



***Kaffee (mit Milch)***

Portionsgröße	Energiegehalt	Kohlenhydrate	Fett	Eiweiß
125 ml	14,5 kcal	4 g / davon Zucker: 4 g	4,5 g	6 g



*Kaffee (Milch und Zucker)*

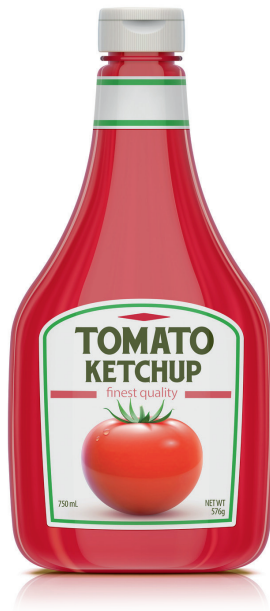
Portionsgröße	Energiegehalt	Kohlenhydrate	Fett	Eiweiß
125 ml	98,5 kcal	8,5 g / davon Zucker: 8,5 g	4,5 g	6 g



### ***Kartoffelpüree***

Portionsgröße	Energiegehalt	Kohlenhydrate	Fett	Eiweiß
200 g	130 kcal	24 g / davon Zucker: 0 g	2 g	4 g





### *Ketchup*

Portionsgröße	Energiegehalt	Kohlenhydrate	Fett	Eiweiß
20 g (1 EL)	23 kcal	5 g / davon Zucker: 5 g	0 g	0,5 g



**Erdbeerkuchen** – Alle Sorten Obstkuchen

Portionsgröße	Energiegehalt	Kohlenhydrate	Fett	Eiweiß
100 g	238 kcal	31 g / davon Zucker: 18 g	11 g	3 g



***Belegtes Brötchen***

Portionsgröße	Energiegehalt	Kohlenhydrate	Fett	Eiweiß
125 g	238 kcal	20 g / davon Zucker: 1 g	10 g	17 g



**Konserviertes Obst** – Alle Sorten konserviertes Obst, auch Kompott, Obstmus

Portionsgröße	Energiegehalt	Kohlenhydrate	Fett	Eiweiß
125 g	96,5 kcal	22,5 g / davon Zucker: 10 g	0,5 g	0,5 g



### *Falafelbällchen*

Portionsgröße	Energiegehalt	Kohlenhydrate	Fett	Eiweiß
80 g	120 kcal	20 g / davon Zucker: 1 g	3 g	4 g



**Pommes Frites** – Auch Bratkartoffeln, Rösti

Portionsgröße	Energiegehalt	Kohlenhydrate	Fett	Eiweiß
150 g	409,5 kcal	48 g / davon Zucker: 1,5 g	21 g	6 g



**Börek** – Alle gefüllten Teigtaschen, Einordnung in die Pyramide je nach Füllung, z. B. Schafskäse, Kräuter, Spinat, Hackfleisch

Portionsgröße	Energiegehalt	Kohlenhydrate	Fett	Eiweiß
250 g	510 kcal	25 g / davon Zucker: 2 g	40 g	12,5 g



**Lasagne** – Alle Aufläufe aus Teigwaren, Fleisch, Käse/Sahne und evtl. Gemüse

Portionsgröße	Energiegehalt	Kohlenhydrate	Fett	Eiweiß
250 g	412,5 kcal	35 g / davon Zucker: 0 g	22,5 g	17,5 g





**Spaghetti Carbonara** – Alle Nudelgerichte mit Sahnesoße

Portionsgröße	Energiegehalt	Kohlenhydrate	Fett	Eiweiß
250 g	650 kcal	55 g / davon Zucker: 2,5 g	35,5 g	27,5 g



### *Gefüllte Weinblätter*

Portionsgröße	Energiegehalt	Kohlenhydrate	Fett	Eiweiß
200 g	132 kcal	18 g / davon Zucker: 2 g	4 g	6 g



**Milchkaffee** – Alle Sorten Kaffeegetränke mit großem Milchanteil

Portionsgröße	Energiegehalt	Kohlenhydrate	Fett	Eiweiß
250 ml	102,5 kcal	10 g / davon Zucker: 10 g	5 g	5 g



