

Kalorientabelle

	g	kcal	g Fett
Brötchen (Semmel)	50	127	1
Croissant	60	282	21
Grahambrot (Weizenschrot)	50	110	-
Knäckebrötchen (rustikal)	15	45	-
Knäckebrötchen knusperleicht	5	22	-
Knäckebrötchen	10	32	-
Pumpernickel	40	82	-
Roggenbrot	50	114	-
Roggenmischbrot	50	110	1
Roggenvollkornbrot	50	102	1
Weißbrot	40	95	-
Weizenmischbrot	50	120	1
Weizentoastbrot	40	106	2

	g	kcal	g Fett
Getreideerzeugnisse			
Nudeln	100	354	2,8
Reis	100	351	0,6
Haferflocken	100	371	7
Sesam	100	594	50
Hirse	100	323	3,9
Grünkern	100	350	2,7
Roggen	100	312	1,6
Weizen	100	309	2
Gerste	100	340	2,1
Buchweizen	100	346	1,7
Weizenmehl Type 405	100	368	1
Weizenmehl Type 1700	100	316	2,1

	g	kcal	g Fett
Kuchen (1 Portion oder 1 Stück)			
Amerikaner	100	317	8
Apfelkuchen aus Hefeteig	100	140	3
Apfelkuchen aus Rührteig	100	217	9
Apfelkuchen, gedeckt	140	351	13
Apfelstrudel	120	238	6
Baumkuchen	70	300	4
Berliner (Pfannkuchen)	60	200	7
Bienenstich/Hefe, gefüllt	75	276	14
Biskuitrolle m. Erdbeeren/Sahne	60	131	7
Buttercremetorte	120	361	18
Butterkuchen	60	222	11
Christstollen	65	251	12
Englischer Teekuchen	50	167	6
Früchtebrot	50	153	4
Hefe-Streusel-Kuchen	70	264	10
Hefezopf (mit Butter)	70	221	6
Honigkuchen	70	253	7
Käsekuchen	100	343	15
Linzer Torte	65	263	13
Mamorkuchen	70	284	15

Mohnrolle aus Hefeteig	100	392	19
Napfkuchen	70	275	13
Nuß-Sahne-Torte	130	474	32
Nußkuchen	60	286	15
Obstkuchen aus Hefeteig	100	187	3
Obstkuchen aus Rührteig	100	212	9
Obstkuchen (Biskuitboden)	100	99	1
Quarkstrudel	100	261	13
Rührkuchen	70	255	12
Sachertorte	100	243	12
Sandkuchen	70	308	17
Schwarzwälder Kirschtorte	140	368	19
Schweinsohren	50	235	15
Spritzkuchen	70	169	5
Streuselkuchen mit Obst	100	307	15
Waffeln	100	417	19
Windbeutel mit Sahne	100	326	23
Zwetschgenkuchen/Mürbet	100	218	9

Kekse und Gebäck (1 Stück)	g	kcal	g Fett
Baiser	25	110	-
Blätterkeks (Brezeln)	5	25	1
Butter-Blätter	4	20	1
Butterkeks	5	22	1
Butterkeks (Vollkorn)	7	30	1
Butterkeks/Schokolade	14	71	4
Löffelbiskuit	5	20	-
Messino	12	52	2
Mikado (3 Stück)	7	57	1
Müslikeks aus Vollkornteig	5	21	1
Nürnberger Lebkuchen	35	130	3
Prinzenrolle	23	120	5
Russisch Brot	2	8	-
Schwarz-Weiß-Gebäck	5	22	1
Teegebäck aus Mürbeteig	5	21	1
Waffeln mit Cremefüllung	5	28	2
Waffelröllchen mit Schoko	7	37	2
Bunte Lebkuchen (3 Stück)	20	78	1
Dominosteine	12	46	1
Nußgebäcksterne	10	48	2
Spekulatius	6	28	1
Weihnachtsgebäck	5	16	1
Zimtsterne	6	30	2

