Kalorientabelle: Kalorien und Nährwerte von 1.006 Lebensmitteln

Alle Werte je 100 g essbarer Anteil, Getränke ebenfalls je 100 g. Kohlenhydrate ohne Ballaststoffe, „davon Zucker“ ist darin enthalten. Ein Strich bedeutet: kein Wert vorhanden. Für eine andere Menge: Wert mal Menge in Gramm, geteilt durch 100.

LEBENSMITTEL	KALORIEN kcal	ENERGIE kJ	EIWEISS g	FETT g	KOHLENHYDRATE g	DAVON ZUCKER g	BALLASTSTOFFE g	ALKOHOL g
OBST UND GEMÜSE								
Acerola	**16**	69	0,2	0,2	2,7	2,7	–	–
Ackerbohnen	**118**	495	9,0	1,0	12,9	1,1	9,0	0
Ajvar	**68**	283	0,9	4,4	5,0	5,0	2,2	0
Alfalfasprossen	**29**	121	4,0	0,7	0,3	0,3	2,8	0
Ananas	**46**	193	0,5	0,1	9,4	9,4	1,4	<0,1
Ananas getrocknet	**333**	1.410	3,7	0,7	68,9	68,9	10,2	0
Apfel	**58**	245	0,4	0,5	11,7	10,5	2,3	<0,1
Apfelringe getrocknet	**242**	1.024	1,3	0	53,4	51,6	9,3	0
Aprikose	**42**	178	0,8	0,1	8,2	7,4	1,5	–
Aprikosen getrocknet	**216**	918	2,7	0,2	44,0	38,5	6,0	0
Artischocke	**44**	181	2,4	0,1	2,7	2,5	10,8	0
Aubergine	**19**	80	0,6	0,2	3,0	2,7	1,4	0
Augenbohnen	**319**	1.347	23,5	1,3	45,8	2,0	10,6	0
Austernpilze	**32**	132	3,3	0,2	1,3	1,1	5,9	0
Avocado	**132**	542	1,4	12,5	1,4	1,4	4,1	0
Bambussprossen	**17**	70	2,5	0,3	1,0	1,0	–	0
Banane	**79**	335	1,3	0,4	15,9	13,9	2,0	0,2
Bananen getrocknet	**290**	1.226	4,9	1,5	58,9	51,5	7,4	0
Birkenpilz	**46**	193	4,7	0,6	3,3	0,5	6,5	0
Birne	**58**	245	0,3	0,3	13,2	10,1	2,8	<0,1
Birnen getrocknet	**231**	972	1,2	1,2	52,4	40,1	11,1	0
Blattsalat	**15**	63	1,2	0,1	1,3	1,2	1,8	0
Blaukraut	**28**	119	1,6	0,2	3,7	3,7	2,5	0
Blumenkohl	**35**	148	2,4	0,3	5,3	2,2	2,9	0
Blumenkohl gekocht	**37**	154	1,9	0,9	5,1	2,4	2,4	0
Boysenbeeren	**48**	204	0,5	0,3	7,0	7,0	4,7	0
Brennnessel	**46**	195	7,4	0,6	1,3	0,8	3,1	0
Brokkoli	**35**	148	3,6	0,6	2,3	1,4	3,0	0
Brokkoli gekocht	**33**	139	3,3	0,5	2,5	1,6	2,7	0
Brombeeren	**49**	207	1,3	0,2	10,2	5,4	3,2	0
Brombeeren getrocknet	**305**	1.279	8,0	1,2	63,1	33,7	19,7	0
Brotfrucht	**100**	423	1,3	0,3	22,5	2,9	0,9	–
Brunnenkresse	**19**	78	1,7	0,2	1,9	0,6	1,2	0
Butterpilze	**31**	131	2,5	0,4	3,3	0,5	4,5	0
Champignons	**28**	119	3,7	0,3	2,9	0,2	1,9	0
Chayote	**34**	143	0,8	0,1	5,8	5,1	3,4	0
Cherimoya	**79**	335	1,5	0,3	15,9	13,9	2,0	0,2
Cherrytomaten	**22**	91	1,0	0,1	3,3	3,3	1,3	0
Chicorée	**20**	84	2,4	0,2	1,3	0,9	1,3	0
Chilischote	**40**	170	1,9	0,4	6,2	6,2	1,5	0
Chinakohl	**18**	76	1,8	0,2	1,4	1,2	1,7	0
Clementine	**48**	204	0,9	0,2	9,2	9,2	1,7	<0,1
Cranberries getrocknet	**287**	1.218	0,5	0,3	68,6	67,5	3,9	0
Cranberry	**69**	291	0,4	0,7	9,9	9,9	4,9	0
Datteln	**356**	1.509	2,6	0,4	79,3	78,9	11,2	0
Datteln frisch	**140**	596	1,5	0,1	31,6	31,5	1,6	0
Dicke Bohnen	**63**	266	5,4	0,6	6,2	1,3	5,8	0
Dicke Bohnen getrocknet	**349**	1.471	27,0	1,5	46,7	4,9	15,0	0
Edamame	**146**	612	13,0	6,8	6,2	1,3	4,2	0
Edelreizker	**36**	149	2,8	0,7	2,9	0,2	5,5	0
Eisbergsalat	**15**	63	0,8	0,2	1,6	1,6	1,8	0
Endiviensalat	**13**	55	1,3	0,2	0,8	0,8	1,2	0
Erdbeeren	**38**	158	0,8	0,4	5,9	5,9	2,0	0
Erdbeeren getrocknet	**323**	1.361	7,1	3,4	50,9	50,4	17,2	0
Feige	**52**	220	1,3	0,5	9,6	9,6	2,0	–
Feigen getrocknet	**276**	1.163	3,5	1,3	55,2	55,1	13,0	0

© 2026 BMI-Rechner.net (Zusammenstellung und Gestaltung) · Werte: BLS 4.0, Max Rubner-Institut, CC BY 4.0

LEBENSMITTEL	KALORIEN kcal	ENERGIE kJ	EIWEISS g	FETT g	KOHLENHYDRATE g	DAVON ZUCKER g	BALLASTSTOFFE g	ALKOHOL g
Feijoa	**53**	223	0,8	0,4	8,4	8,2	6,4	–
Feldsalat	**18**	74	1,9	0,4	0,8	0,8	1,8	0
Fenchel	**27**	113	1,4	0,2	3,4	3,0	3,3	0
Fenchelgrün	**33**	138	2,4	0,3	3,2	2,8	4,2	0
Frühlingszwiebel	**27**	114	1,9	0,2	3,0	2,8	2,6	0
Frühlingszwiebeln	**27**	114	1,9	0,2	3,0	2,8	2,6	0
Galiamelone	**25**	107	0,8	0,2	4,5	4,5	0,8	0
Gartenkürbis	**36**	150	1,1	0,1	5,8	5,1	3,4	0
Gemüseamaranth	**20**	85	2,5	0,3	0,9	0,8	1,8	0
Gewürzgurken	**33**	138	0,9	0	5,5	5,5	0,9	0
Granatapfel	**79**	334	0,7	0,6	16,1	16,1	2,2	–
Grapefruit	**35**	149	0,5	0,2	6,5	6,5	0,6	<0,1
Grüne Bohnen	**28**	118	2,2	0,2	3,4	2,3	1,9	0
Grüne Bohnen gekocht	**34**	143	2,1	0,3	4,1	3,0	3,7	0
Grüne Erbsen	**88**	371	5,9	0,5	12,3	1,3	5,0	0
Grüner Spargel	**28**	119	2,0	0,2	4,0	3,8	1,4	0
Grünkohl	**53**	221	4,2	0,7	3,3	2,6	8,4	0
Guave	**45**	189	0,9	0,5	6,0	5,8	5,2	–
Gurke grün	**16**	70	1,1	0,2	2,0	2,0	0,9	0
Hagebutten	**111**	469	3,6	0,6	16,2	16,2	6,1	–
Hallimasch	**37**	155	3,2	0,7	2,9	0,2	5,5	0
Heidelbeeren	**61**	256	0,5	0,6	9,7	9,7	4,9	0
Himbeeren	**43**	182	1,0	0,3	5,2	5,2	4,7	0
Himbeeren getrocknet	**302**	1.268	7,0	2,1	36,2	36,2	32,9	0
Holunder	**72**	301	2,5	1,7	7,8	7,8	3,5	0
Honigmelone	**46**	194	0,5	0,1	10,1	10,1	1,1	0
Ingwer	**48**	202	1,9	0,8	6,8	0,5	1,9	0
Jackfrucht	**78**	329	1,1	0,5	15,3	14,6	4,2	–
Kaisergemüse	**37**	155	2,3	0,4	4,7	3,3	2,9	0
Kaki	**67**	283	0,7	0,3	14,1	14,1	2,5	–
Kaktusfeigen	**52**	220	1,0	0,4	8,6	8,6	5,0	–
Kapern, Glas	**22**	92	2,1	0,4	0	0	2,4	0
Karambole	**27**	115	1,2	0,5	3,5	3,5	1,9	–
Kardone	**19**	78	0,7	0,1	2,7	2,5	1,6	0
Kartoffeln roh	**83**	352	1,9	0,1	17,9	0,9	1,4	0
Kichererbsen	**317**	1.332	18,6	5,9	39,6	2,4	15,5	0
Kichererbsen gekocht	**151**	634	8,4	3,0	17,4	1,4	10,6	0
Kidneybohnen	**316**	1.330	22,8	0,8	40,3	2,4	24,9	0
Kirschen getrocknet	**277**	1.172	3,5	1,2	60,3	53,7	7,5	–
Kiwi	**61**	256	0,9	0,5	10,1	10,1	3,9	–
Knoblauch	**97**	399	6,1	0,4	3,0	2,0	28,3	0
Knollensellerie	**30**	123	1,6	0,3	2,8	2,1	4,2	0
Kochbananen	**130**	549	1,2	0,1	29,5	7,7	2,2	0
Kohlrabi	**28**	120	1,9	0,2	3,9	3,7	1,5	0
Kohlrabi gekocht	**28**	116	1,9	0,2	3,8	3,6	1,5	0
Kohlrübe	**22**	94	1,3	0,2	2,3	1,4	2,9	0
Kopfsalat	**18**	76	1,5	0,2	1,7	1,7	1,4	0
Korinthen	**309**	1.310	2,2	1,0	67,5	66,6	5,4	0
Kumquat	**51**	217	0,7	0,3	10,1	10,1	1,1	<0,1
Kürbis Hokkaido	**30**	127	1,4	0,2	5,3	4,6	0,8	0
Limette	**28**	121	0,5	0,2	1,9	1,9	1,3	<0,1
Linsen gekocht	**119**	502	9,1	0,7	15,5	0,5	7,2	0
Linsen roh	**323**	1.362	23,4	1,7	44,8	1,3	17,6	0
Linsensprossen	**29**	121	4,7	0,4	0,3	0,3	2,8	0
Litschi	**83**	351	0,9	0,3	18,4	17,9	1,6	–
Loganbeeren	**36**	153	1,1	0,3	3,4	3,4	4,7	0
Lollo Rosso	**15**	63	1,2	0,1	1,3	1,2	1,8	0
Lulo	**48**	205	1,0	0,2	8,9	8,9	2,2	<0,1
Mairübchen	**40**	169	1,0	0,2	6,6	5,7	3,5	0
Mais	**67**	281	3,3	1,2	9,4	3,4	2,8	0
Maiskolben ganz	**67**	281	3,3	1,2	9,4	3,4	2,8	0
Mandarine	**53**	223	1,0	0,3	10,1	10,1	1,1	<0,1
Mango	**60**	252	0,7	0,5	12,0	11,0	1,7	–

