

Lebensmittel	kcal pro 100 g	kcal pro Portion oder Stück	Lebensmittel	kcal pro 100 g	kcal pro Portion oder Stück
<b>Ananas</b> frisch	55	19 kcal pro Scheibe (35 g)	<b>Kirschen</b> frisch	62	6 kcal pro Stück (10 g)
<b>Ananas</b> gezuckert	68	23 kcal pro Scheibe (35 g)	<b>Litschi</b> frisch	75	8 kcal pro Stück (10 g)
<b>Apfel</b> frisch	54	70 kcal pro Stück (130 g)	<b>Mandarine</b> frisch	50	55 kcal pro Stück (105 g)
<b>Apfel Ringe</b> getrocknet	287	358 kcal pro Portion (125 g)	<b>Mango</b> frisch	62	124 kcal pro Stück (200 g)
<b>Apfelmus</b> aus Glas	75	113 kcal pro Portion (150 g)	<b>Maracuja</b> frisch	67	13 kcal pro Stück (20 g)
<b>Aprikosen/Marillen</b> frisch	48	14 kcal pro Stück (30 g)	<b>Pflaumen</b> frisch	47	20 kcal pro Stück (45 g)
<b>Aprikosen</b> getrocknet	240	14 kcal pro Stück (6 g)	<b>Pflaumen</b> getrocknet	288	144 kcal pro Portion (50 g)
<b>Aprikosen-Konfitüre</b>	249	25 kcal pro TL (10 g)	<b>Pfirsich</b> frisch	41	50 kcal pro Stück (120 g)
<b>Birne</b> frisch	52	72 kcal pro Stück (140 g)	<b>Quitten</b> frisch	50	70 kcal pro Stück (140 g)
<b>Banane</b> frisch	92	139 kcal pro Stück (150 g)	<b>Quitten-Gelee</b>	251	25 kcal pro TL (10 g)
<b>Blaubeeren</b> frisch	42	52 kcal pro Portion (125 g)	<b>Rhabarber</b> frisch	19	10 kcal pro Stück (55 g)
<b>Blutorange</b> frisch	45	64 kcal pro Stück (142 g)	<b>Schattenmorellen</b> aus Glas	69	241 kcal pro Glas (350 g)
<b>Brombeeren</b> frisch	43	54 kcal pro Portion (125 g)	<b>Wassermelone</b> frisch	39	117 kcal pro Portion (300 g)
<b>Cranberries</b> frisch	46	58 kcal pro Portion (125 g)	<b>Weintrauben</b> frisch	70	2 kcal pro Stück (4 g)
<b>Cranberries</b> getrocknet	330	80 kcal pro Portion (25 g)	<b>Zitrone</b> frisch	39	30 kcal pro Stück (80 g)
<b>Erdbeeren</b> frisch	32	3 kcal pro Stück (12 g)			
<b>Erdbeer-Konfitüre</b>	230	35 kcal pro 1TL (15 g)			
<b>Feigen</b> frisch	60	30 kcal pro Stück (49 g)			
<b>Feigen</b> getrocknet	255	51 kcal pro Stück (20 g)			
<b>Grapefruit</b> frisch	44	134 kcal pro Stück (300 g)			
<b>Granatapfel</b> frisch	78	121 kcal pro Stück (155 g)			
<b>Honigmelone</b> frisch	56	331 kcal pro Stück (550 g)			
<b>Himbeeren</b> frisch	43	54 kcal pro Portion (125 g)			
<b>Kiwi</b> frisch	61	55 kcal pro Stück (90 g)			