Schokolade pro Tafel 100g	kcal	g Fett
Diät Vollmilch	485	30
Trauben Nuss	492	27
Zartbitter	496	33
Rum Trauben Nuss	498	27
Diät Haselnuss	500	34
Bitterschokolade (72% Kakao)	537	41

Blätterkrokant	503	30
Café-Creme	585	41
Cocos	572	32
Erdnuss	524	31
Ganze Mandel	538	36
Haselnuss	556	36
Joghurt	585	40
Kinderschokolade	558	34
Luftschokolade	530	30
Mandel	519	32
Mokka	520	31
Noisette	554	36
Sahne-Creme	620	46
Schoko-Keks	540	33
Trüffel	529	32
Vollmilch	539	32
Weißer Schokolade	540	31
Yogurette	552	35

	kcal	g Fett
Riegel/Schnitten (pro Stück)		
Milky Way Safari, 17g	94	6
Corny free, 25g	96	4
Nesquick Snack, 26g	98	5
Duplo	98	5
Ballisto Korn-Mix, 41g	211	11
Ballisto Müsli-Mix, 41g	214	12
Banjo, 31g	174	11
Bären Snack, 30g	148	9
Bounty zarterherb, 57g	270	15
Bounty, 57g	266	14
Caramac, 30g	169	11
Corny for Kids, 25g	139	5
Corny Joghurt, 25g	118	5
Corny nussig, 25g	109	5
Hanuta, 23g	121	8
Happy Hippo Snack, 21g	118	8
Kinder bueno, 22g	123	8
Kinder Country, 24g	131	8
Kinder Maxi King, 35g	174	12
Kinder pingui, 30g	136	9
Kinder Prof. Rino, 21g	118	9
Kinder Riegel, 21g	117	7
KitKat, 45g	230	12
Lila Pause Erdbeer, 34g	189	12
Lila Pause Nuss, 34g	173	12
Lion, 45g	220	10
Mars Mandel, 49g	242	13
Mars, 58g	262	10
Milch-Schnitte, 28g	117	7
Milka Schoko-Keks, 38g	205	12
Milka Tender Milch, 37g	146	8

Milka Tender Nuss, 37g	194	10
Milky Way Crispi Rolls, 25g	140	7
Milky Way, 25g	114	4
Nuts, 55g	276	14
Snickers, 55g	305	17
Twix, 58g	273	13
Yes, 38g	175	10

	kcal	g Fett
Pralinen und Co (pro Stück)		
Choco Crossies Chips, 2g	10	1
Katzenzunge, 3g	16	1
Knusper Gipfel, 4g	21	1
Erfrischungsstäbchen, 4g	21	1
Rolo, 5g	24	1
7 Länder Spezialitäten, 12 g	63	4
After Eight, 8g	34	1
Choco Crossies, 4g	25	1
Ferrero Küsschen, 9g	53	4
Fioretto Nougat, 23g	128	8
Giotto, 4g	28	2
I love Milka, 6g	35	2
Kinder Schoko Bon, 6g	34	2
Marzipankartoffel, 10g	44	2
Mon Cheri, 11g	53	2
Montelino, 9g	50	3
Pocket Coffee, 12g	51	2
Raffaello, 10g	60	5
Rocher, 13g	70	5
Toffee, 5g	25	1
Trüffelpraline, 15g	76	5

	kcal	g Fett
Eis am Stiel (pro Stück)		
Solero Shots	22	0
Colori	23	0
Mini Milk Vanille	46	3
Capri	52	0
Cornetto Bottemelk	207	10
Cornetto Caramel	216	11
Cornetto Erdbeer	232	9
Cuja Mara Split	97	3
Extrem Nuss	247	14
Lion	209	14
KitKat Chunky	499	29
Macao Mandel	232	22
Macao Vanilla	289	19
Eiskonfekt, 1 Packung	227	5
Magnum Caramel & Nuts	210	12
Magnum classic	282	17
Magnum Double Chocolate	389	26
Magnum Mandel	316	20
Magnum weiss	285	17

