

Kalorientabelle zum Ausdrucken

Alle Werte je 100 g; Getränke und Alkohol je 100 ml

405 Datensätze in 15 Kategorien. Fehlende Werte werden mit — markiert.

Obst

27 Einträge

Lebensmittel	kcal	Eiweiß	KH	Fett	Zucker	Ballastst.
Ananas	50	0,5	13,1	0,1	9,8	1,4
Apfel	52	0,3	13,8	0,2	10,4	2,4
Aprikose	48	1,4	11,1	0,4	9,2	2
Avocado	160	2	8,5	14,7	0,7	6,7
Banane	89	1,1	22,8	0,3	12,2	2,6
Birne	57	0,4	15,2	0,1	9,8	3,1
Brombeeren	43	1,4	9,6	0,5	4,9	5,3
Cantaloupe-Melone	34	0,8	8,2	0,2	7,9	0,9
Datteln (Medjool)	277	1,8	75	0,1	66,5	6,7
Erdbeeren	32	0,7	7,7	0,3	4,9	2
Feige	74	0,8	19,2	0,3	16,3	2,9
Granatapfel	83	1,7	18,7	1,2	13,7	4
Grapefruit	32	0,6	8,1	0,1	7	1,1
Guave	68	2,5	14,3	0,9	8,9	5,4
Heidelbeeren	57	0,7	14,5	0,3	10	2,4
Himbeeren	52	1,2	11,9	0,7	4,4	6,5
Kiwi	61	1,1	14,7	0,5	9	3
Mandarine	53	0,8	13,3	0,3	10,6	1,8
Mango	60	0,8	15	0,4	13,7	1,6
Nektarine	44	1,1	10,6	0,3	7,9	1,7
Orange	47	0,9	11,8	0,1	9,3	2,4
Papaya	43	0,5	10,8	0,3	7,8	1,7

Quelle: USDA FoodData Central, SR Legacy (Public Domain). Durchschnittswerte; Herstellerangaben können abweichen.

Obst (Fortsetzung)

Alle Werte je 100 g; Getränke und Alkohol je 100 ml

Lebensmittel	kcal	Eiweiß	KH	Fett	Zucker	Ballastst.
Pfirsich	39	0,9	9,5	0,3	8,4	1,5
Pflaume	46	0,7	11,4	0,3	9,9	1,4
Süßkirschen	63	1,1	16	0,2	12,8	2,1
Wassermelone	30	0,6	7,5	0,1	6,2	0,4
Weintrauben	69	0,7	18,1	0,2	15,5	0,9

Quelle: USDA FoodData Central, SR Legacy (Public Domain). Durchschnittswerte; Herstellerangaben können abweichen.

Gemüse

27 Einträge

Lebensmittel	kcal	Eiweiß	KH	Fett	Zucker	Ballastst.
Aubergine	25	1	5,9	0,2	3,5	3
Blumenkohl	25	1,9	5	0,3	1,9	2
Brokkoli	34	2,8	6,6	0,4	1,7	2,6
Champignons	22	3,1	3,3	0,3	2	1
Grüne Bohnen	31	1,8	7	0,2	3,3	2,7
Grüne Erbsen	81	5,4	14,4	0,4	5,7	5,7
Grüne Paprika	20	0,9	4,6	0,2	2,4	1,7
Grünkohl	35	2,9	4,4	1,5	1	4,1
Gurke mit Schale	15	0,7	3,6	0,1	1,7	0,5
Karotte	41	0,9	9,6	0,2	4,7	2,8
Kartoffel	77	2	17,5	0,1	0,8	2,1
Kopfsalat	13	1,4	2,2	0,2	0,9	1,1
Kürbis	26	1	6,5	0,1	2,8	0,5
Lauch	61	1,5	14,2	0,3	3,9	1,8
Rosenkohl	43	3,4	8,9	0,3	2,2	3,8
Rote Bete	43	1,6	9,6	0,2	6,8	2,8
Rote Paprika	26	1	6	0,3	4,2	2,1
Rotkohl	31	1,4	7,4	0,2	3,8	2,1
Spargel	20	2,2	3,9	0,1	1,9	2,1
Spinat	23	2,9	3,6	0,4	0,4	2,2
Stangensellerie	14	0,7	3	0,2	1,3	1,6
Süßkartoffel	86	1,6	20,1	0,1	4,2	3

Quelle: USDA FoodData Central, SR Legacy (Public Domain). Durchschnittswerte; Herstellerangaben können abweichen.

Gemüse (Fortsetzung)

Alle Werte je 100 g; Getränke und Alkohol je 100 ml

Lebensmittel	kcal	Eiweiß	KH	Fett	Zucker	Ballastst.
Tomate	18	0,9	3,9	0,2	2,6	1,2
Weißkohl	25	1,3	5,8	0,1	3,2	2,5
Zucchini	17	1,2	3,1	0,3	2,5	1
Zuckermais	86	3,3	18,7	1,4	6,3	2
Zwiebel	40	1,1	9,3	0,1	4,2	1,7

Quelle: USDA FoodData Central, SR Legacy (Public Domain). Durchschnittswerte; Herstellerangaben können abweichen.

