



Kalorien- und Energiegehalt von Lebensmitteln

Lebensmittel	Portionsgröße (g)	Energie pro 100 g	(kcal) pro Portion	Kilojoule pro 100 g	(kj) pro Portion
Rindfleisch					
Braten, roh	150	54	81	227	970
Filet, roh	150	122	183	512	769
Ochsenbrust, roh	150	259	389	1088	1634
Schulter, roh	150	145	218	609	916
Schweinefleisch					
Braten, roh	150	289	434	1214	1823
Filet, roh	150	106	159	445	668
Schnitzel, roh	150	106	159	445	668
Schulter, roh	150	221	332	928	1394
Kalbfleisch					
Braten, roh	150	103	155	433	651
Haxe, roh	150	103	155	433	651
Lende, roh	150	135	203	567	853
Hammelfleisch					
Braten, roh	100	239	239	1004	1004
Lammfleisch					
Schlegel, roh	125	122	153	512	643
Pferdefleisch					
Rosé	150	113	170	475	714
Wild					
Hase, Schulter, roh	150	119	179	500	752
Hirsch, Schlegel, roh	150	118	177	496	743
Kaninchen, roh	150	158	237	664	995
Reh, Schlegel, roh	150	103	155	433	651
Geflügel					
Ente, roh	150	232	348	974	1462
Ente, gebraten	150	296	444	1243	1865
Fasan	150	154	231	647	970
Gänsebrust, roh	150	179	269	752	1130
Hühnerkeule, roh	150	109	164	458	689
Huhn, gegrillt, mit Haut	150	191	287	802	1205
Haut, gegrillt	20				
Putenschnitzel, roh	150	112	168	470	706
Taube	150	170	255	714	1071
Innereien					
Entenleber	125	132	165	554	693
Gänseleber	125	132	165	554	693
Hühnerleber	125	136	170	571	714
Kalbsbries, roh	100	104	104	437	437
Kalbsherz, roh	100	114	114	479	479
Kalbshirn, roh	100	112	112	470	470
Kalbsleber, roh	125	119	149	500	626
Kalbslunge, roh	125	94	118	395	496
Kalbsmilz, roh	100	105	105	441	441
Kalbsniere, roh	125	129	161	542	676
Räucherfische					
Aal	100	35	35	147	147
Bückling, ohne Haut	100	379	379	1592	1592
Forelle, ohne Haut	100	135	135	567	567



Kalorien- und Energiegehalt von Lebensmitteln

Lebensmittel	Portionsgröße (g)	Energie pro 100 g	(kcal) pro Portion	Kilojoule pro 100 g	(kj) pro Portion
Heilbutt	100	228	228	958	958
Lachs	100	257	257	1079	1079
Makrele	100	228	228	958	958
Rotbarsch, ohne Haut	100	151	151	634	634
Schillerlocken	100	308	308	1294	1294
Sprotten	100	249	249	1046	1046
Fischkonserven					
Anchovis, Sardellen	20	107	21	449	88
Bismarckhering	150	215	323	903	1357
Brathering, ohne Haut	150	248	372	1042	1562
Fischstäbchen (TK)	150	164	246	689	1033
Hering in Gelee	150	168	252	706	1058
Kaviar, deutsch	50	118	59	496	248
Krabben (TK)	100	124	124	521	521
Matjesfilet	100	205	205	861	861
Ölsardinen, mit Haut und Gräten	100	430	430	1806	1806
Thunfisch in Öl	100	290	290	1218	1218
Weinbergschnecken	60	77	46	323	193
Milch, Milchprodukte, Eier					
Vollmilch	200	66	132	277	554
Joghurt, natur	12	57	7	239	29
Quark, 20 % F. i. Tr.	100	12	112	50	470
Camembert, 45 % F. i. Tr.	50	286	143	1201	600
Emmentaler, 45 % F. i. Tr.	30	385	116	1617	487
Gouda, alt, 45 % F. i. Tr.	50	365	183	1533	769
Harzer Käse, 10 % F. i. Tr.	50	135	68	567	286
Limburger, 20 % F. i. Tr.	50	188	94	790	395
Schafskäse	50	385	193	1617	811
Schmelzkäse, 60 % F. i. Tr.	30	323	97	1357	407
Schmelzkäse, 40 % F. i. Tr.	30	251	75	1054	315
Schmelzkäse, 20 % F. i. Tr.	30	176	53	739	223
Vollei (1 Ei = 60 g)	60	160	96	672	403



