

Kalorientabelle zum Ausdrucken · 1.044 Lebensmittel pro 100 g, als PDF

Pro 100 g. E, F, KH: Eiweiß, Fett und Kohlenhydrate in Gramm. Letzte Spalte: eine übliche Portion und ihre Kalorien.

Gemüse und Pilze

LEBENSMITTEL	KCAL	E	F	KH	ÜBLICHE PORTION, KCAL
Artischocke	47	3,3	0,1	5,1	1 Stück · 120 g 56
Aubergine roh	25	1	0,2	2,9	1 Stück · 300 g 75
Austernpilze	33	3,3	0,4	3,8	100 g 33
Babyleaf-Salat	20	2	0,4	1,9	50 g 10
Bambussprossen	19	1,7	0,4	1,8	50 g 10
Bärlauch	26	1,9	0,2	2,9	30 g 8
Basilikum	23	3,1	0,6	1,1	5 g 1
Birkenpilze und Rotkappen	28	2,1	0,6	2	100 g 28
Blattsalat	15	1,4	0,2	1,6	50 g 8
Blumenkohl roh	25	1,9	0,3	3	150 g 38
Bratkartoffeln	170	2,8	8	20,4	200 g 340
Brokkoli roh	34	2,8	0,4	4,4	150 g 51
Brunnenkresse	11	2,3	0,1	0,8	30 g 3
Butternutkürbis	45	1	0,1	9,7	150 g 68
Champignons weiß, roh	22	3,1	0,3	2,3	100 g 22
Chicorée	17	0,9	0,1	0,9	1 Stück · 60 g 10
Chilischote	40	1,9	0,4	7,3	1 Stück · 15 g 6
Chinakohl	16	1,2	0,2	2	100 g 16
Dicke Bohnen	72	5,6	0,6	7,5	100 g 72
Dill	43	3,5	1,1	4,9	10 g 4
Edamame	121	11,9	5,2	3,7	100 g 121
Eingelegte Peperoni	22	0,8	0,4	2	30 g 7
Endiviensalat	17	1,3	0,2	0,3	60 g 10
Enoki-Pilze	37	2,7	0,3	5,1	80 g 30
Erbsen roh	81	5,4	0,4	8,8	80 g 65
Erbsen und Möhren	38	2,2	0,3	6,5	100 g 38
Feldsalat	21	2	0,4	3,6	50 g 11
Fenchel	31	1,2	0,2	4,2	100 g 31
Frühlingszwiebeln	32	1,8	0,2	4,7	20 g 6
Getrocknete Tomaten	213	5,1	14,1	17,5	30 g 64
Gewürzgurken	33	0,9	0	5,5	1 Stück · 30 g 10
Grüne Bohnen roh	31	1,8	0,2	4,3	150 g 47
Grünkohl	35	2,9	1,5	0,3	60 g 21
Gurke	15	0,7	0,1	3,1	1 Stück · 120 g 18
Hallimasch	37	3,2	0,7	2,9	100 g 37
Ingwer	80	1,8	0,8	15,8	10 g 8
Jalapeños	29	0,9	0,4	3,7	1 Stück · 14 g 4
Kapern	23	2,4	0,9	1,7	1 TL · 5 g 1
Karotte roh	41	0,9	0,2	6,8	1 Stück · 80 g 33
Kartoffel roh	77	2	0,1	14,9	1 Stück · 150 g 116
Kartoffelpüree	106	2	4,2	13,5	200 g 212
Kimchi	15	1,1	0,5	0,8	100 g 15
Knoblauch	149	6,4	0,5	31	1 Stück · 5 g 7
Knollensellerie roh	42	1,5	0,3	7,4	100 g 42
Kohlrabi	27	1,7	0,1	2,6	100 g 27
Konjak	5	0,1	0	0,1	100 g 5
Koriander	23	2,1	0,5	0,9	10 g 2
Kräuterseitlinge	31	2,8	0,4	2,9	100 g 31
Kresse	31	4,2	0,7	0,2	10 g 3
Kroketten	148	2,5	5,7	20,4	1 Stück · 20 g 30
Kürbis roh	26	1	0,1	6	200 g 52
Lauch roh	61	1,5	0,3	12,3	50 g 31
Löwenzahn	45	2,7	0,7	5,7	50 g 23

LEBENSMITTEL	KCAL	E	F	KH	ÜBLICHE PORTION, KCAL
Mairübe	28	0,9	0,1	4,6	100 g 28
Mais	86	3,3	1,4	16,7	1 Stück · 200 g 172
Mangold	19	1,8	0,2	2,1	80 g 15
Minze	44	3,3	0,7	1,6	5 g 2
Morcheln	31	3,1	0,6	2,3	100 g 31
Mu-Err-Pilze getrocknet	216	7,9	2,1	2,6	5 g 11
Okra	33	1,9	0,2	4,3	100 g 33
Oliven	116	0,8	10,9	4,4	30 g 35
Pak Choi	13	1,5	0,2	1,2	100 g 13
Paprika	27	1	0,3	3,9	1 Stück · 150 g 41
Pastinake roh	75	1,2	0,3	13,1	80 g 60
Petersilie	36	3	0,8	3	10 g 4
Petersilienwurzel	76	2,9	0,5	13,8	1 Stück · 50 g 38
Pfifferlinge roh	32	1,5	0,5	3,1	100 g 32
Pimientos de Padrón	106	0,8	10,2	2,6	100 g 106
Pommes frites	312	3,4	15	39,2	120 g 374
Radicchio	23	1,4	0,3	3,6	60 g 14
Radieschen	16	0,7	0,1	1,8	1 Stück · 10 g 2
Rettich	18	0,6	0,1	2,5	100 g 18
Rhabarber	21	0,9	0,2	2,7	100 g 21
Romanesco	35	2,4	0,3	5,3	150 g 53
Rosenkohl roh	43	3,4	0,3	5,2	120 g 52
Rosmarin	131	3,3	5,9	6,6	3 g 4
Rote Bete roh	43	1,6	0,2	6,8	1 Stück · 200 g 86
Rotkohl	31	1,4	0,2	5,3	100 g 31
Rucola	25	2,6	0,7	2	40 g 10
Salbei	37	4	0,3	1	3 g 1
Sauerampfer	22	2	0,7	0,3	50 g 11
Sauerkraut	19	0,9	0,1	1,4	100 g 19
Schalotten	72	2,5	0,1	13,6	1 Stück · 25 g 18
Schnittlauch	30	3,3	0,7	1,9	10 g 3
Shiitake	34	2,2	0,5	4,3	100 g 34
Sojasprossen	30	3	0,2	4,1	50 g 15
Spaghettikürbis	31	0,6	0,6	5,4	150 g 47
Spargel roh	20	2,2	0,1	1,8	100 g 20
Spinat roh	23	2,9	0,4	1,4	50 g 12
Staudensellerie	14	0,7	0,2	1,4	1 Stück · 40 g 6
Steckrübe	37	1,1	0,2	6,3	100 g 37
Steinpilze	32	3,1	0,4	3	100 g 32
Süßkartoffel	86	1,6	0,1	17	200 g 172
Thymian	101	5,6	1,7	10,4	3 g 3
Tiefkühlgemüse	72	3,3	0,5	9,5	150 g 108
Tomate	18	0,9	0,2	2,7	1 Stück · 120 g 22
Topinambur	73	2	0	15,8	100 g 73
Wakame	45	3	0,6	8,6	50 g 23
Waldpilze	22	2,4	0,2	1,9	100 g 22
Weißkohl roh	25	1,3	0,1	3,3	100 g 25
Wirsing	27	2	0,1	3	100 g 27
Zitronengras	99	1,8	0,5	25,3	10 g 10
Zucchini roh	17	1,2	0,3	2,1	150 g 26
Zuckerschoten	42	2,8	0,2	5	80 g 34
Zwiebel roh	40	1,1	0,1	7,6	50 g 20

Obst und Beeren

LEBENSMITTEL	KCAL	E	F	KH	ÜBLICHE PORTION, KCAL
Ananas	50	0,5	0,1	11,7	150 g 75
Apfel	52	0,3	0,2	11,4	1 Stück · 180 g 94
Apfelmus	102	0,2	0,2	24,4	100 g 102
Aprikose	48	1,4	0,4	9,1	1 Stück · 35 g 17
Aronia	56	0,4	0,6	5,8	50 g 28
Avocado	160	2	14,7	1,8	1 Stück · 140 g 224
Backpflaumen getrocknet	240	2,2	0,4	56,8	30 g 72
Banane	89	1,1	0,3	20,2	1 Stück · 120 g 107
Bananenchips	519	2,3	33,6	50,7	30 g 156
Beerenmischung	50	1,1	0,3	7,9	100 g 50
Birne	57	0,4	0,1	12,1	1 Stück · 170 g 97
Brombeeren	43	1,4	0,5	4,3	100 g 43
Clementine	47	0,8	0,1	10,3	1 Stück · 75 g 35
Cranberrys	46	0,5	0,1	8,4	50 g 23
Datteln	277	1,8	0,1	68,3	1 Stück · 24 g 66
Drachenfrucht	68	0,7	0,2	14,4	1 Stück · 300 g 204
Erdbeeren	32	0,7	0,3	5,7	150 g 48
Feige	74	0,8	0,3	16,3	1 Stück · 50 g 37
Fruchtcocktail	57	0,4	0,1	13,9	120 g 68
Getrocknete Ananas	347	1,2	0,7	81,7	30 g 104
Getrocknete Äpfel	243	0,9	0,3	57,2	30 g 73
Getrocknete Aprikosen	241	3,4	0,5	55,3	30 g 72
Getrocknete Birnen	262	1,9	0,6	62,2	30 g 79
Getrocknete Cranberrys	308	0,2	1,1	77,5	30 g 92
Getrocknete Feigen	249	3,3	0,9	54,1	30 g 75
Getrocknete Mango	319	2,5	1,2	76,2	30 g 96
Granatapfel	83	1,7	1,2	14,7	150 g 125
Grapefruit	42	0,8	0,1	9,1	1 Stück · 250 g 105
Guave	68	2,5	0,9	8,9	1 Stück · 55 g 37
Hagebutten	54	0,7	0,1	6,1	20 g 11
Heidelbeeren	57	0,7	0,3	12,1	80 g 46
Himbeeren	52	1,2	0,7	5,4	100 g 52
Holunderbeeren	73	0,7	0,5	11,4	50 g 37
Honigmelone	36	0,5	0,1	8,3	1 Scheibe · 200 g 72
Jackfrucht	95	1,7	0,6	21,8	100 g 95
Kaki	70	0,6	0,2	15	1 Stück · 170 g 119
Kiwi	61	1,1	0,5	11,7	1 Stück · 75 g 46
Kochbanane	122	1,3	0,3	30,2	1 Stück · 180 g 220
Kokosnuss	354	3,3	33,5	6,2	50 g 177
Limette	30	0,7	0,2	7,7	30 g 9
Litschi	66	0,8	0,4	15,2	100 g 66
Mandarine	53	0,8	0,3	11,5	1 Stück · 80 g 42
Mango	60	0,8	0,4	13,4	1 Stück · 300 g 180
Maracuja	97	2,2	0,7	13	1 Stück · 18 g 17
Mirabellen	77	0,6	0,3	18	100 g 77
Nashi-Birne	42	0,5	0,2	7	1 Stück · 200 g 84
Nektarine	44	1,1	0,3	8,8	1 Stück · 140 g 62
Orange	47	0,9	0,1	9,4	1 Stück · 150 g 71
Papaya	43	0,5	0,3	9,1	150 g 65
Pfirsich	39	0,9	0,3	8	1 Stück · 150 g 59
Pflaume	46	0,7	0,3	10	1 Stück · 40 g 18
Pomelo	38	0,8	0	8,6	200 g 76
Preiselbeeren	56	0,5	0,7	8,9	100 g 56
Quitte	57	0,4	0,1	13,4	150 g 86
Renekloden	71	0,9	0,3	16,4	100 g 71
Rosinen	299	3,3	0,3	74,8	30 g 90
Rote Johannisbeeren	56	1,4	0,2	9,5	100 g 56
Sauerkirschen	50	1	0,3	10,6	150 g 75

