

natura pro vita

Fett-Tabellen

Stefanie Kannenberg

Im Siebigfeld 80
37115 Duderstadt
Telefon 0 55 27 – 99 68 682
Email info@naturaprovita.de
www.naturaprovita.de

Fettgehalte von Lebensmitteln

Milch- und Milchprodukte (1).....	3
Milch- und Milchprodukte (2).....	4
Käse als Brotbelag (Portion à 30 g) (1).....	5
Käse als Brotbelag (Portion à 30 g) (2).....	6
Fleisch	7
Geflügel, Wild und Wildgeflügel.....	8
Wurst (1)	9
Wurst (2)	10
Fisch, Muscheln, Krabben (1 Portion = 150 g).....	11
Fischkonserven.....	12
Brot, Brötchen (1 Scheibe oder 1 Stück) und Getreideprodukte (1 Portion 30-40 g, 4-5 EL). 13	13
Getreideprodukte, Teigwaren und Kartoffeln als Beilagen	14
Fette und Eier	15
Brotaufstriche (Portion für 1 Scheibe Brot)	16
Obst und Gemüse	17
Kuchen und Gebäck	18
Desserts (1).....	19
Desserts (2).....	20
Süßigkeiten und Schokolade (1)	21
Süßigkeiten und Schokolade (2)	22
Salziges zum Knabbern, Nüsse und Kerne	23

Fettgehalte von Lebensmitteln in Gramm (g)

Milch- und Milchprodukte (1)

Milch, Milchmix, Milchdesserts (1 Glas / 1 Portion = 200 ml / 200 g)

Magermilch, 0,3% Fett	+
Milch fettarm, 1,5% Fett	3
Vollmilch, 3,5% Fett	6
Blutorangen-Buttermilch	2
Buttermilch	1
Frucht-Buttermilch	1
H-Milch, 3,5% Fett	6
Milchkakao, 3,5% Fett	8
Kondensmilch, mager (1 TL/5 g)	+
Kondensmilch 4%, 1 TL	+
Milchreis mit Früchten	5
Milchreis Schoko/Vanille	6
Milchmischgetränke, 3,5% Fett	7
Milchmischgetränke, 1,5% Fett	3
Milchmischgetränke, 0,3 % Fett	1
Multivitamin-Buttermilch	1
Dickmilch / Sahne	
Dickmilch, 1,5% Fett (250 g)	4
Dickmilch Nuss-Nougat, 1,5% (175g)	3
Dickmilch/Sahne, 10% Fett	10
Dickmilch Frucht, 1,5% Fett (175g)	2
Dickmilch, 3,5% Fett (250 g)	9

Frischkäse

Cottage cheese 20% Fett i.Tr. (100 g)	4
Frischkäse 20% Fett i.Tr. (100 g)	3
Frischkäse 30% Fett i.Tr. (100 g)	6
Frischkäse 40% Fett i.Tr. (100 g)	13
Frischkäse 45% Fett i.Tr. (100 g)	16
Rahmfrischkäse 50% Fett i.Tr. (100 g)	23
Doppelrahmfrischkäse 60% F.i.Tr. (100 g)	33
Frischkäse 70% Fett i.Tr. (100 g)	40
Frucht-Zwerge, 20%Fett (50g)	3
Frucht-Zwerge Drink	7
Frucht-Zwerge Riesen (100g)	8
Hüttenkäse 20% Fett i.Tr. (100 g)	4
Körniger Frischkäse 20% Fett i.Tr. (100 g)	4
Obstfrischkäse, 20% Fett (125 g)	7
Obstfrischkäse, leicht (125 g)	2
Schichtkäse 10% Fett i.Tr. (100 g)	2
Schichtkäse 20% Fett i.Tr. (100 g)	5
Schichtkäse 40% Fett i.Tr. (100 g)	11

Joghurt (1 Becher = 150 g)

Joghurt, 0,1% Fett	+
Joghurt, 1,5 % Fett	2
Joghurt, 3,5% Fett	5
Sahne-Joghurt, 10% Fett	13
Bioghurt, 3,7 % Fett	5
Fruchtjoghurt, 1,5% Fett	2
Fruchtjoghurt, 0,1% Fett	+
Fruchtjoghurt, vollfett (3,7% Fett)	4
Joghurt-Drink, 1,5% Fett (250 ml)	3
Joghurt mild Spezialität, 3,7% Fett	5
Joghurt mit Erdbeere/Vanille, 3,7% Fett	5
Joghurt mit Schoko/Nuss, 3,7% Fett	6
Joghurt Schoko/Frucht, 3,7% Fett	4
Joghurt Vanille/Frucht, 3,5% Fett	4
Joghurt, fettarm, mit Müsli	3
Knusper-Joghurt/Müsli (175 g)	11
Knusper-Joghurt/Flakes (175 g)	5
Mocca-Joghurt	5
Obstgarten-Joghurt	5

Kefir

Kefir, fettarm, 1,5% Fett (150 g)	2
Kefir, Vollmilch, 3,5% Fett (150 g)	5
Sahne-Kefir, 10% Fett (150 g)	14

Fettgehalte von Lebensmitteln in Gramm (g)

Milch- und Milchprodukte (2)

Quark

Freche Früchtchen (50 g)	4
Fruchtquark Vanille (100 g)	6
Fruchtquark mager (1 Becher, 150 g)	+
Fruchtquark 10% Fett i.Tr. (150 g)	3
Fruchtquark 20% Fett i.Tr. (150 g)	7
Fruchtquark 30% Fett i.Tr. (150 g)	12
Fruchtquark 40% Fett i.Tr. (150 g)	15
Kräuterquark Magerstufe(100 g)	+
Kräuterquark, 10% Fett i. Tr. (100 g)	2
Kräuterquark, 20% Fett i.Tr. (100 g)	5
Kräuterquark, 40% Fett i.Tr. (100 g)	10
Obstgarten (125 g)	7
Quark-Creme/Früchte (100 g)	5
Speisequark, mager (100 g)	+
Speisequark 0,2% (Cremor, 100 g)	+
Speisequark 10% Fett i.Tr. (100g)	2
Speisequark 20% Fett i.Tr. (100 g)	5
Speisequark 40% Fett i.Tr. (100 g)	10
Speisequark 60% Fett i. Tr.	16
Ymer (dänische Sauermilch)	4
Zaziki 20% Fett i.Tr. (100 g)	2
Zaziki 40% Fett i.Tr. (100 g)	5