Nogger Choc	308	24
Solero exotic	112	3
Super Twister Choc	121	3

Trockenobst

	kcal	
Ananas	289	3 Ringe
Apfel	265	100 g
Aprikosen	249	5 Stück
Bananen	290	1 Stück
Datteln	285	3 Stück
Feigen gefüllt	432	1,5 Stück
Feigen	284	1 Stück
Heidelbeeren	222	1/2 Tasse
Jackfrucht	257	1/2 Tasse
Kapstachelbeeren	321	2EL=25Sk
Longan	296	2EL=16Stk
Mango	289	5 Scheiben
Maulbeeren	264	5 Eßlöffel
Papaya	186	6 Stück
Pflaumen	1092	9 Stück
Sultaninen	298	1 Eßlöffel
Studentenfutter	462	1/2 Tasse
Tamarinde	210	2 Eßlöffel

Nüsse

	kcal	
Aprikosenkerne	604	1 Tasse
Cashewkerne	572	4EL=24Stk
Haselnusskerne	636	1 Tasse
Kürbiskerne	560	1 Tasse
Mandelkerne	569	2,5 Tassen
Pinienkerne	575	1,5 Tassen
Walnusskerne	654	1 Tasse
Mandel i. Tamari	562	1,5 Tassen

Fette und Öle (1 TL = 5g)

	kcal	g Fett
Butter	39	4
Butterschmalz	46	5
Distelöl	46	5
Gänsefett	47	5
Halbfettbutter	20	2
Lebertran	47	5
Maisöl	46	5
Margarine	37	4
Margarine/halbfett	19	2
Palmkernfett	46	5
Pflanzenfett (Diät)	45	5
Schweineschmalz	47	5
Sonnenblumenöl	46	5
Walnußöl	46	5
Weizenkeimöl	46	5

	kcal	g Fett
Mayonaise, Salatcreme, Remoulade (1 TL = 5g)		
Delikateß-Mayonnaise	38	4
Delikat-Mayonnaise, extra-leicht	9	1
Joghurt-Salatcreme	14	2
Remoulade (Tube/Glas)	37	4
Remoulade extra-leicht	9	1
Salat-Mayonnaise	25	3
Salat-Mayonnaise, Diätprodukt	24	2

	g	kcal	g Fett
Eier			
Ei (Gewichtskl. 3)	60	100	7
Eigelb, 1 St	20	75	6
Eiweiß, von 1 Ei	35	19	-

	g	kcal	g Fett
Rind (1 Portion)			
Beefsteak (Blume)	180	293	9
Beefsteakhack (Tatar)	100	123	3
Braten (aus der Hüfte)	150	167	3
Filet (2 Medallions)	100	120	4
Hochrippe	180	288	12
Kamm (Schmorfleisch)	150	224	9
Kutteln	150	98	2
Ochsenchwanz	200	396	23
Rinderbrust (Brustspitze)	180	389	39
Rinderhack	100	234	14
Roastbeef (Lende)	150	194	5
Suppenfleisch (Querrippe)	200	400	28
Tafelspitz	180	183	21

	g	kcal	g Fett
Kalb (1 Portion)			
Braten (aus der Keule)	150	188	5
Filet (2 Medallions)	100	160	8
Filetbraten	150	240	11
Haxe	150	165	3
Kalbsbrust	150	178	8
Kalbsgulasch, mittelfett	180	273	11
Kalbshackfleisch	100	129	4
Kalbsroulade, mittelfett	150	228	9
Kotelett	150	176	4
Leber	150	186	6
Niere	125	168	8
Schnitzel	125	156	4
Schulterbraten (Steak)	150	176	4

	g	kcal	g Fett
Schwein (1 Portion)			
Bauchspeck, frisch	100	857	89
Dicke Rippe	180	385	28
Filet (2 Medallions)	100	106	2