LEBENSMITTEL	KCAL	E	F	KH	ÜBLICHE PORTION, KCAL
Schwarze Johannisbeeren	63	1,4	0,4	15,4	100 g 63
Stachelbeeren	44	0,9	0,6	5,9	100 g 44
Süßkirschen	63	1,1	0,2	13,9	150 g 95
Walderdbeeren	38	0,8	0,4	5,9	100 g 38
Wassermelone	30	0,6	0,1	7,2	1 Scheibe · 300 g 90
Weintrauben	69	0,7	0,2	17,2	150 g 104
Zitrone	29	1,1	0,3	6,5	1 Scheibe · 10 g 3
Zuckermelone	34	0,8	0,2	7,3	1 Scheibe · 200 g 68

Getreide, Hülsenfrüchte und Mehl

LEBENSMITTEL	KCAL	E	F	KH	ÜBLICHE PORTION, KCAL
Amaranth gekocht	102	3,8	1,6	16,6	150 g 153
Baked Beans	94	4,8	0,4	17	150 g 141
Basmatireis gekocht	117	2,7	0,6	24,4	150 g 176
Buchweizen gekocht	92	3,4	0,6	17,2	180 g 166
Buchweizenmehl	335	12,6	3,1	60,6	1 EL · 10 g 34
Bulgur Trocken	342	12,3	1,3	63,4	70 g 239
Cornflakes	384	5,9	0,9	85,3	40 g 154
Couscous gekocht	112	3,8	0,2	21,8	180 g 202
Dinkel gekocht	127	5,5	0,8	22,5	150 g 191
Dinkelmehl	352	11,4	3	64	1 EL · 10 g 35
Eiernudeln Trocken	384	14,2	4,4	68	70 g 269
Glasnudeln	351	0,2	0,1	85,6	60 g 211
Granola	489	13,7	24,3	45	50 g 245
Graupen gekocht	123	2,3	0,4	24,4	200 g 246
Grieß Weichweizengrieß, roh	360	12,7	1,1	68,9	40 g 144
Haferflocken	379	13,2	6,5	57,6	50 g 190
Haferkleie	246	17,3	7	50,8	1 EL · 6 g 15
Hafermehl	404	14,7	9,1	59,2	1 EL · 10 g 40
Hirse gekocht	119	3,5	1	22,4	200 g 238
Instantnudeln	440	10,2	17,6	57,4	1 Packung · 70 g 308
Jasminreis gekocht	143	2,9	0,7	30,5	150 g 215
Kartoffelstärke	348	0	0,2	86,3	1 EL · 10 g 35
Kichererbsen gekocht	164	8,9	2,6	19,8	150 g 246
Kichererbsenmehl	387	22,4	6,7	47	1 EL · 10 g 39
Kidneybohnen gekocht	127	8,7	0,5	15,4	150 g 191
Linsen gekocht	116	9	0,4	12,2	180 g 209
Lupinen gekocht	119	15,6	2,9	7,1	80 g 95
Maisstärke	381	0,3	0,1	90,4	1 EL · 8 g 30
Mehl	364	10,3	1	73,6	1 EL · 10 g 36
Mie-Nudeln Asiatische Weizennudeln, gekocht	165	3,5	6,9	21,4	200 g 330
Müsli	370	10	6	57,6	50 g 185
Naturreis gekocht	123	2,7	1	24	180 g 221
Nudeln gekocht	158	5,8	0,9	29,2	200 g 316
Polenta	370	7,1	1,8	75,5	70 g 259
Puffreis	391	6,7	1,5	87	30 g 117
Quinoa roh	368	14,1	6,1	57,2	60 g 221
Reis weiß, gekocht	130	2,7	0,3	27,6	180 g 234
Reismehl	366	6	1,4	77,7	1 EL · 10 g 37
Reisnudeln Trocken	364	6	0,6	78,6	70 g 255
Roggenmehl	349	10,9	1,5	63,6	1 EL · 10 g 35
Rote Linsen	358	23,9	2,2	52,3	60 g 215
Schälerbsen Trocken	364	23,1	3,9	39,4	60 g 218
Schwarze Bohnen gekocht	132	8,9	0,5	15	150 g 198
Sojabohnen getrocknet	446	36,5	19,9	20,9	60 g 268
Spätzle	168	5,8	1,3	32	200 g 336

LEBENSMITTEL	KCAL	E	F	KH	ÜBLICHE PORTION, KCAL
Udon-Nudeln gekocht	95	2,6	0,4	19,5	220 g 209
Vollkornnudeln Trocken	352	13,9	2,9	64,2	80 g 282
Weiße Bohnen gekocht	139	9,7	0,3	18,8	150 g 209
Weizenkeime	375	27,2	9,5	35,1	1 EL · 7 g 26
Weizenkleie	216	15,6	4,3	21,7	1 EL · 4 g 9
Wildreis Trocken	357	14,7	1,1	68,7	60 g 214
Zartweizen Weizen, vorgegart, gekocht (Ebly)	149	5,5	0,9	27,4	180 g 268

Brot und Gebäck

LEBENSMITTEL	KCAL	E	F	KH	ÜBLICHE PORTION, KCAL
Apfeltasche	338	4,2	18,7	36,6	1 Stück · 100 g 338
Arme Ritter	273	10,4	11,4	31,1	1 Stück · 60 g 164
Bagel	275	10,5	1,6	51,1	1 Stück · 100 g 275
Baguette	287	8,3	1,4	58,3	1 Scheibe · 30 g 86
Börek	273	8,8	16,5	22,1	1 Stück · 150 g 409
Brezel	330	9,2	7,1	54,6	1 Stück · 80 g 264
Brioche	401	11,3	19,1	46	1 Scheibe · 30 g 120
Brötchen	293	9,1	5,3	49,7	1 Stück · 50 g 147
Challah	290	7,2	7,7	45,6	1 Scheibe · 40 g 116
Ciabatta	272	7,7	1,1	55,9	1 Scheibe · 30 g 82
Cornbread	287	6,5	9,8	41,4	1 Stück · 60 g 172
Cracker	510	6,6	26,4	59	30 g 153
Croissant	406	8,2	21	43,2	1 Stück · 60 g 244
Croutons	407	11,9	6,6	68,4	20 g 81
Dinkelbrot	221	8,4	2,4	38	1 Scheibe · 40 g 88
Empanada	333	12,1	19,2	25,9	1 Stück · 120 g 400
English Muffin	227	8,9	1,7	40,7	1 Stück · 60 g 136
Filoteig	289	7,1	6	50,8	100 g 289
Focaccia	249	8,8	7,9	34	1 Scheibe · 80 g 199
Früchtekuchen	349	4	11,1	58,1	1 Scheibe · 80 g 279
Galette des Rois	434	7,6	30	33,4	1 Scheibe · 100 g 434
Glutenfreies Brot	261	2,6	3,3	51,8	1 Scheibe · 30 g 78
Grissini	433	12,7	11,8	65,3	1 Stück · 5 g 22
Haferbrot	269	8,4	4,4	44,5	1 Scheibe · 30 g 81
Hefezopf	325	9	11,4	45,7	1 Scheibe · 40 g 130
Kartoffelbrot	266	12,5	3,1	40,8	1 Scheibe · 30 g 80
Knäckebrot	379	10	3,6	73,7	1 Stück · 10 g 38
Knoblauchbrot	349	8,3	16,6	39,1	1 Scheibe · 30 g 105
Laugenbrötchen	285	9,3	5,3	48,9	1 Stück · 70 g 200
Lavash	275	9,1	1,2	53	60 g 165
Lussekatter	317	7,5	8	51,5	1 Stück · 60 g 190
Mehrkornbrot	265	13,4	4,2	35,9	1 Scheibe · 30 g 80
Milchbrötchen	359	8,9	12,3	52,2	1 Stück · 60 g 215
Mischbrot	218	7,4	1	42	1 Scheibe · 40 g 87
Naan-Brot	311	11,1	7,3	45	1 Stück · 90 g 280
Pandoro	401	8,1	17,4	51,5	1 Scheibe · 80 g 321
Paniermehl	395	13,3	5,3	67,5	20 g 79
Pitabrot	259	7,5	0,9	53	1 Stück · 60 g 155
Plundergebäck	403	7	22,4	43,3	1 Stück · 80 g 322
Quiche	365	11,9	29,2	12,9	150 g 548
Reiswaffeln	385	7,3	3	80,5	1 Stück · 8 g 31
Roggenbrot	259	8,5	3,3	43,5	1 Scheibe · 30 g 78
Rosinenbrot	274	7,9	4,4	48	1 Scheibe · 30 g 82
Rosinenbrötchen	280	8	5,6	48,5	1 Stück · 60 g 168
Rosinenschnecke	333	5,1	9	55,9	1 Stück · 80 g 266
Schokocroissant	421	7,4	22,8	46,1	1 Stück · 70 g 295
Scones	382	6,7	18,4	46,9	1 Stück · 70 g 267