Lebensmittel	kcal pro 100 g	kcal pro Portion oder Stück	Lebensmittel	kcal pro 100 g	kcal pro Portion oder Stück
<b>Aubergine</b> frisch	20	60 kcal pro Stück (300 g)	<b>Linsen braun</b> getrocknet	329	164 kcal pro Portion (50 g)
<b>Artischocken</b> Dose	42	101 kcal pro Portion (240 g)	<b>Linsen rot</b> getrocknet	315	157 kcal pro Portion (50 g)
<b>Avocado</b> frisch	160	400 kcal pro Stück (250 g)	<b>Mais</b> aus der Dose	80	228 kcal pro Dose (285 g)
<b>Blumenkohl</b> frisch/gekocht	28	162 kcal pro Stück (575 g)	<b>Mangold</b> frisch	19	24 kcal pro Portion (125 g)
<b>Brokkoli</b> frisch	33	169 kcal pro Stück (500 g)	<b>Paprika rot</b> frisch	43	64 kcal pro Stück (150 g)
<b>Brokkoli</b> gekocht	21	53 kcal pro Portion (250 g)	<b>Paprika gelb</b> frisch	37	38 kcal pro Stück (105 g)
<b>Bohnen, grüne</b> gekocht	25	31 kcal pro Portion (125 g)	<b>Paprika grün</b> frisch	23	24 kcal pro Stück (105 g)
<b>Brunnenkresse</b> frisch	19	2 kcal pro Portion (10 g)	<b>Radieschen</b> frisch	16	2 kcal pro Stück (15 g)
<b>Champignons</b> frisch	16	2 kcal pro Stück (10 g)	<b>Rote Bete</b> frisch	43	58 kcal pro Stück (135 g)
<b>Chinakohl</b> frisch	13	16 kcal pro Portion (125 g)	<b>Rote Bete</b> gekocht	32	43 kcal pro Stück (135 g)
<b>Chili</b> frisch	40	1 kcal pro Stück (5 g)	<b>Rotkohl</b> frisch	29	435 kcal pro Stück (1500 g)
<b>Erbsen</b> gekocht	82	103 kcal pro Portion (125 g)	<b>Rotkohl</b> aus Glas	49	339 kcal pro Glas (680 g)
<b>Eisbergsalat</b> frisch	14	42 kcal pro Stück (300 g)	<b>Rotkohl</b> mit Apfel	59	61 kcal pro Portion (125 g)
<b>Fenchel</b> frisch	20	40 kcal pro Stück (200 g)	<b>Rosenkohl</b> frisch	33	4 kcal pro Stück (12 g)
<b>Gurke</b> frisch	15	60 kcal pro Stück (400 g)	<b>Rucola</b> frisch	25	13 kcal pro Portion (50 g)
<b>Grünkohl</b> frisch	49	123 kcal pro Portion (250 g)	<b>Spargel weiß</b> frisch	18	2 kcal pro Stück (16 g)
<b>Ingwer</b> frisch	50	5 kcal pro Portion (10 g)	<b>Spargel grün</b> frisch	18	4 kcal pro Stück (11 g)
<b>Karotten/Möhren</b> frisch	36	36 kcal pro Stück (100 g)	<b>Spinat</b> frisch	23	34 kcal pro Portion (150 g)
<b>Kartoffeln</b> roh/gekocht	76	68 kcal pro Stück (95 g)	<b>Spinat</b> tiefgefroren	35	47 kcal pro Portion (150 g)
<b>Kichererbsen</b> Dose	119	317 kcal pro Dose (265 g)	<b>Spinat</b> Rahm tiefgefroren	50	75 kcal pro Portion (150 g)
<b>Kohlrabi</b> frisch	27	110 kcal pro Stück (400 g)	<b>Süßkartoffeln</b> gekocht	76	236 kcal pro Stück (310 g)
<b>Kürbis Hokkaido</b> frisch	63	380 kcal pro Stück (600 g)	<b>Zucchini</b> frisch	20	57 kcal pro Stück (300 g)
<b>Lauch/Porree</b> frisch	31	93 kcal pro Stück (300 g)	<b>Zwiebel</b> frisch	30	23 kcal pro Stück (85 g)
<b>Lauchzwiebeln</b>	41	14 kcal pro Stück (14 g)			

