

# w wellion<sup>®</sup>

Ihre ÖSTERREICHISCHE Gesundheitsmarke



© BMSGPK

## Kohlenhydrat- & Kalorientabelle



THE MEDICAL SERVICES COMPANY

# Inhalt

## Getränke

Mineralwasser und Trinkwasser	7
Kaffee und Tee	7
Zugaben zu Kaffee und Tee	7
Kakaopulver und -getränke	7
Fruchtsäfte und Sirupe	7
Erfrischungsgetränke	8
Energy Drinks	8
Bier	9
Wein und Schaumwein	9
Liköre und Spirituosen	9
Cocktails	9

## Milch, Käse & Eier

Milch	10
Joghurt	10
Sonstige Milchprodukte	10
Frischkäse und Topfen/Quark	10
Käse	11
Eier	11

## Gemüse, Obst & Pilze

Frisches Gemüse und Blattsalate	12
Sprossen	13
Hülsenfrüchte	13
Frisches Obst	14
Frisches Obst	15
Obstkonserven und Kompott	15
Pilze	15

## Getreide & Gebäck

Getreide und Mehl	16
Brot	17
Gebäck	17
Süßes Gebäck	17

## Fisch & Meeresfrüchte

See- und Süßwasserfisch	18
Krusten-, Schalen- und Weichtiere	18
Fischerzeugnisse	19

## Fleisch, Wurst & Geflügel

Fleisch	20
Geflügel	21
Innereien	21
Wurst	21

## Beilagen & Gerichte

Beilagen	22
Saucen	22
Käsegerichte	22
Eierspeisen	22
Salate mit Dressing/Marinade	23
Kartoffelgerichte	23
Nudel- und Getreidegerichte	23
Fischgerichte	24
Fleischgerichte	24
Süße Gerichte	25
Aufstriche und Streichfette	25
Süße Aufstriche	25

## Desserts

Desserts	26
Dessertsaucen	26
Kuchen und Torten	26
Eis	27
Kekse, Plätzchen	27
Backzutaten	27

## Süßigkeiten, Snacks & Sonstiges

Schokolade	28
Süßigkeiten	28
Snacks	28
Frische Kräuter	29
Gewürze und Würzzutaten	29
Bindemittel, Dickungsmittel	29
Pflanzliche Öle und Fette	30
Süßungsmittel	30

Eigene Notizen	31
----------------	----

## Quellenangaben:

Nestlé Deutschland AG: Kalorien Mundgerecht - Das praxisorientierte Handbuch, 17. Auflage, Umschau Zeitschriftenverlag GmbH, 2023

Biesalski, Hans Konrad et al.: Ernährungsmedizin. Nach dem neuen Curriculum Ernährungsmedizin der Bundesärztekammer, 4. Auflage, Stuttgart, 2010.

Bosy-Westphal, A. et al.: Ernährungstherapie bei Diabetes. Medical Nutritional Therapy of Diabetes. In: Aktuel Ernährungsmed 2017, 42, 211-229.

Österreichische Diabetes Gesellschaft (ÖDG): Wiener klinische Wochenschrift. The Central European Journal of Medicine, Wien, 2016.

Österreichische Nährwerttabelle: Nährwert-Suche, Online im WWW unter URL: <http://www.oenwt.at/content/naehwert-suche/> [Stand: 07.09.2017].

Verband der Diätologen Österreichs: Ernährungstabellen für Menschen mit Diabetes. Broteinheiten Austauschabelle, 7. Auflage, Wien, 2015.

WHO: Obesity: preventing and managing the global epidemic. WHO Technical Report Series 894, Genf, 2000.

Diese Übersicht soll Ihnen dabei helfen, sich einen Überblick über die wichtigsten Lebensmittel zu verschaffen. Die Angaben beziehen sich dabei auf übliche Mengen und der Kohlenhydratgehalt wird in Form von Kohlenhydrateinheiten (KE) angegeben.

**1 KE (Kohlenhydrateinheit) = 10 g KH (Kohlenhydrate) = 40 kcal (Kilokalorien)**

Alle kohlenhydrathaltigen Lebensmittel und Getränke bewirken einen Blutzuckeranstieg. Abhängig von der Kohlenhydratart und der Zusammensetzung erfolgt ein langsamerer oder rascherer Anstieg.

Wir möchten Sie mit dieser Kalorientabelle bei Ihrer Lebensmittel- und Speisenauswahl unterstützen und Ihnen helfen, Ihren Körper besser kennen zu lernen. Gleichzeitig möchten wir Sie dazu anregen, herauszufinden, welche Auswirkung der Verzehr von Kohlenhydraten auf Ihren Blutzuckerspiegel hat, damit Sie wissen, mit welcher Insulindosis Sie Ihren Körper unterstützen müssen.



Als Tipp für den Alltag möchten wir Ihnen mitgeben, dass die meisten Lebensmittel eine Nährwertdeklaration auf der Verpackung aufweisen. Diese Nährwertdeklaration enthält unter anderem die Information, wie viele Kohlenhydrate pro 100 g enthalten sind. Somit können Sie schon beim Einkauf auf die richtige Auswahl Ihrer Lebensmittel achten.


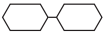

Eine individuelle Ernährungsberatung und detailliertere Informationen, wie viele und welche Kohlenhydrate für Sie sinnvoll sind, erhalten Sie bei einer Diätologin/einem Diätologen. Ebenso kann eine Diätologin / ein Diätologe Sie bei Ihrer Lebensmittelauswahl und/oder einer Ernährungsumstellung unterstützen.

Kohlenhydrate sind die primäre Energiequelle für den Körper und haben einen direkten Einfluss auf den Blutzuckerspiegel. Sie liefern die Energie zur Aufrechterhaltung der Körperfunktionen und für körperliche Aktivitäten. Eine Kohlenhydrateinheit wird als die Menge eines Nahrungsmittels definiert, die 10 Gramm an verdaulichen und damit blutzuckerwirksamen Kohlenhydraten enthält. Kohlenhydraten kommt deshalb in der Ernährung bei Diabetes eine besondere Bedeutung zu.



**Info:** Der Kohlenhydrat-Anteil eines Lebensmittels alleine betrachtet, sagt nichts darüber aus, ob das angeführte Lebensmittel gesund ist. Die Angabe der Kohlenhydrate dient nur zur Unterstützung von Personen, die besonders auf ihre Kohlenhydrat-Zufuhr achten sollen, z.B. Menschen mit Diabetes.

Es gibt 3 Arten von Kohlenhydraten, die nach Ihrem Aufbau unterschieden werden:

<b>Einfachzucker (Monosaccharide)</b> 	<b>Zweifachzucker (Disaccharide)</b> 	<b>Vielfachzucker (Polysaccharide)</b> 
Beispiele:  <b>Traubenzucker (Glukose)</b> in Honig, Obst  <b>Fruchtzucker (Fruktose)</b> in Obst, Honig	Beispiele:  <b>Haushaltszucker (Saccharose)</b> in Süßigkeiten, Mehlspeisen, gezuckerten Getränken, ...  <b>Milchzucker (Laktose)</b> in Milch, Milchprodukten  <b>Malzzucker (Maltose)</b> beim Mälzen von Getreide	Beispiel:  <b>Stärke</b> in Getreide, Getreideprodukten Erdäpfeln, ...



<b>Kohlenhydratlieferanten, die einen raschen Blutzuckeranstieg bewirken</b>	<b>Kohlenhydratlieferanten, die einen langsamen Blutzuckeranstieg bewirken</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Weißbrot, Weißmehlgebäck (Semmel, Baguette, Ciabatta, ...), (Mehrkorn-) Toastbrot, Fladenbrot, Pitabrot, Zwieback, Striezel, Kipferl</li> <li>• Rundkornreis, Risottoreis, Eierteigwaren, Reismudeln, Cornflakes, gesüßte Müslimischungen</li> <li>• Speisen mit Weißmehl hergestellt (Nockerl, Knödel, Gebäck, ...)</li> <li>• Obst in großen Mengen, Trockenfrüchte, Frucht- und Gemüsesäfte, Smoothies, gezuckerte Obstkonserven/Kompotte</li> <li>• Zucker, Honig</li> <li>• Süßigkeiten, Mehlspeisen, Knabberartikel</li> <li>• zuckerhaltige Getränke (Limonaden, Eistee, Sirup, Energy Drinks, ...)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vollkornbrot, -gebäck, Roggenbrot, Mischbrot, Mischbrot mit Körnern oder Kernen, Sauerteigbrot, Grahamweckerl, Pumpernickel</li> <li>• Naturreis, Langkornreis, Wildreis, Kartoffeln, Vollkornteigwaren, Hartweizengrießteigwaren, Mais, Zartweizen, Dinkel, Hirse, Quinoa, Amaranth, Getreideflocken</li> <li>• Speisen mit Vollkornmehl hergestellt (Nockerl, Knödel, Gebäck, ...)</li> <li>• frisches Obst max. 2 Handvoll täglich (Blutzuckeranstieg ist abhängig von der Obstsorte und dem Reifegrad)</li> <li>• Hülsenfrüchte (Bohnen, Linsen, Erbsen, ...) bewirken einen minimalen Blutzuckeranstieg</li> </ul>

**Kohlenhydratlieferanten, die einen langsamen Blutzuckeranstieg bewirken**, sorgen für ein längeres Sättigungsgefühl.


Im Gegensatz dazu halten **Kohlenhydratlieferanten, die einen raschen Blutzuckeranstieg bewirken**, nur kurz satt.