Sahne

Crème double, 42% Fett (125 g)	54
Crème double, 42% Fett (1 TL)	2
Crème fraîche, 30% Fett (125 g)	38
Crème fraîche, 30% Fett (1 TL)	2
Kaffeesahne, 10% Fett, 1 TL	1
Kaffeesahne, 15% Fett, 1 TL	1
Saure Sahne, 10% Fett, 1 TL	1
Schlagsahne, 30% Fett, 1 TL	2
Schlagsahne, geschlagen, 1 gehäufter EL	6
Schmand, 24% Fett, 1 TL	1
Sprühsahne, 1 gehäufter EL	2

Milch-Light-Produkte (1 Becher oder 1 Portion)

Bioghurt Frucht (125 g)	3
Danone (150 g)	5
Danone Kräuterquark (150 g)	3
Diät-Joghurt, 1,5% Fett (150 g)	2
Diät-Quark mit Früchten (125 g)	5
Fruchtquark mit Süßstoff (150 g)	1
Frucht-Buttermilch (250 g)	1
Fruchtjoghurt 1,5% Fett (150 g)	2
Leicht+Locker Fruchtquark (150 g)	2
Milram Fruchtquark leicht (150 g)	5
Obstgarten leicht & leicht (125 g)	2
Quark-Traum mit Süßstoff (200 g)	1
Sahne-Joghurt Diät, 10% Fett (150 g)	12
Kräuterquark leicht (100 g)	3
Diät-Fruchtjoghurt Vollkorn, 1,5% Fett (250 g)	2
Dicke Milch auf Frucht, 1,5% Fett (150 g)	2
Fruchtjoghurt extra leicht, 0,1% Fett (200 g)	+
Schlagsahne mit Süßstoff (Sprühdose, 5 g)	1
Starfrucht-Joghurt light (200 g)	2

Fettgehalte von Lebensmitteln in Gramm (g)

Käse als Brotbelag (Portion à 30 g) (1)

Allgäuer Hartkäse 50% Fett i.Tr.	10	Chester/Cheddar 50% Fett i.Tr.	10	Hüttenkäse	2
Appenzeller 20% Fett i.Tr.	3	Cottage cheese	2	Hobelkäse 50% Fett i.Tr.	12
Appenzeller 50% Fett i.Tr.	10	Doppelrahmfrischkäse 60% Fett i.Tr.	10	Klosterkäse 60% Fett i.Tr.	10
Babybel 25% Fett i.Tr.	3	Edamer 30% Fett i.Tr.	5	Gruyère 45 % Fett i.Tr.	10
Babybel 50% Fett i.Tr.	8	Edamer 40% Fett i.Tr.	7	Hardanger 45% Fett i.Tr.	8
Bauernhandkäse	0	Edamer 45% Fett i.Tr.	9	Harzer Roller	0
Bel Paese 50% Fett i.Tr.	9	Edelpilzkäse 50% Fett. i.Tr.	9	Havarti 45% Fett i.Tr.	8
Bergkäse 50% Fett i.Tr. 1	0	Edelpilzkäse 60% Fett. i.Tr.	11	Kochkäse mager	+
Bresso „light“	3	Edelpilzkäse 70% Fett. i.Tr.	13	Kochkäse 10% Fett i.Tr.	1
Bresso 70% Fett i.Tr. 1	2	Emmenthaler „leicht“	5	Kochkäse 20% Fett i.Tr.	3
Brie 10% Fett i.Tr.	1	Emmenthaler	9	Kochkäse 30% Fett i.Tr.	4
Brie 20% Fett i.Tr.	3	Esrom 45% Fett i.Tr.	10	Kochkäse 45% Fett i.Tr.	5
Brie 30% Fett i.Tr.	4	Exquisa „Sport“	2	Korbkäse	0
Brie 45% Fett i.Tr.	7	Feta 40% Fett i.Tr.	5	Körniger Frischkäse	2
Brie 50% Fett i.Tr.	8	Feta 55% Fett i.Tr.	8	Kräuterquark mager	+
Brie 60% Fett i.Tr.	10	Frischkäse 20% Fett i.Tr.	2	Kräuterquark 10% Fett i.Tr.	1
Brie 70% Fett i.Tr.	12	Frischkäse 30% Fett i.Tr.	4	Kräuterquark 20% Fett i.Tr.	2
Butterkäse 50% Fett i.Tr.	9	Frischkäse 40% Fett i.Tr.	6	Kräuterquark 40% Fett i.Tr.	4
Butterkäse 60% Fett i.Tr.	10	Frischkäse 60% Fett i.Tr.	10	Leerdammer light 32% Fett i.Tr.	5
Camembert 10% Fett i.Tr.	1	Frischkäse 70% Fett i.Tr.	12	Leerdammer 45% Fett i.Tr.	9
Camembert 20% Fett i.Tr.	3	Geheimratskäse 45% Fett i.Tr.	8	Leicester 50% Fett i.Tr.	6
Camembert 30% Fett i.Tr.	4	Geramont 12% Fett absolut (blau)	4	Limburger 20% Fett i.Tr.	3
Camembert 45% Fett i.Tr.	7	Geramont 60% Fett i.Tr. (rot)	9	Limburger 30% Fett i.Tr.	4
Camembert 50% Fett i.Tr.	8	Gorgonzola 50% Fett i.Tr.	9	Limburger 40% Fett i.Tr.	6
Camembert 60% Fett i.Tr.	10	Gouda 30% Fett i.Tr.	5	Mainzer	0
Camembert 70% Fett i.Tr.	12	Gouda 45% Fett i.Tr.	8	Maasdamer 45% Fett i.Tr.	8

Fettgehalte von Lebensmitteln in Gramm (g)

Käse als Brotbelag (Portion à 30 g) (2)

