

## Nährwerttabelle

Die hier aufgeführten Nährwerte geben Ihnen eine Orientierung über den durchschnittlichen Gehalt an Kalorien, Fett, Eiweiß, Kohlenhydraten und Broteinheiten pro 100g des jeweiligen Lebensmittels.

Bitte beachten Sie, dass die Nährwerte von Lebensmitteln starken Schwankungen unterliegen können, da die

- Qualität der Rohstoffe (Naturprodukte)
- Rezeptur
- Art der Verarbeitung
- Lagerung

von großer Bedeutung für den Nährwert jedes Produktes sind.

Informationen zu einem bestimmten Lebensmittel und seinen Nährwerten sind in der Regel auf der jeweiligen Packung aufgedruckt.

Die Einzelangaben der folgenden Tabelle stellen Durchschnittswerte aus verschiedenen Quellen dar. Extremwerte werden in der Tabelle nicht berücksichtigt, da diese zur allgemeinen Orientierung wenig geeignet sind.

<b>Fleisch- und Wurstwaren</b>					
<b>(pro 100g)</b>	<b>kcal</b>	<b>Fett [g]</b>	<b>Eiweiß [g]</b>	<b>Kohlenhydrate [g]</b>	<b>BE (Broteinheiten)</b>
Bratwurst	290	24,0	17,5	0,3	0
Geflügelbratwurst	228	18,2	13,5	0,5	0
Salami	340	27,3	20,6	0	0
Geflügelsalami	398	32,0	22,0	0,5	0
Leberwurst	326	28,8	14,1	2,2	0
Kalbsleberwurst	316	27,3	k. A.	k. A.	0
Kochschinken	126	4,7	21	0	0
Mettwurst	271	21,2	18,6	0	0
Rinderschinken	128	2,5	22,0	3,0	0,5
Frühstücksspeck	621	65,0	9,1	0	0
Teewurst	403	38,0	15,0	0,2	0
Wiener Würstchen	292	26,4	12,5	0,2	0
Geflügelwiener	203	14,8	17,3	1,0	0
Fleischkäse	268	23,2	13,9	0,3	0
Frikadelle	182	9,8	17,9	5,5	0,5
<b>Vom Schwein</b>					
<b>(pro 100g)</b>	<b>kcal</b>	<b>Fett [g]</b>	<b>Eiweiß [g]</b>	<b>Kohlenhydrate [g]</b>	<b>BE (Broteinheiten)</b>
Speck, durchwachsen	697	65	4,9	0	0
Schweinefilet	103	2,0	k. A.	k. A.	0
Kassler	253	8	k. A.	k. A.	0
Kotelett, paniert	250	14,0	24,0	7,0	0,5
Schnitzel, paniert,	255	15,0	27,5	8,0	1,0

gebraten					
Eisbein / Haxe	209	14,8	k. A.	k. A.	0
Hackfleisch (gemischt)	260	20	20	0	0
Gulasch	117	7,0	9,0	3,5	0,5
Rumpsteak	245	15,5	26,5	0,0	0
Sauerbraten	104	2,5	7,5	12,0	1,0
<b>Vom Rind</b>					
(pro 100g)	kcal	Fett [g]	Eiweiß [g]	Kohlenhydrate [g]	BE (Broteinheiten)
Rindersteak mit Kräuterbutter	285	20,8	24	1	0
Braten	187	12,0	17,0	1,0	0
Roastbeef	140	4,5	22,4	0	0
Tartar	115	3,0	k. A.	k. A.	0
Suppenfleisch	200	14	k. A.	k. A.	0
Gulasch	95	4,0	3,1	11,0	1,0
<b>Vom Geflügel</b>					
(pro 100g)	kcal	Fett [g]	Eiweiß [g]	Kohlenhydrate [g]	BE (Broteinheiten)
Brathähnchen, gegrillt	228	14,0	25,5	0	0
Hähnchenbrust	103	1	23	0,5	0
Ente gebraten mit Soße	171	12,7	10,8	3,5	0
Gänsebraten mit Soße	325	29,5	15	0,68	0,5
Putenschnitzel, paniert	175	8,2	6,7	18,5	0
<b>Vom Lamm</b>					
(pro 100g)	kcal	Fett [g]	Eiweiß [g]	Kohlenhydrate [g]	BE (Broteinheiten)
Filet, gebraten	186	8,5	27,3	0	0
Keule	239	18	18	0	0
Kotelett	263	18,3	24,9	0	0
<b>Fisch und Meeresfrüchte</b>					
(pro 100g)	kcal	Fett [g]	Eiweiß [g]	Kohlenhydrate [g]	BE (Broteinheiten)
Lachs	141	5,5	21,43	0	0
Forelle, gegart	150	5,82	22,92	0	0
Aal, geräuchert	328	28,5	17,9	0	0
Hering, eingelegt	262	18	14,19	9,64	0
Makrele, gegart	262	17,81	23,85	0	0
Karpfen	127	5,6	17,83	0	0
Scholle, paniert	271	19,5	14,4	9,5	1,0
Fischstäbchen, paniert	179	8	12	16	1,3
Thunfisch in Öl	291	20	24	0	0
Ölsardine, Konserve	306	25	21	0	0
Auster	63	1	k. A.	k. A.	0
Krabben	96	1	k. A.	k. A.	0
Hummer	86	2	k. A.	k. A.	0