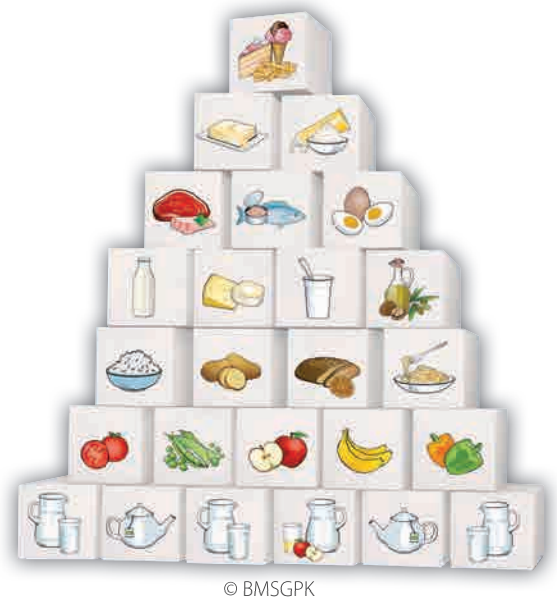
# Die Ernährungspyramide

Eine optimale Ernährung ist abwechslungsreich, vollwertig und bunt. Die unten abgebildete Ernährungspyramide zeigt, welche Arten und Mengen an Nahrungsmitteln und Getränken Sie zu sich nehmen sollen. Im richtigen Verhältnis sind dabei alle Lebensmittel erlaubt.

An den Stufen der Pyramide kann man ablesen, wie häufig Lebensmittelgruppen gegessen werden sollten - je niedriger die Stufe, desto mehr und häufiger sollten die erwähnten Lebensmittel konsumiert werden.

Zusätzlich zu einer gesunden Ernährung sollten Sie sich regelmäßig körperlich betätigen - damit fördern Sie nachhaltig Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden.

<p><b>selten</b></p>  <p><b>häufig</b></p>	<b>Stufe 7:</b>	Fette Snacks, Süßes und Salziges
	<b>Stufe 6:</b>	Fette und Öle
	<b>Stufe 5:</b>	Fisch, Fleisch, Wurst und Eier
	<b>Stufe 4:</b>	Milch und Milchprodukte
	<b>Stufe 3:</b>	Getreide und Kartoffeln
	<b>Stufe 2:</b>	Gemüse, Hülsenfrüchte und Obst
	<b>Stufe 1:</b>	Alkoholfreie Getränke



Die optimale Zusammenstellung einer Mahlzeit ist charakterisiert durch eine **hohe Nährstoffdichte** und eine **niedrige Energiedichte**.

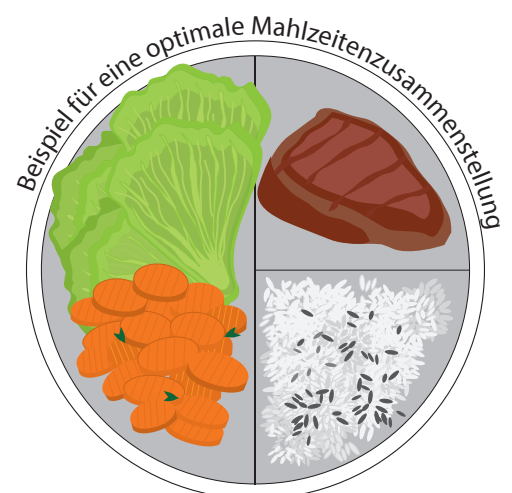
Die Mahlzeit beinhaltet:

- eine Portion Eiweiß
- eine Portion Beilage
- Gemüse und/oder Salat

Die Beilage ist der Kohlenhydratanteil der Mahlzeit. Zum Einsatz kommen klassischerweise Brot, Gebäck, Getreide und Getreideprodukte, Kartoffeln, usw.

## 1 Portion Beilage entspricht:

- 1 – 2 fingerdicke Scheiben Brot oder 1 – 2 Stück Gebäck
- 1 Handvoll Reis gekocht, Teigwaren gekocht, Getreide gekocht, Kartoffeln, Knödel, ...



# Trinken Sie genug?

## Trinkempfehlung

**Erwachsene:** mind. 1,5 bis 2 Liter pro Tag

**Kinder:** 1 bis 1,5 Liter pro Tag

Zusätzlich nimmt der Körper rund 1 Liter Flüssigkeit über die Nahrung (insbesondere über Obst, Gemüse oder Suppen) auf. Wasser und ungesüßte Tees eignen sich am besten als Durstlöcher.

Hier ein Beispiel, wie Sie es schaffen können, im Laufe eines Tages genug zu trinken:

Zeit	Getränke	Menge	
vor dem Frühstück	Wasser	1 Glas	0,2 l
zum Frühstück	Kaffee oder Tee	1 Becher	0,2 l
zwischendurch am Vormittag	Wasser	2 Gläser	0,4 l
zum Mittagessen	Wasser oder Tee	2 Gläser oder Becher	0,4 l
zwischendurch am Nachmittag	Kaffee oder Tee	1 Becher	0,2 l
zum Abendessen	Wasser oder Tee	1 Glas oder Becher	0,2 l
vor dem Schlafengehen	Wasser	1 Glas	0,2 l
<b>Trinkmenge gesamt:</b>			<b>1,8 l</b>

## Trinktipps:

- Mineral- und Trinkwasser sind gute, kalorienarme Durstlöcher und liefern zusätzlich Mineralstoffe.
- Trinken Sie zu jeder Mahlzeit ein großes Glas Wasser.
- Gezuckerte Getränke (Fruchtsäfte, Limonaden, alkoholische Getränke, ...) liefern viel Energie und enthalten dementsprechend viele Kalorien. Sie sind deshalb als Durstlöcher nicht zu empfehlen.
- Trinken Sie Fruchtsäfte ohne Zuckerzusatz.
- Mischen Sie Fruchtsäfte im Verhältnis 1 Teil Saft und 3 Teile Wasser - die Kalorien halten sich dadurch im Rahmen.
- Milch und Milchgetränke sind Lebensmittel in flüssiger Form, die Vitamine, Mineralstoffe und Eiweiß liefern.
- Trinken Sie ungezuckerten Kaffee und schwarzen Tee in Maßen (max. 4 Tassen pro Tag).
- Alkoholische Getränke (Bier, Wein, Sekt, ...) sind keine Getränke gegen den Durst, diese Getränke sind reine Genussmittel.

## Zeichenerklärung:

+ in geringen Mengen vorhanden (ohne ernährungsphysiologische Bedeutung)

<b>Mineralwasser und Trinkwasser</b>	<b>Menge</b>	<b>Kcal</b> pro 100 g / 100 ml	<b>KH</b> g pro 100 g / 100 ml	<b>KE</b> pro 100 g / 100 ml
Mineralwasser und Trinkwasser	100 ml	0	0	0

<b>Kaffee und Tee</b>	<b>Menge</b>	<b>Kcal</b> pro 100 g / 100 ml	<b>KH</b> g pro 100 g / 100 ml	<b>KE</b> pro 100 g / 100 ml
Bohnenkaffee				
Schwarz (ohne Milch und Zucker)	100 ml	2	+	+
mit wenig Milch	100 ml	4	+	+
mit wenig Milch und Zucker	100 ml	12	2	0,2
Café au lait, Milchkaffee (halb Milch, halb Kaffee)	100 ml	33	3	0,3
Cappuccino (ohne Zucker)	100 ml	33	3	0,3
Espresso (ohne Zucker)	100 ml	3	+	+
Früchte-, Kräutertee (ohne Zucker)	100 ml	1	+	+
Schwarz-, Grüntee (ohne Zucker)	100 ml	0	+	+

<b>Zugaben zu Kaffee und Tee</b>	<b>Menge</b>	<b>Kcal</b> pro 100 g / 100 ml	<b>KH</b> g pro 100 g / 100 ml	<b>KE</b> pro 100 g / 100 ml
Kaffeesahne (20 % Fett)	100 g	200	4	0,4
Schlagobers, Schlagsahne (ungeschlagen, 30 % Fett)	100 g	303	3	0,3
Süßstoff	100 g	250	0	0
Zitronensaft	100 g	20	6	0,6
Zucker	100 g	400	100	10
Würfelzucker	100 g	400	100	10

<b>Kakaopulver und -getränke</b>	<b>Menge</b>	<b>Kcal</b> pro 100 g / 100 ml	<b>KH</b> g pro 100 g / 100 ml	<b>KE</b> pro 100 g / 100 ml
Kakaopulver, entölt	100 g	340	20	2
Schokoladenpulver	100 g	387	73	7,3
Kakaogetränkepulver	100 g	393	80	8
- zubereitet mit Milch (1,5 % Fett)	100 ml	87	13	1,3
Trinkschokolade (heiß)	100 ml	131	21	2,1

<b>Fruchtsäfte und Sirupe</b>	<b>Menge</b>	<b>Kcal</b> pro 100 g / 100 ml	<b>KH</b> g pro 100 g / 100 ml	<b>KE</b> pro 100 g / 100 ml
Apfelsaft	100 ml	47	11	1,1
Himbeersirup	100 g	265	65	6,5
Holunderblütensirup	100 g	50	15	1,5
Multivitaminsaft	100 ml	38	8	0,8
Orangensaft	100 ml	43	9	0,9

