



KALORIENTABELLEN

Kalorientabelle Obst



Lebensmittel	Durchschnittlicher Kaloriengehalt pro 100 Gramm
Ananas	59 kcal
Apfel	54 kcal
Apfelsine	47 kcal
Aprikose	48 kcal
Aubergine	24 kcal
Avocado	160 kcal
Banane	93 kcal
Birne	53 kcal
Blaubeere	42 kcal
Blutorange	45 kcal
Brombeere	43 kcal
Cranberry	35 kcal
Erdbeere	32 kcal
Feige	107 kcal
Grapefruit	50 kcal
Granatapfel	74 kcal
Hagebutte	160 kcal
Honigmelone	54 kcal
Himbeere	36 kcal
Ingwer	80 kcal

Johannisbeere	33 kcal
Kiwi	50 kcal
Kirsche	50 kcal
Litschi	66 kcal
Mandarine	50 kcal
Mango	62 kcal
Maracuja	96 kcal
Nektarine	44 kcal
Papaya	32 kcal
Pflaume	47 kcal
Pfirsich	41 kcal
Quitte	38 kcal
Rhabarber	21 kcal
Wassermelone	30 kcal
Weintraube	70 kcal
Zitrone	35 kcal
Zwetschgen	45 kcal

Kalorientabelle Gemüse



Lebensmittel	Durchschnittlicher Kaloriengehalt pro 100 Gramm
Aubergine	24 kcal
Artischocke	47 kcal
Blumenkohl	25 kcal
Brokkoli	35 kcal
Bohnen (grün)	29 kcal
Champignons	22 kcal
Chili	40 kcal
Chinakohl	13 kcal
Erbsen	82 kcal
Eisbergsalat	14 kcal
Fenchel	31 kcal
Gurke	15 kcal
Grünkohl	49 kcal
Karotte	36 kcal
Kartoffeln	86 kcal
Kohlrabi	27 kcal
Kürbis (Hokkaido)	63 kcal
Lauch	31 kcal
Mais	71 kcal
Mangold	19 kcal

Paprika (gelb)	37 kcal
Paprika (rot)	43 kcal
Paprika (grün)	20 kcal
Radieschen	16 kcal
Rote Bete	43 kcal
Rosenkohl	43 kcal
Rotkohl	29 kcal
Rucola	25 kcal
Sellerie (Staupe)	16 kcal
Spargel (grün)	18 kcal
Spargel (weiß)	17 kcal
Spinat	23 kcal
Süßkartoffel	76 kcal
Topinambur	73 kcal
Weißkohl	25 kcal
Zucchini	20 kcal
Zuckerschoten	58 kcal
Zwiebel	28 kcal

Kalorientabelle Fisch, Fleisch und Fleischersatz



Lebensmittel	Durchschnittlicher Kaloriengehalt pro 100 Gramm
Bratwurst	240 kcal
Blutwurst	379 kcal
Dorsch	80 kcal
Ente	310 kcal
Forelle	107 kcal
Hähnchenbrust	90 kcal
Hecht	113 kcal
Hering	158 kcal
Hirsch	375 kcal
Kalbfleisch	95 kcal
Lachs	142 kcal
Lamm	150 kcal
Putenbrust	112 kcal
Rotbarsch	121 kcal
Rinderfilet	120 kcal
Rinderhack	200 kcal
Rumpsteak	162 kcal
Salami	361 kcal
Seelachs	83 kcal
Seitan	139 kcal

Schinken	190 kcal
Speck	645 kcal
Schweinefilet	171 kcal
Schweineschnitzel	110 kcal
Tempeh	165 kcal
Thunfisch	103 kcal
Tofu (natur)	124 kcal
Tofu (geräuchert)	165 kcal
Wiener Würstchen	260 kcal
Wildschwein	62 kcal
Zander	83 kcal

Kalorientabelle Milchprodukte, Milchalternativen und Ei



Lebensmittel	Durchschnittlicher Kaloriengehalt pro 100 Gramm
Ayran	35 kcal
Butter	717 kcal
Buttermilch	38 kcal
Cashewdrink	23 kcal
Crème fraîche	295 kcal
Cheddar	403 kcal
Emmentaler	396 kcal
Edamer	354 kcal
Ei	137 kcal
Erbsendrink	39 kcal
Frischkäse (Doppelrahm)	342 kcal
Gouda	364 kcal
Haferdrink	104 kcal
Hüttenkäse	104 kcal
Joghurt (3,5 % Fett)	62 kcal
Kokosmilch	185 kcal
Magerquark	67 kcal
Mandeldrink	24 kcal
Margarine	717 kcal
Milch (3,8 % Fett)	65 kcal