© 2026 BMI-Rechner.net (Zusammenstellung und Gestaltung) · Werte: BLS 4.0, Max Rubner-Institut, CC BY 4.0

LEBENSMITTEL	KALORIEN kcal	ENERGIE kJ	EIWEISS g	FETT g	KOHLENHYDRATE g	DAVON ZUCKER g	BALLASTSTOFFE g	ALKOHOL g
Mango getrocknet	**322**	1.363	3,8	2,4	65,0	59,8	9,2	–
Mangold	**17**	72	1,9	0,3	0,9	0,7	1,8	0
Mangostane	**67**	284	0,6	0,6	14,1	14,1	1,4	–
Maniok	**146**	618	1,0	0,2	33,5	1,4	2,9	0
Maulbeeren	**51**	217	1,4	0,4	8,1	8,1	1,7	0
Meerrettich	**84**	354	5,9	0,3	11,7	8,3	4,3	0
Mirabellen	**74**	312	0,7	0,2	16,8	14,2	1,7	–
Mischgemüse	**64**	270	3,4	0,4	9,4	3,8	4,0	0
Mispel	**45**	192	0,5	0,2	9,2	8,6	2,1	0
Möhren / Karotten	**40**	168	0,8	0,4	6,5	6,4	2,9	0
Möhren gekocht	**34**	142	0,5	0,5	5,4	5,3	2,5	0
Moltebeeren	**43**	182	1,0	0,3	5,2	5,2	4,7	0
Morcheln	**29**	120	2,5	0,3	0,6	0,6	7,0	0
Morcheln getrocknet	**231**	952	19,7	2,5	4,7	4,7	55,5	0
Mungbohnensprossen	**19**	80	3,2	0,3	0,3	0,3	1,2	0
Mungobohnen	**292**	1.232	23,9	1,2	38,7	1,5	15,6	0
Nektarine	**48**	201	1,1	0,2	9,2	8,2	1,7	–
Neuseeländer Spinat	**15**	64	1,5	0,2	0,9	0,8	1,8	0
Obst, getrocknet	**261**	1.103	2,6	0,4	55,5	52,2	8,7	0
Okra	**32**	134	2,1	0,2	3,1	3,1	4,9	0
Oliven, grün	**132**	541	1,2	13,6	0	0	2,4	–
Oliven, schwarz	**140**	576	0,8	14,8	0	0	1,6	0
Orange	**49**	207	1,0	0,2	8,9	8,9	2,2	<0,1
Pak Choi	**16**	69	1,8	0,2	1,0	0,8	1,7	0
Papaya	**46**	195	0,7	0,1	9,6	9,6	1,9	–
Papaya getrocknet	**289**	1.222	4,4	0,6	60,2	60,2	12,0	–
Paprika, gelb	**28**	118	0,8	0,2	4,4	4,4	2,2	0
Paprika, grün	**38**	162	1,1	0,2	6,9	6,5	2,0	0
Paprika, rot	**36**	152	1,0	0,2	6,2	6,2	2,2	0
Passionsfrucht	**57**	244	0,7	0,2	9,5	9,5	1,4	–
Pastinaken	**59**	250	2,7	0,4	9,7	3,1	2,1	0
Peperoni	**53**	225	1,8	0,3	9,2	9,0	1,5	<0,1
Perlzwiebeln	**34**	142	1,2	0,2	6,0	6,0	1,4	0
Petersilienwurzel	**76**	321	2,9	0,5	13,8	6,1	2,1	0
Pfifferlinge	**26**	109	3,9	0,3	0,6	0,2	3,3	0
Pfifferlinge getrocknet	**243**	1.014	36,3	2,5	5,1	1,5	30,3	0
Pfirsich	**39**	166	0,7	0,1	8,0	7,0	1,7	–
Pfirsiche getrocknet	**282**	1.190	4,9	0,6	54,1	47,8	12,8	0
Pflaumen	**48**	205	0,3	0,2	10,7	8,1	1,7	–
Pflaumen, getrocknet	**205**	867	2,3	0	44,2	37,2	6,1	0
Physalis	**81**	340	2,3	1,1	14,1	14,1	2,5	–
Pomelo	**46**	194	0,9	0,4	7,8	7,8	2,2	<0,1
Porree / Lauch	**36**	151	2,1	0,3	5,0	3,8	2,2	0
Portulak	**14**	61	1,5	0,3	0,6	0,2	1,6	0
Preiselbeeren	**43**	181	0,7	0,5	6,2	6,1	2,9	0
Quitte	**53**	221	0,4	0,5	8,2	7,0	5,9	0
Radicchio	**20**	84	1,4	0,3	2,6	1,6	0,9	0
Radieschen	**18**	78	1,1	0,1	2,3	2,1	1,5	0
Rambutan	**63**	269	1,0	0,1	13,7	13,7	1,5	–
Reineclauden	**61**	258	0,8	0	13,4	10,8	2,3	–
Rettich	**21**	87	1,1	0,2	3,0	2,0	1,2	0
Rhabarber	**20**	83	0,6	0,1	1,4	1,1	3,2	0
Romanasalat	**14**	60	1,2	0,1	1,3	1,3	1,6	0
Romanesco	**35**	148	2,4	0,3	5,3	2,2	2,9	0
Rosenkohl	**40**	169	4,5	0,3	2,3	1,6	4,4	0
Rosenkohl gekocht	**47**	199	3,8	0,4	5,0	3,7	4,0	0
Rosinen	**288**	1.222	2,7	1,0	61,8	60,9	5,4	0
Rote Bete	**43**	183	2,1	0,1	7,2	7,2	2,5	0
Rote Bete gekocht	**58**	247	1,6	0,3	11,0	10,4	2,6	0
Rote Johannisbeeren	**39**	164	1,4	0,2	4,3	4,3	3,5	0
Rote Linsen gekocht	**113**	479	8,8	0,8	16,3	0,4	3,0	0
rote Linsen roh	**334**	1.413	25,6	2,2	48,8	1,2	8,5	0
Rote Zwiebeln	**34**	142	1,2	0,2	6,0	6,0	1,4	0

© 2026 BMI-Rechner.net (Zusammenstellung und Gestaltung) · Werte: BLS 4.0, Max Rubner-Institut, CC BY 4.0

LEBENSMITTEL	KALORIEN kcal	ENERGIE kJ	EIWEISS g	FETT g	KOHLENHYDRATE g	DAVON ZUCKER g	BALLASTSTOFFE g	ALKOHOL g
Rotkappe	**34**	142	2,2	0,8	3,3	0,5	4,7	0
Rucola	**21**	90	3,6	0,4	0	0	1,7	0
Sanddorn	**51**	212	1,4	3,2	2,4	2,3	3,6	–
Satsumas	**50**	212	0,8	0,3	9,6	9,6	1,1	<0,1
Sauerampfer	**25**	103	3,2	0,4	1,2	0,7	2,0	0
Sauerkirschen	**69**	293	0,9	0,5	13,7	12,7	1,1	–
Sauerkraut	**23**	96	1,1	0,3	1,0	0,8	2,1	0,2
Sauerkraut gekocht	**18**	77	1,1	0,3	0,9	0,7	2,1	0,1
Schalotten	**33**	139	2,0	0,1	3,2	3,2	5,4	0
Schlehen	**52**	222	0,8	0,2	7,8	7,8	3,5	0
Schwarze Johannisbeeren	**57**	242	1,4	0,2	8,7	8,7	3,5	0
Schwarzwurzel	**61**	256	1,4	0,4	8,8	4,0	5,0	0
Shiitake getrocknet	**270**	1.128	22,8	1,8	21,7	21,7	38,1	0
Shiitake Pilze frisch	**30**	124	2,5	0,2	2,4	2,4	4,2	0
Sojabohne	**157**	655	15,4	7,5	2,5	2,3	9,0	0
Sojasprossen	**40**	169	6,3	1,0	0,3	0,3	2,4	0
Spargel	**28**	119	2,0	0,2	4,0	3,8	1,4	0
Spinat	**18**	77	2,1	0,3	0,9	0,8	1,8	0
Spinat gekocht	**18**	76	2,4	0,3	0,5	0,4	2,1	0
Spinat mit Rahm	**85**	353	2,4	7,3	1,5	1,3	2,0	0
Spitzkohl	**31**	130	1,2	0,2	4,5	4,4	3,0	0
Stachelbeeren	**50**	212	0,9	0,2	9,8	7,2	3,0	–
Stangensellerie	**17**	69	1,2	0,1	1,5	1,4	2,6	0
Staudensellerie	**17**	69	1,2	0,1	1,5	1,4	2,6	0
Steckrüben	**22**	94	1,3	0,2	2,3	1,4	2,9	0
Steinpilze	**46**	193	5,4	0,4	3,3	0,5	6,0	0
Steinpilze getrocknet	**270**	1.124	31,5	2,3	19,1	3,1	35,1	0
Suppengrün	**33**	137	2,2	0,3	3,4	3,3	3,4	0
Süßkartoffeln	**119**	502	1,6	0,6	25,2	5,5	3,1	0
Süßkartoffeln gekocht	**65**	274	1,7	0,2	12,8	9,2	2,7	0
Süßkirschen	**70**	298	0,9	0,3	15,3	13,7	1,9	–
Tamarillo	**75**	318	1,7	0,8	14,1	14,1	2,5	–
Tangerinen	**53**	223	1,0	0,3	10,1	10,1	1,1	<0,1
Tomate	**22**	91	1,0	0,1	3,3	3,3	1,3	0
Tomaten, getrocknet	**276**	1.166	12,2	1,4	41,7	41,7	16,7	0
Tomaten, passiert	**29**	121	1,2	0,1	3,9	3,6	1,8	0
Tomatenmark	**81**	343	3,4	0,2	13,2	12,9	4,7	0
Topinambur	**55**	226	2,4	0,4	4,0	4,0	12,1	0
Trüffel	**73**	302	8,3	0,5	0,6	0,6	16,5	0
Vogelbeeren süß	**73**	306	1,3	1,2	12,7	4,1	6,0	0
Wachsbohnen	**27**	114	2,1	0,2	3,4	2,3	1,9	0
Waldbrombeeren	**49**	207	1,3	0,2	10,2	5,4	3,2	0
Walderdbeeren	**38**	158	0,8	0,4	5,9	5,9	2,0	0
Waldhimbeeren	**43**	182	1,0	0,3	5,2	5,2	4,7	0
Wasabi	**90**	376	4,8	0,6	11,7	8,3	7,8	0
Wassermelone	**35**	148	0,6	0,4	7,0	6,7	0,2	0
Weinsauerkraut	**23**	98	1,1	0,3	1,0	0,8	2,1	0,3
Weintrauben	**61**	260	0,8	0,3	12,2	12,1	1,6	–
Weiße Bohnen roh	**344**	1.445	22,6	1,6	45,8	2,0	23,2	0
Weiße Johannisbeeren	**45**	189	1,1	0,2	6,1	6,1	3,5	0
Weißkohl	**32**	133	1,4	0,2	4,5	4,4	3,0	0
Wirsing	**37**	154	2,8	0,3	4,1	3,5	2,8	0
Wollmispel	**48**	203	0,6	0,2	9,8	8,6	2,1	<0,1
Yamswurzel	**123**	520	2,0	0,1	25,7	0,7	5,6	0
Zitrone	**40**	170	0,7	0,4	3,2	3,2	1,3	<0,1
Zucchini	**22**	93	1,3	0,3	3,0	2,0	1,1	0
Zucchini gekocht	**22**	91	1,3	0,3	3,0	1,7	0,8	0
Zuckerhut	**13**	55	1,3	0,2	0,8	0,8	1,2	0
Zuckerschoten	**38**	159	3,6	0,2	4,4	3,2	2,0	0
Zwetschgen	**48**	205	0,3	0,2	10,7	8,1	1,7	–
Zwiebel	**34**	142	1,2	0,2	6,0	6,0	1,4	0
NÜSSE UND SAMEN								
Cashewmus	**623**	2.585	17,6	49,4	26,0	6,2	2,0	0