Erfrischungsgetränke	Menge	Kcal	KH	KE
		pro 100 g / 100 ml	g pro 100 g / 100 ml	pro 100 g / 100 ml
Almdudler				
Original	100 ml	33	8	0,8
Zuckerfrei	100 ml	2	0	0
Coca Cola				
Original	100 ml	42	11	1,1
Zero Sugar	100 ml	0	0	0
Fanta Orange	100 ml	32	8	0,8
Mezzo Mix	100 ml	32	8	0,8
Pepsi				
Original	100 ml	28	4	0,4
Light	100 ml	0	0	0
Sprite				
Original	100 ml	33	8	0,8
Zuckerfrei	100 ml	1	0	0

Energy Drinks	Menge	Kcal	KH	KE
		pro 100 g / 100 ml	g pro 100 g / 100 ml	pro 100 g / 100 ml
Red Bull Original	100 ml	45	11	1,1
Monster Energy, Original	100 ml	47	12	1,2
Zero Sugar	100 ml	3	1	0,1

Bier	Menge	Kcal	KH	KE
		pro 100 g / 100 ml	g pro 100 g / 100 ml	pro 100 g / 100 ml
Bier, Pils, hell (4,8 Vol.-%)	100 ml	42	3	0,3
Bier (alkoholfrei)	100 ml	26	5	0,5

Wein und Schaumwein	Menge	Kcal	KH	KE
		pro 100 g / 100 ml	g pro 100 g / 100 ml	pro 100 g / 100 ml
Champagner (12,5 Vol.-%)	100 ml	83	5	0,5
Roséwein (11 Vol.-%)	100 ml	88	2	0,2
Rotwein				
leicht (11,5 Vol.-%)	100 ml	68	2	0,2
schwer (13 Vol.-%)	100 ml	82	2	0,2
Sekt				
trocken (12,5 Vol.-%)	100 ml	83	5	0,5
süß (10 Vol.-%)	100 ml	83	5	0,5
mit Orangensaft	100 ml	69	6	0,6
Weißwein				
trocken (13 Vol.-%)	100 ml	72	+	+
halbtrocken (11,5 Vol.-%)	100 ml	73	2	0,2
lieblich (10 Vol.-%)	100 ml	98	6	0,6
mit Soda/Mineralwasser	100 ml	37	1	0,1

Liköre und Spirituosen	Menge	Kcal	KH	KE
		pro 100 g / 100 ml	g pro 100 g / 100 ml	pro 100 g / 100 ml
Amaretto (28 Vol.-%)	100 ml	300	40	4
Cognac (40 Vol.-%)	100 ml	235	2	0,2
Eierlikör (20 Vol.-%)	100 ml	285	30	3
Fruchtsaftlikör (30 Vol.-%)	100 ml	305	35	3,5
Gin (40 Vol.-%)	100 ml	225	0	0
Kaffeelikör (25 Vol.-%)	100 ml	285	30	3
Kräuterlikör (32 Vol.-%)	100 ml	250	10	1
Obstbrand, Obstler (45 Vol.-%)	100 ml	240	0	0
Ouzo (38 Vol.-%)	100 ml	210	0	0
Rum (54 Vol.-%)	100 ml	230	0	0
Whiskey (45 Vol.-%)	100 ml	245	+	+
Wodka (40 Vol.-%)	100 ml	230	0	0

Cocktails	Menge	Kcal	KH	KE
		pro 100 g / 100 ml	g pro 100 g / 100 ml	pro 100 g / 100 ml
Caipirinha	100 ml	197	37	3,7
Gin-Tonic	100 ml	66	5	0,5
Piña Colada	100 ml	78	6	0,6
Mimosa (Sekt mit Orangensaft)	100 ml	69	6	0,6
Tequila Sunrise	100 ml	72	7	0,7

Milch	Menge	Kcal	KH	KE
		pro 100 g / 100 ml	g pro 100 g / 100 ml	pro 100 g / 100 ml
Kuhmilch, Roh-, Vorzugsmilch, 3,8 % Fett	100 ml	67	5	0,5
Vollmilch, 3,5 % Fett	100 ml	65	5	0,5
fettarme Milch, 1,5 % Fett	100 ml	48	5	0,5
Magermilch, 0,3 % Fett	100 ml	35	5	0,5
Schafsmilch	100 g	94	5	0,5
Stutenmilch	100 g	48	6	0,6
Ziegenmilch	100 g	67	4	0,4

Joghurt	Menge	Kcal	KH	KE
		pro 100 g / 100 ml	g pro 100 g / 100 ml	pro 100 g / 100 ml
Joghurt, natur, entrahmt	100 g	37	5	0,5
1,5 % Fett (fettarm)	100 g	49	5	0,5
3,5 % Fett	100 g	69	5	0,5
10 % Fett	100 g	192	4	0,4
Fruchtjoghurt, 3,5 % Fett	100 g	104	15	1,5
1,5 % Fett	100 g	83	14	1,4

Sonstige Milchprodukte	Menge	Kcal	KH	KE
		pro 100 g / 100 ml	g pro 100 g / 100 ml	pro 100 g / 100 ml
Buttermilch	100 g	37	4	0,4
Fruchtbuttermilch	100 g	104	21	2,1
Crème fraîche, 30 % Fett	100 g	280	3	0,3
Crème fraîche, Crème double, 40 % Fett	100 g	400	3	0,3
Sauerrahm, Saure Sahne, 10 % Fett	100 g	187	7	0,7
Sauerrahm, Saure Sahne, 20 % Fett	100 g	207	3	0,3
Schlagobers, Schlagsahne, ungeschlagen, 30 % Fett	100 g	303	3	0,3
geschlagen, 30 % Fett	100 g	327	19	1,9
geschlagen, 40 % Fett	100 g	380	3	0,3

Frischkäse und Topfen/Quark	Menge	Kcal	KH	KE
		pro 100 g / 100 ml	g pro 100 g / 100 ml	pro 100 g / 100 ml
Frischkäse, Doppelrahmstufe, 60 % Fett i. Tr.	100 g	337	3	0,3
Rahmstufe, 50 % Fett i. Tr.	100 g	200	3	0,3
Halbfettstufe, 20 % Fett i. Tr.	100 g	110	3	0,3
Magerstufe, max. 10 % Fett i. Tr.	100 g	87	3	0,3
Mascarpone, 80 % Fett i. Tr.	100 g	388	2	0,2
Mozzarella, 20 % Fett i. Tr.	100 g	104	4	0,4
Büffelmozzarella, 50 % Fett i. Tr.	100 g	250	1	0,1
Topfen, Quark, 10 % Fett i. Tr.	100 g	83	4	0,4
20 % Fett i. Tr.	100 g	109	3	0,3
40 % Fett i. Tr.	100 g	159	3	0,3

Käse	Menge	Kcal	KH	KE
		pro 100 g / 100 ml	g pro 100 g / 100 ml	pro 100 g / 100 ml
Bergkäse, 50 % Fett i. Tr.	100 g	420	0	0
Brie, 45 % Fett i. Tr.	100 g	283	0	0
Rahmstufe, 50 % Fett i. Tr.	100 g	343	+	+
Doppelrahmstufe, 70 % Fett i. Tr.	100 g	407	0	0
Butterkäse, Vollfettstufe, 45 % Fett i. Tr.	100 g	300	0	0
Rahmstufe, 50 % Fett i. Tr.	100 g	333	0	0
Doppelrahmstufe, 60 % Fett i. Tr.	100 g	380	0	0
Camembert, 30 % Fett i. Tr.	100 g	217	0	0
Fettstufe, 40 % Fett i. Tr.	100 g	273	0	0
Vollfettstufe, 45 % Fett i. Tr.	100 g	283	+	+
Rahmstufe, 50 % Fett i. Tr.	100 g	310	+	+
Doppelrahmstufe, 60 % Fett i. Tr.	100 g	373	0	0
Doppelrahmstufe, 70 % Fett i. Tr.	100 g	407	0	0
Edamer, 10 % Fett i. Tr.	100 g	243	0	0
Dreiviertelfettstufe, 30 % Fett i. Tr.	100 g	253	0	0
Fettstufe, 40 % Fett i. Tr.	100 g	317	0	0
Vollfettstufe, 45 % Fett i. Tr.	100 g	353	0	0
Emmentaler, 45 % Fett i. Tr.	100 g	377	0	0
Feta aus Schafsmilch, Vollfettstufe	100 g	283	1	0,1
Geramont, original französischer Weichkäse	100 g	357	+	+
Cremig Leicht, 16 %	100 g	220	0	0
Gorgonzola, 55 % Fett i. Tr.	100 g	357	0	0
Gouda, 40 % Fett i. Tr.	100 g	300	0	0
Vollfettstufe, 45 % Fett i. Tr.	100 g	363	0	0
Parmesan, 45 % F. i. Tr.	100 g	397	0	0
Raclettekäse, 48 % Fett i. Tr.	100 g	343	0	0
Räucherkäse, 50 % Fett i. Tr.	100 g	357	0	0
Tilsiter, 60 % Fett i. Tr.	100 g	417	0	0
Fettstufe, 40 % Fett i. Tr.	100 g	300	0	0
Vollfettstufe, 45 % Fett i. Tr.	100 g	353	0	0

