

Gruppe	Lebensmittel	Menge	kcal
Getreide und Getreideerzeugnisse	Weizenbrötchen	100 g	264
	Vollkornbrötchen	100 g	223
	Roggenmischbrot	100 g	210
	Roggenvollkornbrot	100 g	193
	Knäckebröt (1 Scheibe)	10 g	30
	Vollkornnudeln	100 g	343
	Naturreis	100 g	347
	Laugenbrezel	100 g	226
	Weißbrot	100 g	236
	Keks (Butterkeks)	100 g	428
	Marmorkuchen	100 g	367
Milch und Milchprodukte	Milch 1,5%	100 ml	47
	Buttermilch	100 ml	37
	Hüttenkäse, Magerstufe	100 g	83
	Joghurt 1,5%	100 g	66
	Speisequark 20%	100 g	124
	Frischkäse 60 %	100 g	341
	Goudakäse (45% i.Tr.)	100 g	331
	Schlagsahne (30% Fett)	100 ml	308
Obst	Apfel, Birne	100 g	< 55
	Orange	100 g	47
	Clementinen	100 g	37
	Erdbeeren	100 g	32
	Weintrauben	100 g	71
	Wassermelone	100 g	38
	1 kleine Papaya	200 g	64
	Kiwi	100 g	51
	Banane	100 g	94
	Ananas	100 g	59

 unbeschwert genießen

 in Maßen genießen

 Besser meiden!

Gruppe	Lebensmittel	Menge	kcal
Salat	Feld-, Eisberg-, Grüner Salat	100 g	< 20
	Chicoree	100 g	17
	Gurke, Tomate, Radieschen	100 g	< 21
Gemüse	Blumenkohl, Grüner Spargel	100 g	18
	Paprika	100 g	28
	Karotten-, Rote Beete-Saft	100 g	< 40
	Pellkartoffeln	100 g	71
	Salatgurke	100 g	12
	Tomaten	100 g	17
	Kohlrabi	100 g	24
Fleisch, Fisch und Wurst	Scholle	100 g	86
	Rinderbratwurst	100 g	228
	Schweinekotelette	100 g	150
	Putenbrust	100 g	106
	Kochschinken (Vorderschinken)	100 g	125
	Salami	100 g	371
Getränke	Apfel-, Orangensaft	250 ml	< 110
	Energie Drink	250 ml	115
	Kräuter- und Früchtetee	250 ml	1
	Kaffee, schwarz	250 ml	1
	Rotwein, trocken	250 ml	162,5
	1 Glas Weißwein	250 ml	175
	1 Glas Bier (Pilsener)	250 ml	108
Sonstiges	Haselnüsse, Walnüsse	20 g	< 135
	Oliven-, Walnuss-, Distelöl	10 ml	< 90
	Gummibärchen	100 g	334
	Zartbitterschokolade	100 g	498
	Salzstangen	100 g	336
	Ketchup	15 g	11

 unbeschwert genießen

 in Maßen genießen

 Besser meiden!