

Energiegehalt typischer zusätzlicher Nahrungsmittel

Menge	Nahrungsmittel	kcal	Menge	Nahrungsmittel	kcal
100 g	Apfelmark ohne Zucker	40	100 g	Studentenfutter	520
100 g	Apfelmus (1 EL = 20 g)	66-81	100 g	Nüsse	561-654
125 g	Apfel (= 1 St.)	65	100 g	Paranüsse	667
40 g	Clementine, Mandarine (1 St.)	20	100 g	Rosinen	298
125 g	Orange (= 1 St.)	59	100 g	Trockenobst	250
125 g	Banane (= 1 St.)	119			
100 g	Magerquark	73	11 g	Knäckebrot Roggen(= 1 Sch.)	35
100 g	Frühlingsquark leicht	82	45 g	Graubrot (= 1 Sch.)	92
100 g	Joghurt 3,8% (Bech. = 150g)	66	30 g	Toastbrot (=Scheibe)	86
100 g	Joghurt 1,5% (Bech. = 150g)	46	60 g	Vollkornbrötchen (= 1 St.)	130
100 g	Joghurt 0,1% (Bech. = 150g)	38	60 g	Roggenbrötchen (= 1 St.)	130
			45 g	Weizenbrötchen (= 1 St.)	112
			65 g	Finnbröd Vollkorn-Toastbrö.	155
<u>Weichkäse (Port. 30 g)</u>					
100 g	halbfett 9%Fett 20% i.Tr.	178	½ St.	Grillhähnchen ohne Haut	350
100 g	¾ fett 13% Fett 30% i.Tr.	209	½ St.	Grillhähnchen mit Haut	402
100 g	vollfett 22% Fett 45% i.Tr.	275	250 g	Salat gemischt (= Port.)	160
<u>Schnittkäse (Port. 30 g)</u>			350 g	Döner Kebab Rind (= 1 St.)	665
100 g	halbfett 11% Fett 20% i.Tr.	167	350 g	Döner Kebab Pute (= 1 St.)	574
100 g	¾ fett 18% Fett 30% i.Tr.	294			
100 g	vollfett 25% Fett 45% i.Tr.	356			
<u>Wurst (Port. 30 g)</u>					
100 g	Geflügelwurst	112	<u>Getränke alkoholfrei pur</u>		
100 g	Wurst fettarm	218	¼ l	Milch 1,5%	128
100 g	Stadtwurst, Lyoner etc.	267	¼ l	Milch 3,5%	173
100 g	Salami	360	1/8 l	Cappuccino	44
100 g	Schinken gek.-ger.	115-130	¼ l	Apfelsaft	115
130 g	Spiegelei, Rührei (= 2 St.)	235	¼ l	Orangensaft	130
60 g	Ei gekocht (= 1 St.)	92	½ l	Bier alkoholfrei	70-95
5 g	Zucker (=1 TL)	20	<i>nur diese Marken: Paulaner Hefe, Dinkelacker, Flensburger Frei, Jever Fun, Kapuziner Weißbier, Kulmbacher, Veltins, Warsteiner</i>		
10 g	Honig (=1 TL)	31	½ l	Bier alkoholfrei	100-120
100 g	Tiramisu	359	<i>nur diese Marken: Clausthaler Weizen und extraherb, Riedenburger Dinkel, Maisel's, Tucher, Krombacher</i>		
100 g	Fruchtsafts	100-150	½ l	Bier alkoholfrei allgem.	125-140
100 g	Einfacheiscreme	150-190	<u>Getränke alkoholisch</u>		
100 g	Eiscreme Tüte, Dose	240-360	2 cl	Schnaps	50
100 g	Eiscreme Steckerl	300-450	¼ l	Wein, rot und weiß	180
Mengen: Steckerl 30-100 g, Tüten 70-100 g			100 ml	Sekt trock.-liebl. (=Glas)	80-108
100 g	Schokolade	536	½ l	Bier leicht	125-135
15 g	Reiswaffel (ohne-m.Scho.)	60-87	<i>nur diese Marken: Diebels, Erdinger, Jever, Kapuziner, Karlsberg, Kulmbacher, Oettinger, Maisel's, Tucher, Veltins</i>		
60 g	Lebkuchen (= 1 St.)	247	½ l	Bier leicht allgemein	140-150
100 g	Vollkornkekse	420	½ l	Bier (alle Sorten)	220
180 g	Pfannkuchen (= 1 St.)	380			
150 g	Apfelstrudel (= Port.)	248			
100 g	Streuselkuchen	404			
100 g	Kuchen, Mürbteig	376			
150 g	Obstkuchen (= 1 St.)	344			
100 g	Plätzchen aus Mürbteig	489			