Eier	Menge	Kcal	KH	KE
		pro 100 g / 100 ml	g pro 100 g / 100 ml	pro 100 g / 100 ml
Entenei	100 g	183	2	0,2
Gänseei	100 g	179	2	0,2
Hühnerei	100 g	137	2	0,2
Hühnerei	100 g	138	2	0,2
Hühnereigelb	100 g	350	+	+
Hühnereiweiß	100 g	47	1	0,1
Wachtelei	100 g	133	1	0,1

Frisches Gemüse und Blattsalate	Menge	Kcal	KH	KE
		pro 100 g / 100 ml	g pro 100 g / 100 ml	pro 100 g / 100 ml
Artischocke	100 g	22	3	0,3*
Brokkoli	100 g	28	3	0,3*
Chicorée	100 g	17	2	0,2*
Chinakohl	100 g	13	1	0,1*
Eisbergsalat	100 g	14	1	0,1*
Endivie	100 g	16	2	0,2*
Esskastanien, Maronen	100 g	196	41	4,1
Fenchel	100 g	19	3	0,3*
Frühlingszwiebeln, Lauchzwiebeln	100 g	42	9	0,9*
Gurke	100 g	12	2	0,2*
Karfiol, Blumenkohl	100 g	23	3	0,3*
Karotten, Möhren	100 g	33	7	0,7*
Knoblauch	100 g	140	30	3
Kohlrabi	100 g	25	4	0,5*
Kohlsprossen, Rosenkohl	100 g	16	2	0,2*
Kopfsalat	100 g	12	2	0,2*
Kren, Meerrettich	100 g	63	13	1,3*
Kürbis, Winter-Squash	100 g	27	5	0,5*
Lauch, Porree	100 g	25	4	0,4*
Mais, Zuckermais	100 g	89	16	1,6
Mangold	100 g	16	1	0,1*
Melanzani, Aubergine	100 g	17	3	0,3*
Paprika, grün	100 g	38	8	0,8*
gelb	100 g	38	7	0,7*
rot	100 g	33	6	0,6*
Pastinake	100 g	59	12	1,2*
Petersilienwurzel	100 g	40	6	0,6*
Radicchio	100 g	14	2	0,2*
Radieschen	100 g	16	3	0,3*
Rettich	100 g	16	2	0,2*
Rhabarber	100 g	13	2	0,2*
Romanasalat (Römischer Blattsalat)	100 g	20	2	0,2*
Rote Rüben, Rote Beete	100 g	41	9	0,9*
Rotkraut, Rotkohl	100 g	23	4	0,4*
Rucola	100 g	28	2	0,2*
Schwarzwurzeln	100 g	19	2	0,2*
Sellerie, Staudensellerie	100 g	17	2	0,2*
Wurzelsellerie, Knollensellerie	100 g	19	3	0,3*
Spargel	100 g	18	2	0,2*
Spinat	100 g	19	1	0,1*
Süßkartoffel, Batate	100 g	111	24	2,4
Tomaten, Paradeiser	100 g	17	3	0,3*
Topinambur, Erdbirne, Erdartischocke	100 g	31	4	0,4*
Vogerlsalat, Feldsalat, Rapunzel	100 g	16	1	0,1*
Weißer Rüben	100 g	26	5	0,5*

Frisches Gemüse und Blattsalate	Menge	Kcal	KH	KE
		pro 100 g / 100 ml	g pro 100 g / 100 ml	pro 100 g / 100 ml
Weißkraut, Weißkohl	100 g	25	4	0,4*
Zucchini, Sommer-Squash	100 g	21	3	0,3*
Zuckerschoten, Zuckrerbsen	100 g	59	10	1
Zwiebel, mittelgroß	100 g	28	4	0,4*

Sprossen	Menge	Kcal	KH	KE
		pro 100 g / 100 ml	g pro 100 g / 100 ml	pro 100 g / 100 ml
Bambussprossen	100 g	18	1	0,1*
aus der Konserve, abgetropft	100 g	14	1	0,1*
Bohnensprossen	100 g	41	6	0,6*
Mungobohnenkeime, Lunjasprossen	100 g	24	2	0,2*
Sojasprossen	100 g	54	5	0,5*
aus der Konserve, abgetropft	100 g	43	3	0,3

Hülsenfrüchte	Menge	Kcal	KH	KE
		pro 100 g / 100 ml	g pro 100 g / 100 ml	pro 100 g / 100 ml
Bohnen, weiß, roh	100 g	263	40	4
aus der Konserve, abgetropft	100 g	64	10	1
Bohnen, grün, roh	100 g	33	5	0,5
aus der Konserve, abgetropft	100 g	16	2	0,2
getrocknet	100 g	272	42	4,2
Erbsen, grün, roh	100 g	82	12	1,2
aus der Konserve, abgetropft	100 g	51	6	0,6
getrocknet	100 g	277	42	4,2
Kichererbsen, roh	100 g	141	22	2,2
aus der Konserve, gegart, abgetropft	100 g	29	4	0,4
getrocknet	100 g	310	45	4,5
Kidneybohnen, roh	100 g	251	37	3,7
aus der Konserve, abgetropft	100 g	106	15	1,5
Linsen, frisch	100 g	131	21	2,1
aus der Konserve, abgetropft	100 g	131	21	2,1
getrocknet	100 g	275	40	4
Mungobohnen, frisch	100 g	274	42	4,2
Sojabohnen, frisch	100 g	144	10	1
aus der Konserve, abgetropft	100 g	137	3	0,3
getrocknet	100 g	343	7	0,7
Sojaweiß, texturiert (Fleischersatz)	100 g	245	7	0,7
Tofu	100 g	83	2	0,2
gebraten	100 g	150	4	0,4
Weißer Bohnen, frisch	100 g	234	27	2,7
aus der Konserve, abgetropft	100 g	59	7	0,7
getrocknet	100 g	327	48	4,8

\* Diese Produkte dürfen ohne KE-Anrechnung bis zu einer üblichen Portionsgröße von 200 g verzehrt werden.

Frisches Obst	Menge	Kcal	KH	KE
		pro 100 g / 100 ml	g pro 100 g / 100 ml	pro 100 g / 100 ml
Ananas	100 g	56	13	1,3
Apfel	100 g	61	15	1,5
Avocado	100 g	130	4	0,4
Banane	100 g	90	20	2
Birne	100 g	52	12	1,2
Brombeeren	100 g	36	6	0,6
Cranberry	100 g	36	4	0,4
Dattel	100 g	280	67	6,7
Erdbeeren	100 g	32	6	0,6
Feige	100 g	63	13	1,3
Granatapfel	100 g	32	6	0,6
Grapefruit, Pampelmuse	100 g	44	8	0,8
Hagebutten	100 g	95	16	1,6
Heidelbeeren, Blaubeeren	100 g	37	6	0,6
Himbeeren	100 g	34	5	0,5
Holunderbeeren	100 g	138	16	1,6
Honigmelone	100 g	55	13	1,3
Johannisbeeren, rot	100 g	33	5	0,5
schwarz	100 g	40	6	0,6
weiß	100 g	41	6	0,6
Kakifrukt	100 g	71	16	1,6
Kaktusfeige, Opuntie	100 g	37	7	0,7
Kirschen, süß	100 g	60	14	1,4
sauer	100 g	52	10	1
Kiwi	100 g	54	9	0,9
Limette	100 g	47	2	0,2
Litschi	100 g	75	15	1,5
Mandarine, Clementine, Satsuma	100 g	50	10	1
Mango	100 g	59	13	1,3
Marille, Aprikose	100 g	44	8	0,8
Mirabellen	100 g	64	14	1,4
Mispel	100 g	52	12	1,2
Nektarine	100 g	56	13	1,3
Orange	100 g	43	8	0,8
Papaya, Baummelone	100 g	32	7	0,7
Passionsfrucht, Grenadilla, Maracuja	100 g	68	16	1,6
Pfirsich	100 g	41	9	0,9
Preiselbeeren	100 g	35	6	0,6
Physalis, Ananaskirschen, Kapstachelbeeren	100 g	76	14	1,4
Quitte	100 g	20	4	0,4
Rhabarber	100 g	13	2	0,2
Schlehen, Schwarzdornbeeren	100 g	57	9	0,9
Stachelbeeren	100 g	37	7	0,7
Sternfrucht, Karambole, Baumstachelbeere	100 g	27	4	0,4

Frisches Obst	Menge	Kcal	KH	KE
		pro 100 g / 100 ml	g pro 100 g / 100 ml	pro 100 g / 100 ml
Wassermelone	100 g	38	8	0,8
Weintrauben, rot	100 g	70	15	1,5
weiß	100 g	70	15	1,5
Zitrone	100 g	36	4	0,4
Zwetschken, Pflaumen	100 g	45	10	1