LEBENSMITTEL	KCAL	E	F	KH	ÜBLICHE PORTION, KCAL
Simit	304	9,7	8,3	45,5	1 Stück · 100 g 304
Tacoschalen	476	6,4	21,8	56,8	1 Stück · 13 g 62
Toastbrot	278	7,1	3,6	52,3	1 Scheibe · 25 g 70
Tortillas	297	8	7,6	46,9	1 Stück · 50 g 149
Vollkornbrot	247	13	3,4	35	1 Scheibe · 30 g 74
Weißbrot	265	9	3,2	45,2	1 Scheibe · 30 g 80
Würstchen im Schlafrock	352	8,4	24,1	24,6	1 Stück · 90 g 317
Yorkshire Pudding	197	6,7	8,3	23,4	1 Stück · 25 g 49
Zimtschnecke	452	4,5	26,6	47,4	1 Stück · 100 g 452
Zwieback	407	13,5	7,2	72,3	30 g 122

Fleisch und Geflügel

LEBENSMITTEL	KCAL	E	F	KH	ÜBLICHE PORTION, KCAL
Adana Kebap	233	20	15,8	1,2	1 Stück · 150 g 350
Bacon gebraten	468	33,9	35,1	1,7	1 Scheibe · 8 g 37
Beef Jerky	410	33,2	25,6	9,2	30 g 123
Bierschinken	161	16,6	10,4	0,1	1 Scheibe · 15 g 24
Bierwurst	291	15,6	25,4	0	1 Scheibe · 15 g 44
Blutwurst	313	12,2	27,1	4,5	100 g 313
Bockwurst	273	13,1	24,5	0	1 Stück · 100 g 273
Brathähnchen	239	27,3	13,6	0	200 g 478
Bratwurst	333	13,7	29,2	2,9	1 Stück · 85 g 283
Bündnerfleisch (Trockenfleisch)	190	39,3	3,5	0,4	1 Scheibe · 5 g 10
Cervelat	249	13,4	21,5	0,5	1 Stück · 100 g 249
Ćevapčići	223	24,8	13,5	0,4	1 Stück · 25 g 56
Chicken Wings roh	191	17,5	12,8	0	150 g 287
Chorizo	476	20,9	41,9	2,6	50 g 238
Corned Beef	142	21,7	6	0,3	1 Scheibe · 30 g 43
Cotechino	323	15,2	29,1	0	100 g 323
Debreziner	192	15,3	14,6	0	1 Stück · 50 g 96
Dönerfleisch	377	23,5	31,4	0	100 g 377
Ente roh mit Haut	404	11,5	39,3	0	150 g 606
Entenbrust (Magret), gebraten	222	26,7	12,8	0	150 g 333
Entenkeule N mit Haut, roh	212	17,2	16	0	1 Stück · 200 g 424
Fleischwurst	308	15,2	24,6	5,5	1 Scheibe · 20 g 62
Gänsebraten	238	29	12,7	0	150 g 357
Gänsekeule N mit Haut, roh	231	17,2	18,1	0	1 Stück · 250 g 578
Geräucherte Pute	208	28,1	9,7	0	80 g 166
Hackfleisch gemischt roh	250	18,4	19,6	0	150 g 375
Hähnchenbrust roh	110	23	1,2	0	150 g 165
Hähnchenhackfleisch	143	17,4	8,1	0	150 g 215
Hähnchenschenkel Ohne Haut, roh	121	19,7	4,1	0	150 g 182
Hähnchenschnitzel	219	24,6	10	5,8	150 g 329
Hähnchenunterschenkel roh	161	18,1	9,2	0,1	1 Stück · 75 g 121
Hase Nfleisch, roh	113	21,6	3	0	150 g 170
Hirschfleisch	120	23	2,4	0	150 g 180
Hühnerherzen	153	15,6	9,3	0,7	150 g 230
Hühnerleber roh	119	16,9	4,8	0,7	150 g 179
Hühnermägen	94	17,7	2,1	0	150 g 141
Jagdwurst	204	15,3	15,8	0,1	1 Scheibe · 15 g 31
Kabanossi Kabanos (dünne Trockenwurst)	460	26,1	39,1	0,8	1 Stück · 20 g 92
Kalbfleisch roh	107	21,3	1,8	0	150 g 161
Kalbsleber roh	86	14,9	1,1	4,1	100 g 86
Kaninchen roh	136	20,1	5,5	0	150 g 204

LEBENSMITTEL	KCAL	E	F	KH	ÜBLICHE PORTION, KCAL
Kasseler	107	22	2,2	0	1 Scheibe · 20 g 21
Kochschinken	164	16,6	8,8	2,3	1 Scheibe · 20 g 33
Köfte	290	25,3	20,5	1,3	1 Stück · 50 g 145
Krakauer	325	10,8	29,6	3,7	60 g 195
Kutteln gekocht	94	11,7	4	2	150 g 141
Lammfleisch Keule, roh	230	17,9	17,1	0	150 g 345
Lammhackfleisch	282	16,6	23,4	0	150 g 423
Landjäger	491	26,6	42,7	0	1 Stück · 50 g 246
Leberkäse	244	11,5	21,8	0,5	1 Scheibe · 100 g 244
Leberwurst	326	14,1	28,5	2,2	30 g 98
Merguez gebraten	283	19,8	21,8	1,8	1 Stück · 40 g 113
Mettwurst	349	22,9	28,5	0,2	1 Scheibe · 10 g 35
Mortadella	305	15	26,7	1,4	1 Scheibe · 15 g 46
Pancetta	342	20,2	28,8	0,8	1 Scheibe · 10 g 34
Pastrami	147	21,8	5,8	0,4	1 Scheibe · 15 g 22
Pepperoni-Salami	504	19,3	46,3	1,2	30 g 151
Pferdefleisch	133	21,4	4,6	0	150 g 200
Picanha	257	26,8	15,8	0	200 g 514
Piccata milanese	217	22,5	11,6	5,5	150 g 326
Pljeskavica	219	23,5	13,3	0,8	1 Stück · 200 g 438
Prime Rib Rinderhochrippe im Ganzen gebraten (Prime Rib)	365	22,6	29,8	0	200 g 730
Putenbratwurst	196	23,9	10,4	0	100 g 196
Putenbrust	114	23,7	1,5	0	150 g 171
Putenhackfleisch	150	18,7	8,3	0	150 g 225
Putenkeule Unterkeule, roh	118	20,5	4	0	200 g 236
Räucherwurst	320	12	28,7	2,4	50 g 160
Rinderbrust	157	20,7	7,4	0,6	150 g 236
Rinderfilet Filet, roh	121	21,2	4	0	150 g 182
Rinderhackfleisch roh	250	17	20	0	150 g 375
Rinderhüfte roh	110	22,1	2,4	0	150 g 165
Rinderleber roh	135	20,4	3,6	3,9	150 g 203
Rindernieren	99	17,4	3,1	0,3	150 g 149
Rindersteak	131	22,1	4,1	0	200 g 262
Rinderzunge roh	224	14,9	16,1	3,7	100 g 224
Rindfleisch mager, roh	170	20	10	0	150 g 255
Rohschinken	229	31	11,5	0,3	1 Scheibe · 15 g 34
Salami	378	21,1	31,6	0,7	1 Scheibe · 10 g 38
Salsiccia	317	18,2	26,2	2,1	1 Stück · 80 g 254
Schwarzwälder Schinken	307	26,5	21,9	0,1	1 Scheibe · 10 g 31
Schweinebauch roh	518	9,3	53	0	100 g 518
Schweinebraten	163	30,5	4,3	0,7	150 g 245
Schweinefilet	143	21	6	0	150 g 215
Schweinehackfleisch	263	16,9	21,2	0	150 g 395
Schweinekotelett	170	20,7	9	0	150 g 255
Schweineleber	134	21,4	3,6	2,5	150 g 201
Schweinenacken (Kamm), roh	175	19,2	10,9	0	150 g 263
Schweineschnitzel natur Schweineschnitzel (Oberschale), roh	106	22,2	1,9	0	150 g 159
Schweineschulter mager, roh	148	19,6	7,1	0	150 g 222
Schweinshaxe gebraten	239	36,6	9,9	0,9	250 g 598
Serranoschinken	229	31	11,5	0,3	1 Scheibe · 15 g 34
Spareribs	277	15,5	23,4	0	200 g 554
Teewurst	373	12,7	35,6	0	1 EL · 15 g 56
Wachtel	134	21,8	4,5	0	150 g 201
Weihnachtsschinken	186	21,1	8,5	4,9	1 Scheibe · 30 g 56

LEBENSMITTEL	KCAL	E	F	KH	ÜBLICHE PORTION, KCAL
Weißwurst	220	11,8	18,9	0,6	1 Stück · 50 g 110
Wildschwein	122	21,5	3,3	0	150 g 183
Würstchen	260	11	23	1,6	1 Stück · 50 g 130

