

Kaloriengehalt von Lebensmitteln

Alkoholfreie Getränke	kcal
Apfelsaft 0,2 l	95
Cola 0,33 l	185
Kaffee mit Kondensmilch u. Zucker, 1 Tasse	45
Limonade 0,33 l	160
Milch: 0,25 l fettarm (1,5%)	119
Milch: 0,25 l Vollmilch (3,5%)	160
Orangensaft 0,2 l	90
Kakao 0,2 l	287
Traubensaft 0,2 l	140

Alkoholhaltige Getränke	kcal
Weizenbier 0,5 l	195
Diätbier 0,33 l	100
Export 0,5 l	210
Pils 0,2 l	84
Kirschwasser 2 cl (40 Vol.%)	45
Whisky 4 cl (45 Vol.%)	100
Likör 2 cl	65
Sekt: 0,2 l halbtrocken	160
Sekt: 0,2 l süß	220
Sekt: 0,2 l trocken	150
Wein: Burgunder 0,1 l	68-80

Getreideerzeugnisse (pro 100 g):	kcal
Brötchen (Weizen)	258
Cornflakes	336
Nudeln	347
Haferflocken	363
Knäckebrot	318
Mischbrot	232
Pumpernickel	201
Reis, poliert, gekocht	106
Roggenbrot	222
Spaghetti, eifrei	362
Vollkornbrot (Roggen)	206
Vollkornbrot (Weizen)	208
Weizen-Toastbrot	262

Süßwaren (pro 100 g):	kcal
Bienenhonig	325
Marmelade i.D.	266
Vollmilchschokolade	526
Zucker	400

Nüsse (pro 100 g):	kcal
Cashewnüsse	569

Erdnüsse, geröstet	586
Haselnüsse	643
Kastanie, Marone	196
Mandeln	599
Paranüsse	668
Pistazien	598
Walnüsse	666

Obst (pro 100 g):	kcal
Äpfel	50
Aprikosen	47
Bananen	81
Birnen	46
Brombeeren, roh	49
Erdbeeren	33
Himbeeren, roh	32
Kirschen, sauer	50
Kirschen, süß	59
Kiwis	50
Litschis	73
Mandarinen	45
Melonen	25
Orangen	44
Pfirsiche	39
Zitronen	40
Weintrauben	73

Kartoffeln, Gemüse (pro 100 g):	kcal
Bambussprossen	33
Broccoli, roh	24
Champignons	15
Feldsalat	12
Fisolen, grün, gekocht	27
Gurken	13
Karfiol, gekocht	23
Karotten in der Dose	30
Kartoffeln o. Sch. gekocht	70
Kartoffelchips	539
Kohlrabi, roh	25
Kopfsalat	10
Lauch	24
Mais in der Dose	110
Paprika, roh	20
Pommes frites	264
Radieschen	13
Rotkohl	21
Sauerkraut	16
Schnittlauch	38
Sellerie	22

Spargel, gekocht	13
Spinat	12
Tomaten	17
Weißkohl	22
Zwiebeln	33

Fette, Öle (pro 100 g):	kcal
Butter	754
Butterschmalz	897
Erdnussöl	895
Halbfettmargarine	368
Mayonnaise, 50 % Fett	490
Mayonnaise, 80 % Fett	727
Margarine	722
Sonnenblumenöl	898
Salatdressing	248
Schweineschmalz	898
Olivenöl	899
Distelöl	899

Fleisch, Fleischerzeugnisse (pro 100 g):	kcal
Kalbfleisch (Keule)	97
Kalbfilet	95
Kalbshaxe	98
Rindfleisch	223
Rinderlende	174
Rindfleisch (Tatar)	112
Schweinefleisch	274
Schweineschnitzel	156
Hackfleisch, halb und halb	216
Bratwurst	342
Cervelatwurst	456
Corned beef	141
Leberkäse	320
Leberwurst, mager	257
Münchner Weißwurst	287
Mettwurst	455
Mortadella	345

Milch, Milcherzeugnisse, Eier (pro 100 g):	kcal
Buttermilch	35
Crème fraîche, 40 % Fett	378
Dickmilch, 3,5 % Fett	61
Dickmilch, entrahmt	32
Joghurt, fettarm	44
Joghurt, Vollmilch	61
Kefir	61
Sauerrahm	117
Schlagobers, 30 % Fett	309

Trinkmilch, 3,5 % Fett	64
Camembert, 45 % Fett	285
Doppelrahmfrischkäse, 60 % Fett	329
Hüttenkäse	102
Schmelzkäse, 20 % Fett	270
Speisetopfen, mager	73
Speisetopfen, 40 % Fett	160
Hühnerei, 55-60 g	84

Fisch, Fischerzeugnisse (pro 100 g):

	kcal
Aal	281
Barsch	81
Forelle	102
Heilbutt	101
Heringe in Tomatensoße	204
Kabeljau	73
Karpfen	115
Kaviar, echt	244
Kaviar-Ersatz	115
Krabben in Dosen	92
Lachs	170
Ölsardinen	302
Rotbarsch	105
Scholle	76
Seezunge	83
Thunfisch in Öl	283
Zander	83

Kalorienverbrauch durch körperliche Aktivität

	kcal
10 Min. Kegeln	36
10 Min. Gymnastik	65
10 Min. Schwimmen	50
10 Min. Treppensteigen	90
30 Min. Tischtennis	150
30 Min. Tanzen	150
30 Min. Radfahren (15km/h)	190
30 Min. Rudern (4,5 km/h)	225
30 Min. Joggen	350
30 Min. Fußball	350
60 Min. PC-Arbeit	80
60 Min. Musizieren	80
60 Min. Gehen (4 km/h)	180
60 Min. Putzen	200
60 Min. Bügeln	240
60 Min. Rasen mähen (Elektromäher)	338
60 Min. Spielen mit Kindern (moderat)	316
60 Min. Malerarbeiten	356
60 Min. Mauerarbeiten	554