Obstkonserven und Kompott	Menge	Kcal	KH	KE
		pro 100 g / 100 ml	g pro 100 g / 100 ml	pro 100 g / 100 ml
Ananas, gezuckert	100 g	86	21	2,1
Apfelmus, Apfelkompott, gezuckert	100 g	81	19	1,9
ungezuckert	100 g	47	11	1,1
Birnen, gezuckert	100 g	79	18	1,8
Erdbeeren, gezuckert	100 g	70	16	1,6
Heidelbeeren, gezuckert	100 g	77	17	1,7
Himbeeren, gezuckert	100 g	72	16	1,6
Kirschen, sauer	100 g	84	19	1,9
süß	100 g	88	21	2,1
Mandarinen, gezuckert	100 g	83	19	1,9
Marillen, Aprikosen, gezuckert	100 g	79	18	1,8
Pfirsiche, gezuckert	100 g	78	18	1,8
Preiselbeeren	100 g	188	44	4,4
Zwetschken, Pflaumen, gezuckert	100 g	71	16	1,6

Pilze	Menge	Kcal	KH	KE
		pro 100 g / 100 ml	g pro 100 g / 100 ml	pro 100 g / 100 ml
Austernpilze	100 g	23	3	0,3*
Birkenpilze	100 g	25	+	+*
Butterpilze	100 g	15	1	0,1*
Champignons	100 g	21	1	0,1*
aus der Konserve, abgetropft	100 g	32	+	+*
getrocknet	100 g	248	8	0,8*
Kräuterseitlinge	100 g	20	2	0,2*
Morcheln, Speisemorcheln	100 g	15	1	0,1*
Pfifferlinge, Eierschwämme, Rehlinge	100 g	15	+	+*
aus der Konserve, abgetropft	100 g	16	+	+*
getrocknet	100 g	128	4	0,4*
Reizker	100 g	18	+	+*
Rotkappen	100 g	17	1	0,1*
Steinpilze	100 g	27	1	0,1*
getrocknet	100 g	164	4	0,4*
Trüffel	100 g	60	8	0,8*

\* Diese Produkte dürfen ohne KE-Anrechnung bis zu einer üblichen Portionsgröße von 200 g verzehrt werden.

Getreide und Mehl	Menge	Kcal	KH	KE
		pro 100 g / 100 ml	g pro 100 g / 100 ml	pro 100 g / 100 ml
Amaranth	100 g	385	65	6,5
Buchweizen, geschält	100 g	345	70	7
Vollkornmehl	100 g	360	70	7
Dinkel	100 g	330	60	6
Mehl Typ 630	100 g	340	70	7
Gerste	100 g	320	65	6,5
Graupen	100 g	340	70	7
Vollkornmehl	100 g	335	70	7
Grünkern, geschrotet	100 g	325	65	6,5
Mehl	100 g	370	75	7,5
Vollkornmehl	100 g	325	65	6,5
Hafer, entspelzt	100 g	330	55	5,5
Flocken, zart oder kernig	100 g	350	60	6
Kleie	100 g	350	67	6,7
Mehl	100 g	115	20	2
Hirse, geschält	100 g	355	70	7
Mehl	100 g	345	75	7,5
Mais Grieß, Polenta	100 g	345	75	7,5
Mehl	100 g	330	65	6,5
Quinoa, roh	100 g	353	60	6
Reis, poliert, roh	100 g	350	77	7,7
parboiled, roh	100 g	350	80	8
Nurreis, Vollkornreis, roh	100 g	350	73	7,3
Mehl	100 g	360	80	8
Roggen	100 g	300	60	6
Mehl Typ 1150	100 g	325	70	7
Vollkornmehl, Roggenbackschrot, Typ 1800	100 g	295	60	6
Semmelbrösel, Paniermehl	100 g	360	75	7,5
Weizen	100 g	325	70	7
Bulgur	100 g	325	70	7
Couscous	100 g	330	70	7
Grieß	100 g	330	70	7
Kleie	100 g	183	17	1,7
Mehl Typ 405	100 g	345	70	7
Mehl Typ 550	100 g	345	70	7
Mehl Typ 812	100 g	335	65	6,5
Mehl Typ 1050	100 g	340	65	6,5
Vollkornflocken	100 g	310	60	6
Vollkornmehl Typ 1700	100 g	310	60	6
Wildreis, roh	100 g	373	73	7,3

Brot	Menge	Kcal	KH	KE
		pro 100 g / 100 ml	g pro 100 g / 100 ml	pro 100 g / 100 ml
Baguette, Weizen	100 g	284	56	5,6
Fladenbrot, Pit, Weizen	100 g	242	48	4,8
Grahambrot	100 g	205	40	4
Grau-, Roggenbrot	100 g	198	40	4
Mehrkornbrot	100 g	244	49	4,9
Knäckebrot, Roggen	100 g	325	67	6,7
Weizen	100 g	358	75	7,5
Leinsamenbrot	100 g	208	40	4
Mischbrot, Roggen	100 g	224	47	4,7
Weizenmischbrot	100 g	236	47	4,7
Pumpernickel	100 g	195	40	4
Sonnenblumenbrot	100 g	227	40	4
Toastbrot, Roggen	100 g	250	47	4,7
Toastbrot, Vollkorn	100 g	240	43	4,3
Toastbrot, Weizen	100 g	260	47	4,7
Vollkornbrot	100 g	198	38	3,8
Mehrkorn-Vollkornbrot	100 g	202	40	4
Weizenvollkornbrot	100 g	202	36	3,6
Weißbrot	100 g	243	50	5

Gebäck	Menge	Kcal	KH	KE
		pro 100 g / 100 ml	g pro 100 g / 100 ml	pro 100 g / 100 ml
Baguette-Brötchen	100 g	283	57	5,7
Croissant	100 g	511	44	4,4
mit Schoko-Nuss-Füllung	100 g	417	42	4,2
Laugenbrezel, -weckerl, -brötchen	100 g	300	56	5,6
Roggenweckerl, -brötchen	100 g	268	51	5,1
Vollkornweckerl, -brötchen	100 g	218	43	4,3
mit Sonnenblumenkernen	100 g	231	42	4,2
Semmel, Weißmehl-Weckerl, -Brötchen	100 g	284	56	5,6
Zwieback	100 g	380	70	7

Süßes Gebäck	Menge	Kcal	KH	KE
		pro 100 g / 100 ml	g pro 100 g / 100 ml	pro 100 g / 100 ml
Donuts, mit Zuckerglasur	100 g	394	48	4,8
Krapfen, Berliner	100 g	323	43	4,3
Nussecke	100 g	543	47	4,7
Nusskipferl, Nusshörnchen	100 g	391	40	4
Germteig-Schnecke, Hefeteig-Schnecke	100 g	338	60	6
Wiener Kipferl, Wiener Hörnchen	100 g	414	46	4,6
Windbeutel, Brandteig	100 g	298	18	1,8

See- und Süßwasserfisch	Menge	Kcal	KH	KE
		pro 100 g / 100 ml	g pro 100 g / 100 ml	pro 100 g / 100 ml
Barsch	100 g	82	0	0
Brasse	100 g	104	0	0
Dorade royal, Goldbrasse	100 g	139	0	0
Forelle	100 g	103	0	0
Goldbarsch, Rotbarsch	100 g	106	0	0
Heilbutt, schwarz	100 g	143	0	0
weiß	100 g	96	0	0
Hering	100 g	231	0	0
Kabeljau, Dorsch	100 g	78	0	0
Karpfen	100 g	116	0	0
Lachs	100 g	180	0	0
Makrele	100 g	181	0	0
Pangasius	100 g	77	0	0
Rotzunge, Limande	100 g	73	0	0
Sardine	100 g	119	0	0
Scholle	100 g	86	0	0
Seehecht	100 g	94	0	0
Seeteufel	100 g	66	0	0
Seezunge	100 g	83	0	0
Steinbutt	100 g	83	0	0
Thunfisch	100 g	224	0	0
Wels, Waller	100 g	162	0	0
Zander	100 g	84	0	0

Krusten-, Schalen- und Weichtiere	Menge	Kcal	KH	KE
		pro 100 g / 100 ml	g pro 100 g / 100 ml	pro 100 g / 100 ml
Jakobsmuscheln, ausgelöst	100 g	77	6	0,6
Krabben, Garnelen, ausgelöst	100 g	91	1	0,1
Languste	100 g	85	1	0,1
Miesmuscheln, ausgelöst	100 g	70	2	0,2
Nordseegarnelen, ausgelöst	100 g	87	0	0
Riesengarnelen, ausgelöst	100 g	88	1	0,1
Tintenfisch	100 g	73	0	0

Fischerzeugnisse	Menge	Kcal	KH	KE
		pro 100 g / 100 ml	g pro 100 g / 100 ml	pro 100 g / 100 ml
Brathering	100 g	243	10	1
Forellenfilet, geräuchert	100 g	110	0	0
Hering, gesalzen	100 g	216	0	0
Rollmops (eingelegter Hering)	100 g	140	2	0,2
Kaviar, echt (russischer Kaviar)	100 g	260	0	0
Lachs, geräuchert	100 g	190	0	0
Lachsforelle, geräuchert	100 g	156	0	0
Makrele, geräuchert	100 g	336	0	0
Rotbarsch, Goldbarsch, geräuchert	100 g	146	0	0
Sardellen (Anchovis)	100 g	80	0	0
Sardellen, eingelegt in Essig	100 g	135	0	0
Sardellenfilets, gesalzen, in Öl	100 g	450	0	0
gerollt, mit Kapern	100 g	440	0	0
Sardine, Ölsardine, abgetropft	100 g	220	0	0
Seelachs, geräuchert	100 g	100	0	0
Thunfisch, in Öl, abgetropft	100 g	282	0	0