Fisch und Meeresfrüchte

LEBENSMITTEL	KCAL	E	F	KH	ÜBLICHE PORTION, KCAL
Aal	184	18,4	11,7	0	100 g 184
Alaska-Seelachs roh	76	17,2	0,8	0	150 g 114
Austern	59	5,2	1,6	5,5	1 Stück · 15 g 9
Backfisch	240	16,8	14,7	9,8	180 g 432
Buckellachs	127	20,5	4,4	0	150 g 191
Calamari fritti Frittierte Calamari	234	13,8	13,2	13,6	150 g 351
Deutscher Kaviar	111	10,4	7,3	1	1 TL · 7 g 8
Dorade	129	20,9	5,1	0	150 g 194
Felchen	134	19,1	5,9	0	150 g 201
Fischstäbchen	277	11	16,2	20,2	1 Stück · 28 g 78
Flussbarsch	82	17,9	1,2	0	150 g 123
Flusskrebse	77	16	0,9	0	100 g 77
Forelle roh	141	19,9	6,2	0	150 g 212
Garnelen	85	20	0,5	0	150 g 128
Graved Lachs	212	19,3	12,6	4,1	1 Scheibe · 15 g 32
Hecht roh	88	19,3	0,7	0	150 g 132
Heilbutt	91	18,6	1,3	0	150 g 137
Hering	262	14,2	18	9,6	80 g 210
Hummer	89	19	0,9	0	150 g 134
Jakobsmuscheln	69	12,1	0,5	3,2	100 g 69
Kabeljau roh	82	17,8	0,7	0	150 g 123
Karpfen roh	127	17,8	5,6	0	150 g 191
Klippfisch gesalzen und getrocknet	206	47,6	1,7	0	50 g 103
Krabbenfleisch roh	87	18,1	1,1	0	100 g 87
Lachs	208	20	13	0	150 g 312
Lachskaviar Fischrogen, roh	143	22,3	6,4	1,5	1 EL · 15 g 21
Makrele roh	205	18,6	13,9	0	150 g 308
Matjes	177	14,6	12,6	0	50 g 89
Miesmuscheln roh	86	11,9	2,2	3,7	100 g 86
Oktopus roh	82	14,9	1	2,2	100 g 82
Pangasius roh	74	14,9	1,6	0	150 g 111
Räucherlachs	178	22	9,5	0,9	50 g 89
Räuchermakrele Makrele, geräuchert	294	18,8	24,3	0	100 g 294
Rotbarsch roh	92	15,3	3,5	0	150 g 138
Saibling	109	21,2	2,7	0	150 g 164
Sardellen	210	28,9	9,7	0	20 g 42
Sardinen	208	24,6	11,4	0	90 g 187
Schellfisch roh	74	16,3	0,5	0	150 g 111
Scholle	70	12,4	1,9	0	150 g 105
Schwertfisch	172	23,4	7,9	0	150 g 258
Seehecht roh	83	17,6	1,4	0	150 g 124
Seelachs	100	23,1	0,8	0	150 g 150
Seeteufel gegrillt	98	23	0,7	0	150 g 147
Seezunge gegrillt	97	23,6	0,3	0	150 g 145
Sprotten	186	19,8	11,9	0	100 g 186
Steinbutt roh	92	17,2	2,5	0	150 g 137
Surimi-Sticks	95	7,6	0,5	14,5	1 Stück · 16 g 15
Thunfisch	116	25,5	0,8	0	100 g 116
Tilapia roh	96	20,1	1,7	0	150 g 144

LEBENSMITTEL	KCAL	E	F	KH	ÜBLICHE PORTION, KCAL
Tintenfisch roh	92	15,6	1,4	3,1	100 g 92
Venusmuscheln	86	14,7	1	3,6	100 g 86
Weinbergschnecken	277	12,9	23,7	2,3	80 g 222
Wels	128	15,3	7,4	0	150 g 192
Wolfsbarsch	97	18,4	2	0	150 g 146
Zander	80	18,7	0,4	0	150 g 119

Milchprodukte und Eier

LEBENSMITTEL	KCAL	E	F	KH	ÜBLICHE PORTION, KCAL
Appenzeller	383	24,3	31,7	0	1 Scheibe · 20 g 77
Bergkäse	395	28,9	30,8	0	1 Scheibe · 20 g 79
Blauschimmelkäse	353	21,4	28,7	2,3	30 g 106
Brie	334	20,8	27,7	0,5	30 g 100
Büffelmozzarella	260	14,5	22,3	0,2	60 g 156
Burrata	273	17,4	21,4	2,7	1 Stück · 125 g 341
Butter	717	0,9	81	0,1	10 g 72
Butterkäse	310	23,6	23,5	0,1	1 Scheibe · 20 g 62
Buttermilch	40	3,3	1,1	4,8	1 Glas · 250 g 100
Camembert	300	19,8	24,3	0,5	30 g 90
Cheddar	410	24,3	33,8	2,1	1 Scheibe · 20 g 82
Crème fraîche	304	3	30,7	2,8	1 EL · 15 g 46
Dickmilch	67	3,3	3,5	4,8	1 Glas · 250 g 168
Edamer	357	25	28,6	1,4	1 Scheibe · 20 g 71
Ei	143	12,6	9,5	0,7	1 Stück · 55 g 79
Eigelb	322	15,9	26,5	3,6	1 Stück · 17 g 55
Eiklar	52	10,9	0,2	0,7	1 Stück · 33 g 17
Emmentaler	393	27	31	1,4	1 Scheibe · 20 g 79
Feta	265	14,2	21,5	3,9	40 g 106
Frischkäse	350	6,2	34,4	5,5	1 EL · 15 g 53
Fruchtjoghurt	105	4,9	1,4	18,6	150 g 158
Gorgonzola	312	19	26,4	0	30 g 94
Gouda	356	25	27	2,2	1 Scheibe · 20 g 71
Grana Padano	396	34,1	29,2	0	15 g 59
Griechischer Joghurt	73	9,9	2	3,9	150 g 110
Gruyère	413	29,8	32,3	0,4	1 Scheibe · 20 g 83
Halloumi	313	23,9	23,5	1,6	1 Scheibe · 25 g 78
Harzer Käse	128	30	0,5	0	1 Scheibe · 25 g 32
Havarti	342	24	26,8	0,1	1 Scheibe · 20 g 68
Hüttenkäse	121	17	5	1,8	150 g 182
Kefir	40	3	1	4	1 Glas · 250 g 100
Kokosjoghurt	92	0,7	7,6	5	150 g 138
Kondensmilch	134	6,8	7,6	10	1 EL · 15 g 20
Labneh	158	8,1	12,5	3,6	1 EL · 30 g 47
Limburger	327	20,1	27,3	0,5	30 g 98
Maasdamer	359	25,5	28,4	0	1 Scheibe · 20 g 72
Mandeljoghurt	60	1,3	4	4,8	150 g 90
Mascarpone	385	4,4	39	4	1 EL · 15 g 58
Milch	52	2,8	2,5	4,7	1 Glas · 250 g 130
Milchpulver	496	26,3	26,7	38,4	1 EL · 8 g 40
Mini-Käse im Wachsmantel	303	21,7	23,7	0	1 Stück · 20 g 61
Molke	25	0,8	0,2	4,7	1 Glas · 250 g 63
Mozzarella	256	19,5	19,5	0,7	50 g 128
Naturjoghurt	61	3,5	3,3	4,7	150 g 92
Obatzda	334	11,2	31,7	1,9	1 EL · 25 g 84
Paneer	328	26	24,5	0,9	50 g 164
Parmesan	392	35,8	25,8	3,2	20 g 78
Pecorino	387	31,8	26,9	3,6	15 g 58

LEBENSMITTEL	KCAL	E	F	KH	ÜBLICHE PORTION, KCAL
Proteinjoghurt	98	7,5	2,3	11,5	1 Stück · 150 g 147
Provolone	351	25,6	26,6	2,1	1 Scheibe · 20 g 70
Quark	88	7,1	4,3	5,7	150 g 132
Ricotta	150	7,5	10,2	7,3	50 g 75
Romadur	275	23,1	20,1	0	1 Scheibe · 20 g 55
Roquefort	384	19,5	33,9	0	30 g 115
Rührei	145	10	11	1,6	120 g 174
Sahne	131	3,1	11,5	4,3	1 EL · 15 g 20
Saure Sahne	162	2,6	15	3	1 EL · 20 g 32
Sbrinz	411	28	33,2	0	20 g 82
Schmelzkäse	297	17,8	23	4,8	1 Scheibe · 20 g 59
Skyr	49	8	0	3,9	150 g 74
Sojajoghurt	94	3,5	1,8	15,8	125 g 118
Spiegelei in Fett gebraten	196	13,6	15	0,8	1 Stück · 55 g 108
Sprühsahne	257	3,2	22,2	12,5	20 g 51
Tête de Moine	416	24,2	35,5	0	30 g 125
Tilsiter	340	24,4	26	1,9	1 Scheibe · 20 g 68
Trinkjoghurt	74	3	1,4	11,6	1 Glas · 250 g 184
Vacherin Fribourgeois	368	23,5	30,4	0	1 Scheibe · 20 g 74
Veganer Käse	272	0,3	20,1	21,2	1 Scheibe · 20 g 54
Wachteleier	158	13,1	11,1	0,4	1 Stück · 10 g 16
Whey Protein	400	80	6	8	1 Messlöffel · 30 g 120
Ziegenjoghurt	73	4,2	5,2	1,1	1 Stück · 125 g 92
Ziegenkäse	264	18,5	21,1	0	30 g 79

Nüsse und Samen

LEBENSMITTEL	KCAL	E	F	KH	ÜBLICHE PORTION, KCAL
Cashewkerne	553	18,2	43,9	26,9	30 g 166
Cashewmus	587	17,6	49,4	25,6	1 EL · 16 g 94
Chiasamen	486	17	31	7,6	1 EL · 12 g 58
Erdnussbutter	588	25	50	15	1 EL · 16 g 94
Erdnüsse	567	25,8	49,2	7,6	30 g 170
Hanfsamen	553	31,6	48,8	4,7	1 EL · 10 g 55
Haselnüsse	628	14,9	60,8	7	30 g 188
Honigmandeln	594	18,2	49,9	14,2	30 g 178
Kokosraspeln	501	2,9	35,5	43,2	1 EL · 5 g 25
Kürbiskerne	559	30,2	49	4,7	30 g 168
Leinsamen	534	18,3	42,2	1,6	1 EL · 10 g 53
Macadamianüsse	718	7,9	75,8	5,2	30 g 215
Mandelmus	614	21	55,5	8,5	1 EL · 16 g 98
Mandeln	579	21	50	9,5	30 g 174
Maronen	245	3,2	2,2	47,9	50 g 123
Mohn	525	18	41,6	8,6	1 TL · 3 g 16
Nussmischung	607	19,5	53,5	16	30 g 182
Paranüsse	659	14,3	67,1	4,2	20 g 132
Pekannüsse	691	9,2	72	4,3	30 g 207
Pinienkerne	673	13,7	68,4	9,4	20 g 135
Pistazien	560	20,2	45,3	16,6	30 g 168
Sesam	573	17,7	49,7	11,7	1 TL · 3 g 17
Sonnenblumenkerne	584	21	51	11,4	30 g 175
Tahini	595	17	53,8	11,9	1 EL · 15 g 89
Walnüsse	654	15	65	7,3	30 g 196