Kohlenhydratreiche Lebensmittel

27 Einträge

Lebensmittel	kcal	Eiweiß	KH	Fett	Zucker	Ballastst.
Ahornsirup	260	0	67	0,1	60,5	0
Bagel	264	10,6	52,4	1,3	8,4	1,6
Brauner Zucker	380	0,1	98,1	0	97	0
Bulgur, gekocht	83	3,1	18,6	0,2	0,1	4,5
Couscous, gekocht	112	3,8	23,2	0,2	0,1	1,4
Eiernudeln, gekocht	138	4,5	25,2	2,1	0,4	1,2
Gemüse-Makkaroni, gekocht	128	4,5	26,6	0,1	1,1	4,3
Haferflocken	379	13,2	67,7	6,5	1	10,1
Haushaltszucker	387	0	100	0	99,8	0
Hirse, gekocht	119	3,5	23,7	1	0,1	1,3
Honig	304	0,3	82,4	0	82,1	0,2
Maisgrieß	362	8,1	76,9	3,6	0,6	7,3
Naturreis, gekocht	123	2,7	25,6	1	0,2	1,6
Pasta, gekocht	158	5,8	30,9	0,9	0,6	1,8
Perlgraupen, gekocht	123	2,3	28,2	0,4	0,3	3,8
Pitabrot	275	9,1	55,7	1,2	1,3	2,2
Quinoa, gekocht	120	4,4	21,3	1,9	0,9	2,8
Reisnudeln, gekocht	108	1,8	24	0,2	0	1
Roggenbrot	259	8,5	48,3	3,3	3,9	5,8
Spaghetti, trocken	371	13	74,7	1,5	2,7	3,2
Vollkornpasta, gekocht	159	5,8	31,5	1,5	0,8	4,6
Vollkornweizenbrot	252	12,4	42,7	3,5	4,3	6

Quelle: USDA FoodData Central, SR Legacy (Public Domain). Durchschnittswerte; Herstellerangaben können abweichen.

Kohlenhydratreiche Lebensmittel (Fortsetzung)

Alle Werte je 100 g; Getränke und Alkohol je 100 ml

Lebensmittel	kcal	Eiweiß	KH	Fett	Zucker	Ballastst.
Weißbrot	266	8,8	49,4	3,3	5,7	2,7
Weißer Langkornreis, gekocht	123	2,9	26,1	0,4	0,1	0,9
Weißer Langkornreis, trocken	365	7,1	80	0,7	0,1	1,3
Weizenkeime	360	23,1	51,8	9,7	—	13,2
Weizentortilla	297	8	49,3	7,6	2,7	2,4

Quelle: USDA FoodData Central, SR Legacy (Public Domain). Durchschnittswerte; Herstellerangaben können abweichen.

Eiweißreiche Lebensmittel

27 Einträge

Lebensmittel	kcal	Eiweiß	KH	Fett	Zucker	Ballastst.
Atlantischer Kabeljau, gegart	105	22,8	0	0,9	0	0
Atlantischer Wildlachs, gegart	182	25,4	0	8,1	—	0
Chiasamen	486	16,5	42,1	30,7	—	34,4
Erdnüsse	567	25,8	16,1	49,2	4,7	8,5
Garnelen, gegart	119	22,8	1,5	1,7	0	0
Griechischer Joghurt, fettfrei	59	10,2	3,6	0,4	3,2	0
Hähnchenbrust, gegart	165	31	0	3,6	0	0
Hühnerei, gekocht	155	12,6	1,1	10,6	1,1	0
Hüttenkäse, 2 % Fett	81	10,4	4,8	2,3	4	0
Kefir, fettarm	43	3,8	4,8	1	4,6	0
Kichererbsen, gekocht	164	8,9	27,4	2,6	4,8	7,6
Kürbiskerne	559	30,2	10,7	49	1,4	6
Leinsamen	534	18,3	28,9	42,2	1,6	27,3
Linsen, gekocht	116	9	20,1	0,4	1,8	7,9
Mandeln	579	21,1	21,6	49,9	4,3	12,5
Mozzarella	299	22,2	2,4	22,1	0	0
Parmesan	392	35,8	3,2	25	0,1	0
Pistazien	560	20,2	27,2	45,3	7,7	10,6
Putenbrust, gegart	147	30,1	0	2,1	0	0
Rinderhack 90 % mager, gegart	230	28,4	0	12	0	0
Schweinefilet, gegart	143	26,2	0	3,5	0	0
Sonnenblumenkerne	584	20,8	20	51,5	2,6	8,6

Quelle: USDA FoodData Central, SR Legacy (Public Domain). Durchschnittswerte; Herstellerangaben können abweichen.