Tintenfisch, paniert	198	10,5	16,4	8,3	0,7
<b>Brot und Gebäck</b>					
(pro 100g)	kcal	Fett [g]	Eiweiß [g]	Kohlenhydrate [g]	BE (Broteinheiten)
Baguette	248	1,4	7,8	51,0	4,5
Brötchen	272	1,9	8,3	55,5	5,0
Croissant	508	26,4	k. A.	k. A.	3,8
Bauernbrot	223	1,0	5,0	47,0	4,0
Laugenbretzel	246	1,8	7,1	50,3	4,5
Pumpernickel	181	0,9	6,8	36,5	3,5
Vollkornbrot	221	5,0	7	37	3,5
Amerikaner	315	4,8	k. A.	k. A.	4,4
Apfelkuchen (Rührteig)	214	9,2	k. A.	k. A.	2,4
Apfelkuchen (Hefeteig)	144	3,3	k. A.	k. A.	2,1
Apfelstrudel	203	9,0	2,5	28,0	2,5
Baiser	368	0,1	5,5	84,0	7,0
Berliner	324	11,8	k. A.	k. A.	3,6
Bienenstich	301	18,7	k. A.	k. A.	2,8
Biskuitrolle mit Sahnefüllung	391	17,1	k. A.	k. A.	4,0
Christstollen	456	23,0	6,0	53,0	4,5
Donauwelle	312	16,5	k. A.	k. A.	2,6
Erdbeerkuchen (ohne Sahne)	176	3,8	4,1	30,0	2,5
Frankfurter Kranz	363	25,0	k. A.	k. A.	2,7
Rührkuchen / Marmorkuchen	391	18,0	k. A.	k. A.	3,6
Hefezopf	303	9,0	k. A.	k. A.	3,9
Käsekuchen	276	16,5	k. A.	k. A.	2,3
Kokosmakronen	439	26,5	k. A.	k. A.	3,7
Quarkbällchen	363	20,0	8,0	35,0	3,0
Sachertorte	349	14,5	6,0	46,0	4,0
Schwarzwälder Kirschtorte	251	13,7	3,1	28,8	2,5
Schokoladenmuffin	456	26,0	5,0	47,0	4,0
Haselnuss-Waffeln	504	26,1	5,7	60,3	3,5
Windbeutel	463	28,0	k. A.	k. A.	3,1
Russischer Zupfkuchen	334	17,0	7,0	35,7	3,0
<b>Obst und Gemüse</b>					
(pro 100g)	kcal	Fett [g]	Eiweiß [g]	Kohlenhydrate [g]	BE (Broteinheiten)
Apfel	54	0,58	0,34	11,4	1

Ananas	58	0,15	0,46	12,4	1,1
Bananen	88	0,18	1,15	20	1,8
Erdbeeren	29,3	0,4	0,82	5,51	0,5
Kiwi	55,5	0,63	1	9,12	0,9
Sauerkirsche	53	0,5	0,9	9,88	1,1
Sanddornbeere	82,1	7,1	1,42	3,29	0,5
Zitrone	21	0,6	0,7	3,16	0,7