Kalorien- und Energiegehalt von Lebensmitteln

Lebensmittel	Portionsgröße (g)	Energie pro 100 g	(kcal) pro Portion	Kilojoule pro 100 g	(kj) pro Portion
Fette					
Butter	10	734	73	3083	307
Margarine	10	709	71	2978	298
Kartoffeln und Kartoffelprodukte					
Kartoffeln, roh	150	68	102	286	428
Kartoffeln, gekocht	150	68	102	286	428
Kartoffelchips, mit Paprika	30	507	152	2129	638
Kartoffelchips, gesalzen	30	507	152	2129	638
Kartoffelknödel, halb und halb	50	327	164	1373	689
Pommes frites	100	290	290	1218	1218
Püreepulver	60	313	188	1315	790
Gemüse					
Artischocken	150	18	27	76	113
Auberginen	150	15	23	63	97
Bambussprossen, Dose	50	13	7	55	29
Blumenkohl	150	18	27	76	113
Brokkoli	150	21	32	88	134
Chicorée	50	14	7	59	29
Chinakohl	50	11	6	46	25
Endivie	30	7	2	29	8
Feldsalat	30	10	3	42	13
Fenchel	150	20	30	84	126
Grünkohl	150	30	45	126	189
Gewürzgurken	50	8	4	34	17
Karotten	150	24	36	101	152
Kohlrabi	100	21	21	88	88
Kopfsalat	30	9	3	38	13
Kresse	20	29	6	122	25
Kürbis	150	24	36	101	151
Lauch (Porree)	150	21	32	88	134
Mais, Dose	100	270	270	1134	1134
Oliven, schwarz	30	128	38	538	160
Oliven, grün	30	128	38	538	160
Paprika, grün	100	18	18	76	76
Paprika, rot	100	18	18	76	76
Radieschen, Rettich	50	13	7	55	29
Rosenkohl	150	29	44	122	185
Rote Bete, frisch	150	40	60	168	252
Rotkraut	150	19	29	80	122
Salatgurken	150	11	17	46	71
Sauerampfer	25	23	6	97	25
Sauerkraut	150	16	24	67	101
Schnittlauch	20	21	4	88	17
Schwarzwurzeln	150	14	21	59	88
Sellerie (Knolle)	50	16	8	67	34
Spargel	200	15	30	63	126



Kalorien- und Energiegehalt von Lebensmitteln

Lebensmittel	Portionsgröße (g)	Energie pro 100 g	(kcal) pro Portion	Kilojoule pro 100 g	(kj) pro Portion
Spinat, frisch	200	11	22	46	92
Tapioka	10	133	13	559	55
Tomaten	150	18	27	76	113
Weißkraut	150	23	35	97	147
Wirsing	150	20	30	84	126
Zucchini	150	15	23	63	97
Zwiebeln	20	29	6	122	25
Hülsenfrüchte					
Bohnen, grün, frisch	150	31	47	130	197
Bohnen, weiß, getrocknet	50	279	140	1172	588
Erbsen, grün, frisch	150	67	101	281	424
Kichererbsen	100	147	147	617	617
Linsen, getrocknet	50	301	151	1264	634
Sojabohnen	20	293	59	1231	248
Sojakeimlinge	50	52	26	218	109
Sojafleisch, verzehrfertig	100	320	320	1344	1344
Soja-Knackwurst	100	330	330	1386	1386
Sojaschrot	50	343	172	1441	722
Sojasoße	5	71	4	298	17
Tofu	100	77	77	323	323
Pilze					
Austernpilze, frisch	200	11	22	46	92
Champignons, frisch	200	16	32	67	134
Maronen, frisch	150	25	38	105	160
Pfifferlinge, frisch	200	11	22	46	92
Steinpilze, frisch	200	20	40	84	168
Egerlinge, frisch	150	15	23	63	97
Obst					
Ananas	100	55	55	231	231
Apfel	100	54	54	227	227
Aprikosen	150	44	66	185	277
Avocado	100	205	205	861	861
Bananen	100	91	91	382	382
Birnen	150	55	83	231	349
Brombeeren	150	41	62	172	260
Erdbeeren	150	32	48	134	202
Grapefruit	100	38	38	160	160
Heidelbeeren (TK)	150	50	75	210	315
Himbeeren	150	35	53	147	223
Johannisbeeren, rot	150	35	53	147	223
Kirschen, süß	150	62	93	260	391
Kiwi	80	51	41	214	172
Melone, Honig-	200	54	108	227	108
Melone, Wasser-	200	37	74	155	311
Orangen	150	42	63	176	265
Pfirsich	150	41	62	172	260
Preiselbeeren	50	36	18	151	76
Rhabarber	150	14	21	59	88
Stachelbeeren (TK)	150	28	42	118	176



Kalorien- und Energiegehalt von Lebensmitteln

Lebensmittel	Portions- größe (g)	Energie pro 100 g	(kcal) pro Portion	Kilojoule pro 100 g	(kj) pro Portion
Weintrauben, weiß	150	69	104	290	104
Weintrauben, blau	150	69	104	290	104
Zwetschgen	150	49	74	206	311



