

# Kalorientabelle

Kalorien pro 100 Gramm

<https://www.download-kostenlos.org>

Gemüse		Obstsorte		Fleischsorte	
Brokkoli	34 kcal	Äpfel	52 kcal	Hähnchenbrust (o. Haut)	165 kcal
Karotten	41 kcal	Bananen	89 kcal	Hähnchenkeule (o. Haut)	172 kcal
Tomaten	18 kcal	Orangen	47 kcal	Hähnchenflügel (o. Haut)	203 kcal
Spinat	23 kcal	Erdbeeren	32 kcal	Putenbrust (o. Haut)	135 kcal
Kartoffeln (gek.)	87 kcal	Trauben	69 kcal	Putenschenkel (o. Haut)	170 kcal
Gurken	15 kcal	Ananas	50 kcal	Rindfleisch (mager)	250 kcal
Zwiebeln	40 kcal	Kiwi	61 kcal	Rindfleisch Ø	290 kcal
Paprika (rot)	31 kcal	Mango	60 kcal	Schweinefleisch (mager)	242 kcal
Champignons	22 kcal	Pfirsiche	39 kcal	Schweinefleisch Ø	297 kcal
Blumenkohl	25 kcal	Birnen	57 kcal	Lammfleisch (mager)	259 kcal
Rote Beete	43 kcal	Kirschen	50 kcal	Lammfleisch Ø	294 kcal
Sellerie	16 kcal	Himbeeren	52 kcal	Hackfleisch (Rind)	250 kcal
Zucchini	17 kcal	Blaubeeren	57 kcal	Hackfleisch (Schwein)	297 kcal
Spargel	20 kcal	Melone	36 kcal	Hackfleisch (gemischt)	282 kcal
Erbse (grün, frisch)	81 kcal	Wassermelone	30 kcal	Rinderfilet	114 kcal
Lauch	32 kcal	Aprikosen	48 kcal	Schweinekotelett	242 kcal
Knoblauch	149 kcal	Pflaumen	46 kcal	Schweinebauch	518 kcal
Kohl (Weißkohl)	25 kcal	Granatäpfel	83 kcal	Schweinehackfleisch	297 kcal
Rüben	43 kcal	Guaven	68 kcal	Lammkotelett	282 kcal
Mais	86 kcal	Litschis	66 kcal	Lammhackfleisch	294 kcal
Süßkartoffeln	86 kcal	Feigen	74 kcal	Hühnchenleber	165 kcal
Radieschen	16 kcal	Passionsfrüchte	97 kcal	Hühnerherz	130 kcal
Kürbis	26 kcal	Cantaloupe	34 kcal	Entenbrust	337 kcal
Artischocken	47 kcal	Papaya	43 kcal	Entenkeule	364 kcal
Schnittlauch	31 kcal	Clementinen	47 kcal	Kalbsfleisch	112 kcal
Chicorée	23 kcal	Nektarinen	44 kcal	Wildschwein	212 kcal
Möhren	41 kcal	Hagebutten	51 kcal	Kaninchenfleisch	173 kcal
Grünkohl	35 kcal	Kaktusfeigen	41 kcal	Truthahnfleisch	135 kcal
Rosenkohl	43 kcal	Stachelbeeren	43 kcal		
Wirsingkohl	49 kcal	Kumquats	71 kcal		

Fisch		Backwaren		Fastfood	
Lachs	208 kcal	Croissant	406 kcal	Cheesburger	300 kcal
Thunfisch (frisch)	144 kcal	Baguette	265 kcal	Hamburger	250 kcal
Forelle	119 kcal	Franzbrötchen	340 kcal	Pommes frites klein	230 kcal
Kabeljau	82 kcal	Brioche	330 kcal	Pommes frites groß	430 kcal
Makrele	262 kcal	Vollkornbrot	250 kcal		
Scholle	91 kcal	Weißbrot	265 kcal		
Seebarsch	96 kcal	Muffin	370 kcal		
Dorade	115 kcal	Donut	452 kcal		
Heilbutt	140 kcal	Schokokekse	480 kcal		
Zander	90 kcal	Apfelkuchen	237 kcal		

Hinweis: Die tatsächlichen Kalorienwerte können je nach Zubereitung, Hersteller und Produkt variieren

# Kallorientabelle

<https://www.download-kostenlos.org>

Kalorien pro 100 Gramm

<b>Nudelprodukt</b>		<b>Alkohol</b>		<b>Milchprodukt</b>	
Spaghetti	158 kcal	Bier (normales)	43 kcal	Vollmilch	64 kcal
Penne	160 kcal	Bier (light)	29 kcal	Fettarme Milch (1%)	42 kcal
Farfalle	157 kcal	Weißwein tr.	82 kcal	Magermilch (0,5%)	34 kcal
Fusilli	160 kcal	Weißwein (süß)	94 kcal	Kondensmilch (gesüßt)	321 kcal
Rigatoni	158 kcal	Rotwein (tr.)	82 kcal	Kondensmilch (unge.)	131 kcal
Tortellini (m. Käse)	177 kcal	Rotwein (süß)	94 kcal	Sahne (30-36% Fett)	345 kcal
Lasagne	132 kcal	Sekt	80 kcal	Schlagsahne	345 kcal
Lasagne (veg.)	132 kcal	Champagner	90 kcal	Sauerrahm	193 kcal
Tagliatelle	160 kcal	Wodka	231 kcal	Crème fraîche	296 kcal
Linguine	160 kcal	Rum	231 kcal	Joghurt (natur, fettarm)	59 kcal
Fettuccine	160 kcal	Gin	231 kcal	Joghurt (natur, Vollfett)	61 kcal
Makkaroni	158 kcal	Whiskey	250 kcal	Joghurt (Frucht, fettarm)	94 kcal
Rigatoni	158 kcal	Tequila	231 kcal	Joghurt (Frucht, Vollfett)	107 kcal
Farfalle	157 kcal	Wermut (tr.)	140 kcal	Quark (Magerstufe)	71 kcal
Vermicelli	158 kcal	Wermut (süß)	140 kcal	Quark (20% Fett)	103 kcal
Ravioli (mit Käse)	97 kcal	Likör	327 kcal	Quark (40% Fett)	154 kcal
Ravioli (m. Fleisch)	97 kcal	Martini	140 kcal	Hüttenkäse (Mager)	72 kcal
Gnocchi	160 kcal	Sangria	120 kcal	Hüttenkäse (20% Fett)	102 kcal
Spätzle	160 kcal	Margarita	168 kcal	Hüttenkäse (40% Fett)	147 kcal
Ramen Nudeln	111 kcal	Mojito	210 kcal	Butter	717 kcal
Udon Nudeln	138 kcal	Caipirinha	220 kcal	Margarine	717 kcal
Shirataki Nudeln	5 kcal	Pina Colada	180 kcal	Käse (Cheddar)	402 kcal
Vollkornnudeln	160 kcal	Mai Tai	220 kcal	Käse (Gouda)	356 kcal
Reisnudeln	192 kcal	Moscow Mule	210 kcal	Käse (Emmentaler)	380 kcal
Couscous	112 kcal	Gin Tonic	200 kcal	Käse (Parmesan)	420 kcal
Orzo (Kriotharaki)	355 kcal	Whiskey Sour	180 kcal	Mozzarella	280 kcal
Canelloni	130 kcal	B-52	153 kcal	Ricotta	174 kcal
Pappardelle	160 kcal	Glühwein	130 kcal	Feta	264 kcal

Hinweis: Die tatsächlichen Kalorienwerte können je nach Zubereitung, Hersteller und Produkt variieren