Haxe (Eisbein)	180	183	12
Kasseler Kotelett	120	304	20
Kotelett (Rücken)	120	160	6
Leber	150	133	5
Nackenkotelett	150	294	17
Rollbraten	180	301	19
Schnitzel	150	159	3
Schulter (Braten)	180	302	17
Schwartenbraten	200	430	31
Schweinegulasch, mager	180	277	11
Schweinegulasch, mager	100	261	21
Schweinegulasch, mager	20	190	20

	g	kcal	g Fett
Lamm und Hammel (1 Portion)			
Brust (Ragout)	150	606	56
Filet	100	122	3
Gulasch, mittelfett	180	376	23
Keule (Braten)	150	375	27
Kotelett, 2 Stück	100	370	32
Lammleber	125	243	13
Lammniere	150	159	5
Lende	150	312	20
Schulter	150	459	38

	g	kcal	g Fett
Geflügel (1 Portion)			
Brathähnchen, klein (1/2 Stck)		350	20
Brathähnchen, mittel (1/2 Stck)		603	35
Ente	125	304	22
Gans	150	564	47
Gänseleber	100	184	10
Hähnchenbrustfilet, klein	90	92	1
Hähnchenherz	100	132	6
Hähnchenkeule, klein	125	216	15
Putenbraten (Keule)	180	338	12
Putenschnitzel	150	168	2
Suppenhuhn	100	274	20

	g	kcal	g Fett
Wild und Wildgeflügel (1 Portion)			
Fasan	125	209	9
Hasenkeule (1/2 Stück)	150	186	3
Hirschkeule	150	183	3
Hirschsteak	100	122	4
Kaninchenbraten	150	246	12
Kaninchenrücken	100	164	9
Rehkeule	150	159	2
Rehrücken (Filet)	100	132	23
Taube	125	228	39
Wachtel, 1 Stück	100	120	14
Wildente	125	135	5
Wildschweinbraten	180	212	28

	kcal	g Fett
Wurst & Co (1 Portion oder 1 Scheibe = 20 g)		
Bierschinken (Truthahn)	30	2
Bierschinken	36	4
Bierwurst	47	4
Blutwurst (Rotwurst)	85	8
Cervelatwurst	75	6
Corned beef, amerikanisch	45	9
Corned beef, deutsch	30	1
Fleischkäse (grob)	54	5
Gänseleberwurst (Straßburger)	57	2
Jagdwurst	46	4
Kalbskäse	68	6
Kasseler	51	3
Knoblauchwurst, gebrüht	55	5
Leberkäse (Truthahn)	48	-
Leberkäse	63	5
Leberpastete	63	6
Leberwurst (Geflügel)	57	5
Leberwurst (Hausmacher Art)	60	5
Leberwurst (v. Kalb, light)	52	4
Lyoner	66	6
Mettwurst (grob)	54	4
Mettwurst, streichfähig	75	7
Mortadella	73	7
Plockwurst	65	5
Putenwurst (light)	24	1
Salami	67	5
Salami (Truthahn)	76	6
Schinkenwurst	53	5
Schmierwurst	84	8
Teewurst	74	7
Zunge	40	2
Zungenwurst	58	5

	kcal	g Fett
Schinken und Speck (1 Scheibe = 20 g)		
Bündner Fleisch	52	2
Dosenschinken	38	2
Frühstücksspeck	132	13
Lachsschinken	29	1
Rindersaftschinken	49	3
Saftschinken (Truthahnbrust)	24	1
Schinken, gekocht	25	1
Schinken, roh	79	7

	g	kcal	g Fett
Koch- und Bratwurst (1 Stück oder 1 Portion)			
Bockwurst	115	316	28
Bratwurst (fein)	115	340	31
Bratwurst (grob)	115	334	28
Cocktailwürstchen	100	400	28