**Fertigsuppe mit Nudeln** – Alle klaren Instantuppen

Portionsgröße	Energiegehalt	Kohlenhydrate	Fett	Eiweiß
245 g	154 kcal	26 g / davon Zucker: 0,5 g	2,5 g	6,5 g



### *Hamburger*

Portionsgröße	Energiegehalt	Kohlenhydrate	Fett	Eiweiß
100 g	258 kcal	28 g / davon Zucker: 1 g	11 g	12 g



### ***Döner***

Portionsgröße	Energiegehalt	Kohlenhydrate	Fett	Eiweiß
300 g	648 kcal	54 g / davon Zucker: 3 g	36 g	27 g



### *Frühlingsrollen*

Portionsgröße	Energiegehalt	Kohlenhydrate	Fett	Eiweiß
150 g	396 kcal	37,5 g / davon Zucker: 0,5 g	18 g	21 g



**Kartoffelsalat** – Alle Feinkostsalate mit Mayonnaise, z. B. Nudelsalat, Fleischsalat, Reissalat

Portionsgröße	Energiegehalt	Kohlenhydrate	Fett	Eiweiß
100 g	121 kcal	15 g / davon Zucker: 0 g	5 g	4 g





**Kotelett, paniert** – Auch Schnitzel paniert, Cordon bleu, in Teig gebackene Fleischbällchen

Portionsgröße	Energiegehalt	Kohlenhydrate	Fett	Eiweiß
150 g	375 kcal	10,5 g / davon Zucker: 0 g	21 g	36 g



### ***Cheeseburger***

Portionsgröße	Energiegehalt	Kohlenhydrate	Fett	Eiweiß
120 g	316 kcal	30 g / davon Zucker: 1 g	14,5 g	16,5 g



**Getreidebratling** – Auch Gemüsebratling, Falafel

Portionsgröße	Energiegehalt	Kohlenhydrate	Fett	Eiweiß
80 g	100 kcal	14,5 g / davon Zucker: 1 g	2,5 g	5 g



**Fischstäbchen** – Alle Sorten paniierter Fisch, auch Frikadellen, Bratfisch mit Mehlkruste

Portionsgröße	Energiegehalt	Kohlenhydrate	Fett	Eiweiß
125 g	264,5 kcal	21,5 g / davon Zucker: 0 g	12,5 g	16,5 g



**Spaghetti Bolognese** – Alle Nudelgerichte mit Tomatensoße und Fleischbeilage

Portionsgröße	Energiegehalt	Kohlenhydrate	Fett	Eiweiß
250 g	552,5 kcal	65 g / davon Zucker: 2,5 g	22,5 g	22,5 g



**Spaghetti mit Tomatensoße** – Alle Nudelgerichte mit Tomatensoße, auch Tortellini, Ravioli

Portionsgröße	Energiegehalt	Kohlenhydrate	Fett	Eiweiß
250 g	307,5 kcal	50 g / davon Zucker: 2,5 g	7,5 g	10 g



**Kroketten** – Auch Röstiecken, Pommes Frites

Portionsgröße	Energiegehalt	Kohlenhydrate	Fett	Eiweiß
150 g	248,5 kcal	34,5 g / davon Zucker: 1 g	10,5 g	4 g



***Pfannkuchen*** – Auch Crêpes, Hirsefladen

Portionsgröße	Energiegehalt	Kohlenhydrate	Fett	Eiweiß
200 g	388 kcal	52 g / davon Zucker: 5 g	14 g	14 g





**Reibekuchen** – Auch Röstiecken

Portionsgröße	Energiegehalt	Kohlenhydrate	Fett	Eiweiß
150 g	253 kcal	25,5 g / davon Zucker: 0 g	14,5	4,5 g



**Croissant** – Alle Sorten Croissants, auch gefüllte, und Schokobrötchen aus Mürbeteig

Portionsgröße	Energiegehalt	Kohlenhydrate	Fett	Eiweiß
45 g	177 kcal	15,5 g / davon Zucker: 1,5 g	12 g	2,5 g



**Pizza Salami** – Alle Pizzen mit Fleisch- und/oder Fischbelag, auch Pizzabaguette

Portionsgröße	Energiegehalt	Kohlenhydrate	Fett	Eiweiß
300 g	834 kcal	84 g / davon Zucker: 0 g	42 g	30 g