© 2026 BMI-Rechner.net (Zusammenstellung und Gestaltung) · Werte: BLS 4.0, Max Rubner-Institut, CC BY 4.0

LEBENSMITTEL	KALORIEN kcal	ENERGIE kJ	EIWEISS g	FETT g	KOHLENHYDRATE g	DAVON ZUCKER g	BALLASTSTOFFE g	ALKOHOL g
Cashewnüsse	**618**	2.566	21,0	47,1	26,0	6,2	3,0	0
Chia	**479**	1.973	22,1	32,8	3,7	0,5	40,2	0
Erbsenmehl	**280**	1.183	20,9	1,3	40,5	3,3	11,4	0
Erdnüsse	**620**	2.567	29,0	49,7	9,9	4,9	8,4	0
Erdnussmus	**620**	2.567	29,0	49,7	9,9	4,9	8,4	0
Haselnüsse	**667**	2.751	16,3	63,3	4,2	3,9	7,6	0
Haselnussmus	**669**	2.761	16,4	63,9	4,3	3,9	5,4	0
Hummus	**324**	1.339	5,9	28,5	8,0	0,7	5,9	0
Kastanienmehl	**359**	1.515	5,0	3,2	70,4	23,7	14,3	0
Kichererbsenmehl	**322**	1.352	20,0	5,8	39,6	2,4	15,4	0
Kokosnuss	**378**	1.555	4,6	36,5	3,5	3,5	8,3	0
Kokosraspel	**676**	2.784	7,4	65,2	7,8	7,1	14,8	0
Kürbiskerne	**588**	2.435	35,5	46,3	2,8	1,3	8,7	0
Leinsamen	**470**	1.940	22,3	36,5	1,7	1,2	22,7	0
Linsenmehl	**312**	1.320	23,4	1,7	44,8	1,3	12,3	0
Macadamia	**736**	3.030	8,8	73,0	5,2	4,1	11,4	0
Mandelmus	**559**	2.313	25,3	46,6	4,5	4,4	10,3	0
Mandeln	**544**	2.250	22,3	46,6	3,9	3,6	10,0	0
Maronen	**210**	887	2,9	1,9	41,2	13,9	8,4	0
Mohn	**528**	2.181	23,8	42,2	3,0	3,0	20,5	0
Paranüsse	**704**	2.902	17,0	68,1	2,8	2,4	5,8	0
Pekanüsse	**723**	2.977	11,0	72,0	3,0	2,7	9,5	0
Pinienkerne	**660**	2.726	16,4	61,9	6,2	4,0	6,4	0
Pistazien	**599**	2.477	20,8	51,6	7,6	6,6	10,6	0
Sesam	**565**	2.334	20,9	50,4	1,4	1,2	11,2	0
Sonnenblumenkerne	**564**	2.333	26,1	47,6	4,8	3,5	5,8	0
Walnüsse	**721**	2.973	16,1	70,6	3,0	2,7	4,6	0
BACKWAREN, GETREIDE UND NUDELN								
Amaranth	**377**	1.589	14,0	5,9	62,4	1,3	8,8	0
Apfelkuchen	**220**	923	3,8	10,0	27,8	14,6	2,1	<0,1
Backpulver	**88**	373	0,1	0,1	21,6	0	0	0
Baguette	**253**	1.070	8,3	1,3	50,0	1,5	3,7	0
Baiser	**387**	1.646	6,3	<0,1	90,5	90,5	0	0
Basmati Reis roh	**351**	1.488	7,9	0,6	77,1	0,3	2,5	0
Berliner	**329**	1.382	6,2	13,7	44,0	15,6	2,4	0
Blätterteig	**560**	2.324	5,5	42,4	37,7	0,2	2,8	0
Brandteig	**274**	1.144	10,4	14,3	24,9	0,3	1,8	0
Braunhirsemehl	**337**	1.418	11,1	3,7	55,8	0,7	17,7	0
Brezel	**282**	1.191	9,1	4,1	50,0	1,4	3,7	0
Brötchen Weizen	**280**	1.185	10,1	1,8	54,0	3,1	3,6	0
Buchweizen	**339**	1.434	13,1	3,1	61,9	1,1	5,5	0
Buchweizen gekocht	**115**	485	4,4	1,0	21,0	0,4	1,9	0
Buchweizengrütze	**322**	1.363	13,1	1,6	61,2	0,3	5,5	0
Buchweizenmehl	**350**	1.482	12,5	3,1	65,1	1,0	5,9	0
Bulgur	**353**	1.494	12,4	2,0	68,0	1,9	6,7	0
Bulgur gekocht	**152**	646	5,5	0,9	29,1	0,8	3,0	0
Butterbrezel	**403**	1.679	7,0	24,9	36,0	1,1	2,7	0
Cornflakes, natur	**376**	1.596	7,2	0,8	83,0	0,7	4,1	0
Couscous gekocht	**156**	659	4,9	0,7	31,1	0,5	2,8	0
Couscous roh	**350**	1.483	11,7	1,7	68,9	1,1	6,2	0
Croissant	**426**	1.780	8,0	23,6	44,0	7,2	2,6	0
Dinkelbrot	**221**	931	8,4	2,4	38,0	0,7	6,8	0
Dinkelbrötchen	**287**	1.213	10,8	3,6	49,0	1,5	7,6	0
Dinkelflocken	**337**	1.425	14,3	2,5	58,8	1,0	11,5	0
Dinkelgrieß	**342**	1.447	12,5	1,8	65,8	0,7	6,1	0
Dinkelkleie	**270**	1.123	17,1	5,9	18,2	2,6	38,1	0
Dinkelkörner	**337**	1.425	14,3	2,5	58,8	1,0	11,5	0
Dinkelmehl, Vollkorn	**335**	1.417	13,4	2,3	60,1	1,0	10,2	0
Dinkelnudeln roh	**358**	1.515	13,4	1,4	69,5	0,5	6,6	0
Eierkuchen	**267**	1.119	8,3	12,1	30,1	2,5	2,0	0
Eierpfannkuchen	**267**	1.119	8,3	12,1	30,1	2,5	2,0	0
Eierschecke	**256**	1.074	7,8	12,2	28,1	15,1	1,0	0
Einkorn	**337**	1.424	13,9	2,9	58,9	1,2	10,1	0

© 2026 BMI-Rechner.net (Zusammenstellung und Gestaltung) · Werte: BLS 4.0, Max Rubner-Institut, CC BY 4.0

LEBENSMITTEL	KALORIEN kcal	ENERGIE kJ	EIWEISS g	FETT g	KOHLENHYDRATE g	DAVON ZUCKER g	BALLASTSTOFFE g	ALKOHOL g
Einkorn Vollkornmehl	**337**	1.424	13,9	2,9	58,9	1,2	10,1	0
Eiweißbrot	**226**	947	23,4	8,2	11,0	3,9	6,5	0
Eiweißbrötchen	**328**	1.373	33,9	11,9	16,0	5,7	9,4	0
Emmer	**342**	1.448	13,1	2,3	63,3	1,1	7,9	0
Emmer Vollkornmehl	**342**	1.448	13,1	2,3	63,3	1,1	7,9	0
Fladenbrot	**248**	1.050	8,2	2,3	47,0	0,3	3,3	0
Franzbrötchen	**567**	2.366	5,5	34,9	57,0	34,1	1,7	0
Frischhefe	**128**	540	16,7	1,2	10,0	0	5,2	–
Früchtemüsli	**335**	1.411	9,3	6,0	55,2	17,0	10,1	0
Gelatine	**341**	1.450	85,1	0,1	0	0	0	0
Germknödel	**287**	1.204	7,1	9,7	41,0	13,9	3,3	0
Gerstengrütze	**316**	1.337	8,5	1,5	62,0	1,7	10,3	0
Gerstenkörner	**332**	1.403	11,2	2,1	62,6	1,7	8,7	0
Gerstenmehl, Vollkorn	**340**	1.434	11,3	2,0	62,6	1,7	13,0	0
Glasnudeln roh	**350**	1.488	0,2	0,1	85,9	0	2,7	0
Gluten, Weizenkleber	**394**	1.672	80,6	1,9	13,5	13,5	0,6	0
Graubrot	**218**	923	7,4	1,0	42,0	1,3	6,1	0
Graupen	**313**	1.328	10,4	1,4	62,6	1,7	4,6	0
Grissinis	**354**	1.483	11,6	13,0	44,0	1,1	7,1	0
Grünkern	**329**	1.391	11,1	2,7	59,2	2,5	12,2	0
Grünkernmehl	**321**	1.354	10,4	2,0	59,2	2,5	12,2	0
Haferflocken	**348**	1.465	13,2	6,7	53,3	0,7	11,0	0
Haferkleie	**371**	1.559	15,6	7,7	53,3	0,7	12,9	0
Haferkörner	**343**	1.443	11,4	7,1	53,7	1,1	9,3	0
Hafermehl	**360**	1.513	14,2	7,2	53,2	0,6	12,8	0
Hartweizengrieß	**352**	1.492	13,4	1,5	68,9	1,1	4,8	0
Hartweizenvollkornmehl	**346**	1.461	14,4	2,3	60,9	1,1	11,8	0
Hefezopf	**349**	1.473	8,9	7,1	60,0	14,8	4,1	0
Hirse	**352**	1.492	11,8	3,1	67,6	0,6	3,3	0
Hirse gekocht	**139**	588	4,7	1,2	26,8	0,2	1,3	0
Hirseflocken	**352**	1.492	11,8	3,1	67,6	0,6	3,3	0
Hirsemehl	**378**	1.600	11,6	4,3	71,6	1,7	3,5	0
Jasminreis roh	**351**	1.488	7,9	0,6	77,1	0,3	2,5	0
Kakao, stark entölt	**311**	1.295	25,5	11,2	12,3	1,0	29,7	0
Kartoffelstärke	**338**	1.435	0,6	0,1	83,1	0	1,0	0
Käsekuchen	**261**	1.094	8,4	12,1	28,9	17,5	0,7	0
Knuspermüsli	**421**	1.764	9,0	16,0	56,4	19,2	7,7	0
Körnerbrötchen	**302**	1.275	9,8	5,4	50,0	1,8	6,6	0
Kürbiskernbrötchen	**300**	1.269	9,8	4,0	54,0	1,9	4,4	0
Langkornreis roh	**351**	1.488	7,9	0,6	77,1	0,3	2,5	0
Lasagne	**197**	821	9,7	13,3	8,9	3,1	1,2	0
Laugenstange	**282**	1.191	9,1	4,1	50,0	1,4	3,7	0
Lebkuchen	**409**	1.717	10,6	15,5	54,8	32,9	4,1	0
Linzertorte	**480**	2.001	8,9	29,7	42,4	26,7	3,5	0
Löffelbisquit	**399**	1.686	12,6	6,5	71,5	33,2	1,9	0
Maiskörner	**336**	1.418	8,7	3,8	62,8	1,4	7,7	0
Maismehl	**330**	1.395	8,7	2,8	62,8	1,4	9,4	0
Maisstärke	**348**	1.479	0,4	0,1	85,9	0	1,0	0
Makronen	**504**	2.100	5,9	29,9	49,4	49,1	6,8	0
Mehrkornbrot	**248**	1.044	7,9	3,6	42,0	0,8	7,7	0
Mehrkornbrötchen	**302**	1.275	9,8	5,4	50,0	1,8	6,6	0
Milchbrötchen	**337**	1.418	8,9	11,5	48,0	10,8	3,0	0
Mischbrot	**218**	923	7,4	1,0	42,0	1,3	6,1	0
Mohnbrötchen	**298**	1.259	9,6	3,3	55,0	1,9	4,5	0
Mürbeteig	**432**	1.806	6,9	22,3	49,6	13,5	2,7	0
Müsli	**376**	1.577	14,8	12,3	45,6	1,1	11,8	0
Nudeln gekocht	**146**	617	5,4	0,7	28,7	0,8	1,5	0
Nudeln, Eierteigware roh	**342**	1.449	13,2	2,0	66,1	1,6	3,4	0
Nudeln, Hartweizengrieß roh	**346**	1.467	12,4	1,6	68,8	2,0	3,4	0
Nudeln, Vollkorn roh	**356**	1.502	14,3	2,9	62,9	2,8	10,2	0
Paniermehl	**364**	1.538	11,6	4,0	67,5	5,3	5,3	0
Panko	**364**	1.538	11,6	4,0	67,5	5,3	5,3	0
Pita	**248**	1.050	8,2	2,3	47,0	0,3	3,3	0