Kalorien- und Energiegehalt von Lebensmitteln

Lebensmittel	Portionsgröße (g)	Energie pro 100 g	(kcal) pro Portion	Kilojoule pro 100 g	(kj) pro Portion
Trockenobst					
Apfel	50	261	131	1096	550
Aprikosen	50	244	122	1025	512
Datteln	50	276	138	1159	580
Feigen	50	239	120	1004	504
Pflaumen	50	226	113	949	475
Nüsse und Samen					
Erdnüsse	305	39	162	164	680
Haselnüsse	20	603	121	2533	508
Mandeln	20	554	111	1327	466
Paranüsse	20	621	124	2608	521
Walnüsse	20	622	124	2612	521
Sonnenblumenkerne	10	537	54	2255	227
Sesamkerne	5	525	26	2205	109
Brot und Backwaren					
Ballaststoff-Roggen-Knäckebrötchen	10	350	35	1470	147
Brötchen	45	263	118	1105	496
Leinsamenbrot	40	275	110	1155	462
Lieken Urkorn	50	194	97	815	407
Milch-Vollkorn Knäckebrötchen	10	315	32	1323	134
Mischbrot	50	222	111	932	466
Roggen, Sechskorn	50	211	106	886	445
Roggenvollkornbrot	50	194	97	815	407
Roggen-Vollkorn-Knäckebrötchen	10	320	32	1344	134
Weißbrot	50	232	116	974	487
Weizenknäckebrötchen	10	320	32	1344	134
Weizenknäckebrötchen mit Sesam	10	367	37	1541	155
Weizenvollkornbrot	50	198	99	832	416
Zwieback	10	366	37	1537	155
Cornflakes	20	348	70	1462	294
Nürnberger Lebkuchen	100	399	399	1676	1676
Salzstangen	30	345	104	1449	437
Nährmittel und Getreide					
Buchweizen	20	346	69	1453	290
Gerstengraupen	20	329	66	1382	277
Grieß	20	321	64	1348	269
Grünkern	20	327	65	1373	273
Haferflocken	20	355	71	1491	298
Hirse	30	346	104	1453	437
Mohn	30	477	143	2003	601
Nudeln, gekocht	200	150	300	630	1260
Nudeln, Vollkorn-, gekocht	200	159	318	668	1336
Nudeln, Vollkorn-, roh	60	343	206	1441	865
Nudeln, Eier-, gekocht	200	116	232	487	974



Kalorien- und Energiegehalt von Lebensmitteln

Lebensmittel	Portionsgröße (g)	Energie pro 100 g	(kcal) pro Portion	Kilojoule pro 100 g	(kj) pro Portion
Nudeln, Eier-, roh	60	354	212	1487	890
Reis, Natur-, gekocht	200	128	256	538	1075
Reis, weiß, gekocht	200	90	180	378	756
Roggen, ganzes Korn	30	269	81	1130	340
Sago	30	350	105	1470	441
Weizen, ganzes Korn	30	309	93	1298	391
Weizenmehl, Typ 405	30	349	105	1466	441
Gewürze, Kräuter und Zutaten					
Bäckerhefe	2	339	7	1424	29
Gelatine	10	357	36	1499	151
Kakao, Pulver	10	10	1	42	4
Kapern	2	0	0	0	0
Kümmel	5	60	3	252	13
Meerrettich	10	320	32	1344	134
Orangeat (1 Päckchen)	2	61	1	256	4
Petersilie	20	108	22	454	92
Tomatenketchup					
Süßwaren					
Halbbitterschokolade	30	553	166	2323	697
Marzipan	30	466	140	1957	588
Nougat, hell oder dunkel	30	578	173	2428	727
Nuss-Nougat-Creme	30	513	154	2155	643
Vanilleeiscreme	100	203	203	853	853
Vollmilchschokolade	30	555	167	2331	701
Alkoholfreie Getränke					
Bohnenkaffee, Getränk	125	2	3	8	13
Tee, Getränk	125	1	1	4	4
Coca-Cola	200	57	114	239	479
Coca-Cola light	200	4	8	17	34
Bier, hell, alkoholfrei	500	30	150	126	630
Apfelsaft	100	47	47	197	197
Grapefruitsaft	100	48	48	202	202
Karottensaft	100	21	21	88	88
Orangensaft	100	45	45	189	189
Sanddornsaft	100	42	42	176	176
Tomatensaft	100	17	17	71	71
Alkoholische Getränke					
Klarer Schnaps	20	248	50	1042	210
Pils	330	66	218	277	916
Rotwein	200	76	152	319	638
Sekt	200	81	162	340	680
Vermouth, weiß	50	120	60	504	252
Vollbier, hell	500	55	275	231	1155
Weißbier	500	53	265	223	1113
Weißwein	200	76	152	319	638