Artischoke	22,0	0,12	2,4	2,63	0,9
Avocado	220,7	23,5	1,9	0,4	0
Blumenkohl	33,4	0,28	2,46	2,34	0,2
Brokkoli	26	0,2	3,3	2,5	0,2
Feldsalat	13,5	0,36	1,84	0,81	0,1
Gurke	11,5	0,2	0,6	1,81	0,2
Karotte	25,2	0,2	0,98	4,8	0,4
Kartoffel	69,4	0,11	2,04	14,8	1,2
Olive, mariniert	136,2	13,9	1,38	1,76	0,2

### Fast Food und Fertiggerichte

(pro 100g)	kcal	Fett [g]	Eiweiß [g]	Kohlenhydrate [g]	BE (Broteinheiten)
Hamburger	266	17,06	14,47	13,74	2,3
Cheeseburger	270	12,9	13,49	25,46	2,1
Pizza (Salami)	303	14,1	15,29	28,64	1,3
Curry Wurst	300	29,1	11,3	4,9	1
Kartoffelsalat	120	5	k. A.	k. A.	0,8
Erbseneintopf	125	2,23	6,54	20,18	0,7
Gulaschsuppe	129	4,42	5,88	16,97	0,6
Spaghetti Bolognese (Trockenprodukt)	350	16	10	41	0,9
Ravioli mit Tomatensosse	88	3	k. A.	k. A.	1,2
Chili con carne (Trockenprodukt)	263	31	13	31	0,5

### Beilagen

(pro 100g)	kcal	Fett [g]	Eiweiß [g]	Kohlenhydrate [g]	BE (Broteinheiten)
Pommes frites (Friteuse)	272	13	k. A.	k. A.	3,1
Bratkartoffeln	161	8	k. A.	k. A.	1,7
Kartoffelpüree	75	2	2	12	1,0
Kartoffelpuffer	292	19	k. A.	k. A.	1,8
Kartoffelklöße	327	1,2	7,1	70,2	5,9
Reis, gekocht	111	0,2	2,4	24,5	2
Nudel (mit Ei), gegart	138	2,07	4,54	25,16	6,3
Kroketten	268	18	k. A.	k. A.	2
Kartoffelgratin	469	39	8	22	0,9

(trockenprodukt)					
Kartoffel, gekocht	93	0,13	2,5	21,15	1,2
<b>Brotaufstrich</b>					
(pro 100g)	kcal	Fett [g]	Eiweiß [g]	Kohlenhydrate [g]	BE (Broteinheiten)
Nuss-Nougat-Creme	559	36,6	6,4	50,9	4,5
Honig	306	0	k. A.	k. A.	6,7
Konfitüre	278	0,07	0,37	68,86	5
Erdnussbutter	573	50	17	17	1,4
<b>Speisefette, Öle, Saucen</b>					
(pro 100g)	kcal	Fett [g]	Eiweiß [g]	Kohlenhydrate [g]	BE (Broteinheiten)
Butter	741	83,2	0,5	0,6	0,1
Margarine	720	80,5	0,5	0,5	0
Distelöl	899	99,9	0	0	0
Maiskeimöl	900	100	0	0	0
Olivenöl	930	100	0	0	0
Sonnenblumenöl	884	100	0	0	0
Kokosfett	900	100	0	0	0
Mayonnaise	725	76,9	1,2	7	0,6
Remoulade	632	70	0	0	0
Pesto	332	32	4	7	0,6
Jogurth Salat Soße	204	17,7	1,8	3,5	0,3
Italien Dressing	75	6,38	0,47	4,57	0,5
French Dressing	222	11,52	0,58	31,22	0,9
Sauce hollandaise	375	39,5	1,3	3,5	4,5
Sauce bernaise	46	4	k. A.	k. A.	0,3
Ketchup	110	0,3	2,1	24	2
Senf	190	7,31	2,6	29,08	0,7
Gäneschmalz	900	100	0	0	0
<b>Süßwaren, Snacks</b>					
(pro 100g)	kcal	Fett [g]	Eiweiß [g]	Kohlenhydrate [g]	BE (Broteinheiten)
Vollmilchschokolade	535	30	k. A.	k. A.	3,8
Weißer Schokolade	271	30,1	k. A.	k. A.	5,3
Edel Bitterschokolade (85% Kakao)	566	49,3	9,2	21,4	2,4
Praline	555	36	8	50	4,2
Schaumkuss	310	10	4	60	5
Gummibärchen	375	0,05	0	93,55	6,5
Lakritz	290	0	k. A.	k. A.	4,2
Marzipan	486	17,9	6,2	67,9	5,7
Jogurth Schokolade	555	34	k. A.	k. A.	4,5
Mousse au Chocolate	158	6	4,8	21,2	1,8
Götterspeise mit	85	0	k. A.	k. A.	1,4