Lebensmittel	kcal pro 100 g	kcal pro Portion oder Stück	Lebensmittel	kcal pro 100 g	kcal pro Portion oder Stück
<b>Bratwurst</b>	240	375 kcal pro Stück (157 g)	<b>Rinderrouladen</b> ungefüllt	155	233 kcal pro Stück (150 g)
<b>Hackfleisch</b> gemischt	230	460 kcal pro Portion (200 g)	<b>Speck</b> Bacon	300	20 kcal pro Scheibe (7 g)
<b>Hirsch</b>	94	141 kcal pro Portion (150 g)	<b>Schweinefilet</b>	110	135 kcal pro Portion (125 g)
<b>Kalbsfleisch</b> Schnitzel	102	153 kcal pro Portion (150 g)	<b>Schweine</b> Nacken	196	294 kcal pro Portion (150 g)
<b>Kalb</b> Dönerfleisch	175	263 kcal pro Portion (150 g)	<b>Schweine</b> Schnitzel	96	144 kcal pro Portion (150 g)
<b>Lamm</b> Filet	112	224 kcal pro Portion (200 g)	<b>Schweine</b> Schnitzel paniert	236	355 kcal pro Portion (150 g)
<b>Lamm</b> Hackfleisch	234	468 kcal pro Portion (200 g)	<b>Schweine</b> Hackfleisch	234	1170 kcal pro Pfund (500 g)
<b>Lammkeule</b>	234	468 kcal pro Portion (200 g)	<b>Wiener Würstchen</b>	257	180 kcal pro Stück (70 g)
<b>Rumpsteak</b>	129	324 kcal pro Stück (250 g)	<b>Schweine</b> Schnitzel paniert	236	355 kcal pro Portion (150 g)
<b>Rinderfilet</b>	115	207 kcal pro Portion (180 g)	<b>Schweine</b> Hackfleisch	234	1170 kcal pro Pfund (500 g)
<b>Rinderhackfleisch</b>	202	1010 kcal pro Pfund (500 g)	<b>Wiener Würstchen</b>	257	180 kcal pro Stück (70 g)


**MILCHPRODUKTE**

Lebensmittel	kcal pro 100 g	kcal pro Portion oder Stück	Lebensmittel	kcal pro 100 g	kcal pro Portion oder Stück
<b>Buttermilch</b>	38	189 kcal pro Becher (500 g)	<b>Naturjoghurt</b> 1,5%	62	großer Becher (500 g): 310 kcal
<b>Crème fraîche</b>	292	584 kcal pro Becher (200 g) 43 kcal pro TL (15 g)	<b>Sahne</b> 30%	292	1 Becher (250 g): 584 kcal
<b>Kokosmilch</b> Dose	188	755 kcal pro Dose (400 g)	<b>Sauerrahm</b> 15%	160	1 Becher (250 g): 320 kcal
<b>Milch</b> 1,5%	47	94 kcal pro Glas (200 ml)	<b>Saure Sahne</b> 10%	115	1 Becher (250 g): 230 kcal
<b>Magerquark</b>	68	kleiner Becher (250 g): 170 kcal, großer Becher (500 g): 340 kcal	<b>Schmand</b> 24%	240	1 Becher (250 g): 480 kcal

Lebensmittel	kcal pro 100 g	kcal pro Portion oder Stück	Lebensmittel	kcal pro 100 g	kcal pro Portion oder Stück
<b>Dönerfleisch Hähnchen</b>	256	513 kcal pro Portion (200 g)	<b>Forelle</b>	105	325 kcal pro Stück (310 g)
<b>Ei</b>	137	75 kcal pro Stück (55 g)	<b>Forelle geräuchert</b>	138	172 kcal pro Portion (125 g)
<b>Entenbrust mit Haut</b>	228	801 kcal pro Stück (350 g)	<b>Hecht</b>	80	120 kcal pro Portion (150 g)
<b>Fasan</b>	133	200 kcal Portion (150 g)	<b>Hering Filet</b>	140	167 kcal pro Stück (140 g)
<b>Gans mit Haut</b>	253	380 kcal pro Portion (150 g)	<b>Hering Bismarck</b>	186	93 kcal pro Stück (50 g)
<b>Hähnchen Brustfilet</b>	102	132 kcal pro Stück (130 g)	<b>Lachs Filet</b>	200	250 kcal pro Stück (125 g)
<b>Hähnchen mit Haut</b>	233	583 kcal (halbes mit Haut 250 g)	<b>Lachs geräuchert</b>	167	47 kcal pro Scheibe (28 g)
<b>Hähnchenflügel</b>	187	130 kcal Stück (70 g)	<b>Rotbarschfilet</b>	91	72 kcal pro Stück (80 g)
<b>Hähnchenschenkel</b>	212	424 kcal pro Portion (200 g)	<b>Seelachsfilet</b>	83	139 kcal pro Stück (170 g)
<b>Putenbrust Schnitzel</b>	111	140 kcal pro Portion (125 g)	<b>Thunfisch Steak</b>	105	131 kcal pro Stück (131 g)
<b>Putenhackfleisch</b>	160	800 kcal pro Pfund (500 g)	<b>Thunfisch aus Dose ohne Öl</b>	112	168 kcal pro Portion (150 g)
<b>Suppenhuhn</b>	240	2880 kcal pro Stück (1200 g)	<b>Viktoriabarsch Filet</b>	96	192 kcal pro Portion (200 g)
<b>Truthahn</b>	114	170 kcal pro Portion (150 g)	<b>Zander Filet</b>	84	103 kcal pro Portion (125 g)