Öle, Soßen und Würzmittel

LEBENSMITTEL	KCAL	E	F	KH	ÜBLICHE PORTION, KCAL
Ajvar	122	1	10,1	5,8	1 EL · 20 g 24
Avocadoöl	884	0	100	0	1 EL · 14 g 124
Balsamico	88	0,5	0	17	1 EL · 15 g 13
BBQ-Soße	172	0,8	0,6	39,9	1 EL · 17 g 29
Béchamelsoße	147	3,8	10,6	9	1 EL · 15 g 22
Bolognesesoße	89	4,2	4,8	7,3	100 g 89
Bratensoße	53	3,8	2,4	4,4	60 g 32
Caesar-Dressing	542	2,2	57,9	2,8	1 EL · 15 g 81
Currysoße	77	1	3,2	10,6	1 EL · 15 g 12
Distelöl	884	0	100	0	1 EL · 14 g 124
Erdnussöl	884	0	100	0	1 EL · 14 g 124
Essig	23	0	0,1	0,6	1 EL · 15 g 3
Gänseschmalz	900	0	99,8	0	1 EL · 13 g 117
Ghee	876	0,3	99,5	0	1 TL · 5 g 44
Harissa	66	2,7	2,9	7,3	1 TL · 5 g 3
Honig-Senf-Dressing	464	0,9	40,8	22,9	1 EL · 15 g 70
Hummus	237	7,8	17,8	9,5	1 EL · 15 g 36
Joghurtsoße	97	3,6	6,9	5	1 EL · 15 g 15
Ketchup	112	1	0,1	25,7	1 EL · 17 g 19
Kokosöl	892	0	99,1	0	1 EL · 13 g 116
Leinöl	884	0,1	100	0	1 EL · 13 g 115
Mango-Chutney	246	0,3	0,1	59,6	1 EL · 15 g 37
Margarine	717	0,2	80,7	0,7	10 g 72
Mayonnaise	680	1	75	0,6	1 EL · 15 g 102
Meerrettich	48	1,2	0,7	8	1 EL · 15 g 7
Olivenöl	884	0	100	0	1 EL · 13 g 115
Pesto	418	5	40	4,2	1 EL · 16 g 67
Pilzsoße	94	3,2	6,3	6,3	60 g 56
Rahmsoße	78	1,1	5,5	5,9	60 g 47
Rapsöl	884	0	100	0	1 EL · 14 g 124
Remoulade	517	1	55	4,6	1 EL · 15 g 78
Salatcreme	326	1,5	26,7	20	1 EL · 15 g 49
Salsa	29	1,5	0,2	4,7	1 EL · 16 g 5
Sambal Oelek	51	1,7	0,4	9,8	1 TL · 5 g 3
Sauce béarnaise	451	0,9	47,7	4,5	1 EL · 15 g 68
Sauce Hollandaise	201	1,2	19,8	4,6	1 EL · 15 g 30
Schweineschmalz	902	0	100	0	1 EL · 13 g 117
Senf	60	3,7	3,3	1,8	1 TL · 5 g 3
Sesamöl	884	0	100	0	1 EL · 14 g 124
Sojasoße	60	10,5	0,1	4,8	1 EL · 16 g 10
Sonnenblumenöl	884	0	100	0	1 EL · 13 g 115
Süß-sauer-Soße	84	0,6	0,2	20,1	1 EL · 15 g 13
Thousand-Island-Dressing	379	1,1	35,1	13,8	1 EL · 15 g 57
Tomatenmark	82	4,3	0,5	14,8	1 EL · 16 g 13
Tomatensoße	29	1,4	0,2	4,3	100 g 29
Walnussöl	884	0	100	0	1 EL · 14 g 124
Worcestersoße	77	0	0	19,2	1 TL · 5 g 4

Süßigkeiten und Desserts

LEBENSMITTEL	KCAL	E	F	KH	ÜBLICHE PORTION, KCAL
Agavendicksaft	310	0,1	0,5	76,2	1 EL · 21 g 65
Ahornsirup	260	0	0,1	67	1 EL · 20 g 52
Amaretti	464	8,8	13	76,7	1 Stück · 10 g 46
Apfel-Crumble	229	2,2	9,5	33,8	150 g 344
Apfelkuchen	237	1,9	11	32,4	1 Scheibe · 120 g 284
Apfelstrudel	281	2	14,1	36,4	120 g 337

LEBENSMITTEL	KCAL	E	F	KH	ÜBLICHE PORTION, KCAL
Backkakao	228	19,6	13,7	20,9	1 TL · 5 g 11
Baiser	396	4,1	0,3	94,3	1 Stück · 10 g 40
Baklava	440	6,6	29,3	35	1 Stück · 30 g 132
Bananenbrot	331	4,4	12,4	50,6	1 Scheibe · 70 g 232
Barfi	284	5,4	11,4	40	1 Stück · 20 g 57
Basler Brunsli	515	14,9	29,8	43,3	1 Stück · 10 g 52
Basler Lackerli	412	7,5	7,9	75	1 Stück · 10 g 41
Baumstriezel	360	6,6	12,6	54,2	1 Stück · 100 g 360
Berliner und Donuts	426	5,2	22,9	49,3	1 Stück · 60 g 256
Bienenstich	356	6,3	17,5	43	1 Scheibe · 100 g 356
Biskuittaler mit Orangengelee	354	4,4	8,5	65,4	1 Stück · 12 g 42
Bonbons	394	0	0,2	98	1 Stück · 5 g 20
Brownie	405	4,8	16,3	61,8	1 Stück · 60 g 243
Bûche de Noël	317	4,2	19,7	30,7	1 Scheibe · 100 g 317
Butterkekse	467	6,1	18,8	68,1	1 Stück · 5 g 23
Butterplätzchen	496	6,8	26,1	57	1 Stück · 15 g 74
Candy Corn	342	0	0,1	89,9	1 Stück · 2 g 7
Cannoli	307	6,2	15	36,7	1 Stück · 80 g 245
Cantuccini	373	7,6	8,4	65,6	1 Stück · 15 g 56
Chia-Pudding	118	2,8	5,4	10,2	200 g 236
Christmas Pudding	285	3	6,9	53,2	100 g 285
Christstollen	407	5,9	18,6	53,5	1 Scheibe · 60 g 244
Churros	419	6	22,2	46,3	1 Stück · 25 g 105
Cookies	481	5,4	22,6	64,3	1 Stück · 10 g 48
Crème brûlée	272	4,5	20,8	16,6	1 Stück · 100 g 272
Crème caramel	132	4,5	3,6	20,6	1 Stück · 100 g 132
Cremeschnitte	292	3,9	11,3	43,7	1 Stück · 100 g 292
Crêpes	381	8,1	14,6	54,3	1 Stück · 60 g 229
Cupcake	352	2,8	14,8	52,6	1 Stück · 60 g 211
Dänische Pfeffernüsse	469	5,8	19,2	67,2	30 g 141
Digestive-Kekse	463	6,2	21,3	60,4	1 Stück · 15 g 69
Doppelkekse	460	6,7	18	67,9	1 Stück · 11 g 51
Dulce de Leche	307	6,5	5,5	58	1 EL · 20 g 61
Eclair	264	4,8	21,5	12,5	1 Stück · 60 g 158
Eis	227	3,2	15	19,3	100 g 227
Eis am Stiel	328	3,4	19,8	33,4	1 Stück · 70 g 230
Eissandwich	237	4,3	8,6	37,1	1 Stück · 70 g 166
Energy Balls	388	9,3	17,8	47	1 Stück · 20 g 78
Engadiner Nusstorte	481	7	27,7	49,9	1 Scheibe · 70 g 337
Erdbeertorte	260	3,3	15,5	26,7	1 Scheibe · 100 g 260
Florentiner	514	9,3	28,7	50,7	1 Stück · 15 g 77
Frozen Yogurt	127	3	3,6	21,6	100 g 127
Fruchtgummi	396	0	0	98,8	30 g 119
Fruchtzucker	368	0	0	100	1 TL · 4 g 15
Gefüllte Lebkuchen	351	4,3	1,9	79,3	1 Stück · 35 g 123
Geleefrüchte	336	1,7	1,8	76,6	30 g 101
Germknödel	324	6	11,5	47,6	1 Stück · 150 g 486
Gezuckerte Kondensmilch	321	7,9	8,7	54,4	1 EL · 20 g 64
Gingerbread	356	3,9	16,4	49,2	1 Stück · 40 g 142
Götterspeise	60	1,2	0	14,2	100 g 60
Gulab Jamun	306	7,2	12,8	41	1 Stück · 30 g 92
Haferkekse	450	6,2	18,1	65,9	1 Stück · 15 g 68
Halva	469	12,5	21,5	56	30 g 141
Honig	304	0,3	0	82,2	1 TL · 8 g 24
Honigtorte	395	5,3	17,8	53,5	1 Scheibe · 100 g 395
Ingwerkekse	453	4,9	15,4	72,1	1 Stück · 7 g 32
Jalebi (frittierte Teigspiralen in Sirup)	382	2,9	12,3	65,6	1 Stück · 20 g 76