Mascarpone 80% Fett i.Tr.	21	Schichtkäse 10% Fett i.Tr.	1	Trappistenkäse 50% Fett i.Tr.	9
Mozzarella 45% Fett i.Tr.	5	Schichtkäse 10% Fett i.Tr.	2	Vacherin 50% Fett i.Tr.	7
Münsterkäse 30% Fett i.Tr.	4	Schichtkäse 40% Fett i.Tr.	4	Weichkäse 30% Fett i.Tr.	4
Münsterkäse 45% Fett i.Tr.	7	Schmelzkäse 10% Fett i.Tr.	1	Weichkäse 45% Fett i.Tr.	7
Olmützer Quargel	0	Schmelzkäse 20% Fett i.Tr.	3	Weichkäse 50% Fett i.Tr.	8
Padano 32% Fett i.Tr.	6	Schmelzkäse 30% Fett i.Tr.	4	Weichkäse 60% Fett i.Tr.	10
Palmarello 50% Fett i.Tr.	9	Schmelzkäse 45% Fett i.Tr.	8	Weichkäse 70% Fett i.Tr.	12
Parmesan 35% Fett i.Tr.	8	Schmelzkäse 60% Fett i.Tr. 1	0	Weinkäse 60% Fett i.Tr.	10
Provolone 50% Fett i.Tr.	9	Schmelzkäse 70% Fett i.Tr.	12	Weißlack 50% Fett i.Tr.	8
Raclette-Käse 48% Fett i.Tr.	8	Schmelzkäsezubereitung mit Milchzusatz 20% Fett i.Tr.	3	Wilstermarschkäse 50% Fett i.Tr.	9
Raclette-Käse 60% Fett i.Tr.	9	Schmelzkäsezubereitung mit Milchzusatz 60% Fett i.Tr.	9	Zaziki 20% Fett i.Tr.	2
Rahmfrischkäse 50% Fett i.Tr.	7	Speisequark mager	+	Zaziki 40% Fett i.Tr.	4
Rauch-Schinken-Käse 45% Fett i.Tr.	7	Speisequark 10% Fett i.Tr.	1	Zieger 20% Fett i.Tr.	5
Räucherkäse 50% Fett i.Tr.	9	Speisequark 20% Fett i.Tr.	2		
Ricotta 20% Fett i.Tr.	5	Speisequark 40% Fett i.Tr.	4		
Romadur 20% Fett i.Tr.	3	Speisequark 60% Fett i.Tr.	5		
Romadur 30% Fett i.Tr.	4	Steinbuscher 45% Fett i.Tr.	7		
Romadur 40% Fett i.Tr.	6	Steppenkäse 45% Fett i.Tr.	8		
Roquefort 50% Fett i.Tr.	9	Stilton blue	10		
Rottaler 45% Fett i.Tr.	8	Tilsiter 30% Fett i.Tr.	5		
Saint Paulin 45% Fett i.Tr.	7	Tilsiter 45% Fett i.Tr.	8		
Sbrinz 48% Fett i.Tr.	10	Tilsiter 60% Fett i.Tr.	11		
Schafskäse 40% Fett i.Tr.	5	Toast-Scheiblette 45% Fett i.Tr.	5		
Schafskäse 55% Fett i.Tr.	8	Toast-Scheiblette "leicht"	2		

Fettgehalte von Lebensmitteln in Gramm (g) Fleisch

Rind

Beefsteak (Blume)	9
Beefsteakhack (Tartar)	3
Braten (Hüfte, 150 g)	3
Filet (2 Medaillons, 100 g)	4
Hochrippe (180 g)	12
Kamm (Schmorfleisch, 150 g)	12
Kutteln (150 g)	2
Ochsenchwanz (200 g)	23
Rinderbrust (180 g)	27
Rinderhack (100 g)	14
Roastbeef (Lende, 150 g)	6
Suppenfleisch (Querrippe, 200 g)	28
Tafelspitz (180 g)	21

Kalb

Braten (Keule, 150 g)	5
Filet (2 Medaillons, 100 g)	1
Filetbraten (150 g)	11
Haxe (150 g)	3
Kalbsbrät (100 g)	24
Kalbsbrust (150 g)	8
Kalbsgulasch (mittelfett, 180 g)	11
Kalbshackfleisch (100 g)	4
Kalbsroulade (mittelfett, 150 g)	9

Kalbskotelett (150 g)	4
Kalbsleber (150 g)	6
Kalbsniere (125 g)	8
Kalbsschnitzel (125 g)	4
Schulterbraten (Steak, 150 g)	4

Schwein

Bauchspeck (frisch, 100 g)	89
Dicke Rippe (180 g)	28
Filet (2 Medaillons, 100 g)	2
Flomen, Bauchfett (100 g)	80
Haxe (Eisbein, 180 g)	12
Kasseler Kotelett (120 g)	20
Kotelett (Rücken, 120 g)	6
Leber (150 g)	5
Nackenbraten (180 g)	25
Nackenkotelett (150 g)	17
Nuss (schier, 180 g)	2
Rollbraten (180 g)	19
Rückenspeck (frisch, 100 g)	82
Schnitzel (150 g)	3
Schulter (Braten, 180 g)	17
Schwartenbraten (200 g)	31
Scheinegulasch (mager, 180 g)	11

Schweinehack (100 g)	21
Schweineschmalz (1 EL, 20 g)	20
Speck (durchwachsen, 20 g)	13

Lamm und Hammel

Brust (Ragout, 150 g)	56
Filet (100 g)	3
Gulasch (mittelfett, 180 g)	23
Keule (Braten, 150 g)	27
Kotelett (2 Stück, 100 g)	32
Lammleber (125 g)	13
Lammniere (150 g)	5
Lende (150 g)	20
Schulter (150 g)	38

Fettgehalte von Lebensmitteln in Gramm (g)

Geflügel, Wild und Wildgeflügel

Geflügel

Brathähnchen (klein, ½ St.)	20
Brathähnchen (mittel, ½ St.)	35
Hähnchenbrust mit Haut (150 g)	9
Ente (125 g)	21
Gans (150 g)	47
Gänseleber (100 g)	10
Geflügelleber (100 g)	5
Hähnchenbrustfilet (90 g)	1
Hähnchenherz (100 g)	6
Hähnchenkeule (125 g)	15
Putenkeule (180 g)	12
Putenbrustbraten (150 g)	1
Putenfilet (100 g)	1
Putengulasch (Keule 100 g)	3
Putenrollbraten (Brust, 180 g)	6
Putenrollbraten (Keule, 180 g)	14
Putenschnitzel (150 g)	2
Suppenhuhn (100 g)	20

Wild und Wildgeflügel

Fasan (125 g)	8
Hasenfilet (100 g)	3
Hasenkeule (150 g)	5
Hirschkeule (150 g)	5
Hirschsteak (100 g)	3
Kaninchenbraten (150 g)	11
Kaninchenrücken (100 g)	8
Rehkeule (150 g)	2
Rehrücken (Filet, 100 g)	4
Taube (125 g)	12
Wachtel (100 g)	2
Wildente (125 g)	12
Wildschweinbraten (180 g)	5

Fettgehalte von Lebensmitteln in Gramm (g)

Wurst (1)

Wurst als Brotbelag (Portion à 20 g)