Eiweißreiche Lebensmittel (Fortsetzung)

Alle Werte je 100 g; Getränke und Alkohol je 100 ml

Lebensmittel	kcal	Eiweiß	KH	Fett	Zucker	Ballastst.
Süßmolkenpulver	353	12,9	74,5	1,1	74,5	0
Tempeh, gegart	195	19,9	7,6	11,4	—	—
Thunfisch in Wasser, abgetropft	86	19,4	0	1	0	0
Tofu, fest	144	17,3	2,8	8,7	—	2,3
Vollmilch 3,25 %	61	3,1	4,8	3,3	5	0

Quelle: USDA FoodData Central, SR Legacy (Public Domain). Durchschnittswerte; Herstellerangaben können abweichen.

Lebensmittel für den Alltag

27 Einträge

Lebensmittel	kcal	Eiweiß	KH	Fett	Zucker	Ballastst.
Apfel	52	0,3	13,8	0,2	10,4	2,4
Atlantischer Wildlachs, gegart	182	25,4	0	8,1	—	0
Banane	89	1,1	22,8	0,3	12,2	2,6
Brokkoli	34	2,8	6,6	0,4	1,7	2,6
Butter	717	0,8	0,1	81,1	0,1	0
Cola	42	0	10,4	0,3	9,9	0
Gouda	356	24,9	2,2	27,4	2,2	0
Haferflocken	379	13,2	67,7	6,5	1	10,1
Hähnchenbrust, gegart	165	31	0	3,6	0	0
Hühnerei, gekocht	155	12,6	1,1	10,6	1,1	0
Karotte	41	0,9	9,6	0,2	4,7	2,8
Kartoffel	77	2	17,5	0,1	0,8	2,1
Kichererbsen, gekocht	164	8,9	27,4	2,6	4,8	7,6
Linsen, gekocht	116	9	20,1	0,4	1,8	7,9
Mandeln	579	21,1	21,6	49,9	4,3	12,5
Naturjoghurt, Vollmilch	61	3,5	4,7	3,3	4,7	0
Olivenöl	884	0	0	100	0	0
Orange	47	0,9	11,8	0,1	9,3	2,4
Pasta, gekocht	158	5,8	30,9	0,9	0,6	1,8
Pommes frites	312	3,4	41,4	14,7	0,3	3,8
Rinderhack 90 % mager, gegart	230	28,4	0	12	0	0
Thunfisch in Wasser, abgetropft	86	19,4	0	1	0	0

Quelle: USDA FoodData Central, SR Legacy (Public Domain). Durchschnittswerte; Herstellerangaben können abweichen.

Lebensmittel für den Alltag (Fortsetzung)

Alle Werte je 100 g; Getränke und Alkohol je 100 ml

Lebensmittel	kcal	Eiweiß	KH	Fett	Zucker	Ballastst.
Tomate	18	0,9	3,9	0,2	2,6	1,2
Vollkornweizenbrot	252	12,4	42,7	3,5	4,3	6
Vollmilch 3,25 %	61	3,1	4,8	3,3	5	0
Weißer Langkornreis, gekocht	123	2,9	26,1	0,4	0,1	0,9
Zartbitterschokolade 70–85 %	598	7,8	45,9	42,6	24	10,9

Quelle: USDA FoodData Central, SR Legacy (Public Domain). Durchschnittswerte; Herstellerangaben können abweichen.

Alkohol

27 Einträge

Lebensmittel	kcal	Eiweiß	KH	Fett	Zucker	Ballastst.
Bier, kohlenhydratarm	27	0,2	0,7	0	0	0
Bier, normal	43	0,5	3,5	0	0	0
Chenin Blanc	80	0,1	3,3	0	—	—
Crème de Menthe	371	0	41,6	0,3	41,6	0
Daiquiri	186	0,1	6,9	0,1	5,6	0,1
Gamay	78	0,1	2,4	0	—	—
Kaffeelikör	308	0,1	32,2	0,3	32,2	0
Leichtbier	29	0,2	1,6	0	0,1	0
Leichter Wein	49	0,1	1,2	0	1,1	0
Merlot	83	0,1	2,5	0	0,6	0
Piña Colada	174	0,4	22,7	1,9	22,3	0,3
Pinot Grigio	83	0,1	2,1	0	—	—
Portwein	152	0,2	11,7	0	1,1	0
Riesling	80	0,1	3,7	0	—	—
Roséwein	83	0,4	3,8	0	3,8	0
Rotwein	85	0,1	2,6	0	0,6	0
Rum, 40 % vol.	231	0	0	0	0	0
Spirituose, 40 % vol.	231	0	0	0	0	0
Spirituose, 43 % vol.	250	0	0,1	0	0,1	0
Spirituose, 45 % vol.	263	0	0	0	0	0
Spirituose, 47 % vol.	275	0	0	0	—	0
Starkbier	58	0,9	0,3	0	0	0

Quelle: USDA FoodData Central, SR Legacy (Public Domain). Durchschnittswerte; Herstellerangaben können abweichen.