LEBENSMITTEL	KCAL	E	F	KH	ÜBLICHE PORTION, KCAL
Kaiserschmarrn	210	6,8	7	29,2	250 g 525
Kalter Hund	437	5,6	27,2	44,7	1 Scheibe · 25 g 109
Kandierte Früchte	298	0,3	0,1	72,3	30 g 89
Karamellapfel	134	1,3	2,1	27,8	1 Stück · 200 g 268
Karamellbonbons	382	4,6	8,1	77	1 Stück · 8 g 31
Karottenkuchen	374	2,5	17,5	50,7	100 g 374
Käsekuchen	237	6,2	11,6	27	1 Scheibe · 100 g 237
Kaugummi	228	0,7	0,5	78,1	1 Stück · 2 g 5
Kokosmakronen	460	3	22,6	56,1	1 Stück · 15 g 69
Krabbenchips	570	0,3	39	53	25 g 143
Künefe	346	7,8	19,5	35,8	1 Stück · 100 g 346
Kutja	298	7,6	13,5	36,3	150 g 447
Lakritz	311	5,2	0,5	70,6	30 g 93
Lebkuchen	326	7	1,3	68,7	1 Stück · 40 g 130
Linzer Torte	442	7,1	22,1	52,3	1 Scheibe · 80 g 354
Löffelbiskuits	385	8	3,8	79,9	1 Stück · 6 g 23
Lokum	295	0,6	0	73,8	1 Stück · 10 g 30
Macarons	430	10	21,2	49,7	1 Stück · 12 g 52
Madeleines	462	5,2	25,2	53,5	1 Stück · 25 g 116
Mailänderli	431	7,1	20,8	53,2	1 Stück · 10 g 43
Marmelade	278	0,4	0,1	67,8	1 EL · 20 g 56
Marrons glacés	290	1,7	1,2	66,3	1 Stück · 20 g 58
Marshmallows	318	1,8	0,2	81,2	1 Stück · 7 g 22
Marzipan	407	4	12,4	68,6	30 g 122
Milchreis	108	3,2	2,1	18,1	150 g 162
Mince Pies	377	3,8	14,9	56,7	1 Stück · 60 g 226
Mochi	223	4	0,6	45,5	1 Stück · 50 g 112
Mohnstrudel	390	9	17,2	47,9	1 Scheibe · 70 g 273
Mondkuchen	348	4,7	8,5	62,6	1 Stück · 100 g 348
Mousse au Chocolat	150	5,4	4,4	21,3	1 Stück · 100 g 150
Muffin	375	4,5	16,1	51,9	1 Stück · 60 g 225
Nuss-Nougat-Creme	539	5,4	29,7	57	1 EL · 20 g 108
Obsttorte	298	3,7	10,6	46,9	1 Scheibe · 100 g 298
Oliebollen	342	5,5	16	43,4	1 Stück · 60 g 205
Panettone	354	6,4	10,7	56,5	1 Scheibe · 80 g 283
Pastel de Nata	326	5,5	16,4	38,9	1 Stück · 60 g 196
Pecan Pie	443	5,5	29	41,8	1 Scheibe · 110 g 488
Poffertjes	220	6,4	6,2	33	150 g 329
Pudding	142	2,1	4,6	23	100 g 142
Pumpkin Pie	201	4	8,8	22,8	1 Scheibe · 120 g 241
Risalamande	132	2,9	6,3	15,6	150 g 198
Rührkuchen	438	5,9	25,6	46	1 Scheibe · 40 g 175
Sachertorte	397	5,2	21	47,3	1 Scheibe · 90 g 357
Salzstangen	388	11,5	4,3	73,7	30 g 116
Schokoerdnüsse	499	9,5	25	55,9	30 g 150
Schokokuss	405	4,2	15	63,1	1 Stück · 30 g 122
Schokoladentorte	389	3,5	20,1	50,6	1 Scheibe · 80 g 311
Schokolinsen	505	5,5	24,3	65	30 g 152
Schokoriegel	523	6,1	28,1	60,5	1 Stück · 25 g 131
Schokostreusel	535	7,7	29,7	56	1 EL · 10 g 54
Schwarzwälder Kirschtorte	324	4,1	19	34,2	1 Scheibe · 100 g 324
Schweineohren	490	5,9	28,2	53,1	1 Stück · 15 g 74
Shortbread	489	6,4	22,7	64,8	1 Stück · 10 g 49
Sorbet	110	0,8	0,1	26,6	1 Messlöffel · 60 g 66
Spitzbuben	499	5,8	25,6	60,3	1 Stück · 15 g 75
Streuselkuchen	357	5,3	15,7	48,1	1 Scheibe · 90 g 322
Stroopwafel	405	4,8	12,6	68,7	1 Stück · 30 g 122
Struffoli	383	6,2	15,9	54,2	80 g 307

LEBENSMITTEL	KCAL	E	F	KH	ÜBLICHE PORTION, KCAL
Tangyuan	280	4,3	10,4	41,8	1 Stück · 20 g 56
Tarte Tatin	241	2,3	9,3	37,1	1 Scheibe · 120 g 289
Tiramisu	353	5,7	23,9	28,8	120 g 424
Tortillachips	497	6,6	22,3	62,7	40 g 199
Trifle	167	2,7	7,9	20,4	150 g 251
Vanillekipferl	543	8,5	33	51,4	1 Stück · 8 g 43
Vanillesoße	114	4	4,2	15,3	120 g 137
Vollmilchschokolade	535	7,7	29,7	56	25 g 134
Waffelgebäck	455	4,9	16,4	71	30 g 137
Wassereis	85	0,1	0,2	20,8	1 Stück · 60 g 51
Weißer Schokolade	539	5,9	32,1	59	25 g 135
Weißer Nougat	508	7,9	25,2	62,5	30 g 152
Windbeutel	348	4,6	26,4	22,9	1 Stück · 70 g 244
Zartbitterschokolade	598	7,8	42,6	35	20 g 120
Zimtsterne	505	14,2	25,9	50,9	1 Stück · 10 g 51
Zitronentarte	379	5	20,9	42,7	1 Scheibe · 100 g 379
Zucker	387	0	0	100	1 TL · 5 g 19
Zuckermandeln	470	5	17,2	73,9	30 g 141
Zuger Kirschtorte	307	5,8	17,1	27,5	1 Scheibe · 80 g 246

Getränke

LEBENSMITTEL	KCAL	E	F	KH	ÜBLICHE PORTION, KCAL
Alkoholfreies Bier	25	0,3	0	4,9	1 Glas · 500 g 127
Ananassaft	53	0,4	0,1	12,1	1 Glas · 250 g 132
Apfelsaft	46	0,1	0,1	11,1	1 Glas · 250 g 115
Apfelwein	56	0	0	5,9	1 Glas · 330 g 185
Ayran	40	2,9	1,5	3,7	1 Glas · 250 g 99
Bananennektar	56	0,2	0,1	13,6	1 Glas · 250 g 140
Bier	43	0,5	0	3,5	1 Glas · 500 g 215
Bubble Tea	55	0,4	1,4	10,3	1 Glas · 450 g 248
Caffè Latte	43	2,8	1,6	4,3	1 Glas · 300 g 129
Cappuccino	37	1,9	2	2,8	250 g 93
Cola	42	0	0,3	10,4	1 Glas · 250 g 105
Cranberrysaft	46	0,4	0,1	12,1	1 Glas · 200 g 92
Dry Martini	201	0,1	0	0,1	1 Glas · 100 g 201
Eggnog	88	4,5	4,2	8,1	1 Glas · 150 g 132
Eistee	45	0	0,2	10,8	1 Glas · 500 g 225
Energy Drink	43	0,5	0	10,2	250 g 108
Erdbeermilch	53	2,2	0,5	10	1 Glas · 250 g 132
Espresso	9	0,1	0,2	1,7	30 g 3
Gemüsesaft	22	0,7	0,1	4,7	1 Glas · 250 g 54
Gin	265	0	0	0	1 Glas · 50 g 133
Glühwein	155	0,3	0,2	19,2	1 Glas · 200 g 310
Goldene Milch	68	3,2	1,9	9,8	1 Glas · 250 g 170
Granatapfelsaft	55	0,1	0,3	13	1 Glas · 200 g 110
Grapefruitsaft	43	0,5	0,1	8,9	1 Glas · 250 g 106
Hafermilch	43	0,2	1,1	7,8	1 Glas · 250 g 107
Heiße Schokolade	72	1,8	1	13,7	1 Glas · 250 g 180
Instantkaffee	296	19,4	1,1	42,6	1 TL · 2 g 6
Isotonisches Getränk	26	0	0	6,4	1 Glas · 500 g 130
Kaffee	2	0,3	0	0	250 g 5
Kakao	85	3,2	3,2	11,6	1 Glas · 250 g 213
Karottensaft	29	0,4	0,1	6,5	1 Glas · 250 g 73
Kokosdrink	31	0,2	2,1	2,8	1 Glas · 250 g 79
Kokoswasser	15	0,2	0,1	3,3	1 Glas · 330 g 50
Kombucha	16	0,1	0	4	1 Glas · 250 g 40
Latte macchiato	54	2,5	3,2	3,7	1 Glas · 300 g 162
Likör	279	0	0,1	33,2	1 Glas · 50 g 140

LEBENSMITTEL	KCAL	E	F	KH	ÜBLICHE PORTION, KCAL
Limonade	46	0	0	12,1	1 Glas · 330 g 152
Mandelmilch	38	0,4	1	6,2	1 Glas · 250 g 95
Mango-Lassi	83	3,4	1,8	13,8	1 Glas · 250 g 209
Margarita	122	0,1	0,1	16,1	1 Glas · 150 g 183
Matcha	237	29,6	5,3	1,5	1 TL · 2 g 5
Met	93	0	0	17,4	1 Glas · 250 g 233
Milchshake	112	3,9	3	17,8	300 g 336
Mojito	61	0,1	0	2,3	1 Glas · 250 g 153
Multivitaminsaft	48	0,5	0,1	11,3	1 Glas · 250 g 120
Obstbrand	229	0	0	0,4	1 Glas · 50 g 115
Orangensaft	45	0,7	0,2	10,2	1 Glas · 250 g 113
Piña Colada	151	0,4	2,1	19,4	1 Glas · 200 g 302
Protein-Smoothie	118	9,2	4	11,7	1 Glas · 300 g 354
Radler	38	0,2	0	7,1	1 Glas · 500 g 190
Reismilch	54	0,2	1	10,8	1 Glas · 250 g 134
Rum	231	0	0	0	1 Glas · 50 g 116
Sake	134	0,5	0	5	1 Glas · 100 g 134
Sangria	85	0	0	7,2	1 Glas · 200 g 170
Sekt und Prosecco	71	0,2	0	1,5	1 Glas · 125 g 89
Smoothie	66	2,3	1,1	10,9	1 Glas · 300 g 198
Sojamilch	37	3,3	2,1	0,7	1 Glas · 250 g 93
Spirituosen	231	0	0	0	50 g 116
Spritz	77	0,1	0	5,7	1 Glas · 200 g 155
Tee	1	0	0	0,2	250 g 3
Tomatensaft	17	0,8	0,3	3,1	1 Glas · 250 g 43
Tonic Water	34	0,1	0,1	8,3	1 Glas · 200 g 68
Traubensaft	60	0,4	0,1	14,6	1 Glas · 250 g 150
Wasser	0	0	0	0	1 Glas · 250 g 0
Wein	85	0,1	0	2,6	1 Glas · 150 g 128
Weißwein	82	0,1	0	2,6	1 Glas · 150 g 123
Whisky	250	0	0	0,1	1 Glas · 50 g 125
Wodka	231	0	0	0	1 Glas · 50 g 116
Zichorienkaffee	6	0,1	0	1	1 Glas · 200 g 12
Ziegenmilch	56	3,4	2,8	4,3	1 Glas · 250 g 140