**Vegetarische Pizza** – Auch Zwiebelkuchen, Flammkuchen

Portionsgröße	Energiegehalt	Kohlenhydrate	Fett	Eiweiß
300 g	654 kcal	102 g / davon Zucker: 0 g	18 g	21 g



**Minestrone** – Alle ungebundenen Gemüsesuppen

Portionsgröße	Energiegehalt	Kohlenhydrate	Fett	Eiweiß
250 ml	125 kcal	12 g / davon Zucker: 0 g	5 g	7,5 g



### *Gemüsereis*

Portionsgröße	Energiegehalt	Kohlenhydrate	Fett	Eiweiß
250 g	539 kcal	115 g / davon Zucker: 3 g	3 g	13 g



**Bechamelsoße** – Alle gebundenen und/oder mit Sahne angereicherten warmen hellen Soßen

Portionsgröße	Energiegehalt	Kohlenhydrate	Fett	Eiweiß
30 g (1 Kelle)	34,5 kcal	2 g / davon Zucker: 0,5 g	2,5 g	1 g



**Bratensoße** – Alle gebundenen und/oder mit Sahne angereicherten dunklen warmen Soßen

Portionsgröße	Energiegehalt	Kohlenhydrate	Fett	Eiweiß
25 g 1 Kelle	17,5kcal	1,5 g / davon Zucker: 0 g	1 g	0,5 g





**Brokkolicremesuppe** – Alle gebundenen Gemüsesuppen

Portionsgröße	Energiegehalt	Kohlenhydrate	Fett	Eiweiß
200 ml	98 kcal	12 g / davon Zucker: 2 g	4 g	4 g



**Eintopf mit Wurst** – Alle Eintopfgerichte

Portionsgröße	Energiegehalt	Kohlenhydrate	Fett	Eiweiß
250 ml	275 kcal	20 g / davon Zucker: 1 g	15 g	15 g



### ***Kohlenhydrat-Eiweiß-Riegel***

Portionsgröße	Energiegehalt	Eiweiß	Kohlenhydrate	Fett	Andere
55 g	275 kcal	11 g	25 g	15 g	Zucker 15 g Ballaststoffe 3,8 g



### ***Kohlenhydrat-Eiweiß-Riegel***

Portionsgröße	Energiegehalt	Eiweiß	Kohlenhydrate	Fett	Andere
40 g	203 kcal	4,5 g	21,5 g	11 g	Zucker 15 g L-Carnithin



## Kohlenhydratgel

Portionsgröße	Energiegehalt	Eiweiß	Kohlenhydrate	Fett	Andere
41 g	107 kcal	< 1 g	26,7 g	0 g	Zucker 14,5 g



### ***Kohlenhydratriegel***

Portionsgröße	Energiegehalt	Eiweiß	Kohlenhydrate	Fett	Andere
36 g	152 kcal	2,9 g	23 g	5,4 g	Zucker 15,1 g



### *Kohlenhydratriegel*

Portionsgröße	Energiegehalt	Eiweiß	Kohlenhydrate	Fett	Andere
60 g	259 kcal	3,5 g	32 g	13 g	Zucker 19 g



### ***Eiweißriegel***

Portionsgröße	Energiegehalt	Eiweiß	Kohlenhydrate	Fett	Andere
50 g	186 kcal	25 g	12,5 g	4 g	Zucker 1 g





### *Eiweißriegel*

Portionsgröße	Energiegehalt	Eiweiß	Kohlenhydrate	Fett	Andere
45 g	183 kcal	14 g	16 g	7 g	Zucker 8,4 g



### Formulashake zur Gewichtsreduzierung (Pulver)

Portionsgröße	Energiegehalt	Eiweiß	Kohlenhydrate	Fett	Andere
50 g	159 kcal	20 g	13 g	3 g	Zucker 11 g



***Formulashake zur Gewichtsreduzierung (Pulver)***

Portionsgröße	Energiegehalt	Eiweiß	Kohlenhydrate	Fett	Andere
30 g	118,8 kcal	12 g	11,7 g	2,6 g	Zucker 11,7 g



***Riegel zur Gewichtsreduktion***

Portionsgröße	Energiegehalt	Eiweiß	Kohlenhydrate	Fett	Andere
60 g	233 kcal	37,5 g	14 g	3 g	Zucker 1,5 g