



Brof	Mehrkornbrot
	Menge 1 Scheibe (50 g)
	Energie (kcal) 111
	Fett (g) 0,5
	Fettkalorien (%) 4,1



oben 

Brof	Mehrkornbrot
	Menge 1 Scheibe (50 g)
	Energie (kcal) 111
	Fett (g) 0,5
	Fettkalorien (%) 4,1



unten 

Brof	Mehrkornbrötchen
	Menge ½ Stück (22,5 g)
	Energie (kcal) 58,5
	Fett (g) 0,25
	Fettkalorien (%) 3,9



oben 

Brof	Mehrkornbrötchen
	Menge ½ Stück (22,5 g)
	Energie (kcal) 58,5
	Fett (g) 0,25
	Fettkalorien (%) 3,9



unten 

Brof	Weizenbrötchen/Semmel
	Menge ½ Stück (22,5 g)
	Energie (kcal) 61,5
	Fett (g) < 0,01
	Fettkalorien (%) 2,8



oben 

Brof	Weizenbrötchen/Semmel
	Menge ½ Stück (22,5 g)
	Energie (kcal) 61,5
	Fett (g) < 0,01
	Fettkalorien (%) 2,8



unten 

Brof	Roggenbrot
	Menge 1 Scheibe (45 g)
	Energie (kcal) 84
	Fett (g) 0,45
	Fettkalorien (%) 4,8



oben 

Brof	Roggenbrot
	Menge 1 Scheibe (45 g)
	Energie (kcal) 84
	Fett (g) 0,45
	Fettkalorien (%) 4,8



unten 

Brof	Vollkornbrot
	Menge 1 Scheibe (50 g)
	Energie (kcal) 101
	Fett (g) 0,5
	Fettkalorien (%) 4,5



oben 

Brof	Vollkornbrot
	Menge 1 Scheibe (50 g)
	Energie (kcal) 101
	Fett (g) 0,5
	Fettkalorien (%) 4,5



unten 



Apfelmus (ungezuckert)
 Menge 1 EL (20 g)
 Energie (kcal) 9,6
 Fett (g) 0,02
 Fettkalorien (%) 1,1

Belag

Camembert 10% F. in Tr.
 Menge 30 g
 Energie (kcal) 35
 Fett (g) 1,0
 Fettkalorien (%) 25,7

Belag

Feldsalat
 Menge 25 g
 Energie (kcal) 3,5
 Fett (g) < 0,01
 Fettkalorien (%) 2,6

Belag

Frischkäse 0,2%
 Menge 15 g 30 g
 Energie (kcal) 11,6 23,1
 Fett (g) 0,03 0,06
 Fettkalorien (%) 2,3 2,3

Belag

Gewürzgurke
 Menge 25 g
 Energie (kcal) 3
 Fett (g) 0,03
 Fettkalorien (%) 9,0

Belag

Gurke
 Menge 25 g
 Energie (kcal) 3
 Fett (g) 0,05
 Fettkalorien (%) 15,0

Belag

Halbfettmargarine
 Menge 1 gestr. TL (5 g)
 Energie (kcal) 37,6
 Fett (g) 2,1
 Fettkalorien (%) 49,3

Belag

Harzer Käse
 Menge 30 g
 Energie (kcal) 37,8
 Fett (g) 0,2
 Fettkalorien (%) 4,5

Belag

Honig
 Menge 2 TL (20 g)
 Energie (kcal) 60
 Fett (g) 0,0
 Fettkalorien (%) 0,0

Belag

Kasseler
 Menge 2 Sch. (30 g)
 Energie (kcal) 45
 Fett (g) 1,0
 Fettkalorien (%) 20,0

Belag

Kopfsalat
 Menge 25 g
 Energie (kcal) 2,5
 Fett (g) < 0,01
 Fettkalorien (%) 3,6

Belag

Korbkäse
 Menge 30 g
 Energie (kcal) 9,5
 Fett (g) 0,1
 Fettkalorien (%) 5,0

Belag



Lachsschinken
 Menge 2 Sch. (30 g)
 Energie (kcal) 40
 Fett (g) 0,3
 Fettkalorien (%) 6,8

Belag

Marmelade
 Menge 2 TL (20 g)
 Energie (kcal) 50
 Fett (g) 0,0
 Fettkalorien (%) 0,0

Belag

Putenbrust
 Menge 1 Sch. (30 g)
 Energie (kcal) 35
 Fett (g) 1,0
 Fettkalorien (%) 25,7