Alkohol (Fortsetzung)

Alle Werte je 100 g; Getränke und Alkohol je 100 ml

Lebensmittel	kcal	Eiweiß	KH	Fett	Zucker	Ballastst.
Süßer Dessertwein	160	0,2	13,7	0	7,8	0
Tequila Sunrise	110	0,3	11,3	0,1	—	0
Weißwein	82	0,1	2,6	0	1	0
Whiskey Sour	149	0	13,2	0	—	0
Whiskey Sour, Dose	119	0	13,4	0	—	0,1

Quelle: USDA FoodData Central, SR Legacy (Public Domain). Durchschnittswerte; Herstellerangaben können abweichen.

Fast Food

27 Einträge

Lebensmittel	kcal	Eiweiß	KH	Fett	Zucker	Ballastst.
Bohnen-Burrito	206	6,5	32,9	6,2	—	—
Bohnen-Käse-Burrito	205	7,3	31,2	6	1,7	4,2
Cheeseburger, einfach	270	13,5	25,5	12,9	5,2	1,9
Chicken Nuggets	307	15,9	14,9	20,4	0,1	0,9
Chicken-Sandwich, gegrillt	182	17,3	16,8	4,6	3,1	0,9
Chicken-Sandwich, knusprig	276	10,9	27,4	13,6	3,4	1,4
Doppel-Cheeseburger	282	16,2	18	16,2	4,2	0,9
Fisch-Sandwich mit Remoulade	257	10,3	26,7	12,4	3,5	1
Frittiertes Hähnchen, Brust	230	23,5	6	12,4	0	0,1
Frühstücks-Burrito mit Ei und Wurst	277	11,1	23	15,6	2,6	1,2
Hackbällchen-Sub	219	9,8	26	8,4	5	2,1
Hähnchen-Quesadilla	294	15,1	24	15,3	1,9	1,7
Hähnchen-Taco, weich	189	13,3	19,7	6,3	1,3	1,2
Hamburger, einfach	263	13,3	29,6	10,2	6	1,8
Hamburger, groß	256	15,7	22,1	11,6	3,7	1,1
Käsepizza, normaler Boden	268	10,4	29	12,3	3,6	2,2
Krautsalat	153	0,9	14,9	9,9	12,2	1,9
Nachos mit Käse	343	4,3	34,9	21,5	2,2	3,2
Nachos mit Käse, Bohnen und Rind	219	6,2	21,4	12,5	1,6	3,7
Pepperoni-Pizza, dünner Boden	331	14	29	17,6	3,2	2,3
Pommes frites	312	3,4	41,4	14,7	0,3	3,8
Putenbrust-Sub	147	9,1	22,4	2,3	3,1	1,3

Quelle: USDA FoodData Central, SR Legacy (Public Domain). Durchschnittswerte; Herstellerangaben können abweichen.

Fast Food (Fortsetzung)

Alle Werte je 100 g; Getränke und Alkohol je 100 ml

Lebensmittel	kcal	Eiweiß	KH	Fett	Zucker	Ballastst.
Rindfleisch-Taco, harte Schale	226	8,9	19,9	12,7	0,9	3,9
Rindfleisch-Taco, weich	206	9,3	20,2	9,8	1,6	2,9
Roastbeef-Sub	156	12,2	20,3	2,7	3	0,7
Thunfisch-Sub	218	12,3	15,9	12	1,9	0,7
Zwiebelringe	411	3,9	43,6	25,2	5,4	2,7

Quelle: USDA FoodData Central, SR Legacy (Public Domain). Durchschnittswerte; Herstellerangaben können abweichen.

Getränke

27 Einträge

Lebensmittel	kcal	Eiweiß	KH	Fett	Zucker	Ballastst.
Ananassaft	53	0,4	12,9	0,1	10	0,2
Apfelsaft	46	0,1	11,3	0,1	9,6	0,2
Cola	42	0	10,4	0,3	9,9	0
Cola light	1	0,1	0,1	0	0	0
Cranberrygetränk	54	0	13,5	0,1	11,9	0
Energy-Drink	46	0,3	12,1	0,1	12,1	0
Espresso	9	0,1	1,7	0,2	0	0
Gemüsesaft	22	0,9	3,9	0,3	2,8	0,5
Ginger Ale	34	0	8,8	0	8,9	0
Grapefruitsaft	39	0,5	9,2	0,1	—	—
Grüner Tee	1	0,2	0	0	0	0
Kaffee, schwarz	1	0,1	0	0	0	0
Kakao mit Wasser	55	0,9	11,5	0,6	9	0,5
Karottensaft	40	0,9	9,3	0,1	3,9	0,8
Kokoswasser	18	0,2	4,2	0	3,9	0
Limonade	14	0	3,6	0	3,5	0
Mandeldrink, ungesüßt	15	0,4	1,3	1	0,8	0,2
Orangensaft	45	0,7	10,4	0,2	8,4	0,2
Reisdrink	47	0,3	9,2	1	5,3	0,3
Schwarzer Tee	1	0	0,3	0	0	0
Sojadrink	54	3,3	6,3	1,8	4	0,6
Sportgetränk	32	0	7,8	0,1	6,1	0

Quelle: USDA FoodData Central, SR Legacy (Public Domain). Durchschnittswerte; Herstellerangaben können abweichen.