Milch (1,5 % Fett)	47 kcal
Sahne	204 kcal
Sauerrahm	162 kcal
Saure Sahne	115 kcal
Schmand	240 kcal
Skyr	66 kcal
Sojadrink	36 kcal
Sojajoghurt	50 kcal
Sojaquark	71 kcal

Kalorientabelle Getreide und Hülsenfrüchte



Lebensmittel	Durchschnittlicher Kaloriengehalt pro 100 Gramm
Bellugalinsen	321 kcal
Bulgur	342 kcal
Buchweizen	340 kcal
Couscous	376 kcal
Dinkelflocken	353 kcal
Erbsen (gekocht)	85 kcal
Haferflocken	372 kcal
Kichererbsen (gekocht)	88 kcal
Kidneybohnen (gekocht)	74 kcal
Linsen (gekocht)	130 kcal
Mung Dal	347 kcal
Okraschoten	29 kcal
Reis	352 kcal
Rote Linsen (gekocht)	316 kcal
Sojabohnen	340 kcal
Quinoa	346 kcal

Kalorientabelle Backwaren



Lebensmittel	Durchschnittlicher Kaloriengehalt pro 100 Gramm
Baguette	248 kcal
Bandnudeln (gekocht)	142 kcal
Blätterteig	372 kcal
Brezel	217 kcal
Ciabatta	333 kcal
Croissant	393 kcal
Dinkelnudeln (gekocht)	128 kcal
Farfalle (gekocht)	147 kcal
Glasnudeln	124 kcal
Knäckebrot	334 kcal
Naan Brot	290 kcal
Pide	290 kcal
Pumpernickel	199 kcal
Roggenvollkornbrot	210 kcal
Salzstangen	393 kcal
Tagliatelle (gekocht)	159 kcal
Toastbrot	258 kcal
Vollkornnudeln (gekocht)	152 kcal
Weizenbrot	262 kcal
Zwieback	401 kcal

Kalorientabelle Nüsse und Samen



Lebensmittel	Durchschnittlicher Kaloriengehalt pro 100 Gramm
Cashewkerne	553 kcal
Chiasamen	491 kcal
Erdnüsse	567 kcal
Haselnüsse	628 kcal
Kokosnuss	660 kcal
Kürbiskerne	541 kcal
Leinsamen	534 kcal
Macadamianüsse	718 kcal
Mandeln	575 kcal
Maronen	192 kcal
Mohnsamen	477 kcal
Paranüsse	670 kcal
Pekannüsse	703 kcal
Pinienkerne	673 kcal
Pistazien	571 kcal
Sesam	631 kcal
Sonnenblumenkerne	584 kcal
Walnüsse	654 kcal
Wasabi	530 kcal

Kalorientabelle Trockenfrüchte



Lebensmittel	Durchschnittlicher Kaloriengehalt pro 100 Gramm
Ananas	338 kcal
Aprikosen	289 kcal
Bananan	346 kcal
Birnen	262 kcal
Cranberries	308 kcal
Datteln	282 kcal
Erdbeeren	252 kcal
Feigen	250 kcal
Mango	340 kcal
Pflaumen	240 kcal
Rosinen	299 kcal

Kalorientabelle Getränke



Lebensmittel	Durchschnittlicher Kaloriengehalt pro 100 Milliliter
Apfelsaft	48 kcal
Apfelschorle	22 kcal
Bier	43 kcal
Cappuccino	47 kcal
Chai Tee Latte	51 kcal
Eiskaffee	70 kcal
Filterkaffee	2 kcal
Grüner Tee	1 kcal
Latte Macchiato	47 kcal
Milchkaffee	33 kcal
Orangensaft	42 kcal
Schwarzer Tee	1 kcal
Sekt	83 kcal
Softdrinks	42 kcal
Tomatensaft	18 kcal
Wein	83 kcal