Fleisch	Menge	Kcal	KH	KE
		pro 100 g / 100 ml	g pro 100 g / 100 ml	pro 100 g / 100 ml
Hirschfleisch	100 g	113	0	0
Kalbfleisch, Muskelfleisch, mager	100 g	95	0	0
Brust	100 g	200	0	0
Bug, Schulter	100 g	95	0	0
Filet	100 g	102	0	0
Haxe	100 g	128	0	0
Keule	100 g	91	0	0
Kotelett	100 g	146	0	0
Nacken	100 g	110	0	0
Schnitzel	100 g	91	0	0
Lammfleisch, Brust	100 g	287	0	0
Bug, Schulter, mittelfett	100 g	121	0	0
Filet	100 g	178	0	0
Keule, mittelfett	100 g	193	0	0
Kotelett	100 g	216	0	0
Rücken	100 g	111	0	0
Rehfleisch, Keule	100 g	97	0	0
Rücken	100 g	122	0	0
Rindfleisch, Muskelfleisch, Hüfte, Wade, mager	100 g	107	0	0
Brust	100 g	262	0	0
Filet	100 g	121	0	0
Hals, Kamm	100 g	149	0	0
Keule	100 g	148	0	0
Ochsenschwanz	100 g	294	0	0
Roastbeef, Lende	100 g	130	0	0
Roulade	100 g	121	0	0
Schulter, Bug	100 g	129	0	0
Steak	100 g	146	0	0
Schweinefleisch, Muskelfleisch (ohne Fett)	100 g	106	0	0
Backe	100 g	299	0	0
Bauch	100 g	259	0	0
Brust, Dicke Rippe, Brustspitz	100 g	241	0	0
Eisbein, Haxe	100 g	178	0	0
Filet	100 g	107	0	0
Kamm, Nacken	100 g	196	0	0
Keule	100 g	136	0	0
Kotelett	100 g	133	0	0
Schnitzel	100 g	107	0	0
Schulter, Bug	100 g	217	0	0
Steak	100 g	133	0	0
Wildschweinfleisch, Keule	100 g	161	0	0

Geflügel	Menge	Kcal	KH	KE
		pro 100 g / 100 ml	g pro 100 g / 100 ml	pro 100 g / 100 ml
Ente	100 g	225	0	0
Fasan	100 g	154	0	0
Gans	100 g	338	0	0
Huhn, Hähnchen	100 g	166	0	0
Brustfilet, ohne Haut	100 g	102	0	0
Flügel, mit Haut, ohne Knochen	100 g	208	0	0
Schenkel, Keule, mit Haut, ohne Knochen	100 g	173	0	0
Suppenhuhn	100 g	255	0	0
Pute, Truthahn	100 g	157	0	0
Brust, Schnitzel	100 g	107	0	0
Keule	100 g	114	0	0

Innereien	Menge	Kcal	KH	KE
		pro 100 g / 100 ml	g pro 100 g / 100 ml	pro 100 g / 100 ml
Leber, Gans	100 g	131	5	0,5
Huhn	100 g	136	2	0,2
Kalb	100 g	87	4	0,4
Pute	100 g	133	1	0,1
Rind	100 g	132	6	0,6
Schwein	100 g	130	1	0,1
Rindermark	100 g	837	2	0,2

Wurst	Menge	Kcal	KH	KE
		pro 100 g / 100 ml	g pro 100 g / 100 ml	pro 100 g / 100 ml
Bauernbratwurst, Polnische	100 g	306	+	+
Blutwurst, Blunzn	100 g	343	3	0,3
Braunschweiger, Mettwurst	100 g	374	+	+
Jagdwurst	100 g	203	+	+
Kalbsleberwurst	100 g	258	+	+
Knackwurst	100 g	237	1	0,1
Krakauer Wurst	100 g	237	1	0,1
Landjäger	100 g	238	+	+
Leberkäse	100 g	293	+	+
Parmaschinken	100 g	307	0	0
Presswurst	100 g	180	+	+
Rindfleischsulz, -sülze	100 g	141	+	+
Salami	100 g	377	3	0,3
Schinken, gekocht	100 g	110	1	0,1
Schinken, roh, geräuchert	100 g	153	0	0
Schinkenspeck	100 g	153	0	0
Schinkenwurst	100 g	260	1	0,1
Speck, Rückenspeck, fett	100 g	747	0	0

Beilagen	Menge	Kcal	KH	KE
		pro 100 g / 100 ml	g pro 100 g / 100 ml	pro 100 g / 100 ml
Couscous, mit Butter	100 g	56	7	0,7
Glasnudeln	100 g	339	83	8,3
Naturreis, Vollkornreis	100 g	126	27	2,7
Nudeln/Teigwaren mit Ei, roh	100 g	362	70	7
in Salzwasser gekocht	100 g	98	17	1,7
Vollkorn, roh	100 g	334	60	6
Vollkorn, in Salzwasser gekocht	100 g	129	24	2,4
Nudeln/Teigwaren ohne Ei, roh	100 g	348	70	7
in Salzwasser gekocht	100 g	127	25	2,5
Quinoa	100 g	355	63	6,3
Reis, parboiled, poliert	100 g	126	27	2,7
Reisnudeln	100 g	109	25	2,5
Risotto	100 g	80	14	1,4
Semmelknödel	100 g	123	21	2,1
Spätzle, gekocht	100 g	87	15	1,5

Saucen	Menge	Kcal	KH	KE
		pro 100 g / 100 ml	g pro 100 g / 100 ml	pro 100 g / 100 ml
Curryketchup	100 ml	113	27	2,7
Knoblauchsauce	100 ml	100	7	0,7
Mayonnaise, 80 % Fett	100 ml	747	2	0,2
Krensaucen, Meerrettichsaucen	100 ml	127	7	0,7
Remoulade, 50 % Fett	100 ml	493	5	0,5
Sauce Tartare	100 ml	653	1	0,1
Sojasauce	100 ml	110	10	1
Tabascosauce	100 g	0	0	0
Tzatziki	100 g	54	4	0,4
Worcestershiresauce	100 ml	88	18	1,8

Käsegerichte	Menge	Kcal	KH	KE
		pro 100 g / 100 ml	g pro 100 g / 100 ml	pro 100 g / 100 ml
Gebackener Camembert, paniert	100 g	304	5	0,5
Käsefondue	100 g	272	2	0,2

Eierspeisen	Menge	Kcal	KH	KE
		pro 100 g / 100 ml	g pro 100 g / 100 ml	pro 100 g / 100 ml
Eierspeise, Rührei (2 Eier, 5 g Butter)	120 g	200	+	+
Kaiserschmarrn	250 g	528	71	7,1
Omelett (3 Eier, 10 g Butter)	200 g	320	3	0,3
Palatschinken, Pfannkuchen	250 g	485	64	6,4
Pochierte Eier (2 Eier)	120 g	160	1	0,1
Spiegelei (1 Ei, 5 g Butter)	60 g	120	+	+
Waffeln, Rührteig	100 g	400	43	4,3

Salate mit Dressing/Marinade	Menge	Kcal	KH	KE
		pro 100 g / 100 ml	g pro 100 g / 100 ml	pro 100 g / 100 ml
Bohnensalat (grüne Bohnen), gesäuert	100 g	64	4	0,4*
Chinakohlsalat, mit Sauerrahm, saurer Sahne	100 g	64	2	0,2*
Eisbergsalat, mit Dressing	100 g	91	1	0,1*
Endiviensalat, mit Essigmarinade	100 g	103	1	0,1*
mit Joghurtsauce	100 g	39	2	0,2*
Feldsalat, mit Dressing	100 g	98	1	0,1*
Gurkensalat, mit Joghurtsauce	100 g	41	3	0,3*
Karottensalat, Möhrensalat, mit Zitronenmarinade	100 g	107	8	0,8*
Kartoffelsalat mit Essig/Öl-Dressing	250 g	255	28	2,8
Kopfsalat, mit Dressing	100 g	56	2	0,2*
Krautsalat	100 g	68	2	0,2*
Paprikasalat, mit Essigmarinade	100 g	53	3	0,3*
Rote-Rüben-, Rote-Beete-Salat, mit Essigmarinade	100 g	78	7	0,7
Tomatensalat, mit Olivenöl	100 g	100	2	0,2*

Kartoffelgerichte	Menge	Kcal	KH	KE
		pro 100 g / 100 ml	g pro 100 g / 100 ml	pro 100 g / 100 ml
Bratkartoffeln	100 g	160	19	1,9
gekochte Kartoffeln mit Schale	100 g	71	15	1,5
ohne Schale	100 g	70	15	1,5
Gnocchi	100 g	127	21	2,1
Kartoffelgratin	100 g	111	10	1
Kartoffelpuffer, Reibekuchen	100 g	307	25	2,5
Kartoffelpüree, Kartoffelbrei	100 g	96	16	1,6
Kartoffelsuppe	100 g	192	14	1,4
Kartoffelwedges	100 g	293	34	3,4
Kartoffelknödel, Klöße aus gekochten Kartoffeln	100 g	89	16	1,6
halb gekocht und halb roh	100 g	91	21	2,1
roh	100 g	81	16	1,6
Kroketten, zubereitet	100 g	193	23	2,3
Ofenkartoffeln mit Schale, gebacken	100 g	71	15	1,5
Pommes frites, frittiert	100 g	292	36	3,6
Backofen Pommes frites	100 g	253	38	3,8
Schupfnudeln	100 g	150	27	2,7

Nudel- und Getreidegerichte	Menge	Kcal	KH	KE
		pro 100 g / 100 ml	g pro 100 g / 100 ml	pro 100 g / 100 ml
Cannelloni, mit Fleisch, überbacken	100 g	143	17	1,7
Käsespätzle	100 g	246	31	3,1
Lasagne, überbacken	100 g	140	8	0,8
Makkaroni mit Tomatensauce	100 g	142	18	1,8
Spaghetti mit Tomatensauce	100 g	144	17	1,7
Spaghetti mit Bolognesesauce	100 g	212	26	2,6

\* Diese Produkte dürfen ohne KE-Anrechnung bis zu einer üblichen Portionsgröße von 200 g verzehrt werden.

