

Energiegehalt von Speisen und Getränken pro 100 g

Getreide, Getreideprodukte	Kal	Joule		Kal	Joule
Buchweizen	351	1469	Krapfen (60 g)	303	1280
Cornflakes	382	1598	Donuts mit Zucker (70 g)	310	1310
Gerste	302	1264	Laugenbrezel (50 g)	295	1240
Grünkern	331	1385	Rosinenschnecke (65 g)	125	530
Haferflocken	393	1644	Croissant (60 g)	180	770
Hirse	311	1301	Schweinsohren (50 g)	280	1170
Leinsamen	439	1837	Spritzkuchen (70 g)	235	980
Mais	341	1427			
Nudeln (aus Hartweizen)	346	1470	Gemüse		
Nudeln (mit Ei hergestellt)	376	1573	Artischocken	25	105
Vollkornnudeln	352	1473	Auberginen	21	88
Reis, poliert	362	1515	Avocados	164	686
Reis, Vollkorn	355	1485	Bambussprossen	33	138
Roggen	277	1159	Bleichsellerie	8	33
Roggenmehl Typ 1150	300	1255	Blumenkohl	16	67
Speisestärke	357	1494	Bohnen (grün)	29	121
Weizen	314	1314	Brokkoli	29	121
Weizengrieß	358	1498	Champignons	25	105
Weizenkeime	383	1602	Chicoree	12	50
Weizenkleie	194	812	Chinakohl	12	50
Weizenmehl Typ 1050	359	1502	Dicke Bohnen	21	88
Weizenmehl Typ 405	358	1498	Endivien	12	50
			Erbsen	37	155
Brot, Backwaren			Essiggurken	16	67
Roggenmischbrot	251	1050	Feldsalat, Rapunzel	16	67
Roggenbrot	243	1017	Fenchel	24	98
Roggenvollkornbrot	227	950	Grünkohl, Braunkohl	30	126
Weizenmischbrot	210	879	Gurken	4	17
Weizenvollkornbrot	235	983	Knoblauch	139	581
Weizen-Toastbrot	326	1364	Kohlrabi	21	88
Knäckebrötchen	317	1326	Kohlrüben, Steckrüben	29	121
Pumpernickel	235	983	Kopfsalat	8	33
Zwieback	390	1632	Kürbis	21	88
Brötchen	276	1155	Lauch, Porree	25	105
Salzstangen	399	1669	Maiskörner	74	310
Biskuit	420	1757	Mangold	8	33
Blätterteiggebäck	435	1820	Meerrettich	41	172
Butterkeks	433	1812	Mixed Pickles	21	88
Christstollen	410	1725	Möhren, Karotten	29	121
Diabetiker Stollen	385	1612	Paprikaschoten	21	88
Dominosteine	420	1758	Paprika (gedünstet)	16	67
Hefeteiggebäck	262	1096	Petersilie	37	155
Lebkuchen	400	1674	Pfifferlinge	12	50
Marzipanstollen	400	1665	Radieschen	12	50
Mohnstollen	330	1390	Rettich	16	67
Obstkuchen	229	958	Rhabarber	16	67
Paniermehl	358	1498	Rosenkohl	50	209
Rührkuchen	430	1799	Rote Bete	29	121
Sahnetorte	376	1573	Rotkohl, Blaukraut	21	88
Amerikaner (100 g)	220	920	Sauerkraut	25	105

Schnittlauch	59	247
Schwarzwurzeln	41	172
Sellerieknollen	25	105
Spargel	12	50
Spinat	12	50
Steinpilze	25	105
Steinpilze (getrocknet)	290	1213
Tomaten	16	67
Tomatenketchup	107	448
Tomatenmark	45	188
Weißkohl, Weißkraut	16	67
Wirsing	21	88
Zucchini	16	67
Zwiebel	41	172
Zwiebel (getrocknet)	231	967

Kartoffeln, Knödel

Kartoffeln (ungeschält)	70	293
Kartoffeln (geschält)	86	360
Bratkartoffeln	115	481
Kartoffel-Chips	598	2502
Kartoffelpuffer	260	1088
Kartoffelpüree	106	444
Kartoffelsalat mit Öl	98	410
Kartoffelklöße	141	590
Pommes frites	267	1117
Semmelknödel	150	628