Bierschinken	3	Hähnchenbrust (alle Variationen)	1	Mettwurst, luftgetrocknet	7
Bierwurst	4	Hausmacherleberwurst	6	Mettwurst, streichfähig	7
Braunschweiger	7	Hawaii-Schinken	1	Mortadella	7
Brühwurst-Pastete, feine	5	Jagdwurst	4	Nusschinken	1
Bündner Fleisch	3	Kalbsleberwurst	8	Pfälzer Leberwurst	8
Cervelatwurst	8	Kalbsleberwurst, becel	4	Plockwurst	8
Corned beef	3	Kasseler Wurst	1	Polnische	8
Country-Schinken	1	Katenrauchwurst	8	Putenbrust (alle Variationen)	1
Diät-Landleberwurst, becel	5	Kernschinken, westfälischer	1	Putenfleisch in Aspik	1
Diät-Kalbsleberwurst, becel	4	Knoblauchwurst	8	Putenfleischpastete	2
Diät-Teewurst, becel	5	Kochsalami	5	Puten-Fleischwurst	3
Farmer-Schinken	1	Königsbraten	1	Puten-Bierschinken	3
Fleischkäse	6	Lachsschinken	1	Puten-Lyoner	3
Fleischpastete, fettreduziert	2	Landjäger	8	Puten-Mix	4
Fleischwurst	6	Landleberwurst, becel	5	Puten-Mortadella	4
Frühstücksfleisch	6	Leberkäse	6	Puten-Salami	7
Geflügelleberwurst	8	Leberwurst, Hausmacher-	6	Puten-Schinkenwurst	3
Geflügelleberwurst, fettreduziert	4	Leberwurst, grobe	6	Rinderschinken	3
Geflügel-Mortadella	4	Leberwurst, Pfälzer	8	Rotwurst	8
Gekochter Schinken	1	Luncheon Meat	6	Saft-Schinken	1
Gelbwurst	6	Lyoner	6	Salami „leicht“, Herta	6
Geräucherte Schinkenwurst	5	Mettwurst, gekocht	4	Schinken, gekocht	1
Geräucherter Schinken	7	Mettwurst, grobe	5	Schinken, geräuchert	7
Göttinger	8	Mettwurst, grobe westfälische	6	Schinkenpastete, fettreduziert	2
Gutsleberwurst	8	Mettwurst in Enden	7	Schinkenwurst, fein	5

Fettgehalte von Lebensmitteln in Gramm (g)

Wurst (2)

Wurst als Brotbelag (Portion à 20 g)

Schinkenwurst, geräucherte	5
Schinken-Rotwurst	3
Schlackwurst	8
Schmalzfleisch	7
Schmierwurst	8
Schwartenmagen, roter	6
Schwartenmagen, hessischer	6
Sülzwurst	5
Teewurst	8
Teewurst, becel	5
Truthahnfleisch in Aspik	1
Truthahnfleischpastete	2
Truthahn-Fleischwurst	3
Truthahn-Bierschinken	3
Truthahn-Lyoner	3
Truthahn-Mix	4
Truthahn-Mortadella	4
Truthahn-Salami	7
Truthahn-Schinkenwurst	3
Thüringer Rotwurst	2
Westfälischer Kernschinken	1
Zungenwurst	5

Wurst als Hauptmahlzeit (1 Stück / 1 Portion)

Bauernbratwurst, Polnische	37
Bockwurst	29
Bockwürstchen „light“	10
Bratwurst, fein	40
Bratwurst, grob	36
Bratwurst vom Schwein	43
Cocktailwürstchen	28
Diät Wiener Würstchen (becel, 1 Paar)	13
Fleischwurst „light“	15
Fleischwurst	25
Fleischkäse	38
Frankfurter Würstchen (1 Paar)	24
Geflügelwürstchen (1 Paar)	20
Grillriesen	28
Große Dörffler	27
Kleine Dörffler	27
Kalbsbratwurst	37
Knacker	26
Knackwurst	28
Leberkäse	31
Münchner Weisswurst	31
Nürnberger Rostbratwurst	22
Polnische Bauernbratwurst	37
Regensburger Wurst	24

Rindswurst	30
Rindswürstchen „light“	20
Rostbratwurst „light“ (1 Paar)	18
Rostbratwurst, Nürnberger	22
Rostbratwurst, Thüringer	43
Schinkenkrakauer	18
Schlanke Dörffler	16
Stramme Kerls/Jungs (Herta)	25
Schweinsbratwurst	43
Thüringer Rostbratwurst	43
Weisswurst, Münchner	31
Wiener Würstchen „light“ (1 Paar)	12
Wiener Würstchen (1 Paar)	25

Fettgehalte von Lebensmitteln in Gramm (g)

Fisch, Muscheln, Krabben (1 Portion = 150 g)

Aal	37
Alaska-Seelachs	1
Anglerfisch (Seeteufel)	1
Auster (ausgelöst, 100 g)	1
Barsch (Flussbarsch)	1
Brassen	8
Brathering (125 g)	19
Dornhai	22
Flunder	1
Forelle	4
Garnele (Krabbe, 100 g)	1
Hecht	1
Heilbutt	3
Hering	14
Hummer	2
Kabeljau (Dorsch)	1
Karpfen	7
Katfisch (Steinbeisser)	4
Klippfisch (Stockfisch, 100 g)	1
Krebs (ausgelöst, 100 g)	1
Lachs	20
Languste (Scampi, 125 g)	1
Makrele	18
Matjeshering (1 Filet, 80 g)	18
Meerbarbe	3
Miesmuschel (ausgelöst, 100 g)	1

Pilgermuschel (ausgelöst, 100 g)	0
Rotbarsch (Goldbarsch)	5
Rotzunge	2
Sardine	8
Schellfisch	0
Schleie	1
Scholle	1
Schwertfisch	7
Seehecht	1
Seelachs	1
Seezunge	2
Steinbutt	3
Stör	3
Thunfisch	23
Tintenfisch	1
Waller (Wels)	17
Zander	1

Geräucherter Fisch

Aal (50 g)	14
Bückling (125 g)	19
Flunder (50 g)	1
Heilbutt (50 g)	9
Lachs 850 g)	9
Makrele (50 g)	8
Rotbarsch (50 g)	3

Schellfisch (50 g)	0
Schillerlocken (50 g)	12
Seeaal (50 g)	4
Seelachs (850 g)	0
Sprotten (3-4 St., 50 g)	9

Fettgehalte von Lebensmitteln in Gramm (g)