Fleischwurst (einfach)	100	277	25
Frankfurter Würstchen	100	286	24
Knackwurst	100	283	26
Landjäger, 1 Paar	100	472	42
Weißwurst, 1 Paar	100	278	26
Wiener Würstchen, 1 Paar	100	292	26

	ml	kcal	g Fett
Kaffee, Tee, Kakao (1 Tasse)			
Cappuccino/Instant		50	1
Eistee, 1 Dose	330	114	-
Heiße Schokolade/Instant	150	140	6
Kaffee/Instant, Café au lait		55	3
Kaffee		-	-
Kakaotrunk, trinkfertig	330	260	6
Tee		-	-

	ml	kcal	g Fett
Frucht- und Gemüsesäfte (1 Glas)			
Ananassaft	200	78	-
Apfelsaft	200	92	-
Gemüsesaft	200	28	-
Grapefruitsaft	200	68	-
Karottensaft	200	44	-
Multivitamin	200	78	-
Orangensaft, frisch gepresst	200	94	-
Orangensaft	200	78	-
Rote-Bete-Saft	200	72	-
Sanddornbeerensaft	100	45	-
Sauerkirschsaft	200	114	-
Tomatensaft	200	28	-
Traubensaft	200	130	-
Zitronensaft	100	31	-

	kcal	g Fett
Limonaden & Co (1 Glas = 200 ml oder 1 Dose)		
Sportdrink	38	-
Bitter Lemon	176	-
Cola	82	-
Dextro Energen	106	-
Energy Drink	118	-
Fanta	82	-
Ginger Ale	74	-
Tonic Water	143	-
Mezzo Mix	98	-
Sprite	44	-

	kcal	g Fett
Light-Limonaden (1 Glas = 200 ml oder 1 Dose)		
Bitter Lemon	17	-
Cola	1	-
Eistee	14	-
Fanta	5	-
Ginger Ale	3	-

Tonic Water	4	-
Orange	11	-
Sprite	2	-
Zitrone	12	-

	ml	kcal	g Fett
Alkohol			
Apfelkorn	20	39	-
Apfelwein herb (4%)	200	76	-
Apfelwein süß (4%)	200	86	-
Bier, alkoholfrei (Fun)	330	59	-
Bowle, Punsch	150	153	-
Champagner	100	72	-
Eierlikör	40	128	2
Gin	20	60	-
Kaffee-/Tee-/Kakaolikör	40	112	-
Korn	20	35	-
Kräuter-/Gewürzlikör	20	60	-
Light-Bier, 2,7%	330	83	-
Likör-Creme	40	116	2
Malzbier	200	74	-
Mandellikör	40	136	2
Portwein	50	83	-
Punsch, Bowle	150	153	-
Rotwein, leicht	200	130	-
Rotwein, schwer	200	156	-
Rum, 38%	20	47	-
Sekt	100	84	-
Sherry, cream	50	71	-
Sherry, trocken	50	59	-
Stout (Porter)	333	130	-
Vollbier, dunkel	200	94	-
Vollbier, hell	200	90	-
Weinbrand	20	47	-
Weinbrand-Cream	40	106	-
Weißbier	200	90	-
Weißwein	200	140	-
Wermut	50	62	-
Whisky	20	50	-

	kcal	g Fett
Milch & Co (1 Glas = 200 ml oder 1 Portion)		
Ballaststoff-Drink	100	-
Buttermilch	78	1
Frucht-Buttermilch	122	1
H-Milch, ultrahoherhitzt	136	8
Kakao/Vollmilch	205	9
Kondensmagermilch. gezuck., 1 TL	14	-
Kondensmilch, 4%, 1 TL	6	-
Kondensmilch, 0%, 1 TL	6	1
Kondensmilch, 0%, 1 TL	4	-
Kondensmilch, 5%, 1 TL	8	-
Kondensmilch, gezuckert, 1 TL	16	-