Vanillesoße					
Rote Grütze	104	0,2	0,5	24,3	2
Grießpudding	145	3	k. A.	k. A.	1,4
Milchreis	120	6	k. A.	k. A.	1,5
Buttertoffee (mit Nüssen)	461	18,93	4,38	67,93	5,4
Vanille Pudding mit Milch	114	2,9	2,7	19,7	1,3
<b>Kartoffel-Chips</b>					
Kartoffel-Chips	549	45	1	10	0,8
Erdnuss Flips	481	25	14	50	4,2
Salzstangen	352	4,4	9,7	76	6,3
Popkorn	373	4,5	7,3	75,9	6,3
<b>Nüsse</b>					
(pro 100g)	kcal	Fett [g]	Eiweiß [g]	Kohlenhydrate [g]	BE (Broteinheiten)
Cashewnuss	574	46,35	15,31	32,69	2,5
Erdnuss	567	49,24	25,8	16,13	0,6
Mandel	575	49,42	21,22	21,67	0,4
Haselnuss	628	60,75	14,95	16,7	0,5
Walnuss	667	63	14	11	0,9
Macadamianuss	716	76,08	7,79	12,83	0,4
<b>Milch, Milchprodukte und Käse</b>					
(pro 100g)	kcal	Fett [g]	Eiweiß [g]	Kohlenhydrate [g]	BE (Broteinheiten)
Vollmilch 3,5% Fett	68	4	k. A.	k. A.	0,4
Mager-Milch 1,5% Fett	49	1,5	k. A.	k. A.	0,4
Kaffeesahne 10% Fett	118	10	k. A.	k. A.	0,3
Kondensmilch, 4% Fett	114	4	k. A.	k. A.	0,9
Buttermilch	39	0,5	k. A.	k. A.	0,4
Frucht-Jogurth 3,5% Fett	99	3,2	2,9	14	1,6
Saure Sahne 30% Fett	288	30	2,5	2,4	0,3
Schlagsahne, 30%	288,8	30	2,5	3,2	0,3
Eiscreme	207	12	4	21	1,8
Milchspeiseeis	85	2,5	0	17	1,4
Fruchteis	131	1	1	30	2,5
Jogurtheis	119	7,1	1	11,6	1
Sahne Quark, 40%	165	11	k. A.	k. A.	0,4
Kefir, 3,5%	49,8	1,5	3,4	4,1	0,3
Kräuterquark	117,5	4,8	5,4	12,7	0,5
Schafskäse, 40%	219	16	k. A.	k. A.	0
Gouda 45%	329	26	k. A.	k. A.	0

Brie, 50%	334	27,68	20,75	0,45	0
Rahm-Frischkäse, 50%	285	24	14	1	0,3
Camembert, 45%	300	24,26	19,8	0,46	0
Mascarpone, 80%	420	42	4	4	0,3
Mozzarella	280	17,1	27,5	3,1	0
Emmentaler, 45%	383	30	28,7	0	0,1
Roquefort, 45%	362	31	21	0	0,2
Harzer Käse, <10%	127	0	27	4	0
Schmelzkäse, 20%	190	9	25	1	0,1
Ziegenkäse	220	12,5	25,2	1,7	0,1
Parmesan, 35%	456	29,99	41,6	3,7	0
<b>Getränke</b>					
(pro 100g)	kcal	Fett [g]	Eiweiß [g]	Kohlenhydrate [g]	BE (Broteinheiten)
Cappuccino mit Milch	60	4	k. A.	k. A.	0,1
Orangensaft, ungezuckert	45	0,2	0,9	8,8	0,7
Wein (Weißwein, trocken)	75	0	k. A.	k. A.	0,2
Bier	43	0	0,46	3,55	0,3
Sekt	84	0	k. A.	k. A.	0,4
Heiße Schokolade	158	7	k. A.	k. A.	k.A.
Kaffee, ungesüßt	2	0	0,2	0,3	0
Tee, ungesüßt	1	0	0	0,2	0
Cola	41	0	0	10,58	0,9
Eistee	36	0	0	9,09	0,4
Espresso	0	0,18	0	0	0

k. A. = keine Angaben