Fischkonserven

Bismarckhering (125 g)	19	Rheinischer Heringstopf (200 g)	78
Brathering (125 g)	19	Rollmops (75 g)	10
Bratrollmops (75 g)	10	Sahne-Heringsfilets (200 g)	68
Büclingsfilet (geräuchert, 150 g)	23	Salzhering (125 g)	19
Delikatesshering (125 g)	10	Sardelle (1 Stück, 5 g)	0
Gabelbissen schwedisch (50 g)	9	Schillerlocken (150 g)	36
Gabelbissen 855 g)	10	Schwedenhappen (75 g)	17
Hanseatenröllchen (Hering, 90 g)	24	Schwedenplatte (90 g)	17
Hering in Gelee (50 g)	6	Seelachs-Scheiben (Lachsersatz, 65 g)	6
Heringsfilets/China-Sosse (190 g)	21	Thunfisch in Öl (150 g)	32
Heringsfilets/Mayonnaise (125 g)	60	Thunfisch ohne Öl (150 g)	2
Heringsfilets/Senf-Sosse (190 g)	30	Zwiebelfisch (75 g)	17
Heringsfilets in Tomaten (100 g)	15		
Heringsfilets/Tomatencreme (190 g)	21		
Kaviar (echt, 1 TL, 5 g)	1		
Kaviar-Ersatz (schwarz, 50 g)	3		
Kräuterröllchen (feurig, 100 g)	18		
Kräuterröllchen (pikant, 100 g)	12		
Krebsfleisch (100 g)	2		
Lachs in Dosen (50 g)	4		
Lachs in Öl (50 g)	11		
Lachsklößchen (250 g)	15		
Makrelenfilet/Tomatensosse (190 g)	35		
Makrelenfilets (geräuchert, 150 g)	47		
Ölsardinen (abgetropft, 50 g)	7		
Räucher-Cocktail (150 g)	41		

Fettgehalte von Lebensmitteln in Gramm (g)

Brot, Brötchen (1 Scheibe oder 1 Stück) und Getreideprodukte (1 Portion 30-40 g, 4-5 EL)

Mit Ausnahme der unten genannten enthalten alle Brot- und Brötchensorten sowie Getreideprodukte etwa 0,5 bis 1 g Fett pro Scheibe/Stück/Portion

Brötchen „Kornkrüstchen“ (50 g)	2
Croissant (60 g)	21
Croissant mit Schokolade (60 g)	25
Weizentoastbrot (40 g)	2

Zum Aufbacken (1 Stück)

Frischteig-Bauernbrötchen (63 g)	2
Frischteig-Buttermilchbrötchen (42 g)	3
Frischteig-Croissants (42 g)	7
Frischteig-Vollkornbrötchen (75 g)	4

Müsli, Getreide, Getreideprodukte

Extra Selection	3
Haferfleks	2
Haferflocken mit Trockenobst	2
Knusperflakes mit Schokolade	3
Müsli (Brigitte-Ideal-Diät)	4
Müsli mit Trockenobst	2
Müsli mit Nüssen	6
Nutri-Grain Schokomüsli	3
Knusper Honeys	9
Knusper Müsli	8
Vollkorn-Haferflocken	3
Weizenkeime-Flocken (Dr. Ritter)	2

Fettgehalte von Lebensmitteln in Gramm (g)

Getreideprodukte, Teigwaren und Kartoffeln als Beilagen

Getreideprodukte und Teigwaren

Dampfnudeln (Rohrnudeln, 2 Stück, 100 g)	10
Gnocchi di patate (200 g)	1
Griesklöße (2 Stück, 225 g)	12
Maultaschen (250 g)	13
Grünkernbratlinge (frisch zubereitet, 150 g)	16
Ravioli (250 g)	7
Reis (gekocht, 150 g)	+
Reiskugel „Risi-Bisi“ (100 g)	1
Risotto (100 g)	7
Spätzle (150 g)	8
Nudeln (50 g Rohgewicht)	1
Vollkornnudeln (50 g Rohgewicht)	2
Tortelloni verdi (125 g Rohgewicht)	13

Kartoffeln und Kartoffelgerichte

Pellkartoffeln (200 g)	+
Salzkartoffel (200 g)	+
Kartoffelbrei, Kartoffelstock (200 g)	4
Bratkartoffeln (200 g Kartoffeln, 15 g Fett)	16
Kartoffelpuffer, Reibekuchen (3 Stück, 150 g)	18
Kartoffelsalat mit Mayonnaise (250 g)	6
Kartoffelsalat mit Essig/Öl (250 g)	5
Kroketten (frittiert, 1 Stück, 40 g)	3
Pommes frites (frittiert, 150 g)	13
Pommes frites (McDonald's, 105 g)	17
Kartoffelgratin (225 g)	16

Fettgehalte von Lebensmitteln in Gramm (g)

Fette und Eier

Speisefette, Speiseöle (1 TL = 5 g)

Distelöl	5
Gänseschmalz	5
Lebertran	5
Maisöl	5
Olivenöl	5
Palmkernfett	5
Rindertalg	5
Schweineschmalz	5
Sonnenblumenöl	5
Traubenkernöl	5
Walnussöl	5
Weizenkeimöl	5

Aufstrichfette (1 TL = 5 g)

Butter	4
Butterschmalz	5
Halbfettbutter	2
Kräuterbutter	4
Margarine	4
Halbfettmargarine	2
Pflanzencreme (Diät)	4
Pflanzenfett (Diät)	5

Mayonnaise, Salatcreme, Remoulade (1 TL = 5 g)

Delikatess-Mayonnaise, 82% Fett	4
Delikatess-Mayonnaise extra leicht, 10% Fett	1
Gourmet-Remoulade (im Glas), 57% Fett	3
Halvanaise (Du darfst)	2
Joghurt-Salatcreme, 25% Fett	2
Joghurt-Salatcreme, 30% Fett	2
Remoulade (Tube/Glas), 79% Fett	4
Remoulade extra leicht	1
Salat-Mayonnaise, 50% Fett	3
Salat-Mayonnaise, Diät-Produkte	2

Eier

Ei (Gewichtsklasse 3, 60 g)	7
Eigelb (1 Stück, 20 g)	6
Eipulver (dotterfrei, 1 Port., 12,5 g)	5
Eiweiß (von 1 Ei, 35 g)	+

Fettgehalte von Lebensmitteln in Gramm (g)

Brotaufstriche (Portion für 1 Scheibe Brot)

Herzhafte Cremes und Pasteten	
Echtlachs-Creme (8 g)	4
Hefeextrakt (5 g)	+
Joghurt pikant (20 g)	2
Kaviar-Creme (8 g)	3
Krabben-Creme (8 g)	4
Thunfisch-Creme (8 g)	4
Vegetarische Pastete (15 g)	2
Vegetarische Aufschnittpastete (20 g)	5
Vegetarische Streichcreme (15 g)	3

Süße Aufstriche (1 TL = 10 g)