Getränke (Fortsetzung)

Alle Werte je 100 g; Getränke und Alkohol je 100 ml

Lebensmittel	kcal	Eiweiß	KH	Fett	Zucker	Ballastst.
Tomatensaft	17	0,8	3,5	0,3	2,6	0,4
Tonic Water	34	0	8,8	0	8,8	0
Traubensaft	60	0,4	14,8	0,1	14,2	0,2
Wasser	0	0	0	0	0	0
Zitronenlimonade	41	0,1	10,4	0	10,4	0

Quelle: USDA FoodData Central, SR Legacy (Public Domain). Durchschnittswerte; Herstellerangaben können abweichen.

Käse

27 Einträge

Lebensmittel	kcal	Eiweiß	KH	Fett	Zucker	Ballastst.
Blauschimmelkäse	353	21,4	2,3	28,7	0,5	0
Brie	334	20,8	0,5	27,7	0,5	0
Camembert	300	19,8	0,5	24,3	0,5	0
Cheddar	403	22,9	3,4	33,3	0,5	0
Cotija	366	20	4	30	0	0
Emmentaler	393	27	1,4	31	0	0
Feta	265	14,2	3,9	21,5	0	0
Fontina	389	25,6	1,6	31,1	1,6	0
Frischkäse	350	6,2	5,5	34,4	3,8	0
Gouda	356	24,9	2,2	27,4	2,2	0
Gruyère	413	29,8	0,4	32,3	0,4	0
Hüttenkäse	98	11,1	3,4	4,3	2,7	0
Hüttenkäse, 2 % Fett	81	10,4	4,8	2,3	4	0
Limburger	327	20,1	0,5	27,3	0,5	0
Monterey Jack	373	24,5	0,7	30,3	0,5	0
Mozzarella	299	22,2	2,4	22,1	0	0
Mozzarella, teilentrahmt	254	24,3	2,8	15,9	1,1	0
Münsterkäse	368	23,4	1,1	30	1,1	0
Neufchâtel	253	9,2	3,6	22,8	3,2	0
Parmesan	392	35,8	3,2	25	0,1	0
Pecorino Romano	387	31,8	3,6	26,9	0,7	0
Provolone	351	25,6	2,1	26,6	0,6	0

Quelle: USDA FoodData Central, SR Legacy (Public Domain). Durchschnittswerte; Herstellerangaben können abweichen.

Käse (Fortsetzung)

Alle Werte je 100 g; Getränke und Alkohol je 100 ml

Lebensmittel	kcal	Eiweiß	KH	Fett	Zucker	Ballastst.
Ricotta, teilentrahmt	138	11,4	5,1	7,9	0,3	0
Ricotta, Vollmilch	150	7,5	7,3	10,2	0,3	0
Roquefort	369	21,5	2	30,6	—	0
Tilsiter	340	24,4	1,9	26	—	0
Ziegenkäse, hart	452	30,5	2,2	35,6	2,2	0

Quelle: USDA FoodData Central, SR Legacy (Public Domain). Durchschnittswerte; Herstellerangaben können abweichen.

Brot & Backwaren

27 Einträge

Lebensmittel	kcal	Eiweiß	KH	Fett	Zucker	Ballastst.
Bagel	264	10,6	52,4	1,3	8,4	1,6
Bananenbrot	326	4,3	54,6	10,5	—	1,1
Blaubeermuffin	375	4,5	53	16,1	31,5	1,1
Brötchen	310	10,9	52	6,5	5,5	2
Brotstangen	412	12	68,4	9,5	1,3	3
Buttermilch-Biskuit	353	7	44,6	16,3	2,2	1,5
Croissant	406	8,2	45,8	21	11,3	2,6
Englischer Muffin	235	7,7	46	1,8	—	2,7
Haferkleiebrot	236	10,4	39,8	4,4	7,7	4,5
Hamburgerbrötchen	279	9,8	50,1	3,9	7,3	1,8
Italienisches Brot	259	9,5	48,1	2,7	4,7	2,1
Knäckebröt, Roggen	334	9,6	80,4	0,9	1	22,9
Maisbrot	266	6,7	43,5	7,1	—	—
Maistortilla	218	5,7	44,6	2,9	0,9	6,3
Mehrkornbrot	265	13,4	43,3	4,2	6,4	7,4
Naan	291	9,6	50,4	5,7	3,5	2,2
Pfannkuchen	227	6,4	28,3	9,7	—	—
Pitabrot	275	9,1	55,7	1,2	1,3	2,2
Pumpernickel	250	8,7	47,5	3,1	0,5	6,5
Roggenbrot	259	8,5	48,3	3,3	3,9	5,8
Sauerteigbrot	272	10,8	51,9	2,4	4,6	2,2
Süßes Hefebrot	367	9,4	56,4	11,6	12,5	2,3

Quelle: USDA FoodData Central, SR Legacy (Public Domain). Durchschnittswerte; Herstellerangaben können abweichen.