© 2026 BMI-Rechner.net (Zusammenstellung und Gestaltung) · Werte: BLS 4.0, Max Rubner-Institut, CC BY 4.0

LEBENSMITTEL	KALORIEN kcal	ENERGIE kJ	EIWEISS g	FETT g	KOHLENHYDRATE g	DAVON ZUCKER g	BALLASTSTOFFE g	ALKOHOL g
Pizzateig	**246**	1.039	6,5	5,1	42,0	0,9	3,2	0
Polenta	**330**	1.395	8,7	2,8	62,8	1,4	9,4	0
Polenta gekocht	**123**	521	3,2	1,1	23,4	0,5	3,5	0
Porridge	**71**	297	2,7	1,4	10,8	0,2	2,2	0
Puddingpulver Vanille	**344**	1.462	0,4	0,1	84,9	0	1,0	0
Pumpernickel	**176**	742	4,8	1,5	31,1	1,5	9,4	0
Quinoa	**361**	1.521	12,6	6,3	59,7	1,8	7,6	0
Quinoa gekocht	**104**	438	3,5	1,8	16,9	0,5	3,1	0
Reis gekocht	**117**	496	3,3	0,4	24,8	0,1	0,6	0
Reis gekocht parboiled	**110**	466	2,7	0,3	23,8	0,1	0,5	0
Reis roh parboiled	**333**	1.413	8,1	1,0	72,1	0,3	1,4	0
Reisgrieß	**347**	1.473	7,2	0,7	77,1	0,3	2,0	0
Reiskleie	**380**	1.574	14,1	20,8	17,2	1,5	34,1	0
Reismehl	**347**	1.473	7,2	0,7	77,1	0,3	2,0	0
Reisnudeln roh	**365**	1.548	7,2	0,6	81,9	0,3	1,6	0
Reisstärke	**344**	1.463	0,8	0,1	85,0	0	0,2	0
Reiswaffel	**371**	1.572	8,0	2,4	77,5	0,4	3,6	0
Roggenbrot	**220**	931	6,0	1,2	43,0	3,8	6,5	0
Roggenbrötchen	**273**	1.150	8,3	2,9	49,0	0,8	8,8	0
Roggenknäckebrot	**334**	1.409	9,4	1,3	62,0	1,8	18,2	0
Roggenkörner	**302**	1.272	11,0	1,7	53,8	1,4	13,4	0
Roggenmehl	**321**	1.355	7,7	1,1	63,7	1,3	12,7	0
Roggenmischbrot	**218**	923	7,4	1,0	42,0	1,3	6,1	0
Roggenvollkornbrot	**193**	812	6,0	1,8	32,5	4,6	9,6	0
Roggenvollkornmehl	**312**	1.316	9,0	1,3	56,6	1,8	19,0	0
Rosinenbrötchen	**338**	1.424	8,3	9,0	53,8	13,7	3,7	0
Rührkuchenteig	**358**	1.498	6,7	16,8	44,0	18,7	1,9	0
Rumkugel	**394**	1.660	2,9	6,3	80,0	63,0	1,8	1,0
Salzstangen	**389**	1.644	11,5	4,3	73,7	2,4	4,2	0
Sandkuchen	**447**	1.867	5,4	25,1	49,3	27,7	0,9	0
Schokomüsli	**397**	1.667	10,5	11,8	58,0	21,3	8,1	0
Schupfnudeln	**154**	653	4,4	0,5	32,0	0,5	2,3	0
Schwarzbrot	**193**	812	6,0	1,8	32,5	4,6	9,6	0
Semmelknödel	**156**	656	7,0	4,1	22,0	2,4	1,5	0
Sojaflocken	**470**	1.960	40,8	22,4	17,3	6,1	18,0	0
Sojamehl	**470**	1.960	40,8	22,4	17,3	6,1	18,0	0
Sonnenblumenbrot	**247**	1.041	9,1	4,1	41,0	0,5	4,8	0
Spaghetti gekocht	**146**	617	5,4	0,7	28,7	0,8	1,5	0
Spaghetti roh	**346**	1.467	12,4	1,6	68,8	2,0	3,4	0
Spätzle	**172**	729	7,3	2,3	29,6	0,2	2,1	0
Stollen	**388**	1.621	6,3	17,6	46,2	34,0	7,6	0,2
Toastbrot	**261**	1.104	8,3	3,6	46,8	3,7	3,9	0
Tortellini	**369**	1.559	13,5	7,0	61,9	1,3	2,3	0
Tortilla	**296**	1.246	8,9	7,9	46,6	1,3	1,2	0
Trockenhefe	**334**	1.398	40,4	7,6	14,3	0	23,3	0
Vollkornbrot	**210**	885	7,2	1,0	38,0	0,8	10,0	0
Vollkornbrötchen	**282**	1.191	9,9	3,2	48,0	1,5	10,7	0
Vollkornhaferflocken	**348**	1.465	13,2	6,7	53,3	0,7	11,0	0
Vollkornknäckebrot	**339**	1.429	10,6	2,4	60,0	1,9	17,4	0
Vollkornnudeln gekocht	**130**	548	5,4	1,1	22,6	1,0	3,9	0
Vollkornreis roh	**360**	1.523	8,4	2,7	73,4	0,7	4,0	0
Vollkorntoastbrot	**249**	1.048	8,8	3,7	41,0	1,6	7,9	0
Weißbrot	**272**	1.152	8,7	3,0	50,5	4,0	4,0	0
Weizengrieß	**355**	1.505	10,7	0,9	74,0	0,8	4,1	0
Weizenkeime	**324**	1.358	28,5	8,3	24,5	2,5	18,5	0
Weizenkleie	**266**	1.105	17,2	4,0	18,9	1,4	43,2	0
Weizenknäckebrot	**405**	1.706	14,5	9,4	62,0	1,1	7,1	0
Weizenkörner	**331**	1.398	12,8	1,8	59,2	1,1	13,3	0
Weizenmehl 405	**348**	1.475	10,5	0,9	71,8	0,3	5,3	0
Weizenstärke	**335**	1.425	0,4	0,1	82,5	0	1,2	0
Weizenvollkornmehl	**339**	1.431	12,8	1,8	61,8	0,7	12,3	0
Wildreis gekocht	**140**	593	5,1	0,3	28,4	0,3	1,5	0
Wildreis gemischt roh	**360**	1.527	9,6	2,3	73,4	0,7	4,0	0

© 2026 BMI-Rechner.net (Zusammenstellung und Gestaltung) · Werte: BLS 4.0, Max Rubner-Institut, CC BY 4.0