## WURST



## KÄSE

BEWUSST  
ABNEHMEN

Lebensmittel	kcal pro 100 g	kcal pro Portion oder Stück	Lebensmittel	kcal pro 100 g	kcal pro Portion oder Stück
<b>Fleischwurst</b>	300	60 kcal pro Scheibe (20 g)	<b>Camembert</b>	312	93 kcal pro Scheibe (30 g)
<b>Fleischwurst Geflügel</b>	240	48 kcal pro Scheibe (20 g)	<b>Cheddar</b>	403	72 kcal pro Scheibe (18 g)
<b>Hähnchenbrust</b>	105	9 kcal pro Scheibe (9 g)	<b>Emmentaler</b>	396	118 kcal pro Scheibe (30 g)
<b>Leberwurst</b>	335	83 kcal pro Portion (25 g)	<b>Edamer</b>	354	106 kcal pro Scheibe (30 g)
<b>Putenbrust geräuchert</b>	105	17 kcal pro Scheibe (17 g)	<b>Esrom</b>	322	71 kcal pro Scheibe (22 g)
<b>Roastbeef</b>	130	32 kcal pro Scheibe (25 g)	<b>Frischkäse</b>	252	50 kcal pro Portion (20 g)
<b>Salami</b>	396	60 kcal pro Scheibe (15 g)	<b>Frischkäse fettreduziert 17 %</b>	190	38 kcal pro Portion (20 g)
<b>Salami Geflügel</b>	290	44 kcal pro Scheibe (15 g)	<b>Hüttenkäse 4%</b>	104	208 kcal pro Becher (200 g)
<b>Schinken Schwarzwälder</b>	243	30 kcal pro Scheibe (12 g)	<b>Mozzarella</b>	247	309 kcal pro Stück (125 g)
<b>Schinken gekocht</b>	110	19 kcal pro Scheibe (17 g)	<b>Parmesan</b>	401	120 kcal pro Portion (30 g)
<b>Speck Bacon</b>	300	20 kcal pro Scheibe (7 g)	<b>Ziegenfrischkäse</b>	252	50 kcal pro Portion (20 g)
<b>Wiener Würstchen</b>	257	180 kcal pro Stück (70 g)			



## BROTAUFSTRICH, ÖL

Lebensmittel	kcal pro 100 g	kcal pro Portion oder Stück	Lebensmittel	kcal pro 100 g	kcal pro Portion oder Stück
<b>Aprikosen-Konfitüre</b>	249	25 kcal pro TL (10 g)	<b>Mayonnaise Salat</b>	255	51 kcal pro Portion (20 g)
<b>Butter</b>	740	74 kcal pro Portion (10 g)	<b>Nutella</b>	540	80 kcal pro Portion (TL/15g)
<b>Eiersalat</b>	283	141 kcal pro Portion (50 g)	<b>Öl Raps</b>	830	83 kcal pro EL (10 g)
<b>Erdbeer-Konfitüre</b>	230	35 kcal pro 1TL (15 g)	<b>Quitten-Gelee</b>	251	25 kcal pro TL (10 g)
<b>Erdnussbutter</b>	626	125 kcal pro Portion (20 g)	<b>Senf mittelscharf</b>	107	10 kcal pro TL (10 g)
<b>Honig</b>	306	36 kcal pro EL (12 g)	<b>Thunfisch-Aufstrich</b>	306	153 kcal pro Portion (50 g)
<b>Mayonnaise 80%</b>	743	148 kcal pro Portion (20 g)	<b>Thunfischcreme</b>	496	99 kcal pro Portion (20 g)