Brot & Backwaren (Fortsetzung)

Alle Werte je 100 g; Getränke und Alkohol je 100 ml

Lebensmittel	kcal	Eiweiß	KH	Fett	Zucker	Ballastst.
Vollkornbaguette	239	8,3	49,1	1	0	4,2
Vollkornweizenbrot	252	12,4	42,7	3,5	4,3	6
Waffel	291	7,9	32,9	14,1	—	—
Weißbrot	266	8,8	49,4	3,3	5,7	2,7
Weizentortilla	297	8	49,3	7,6	2,7	2,4

Quelle: USDA FoodData Central, SR Legacy (Public Domain). Durchschnittswerte; Herstellerangaben können abweichen.

Süßigkeiten

27 Einträge

Lebensmittel	kcal	Eiweiß	KH	Fett	Zucker	Ballastst.
Ahornsirup	260	0	67	0,1	60,5	0
Brauner Zucker	380	0,1	98,1	0	97	0
Brownie	466	6,2	50,2	29,1	—	—
Butterkeks	514	5,4	63,8	26,2	21,6	1,3
Donut, glasiert	421	6,1	47,9	22,7	22,8	2,1
Erdnusskrokant	486	7,6	71,2	19	51,3	2,5
Fondant	373	0	93,2	0	88,9	0
Fruchtgummi	396	0	98,9	0	59	0,1
Fruchtlakritz	348	2,6	79,2	2,3	39,6	0
Hartkaramellen	394	0	98	0,2	62,9	0
Haushaltszucker	387	0	100	0	99,8	0
Honig	304	0,3	82,4	0	82,1	0,2
Jelly Beans	375	0	93,5	0,1	70	0,2
Karamellbonbons	382	4,6	77	8,1	65,5	0
Käsekuchen	321	5,5	25,5	22,5	21,8	0,4
Konfitüre	278	0,4	68,9	0,1	48,5	1,1
Marshmallows	318	1,8	81,3	0,2	57,6	0,1
Nougat	489	5,7	61,2	28,6	55,7	2,5
Orangensorbet	144	1,1	30,4	2	24,3	1,3
Schoko-Haselnuss-Creme	539	5,4	62,4	29,7	54	5,4
Schokoladeneis	216	3,8	28,2	11	25,4	1,2
Schokoladenkeks	444	3,6	65,8	19,8	37,1	1,8

Quelle: USDA FoodData Central, SR Legacy (Public Domain). Durchschnittswerte; Herstellerangaben können abweichen.

Süßigkeiten (Fortsetzung)

Alle Werte je 100 g; Getränke und Alkohol je 100 ml

Lebensmittel	kcal	Eiweiß	KH	Fett	Zucker	Ballastst.
Toffee	541	3,1	63,7	30,4	59,9	1,3
Vanilleeis	207	3,5	23,6	11	21,2	0,7
Vollmilchschokolade	535	7,7	59,4	29,7	51,5	3,4
Weißer Schokolade	539	5,9	59,2	32,1	59	0,2
Zartbitterschokolade 70–85 %	598	7,8	45,9	42,6	24	10,9

Quelle: USDA FoodData Central, SR Legacy (Public Domain). Durchschnittswerte; Herstellerangaben können abweichen.

Nudeln & Reis

27 Einträge

Lebensmittel	kcal	Eiweiß	KH	Fett	Zucker	Ballastst.
Amaranth, gekocht	102	3,8	18,7	1,6	—	2,1
Buchweizen, gekocht	92	3,4	19,9	0,6	0,9	2,7
Bulgur, gekocht	83	3,1	18,6	0,2	0,1	4,5
Couscous, gekocht	112	3,8	23,2	0,2	0,1	1,4
Eiernudeln, gekocht	138	4,5	25,2	2,1	0,4	1,2
Gemüse-Makkaroni, gekocht	128	4,5	26,6	0,1	1,1	4,3
Haferflocken	379	13,2	67,7	6,5	1	10,1
Hartweizengrieß	360	12,7	72,8	1,1	—	3,9
Hirse, gekocht	119	3,5	23,7	1	0,1	1,3
Klebreis, gekocht	97	2	21,1	0,2	0,1	1
Maisbrei, gekocht	65	1,2	13,9	0,4	0,1	0,7
Maisgrieß	362	8,1	76,9	3,6	0,6	7,3
Naturreis, gekocht	123	2,7	25,6	1	0,2	1,6
Naturreis, trocken	367	7,5	76,3	3,2	0,7	3,6
Parboiled-Reis, gekocht	123	2,9	26,1	0,4	0,1	0,9
Pasta, gekocht	158	5,8	30,9	0,9	0,6	1,8
Perlgraupen, gekocht	123	2,3	28,2	0,4	0,3	3,8
Quinoa, gekocht	120	4,4	21,3	1,9	0,9	2,8
Reisnudeln, gekocht	108	1,8	24	0,2	0	1
Reiswaffel, natur	387	8,2	81,5	2,8	0,9	4,2
Soba-Nudeln, gekocht	99	5,1	21,4	0,1	—	—
Spaghetti, trocken	371	13	74,7	1,5	2,7	3,2