LEBENSMITTEL	KALORIEN kcal	ENERGIE kJ	EIWEISS g	FETT g	KOHLENHYDRATE g	DAVON ZUCKER g	BALLASTSTOFFE g	ALKOHOL g
Wildreis roh	**363**	1.539	13,1	1,0	73,4	0,7	4,0	0
Windbeutel	**293**	1.219	6,4	21,3	18,4	5,0	1,0	0
Zwieback	**421**	1.777	12,8	9,5	69,0	11,6	4,1	0
MILCH UND MILCHPRODUKTE								
Appenzeller	**403**	1.674	26,6	32,5	0	0	0	0
Ayran	**39**	165	2,3	2,0	2,7	2,7	0	0
Bergkäse 50 % i. Tr.	**423**	1.754	26,9	34,8	0	0	0	0
Blauschimmelkäse	**346**	1.436	21,4	28,7	0	0	0	0
Brie	**341**	1.413	22,1	27,9	0,1	0,1	0	0
Büffelmozzarella	**259**	1.073	17,1	21,0	0	0	0	0
Butterkäse	**347**	1.440	21,5	28,8	<0,1	0	0	0
Buttermilch	**39**	165	3,2	0,6	4,7	4,7	0	0
Camembert	**313**	1.297	20,1	25,7	0,1	0,1	0	0
Cheddar Käse	**387**	1.603	23,0	32,2	0,2	0,2	0	0
Creme fraiche 15 %	**173**	715	2,7	16,6	3,2	3,2	0	0
Creme fraiche 30 %	**265**	1.092	2,4	27,0	2,6	2,6	0	0
Edamer Käse	**355**	1.475	24,3	28,3	0	0	0	0
Emmentaler Käse	**374**	1.553	27,5	29,2	0	0	0	0
Erdbeerjoghurt 1,5 %	**88**	373	3,4	1,4	14,7	13,9	0,2	0
Feta Käse	**284**	1.176	15,7	24,1	0	0	0	0
Frischkäse fettreduziert	**165**	686	12,4	11,0	3,4	3,4	0	0
Frischkäse körnig	**109**	459	13,3	4,3	3,6	3,6	0	0
Frischkäse, Doppelrahm	**252**	1.043	6,6	23,3	3,7	3,7	0	0
Fruchtjoghurt 1,5 %	**88**	373	3,4	1,4	14,7	13,9	0,2	0
Gorgonzola	**329**	1.363	18,7	28,1	0	0	0	0
Gouda Käse	**379**	1.570	22,5	31,6	0	0	0	0
griechischer Joghurt 10 %	**124**	516	3,3	10,0	4,5	4,5	0	0
Halloumi	**315**	1.308	21,5	25,1	0,1	0	0	0
Handkäse	**128**	543	30,0	0,5	0	0	0	0
Harzer Käse	**128**	543	30,0	0,5	0	0	0	0
Hirtenkäse Kuhmilch	**259**	1.074	16,4	21,0	0	0	0	0
Hüttenkäse	**109**	459	13,3	4,3	3,6	3,6	0	0
Joghurt, 0,1 %	**48**	204	5,3	0,1	5,8	5,8	0	0
Joghurt, 1,5 %	**62**	264	5,0	1,6	6,0	5,8	0	0
Joghurt, 3,5 %	**67**	280	4,0	3,5	4,1	4,1	0	0
Kaffeesahne 10 %	**124**	514	3,0	10,5	4,1	4,1	0	0
Kaffeesahne 4 %	**109**	459	7,6	4,1	10,3	10,3	0	0
Kaffeesahne 7,5 %	**132**	552	6,4	7,6	9,3	9,3	0	0
Kakaomilch 1,5 %	**63**	267	3,6	1,6	8,4	8,3	0,4	0
Kakaomilch 3,5 %	**78**	325	3,7	3,5	7,6	7,6	0,4	0
Kefir	**63**	265	3,2	3,5	4,1	4,1	0	<0,1
Kokosmilch	**227**	933	2,8	21,9	2,1	2,1	5,0	0
Kräuterquark, 40 %	**137**	571	8,5	9,7	3,5	3,5	0,1	0
Limburger Käse	**249**	1.037	21,2	18,2	<0,1	0	0	0
Maasdamer Käse	**352**	1.465	26,7	26,9	0	0	0	0
Mascarpone	**395**	1.628	4,5	40,3	3,4	3,4	0	0
Milch 0,3 %	**35**	148	3,5	0,2	4,7	4,7	0	0
Milch 1,5 %	**44**	183	3,5	1,5	3,9	3,9	0	0
Milch 3,5 %	**62**	259	3,6	3,5	4,0	4,0	0	0
Milchpulver	**483**	2.020	24,7	26,2	35,1	35,1	0	0
Molke	**25**	105	0,8	0,2	4,7	4,7	0	0
Mozzarella Käse	**259**	1.073	17,1	21,0	0	0	0	0
Ofenkäse	**270**	1.120	20,6	20,8	0	0	0,1	0
Parmesan Käse	**391**	1.630	35,6	27,4	0,1	0,1	0	0
Pecorino	**374**	1.553	27,5	29,2	0	0	0	0
Quark, 20 %	**110**	460	12,2	5,1	3,0	3,0	0	0
Quark, 40 %	**159**	662	10,9	11,4	2,6	2,6	0	0
Quark, Magerquark 0,5 %	**66**	282	11,9	0,2	3,7	3,7	0	0
Ricotta	**159**	662	8,6	12,3	3,4	3,4	0	0
Romadur Käse	**275**	1.144	23,1	20,1	<0,1	0	0	0
Roquefort Käse	**363**	1.506	21,5	30,6	0	0	0	0
Sahne 10 %	**124**	514	3,0	10,5	4,1	4,1	0	0
Sahne 30 %	**308**	1.270	2,3	31,7	3,3	3,3	0	0

© 2026 BMI-Rechner.net (Zusammenstellung und Gestaltung) · Werte: BLS 4.0, Max Rubner-Institut, CC BY 4.0

LEBENSMITTEL	KALORIEN kcal	ENERGIE kJ	EIWEISS g	FETT g	KOHLENHYDRATE g	DAVON ZUCKER g	BALLASTSTOFFE g	ALKOHOL g
Sauerrahm	**119**	495	3,1	10,0	4,1	4,1	0	0
Schafskäse	**283**	1.172	15,4	24,1	0	0	0	0
Schlagsahne	**308**	1.270	2,3	31,7	3,3	3,3	0	0
Schmand	**206**	850	2,8	20,0	3,0	3,0	0	0
Schmelzkäse	**284**	1.179	11,8	23,7	5,3	5,3	0	0
Skyr 0,2 %	**64**	270	10,4	0,8	3,2	3,1	0,2	0
Sojajoghurt	**44**	184	4,2	2,7	0,3	0,2	0	0
Sojamilch	**30**	124	3,2	1,3	0,4	0,4	1,8	0
Tilsiter Käse	**355**	1.475	25,8	27,7	<0,1	<0,1	0	0
Ziegenfrischkäse	**230**	957	17,9	16,4	2,0	1,7	0	0
Ziegenkäse	**285**	1.184	17,9	22,7	1,9	1,8	0,6	0
FLEISCH, WURST, FISCH UND EIER								
Aal	**288**	1.193	15,1	25,3	0	0	0	0
Alaska-Seelachs	**57**	239	12,3	0,8	0	0	0	0
Auster	**67**	280	9,0	2,9	1,1	0	0	0
Bacon	**304**	1.260	16,6	26,2	0,5	0,5	0	0
Barsch	**79**	335	18,4	0,6	0	0	0	0
Bauchspeck	**304**	1.260	16,6	26,2	0,5	0,5	0	0
Bierschinken	**161**	671	16,6	10,5	0,1	0	0,1	0
Bismarckhering	**225**	936	16,5	16,0	2,7	2,7	0,1	0
Blutwurst	**307**	1.268	13,3	28,0	0,3	0,2	0,1	0
Bockwurst	**273**	1.130	13,1	24,5	0	0	0,1	0
Brasse	**96**	405	16,6	3,3	0	0	0	0
Brathering	**222**	925	16,8	14,0	5,9	3,3	0,3	0
Bratwurst	**252**	1.041	12,6	22,3	0,1	0	0,1	0
Buckellachs	**124**	520	21,0	4,4	0	0	0	0
Bündnerfleisch	**190**	804	39,3	3,5	0,4	0,4	0	0
Cabanossi	**329**	1.365	21,3	27,1	0	0	0	0
Cervelatwurst	**395**	1.637	20,3	34,8	0,2	0	0,1	0
Chicken Wings	**286**	1.194	28,8	19,0	0	0	0	0
Cordon bleu v. Schwein	**215**	899	21,9	11,9	4,7	0,4	0,4	0
Corned Beef	**142**	596	21,7	6,0	0,3	0	0,1	0
Crevetten	**87**	369	18,6	1,4	0	0	0	0
Currywurst mit Sauce	**202**	842	8,8	14,7	8,2	8,0	0,7	0
Dönerfleisch	**268**	1.117	27,7	17,5	0	0	0	0
Ei - Vollei	**135**	563	13,2	9,0	0,3	0,3	0	0
Ei gekocht	**144**	601	14,1	9,6	0,3	0,3	0	0
Eigelb	**345**	1.427	15,6	31,3	0,2	0,2	0	0
Eisbein roh	**222**	923	20,1	15,7	0	0	0	0
Eiweiss / Eiklar	**42**	176	9,9	<0,1	0,4	0,4	0	0
Ente	**227**	944	18,1	17,2	0	0	0	0
Entenbrust	**192**	801	24,1	10,6	0	0	0	0
Entenei	**182**	756	12,8	14,4	0,3	0,3	0	0
Entenkeule	**212**	882	17,2	16,0	0	0	0	0
Entenleber	**121**	510	18,7	4,6	1,2	0	0	0
Fasan	**154**	646	23,8	6,6	0	0	0	0
Fleischkäse	**295**	1.218	11,8	27,4	0,2	0	0,1	0
Fleischwurst	**306**	1.265	12,1	28,3	0,3	0,2	0	0
Flunder	**88**	369	16,5	2,4	0	0	0	0
Flusskrebs	**64**	272	15,0	0,5	0	0	0	0
Forelle	**156**	655	21,6	7,6	0	0	0	0
Forelle geräuchert	**137**	574	21,2	5,5	0	0	<0,1	0
Frikadelle	**269**	1.118	18,7	19,5	4,5	0,9	0,5	0
Gambas	**87**	369	18,6	1,4	0	0	0	0
Gans	**342**	1.414	15,7	31,0	0	0	0	0
Gänsebrust	**155**	651	22,8	7,1	0	0	0	0
Gänseei	**177**	734	13,9	13,3	0,3	0,3	0	0
Gänsekeule	**231**	961	17,2	18,1	0	0	0	0
Gänseleber	**109**	458	16,4	4,3	1,2	0	0	0
Gänseleberpastete	**244**	1.016	19,8	17,7	1,5	0,4	0,1	0
Garnelen	**87**	369	18,6	1,4	0	0	0	0
Geflügelfleischwurst	**205**	852	13,5	16,4	0,9	0,9	0	0
Geflügelwiener	**232**	962	13,6	19,0	1,0	1,0	0	0

© 2026 BMI-Rechner.net (Zusammenstellung und Gestaltung) · Werte: BLS 4.0, Max Rubner-Institut, CC BY 4.0