Apfelkraut	+
Birnenaufstrich	+
Extra-FruCHKonfitüre	+
FruCHKonfitüre	+
Nuss-Mandel-Nougat-Creme	3
Sanddorn-Wildfruchtaufstrich	+
Schoko-Milchcreme (zweifärbig)	2
Zuckerrübensirup	+

Light-Konfitüren (1 TL = 10 g)

Diät-FruCHKonfitüre ohne Süßstoff	0
Diät-Pflaumenmus ohne Süßstoff	0
Du darfst FruCHKaufstrich	0
FruCHKaufstrich mit Süßstoff	0

Konfitüren ohne Süßstoff	0
Pflaumenmus mit Süßstoff	0

Salate (1 Portion = 40 g)

Budapester Salat	10
Eiersalat	7
Farmersalat	2
Fleischsalat	14
Geflügelsalat	12
Geflügelsalat Deli	9
Heringssalat	7
Jägersalat	8
Kartoffelsalat (125 g)	6
Krabben in Cocktailsosse	10
Krabbensalat	8
Rindfleischsalat	9
Rohkostsalat	2
Russisch Ei (125 g)	8
Seelachssalat	12
Thunfischsalat	10
Waldorfsalat	6
Weißkrautsalat	7

Light-Salate (1 Portion = 40 g)

Budapester Salat	4
Du darfst Eiersalat	4
Du darfst Fleischsalat	7
Du darfst Geflügelsalat	4
Du darfst Heringssalat (rot)	4
Du darfst Kartoffelsalat (125 g)	2
Du darfst Schinkensalat	3
Du darfst Thunfischsalat	2
Du darfst Waldorfsalat	3
Karottensalat mit Süßstoff	+
Salat Gärtnerin, mit Süßstoff	+
Selleriesalat mit Süßstoff	+

Fettgehalte von Lebensmitteln in Gramm (g)

Obst und Gemüse

Obst und Gemüse haben wenig oder gar kein Fett.

Ausnahmen

Avocado (groß)	47
Oliven (grün, mariniert, 20 g)	3
Oliven (schwarz, mariniert, 20 g)	7
Röstzwiebeln (getrocknet, 1 EL)	1

Fettgehalte von Lebensmitteln in Gramm (g)

Kuchen und Gebäck

Kuchen und Gebäck (1 Stück)					
Amerikaner (100 g)	8	Obstkuchen aus Hefeteig (100 g)	3	Butterkeks/Schokolade (4 g)	4
Apfelkuchen aus Hefeteig (100 g)	3	Obstkuchen aus Rührteig (100 g)	9	Dinosaurus (20 g)	5
Apfelkuchen aus Rührteig (100 g)	9	Obstkuchen/Biskuitboden (100 g)	1	Eiswaffel „noch eine“ (3 St., 12 g)	1
Apfelkuchen (gedeckt, 140 g)	13	Quarkstrudel (100 g)	13	Everest (8 g)	1
Apfelkuchen (120 g)	6	Rehrücken aus Biskuit (70 g)	12	Fanfare Haselnuss (1 Packung, 100g)	27
Baumkuchen	16	Rehrücken aus Rührteig (80 g)	12	Granola (12 g)	3
Berliner (Pfannkuchen, 60 g)	7	Rührkuchen (70 g)	12	Haferkeks (7 g)	2
Bienenstich (gefüllt, 75 g)	14	Sachertorte (100 g)	12	Kipferl (7 g)	2
Biskuitrolle mit Erdbeer/Sahne (60 g)	7	Sandkuchen (70 g)	11	Löffelbiskuit (5 g)	+
Biskuitschnitte (45 g)	5	Schwarzwälder Kirschtorte (140 g)	19	Man nehme (3 Doppelkekse, 21 g)	2
Buttercremetorte (120 g)	18	Schweinsohren (50 g)	5	Messino (12 g)	2
Butterkuchen (60 g)	11	Spritzkuchen (70 g)	5	Mikado (3 St., 7 g)	1
Christstollen (65 g)	12	Streuselkuchen mit Obst (100 g)	15	Müsliekeks aus Vollkornteig (5 g)	1
Englischer Teekuchen (50 g)	6	Waffeln (100 g)	13	Nürnberger Lebkuchen (35 g)	3
Früchtebrot (50 g)	4	Windbeutel mit Sahne (100 g)	19	Obstgarten Butterkekse (7 g)	2
Hefe-Streuselkuchen (70 g)	10	Zuckerkuchen aus Hefeteig (70 g)	10	Ohne Gleichen (10 g)	4
Hefezopf (mit Butter, 70 g)	6	Zwetschgenkuchen (Hefeteig, 100 g)	4	Pims Cake Frucht (12 g)	1
Honigkuchen (70 g)	7	Zwetschgenkuchen (Mürbeteig, 100 g)	9	Prinzenrolle (23 g)	5
Käsekuchen (100 g)	15			Russisch Brot (2 St., 2 g)	+
Linzer Torte (65 g)	13	Kekse und Gebäck (1 Stück)		Schwarz-Weiß-Gebäck (5 g)	1
Marmorkuchen (70 g)	15	Afrika (4 g)	1	Teegebäck aus Mürbeteig (5 g)	1
Mohnrolle (Hefeteig, 100 g)	19	Baiser (25 g)	+	Waffeln mit Cremefüllung (5 g)	2
Napfkuchen (70 g)	13	Blätterkeks (Brezeln, 5 g)	1	Waffelröllchen mit Schoko (7 g)	2
Nuss-Sahne-Torte (130 g)	32	Butter-Blätter (4 g)	1	Weihnachtskekse (1 Stück)	1
Nusskuchen (60 g)	15	Butterkeks (Leibnitz, 5 g)	1	Lebkuchenherzen (8 g)	1
		Butterkeks (Vollkorn, 5 g)	1	Dominosteine (12 g)	1

Fettgehalte von Lebensmitteln in Gramm (g)

Desserts (1)

Süßspeisen und Cremes

(Instantprodukte, zubereitet, 1 Portion)

Aranca-Creme (diverse)	1
Galetta-Creme (diverse)	3
Dr. Oetker Creme mit Alkohol (diverse)	7
Dr. Oetker Mousse au Chocolat	4
Mousse aux Noisettes	4
Mousse aux Fruits	4
Mousse à la Vanille	4
Götterspeise instant	+
Fruchtkaltschale (diverse)	+
Majala Creme Straciatella	5
Majala Creme Zabaione	4
Majala Mango-Aprikose	5
Majala Pina Colada	6
Majala Sahne-Karamel	6
Majala Sahne-Vanille	6
Majala Zitro/Orange	2
Majala Traumcreme Schokolade	6
Majala Wackelpudding	+
Paradiescreme (diverse)	4