# MÜSLI, NÜSSE ...

BEWUSST  
ABNEHMEN

Lebensmittel	kcal pro 100 g	kcal pro Portion oder Stück	Lebensmittel	kcal pro 100 g	kcal pro Portion oder Stück
<b>Bircher Müsli</b>	385	192 kcal pro Portion (50 g)	<b>Knusper Müsli (Honig Nuss)</b>	454	181 kcal pro Portion (40 g)
<b>Cashewkerne</b>	571	143 kcal pro Portion (25 g)	<b>Mandeln ganz</b>	620	155 kcal pro Portion (25 g)
<b>Choco Chips</b>	356	178 kcal pro Portion (50 g)	<b>Schoko Müsli</b>	415	165 kcal pro Portion (40 g)
<b>Cornflakes</b>	378	113 kcal pro Portion (30 g)	<b>Schoko Müsli Riegel</b>	378	94 kcal pro Riegel (25 g)
<b>Haferflocken</b>	372	37 kcal pro EL (10 g)	<b>Vollkorn Früchte Müsli</b>	332	132 kcal pro Portion (40 g)
<b>Haselnüsse ganz</b>	643	170 kcal pro Portion (25 g)			



# BACKZUTATEN



# BROT & BACKWAREN

Lebensmittel	kcal pro 100 g	kcal pro Portion oder Stück	Lebensmittel	kcal pro 100 g	kcal pro Portion oder Stück
<b>Backpulver</b>	86	13 kcal pro Portion (15 g)	<b>Baguette</b>	248	1 Brötchen: 123 kcal
<b>Butter</b>	740	74 kcal pro Portion (10 g)	<b>Brezel</b>	307	1 mittelgroßes: 245 kcal
<b>Ei</b>	137	75 kcal pro Stück (55 g)	<b>Brötchen Weizen</b>	251	1 mittelgroßes: 145 kcal
<b>gemahlene Mandeln</b>	626	155 kcal pro Portion (25 g)	<b>Brötchen Vollkorn</b>	197	1 mittelgroßes: 128 kcal
<b>gemahlene Haselnüsse</b>	670	167 kcal pro Portion (25 g)	<b>Ciabatta</b>	333	1 Baguettebrot: 413 kcal
<b>Kokos-Mehl</b>	320	48 kcal pro EL (15 g)	<b>Croissant</b>	393	1 mittelgroßes: 255 kcal
<b>Leinsamen geschrotet</b>	513	77 kcal pro EL (15 g)	<b>Naan Brot</b>	290	1 mittelgroßes: 182 kcal
<b>Margarine</b>	709	70 kcal pro Portion (10 g)	<b>Pide Fladenbrot</b>	235	halbes: 600 kcal
<b>Mandel-Mehl</b>	341	51 kcal pro EL (15 g)	<b>Pumpernickel</b>	210	119 kcal pro Scheibe
<b>Mehl Weizen</b>	348	53 kcal pro EL (15 g)	<b>Toast Sandwich (Weizen)</b>	253	96 kcal pro Scheibe
<b>Mehl Dinkel</b>	344	52 kcal pro EL (15 g)	<b>Vollkornbrot</b>	214	109 kcal pro Scheibe
<b>Panier-Mehl</b>	357	53 kcal pro EL (15 g)	<b>Vollkorntoast</b>	264	1 kleine Scheibe: 65 kcal, 1 große Scheibe: 100 kcal
<b>Zucker</b>	400	20 kcal pro TL (5 g)	<b>Wraps</b>	294	1 großer: 125 kcal