Fleisch- und Wurstwaren

Bierschinken	238	996
Blutwurst	467	1954
Brathähnchen	99	414
Bratwurst	375	1569
Cervelatwurst	451	1887
Corned Beef	146	611
Ente	192	803
Fleischwurst	324	1356
Frankfurter Würstchen	249	1042
Gans	227	950
Geflügelwurst	112	469
Gelbwurst	356	1490
Hähnchenbrust	75	314
Hähnchenkeule	80	335
Hammelfleisch	194	812
Hammelfleisch (mager)	128	536
Hase	105	439
Hirsch	94	393
Jagdwurst	356	1490
Kalbfleisch	94	393
Kalbsleber	115	481
Kalbsniere	121	506
Kaninchen	121	506
Kasseler Rippchen	266	1113

Lamm	178	745
Leberkäse	267	1117
Leberwurst	425	1778
Leberwurst (mager)	273	1142
Mettwurst	524	2192
Mortadella	347	1452
Pute	122	510
Rehrücken	94	393
Rinderfilet	115	481
Rinderhack	212	887
Rinderherz	91	381
Rinderleber	126	527
Rinderzunge	161	674
Rindfleisch (fett)	281	1176
Rindfleisch (mittelfett)	229	958
Rindfleisch (mager)	164	686
Rindfleisch (sehr mager)	109	456
Rumpsteak	162	678
Salami	507	2121
Schinken (gekocht)	264	1105
Schinken (roh bzw. geräuchert)	335	1402
Schweinebauch	299	1251
Schweinefilet	171	715
Eisbein	189	791
Schweinefleisch (fett)	311	1301
Schweinefleisch (mittelfett)	167	699
Schweinefleisch (mager)	143	598
Schweinefleisch (sehr mager)	89	372
Schweinekotelett	149	623
Schweineleber	129	540
Schweinenackenkotelett	263	1100
Schweineschnitzel	105	439
Speck (durchwachsen)	591	2473
Speck (fett)	752	3146
Suppenhuhn	203	849
Wiener Würstchen	257	1075

Fisch, Meeresfrüchte

Aal (geräuchert)	262	1096
Bismarckhering	205	858
Brathering	209	874
Bückling (geräuchert)	141	590
Fischstäbchen	213	891
Flunder	79	331
Forelle	50	209
Garnele	87	364
Hecht	50	209
Heilbutt	84	351
Hering	146	611
Heringsfilet in Tomatensoße	209	874
Kabeljau, Dorsch (Filet)	70	293
Karpfen	69	289
Krabben (aus der Dose)	87	364

Makrele	124	519
Makrele (geräuchert)	160	669
Matjeshering	280	1172
Ölsardinen	233	975
Seelachsfilet	83	347
Seezunge	59	247
Steinbutt	42	176
Thunfisch	239	1000
Thunfisch in Öl (aus der Dose)	294	1230
Tintenfisch	59	247

Hülsenfrüchte, Nüsse

Bohnen, weiße (getrocknet)	338	1414
Erbsen (getrocknet)	341	1427
Kichererbsen (getrocknet)	311	1301
Linsen (getrocknet)	337	1410
Sojabohnen (getrocknet)	473	1979
Cashew-Nüsse	587	2456
Erdnüsse, geröstet	636	2661
Haselnüsse	687	2874
Kokosnüsse	402	1682
Mandeln	642	2686
Maronen	194	812
Paranüsse	709	2966
Pistazien	619	2590
Sesamkerne	551	2305
Sonnenblumenkerne	599	2506
Walnüsse	705	2950

Milch, Milchprodukte, Eier

Vollmilch (3,5 %)	69	289
Vorzugsmilch (3,8%)	72	301
Milch (fettarm 1,5%)	51	213
Magermilch (0,3 %)	40	167
Buttermilch	42	176
Joghurt (Vollmilch)	74	310
Vollmilch-Joghurt mit Früchten	106	444
Joghurt (teilentrahmte Milch)	51	213
Joghurt (entrahmte Milch)	44	184
Kakaotrunk	62	259
Kefir	69	289
Kondensmilch (7,5% Fett)	144	602
Kondensmilch (10% Fett)	183	766
Sauerrahm	196	820
Schlagsahne (30% Fett)	300	1255
Schmand (24% Fett)	248	1038
Crème fraîche (40% Fett)	393	1644
Chester (50% Fett i. Tr.)	404	1690
Camembert (45% Fett i. Tr.)	299	1251
Camembert (30% Fett i. Tr.)	219	916
Doppelrahmfrischkäse (60% i. Tr.)	395	1653
Rahmfrischkäse (50% i. Tr.)	285	1192
Edamer (45% Fett i. Tr.)	353	1477