Quelle: USDA FoodData Central, SR Legacy (Public Domain). Durchschnittswerte; Herstellerangaben können abweichen.

Nudeln & Reis (Fortsetzung)

Alle Werte je 100 g; Getränke und Alkohol je 100 ml

Lebensmittel	kcal	Eiweiß	KH	Fett	Zucker	Ballastst.
Vollkornpasta, gekocht	159	5,8	31,5	1,5	0,8	4,6
Weißer Langkornreis, gekocht	123	2,9	26,1	0,4	0,1	0,9
Weißer Langkornreis, trocken	365	7,1	80	0,7	0,1	1,3
Weizenkeime	360	23,1	51,8	9,7	—	13,2
Wildreis, gekocht	101	4	21,3	0,3	0,7	1,8

Quelle: USDA FoodData Central, SR Legacy (Public Domain). Durchschnittswerte; Herstellerangaben können abweichen.

Joghurt & Milchprodukte

27 Einträge

Lebensmittel	kcal	Eiweiß	KH	Fett	Zucker	Ballastst.
Buttermilch, fettarm	40	3,3	4,8	1,1	5,4	0
Eierpunsch, alkoholfrei	88	4,5	8,1	4,2	8,1	0
Fruchtjoghurt, fettarm	102	4,4	19,1	1,1	19,1	0
Griechischer Joghurt, fettarm	73	9,9	3,9	1,9	3,6	0
Griechischer Joghurt, fettfrei	59	10,2	3,6	0,4	3,2	0
Griechischer Joghurt, Vollmilch	97	9	4	5	4	0
Kaffeesahne (Half-and-half)	131	3,1	4,3	11,5	4,1	0
Kefir, fettarm	43	3,8	4,8	1	4,6	0
Kondensmilch, gesüßt	321	7,9	54,4	8,7	54,4	0
Kondensmilch, ungesüßt	134	6,8	10	7,6	10	0
Leichte Sahne	195	3	3,7	19,1	3,7	0
Magermilch	34	3,4	5	0,1	5,1	0
Magermilchpulver	358	35,1	52,2	0,7	52,2	0
Milch 1 %	42	3,4	5	1	5,2	0
Milch 2 %	50	3,3	4,8	2	5,1	0
Naturjoghurt, fettarm	63	5,3	7	1,6	7	0
Naturjoghurt, fettfrei	56	5,7	7,7	0,2	7,7	0
Naturjoghurt, Vollmilch	61	3,5	4,7	3,3	4,7	0
Saure Sahne	198	2,4	4,6	19,4	3,4	0
Saure Sahne, fettreduziert	135	2,9	4,3	12	0,2	0
Schafmilch	108	6	5,4	7	—	0
Schlagsahne	340	2,8	2,8	36,1	2,9	0

Quelle: USDA FoodData Central, SR Legacy (Public Domain). Durchschnittswerte; Herstellerangaben können abweichen.

Joghurt & Milchprodukte (Fortsetzung)

Alle Werte je 100 g; Getränke und Alkohol je 100 ml

Lebensmittel	kcal	Eiweiß	KH	Fett	Zucker	Ballastst.
Süßmolke, flüssig	27	0,8	5,1	0,4	5,1	0
Süßmolkenpulver	353	12,9	74,5	1,1	74,5	0
Vanillejoghurt, fettarm	85	4,9	13,8	1,3	13,8	0
Vollmilch 3,25 %	61	3,1	4,8	3,3	5	0
Ziegenmilch	69	3,6	4,5	4,1	4,5	0

Quelle: USDA FoodData Central, SR Legacy (Public Domain). Durchschnittswerte; Herstellerangaben können abweichen.