Kondensmilch, leicht, 1 TL	8	-
Magermilch (entrahmt)	72	-
Milch (fettarm), 1,5%	98	3
Milchreis mit Früchten	236	5
Milchmischgetränke, 3,5%	158	7
Milchmischgetränke, 1,5%	205	3
Molke	54	1
Multivitamin-Buttermilch	142	1
Sahne-Milchreis, diverse	296	12
Schafmilch	200	13
Stutenmilch	98	3
Vollmilch	138	8
Ziegenmilch	140	8

	g	kcal	g Fett
Dickmilch			
Dickmilch, 1,5%	250	120	4
Dickmilch/Sahne, 10%	100	126	10
Dickmilch, Frucht, 1,5%	175	165	2
Dickmilch, 3,5%	250	162	9
Obstfrischkäse, 20%	125	70	7
Obstfrischkäse, leicht	125	91	2
Rahmfrischkäse	100	264	25

	kcal	g Fett
Joghurt (1 Becher, 150 g)		
Biojoghurt/natürl. Fettgehalt	108	6
Fruchtjoghurt, 1,5%	123	2
Fruchtjoghurt, vollfett	154	4
Joghurt, 1,5%	80	2
Joghurt, 3,5%	110	6
Joghurt-Drink, 1,5% Fett	146	3
Joghurt mit Frucht/Vollk., 1,5%	130	2
Joghurt, fettarm, mit Müsli	95	3
Knusper-Joghurt/Müsli,	256	11
Knusper-Joghurt/Flakes	274	5
Sahne-Joghurt, 10%	185	15
Tsatsiki	225	11

	g	kcal	g Fett
Kefir			
Kefir/Vollmilch, 1/2 Becher	125	82	4
Kefir fettarm, 1/2 Becher	125	60	2
Sahne-Kefir	150	218	12
Fruchtquark, 1 Becher	150	207	9

	g	kcal	g Fett
Quark			
Kräuterquark, 40%	100	140	10
Kräuterquark, pikant	100	119	7
Meerrettichquark, 40%	100	150	10
Quark-Creme/Früchte	100	137	5
Speisequark, mager	100	78	-
Ymer (dän. Sauermilch)	150	105	4

	g	kcal	g Fett
Sahne			
Crème double, 1 Becher	125	511	54
Crème double, 42% Fett		22	2
Crème fraîche, 30%, 1 Becher	125	371	38
Crème fraîche, 30%, 1 TL		15	2
Kaffeesahne, 10%, 1 TL	5	6	1
Kaffeesahne, 15%, 1 TL	5	9	1
Saure Sahne, 10%, 1 TL	5	6	1
Schlagsahne, 30%, 1 TL	5	16	2
Schlagsahne, geschlagen 1 gehäufter EL		62	6
Schmand, 24%, 1 TL	5	13	1
Sprühsahne, 1 gehäufter EL	8	29	2

	kcal	g Fett
Schnittkäse (1 Scheibe = 20 g)		
Bel Paese	78	6
Chester, 50%	125	10
Edamer, 45%	74	6
Emmentaler, 45%	81	6
Gouda, 45%	76	6
Marschlander, 45%	69	5
Parmesankäse, gerieben	80	2
Tilsiter, 45%	74	6

	kcal	g Fett
Weichkäse (1 Portion = 30 g)		
Briekäse, 50% Fett	108	8
Butterkäse, 50%	108	6
Camembert, 45%	90	7
Camembert, 60%	118	10
Gorgonzola, 50%	113	9
Le Cremor, 75%	131	13
Limburger, 40%	84	6
Münster, 45%	91	7
Romadur, 20%	57	3
Romadur, 30%	69	4
Romadur, 40%	87	6
Romadur, 45%	92	7
Romadur, 50%	98	8
Roquefort	113	9

	kcal	g Fett
Schmelzkäse (1 Portion = 25 g)		
Schmelzk. m. Walnuß, 50%	70	6
Schmelzkäse, 20%	45	2
Schmelzkäse, 30%	53	4
Schmelzkäse, 40%	64	5
Schmelzkäse, 50%	76	7
Schmelzkäse, 60%	82	8
Toastkäse, 45%	73	6

	g	kcal	g Fett
Frisch- , Sauermilchkäse (1 Portion)			
Feta	30	75	5
Frischkäse, körniger, 1 EL	30	31	1
Harzer (Korbkäse)	30	42	-
Frischkäse, Doppelrahmstufe	30	89	8
Frischkäse, Rahmstufe	30	57	5
Mascarpone, 1 EL	30	144	14
Mozzarella-Kugel	125	306	23
Ricotta	30	55	4
Schafkäse, 40%	30	70	5
Ziegenkäse, 45%	30	87	7