Belag

Magerquark
 Menge 1 EL (30 g)
 Energie (kcal) 20
 Fett (g) 0,01
 Fettkalorien (%) 0,5

Belag

Rinderschinken
 Menge 2 Sch. (30 g)
 Energie (kcal) 69
 Fett (g) 2,4
 Fettkalorien (%) 31,2

Belag

Rucola
 Menge 10 g
 Energie (kcal) 2,4
 Fett (g) 0,1
 Fettkalorien (%) 26,3

Belag

gekochter Schinken
 Menge 1 Sch. (30 g)
 Energie (kcal) 40
 Fett (g) 1
 Fettkalorien (%) 22,5

Belag

Senf (süß)
 Menge 1 gehäufte TL (8 g)
 Energie (kcal) 10
 Fett (g) 0,32
 Fettkalorien (%) 28,8

Belag

Thunfisch aus der Dose im eigenen Saft
 Menge 50 g
 Energie (kcal) 55
 Fett (g) 0,5
 Fettkalorien (%) 8,2

Belag

Tomaten
 Menge ½ Stück (25 g)
 Energie (kcal) 5
 Fett (g) < 0,01
 Fettkalorien (%) 1,8

Belag

Tomatenmark
 Menge 2 TL (10 g)
 Energie (kcal) 7,4
 Fett (g) 0,01
 Fettkalorien (%) 1,2

Belag

Zwiebel
 Menge ¼ (ca. 13 g)
 Energie (kcal) 4,5
 Fett (g) < 0,01
 Fettkalorien (%) 2,0

Belag

Knabbergemüse
Gewürzgurke
 Menge 50 g
 Energie (kcal) 6
 Fett (g) 0,06
 Fettkalorien (%) 9,0



Knabbergemüse
Gurke
 Menge 100 g
 Energie (kcal) 12
 Fett (g) 0,2
 Fettkalorien (%) 15,0



Getränke
Apfelschorle
 Menge 250 ml
 Energie (kcal) 63
 Fett (g) < 0,1
 Fettkalorien (%) 1,4



Getränke
Cola (zuckerfrei)
 Menge 500 ml
 Energie (kcal) 0
 Fett (g) 0,0
 Fettkalorien (%) 0,0



Knabbergemüse
Kohlrabi
 Menge 100 g
 Energie (kcal) 25
 Fett (g) 0,01
 Fettkalorien (%) 0,4



Knabbergemüse
Möhren
 Menge 100 g
 Energie (kcal) 25
 Fett (g) 0,01
 Fettkalorien (%) 0,4



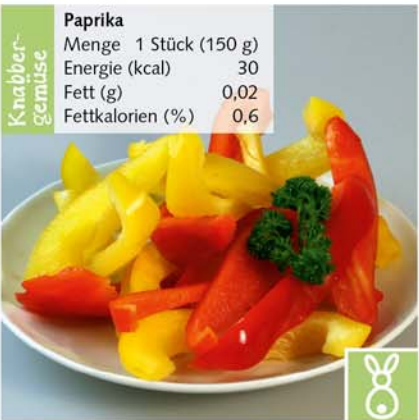
Getränke
Wasser (still)
 Menge beliebig
 Energie (kcal) 0
 Fett (g) 0,0
 Fettkalorien (%) 0,0



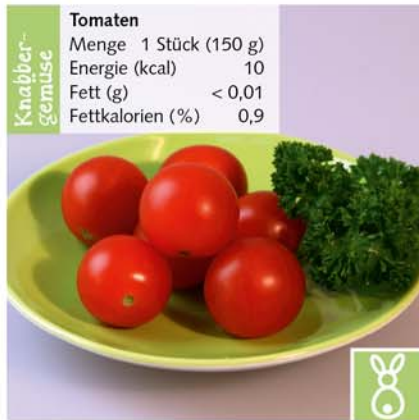
Getränke
Früchtetee/Kräutertee (ungesüßt)
 Menge beliebig
 Energie (kcal) 0
 Fett (g) 0,0
 Fettkalorien (%) 0,0



Knabbergemüse
Paprika
 Menge 1 Stück (150 g)
 Energie (kcal) 30
 Fett (g) 0,02
 Fettkalorien (%) 0,6



Knabbergemüse
Tomaten
 Menge 1 Stück (150 g)
 Energie (kcal) 10
 Fett (g) < 0,01
 Fettkalorien (%) 0,9