Nüsse & Samen

27 Einträge

Lebensmittel	kcal	Eiweiß	KH	Fett	Zucker	Ballastst.
Cashewkerne	553	18,2	30,2	43,9	5,9	3,3
Cashewkerne, trocken geröstet	574	15,3	32,7	46,4	5	3
Cashewmus	587	17,6	27,6	49,4	—	2
Chiasamen	486	16,5	42,1	30,7	—	34,4
Erdnussbutter	598	22,2	22,3	51,4	10,5	5
Erdnüsse	567	25,8	16,1	49,2	4,7	8,5
Esskastanien, geröstet	245	3,2	53	2,2	10,6	5,1
Haselnüsse	628	14,9	16,7	60,8	4,3	9,7
Kokosnussfleisch	354	3,3	15,2	33,5	6,2	9
Kürbiskerne	559	30,2	10,7	49	1,4	6
Leinsamen	534	18,3	28,9	42,2	1,6	27,3
Macadamianüsse	718	7,9	13,8	75,8	4,6	8,6
Mandelmus	614	21	18,8	55,5	6,3	10,3
Mandeln	579	21,1	21,6	49,9	4,3	12,5
Mandeln, trocken geröstet	598	21	21	52,5	4,9	10,9
Mohnsamen	525	18	28,1	41,6	3	19,5
Nussmischung, trocken geröstet	607	19,5	22,4	53,5	5	6,4
Paranüsse	659	14,3	11,7	67,1	2,3	7,5
Pekannüsse	691	9,2	13,9	72	4	9,6
Pinienkerne	673	13,7	13,1	68,4	3,6	3,7
Pistazien	560	20,2	27,2	45,3	7,7	10,6
Pistazien, trocken geröstet	572	21,1	28,3	45,8	7,7	10,3

Quelle: USDA FoodData Central, SR Legacy (Public Domain). Durchschnittswerte; Herstellerangaben können abweichen.

Nüsse & Samen (Fortsetzung)

Alle Werte je 100 g; Getränke und Alkohol je 100 ml

Lebensmittel	kcal	Eiweiß	KH	Fett	Zucker	Ballastst.
Sesamsamen	573	17,7	23,4	49,7	0,3	11,8
Sonnenblumenkerne	584	20,8	20	51,5	2,6	8,6
Sonnenblumenkernmus	617	17,3	23,3	55,2	10,5	5,7
Tahini	592	17,4	21,5	53	—	4,7
Walnüsse	654	15,2	13,7	65,2	2,6	6,7

Quelle: USDA FoodData Central, SR Legacy (Public Domain). Durchschnittswerte; Herstellerangaben können abweichen.

Fisch & Meeresfrüchte

27 Einträge

Lebensmittel	kcal	Eiweiß	KH	Fett	Zucker	Ballastst.
Aal, gegart	236	23,6	0	14,9	—	0
Alaska-Seelachs, gegart	111	23,5	0	1,2	0	0
Atlantische Makrele, gegart	262	23,9	0	17,8	—	0
Atlantischer Hering, gegart	203	23	0	11,6	0	0
Atlantischer Kabeljau, gegart	105	22,8	0	0,9	0	0
Atlantischer Wildlachs, gegart	182	25,4	0	8,1	—	0
Garnelen, gegart	119	22,8	1,5	1,7	0	0
Gelbflossen-Thunfisch, gegart	130	29,1	0	0,6	0	0
Heilbutt, gegart	111	22,5	0	1,6	0	0
Hummer, gegart	89	19	0	0,9	0	0
Jakobsmuscheln, gedämpft	111	20,5	5,4	0,8	0	0
Karpfen, gegart	162	22,9	0	7,2	—	0
Königskrabbe, gegart	97	19,4	0	1,5	—	0
Miesmuscheln, gegart	172	23,8	7,4	4,5	—	0
Oktopus, gegart	164	29,8	4,4	2,1	0	0
Pazifische Austern, roh	81	9,4	5	2,3	—	0
Regenbogenforelle, gegart	168	23,8	0	7,4	0	0
Rotlachs, gegart	156	26,5	0	5,6	0	0
Sardellen in Öl, abgetropft	210	28,9	0	9,7	0	0
Sardinen in Öl, abgetropft	208	24,6	0	11,4	0	0
Schellfisch, gegart	90	20	0	0,6	0	0
Schnapper, gegart	128	26,3	0	1,7	—	0

Quelle: USDA FoodData Central, SR Legacy (Public Domain). Durchschnittswerte; Herstellerangaben können abweichen.

Fisch & Meeresfrüchte (Fortsetzung)

Alle Werte je 100 g; Getränke und Alkohol je 100 ml

Lebensmittel	kcal	Eiweiß	KH	Fett	Zucker	Ballastst.
Schwertfisch, gegart	172	23,4	0	7,9	0	0
Seebarsch, gegart	124	23,6	0	2,6	—	0
Thunfisch in Wasser, abgetropft	86	19,4	0	1	0	0
Tintenfisch, roh	92	15,6	3,1	1,4	0	0
Venusmuscheln, gegart	148	25,6	5,1	1,9	—	0

Quelle: USDA FoodData Central, SR Legacy (Public Domain). Durchschnittswerte; Herstellerangaben können abweichen.

Mahlzeit fotografieren statt Werte nachschlagen

MacroCam schätzt Kalorien und Makros direkt aus einem Foto. Jetzt im App Store ansehen.

MacroCam: <https://macrocam.app>