Gerichte

LEBENSMITTEL	KCAL	E	F	KH	ÜBLICHE PORTION, KCAL
Äiplermagronen	180	6	9	17,8	350 g 630
Arancini (frittierte Reisbällchen)	253	7,4	14,6	22,3	1 Stück · 150 g 379
Baba Ghanoush	183	4,8	15	4,3	1 EL · 20 g 37
Backchampignons	222	4,6	12,9	20,3	100 g 222
Bananen-Pancakes	150	5,6	9	11,4	1 Stück · 40 g 60
Bao Bun	273	11,2	7,6	38,6	1 Stück · 90 g 246
Barszcz mit Uszka	42	1,4	0,7	6,8	350 g 147
Beef Wellington	356	16,3	25,5	14,8	250 g 890
Bibimbap	76	5,5	2,4	7	400 g 304
Bigos	114	6,9	7,3	3,8	300 g 341
Biryani	104	7,2	2,4	12,4	300 g 312
Bohnensuppe	67	3,8	0,8	7,6	350 g 235
Borschtsch	49	2,4	2,1	4,5	300 g 147
Bruschetta	171	4,3	7,6	19,8	1 Stück · 40 g 68
Buddha Bowl	109	4,1	3,6	12,4	400 g 438
Buffalo Wings	267	17	20	5	150 g 401
Bündner Gerstensuppe	42	1,4	0,9	6,7	350 g 147
Burger	260	13	12	24,3	1 Stück · 220 g 572
Burrito	219	11,1	8,5	21,4	1 Stück · 250 g 548
Burrito Bowl	155	12,5	5	14	350 g 543

LEBENSMITTEL	KCAL	E	F	KH	ÜBLICHE PORTION, KCAL
Butter Chicken	208	13,3	15,4	4	300 g 624
Butterbrot	351	6,8	17	41,2	1 Stück · 50 g 176
Bœuf bourguignon	85	8,9	3,3	4,2	300 g 254
Bœuf Stroganoff	150	10,1	9,3	5,5	250 g 375
Caesar Salad	150	9	10	4,2	250 g 375
Cannelloni	191	9,8	10,1	14,3	300 g 573
Caprese	205	10,5	17,1	2,3	200 g 410
Capuns	166	8,1	10,4	9,7	300 g 498
Carpaccio	271	15,2	23	0,6	100 g 271
Champignoncremesuppe	74	2,1	4,8	4,5	300 g 222
Chana Masala	109	5,9	3,5	13,2	250 g 273
Cheeseburger	296	17,9	16,1	18,1	1 Stück · 210 g 622
Cheesecake	321	5,5	22,5	25	120 g 385
Chicken Korma	127	14,6	5,1	4,3	300 g 381
Chicken Nuggets	307	15,9	20,4	14	1 Stück · 17 g 52
Chicken Tikka Masala	156	12,4	9,8	4,6	300 g 468
Chili con Carne	118	9,8	4,3	7,3	300 g 354
Clubsandwich	222	15,1	7,5	22,1	1 Stück · 250 g 555
Coleslaw	117	0,9	8	8,6	150 g 176
Coq au Vin	133	13	7	4	300 g 399
Cordon bleu	210	22,6	9,2	8,7	1 Stück · 200 g 420
Croque Monsieur	273	11,3	12,9	26,8	1 Stück · 150 g 410
Curry	107	6,5	6,5	5,1	250 g 268
Currywurst	308	10,6	26,1	7,6	200 g 617
Dal	145	8,6	4,3	11,7	250 g 363
Döner und Shawarma	215	10	11	18	350 g 753
Dumplings	113	6,9	4,6	9,9	1 Stück · 25 g 28
Eggs Benedict	288	13,8	22,1	7,9	1 Stück · 125 g 360
Eiermuffins	136	10,6	9,3	1,8	1 Stück · 60 g 82
Eiersalat	257	10,3	23,1	1	100 g 257
Enchiladas	178	10	9	12,3	250 g 445
Erbsensuppe	80	5,6	2,4	5,8	350 g 280
Fajitas	206	11,3	9,8	16,5	250 g 515
Falafel	333	13,3	17,8	31,8	1 Stück · 17 g 57
Falafel-Sandwich	265	6,2	14,8	24,5	1 Stück · 250 g 663
Fischbrötchen (frittierter Fisch)	236	14,5	8,2	24,8	1 Stück · 180 g 425
Fischfrikadellen	156	12,3	9,1	6,2	1 Stück · 75 g 117
Fischsuppe	36	3,8	1,2	2,1	350 g 126
Fish and Chips	224	8,8	10,9	22	350 g 785
Flammkuchen	300	8,8	14,8	31,8	200 g 600
Fleischbällchen	190	11	12	8,4	200 g 380
Fried Chicken Frittiertes Hähnchen (Unterschenkel)	241	19,1	15,1	5,8	1 Stück · 100 g 241
Frikadelle	240	15	17	8,5	1 Stück · 90 g 216
Frittata	160	9,4	12,3	2,5	200 g 320
Frühlingsrollen	242	6,5	16,4	17	1 Stück · 50 g 121
Gambas al ajillo	270	13,7	22,9	3,3	150 g 405
Garnelen-Tempura	194	20	10,3	6,5	1 Stück · 30 g 58
Gazpacho	26	0,8	0,6	3,5	300 g 78
Gebratene Nudeln	147	8,5	7,2	12,1	350 g 515
Gebratener Reis	165	4	5,5	23,9	250 g 413
Geflügelsalat	219	6,5	20,6	1,6	100 g 219
Gefüllte Champignons	288	10,7	15	24,7	1 Stück · 30 g 86
Gefüllte Eier	198	11,5	15,9	1,1	1 Stück · 30 g 59
Gefüllte Paprika	95	5,5	4,5	7,3	1 Stück · 200 g 190
Gefüllte Weinblätter	228	8,2	17	8,2	1 Stück · 30 g 68
Gemüsesuppe	27	0,8	0,5	4,1	350 g 95
Gnocchi	135	2,4	6,3	16,2	200 g 270
Gözleme	240	7,5	8,8	30,8	1 Stück · 200 g 480

LEBENSMITTEL	KCAL	E	F	KH	ÜBLICHE PORTION, KCAL
Griechischer Salat	110	3,5	9	3	200 g 220
Gulasch	145	13	9	2,2	250 g 363
Gulaschsuppe	67	4,8	2,4	6,3	350 g 235
Gurkensalat	56	1,1	4	4,4	150 g 84
Gyros	184	11,2	6,8	17,8	1 Stück · 250 g 460
Hackbraten	199	17,5	10,7	6,8	1 Scheibe · 100 g 199
Hähnchen Kiew	280	21,3	19,2	5,3	1 Stück · 180 g 504
Hähnchen mit Cashewkernen	160	18,4	7	4,5	300 g 480
Hähnchen süß-sauer	250	10,1	12,7	22,9	250 g 625
Hähnchen-Satay	191	21,7	10,3	2,8	1 Stück · 30 g 57
Hash Browns	190	1,9	12,3	17	1 Stück · 60 g 114
Hering im Pelzmantel	190	6	15	5,8	150 g 285
Heringssalat	94	4,3	3,5	10,3	150 g 141
Hotdog	260	10	15	22	1 Stück · 150 g 390
Hühnersuppe	53	3,8	1,4	5,5	300 g 159
Japanisches Curry	140	2,5	4	22,2	350 g 490
Kalbsfrikassee	113	15,4	4	3,1	300 g 339
Karotten-Apfel-Salat	88	0,7	4,2	10,7	150 g 132
Kartoffeleintopf	130	7,3	5,6	11,8	300 g 389
Kartoffelgratin	109	3,4	4,2	14,5	200 g 218
Kartoffelknödel	177	5	2	33,6	150 g 266
Kartoffelpuffer	196	4,5	10,8	18,4	1 Stück · 60 g 118
Kartoffelsalat	108	2,9	3,2	15,3	200 g 216
Kartoffelsalat mit Mayonnaise	168	1,5	11,1	14,3	150 g 252
Kartoffelsuppe	90	1,5	4,7	9,3	350 g 315
Käsefondue	231	16,2	17,2	2,6	150 g 347
Käsespätzle	234	9,7	11,3	22,7	300 g 703
Klare Brühe	6	0,9	0,2	0,2	300 g 18
Kohlrouladen	105	6,5	5,5	6,7	1 Stück · 150 g 158
Königsberger Klopse	190	16,2	12,8	2,1	300 g 571
Korean Fried Chicken	279	13,7	16,3	19,1	200 g 558
Krautsalat	73	1,1	5,1	4,3	150 g 109
Kung-Pao-Hähnchen	129	9,8	7	5,4	250 g 323
Kürbissuppe	72	1,1	4,7	5,4	300 g 216
Lángos	351	7,1	20,1	34,1	1 Stück · 200 g 702
Lasagne	139	7,5	5	14,6	300 g 417
Letscho	97	1,4	8,5	3,6	250 g 244
Linsensuppe	60	3,8	0,7	6,5	300 g 180
Mac and Cheese	223	8,7	10,5	21,9	250 g 558
Matzeknödelsuppe	73	3,1	2	9,8	350 g 256
Maultaschen	152	10,1	6,2	13,1	1 Stück · 60 g 91
Menemen	121	5,5	9,9	2	250 g 303
Mie Goreng	153	6,7	6,7	15,2	340 g 520
Minestrone	40	1,7	0,5	5,8	300 g 120
Misosuppe	24	2,2	0,8	1,7	250 g 60
Moussaka	147	5,8	10,8	5,2	300 g 441
Mozzarella-Sticks	325	14,8	18,3	23,1	1 Stück · 20 g 65
Nachos	265	7,6	15,8	22,1	150 g 398
Nasi Goreng	158	7,1	6,3	17,1	380 g 601
Nudelauflauf	179	7,1	9,2	16,4	250 g 448
Nudelgerichte	106	3,7	1,2	18,1	300 g 318
Nudelsalat	211	7,7	10,6	19,6	200 g 422
Olivier-Salat	198	5,5	16,7	5,1	150 g 297
Omelett	154	10,6	11,7	1,6	150 g 231
Ossobuco	97	11,2	4,1	3,5	300 g 290
Overnight Oats	160	6,8	3,8	21,6	250 g 399
Pad Thai	154	8,1	7,5	13,2	300 g 462
Paella	148	7,9	4,9	17,1	300 g 444

