

# Kalorien pro 100 Gramm

## Kalorien von Backwaren und Getreide

- Brezel – 217 kcal
- Croissant – 393 kcal
- Kekse – 547 kcal
- Kuchen – 300 kcal
- Mischbrot – 248 kcal
- Müsli – 345 kcal
- Pumpernickel – 181 kcal
- Süßteilchen – 384 kcal
- Vollkornbrot – 244 kcal
- Weißbrot – 333 kcal

## Kalorien von Beilagen

- Eier – 140 kcal
- Nudeln – 140 kcal
- Reis – 130 kcal
- Vollkornnudel – 152 kcal

# Kalorien von Fast Food und Snacks

- Cheeseburger – 250 kcal
- Chips – 539 kcal
- Currywurst – 288 kcal
- Döner – 215 kcal
- Gummibärchen – 360 kcal
- Pizza – 250 kcal
- Pommes Frites – 291 kcal
- Schokolade – 512 kcal

# Kalorien von Fetten

- Butter – 740 kcal
- Diät-Halbfettmargarine – 360 kcal
- Margarine – 710 kcal
- Mayonnaise – 745 kcal
- Öle – 880 kcal

# Kalorien von Fleisch und Fisch

- Ente – 375 kcal

- Forelle – 50 kcal
- Fleischwurst – 300 kcal
- Hähnchen – 75 kcal
- Hering – 146 kcal
- Kabeljau – 70 kcal
- Kalbfleisch – 94 kcal
- Lamm – 178 kcal
- Lachs – 137 kcal
- Leberwurst – 335 kcal
- Pute – 111 kcal
- Salami – 507 kcal
- Seelachs – 83 kcal
- Schinken – 335 kcal
- Speck – 645 kcal
- Rinderfilet- 115 kcal
- Rinderhackfleisch – 212 kcal
- Rumpsteak – 162 kcal
- Schweinebauch – 311 kcal
- Schweinefilet – 171 kcal
- Schweineschnitzel – 105 kcal
- Thunfisch – 144 kcal

- Würstchen – 375 kcal
- Wild – 375 kcal

## Kalorien von Gemüse

- Auberginen – 24 kcal
- Artischocken – 47 kcal
- Avocado – 160 kcal
- Blumenkohl – 25 kcal
- Brokkoli – 35 kcal
- Bohnen – 25 kcal
- Champignons – 22 kcal
- Chinakohl – 13 kcal
- Chilis – 40 kcal
- Erbsen – 82 kcal
- Eisbergsalat – 14 kcal
- Fenchel – 31 kcal
- Gurken – 15 kcal
- Grünkohl – 49 kcal
- Karotten – 36 kcal
- Kartoffeln – 86 kcal
- Kohlrabi – 27 kcal

- Kürbis – 19 kcal
- Lauch – 31 kcal
- Mais – 108 kcal
- Mangold – 19 kcal
- Paprika – 21 kcal
- Radieschen – 16 kcal
- Rote Bete – 43 kcal
- Rotkohl – 29 kcal
- Rosenkohl – 43 kcal
- Rucola – 25 kcal
- Spargel – 18 kcal
- Spinat – 23 kcal
- Tomate – 15 kcal
- Süßkartoffeln – 86 kcal
- Zucchini – 20 kcal
- Zwiebeln – 40 kcal

## **Kalorien von Getränken**

- Apfelsaft – 55 kcal
- Apfelsaftschorle – 35 kcal
- Bier – 43 kcal

- Cola – 45 kcal
- Gin Tonic – 377 kcal
- Kaffee – 2 kcal
- Latte macchiato – 45 kcal
- Orangensaft – 45 kcal
- Spirituosen – 230 kcal
- Wasser – 0 kcal
- Wein – 80 kcal

## **Kalorien von Milchprodukten**

- Buttermilch – 38 kcal
- Crème fraîche – 292 kcal
- Cheddar – 403 kcal
- Emmentaler – 382 kcal
- Edamer – 251 kcal
- Frischkäse – 340 kcal
- Hüttenkäse – 104 kcal
- Kokosmilch – 136 kcal
- Milch – 47 kcal
- Magerquark – 67 kcal
- Parmesan – 400 kcal

- Naturjoghurt – 62 kcal
- Sahne – 204 kcal
- Sauerrahm – 162 kcal
- Schmand – 240 kcal
- Weichkäse – 275 kcal

## Kalorien von Obst und Nüssen

- Apfel – 52 kcal
- Ananas – 55 kcal
- Aprikose – 43 kcal
- Birne – 55 kcal
- Banane – 88 kcal
- Blaubeeren – 35 kcal
- Brombeeren – 43 kcal
- Erdbeeren – 32 kcal
- Feigen – 107 kcal
- Grapefruit – 50 kcal
- Granatapfel – 74 kcal
- Hagebutte – 162 kcal
- Honigmelone – 54 kcal
- Himbeeren – 36 kcal

- Ingwer – 80 kcal
- Kiwi – 51 kcal
- Kirschen – 50 kcal
- Litschi – 66 kcal
- Mandarinen – 50 kcal
- Mango – 62 kcal
- Maracuja – 97 kcal
- Nüsse – 575 kcal
- Orange – 45 kcal
- Pflaumen – 47 kcal
- Pfirsich – 41 kcal
- Quitte – 38 kcal
- Rhabarber – 21 kcal
- Wassermelone – 30 kcal
- Weintrauben – 70 kcal
- Zitrone – 35 kcal