

Kleine Kalorientabelle

Backwaren	Menge	kcal
Brötchen	45 g	122
Knäckebrot	10 g	32
Laugenbrezel	50 g	125
Mischbrot	50 g	100
Vollkornbrot	50 g	86
Weißbrot	50 g	120
Obstkuchen-Hefe	100 g	170
Käsekuchen	100 g	300
Streuselkuchen	100 g	350
Rührkuchen	70 g	255

Fleisch und Wurst	Menge	kcal
Schweineschnitzel	200 g	210
Hackfleisch	100 g	170
Kalbsschnitzel	200 g	184
Rindfleisch	200 g	200
Lammfleisch	200 g	230
Teewurst	30 g	125
Leberwurst	30 g	85
Lachsschinken	30 g	40
Bratwurst	150 g	460
Bockwurst	115 g	320

Sonstiges	Menge	kcal
Butter	20 g	150
Margarine	20 g	145
Hühnerei	60 g	90
Lachssteak	150 g	305
Erbsen	100 g	80
Möhren	100 g	25
Kartoffelbrei	200 g	270
Pommes frites	150 g	320
Kartoffel gekocht	140 g	100
Nudeln / Reis ungekocht	50 g	170
Zucker	10 g	40
Eis - 1 Kugel	20 g	93
Camembert 45% Fett	30 g	85
Schnittkäse 45 % Fett	30 g	110
Bier (Pils)	0,5 l	210
Fruchtsaft	0,5 l	225
Rotwein (trocken)	250 ml	160