	g	kcal
Obst (1 Portion oder 1 Stück)		
Ananas		56
Apfel, 1 Stück	150	76
Apfelsine, 1 Stück	150	81
Aprikose		43
Banane, 1 Stück	150	94
Birne, 1 Stück	150	80
Clementine, 1 Stück	40	18
Erdbeeren		32
Grapefruit	100	27
Heidelbeeren		37
Himbeeren		33
Honigmelone		54
Johannisbeeren, rot		33
Johannisbeeren, schwarz		39
Johannisbeeren, weiß		30
Kirschen, sauer		53
Kirschen, süß		63
Mandarine, 1 Stück	40	13
Mirabellen		67
Orange		42
Pflaumen		49
Preiselbeeren		35
Wassermelone		37
Weintrauben		68
Zitrone, 1 Stück	80	19

	g	kcal
Gemüse (1 Portion oder 1 Stück)		
Artischocke, 1 Stück	250	60
Aubergine, 1 Stück	250	45
Austernpilze		25
Blumenkohl, 1 Stück	750	105
Bohnen, grün		35
Brokkoli, 1 Stück	400	56
Champignons		15
Egerlinge		15
Erbsen, grün		70
Erbsen, gelb, getrocknet		347

Fenchel, 1 Stück	150	30
Grünkohl		35
Ingwer, 1 Stück	20	10
Kartoffeln		70
Knoblauch, 1 Zehe	4	5
Knollensellerie		20
Kohlrabi		25
Kürbis		25
Linsen, getrocknet		310
Mangold, 1 Stück	300	70
Möhren		20
Morcheln		30
Paprikaschote, 1 Stück	200	30
Pfifferlinge		25
Pfifferlinge getrocknet, 1 EL		50
Porree		15
Radieschen, 1 Bund (10 Stück)		15
Rettich, 1 Stück	250	15
Rosenkohl, 1 P	250	75
Rote Bete		40
Rotkohl, 1 Kopf	1000	165
Sauerkraut, roh		15
Schwarzwurzeln		15
Spargel		15
Spinat		15
Sprossen		40
Stangensellerie, 1 Stück	500	40
Steinpilze		35
Steinpilze getrocknet, 1 EL		55
Suppengrün, 1 Bund	500	120
Tomate, 1 Stück	50	10
Trüffel, 1 Stück	5	5
Weißer Rüben		15
Weißkohl, 1 Kopf	1000	170
Wirsing, 1 Kopf	1000	250
Zucchini, 1 Stück	200	25
Zuckerschoten		35
Zwiebel, 1 Stück	40	15

Fisch, Muscheln und Krabben	g	kcal	g Fett
Aal	150	449	37
Alaska-Seelachs	150	122	1
Auster (ausgelöst)	100	70	1
Barsch (Flußbarsch)	150	134	1
Brathering	125	272	19
Flunder	150	118	1
Forelle	150	168	4
Garnele (Krabbe)	100	96	1
Hecht	150	134	1
Heilbutt	150	165	3
Hummer	100	88	2

Kabeljau (Dorsch)	150	123	1
Karpfen	150	192	7
Kaviar echt	100	260	15,5
Kaviarersatz	100	102	2,5
Krebs (ausgelöst)	100	70	0
Lachs	150	326	20
Languste (Scampi)	125	114	1
Makrele	150	292	18
Matjeshering (1 Filet),	80	228	18
Miesmuschel (ausgelöst)	100	56	1
Rotbarsch (Goldbarsch)	100	171	5
Sardine	100	202	8
Schellfisch	100	120	0
Schleie	100	128	1
Scholle	100	124	1
Seelachs	100	132	1
Seezunge	100	135	2
Steinbutt	100	135	3
Stör	100	147	3
Thunfisch	100	363	23
Tintenfisch	100	118	1
Waller (Wels)	100	262	17
Zander	100	136	1