LEBENSMITTEL	KALORIEN kcal	ENERGIE kJ	EIWEISS g	FETT g	KOHLENHYDRATE g	DAVON ZUCKER g	BALLASTSTOFFE g	ALKOHOL g
Geflügelwurst	**238**	986	12,3	21,0	0	0	0,1	0
Gelbflossenthun	**102**	433	24,4	0,5	0	0	0	0
Grenadier	**76**	323	17,5	0,7	0	0	0	0
Grützwurst	**187**	779	13,1	12,9	4,3	0,2	0,9	0
Gyros	**230**	961	24,4	14,5	0,5	0,5	0,3	0
Hackfleisch gemischt	**236**	979	18,8	17,8	0	0	0	0
Hähnchen	**186**	776	18,4	12,5	0	0	0	0
Hähnchen gebraten	**257**	1.069	24,2	17,8	0	0	0	0
Hähnchenbrust	**109**	462	23,3	1,8	0	0	0	0
Hähnchenbrust gekocht	**116**	491	26,2	1,2	0	0	0	0
Hähnchenherzen	**165**	685	13,1	12,5	0	0	0	0
Hähnchenleber	**112**	470	17,4	4,2	1,2	0	0	0
Hähnchenmagen	**82**	344	15,9	2,0	0	0	0	0
Hähnchenschenkel	**151**	633	18,6	8,6	0	0	0	0
Hähnchenschnitzel paniert gebraten	**186**	779	20,9	8,1	6,6	0,6	0,6	<0,1
Hase	**113**	479	21,6	3,0	0	0	0	0
Hecht	**84**	355	18,4	1,1	0	0	0	0
Heilbutt	**133**	557	20,1	5,8	0	0	0	0
Heringsfilet	**150**	626	17,2	9,0	0	0	0	0
Hirsch	**112**	474	20,6	3,3	0	0	0	0
Hochrippe	**155**	647	20,6	8,1	0	0	0	0
Hornhecht	**107**	450	19,5	3,2	0	0	0	0
Hummer	**81**	341	15,9	1,9	0	0	0	0
Jagdwurst	**204**	846	15,3	15,8	0,1	0	0,1	0
Jakobsmuschel	**63**	269	15,6	0,1	0	0	0	0
Kabeljau / Dorsch	**79**	334	17,8	0,8	0	0	0	0
Kalbsbries	**99**	418	17,2	3,4	0	0	0	0
Kalbsbrust	**201**	838	18,4	14,2	0	0	0	0
Kalbsfilet	**101**	428	21,2	1,8	0	0	0	0
Kalbsfleisch	**92**	392	21,3	0,8	0	0	0	0
Kalbshackfleisch	**189**	788	19,1	12,5	0	0	0	0
Kalbshaxe	**118**	495	19,3	4,5	0	0	0	0
Kalbsleber	**86**	366	14,9	1,2	4,1	0	0	0
Kalbsleberwurst	**351**	1.451	13,6	32,0	1,9	1,9	0	0
Kalbsniere	**124**	520	16,7	6,4	0	0	0	0
Kalbsrücken	**107**	452	20,9	2,6	0	0	0	0
Kalbsschnitzel	**89**	379	20,7	0,7	0	0	0	0
Kalbsschulter	**94**	398	21,2	1,0	0	0	0	0
Kalbszunge	**172**	716	16,9	11,6	0	0	0	0
Kaninchen	**133**	557	20,8	5,5	0	0	0	0
Karpfen	**119**	498	18,0	5,2	0	0	0	0
Kasseler	**154**	643	20,9	7,5	0,6	0,6	0	0
Katenschinken	**229**	958	31,0	11,5	0,3	0,3	0	0
Kaviar	**244**	1.017	26,1	15,5	0	0	0	0
Knochenmark	**852**	3.504	1,5	94,0	0	0	0	0
Kochschinken	**106**	447	19,2	3,0	0,5	0,5	0	0
Königslachs	**180**	753	19,9	11,2	0	0	0	0
Krabben	**94**	398	19,1	2,0	0	0	0	0
Krakauer Wurst	**238**	987	15,8	19,4	0	0	0,1	0
Kutteln	**80**	335	13,5	2,8	0	0	0	0
Lachs (Zucht)	**180**	753	19,9	11,2	0	0	0	0
Lachsforelle	**127**	531	17,7	6,2	0	0	0	0
Lachsschinken	**123**	522	24,4	2,1	0,8	0,7	0	0
Lammbries	**81**	341	13,2	3,2	0	0	0	0
Lammbrust	**290**	1.202	16,3	25,0	0	0	0	0
Lammfilet	**116**	490	20,8	3,7	0	0	0	0
Lammfleisch	**116**	490	20,8	3,7	0	0	0	0
Lammkeule	**116**	490	20,8	3,7	0	0	0	0
Lammkotelett	**217**	903	18,5	15,9	0	0	0	0
Lammleber	**131**	549	20,6	4,9	1,0	0	0	0
Lammnacken	**191**	797	18,6	13,0	0	0	0	0
Lammniere	**87**	368	16,1	2,5	0	0	0	0
Lammrücken	**116**	490	20,8	3,7	0	0	0	0

© 2026 BMI-Rechner.net (Zusammenstellung und Gestaltung) · Werte: BLS 4.0, Max Rubner-Institut, CC BY 4.0

LEBENSMITTEL	KALORIEN kcal	ENERGIE kJ	EIWEISS g	FETT g	KOHLENHYDRATE g	DAVON ZUCKER g	BALLASTSTOFFE g	ALKOHOL g
Lammschulter	**121**	507	19,8	4,6	0	0	0	0
Lammzunge	**227**	940	14,8	18,6	0	0	0	0
Landjäger	**364**	1.509	22,3	30,5	<0,1	<0,1	0	0
Languste	**79**	333	17,2	1,1	0	0	0	0
Leberkäse	**295**	1.218	11,8	27,4	0,2	0	0,1	0
Leberwurst	**236**	979	17,6	18,1	0,6	0,3	0,1	0
Leng	**82**	346	19,0	0,6	0	0	0	0
Lumb	**74**	314	17,3	0,6	0	0	0	0
Lyoner	**281**	1.164	12,3	25,5	0,3	0,2	0	0
Makrele	**149**	624	18,6	8,3	0	0	0	0
Matjes	**272**	1.129	16,0	22,6	0	0	0	0
Meeräsche	**108**	454	20,4	2,9	0	0	0	0
Meerforelle	**108**	453	18,4	3,6	0	0	0	0
Mettenden	**349**	1.447	22,9	28,5	0,2	0	0,1	0
Miesmuscheln	**60**	251	10,5	2,0	0	0	0	0
Mortadella	**264**	1.093	13,5	23,0	0,3	0,2	0	0
Nackensteak Schwein	**175**	730	19,2	10,9	0	0	0	0
Ochsenschwanz	**188**	782	21,0	11,5	0	0	0	0
Omelett	**197**	819	12,2	16,2	0,7	0,7	0	0
Pangasius	**76**	321	14,9	1,8	0	0	0	0
Parmaschinken	**307**	1.277	26,7	21,8	0,1	0,1	0	0
Perlhuhn	**152**	636	23,4	6,5	0	0	0	0
Pfefferbeißer	**491**	2.030	26,6	42,7	0	0	0	0
Pferdefleisch	**108**	456	20,6	2,7	0,4	0	0	0
Poularde	**175**	730	19,0	11,0	0	0	0	0
Putenbrust	**105**	446	24,1	1,0	0	0	0	0
Putenei	**163**	679	13,7	11,9	0,3	0,3	0	0
Putenfleisch	**102**	430	20,5	2,2	0	0	0	0
Putenflügel	**192**	798	20,2	12,3	0	0	0	0
Putenkeule	**114**	482	20,5	3,6	0	0	0	0
Putenleber	**154**	645	17,9	9,2	0	0	0	0
Putensalami	**307**	1.275	20,4	24,4	<0,1	0	0,5	0
Putenschnitzel	**105**	446	24,1	1,0	0	0	0	0
Putensteak	**105**	446	24,1	1,0	0	0	0	0
Räucherlachs	**170**	713	21,3	9,2	0,2	0,2	0	0
Rebhuhn	**248**	1.039	35,0	12,0	0	0	0	0
Rehkeule	**97**	410	21,4	1,3	0	0	0	0
Rehrücken	**122**	512	22,4	3,6	0	0	0	0
Renke	**113**	476	20,6	3,2	0	0	0	0
Rentierfleisch	**106**	447	22,6	1,7	0	0	0	0
Rinderbraten	**124**	522	20,9	4,5	0	0	0	0
Rinderbrühe	**3**	14	0,4	0,2	0	0	0	0
Rinderfilet	**121**	508	21,2	4,0	0	0	0	0
Rindergulasch	**128**	540	20,2	5,3	0	0	0	0
Rinderhackfleisch	**224**	931	19,1	16,4	0	0	0	0
Rinderhals	**149**	625	19,3	8,1	0	0	0	0
Rinderherz	**121**	508	16,8	6,0	0	0	0	0
Rinderhüfte	**110**	463	22,1	2,4	0	0	0	0
Rinderleber	**131**	552	19,2	3,7	5,3	0	0	0
Rinderniere	**111**	466	16,2	5,1	0	0	0	0
Rinderschulter	**128**	540	20,2	5,3	0	0	0	0
Rindersteak	**130**	546	22,5	4,5	0	0	0	0
Rindertatar	**115**	485	22,0	3,0	0	0	0	0
Rinderzunge	**207**	860	16,0	15,9	0	0	0	0
Rindswurst	**223**	925	11,4	19,7	0	0	0	0
Rippchen	**296**	1.227	19,2	24,1	0,6	0,6	0	0
Roastbeef	**130**	546	22,5	4,5	0	0	0	0
Rollmops	**146**	610	11,9	10,1	0,7	0,7	0,2	0
Rotbarbe	**98**	416	20,1	2,0	0	0	0	0
Rotbarsch	**92**	388	15,3	3,5	0	0	0	0
Rotzunge	**71**	300	15,5	1,0	0	0	0	0
Rührei	**203**	841	12,9	16,6	0,4	0,4	0,1	0
Rumpsteak	**130**	546	22,5	4,5	0	0	0	0

© 2026 BMI-Rechner.net (Zusammenstellung und Gestaltung) · Werte: BLS 4.0, Max Rubner-Institut, CC BY 4.0