Lebensmittel	kcal pro 100 g	kcal pro Portion	Lebensmittel	kcal pro 100 g	kcal pro Portion
<b>Bandnudeln</b> gekocht	142	355 kcal pro Portion (250 g)	<b>Bratkartoffeln</b>	127	317 kcal pro Portion (250 g)
<b>Bandnudeln</b> roh	364	364 kcal pro Portion (100 g)	<b>Bulgur</b> gekocht	121	231 kcal pro Portion (150 g)
<b>Dinkelnudeln</b> gekocht	128	320 kcal pro Portion (250 g)	<b>Bulgur</b> roh	342	240 kcal pro Portion (70 g)
<b>Dinkelnudeln</b> roh	350	350 kcal pro Portion (100 g)	<b>Couscous</b> gekocht	122	232 kcal pro Portion (150 g)
<b>Farfalle</b> gekocht	157	393 kcal pro Portion (250 g)	<b>Couscous</b> roh	352	246 kcal pro Portion (70 g)
<b>Farfalle</b> roh	359	359 kcal pro Portion (100 g)	<b>Kartoffelklöße</b> selbstgemacht	100	125 kcal pro Stück (125 g)
<b>Glasnudeln</b> gekocht	100	148 kcal pro Portion (150 g)	<b>Kartoffeln</b> roh/gekocht	76	1 mittelgroße (80 g): 60 kcal
<b>Glasnudeln</b> roh	348	174 kcal pro Portion (50 g)	<b>Kartoffelpüree</b> instant	60	121 kcal pro Portion (200 g)
<b>Lasagne-Platten</b> gekocht	159	67 kcal pro Platte	<b>Kartoffelpüree</b> selbstgemacht	88	176 kcal pro Portion (200 g)
<b>Lasagne-Platten</b> roh	359	67 kcal pro Platte	<b>Kroketten</b> Backofen	181	271 kcal pro Portion (150 g)
<b>Spaghetti</b> gekocht	162	405 kcal pro Portion (250 g)	<b>Pommes</b> frittiert	291	330 kcal pro Portion (120g)
<b>Spaghetti</b> roh	350	350 kcal pro Portion (100 g)	<b>Pommes</b> gebacken	160	196 kcal pro Portion (120g)
<b>Spätzle</b> gekocht	143	358 kcal pro Portion (250 g)	<b>Quinoa</b> roh	353	176 kcal pro Portion (50 g)
<b>Spätzle</b> roh	360	360 kcal pro Portion (100 g)	<b>Reibekuchen</b> gebraten	143	157 kcal pro Stück (110 g)
<b>Tagliatelle</b> gekocht	159	397 kcal pro Portion (250 g)	<b>Reis</b> gekocht	125	188 kcal pro Portion (150 g)
<b>Tagliatelle</b> roh	359	359 kcal pro Portion (100 g)	<b>Reis</b> roh	353	177 Kcal pro Portion (50 g)
<b>Vollkornspaghetti</b> gekocht	152	380 kcal pro Portion (250 g)	<b>Rösti</b> Ecken	179	62 kcal pro Stück (35 g)
<b>Vollkornspaghetti</b> roh	350	350 kcal pro Portion (100 g)	<b>Süßkartoffelpommes</b>	160	320 kcal pro Portion (200 g)