Geräucherter Fisch	g	kcal	g Fett
Aal	50	175	14
Bückling	125	301	19
Flunder	50	60	1
Heilbutt	50	120	9
Lachs	50	85	9
Makrele	50	119	8
Rotbarsch	50	78	3
Schellfisch	50	51	0
Schillerlocken	50	162	12
Seelachs	50	54	0
Sprotten, 3 - 4 Stück	50	130	0

Fast Food	g	kcal	g Fett
Camembert gebacken, mit Preiselbeeren	110	378	25
Chefsalat	160	149	9
Croissant (Schinken/Käse)	94	312	19
Croque Monsieur (Schinken/Käse)		448	22
Currywurst		393	21
Döner Kebab mit Salat und Tsatsiki		665	17
Erbsensuppe mit Schweinefleisch		945	17
Fisch & Chips		651	24
Nuggets		257	16
Hamburger/Schweinefleisch		476	21
Hamburger Royal		527	29
Heringsbrötchen, 1 Stück		482	29
Kartoffel, gebacken, 1 Stück	200	172	-

Kartoffel, gebraten	200	320	16
Kartoffelpuffer, 5 Stück		450	15
Knoblauchbrot, 1 Stück		173	8
Lachsbrötchen, 1 Stück		286	14
Mayonnaise (50%), 1 gehäufter EL	25	122	13
Mayonnaise (80%), 1 gehäufter EL	25	186	20
Pfannkuchen mit Zucker		651	41
Pizza-Snack	300	285	14
Pommes frites	150	330	16
Salat mit Shrimps	150	62	10
Strammer Max mit Schinken		352	21
Tomatenketchup	20	22	-
Zwiebelkuchen	125	225	13

Im Restaurant (1 Portion)	g	kcal	g Fett
Antipasti		765	49
Biftéki (griech., mit Schafkäse)		437	24
Brathähnchen, klein, 1/2 Stück		350	20
Brathering mit Bratkartoffeln		734	17
Cordon bleu vom Schwein	200	374	23
Eisbein m. Sauerkraut, Erbsenpüree, Kartoffelbrei		1410	83
Ente, gebraten	125	466	26
Filet Wellington, ohne Beilagen		1131	67
Filetsteak mit Sauce béarnaise, Kartoffeln	125	602	43
Fischpfanne		525	24
Forelle mit Kartoffeln und Salat		586	36
Gans mit Kartoffelklößen und Rotkohl		1727	112
Gebratene Lammkotel. ohne Beilage		277	17
Gefüllte Kalbsbrust	200	258	14
Grünkohl mit Kassler		687	43
Hackbraten (50% Rinderhack)		653	47
Hasenrücken, Pilze und Äpfel		525	22
Hühnerfrikassee (Sahnesoße)		636	40
Kalbsnierenbraten		182	16
Karpfen, Kartoffeln, Salat		479	22
Lachs, gegrillt/Kräuterbutter/Salat		632	39
Möhreneintopf/Schweinefleisch		280	8
Mousse au chocolat		275	17
Obstsalat mit Sahne		175	10
Obstsalat		80	-
Parmesankäse, 2 EL	16	64	4
Pichelsteiner Eintopf/Fleisch		621	26
Pizza		1058	62
Putenschnitzel, gebraten		222	27
Rehrücken mit Morchelsahne		670	44
Roastbeef, Bratk. mit Speck und Remouladensoße		739	52
Saté (thailändisch), mit Erdnußsoße		468	33
Schinken/Spargel/Butter/Kartoffel		746	46
Schnecken, 6 St./Kräuterbutter/Brot		282	17
Scholle mit Kartoffeln und Salat		588	32
Schweinebraten mit Kruste		527	36

Schweineschnitzel paniert		421	26
Seezungenröllchen mit Reis		440	13
Spaghetti Bolognese		731	28
Steak od. Hamburger	180	282	14
Tintenfisch, gebacken		551	46
Tiramisu		359	16
Tortellini mit Fleischfüllung in Knoblauchbutter		568	21
Tsatsiki		124	5