

Semmelknödel – Alle Sorten Kartoffelknödel, -klöße

Portionsgröße	Energiegehalt	Kohlenhydrate	Fett	Eiweiß
200 g	308 kcal	38 g / davon Zucker: 7 g	11 g	14 g

Laugnbrezel – Alle Sorten fettarmes Laugengebäck

Portionsgröße	Energiegehalt	Kohlenhydrate	Fett	Eiweiß
50 g	150 kcal	28 g / davon Zucker: 0,5 g	2 g	4,5 g

Spaghetti (gegart) – Alle Sorten Teigwaren aus Mehl niedriger Typenzahl

Portionsgröße	Energiegehalt	Kohlenhydrate	Fett	Eiweiß
200 g	290 kcal	56 g / davon Zucker: 0,5 g	2 g	11 g

Reis (gegart) – Alle Sorten heller Reis

Portionsgröße	Energiegehalt	Kohlenhydrate	Fett	Eiweiß
150 g	189 kcal	42 g / davon Zucker: 0,5 g	0 g	4 g

Weißbrot – Auch Baguette, Ciabatta, Weißmehltoastbrot

Portionsgröße	Energiegehalt	Kohlenhydrate	Fett	Eiweiß
25 g	60,5 kcal	12 g / davon Zucker: 0,5 g	0,5 g	2 g

Weizenbrötchen – Alle Brötchen aus Mehl niedriger Typenzahl, Hamburgerbrötchen

Portionsgröße	Energiegehalt	Kohlenhydrate	Fett	Eiweiß
45 g	128 kcal	25 g / davon Zucker: 1 g	1 g	5 g

Müsli

Portionsgröße	Energiegehalt	Kohlenhydrate	Fett	Eiweiß
50 g	173 kcal	30 g / davon Zucker: 5 g	3 g	5,5 g

Vollkornnudeln (gegart) – Alle Sorten Teigwaren aus Vollkornmehl

Portionsgröße	Energiegehalt	Kohlenhydrate	Fett	Eiweiß
200 g	286 kcal	54 g / davon Zucker: 1 g	2 g	12 g

Couscous – Auch Polenta, Bulgur, Hirse

Portionsgröße	Energiegehalt	Kohlenhydrate	Fett	Eiweiß
60 g (Rohgewicht)	205 kcal	42 g / davon Zucker: 0,5 g	1 g	7 g

Mehrkornbrötchen – Alle Sorten Brötchen aus Mehl mittlerer Typenzahl

Portionsgröße	Energiegehalt	Kohlenhydrate	Fett	Eiweiß
50 g	127,5 kcal	26 g / davon Zucker: 1 g	1 g	4 g

Roggenvollkornbrot

Portionsgröße	Energiegehalt	Kohlenhydrate	Fett	Eiweiß
50 g	99 kcal	19 g / davon Zucker: 1 g	1 g	4 g

Mayonnaise 80 % Fett – Auch Remoulade mit vergleichbarem Fettgehalt

Portionsgröße	Energiegehalt	Kohlenhydrate	Fett	Eiweiß
12 g (1 EL)	89,5 kcal	0 g / davon Zucker: 0 g	10 g	0,5 g

Mandeln¹ & Haselnüsse² – Alle Sorten Nüsse wie Haselnüsse, z. B. Walnüsse, Erdnüsse, Kokos, Pistazien, Pinienkerne

Portionsgröße	Energiegehalt	Kohlenhydrate	Fett	Eiweiß
50 g	295 kcal	3 g / davon Zucker: 3 g	26 g	12 g
50 g	325 kcal	3 g / davon Zucker: 3 g	31 g	8 g

Kürbiskerne¹ & Sonnenblumenkerne² – Alle Sorten Samen

Portionsgröße	Energiegehalt	Kohlenhydrate	Fett	Eiweiß
15 g (1 EL)	84kcal	0,5 g / davon Zucker: 0 g	7 g	5,5 g
25 g (1 EL)	145 kcal	3 g / davon Zucker: 0,5 g	12,5 g	5,5 g

Joghurt-Sahne-Dressing – Alle Salatsoßen auf Joghurt-, Sahne- und/oder Mayonnaisebasis; 1 EL entspricht 1/2 Portion Fett

Portionsgröße	Energiegehalt	Kohlenhydrate	Fett	Eiweiß
25 g (1 EL)	36 kcal	1 g / davon Zucker: 1 g	3,5 g	1 g

Vollmilchschokolade**Kekse** – Alle Sorten Kekse, mit oder ohne Schokolade

Portionsgröße	Energiegehalt	Kohlenhydrate	Fett	Eiweiß
25 g	125 kcal	15 g / davon Zucker: 7 g	6 g	1,5 g

Baklava – Alle fett- und zuckerreichen Gebäcke

Portionsgröße	Energiegehalt	Kohlenhydrate	Fett	Eiweiß
40 g	201 kcal	14 g / davon Zucker: 10 g	15 g	3 g

Eiscreme – Alle Sorten Rahm- und Sahneeis

Portionsgröße	Energiegehalt	Kohlenhydrate	Fett	Eiweiß
65 g	134 kcal	13,5 g / davon Zucker: 13,5 g	7,5 g	2,5 g

Schoko-Waffel-Keks – Auch Schokoriegel

Portionsgröße	Energiegehalt	Kohlenhydrate	Fett	Eiweiß
15 g	69 kcal	9,5 g / davon Zucker: 5 g	3 g	1 g

Müsliriegel

Portionsgröße	Energiegehalt	Kohlenhydrate	Fett	Eiweiß
25 g	95 kcal	11 g / davon Zucker: 8 g	5 g	2 g

Marmorkuchen – Alle Sorten Rührkuchen, auch „Kaffeeteilchen“

Portionsgröße	Energiegehalt	Kohlenhydrate	Fett	Eiweiß
70 g	285 kcal	33 g / davon Zucker: 17 g	16 g	3 g

Alcopops – Alle alkoholhaltigen Mischgetränke

Portionsgröße	Energiegehalt	Kohlenhydrate	Fett	Eiweiß
330 ml	234 kcal	31 g / davon Zucker: 31 g	0 g	0 g

Schokokeks – Alle Sorten Kekse mit viel Schokoladenmasse

Portionsgröße	Energiegehalt	Kohlenhydrate	Fett	Eiweiß
20 g	92 kcal	11 g / davon Zucker: 6 g	4,5 g	1,5 g

Schwarzwälder Kirschtorte – Alle Sorten Sahne- und Cremetorte

Portionsgröße	Energiegehalt	Kohlenhydrate	Fett	Eiweiß
140 g	389 kcal	43 g / davon Zucker: 28 g	20 g	6,5 g