Pudding (gekocht, 1 Portion)

Fruttina Pudding	+
Götterspeise	+
Gries- oder Reis-Pudding	3
Rote Grütze	+

Frucht-, Schokolade-, Vanille- oder
Sahne-Pudding

3

Light-Puddings und -Cremes (1 Portion)

Sahnepudding light	2
Schlagcreme light	2
Schokoladen-Creme-Dessert light	3
Schokoladenpudding light	2
Vanille-Creme-Dessert light	3
Vanillepudding light	2
Vanillesosse light	1
Zitronencreme light	3

Light-Desserts (Kühlregal, 1 Becher)

Beerenfrüchte leicht	+
Dany Sahne, Diät-Schoko	6
Dany Diät Vanille-Creme	6
Fruchtdessert, leichte Frucht	3
Schoko mit Sahnhaube	4
Schoko-Dessert	3
Vanille-Dessert	3

Desserts (Kühlregal, 1 Becher)

Danone, Mousse Schoko	15
Danone, Mousse Vanille	15
Dany Sahne, Schoko und Café	6
Dr. Oetker Götterspeise	+

Dr. Oetker Grüne Grütze	2
Dr. Oetker Kirschgrütze/Milchreis	3
Dr. Oetker Kirschgrütze/Joghurt	4
Dr. Oetker Mousse au Chocolat	14
Dr. Oetker Mousse Capuccino	9
Dr. Oetker Mousse Creme Kokos	9
Dr. Oetker Vanillepudding	1
Dr. Oetker Himbeersosse	3
Dr. Oetker Rote Grütze mit Milch	3
Dr. Oetker Rotwein-/Weißweincreme	6
Ehrmann Vanillecreme	7
Greisflammeri	7
Nestlé Birne Helene	9
Nestlé Doppeldecker Schoko/Vanille	1
Nestlé Himbeer-Waldmeister	+
Nestlé Griespudding ohne Sosse	4
Nestlé Bourbon Vanille	7
Nestlé Capuccino	10
Nestlé Rotwein	8
Nestlé Schoko	15
Nestlé Vanille	15
Nestlé Weißwein	8
Nestlé Panacotta	11
Schokopudding ohne Sosse	1
Vanillepudding ohne Sosse	2
Schokopudding mit Sosse	1
Vanillepudding mit Sosse	2

Fettgehalte von Lebensmitteln in Gramm (g)

Desserts (2)

Desserts (Kühlregal, 1 Becher)					
pudding mit Sahne	4	I Cestelli Sahne Tiramisu (125 ml)	10	Cornetto Nuss	14
pudding mit Sahnehaube	6	Königsrolle (125 ml)	6	Cornetto Super Walnuss	15
Wiener Becher	4	Manhattan Double Chocolate (125 g)	13	Dolomiti	+
Vanille Creme (0,25 Glas; 125 g)	7	Manhattan Carmelita (125 g)	15	Domino	8
Zott Sahne-Pudding Schoko (200 g)	17	Manhattan Cheese Cake (125 g)	10	Fürst Pückler Schmitte	4
Zott Sahne-Pudding Tiramisu (75 g)	13	Manhattan Choko-Coco-Nut (125 g)	22	Konfekt (1 Packung)	30
Zott Sahne-Pudding Vanille (200 g)	17	Manhattan Creme Pfirsich (125 g)	6	Lila Pause Cocos-Mandel	16
		Manhattan Erdbeer Sorbet (125 g)	+	Lila Pause Erdbeer-Joghurt-Krisp	14
		Manhattan White Chocolate (125 g)	22	Lila Pause Nougat-Krisp	15
Eis (Grosspackungen - 1 Portion oder 1 Scheibe)		Ristorante Eis Haselnuss (200 ml)	17	Lila Pause Vanille-Krisp	14
Barre Praline/Pistazie (125 g)	23	Ristorante Eis Schokolade (200 ml)	15	Magnum	20
Barre Schoko/Vanille (125 g)	24	Ristorante Eis Zabaione-Kirsch (200 ml)	12	Magnum Chocolate	21
Bottermelk fresh (125 ml)	2	Romantica Toffee (125 ml)	13	Magnum Mandel	23
Carte d´or Vanille (125 ml)	8	Romantica Chocolat (125 ml)	13	Magnum weiß	19
Carte d´or Vollmilch-Schoko (125 ml)	11	Royal Irish Crème (125 ml)	7	Manhattan Sandwich	19
Carte d´or Walnuss (125 ml)	10	Royal Tahiti (125 g)	6	Mars	10
Das Feine Walnuss (200 ml)	20	Vienetta Capuccino (125 ml)	12	Milky Way	10
Das Feine Mandel-Caramel (200 ml)	17	Zarter Schmelz Vanille (125 ml)	6	Mövenpick Chocolat Chips (200 g)	26
Das Feine Rumtopf (200 ml)	12			Mövenpick Creme Traube (200 g)	11
Das Feine Zitronensorbet (200 ml)	2	Portionseis (1 Stück)		Mövenpick Creme Vanilla (200 g)	33
Eiscafé Venetta Stracciatella (200 ml)	11	Blizz Lemon / Cola	+	Mövenpick Creme Zwetschge (200g)	11
Eiscafé Venetta Amarena (200 ml)	10	Bottermelk fresh Zitrone	7	Mövenpick Macao Choc	28
Eiscafé Venetta Zabaione (200 ml)	11	Bounty	12	Mövenpick Macao Erdbeer	23
Eisdessert Kirsch (125 ml)	7	Calippo	+	Mövenpick Mapel Walnuts (200 g)	36
Gino Ginelli Capuccino (125 ml)	5	Capri	+	Nogger	15
I Cestelli Sahne-Schoko (125 ml)	12	Cornetto Schokolade	19	Nogger Choc	21
		Cornetto Erdbeere	7	Snickers	14

Fettgehalte von Lebensmitteln in Gramm (g)

Süßigkeiten und Schokolade (1)