Getränke
Wasser (Classic/Medium)
 Menge beliebig
 Energie (kcal) 0
 Fett (g) 0,0
 Fettkalorien (%) 0,0



Getränke
Zitronenlimonade (zuckerfrei)
 Menge 500 ml
 Energie (kcal) 0
 Fett (g) 0,0
 Fettkalorien (%) 0,0



Getränke

Knabbergemüse



Apfel
 Menge 1 Stück, mittelgroß (ca. 125 g)
 Energie (kcal) 67,5
 Fett (g) 0,8
 Fettkalorien (%) 10,0

Obst

Apfelmus (ungezuckert)
 Menge 125 g
 Energie (kcal) 60
 Fett (g) 0,1
 Fettkalorien (%) 1,1

Obst

Banane
 Menge 1 Stück, kleinere (ca. 100 g)
 Energie (kcal) 95
 Fett (g) 0,2
 Fettkalorien (%) 1,9

Obst

Birne
 Menge 1 Stück, mittelgroß (ca. 125 g)
 Energie (kcal) 94
 Fett (g) 0,2
 Fettkalorien (%) 1,9

Obst

Erdbeeren
 Menge 125 g
 Energie (kcal) 40
 Fett (g) 1
 Fettkalorien (%) 11,3

Obst

Himbeeren
 Menge 125 g
 Energie (kcal) 40
 Fett (g) 0,4
 Fettkalorien (%) 8,2

Obst

Kiwi
 Menge 1 Stück, (ca. 80 g)
 Energie (kcal) 40
 Fett (g) 0,5
 Fettkalorien (%) 10,8

Obst

Mandarine
 Menge 1 Stück, (ca. 40 g)
 Energie (kcal) 20
 Fett (g) 0,12
 Fettkalorien (%) 5,4

Obst

Orange
 Menge 1 Stück, mittelgroß (ca. 200 g)
 Energie (kcal) 84
 Fett (g) 0,4
 Fettkalorien (%) 4,3

Obst

Orangensaft 100% (ohne Zuckerzusatz)
 Menge 200 ml
 Energie (kcal) 102
 Fett (g) 0,4
 Fettkalorien (%) 3,5

Obst

Wassermelone
 Menge 150 g
 Energie (kcal) 55,5
 Fett (g) 0,3
 Fettkalorien (%) 4,9

Obst

Weintrauben
 Menge 125 g
 Energie (kcal) 85
 Fett (g) < 0,01
 Fettkalorien (%) 0,1

Obst



Nascherei

Bonbons (im Durchschnitt)	
Menge	2 Stück
Energie (kcal)	40
Fett (g)	0
Fettkalorien (%)	0,0




Nascherei

Cashew-Kerne	
Menge	10 Stück
Energie (kcal)	94,5
Fett (g)	6,3
Fettkalorien (%) (2 F-Punkte F F)	59,6




Nascherei

Erdnüsse in Schale	
Menge	5 Stück
Energie (kcal)	108,9
Fett (g)	8,1
Fettkalorien (%) (2 F-Punkte F F)	66,7




Nascherei

Trockenobst Aprikosen/Pfirsiche	
Menge	25 g
Energie (kcal)	60
Fett (g)	< 0,01
Fettkalorien (%)	0,2




Nascherei

Gummibärchen	
Menge	10 Stück
Energie (kcal)	70
Fett (g)	0
Fettkalorien (%)	0,0




Nascherei

Haselnüsse	
Menge	10 Stück
Energie (kcal)	97,1
Fett (g)	9,2
Fettkalorien (%) (2 F-Punkte F F)	84,9




Nascherei

Lakritz	
Menge	5 Stück
Energie (kcal)	72,5
Fett (g)	0
Fettkalorien (%)	0,0




Nascherei

Mandeln	
Menge	10 Stück
Energie (kcal)	86,6
Fett (g)	8,1
Fettkalorien (%) (2 F-Punkte F F)	84,2




Nascherei

Russisch Brot	
Menge	5 Stück
Energie (kcal)	32,2
Fett (g)	0,1
Fettkalorien (%)	2,6




Nascherei

Salzbrezeln	
Menge	10 Stück
Energie (kcal)	107
Fett (g)	2,2
Fettkalorien (%)	18,2




Nascherei

Schokokuss	
Menge	1 Stück
Energie (kcal)	131,5
Fett (g)	2,8
Fettkalorien (%)	18,8




Nascherei

Schokolinsen	
Menge	20 Stück
Energie (kcal)	88,4
Fett (g)	2,8
Fettkalorien (%)	28,5