Fischgerichte	Menge	Kcal	KH	KE
		pro 100 g / 100 ml	g pro 100 g / 100 ml	pro 100 g / 100 ml
Fischsalat mit Salatöl	100 g	72	3	0,3
Fischsuppe	100 g	65	1	0,1
Forelle Müllerin	100 g	155	3	0,3
Kabeljaufilet, paniert, gebraten	100 g	170	9	0,9
Lachs, mariniert, gebraten	100 g	231	1	0,1
Rotbarschfilet, paniert, gebraten	100 g	192	6	0,6
Scholle, paniert, gebraten	100 g	182	8	0,8
Seelachsfilet, paniert, gebraten	100 g	226	11	1,1
natur, zubereitet ohne Fett	100 g	152	16	1,6
Tintenfisch, in Bierteig, ausgebacken	100 g	134	9	0,9

Fleischgerichte	Menge	Kcal	KH	KE
		pro 100 g / 100 ml	g pro 100 g / 100 ml	pro 100 g / 100 ml
Bratwurst, fein	100 g	329	+	+
Ćevapčići	100 g	207	1	0,1
Cordon bleu, Schwein	100 g	219	9	0,9
Cordon bleu, Kalb	100 g	181	9	0,9
Faschierter Braten, Hackbraten	100 g	163	5	0,5
Faschiertes, Hackfleisch, Rind/Schwein gemischt	100 g	233	+	+
Rind	100 g	207	+	+
Schwein	100 g	276	0	0
Fleischbrühe, Suppenbrühe	100 ml	24	1	0,1
Fleischlaberl, Frikadelle	100 g	209	7	0,7
Frankfurter Würstchen	100 g	267	+	+
Gefüllte Paprika (Schweinefaschiertes, -hackfleisch)	100 g	101	7	0,7
Geselchtes, Kasseler, gekocht	100 g	142	0	0
Gyros	100 g	196	2	0,2
Hühner-Cordon-Bleu, paniert, gebraten	100 g	206	5	0,5
Hühner-Schnitzel, paniert, gebraten	100 g	207	19	1,9
Leberkäse	100 g	292	4	0,4
Leberknödel	100 g	153	13	1,3
Münchner Weißwurst	100 g	297	2	0,2
Puten-Schnitzel, natur, gebraten	100 g	134	0	0
Rinderbouillon mit Ei	100 ml	37	1	0,1
Rindergulasch, mit Sauce	100 g	63	3	0,3
Rinderroulade, gefüllt	100 g	160	1	0,1
Rindersteak, mit Kräuterbutter	100 g	310	1	0,1
Schaschlik	100 g	190	3	0,3
Schweinekotelett, paniert, gebraten	100 g	274	18	1,8
Schweine-Schnitzel, paniert, gebraten	100 g	227	9	0,9
natur, gebraten	100 g	103	0	0
Tafelspitz mit Krensauc, Meerrettichsauce	100 g	176	4	0,4
Wiener Schnitzel	100 g	200	17	1,7

Süße Gerichte	Menge	Kcal	KH	KE
		pro 100 g / 100 ml	g pro 100 g / 100 ml	pro 100 g / 100 ml
Buchteln	100 g	351	50	5
Dampfnudeln, Rohrnudeln	100 g	588	81	8,1
Germknödel	100 g	176	26	2,6
Grießbrei	100 g	70	8	0,8
Milchreis	100 g	94	15	1,5
Palatschinken, Pfannkuchen, ohne Füllung	100 g	170	8	0,8
mit Zucker	100 g	169	18	1,8
Salzburger Nockerln	100 g	210	18	1,8
Zwetschkenknödel mit Zimt und Zucker	100 g	142	25	2,5

Aufstriche und Streichfette	Menge	Kcal	KH	KE
		pro 100 g / 100 ml	g pro 100 g / 100 ml	pro 100 g / 100 ml
Butter	100 g	741	1	0,1
Butterschmalz	100 g	883	0	0
Gänseschmalz	100 g	883	0	0
Halbfettmargarine, 40 % Fett	100 g	370	0	0
Margarine	100 g	710	0	0
Sardellenpaste	100 g	200	10	1
Schweineschmalz	100 g	887	0	0

Süße Aufstriche	Menge	Kcal	KH	KE
		pro 100 g / 100 ml	g pro 100 g / 100 ml	pro 100 g / 100 ml
Bienenhonig	100 g	305	75	7,5
Erdnussbutter	100 g	625	15	1,5
Heidelbeermarmelade, -konfitüre	100 g	260	60	6
Himbeermarmelade, -konfitüre	100 g	250	60	6
Honig	100 g	310	80	8
Marillenmarmelade, Aprikosenkonfitüre	100 g	250	60	6
Nuss-Nougat-Creme	100 g	530	60	6
Orangenmarmelade	100 g	175	45	4,5
Powidl, Pflaumenmus	100 g	195	50	5
Sauerkirschenmarmelade, -konfitüre	100 g	250	60	6

Desserts	Menge	Kcal	KH	KE
		pro 100 g / 100 ml	g pro 100 g / 100 ml	pro 100 g / 100 ml
Obstsalat	100 g	71	16	1,6
Panna Cotta	100 g	187	18	1,8
Pfirsich Melba	100 g	181	21	2,1
Schokoladenflammeri	100 g	107	15	1,5
Tiramisu	100 g	312	39	3,9

Dessertsaucen	Menge	Kcal	KH	KE
		pro 100 g / 100 ml	g pro 100 g / 100 ml	pro 100 g / 100 ml
Fruchtsauce	100 ml	72	17	1,7
Karamellsauce	100 ml	88	12	1,2
Mokka-, Schokosauce	100 ml	87	10	1
Vanillesauce	100 ml	87	10	1

Kuchen und Torten	Menge	Kcal	KH	KE
		pro 100 g / 100 ml	g pro 100 g / 100 ml	pro 100 g / 100 ml
Apfelkuchen, Germteig, Hefeteig	100 g	134	29	2,9
Rührteig	100 g	213	30	3
Mürbeteig, gedeckt	100 g	230	35	3,5
Apfelstrudel	100 g	188	26	2,6
Baumkuchen	100 g	443	44	4,4
Crementorte, Biskuitteig	100 g	334	33	3,3
Rührteig	100 g	280	39	3,9
Donauwellen	100 g	267	31	3,1
Germ-Striezel, Hefezopf	100 g	279	46	4,6
Gugelhupf, Rührteig	100 g	351	44	4,4
Kirschstrudel	100 g	217	35	3,5
Kuchenboden, Biskuitteig	100 g	390	49	4,9
Mürbeteig	100 g	349	68	6,8
Linzer Torte	100 g	419	44	4,4
Marzipantorte	100 g	351	29	2,9
Marmorkuchen	100 g	407	47	4,7
Mohnkuchen, Mohnstriezel	100 g	320	48	4,8
Nusskuchen	100 g	458	36	3,6
Schoko-Nuss-Torte	100 g	394	34	3,4
Obstkuchen, Biskuitteig	100 g	161	21	2,1
Germteig, Hefeteig	100 g	161	21	2,1
Mürbeteig	100 g	213	35	3,5
Rührteig	100 g	213	30	3
Sachertorte	100 g	385	43	4,3
Sandkuchen	100 g	373	46	4,6
Schokoladenkuchen	100 g	431	43	4,3
Schokoladen-Sahne-Torte, Biskuitteig	100 g	347	28	2,8
Schwarzwälder Kirschtorte	100 g	278	31	3,1
Topfenstrudel, Quarkstrudel	100 g	225	28	2,8
Zitronenkuchen	100 g	381	43	4,3

Eis	Menge	Kcal	KH	KE
		pro 100 g / 100 ml	g pro 100 g / 100 ml	pro 100 g / 100 ml
Eiskaffee	100 ml	108	7	0,7
Fruchteis	100 g	141	29	2,9
Milchspeiseeis, im Durchschnitt	100 g	251	12	1,2
Softeis	100 g	130	24	2,4

Kekse, Plätzchen	Menge	Kcal	KH	KE
		pro 100 g / 100 ml	g pro 100 g / 100 ml	pro 100 g / 100 ml
Biskotten, Löffelbiskuit	100 g	480	60	6
Butterkekse, Buttergebäck, Mürbeteig	100 g	500	60	6
Dominostein	100 g	417	58	5,8
Haferkeks	100 g	450	45	4,5
Kokosbussel, Kokosmakronen	100 g	452	44	4,4
Lebkuchen	100 g	388	55	5,5
Schwarz-Weiß-Gebäck	100 g	470	60	6
Spekulatius	100 g	340	70	7
Spitzbuben, Mürbeteig	100 g	545	50	5
Spritzgebäck	100 g	540	50	5
Vanillekipferl	100 g	500	50	5
Vollkornkeks	100 g	450	40	4
mit Nüssen	100 g	450	40	4
mit Schokolade	100 g	440	50	5
Zimtstern	100 g	467	47	4,7