Schokolade (1 Tafel = 100 g)					
Alpia Vollmilch-Nuss	27	Ritter Sport Vollmilch	30	I love Milka Medaillon	2
Alpia Milchstäbchen	27	Sarotti Crisp	27	I love Milka Noisette	3
Alpia Noisette	34	Sarotti Halbbitter	33	I love Milka White Capuccino	4
Alpia Weiss	34	Sarotti Joghurt	33	Mon Chèri	2
Eszet Schnitten Vollmilch (75 g)	23	Sarotti Marzipan	30	Quality Street	4
Eszet Schnitten weiss (75 g)	26	Sarotti Mokka-Sahne	38	Rocher	5
Kinderschokolade	31	Sarotti Noisette	33	Rolo-Toffee	1
Lindt Cognac	22	Sarotti Nuss-Nougat	31	Rumkugeln	2
Lindt Alpenvollmilch	32	Sarotti Sahnecreme	40	Trüffel Praline	4
Lindt Zartbitter	32	Sarotti Vollmilch-Nuss	36		
Milka Alpenmilch	32	Sarotti Weisse	30	Riegel, Bonbons, usw.	
Milka Café Creme	46	Sarotti Weisse Crisp	26	Balisto Korn (2 Riegel, 41 g)	11
Milka Erdbeere	40	Sarotti Zartbitter Sahne	34	Balisto Joghurtcreme (2 Riegel, 41g)	9
Milka Haselnuss	36	Sprengel Joghurt	32	Banjo (2 Riegel, 31 g)	11
Milka Joghurt	40	Sprengel Edel-Nougat	30	Bounty (57 g)	14
Milka Kirsche	40	Sprengel Vollmilch-Nuss	41	Bounty Zartherb (57 g)	15
Milka Noisette	36	Sprengel Weisse	34	Choco Prinz (1 Riegel)	6
Milka Sahnecreme	46	Stollwerk Capuccino	30	Cocos-Crisp (25 g)	10
Milka Zartbitter Creme	44	Stollwerk Erdbeer Joghurt	37	Corny Erdnuss-Crisp (1 Riegel)	29
Nestlé Crunch	28			Corny Müsli-Riegel (1 Riegel)	4
Nestlé Die Weisse	32	Pralinen (1 Stück)		Duplo (1 Stück)	6
Nestlé Joghurt Crisp	32	After Eight	1	Erdnuss-Crisp (25 g)	7
Ritter Sport Voll-Nuss	38	Choco Crossies (1 Pckg., 35 g)	10	Erfrischungsstäbchen (100 g)	12
Ritter Sport Marzipan	28	Ferrero Küsschen	4	Hanuta (1 Stück, 23 g)	7
Ritter Sport Nougat	35	I love Milka Nuss-Nougat	3	Haribo Colorado (1 Pckg., 200 g)	4
		I love Milka Marzipan	3	Haribo Lakritz Konfekt (200 g)	0

Fettgehalte von Lebensmitteln in Gramm (g)

Süssigkeiten und Schokolade (2)

Riegel, Bonbons, usw.		Müslix (diverse, 25 g)	4
Haribo Goldbärchen (200 g)	0	Nappo (1 Stück)	4
Katzenzunge (1 Stück, 5 g)	2	Negerkuss (1 Stück)	3
Kitkat (1 Riegel, 45 g)	12	Nesfit Eiweissriegel 81 Stück)	11
Knickebein-Eier (1 Stück, 20 g)	3	Nesfit Galac Mini (1 Stück)	4
Leckerschmecker-Streifen (100 g)	17	Nippon-Knusper-Häppchen (1 Stück)	4
Lila Pause White Crisp (1 Riegel)	11	Nougat-Eier (1 Stück, 20 g)	7
Lila Pause Cocos-Mandel (1 Riegel)	15	Nuts (1 Riegel)	11
Lila Pause Mandarin Crisp (1 Riegel)	14	Nuts Mandel (1 Riegel)	11
Lila Pause Nougat Crisp (1 Riegel)	16	Prinzen Mini-Kuchen (1 Riegel)	5
Lila Pause Vanilla Nut (1 Riegel)	16	Prinzenriegel Schoko (1 Riegel)	8
Lion Mini (15 g)	3	Prinzenriegel Nuss (1 Riegel)	8
M+M's Milkschokolade (1 Tüte)	9	Popcorn süss (1 Packung, 40 g)	2
M+M's mit Erdnüssen (1 Tüte)	12	Schokoladen-Bonbons (125 g)	45
Maoam (1 Pckg., 22 g)	1	Schoko-Linsen (1 Pckg., 100 g)	22
Mars (1 Riegel, 50 g)	10	Snickers (1 Riegel)	17
Mars Mandel 849 g)	14	Sprengel Schokobären (100 g)	37
Marzipan-Riegel (75 g)	14	Sundy Cornflakes (1 Riegel)	10
Marzipan-Brot Rum-Traube (100 g)	29	Tino Frucht-Müsli (1 Riegel)	2
Marzipan-Kartoffel (5 g)	1	Treets Kugeln (1 Pckg.; 100 g)	37
Milchschnitte (1 Riegel)	7	Twix (2 Riegel)	14
Milka Alpenmilch Eier (1 St., 12,5 g)	4	Weingummi (10 g)	0
Milka Nussini (1 Riegel)	14		
Milka Tender Milk (1 Riegel)	10		
Milky Way (1 Riegel)	5		
Müsli-Riegel (25 g)	4		

Fettgehalte von Lebensmitteln in Gramm (g)

Salziges zum Knabbern, Nüsse und Kerne

Salziges zum Knabbern

Chipsletten (1 Portion, 25 g)	7
Cracker (3 Stück)	1
Bahlsen Erdnussflocken (25 g)	6
Bahlsen Crunchips (25 g)	9
Bahlsen Peppies (25 g)	6
Bahlsen Tacitos Tortilla Chips (25 g)	6
Kartoffelchips (25 g)	8
Reisgebäck mit Sesam (50 g)	13
Reisgebäck (50 g)	+
Salzstangen oder -brezeln (50 g)	3
Tuc Standard (1 Stück, 5 g)	1
Tuc Vollkorn (1 Stück, 5 g)	1

Nüsse und Kerne (1 Portion)

Cashew-Nüsse (50 g)	21
Erdnüsse (geröstet, 50 g)	25
Erdnüsse (frisch, 50 g)	24
Haselnüsse (30 Kerne, 50 g)	30
Kokosnuss (50 g)	18
Kürbiskerne (1 gehäufte EL, 10 g)	4
Leinsamen (1 gehäufte EL, 10 g)	3
Macadamia-Nüsse (50 g)	36
Mandeln (süß, 50 g)	27
Paranüsse (50 g)	33
Pekannüsse (50 g)	36
Pistazien (50 g)	26
Salzmandel (1 Stück, 1,5 g)	1
Sesamsamen (1 gehäufte EL, 10 g)	5
Sonnenblumenkerne (1 geh. EL, 10 g)	5
Studentenfutter (50 g)	19
Walnüsse (12 Kerne, 50 g)	31