LEBENSMITTEL	KALORIEN kcal	ENERGIE kJ	EIWEISS g	FETT g	KOHLENHYDRATE g	DAVON ZUCKER g	BALLASTSTOFFE g	ALKOHOL g
Saibling	**109**	461	21,2	2,7	0	0	0	0
Salami	**374**	1.551	23,5	30,9	0	0	0	0
Sardellen	**204**	849	20,1	13,7	0	0	0	0
Sardinen	**151**	631	19,4	8,2	0	0	0	0
Schellfisch	**74**	312	17,1	0,6	0	0	0	0
Schinken roh geräuchert	**138**	583	28,5	2,0	0,1	0,1	<0,1	0
Schinkenspeck	**121**	508	20,8	4,0	0,5	0,5	0	0
Schinkenwurst	**204**	846	15,3	15,8	0,1	0	0,1	0
Schleie	**77**	328	17,7	0,7	0	0	0	0
Scholle	**76**	322	17,2	0,8	0	0	0	0
Schweinebauch	**324**	1.340	17,7	28,1	0	0	0	0
Schweinebraten	**109**	460	21,8	2,4	0	0	0	0
Schweinebrustspitze	**196**	818	19,7	13,1	0	0	0	0
Schweinefilet	**118**	497	22,8	3,0	0	0	0	0
Schweinegulasch	**121**	507	21,5	3,8	0	0	0	0
Schweinehackfleisch	**271**	1.123	17,9	22,1	0	0	0	0
Schweinehaxe	**222**	923	20,1	15,7	0	0	0	0
Schweineherz	**117**	492	16,9	5,5	0	0	0	0
Schweinekotelett	**115**	487	23,6	2,4	0	0	0	0
Schweineleber	**131**	550	21,0	4,8	1,0	0	0	0
Schweineniere	**102**	428	17,0	3,8	0	0	0	0
Schweinerücken	**115**	487	23,6	2,4	0	0	0	0
Schweineschnitzel, roh	**106**	448	22,2	1,9	0	0	0	0
Schweineschulter	**135**	564	20,5	5,8	0	0	0	0
Schweinezunge	**190**	791	17,3	13,4	0	0	0	0
Schwertfisch	**106**	445	19,4	3,1	0	0	0	0
Seehecht	**86**	364	17,2	1,9	0	0	0	0
Seelachs	**99**	417	19,3	2,4	0	0	0	0
Seeteufel	**66**	281	14,9	0,8	0	0	0	0
Seezunge	**87**	366	17,5	1,9	0	0	0	0
Serrano Schinken	**270**	1.123	24,1	18,9	0,1	0,1	<0,1	0
Speck	**699**	2.875	4,1	75,8	0	0	0	0
Spiegelei	**210**	870	13,4	17,2	0,4	0,4	0	0
Sprotten	**186**	776	16,7	13,3	0	0	0	0
Steinbeißer	**82**	347	15,8	2,1	0	0	0	0
Steinbutt	**82**	348	16,7	1,7	0	0	0	0
Stint	**85**	359	17,4	1,7	0	0	0	0
Stöcker	**119**	501	19,8	4,5	0	0	0	0
Stockfisch	**339**	1.439	79,2	2,5	0	0	0	0
Stremellachs	**173**	724	23,2	8,9	0	0	0	0
Suppenfleisch Rind	**200**	834	18,6	14,0	0	0	0	0
Suppenhuhn	**257**	1.066	18,5	20,3	0	0	0	0
Surimi	**89**	373	7,8	3,6	6,3	6,3	0	0
Sushi	**126**	530	7,3	3,2	16,4	0,4	0,8	<0,1
Taube	**169**	707	20,9	9,5	0	0	0	0
Teewurst	**373**	1.541	12,7	35,6	0	0	0	0
Thunfisch	**139**	585	22,4	5,5	0	0	0	0
Tintenfisch	**73**	310	16,1	1,0	0	0	0	0
Venusmuscheln	**73**	309	14,7	1,0	1,4	0	0	0
Wachtel	**128**	538	21,8	4,5	0	0	0	0
Wachtelei	**135**	563	13,2	9,0	0,3	0,3	0	0
Weißer Thun	**121**	513	27,2	1,4	0	0	0	0
Weißwurst	**292**	1.208	11,7	27,2	0,1	0	0,1	0
Welsfilet	**128**	534	15,3	7,4	0	0	0	0
Wiener Schnitzel gebr.	**192**	806	18,7	8,5	9,5	0,9	0,8	<0,1
Wiener Würstchen	**289**	1.196	12,9	26,2	0	0	0	0
Wildente	**206**	858	17,4	15,2	0	0	0	0
Wildlachs	**180**	753	19,9	11,2	0	0	0	0
Wildschwein	**162**	676	19,5	9,3	0	0	0	0
Wittling	**85**	361	18,4	1,3	0	0	0	0
Zander	**86**	364	20,0	0,7	0	0	0	0
Ziegenfleisch	**127**	535	20,6	5,0	0	0	0	0

© 2026 BMI-Rechner.net (Zusammenstellung und Gestaltung) · Werte: BLS 4.0, Max Rubner-Institut, CC BY 4.0

LEBENSMITTEL	KALORIEN kcal	ENERGIE kJ	EIWEISS g	FETT g	KOHLENHYDRATE g	DAVON ZUCKER g	BALLASTSTOFFE g	ALKOHOL g
FETTE UND ÖLE								
Butter	**747**	3.073	0,6	82,5	0,6	0,6	0	0
Erdnussöl	**899**	3.696	0	99,9	0	0	0	0
Gänseschmalz	**900**	3.700	0	100,0	0	0	0	0
Gheebutter	**897**	3.687	0,3	99,5	0	0	0	0
Halbfettmargarine	**371**	1.527	0,3	39,7	3,1	0,4	0	0
Kakaobutter	**900**	3.700	0	100,0	0	0	0	0
Kokosfett	**900**	3.700	0	100,0	0	0	0	0
Kokosöl	**900**	3.700	0	100,0	0	0	0	0
Kräuterbutter	**618**	2.541	1,3	67,3	0,9	0,9	1,1	0
Kürbiskernöl	**900**	3.700	0	100,0	0	0	0	0
Leinöl	**900**	3.700	0	100,0	0	0	0	0
Margarine	**718**	2.951	0,1	79,6	0,2	0,2	0	0
Mayonnaise	**750**	3.084	1,5	81,2	2,3	2,3	0,6	0
Olivenöl	**899**	3.696	0	99,9	0	0	0	0
Pflanzenöl	**900**	3.700	0	100,0	0	0	0	0
Rapsöl	**900**	3.700	0	100,0	0	0	0	0
Remoulade	**567**	2.334	0,8	60,0	5,0	3,7	0,1	<0,1
Rindertalg	**897**	3.689	0,4	99,5	0	0	0	0
Schweineschmalz	**900**	3.700	0	100,0	0	0	0	0
Sesamöl	**900**	3.700	0	100,0	0	0	0	0
Sonnenblumenöl	**900**	3.700	0	100,0	0	0	0	0
Traubenkernöl	**900**	3.700	0	100,0	0	0	0	0
Walnussöl	**899**	3.696	0	99,9	0	0	0	0
Weizenkeimöl	**900**	3.700	0	100,0	0	0	0	0
GETRÄNKE								
Absinth (45 % vol)	**273**	1.130	0	0	2,1	2,1	0	37,8
Altbier	**40**	165	0,5	0	2,3	0,2	0	4,0
Ananassaft	**47**	197	0,4	0,1	10,7	9,7	0,3	<0,1
Apfelsaft	**44**	188	0,1	0	10,6	9,6	0,3	<0,1
Apfelschorle	**26**	109	0,1	0	6,1	5,6	0,2	<0,1
Apfelwein	**44**	184	0	0	4,0	4,0	0	3,8
Bier	**38**	158	0,4	0	2,2	0,1	0	3,9
Bier, alkoholfrei	**18**	77	0,4	0	3,7	1,6	0	0,2
Bitterlikör (11 % vol, z. B. Aperol)	**150**	634	0	0	25,0	25,0	0	8,7
Cappuccino	**50**	209	2,9	2,8	3,2	3,2	0,1	0
Champagner	**69**	288	0	0	0,6	0,6	0	9,4
Cidre	**44**	184	0	0	4,0	4,0	0	3,8
Cola	**41**	175	0	0	10,3	10,3	0	<0,1
Cola mit Süßungsmitteln (z. B. Cola light)	**0**	0	0	0	0	0	0	<0,1
Cola mit Süßungsmitteln (z. B. Cola Zero)	**0**	0	0	0	0	0	0	<0,1
Cola-Orangen-Mischgetränk (z. B. Spezi, Mezzo Mix)	**36**	154	<0,1	0	9,0	9,0	<0,1	<0,1
Diätbier	**32**	134	0,4	0	0,8	0	0	3,9
Diesel	**40**	167	0,2	0	6,3	5,2	0	1,9
Eierlikör (20 % vol)	**294**	1.229	4,0	7,0	27,1	27,1	0	15,2
Eistee	**25**	108	0	0	6,2	6,2	0	0
Energydrink	**42**	176	0	0	10,4	10,3	0	0
Espresso	**2**	11	0,4	0	0	0	0,4	0
Federweißer	**73**	304	0,2	0	1,3	1,3	0	9,5
Früchtetee	**0**	0	0	0	0	0	0	0
Fruchtsaft	**48**	205	0,4	0,1	10,7	10,2	0,3	<0,1
Gemüsesaft	**20**	84	0,8	0,2	3,2	3,2	0,2	<0,1
Gin (40 % vol)	**246**	1.019	0	0	0	0	0	35,1
Glühwein	**96**	401	0,2	0	8,2	8,2	0,1	8,5
Grapefruitsaft	**37**	157	0,5	0,1	7,3	7,3	0,3	<0,1
Grappa (40 % vol)	**240**	994	0	0	2,0	2,0	0	33,1
Grüner Tee	**0**	2	0,1	0	0	0	0	0
Hafermilch	**29**	122	0,7	1,0	4,0	3,8	0,5	0
Hagebuttentee	**0**	0	0	0	0	0	0	0
Heiße Schokolade	**78**	325	3,7	3,5	7,6	7,6	0,4	0

© 2026 BMI-Rechner.net (Zusammenstellung und Gestaltung) · Werte: BLS 4.0, Max Rubner-Institut, CC BY 4.0

LEBENSMITTEL	KALORIEN kcal	ENERGIE kJ	EIWEISS g	FETT g	KOHLENHYDRATE g	DAVON ZUCKER g	BALLASTSTOFFE g	ALKOHOL g
Holundersaft	**57**	239	2,0	1,4	6,9	6,9	0,4	0
Hugo Aperitif Cocktail	**38**	159	0	0	2,6	2,6	0	3,9
Kaffee komplett	**10**	43	0,2	0,1	1,9	1,9	0,3	0
Kaffee mit Milch	**3**	13	0,2	0,1	0,1	0,1	0,3	0
Kaffee schwarz	**1**	5	0,1	0	0	0	0,3	0
Karottensaft	**22**	94	0,6	0,3	3,7	3,6	0,3	<0,1
Kokoswasser	**10**	42	0,3	0,4	1,3	1,3	–	0,1
Kölsch	**38**	158	0,4	0	2,2	0,1	0	3,9
Kräuterlikör (30 % vol)	**282**	1.183	0,1	0	28,8	28,8	0	23,6
Kräuterlikör (z. B. Jägermeister)	**282**	1.183	0,1	0	28,8	28,8	0	23,6
Kräuterlikör (z. B. Kümmerling)	**282**	1.183	0,1	0	28,8	28,8	0	23,6
Kräuterlikör (z. B. Ramazzotti)	**282**	1.183	0,1	0	28,8	28,8	0	23,6
Kräutertee	**0**	0	0	0	0	0	0	0
Latte Macchiato	**50**	209	2,9	2,8	3,2	3,2	0,1	0
Limonade	**38**	160	0	0	9,3	9,3	0	<0,1
Limonade light	**1**	5	0	0	0,1	0,1	0	<0,1
Malzbier	**43**	184	0,4	0	10,3	8,4	0	0
Mandelmilch gesüßt	**31**	128	0,9	2,1	2,0	2,0	0,1	0
Mandelmilch ungesüßt	**24**	99	0,9	2,2	0,2	0,2	0,1	0
Milchkaffee	**31**	131	1,8	1,7	2,0	2,0	0,2	0
Mineralwasser	**0**	0	0	0	0	0	0	0
Multivitaminsaft	**48**	203	0,4	0,1	10,6	10,0	0,3	<0,1
Obstbrand/Obstler (45 % vol)	**274**	1.134	0	0	0	0	0	39,1
Orangenlimonade (z. B. Fanta)	**33**	142	0	0	8,4	8,4	0	<0,1
Orangensaft	**41**	173	0,8	0	8,5	8,5	0,3	<0,1
Ouzo (38 % vol)	**231**	958	0	0	0	0	0	33,1
Pfefferminztee	**0**	0	0	0	0	0	0	0
Pilsner Bier	**38**	158	0,4	0	2,2	0,1	0	3,9
Prosecco	**74**	309	0	0	2,1	2,1	0	9,3
Radler	**38**	159	0,2	0	5,7	4,7	0	1,9
Red Bull	**42**	176	0	0	10,4	10,3	0	0
Red Bull sugarfree	**1**	3	0	0	0,2	0	0	0
Reismilch ungesüßt	**59**	248	0	1,0	12,3	6,6	0	0
Roséwein	**64**	266	0,1	0	0,7	0,7	0	8,7
Rotwein	**70**	289	0,2	0	0,7	0,7	0	9,2
Rum (37 % vol)	**214**	887	0	0	0	0	0	30,6
Rum (80 % vol, z. B. Stroh 80)	**455**	1.885	0	0	0	0	0	65,0
Sauerkirschsaft	**62**	265	0,8	0,4	12,9	12,0	0,1	–
Schnaps (40 % vol)	**231**	957	0	0	0	0	0	33,0
Schwarzer Johannisbeersaft	**55**	235	1,2	0,2	10,0	10,0	0,4	0
Sekt, halbtrocken	**80**	334	0	0	3,9	3,9	0	9,1
Sekt, trocken	**75**	312	0	0	2,1	2,1	0	9,3
Tee schwarz	**0**	0	0	0	0	0	0	0
Tomatensaft	**18**	77	0,8	<0,1	3,0	2,9	0,8	<0,1
Tonic Water	**41**	173	0	0	9,9	9,9	0	<0,1
Traubensaft	**68**	290	0,2	0	16,4	15,4	0,3	0,1
Trinkschokolade	**78**	325	3,7	3,5	7,6	7,6	0,4	0
Trinkwasser	**0**	0	0	0	0	0	0	0
Weinbrand/Cognac (40 % vol)	**221**	917	0	0	0	0	0	31,6
Weinschorle	**33**	136	0,1	0	0,2	0,2	0	4,4
Weißbier Weizenbier	**42**	173	0,6	0	2,5	0,1	0	4,2
Weißwein	**64**	267	0,1	0	0,3	0,3	0	8,7
Weißweinschorle	**33**	136	0,1	0	0,2	0,2	0	4,4
Weizenbier alkoholfrei	**22**	94	0,5	0	4,7	2,4	0	0,2
Weizenkorn	**231**	957	0	0	0	0	0	33,0
Whisky (40 % vol)	**231**	957	0	0	0	0	0	33,0
Wodka (40 % vol)	**225**	931	0	0	0	0	0	32,1
Zitronenlimonade (z. B. Sprite)	**38**	160	0	0	9,3	9,3	0	<0,1
Zitronensaft	**30**	130	0,6	0,3	1,7	1,7	0,1	<0,1
SÜSSWAREN, EIS UND BROTAUFSTRICHE								
Ahornsirup	**240**	1.021	<0,1	0,1	59,9	59,9	–	0
Apfeldicksaft	**302**	1.283	0,7	0	72,6	65,8	2,1	0
Bonbons	**421**	1.776	0	0,2	92,8	69,0	0	0