Edamer (30% Fett i. Tr.)	250	1046
Emmentaler (45% Fett i. Tr.)	402	1682
Gouda (45% Fett i. Tr.)	358	1498
Parmesan	430	1799
Weichkäse, 20% Fett i. Tr.)	194	812
Harzerkäse (weniger als 10% Fett)	127	531
Schmelzkäse (45% Fett i. Tr.)	305	1276
Schmelzkäse (20% Fett i. Tr.)	190	795
Sahnequark (40% Fett i. Tr.)	164	686
Speisequark (20% Fett i. Tr.)	112	469
Magerquark	74	310
Tilsiter (45% Fett i. Tr.)	371	1552
Hühnerei (58 g, Klasse: M)	81	339
Eidotter	363	1519
Eiweiß	49	205

Speisefette und Öle

Butter	776	3247
Margarine	748	3130
Halbfettmargarine	397	1661
Kokosfett	925	3870
Maiskeimöl	930	3891
Olivenöl	930	3891
Saffloröl (Distelöl)	930	3891
Schweineschmalz	930	3891
Sojaöl	921	3853
Sonnenblumenöl	930	3891
Mayonnaise (80% Fett)	765	3201
Salatmayonnaise	508	2125
Remoulade	506	2117
Salat-Dressing	245	1025

Süßwaren, Zucker

Bonbon, ungefüllt	410	1715
Eiscreme	214	895
Fruchtbonbons	410	1715
Gummibärchen	332	1389
Honig	332	1389
Kakaopulver (schwach entölt)	470	1966
Kokosflocken	459	1920
Kokosriegel	470	1966
Lakritze	246	1029
Marmelade	271	1134
Marzipan	499	2088
Milchkaramellen	403	1686
Nougat	514	2151
Nougatriegel	457	1912
Nuss-Nougat-Creme	551	2305
Popcorn (süß)	420	1757
Pralinen	456	1908
Schokoküsse	406	1699
Schokolade (halbbitter)	521	2180
Schokolade (Vollmilch)	569	2381

Zucker	410	1715	Satsuma	37	155
Obst			Stachelbeeren	41	172
Ananas	29	121	Wassermelone	12	50
Apfel	49	205	Weintrauben	70	293
Apfel (getrocknet)	280	1172	Zitrone	25	105
Apfelmus	78	326	Alkoholfreie Getränke		
Apfelsine, Orange	41	172	Cola-Getränke	45	188
Aprikose	49	205	Limonade	49	205
Aprikose (getrocknet)	308	1289	Fruchtsaftgetränke	49	205
Banane	70	293	Ananassaft	49	205
Birne	57	238	Apfelsaft	49	205
Brombeeren	41	172	Brombeersaft	33	138
Clementine	37	155	Grapefruitsaft	45	188
Datteln (getrocknet)	275	1151	Holundersaft	41	172
Erdbeeren	33	138	Johannisbeernektar (schwarz)	53	222
Feigen (getrocknet)	267	1117	Orangensaft	45	188
Granatapfel	37	155	Passionsfruchtsaft	57	238
Grapefruit	33	138	Sanddornbeerensaft	43	180
Heidelbeeren	57	238	Sauerkirschschaft	33	138
Himbeeren	37	155	Traubensaft	74	310
Holunderbeeren	41	172	Zitronensaft	33	138
Honigmelone	25	105	Karottensaft	29	121
Johannisbeeren (rot)	41	172	Tomatensaft	21	88
Johannisbeeren (schwarz)	53	222	Alkoholhaltige Getränke		
Kaki	74	310	Apfelwein	37	155
Kirsche (süß)	57	238	Bier	43	176
Kiwi	53	222	Bier alkoholfrei	26	110
Mandarine	37	155	Branntwein 38%	210	882
Mango	49	205	Eierlikör	167	700
Mirabellen	66	276	Malzbier, Malztrunk	48	200
Nektarine	70	293	Rotwein	67	280
Oliven (mariniert)	134	561	Sekt	83	349
Papaya	33	138	Weizenvollbier	48	200
Passionsfrucht	57	238	Weißwein	69	290
Pfirsich	45	188	Weinbrand	244	1020
Pflaumen, Zwetschgen	62	259	Wermut	99	415
Pflaumen, Zwetschgen (getrocknet)	250	1046	Whisky	246	1030
Preiselbeeren	37	155			
Rosinen	271	1134			

Bei Produkten, die nicht in dieser Tabelle verzeichnet sind, finden Sie in der Regel auf der Verpackung die Kalorienzahl pro 100 Gramm. Wenn Sie dann wiegen, wie viele Gramm Sie von etwas konsumiert haben, können Sie ganz leicht die dabei aufgenommenen Kalorien ausrechnen.