# FAST FOOD



# SÜßES & CHIPS

BEWUSST  
ABNEHMEN

Lebensmittel	kcal pro 100 g	kcal pro Portion oder Stück	Lebensmittel	kcal pro 100 g	kcal pro Portion oder Stück
<b>Burger</b> Hamburger	240	Stück 260 kcal	<b>Bounty</b>	488	146 kcal pro Stück (30 g)
<b>Burger</b> Royal mit Käse	255	Stück 530 kcal	<b>Cookies</b>	502	kleiner: 95 kcal pro Stück (19 g), größer: 225 kcal pro Stück (45 g)
<b>Burger</b> Whopper	220	Stück 620 kcal	<b>Chips</b>	531	930 kcal pro Tüte (175 g)
<b>Burger</b> Crispy Chicken	280	Stück 520 kcal	<b>Chips</b> gebacken	407	611 kcal pro Tüte (150 g)
<b>Burger</b> Long Chicken	260	Stück 560 kcal	<b>Choclait Chips</b>	507	10 Stück (20 g): 101 kcal
<b>Burger</b> Big King	267	Stück 500 kcal	<b>Doppelkeks Schoko</b>	491	115 kcal pro Keks (24 g)
<b>Burger</b> Big King XXL	267	Stück 980 kcal	<b>Eiscreme</b> Schokolade	191	114 kcal pro Kugel (60 g)
<b>Cheeseburger</b>	250	Stück 304 kcal	<b>Erdnuss Flips</b>	476	1190 kcal pro Tüte (250 g)
<b>Cheeseburger</b> Doppel	259	Stück 450 kcal	<b>Gummibärchen</b>	343	8 kcal pro Stück (2,4 g)
<b>Chili Cheese Nuggets</b>	305	Stück 366 kcal	<b>Joghurt Gums</b>	315	15 kcal pro Stück (5 g)
<b>Currywurst</b>	288	mittelgroße Portion 450 kcal	<b>Lakritz</b> Schnecken	316	50 kcal pro Stück (16 g)
<b>Currywurst Pommes mit Mayo</b>	345	1200 kcal pro Portion	<b>Lebkuchen</b> mit Schokolade	463	166 kcal pro Stück (36 g)
<b>Döner mit</b> Kalbfleisch	215	Stück 790 kcal	<b>M&amp;M`s</b>	512	12 kcal pro Stück (2,5 g)
<b>Döner</b> Hähnchen	190	Stück 600 kcal	<b>Milchreis</b> Schoko	110	219 kcal pro Becher (200 g)
<b>Döner</b> vegetarisch	150	Stück 500 kcal	<b>Pudding</b> Schokolade mit Sahne	137	157 kcal pro Becher (115 g)
<b>Döner</b> vegetarisch mit Schafskäse	180	Stück 650 kcal	<b>Sahne Pudding</b>	157	235 kcal pro Becher (150 g)
<b>Nutella</b>	540	80 kcal pro Portion (TL/15g)	<b>Schaumküsse</b>	374	52 kcal pro Stück (14 g)
<b>Pizza</b> Margherita	199	Stück 640 kcal	<b>Schokoladenpudding</b>	114	143 kcal pro Becher (125 g)
<b>Pizza</b> Salami	245	Stück 860 kcal	<b>Schokolade</b> Noisette	552	25 kcal pro Stück (4 g)
<b>Pizza</b> türkisch Lahmacun	190	Stück 600 kcal	<b>Schokolade</b> Vollmilch	530	22 kcal pro Stück (4 g)
<b>Pommes</b> frittiert	291	330 kcal pro Portion (120g)	<b>Schokolade</b> Zartbitter	551	25 kcal pro Stück (4 g)
<b>Pommes</b> gebacken	160	196 kcal pro Portion (120g)	<b>Stapelchips</b>	513	5 Stück: 51 kcal





# GETRÄNKE



# ALKOHOL

BEWUSST  
ABNEHMEN

Lebensmittel	kcal pro 100 g	kcal pro Portion	Lebensmittel	kcal pro 100 g	kcal pro Portion
<b>Apfelsaft</b>	43	109 kcal pro Glas (250 ml)	<b>Bier</b>	39	128 kcal/330 ml, 200 kcal/500 ml
<b>Apfelschorle</b>	27	67 kcal pro Glas (250 ml)	<b>Bier alkoholfrei</b>	26	86 kcal/330 ml, 130 kcal/500 ml
<b>Mate Eistee</b>	15	37 kcal pro Glas (250 ml)	<b>Caipirinha</b>	105	Glas (300 ml): 315 kcal
<b>Cola</b>	45	112 kcal pro Glas (250 ml)	<b>Gin Tonic</b>	90	Glas (200 ml): 180 kcal
<b>Fanta</b>	37	95 kcal pro Glas (250 ml)	<b>Kräuterlikör</b>	235	Schnapsglas 20 ml: 47 kcal
<b>Kaffee schwarz</b>	2	5 kcal pro Becher (250 ml)	<b>Vodka</b>	215	Schnapsglas 20 ml: 42 kcal
<b>Kaffee mit Milch 1,5%</b>	10	25 kcal pro Becher (250 ml)	<b>Wein</b>	70	Glas 200 ml: 139 kcal
<b>Kaffee mit Milch 3,5%</b>	20	50 kcal pro Becher (250 ml)	<b>Weinschorle</b>	45	Glas 200 ml: 90 kcal
<b>Kaffee mit Milch 7,5% und Zucker</b>	34	85 kcal pro Becher (250 ml)			
<b>Kakao mit Vollmilch</b>	80	200 kcal pro Becher (250 ml)			
<b>Multivitaminsaft</b>	45	112 kcal pro Glas (250 ml)			
<b>Orangensaft</b>	45	112 kcal pro Glas (250 ml)			
<b>Sojamilch</b>	34	85 kcal pro Glas (250 ml)			