LEBENSMITTEL	KCAL	E	F	KH	ÜBLICHE PORTION, KCAL
Pakora	125	4,9	4,8	13	100 g 125
Palak Paneer	101	5,4	7	3,4	250 g 253
Paneer Butter Masala	250	10,7	20,9	5	250 g 624
Paprikahuhn	188	13,3	13,7	2,2	300 g 564
Parmigiana di melanzane	155	7	10,5	7,1	250 g 388
Pasta e Fagioli	91	3,7	3,4	9	350 g 317
Pastitsio	140	7,9	5,4	13,9	300 g 419
Patatas bravas	199	2,3	14,2	14,2	200 g 397
Pekingente	154	5,3	11,8	6,2	200 g 308
Pekingsuppe	39	2,6	1,2	3,9	300 g 117
Pelmeni	275	12	12	27,8	200 g 550
Pfannkuchen	220	6	9	28,4	1 Stück · 45 g 99
Pho	77	5,8	3,3	5,2	450 g 347
Pilaw	160	7	6	19,3	300 g 480
Pizza	250	11	9,5	28,7	1 Scheibe · 110 g 275
Poke Bowl	172	7,5	7,8	16,4	350 g 602
Protein-Pancakes	237	14,5	7,5	24,6	1 Stück · 45 g 106
Pulled-Pork-Sandwich	243	15	8,8	24,1	1 Stück · 220 g 535
Quarkauflauf	158	9,9	6,4	14,8	150 g 237
Quarkpfannkuchen	220	14	9	19,7	1 Stück · 50 g 110
Quesadilla	287	14,4	13	25,4	200 g 574
Quinoa-Salat	139	4	7,8	11,6	250 g 347
Ramen	127	7,1	4,6	13,1	450 g 572
Ratatouille	53	1,2	3,1	5	250 g 133
Ravioli	173	7,4	6,3	21	200 g 346
Rinderbraten	251	28,4	15,3	0	150 g 377
Rinderrouladen	195	20,6	9,1	5,9	1 Stück · 150 g 293
Rindfleisch Eintopf	107	8,8	5,1	5	300 g 321
Riz Casimir	126	7,4	3,3	16,1	350 g 441
Rösti	182	2,4	8,3	22,5	150 g 273
Salimbocca	216	28,8	11,2	0,1	150 g 324
Samosa	310	5,1	17,5	31,4	1 Stück · 80 g 248
Schaschlik	230	20	16	0,2	200 g 460
Schnitzel	271	22,9	14,1	12,6	1 Stück · 150 g 407
Schweinefleisch süß-sauer	260	8,9	13,6	24,5	250 g 650
Semmelknödel	180	6,4	5,9	24	1 Stück · 75 g 135
Shakshuka	117	5,5	9,5	1,6	250 g 291
Smoothie Bowl	145	2,8	4,7	21,3	300 g 435
Soljanka	70	4,5	4,5	2,1	300 g 210
Sommerrollen	112	5,7	2,6	15,3	1 Stück · 70 g 78
Souvlaki	124	13,9	5,2	4,3	1 Stück · 100 g 124
Spaghetti Bolognese	125	5,9	2,6	17,6	300 g 375
Spaghetti Carbonara	164	6,1	7,9	15,8	300 g 492
Spanische Tortilla	165	5,6	9,9	11,7	1 Scheibe · 120 g 198
Sülze	152	19	7,9	0,5	150 g 228
Sushi	150	6	3	24	1 Stück · 30 g 45
Süßkartoffelpommes	192	2,3	9,4	31,4	150 g 288
Sweet Potato Casserole	210	2,2	9,3	28,4	150 g 315
Taboulé	127	1,6	9,7	7,8	150 g 191
Taco	246	15,3	13,6	13,4	1 Stück · 100 g 246
Tandoori Chicken	214	27,4	10,8	1,9	200 g 428
Teriyaki-Hähnchen	163	25,7	6	1,6	250 g 408
Thai-Curry	119	8,8	8,7	1,4	300 g 357
Thunfischsalat	194	10,1	15,8	2,5	150 g 291
Tom Kha Gai	87	4,6	7	2,4	350 g 304
Tom Yum	22	3,1	0,3	1,9	350 g 78
Tomaten-Gurken-Salat	62	0,9	5,2	3	200 g 124
Tomatensuppe	70	1,2	4,7	5,4	300 g 210

LEBENSMITTEL	KCAL	E	F	KH	ÜBLICHE PORTION, KCAL
Topfenpalatschinken	207	7,6	8,8	24,7	1 Stück · 80 g 165
Tortellini	236	10,4	5,6	34,6	200 g 472
Vitello tonnato	197	21,3	12,1	0,7	150 g 296
Waffeln	290	7,9	14	30,5	100 g 290
Wan-Tan-Suppe	33	2,4	1,3	2,6	300 g 99
Wareniki	148	4,4	2,8	25,1	200 g 296
Weißkohlentopf	82	6	4,3	3,7	300 g 246
Wrap	232	12,8	9,4	21,8	1 Stück · 250 g 580
Würstchen im Speckmantel	381	22,8	31,3	1,4	1 Stück · 25 g 95
Wurstsalat	224	7,1	21,1	1,3	200 g 448
Yakisoba (gebratene Nudeln)	161	4,5	7,9	16,6	300 g 482
Zitronenhähnchen	150	16,9	6,2	6,6	250 g 375
Zwiebelringe	352	4,2	19,8	37,3	100 g 352
Zwiebelsuppe	108	5,5	4,5	10,7	300 g 324

Snacks, Gewürze und mehr

LEBENSMITTEL	KCAL	E	F	KH	ÜBLICHE PORTION, KCAL
Agar-Agar	27	0,5	0	6,3	1 TL · 2 g 1
Austernsoße	51	1,4	0,3	10,6	1 EL · 18 g 9
Backpulver	142	2	0,2	33,2	1 TL · 5 g 7
Cayennepfeffer	376	12	17,3	29,4	1 TL · 2 g 8
Cranberrysoße	159	0,9	0,1	39,3	1 EL · 20 g 32
Currypulver	301	14,5	14	2,6	1 TL · 2 g 6
Fischsoße	35	5,1	0	3,6	1 EL · 18 g 6
Gelatine	335	85,6	0,1	0	1 TL · 3 g 10
Gewürznelken	335	6	13	31,6	1 TL · 2 g 7
Guacamole	155	1,9	14,2	1,9	1 EL · 15 g 23
Hefe	105	8,4	1,9	10	10 g 11
Hefeflocken	334	40,4	4,5	21,8	1 EL · 5 g 17
Hoisinsoße	220	3,3	3,4	41,3	1 EL · 16 g 35
Kardamom	321	10,8	6,7	40,5	1 TL · 2 g 6
Kartoffelchips	532	6,4	34	50,7	30 g 160
Knoblauchpulver	344	16,7	0,8	62,8	1 TL · 3 g 10
Kokosmilch	197	2	21,3	2,8	100 g 197
Kräuter der Provence	283	11,5	7,2	23	1 TL · 1 g 3
Kreuzkümmel	427	17,8	22,3	33,7	1 TL · 2 g 9
Kümmel	334	19,8	14,6	11,9	1 TL · 2 g 7
Kurkuma	312	9,7	3,3	44,4	1 TL · 3 g 9
Lorbeerblätter	353	7,6	8,4	48,6	1 Stück · 0,2 g 1
Majoran getrocknet	276	12,7	7	20,3	1 TL · 1 g 3

LEBENSMITTEL	KCAL	E	F	KH	ÜBLICHE PORTION, KCAL
Miso	198	12,8	6	20	1 EL · 17 g 34
Muskatnuss	507	5,3	36,3	28,5	1 TL · 2 g 10
Müsliriegel	471	10,1	19,8	59,1	1 Stück · 25 g 118
Oregano getrocknet	265	9	4,3	26,4	1 TL · 1 g 3
Paprikapulver	282	14,1	12,9	19,1	1 TL · 2 g 6
Popcorn	387	12,9	4,5	63,3	30 g 116
Proteinriegel	412	30,3	15,2	31,1	1 Stück · 50 g 206
Safran	352	11,4	5,8	61,5	1 g 4
Salz	0	0	0	0	1 TL · 6 g 0
Salzbrezeln	384	10	2,9	77	30 g 115
Schwarzer Pfeffer	251	10,4	3,3	38,6	1 TL · 2 g 5
Seitan	134	20,6	2,5	6,7	100 g 134
Sojaschnetzel	150	18,6	2,9	7	100 g 150
Spirulina getrocknet	290	57,5	7,7	20,3	1 TL · 3 g 9
Sriracha	93	1,9	0,9	17	1 TL · 6 g 6
Tempeh	192	20,3	10,8	7,6	100 g 192
Teriyaki-Soße	89	5,9	0	15,5	1 EL · 18 g 16
Tofu	144	17,3	8,7	0,5	100 g 144
Tzatziki	91	5,2	6	3,9	1 EL · 15 g 14
Vanilleextrakt	240	0,1	0	2,4	1 TL · 4 g 10
Vegane Würstchen	229	13,4	16,3	5,7	1 Stück · 50 g 115
Veganes Burger-Patty	197	18	11,1	4,1	1 Stück · 110 g 217
Veganes Hack	167	14,8	8,4	5	100 g 167
Wasabi	292	2,2	10,9	40	1 TL · 5 g 15
Zimt	247	4	1,2	27,5	1 TL · 3 g 7
Zitronensaft	22	0,3	0,2	6,6	1 EL · 15 g 3

Zu dieser Tabelle

Jede Zeile ist das Hauptlebensmittel seiner Seite bei 17 Fit, roh oder zubereitet, wie es der Name sagt. Kohlenhydrate sind ohne Ballaststoffe angegeben. Die Werte sind Durchschnittswerte: Ein Markenprodukt kann davon abweichen, prüfe deshalb sein Etikett.

Quellen: USDA FoodData Central: SR Legacy 2018-04 + FNDDS 2024-10 (CC0) ; ANSES CIQUAL 2020 (Licence Ouverte / Etalab) ; Fineli Release 20, THL Finland (CC-BY 4.0) ; McCance and Widdowson's CoFID 2021, Public Health England (Open Government Licence v3.0) ; Swiss Food Composition Database V 7.1, FSVO; Standard Tables of Food Composition in Japan 2020 (8th ed.), MEXT; Bundeslebensmittelschlüssel (BLS) 4.0, Max Rubner-Institut (CC BY 4.0) ; Livsmedelsdatabasen, Swedish Food Agency (CC BY 4.0) ; Danish Food Composition Database (Frida) 6.1, DTU Food (CC BY 4.0)

Online, mit der vollständigen Seite zu jedem Lebensmittel: <https://17-fit.app/de/kalorien/kalorientabelle-pdf>