Backzutaten	Menge	Kcal	KH	KE
		pro 100 g / 100 ml	g pro 100 g / 100 ml	pro 100 g / 100 ml
Backoblaten	100 g	100	100	10
Backpulver	100 g	176	35	3,5
Blockschokolade	100 g	536	54	5,4
Bourbon Vanille Aroma	100 g	400	20	2
Gelatine	100 g	342	0	0
Germ, Hefe	100 g	83	2	0,2
Kuvertüre, halbbitter	100 g	394	66	6,6
Marzipan-Rohmasse	100 g	525	38	3,8
Mohn	100 g	487	42	4,2
Orangeat	100 g	309	74	7,4
Orangenschalen, gerieben	100 g	150	50	5
Semmelbrösel	100 g	360	70	7
Trockengerem, Trockenbackhefe	100 g	286	29	2,9
Vanillezucker, Vanillinzucker	100 g	263	100	10
Zitronat	100 g	292	70	7
Zucker, braun, Rohrzucker	100 g	396	96	9,6
Zucker, weiß	100 g	396	96	9,6

Schokolade	Menge	Kcal	KH	KE
		pro 100 g / 100 ml	g pro 100 g / 100 ml	pro 100 g / 100 ml
Bitterschokolade	100 g	393	50	5
Fruchtcremeschokolade	100 g	350	72	7,2
Joghurtschokolade	100 g	351	70	7
Marzipanschokolade	100 g	512	44	4,4
Noisette	100 g	548	57	5,7
Nuss-Nougat	100 g	531	58	5,8
Schokolade milchfrei, mind. 40 % Kakao	100 g	478	47	4,7
Trauben-Nuss	100 g	439	77	7,7
Vollmilkschokolade	100 g	535	52	5,2
Zartbitter	100 g	496	46	4,6

Süßigkeiten	Menge	Kcal	KH	KE
		pro 100 g / 100 ml	g pro 100 g / 100 ml	pro 100 g / 100 ml
Fruchtbonbon	100 g	400	100	10
Fruchtgummi, Gummibonbons	100 g	350	80	8
Geleefrüchte	100 g	330	80	8
Hartkaramell	100 g	400	100	10
Kaugummi mit Zucker	100 g	433	100	10
Marshmallow	100 g	329	86	8,6
Marzipan	100 g	492	58	5,8
Marzipan-Pralinen	100 g	512	44	4,4
Müsliriegel	100 g	380	44	4,4
Nougat	100 g	478	64	6,4
Rumkugeln	100 g	405	40	4
Sahnekaramelle	100 g	360	80	8
Schaumzuckerwaren	100 g	334	80	8
Schokokuss	100 g	355	50	5
Schokolinsen	100 g	490	70	7
Weichkaramelle	100 g	460	80	8
Weinbrand-Bohne	100 g	388	75	7,5
Weinbrand-Kirsche	100 g	336	64	6,4
Zuckerwatte	100 g	329	86	8,6

Snacks	Menge	Kcal	KH	KE
		pro 100 g / 100 ml	g pro 100 g / 100 ml	pro 100 g / 100 ml
Chips, Kartoffelchips, natur	100 g	553	47	4,7
Erdnüsse, geröstet, gesalzen	100 g	620	10	1
Erdnussflips, Erdnusslocken	100 g	528	44	4,4
Käsegebäck aus Blätterteig	100 g	528	36	3,6
Kracker	100 g	380	75	7,5
Pistazienkerne, geröstet, gesalzen	100 g	616	16	1,6
Popcorn, ungesüßt, ungesalzen	100 g	370	68	6,8
Salzstangen, Salzbrezeln	100 g	335	75	7,5
Studentenfutter	100 g	505	45	4,5

Frische Kräuter	Menge	Kcal	KH	KE
		pro 100 g / 100 ml	g pro 100 g / 100 ml	pro 100 g / 100 ml
Bärlauch	100 g	20	4	0,4*
Basilikum	100 g	60	5	0,5*
Dill	100 g	60	8	0,8*
Gartenkresse	100 g	36	4	0,4*
Oregano	100 g	60	10	1*
Petersilie	100 g	60	7	0,7*
Rosmarin	100 g	60	8	0,8*
Salbei	100 g	60	7	0,7*
Schnittlauch	100 g	60	2	0,2*
Thymian	100 g	40	7	0,7*
Zitronenmelisse	100 g	40	5	0,5*

Gewürze und Würzzutaten	Menge	Kcal	KH	KE
		pro 100 g / 100 ml	g pro 100 g / 100 ml	pro 100 g / 100 ml
Essig, Obst-/Weinessig	100 ml	20	+	+
Essigmarinade	100 ml	377	2	0,2
Ingwerknolle, frisch	100 g	50	10	1
Kapern, eingelegt (in Wasser und Essig)	100 g	33	5	0,5
Knoblauch, frisch	100 g	160	20	2
Kren, Meerrettich, frisch gerieben	100 g	60	20	2
Maggi Würze	100 ml	70	10	1
Oliven, grün, eingelegt	100 g	140	2	0,2
Oliven, schwarz, eingelegt	100 g	300	5	0,5
Salz	100 g	0	0	0
Schalotten, Eschalotte	100 g	20	3	0,3
Tomaten, getrocknet	100 g	69	10	1
Zitronensaft	100 g	20	6	0,6
Zucker	100 g	400	250	25
Zwiebel	100 g	27	7	0,7
getrocknet	100 g	200	25	2,5
Röstzwiebel	100 g	250	50	5

Bindemittel, Dickungsmittel	Menge	Kcal	KH	KE
		pro 100 g / 100 ml	g pro 100 g / 100 ml	pro 100 g / 100 ml
Agar-Agar	100 g	340	40	4
Bindobin, Tartex, Johannisbrotkernmehl	100 g	200	1	0,1
Einmachhilfe, Gelier- und Dickungsmittel	100 g	80	5	0,5
Gelatine	100 g	342	0	0
Kartoffelstärke	100 g	340	85	8,5
Maisstärke	100 g	355	85	8,5
Pektin	100 g	60	7	0,7
Puddingpulver	100 g	381	93	9,3
Reisstärke	100 g	350	85	8,5

\* Diese Produkte dürfen ohne KE-Anrechnung bis zu einer üblichen Portionsgröße von 200 g verzehrt werden.

Pflanzliche Öle und Fette	Menge	Kcal	KH	KE
		pro 100 g / 100 ml	g pro 100 g / 100 ml	pro 100 g / 100 ml
Argan-Öl	100 g	817	0	0
Distelöl	100 g	883	0	0
Erdnussöl	100 g	883	0	0
Frittierfett	100 g	883	0	0
Haselnussöl	100 g	883	0	0
Kakaobutter	100 g	884	0	0
Kokosfett, Palmkernfett	100 g	884	0	0
Kürbiskernöl	100 g	883	0	0
Leinöl	100 g	883	0	0
Mandelöl	100 g	883	0	0
Maiskeimöl	100 g	883	0	0
Olivenöl	100 g	883	0	0
Palmöl	100 g	883	0	0
Rapskernöl	100 g	883	0	0
Sesamöl	100 g	883	0	0
Sojaöl	100 g	883	0	0
Sonnenblumenöl	100 g	883	0	0
Traubenkernöl	100 g	883	0	0
Walnussöl	100 g	883	0	0
Weizenkeimöl	100 g	883	0	0

Süßungsmittel	Menge	Kcal	KH	KE
		pro 100 g / 100 ml	g pro 100 g / 100 ml	pro 100 g / 100 ml
Agavendicksaft	100 g	315	75	7,5
Ahornsirup	100 g	275	65	6,5
Fruchtzucker	100 g	405	100	10
Isomalt*, Lactit*, Maltit*, Mannit*, Sorbit*, Xylit*	100 g	250	100	10
Kandiszucker	100 g	40	10	1
Milchzucker	100 g	405	100	10
Puderzucker	100 g	400	100	10
Saccharin, Süßstoff	100 g	0	0	0
Sirup, Rübensirup	100 g	324	80	8
Traubenzucker	100 g	400	100	10
Vanillezucker, Vanillinzucker	100 g	263	100	10
Würfelszucker	100 g	400	100	10
Zucker, braun	100 g	400	100	10
Zucker, weiß	100 g	400	100	10

\* Zuckeralkohole als Kohlenhydrate berechnet, nach Nährwertkennzeichnungsrichtlinie i. d. g. F., Kohlenhydrate jedoch nicht blutzuckerwirksam.





# w wellion<sup>®</sup>

Ihre ÖSTERREICHISCHE Gesundheitsmarke



THE MEDICAL SERVICES COMPANY

**MED TRUST Handelsges.m.b.H.**

Gewerbepark 10

7221 Marz

Tel.: (+43) 02626, 64 190

Fax: (+43) 02626, 64 190 - 77

e-mail: [office@medtrust.at](mailto:office@medtrust.at)

[www.medtrust.at](http://www.medtrust.at)