© 2026 BMI-Rechner.net (Zusammenstellung und Gestaltung) · Werte: BLS 4.0, Max Rubner-Institut, CC BY 4.0

LEBENSMITTEL	KALORIEN kcal	ENERGIE kJ	EIWEISS g	FETT g	KOHLENHYDRATE g	DAVON ZUCKER g	BALLASTSTOFFE g	ALKOHOL g
Butterkekse	**456**	1.918	7,5	16,1	68,9	27,1	2,4	0
Dominosteine	**361**	1.518	4,0	11,4	58,4	53,3	3,6	0,1
Eiskaffee	**116**	480	1,9	8,6	7,5	7,3	0,2	0
Erdnussbutter	**606**	2.513	24,1	47,8	16,1	11,7	7,4	0
Fruchteis / Sorbet	**121**	515	0,7	0,1	27,8	27,8	<0,1	<0,1
Fruchtzucker	**400**	1.700	0	0	100,0	100,0	0	0
Gummibärchen	**312**	1.325	4,8	0,3	70,7	56,7	1,0	0
Honig	**305**	1.293	0,4	0	74,1	70,8	0	<0,1
Joghurteis	**124**	526	3,9	2,5	21,0	21,0	0	0
Kakaopulver gezuckert	**377**	1.595	5,2	2,4	80,4	78,4	6,6	0
Kandiszucker	**400**	1.700	0	0	100,0	100,0	0	0
Konfitüre	**234**	996	0,4	0,2	56,3	56,3	1,1	0,2
Kuvertüre Vollmilch	**555**	2.312	6,3	35,1	52,0	51,4	2,5	0
Kuvertüre Zartbitter	**534**	2.224	6,6	32,3	49,6	46,9	9,3	0
Lakritze	**311**	1.322	5,2	0,5	70,6	49,7	1,3	0
Marmelade	**240**	1.021	0,5	0,1	57,8	57,8	1,2	0,2
Marzipan	**407**	1.713	4,0	12,4	68,6	68,5	2,5	0
Milchzucker	**400**	1.700	0	0	100,0	100,0	0	0
Müsliriegel	**428**	1.794	8,4	15,4	58,5	18,7	6,1	0
Nougat	**461**	1.940	3,8	15,2	76,5	76,0	1,5	0
Nuss Nougat Creme	**530**	2.211	6,9	30,6	54,8	53,1	3,5	0
Nuss-Nougat-Creme (z. B. Nutella)	**530**	2.211	6,9	30,6	54,8	53,1	3,5	0
Nussschokolade	**577**	2.400	8,1	40,4	43,4	42,8	3,5	0
Pflaumenmus	**195**	827	0,9	0,2	45,9	44,6	1,7	0
Pralinen gemischt	**555**	2.312	6,3	35,1	52,0	51,4	2,5	0
Puderzucker	**400**	1.700	0	0	100,0	100,0	0	0
Rohrzucker	**387**	1.644	0	0	96,7	96,7	0	0
Sahneies	**281**	1.164	3,6	24,0	12,5	12,5	0	0
Sahneschokolade (z. B. Kinder Schokolade)	**567**	2.361	7,0	36,0	51,9	51,1	3,4	0
Schokokuss	**380**	1.599	3,0	8,7	68,5	47,5	8,8	0
Schokoladeneis	**232**	972	3,6	10,5	29,3	25,1	2,4	0
Schokoladenpudding gekocht	**108**	457	3,4	3,1	16,5	11,5	0,4	0
Schokolierte Apfelringe	**426**	1.784	4,5	17,8	58,8	57,9	3,6	0
Schokolierte Früchte gemischt	**426**	1.784	4,5	17,8	58,8	57,9	3,6	0
Softeis	**171**	716	4,3	9,3	17,5	17,2	<0,1	0
Sorbit	**235**	980	0	0	98,0	0	0	0
Studentenfutter	**485**	2.019	12,3	32,2	32,3	29,6	6,2	0
Süßstoff	**0**	1	0	0	0	0	0	0
Tiramisu	**240**	1.010	4,3	9,8	30,4	19,5	1,2	1,6
Traubenzucker	**400**	1.700	0	0	100,0	100,0	0	0
Vanillepudding gekocht	**101**	427	3,1	3,0	15,3	10,1	<0,1	0
Vanillezucker	**400**	1.700	0	0	100,0	100,0	0	0
Vollmilchschokolade	**555**	2.312	6,3	35,1	52,0	51,4	2,5	0
Waldhonig	**362**	1.533	0,4	0	85,9	77,6	0	0
Wassereis	**88**	375	0	0	22,0	22,0	0	0
Weiße Schokolade	**554**	2.312	6,2	33,4	56,8	56,8	0,6	0
Xylit	**238**	990	0	0	99,0	0	0	0
Zartbitterschokolade 50 %	**534**	2.224	6,6	32,3	49,6	46,9	9,3	0
Zartbitterschokolade 75 %	**563**	2.338	9,1	41,3	33,7	30,0	10,1	0
Zucker	**400**	1.700	0	0	100,0	100,0	0	0
SPEISEN								
Apfelmus	**59**	249	0,3	0,4	12,5	11,6	1,8	<0,1
Bratkartoffeln	**194**	811	2,8	11,5	18,3	1,1	3,3	0
Cheeseburger	**202**	846	10,6	9,1	18,1	3,9	1,5	<0,1
Chili con carne	**158**	659	9,9	7,9	9,0	3,1	4,9	0
Döner	**177**	743	11,2	5,3	20,0	1,2	1,7	0
Donut	**336**	1.407	7,3	14,8	41,9	6,3	2,8	0
Erbsensuppe	**73**	303	4,1	2,9	6,0	1,4	3,0	0
Erdnussflips	**478**	1.996	15,2	25,0	43,6	2,5	8,9	0
Falafel	**193**	806	8,9	8,0	17,0	1,7	7,5	0
Fischstäbchen	**255**	1.066	13,1	15,4	15,6	1,0	0,9	0
Flammkuchen	**233**	977	8,7	11,3	23,0	1,8	1,9	0

© 2026 BMI-Rechner.net (Zusammenstellung und Gestaltung) · Werte: BLS 4.0, Max Rubner-Institut, CC BY 4.0

LEBENSMITTEL	KALORIEN kcal	ENERGIE kJ	EIWEISS g	FETT g	KOHLENHYDRATE g	DAVON ZUCKER g	BALLASTSTOFFE g	ALKOHOL g
Fleischbrühe	**3**	14	0,4	0,2	0	0	0	0
Fleischsalat	**208**	862	12,4	15,7	3,2	3,0	0,7	<0,1
Frühlingsrolle	**280**	1.169	6,2	14,6	28,8	2,7	4,1	<0,1
Gemüsebrühe	**4**	18	0,3	0,1	0,5	0,5	0	0
Gnocchi	**140**	593	3,6	0,5	29,1	0,4	1,9	0
Grießbrei	**100**	422	4,3	3,4	12,9	6,7	0,4	0
Hamburger	**190**	798	10,0	7,3	19,7	3,7	1,7	<0,1
Hühnerfrikassee	**172**	713	10,9	13,2	2,2	0,3	0,4	0
Hühnersuppe	**56**	234	5,5	3,5	0,4	0,4	0,5	0
Kaiserschmarrn	**250**	1.046	8,1	13,2	23,4	7,4	1,4	0,3
Kartoffelchips	**526**	2.190	5,5	34,3	45,9	1,5	4,8	0
Kartoffelgratin	**128**	536	3,4	5,8	15,0	1,8	1,1	0
Kartoffeln gekocht	**76**	323	2,0	0,1	15,8	0,7	2,1	0
Kartoffelpuffer	**206**	858	4,2	12,6	18,1	1,2	1,5	0
Kartoffelpüree	**88**	369	2,4	3,0	12,4	1,7	0,9	0
Kartoffelrösti	**276**	1.160	3,3	10,8	40,2	2,7	2,6	0
Kartoffelsalat	**154**	638	1,6	11,4	10,1	1,1	1,4	<0,1
Kartoffelspalten	**154**	645	2,4	5,1	23,4	1,1	2,5	0
Kartoffelsuppe	**57**	242	1,0	1,8	9,0	1,0	0,6	0
Käsespätzle	**155**	649	8,0	5,8	16,6	1,8	1,6	0
Klöße gekocht	**137**	577	3,8	2,6	23,4	0,7	2,2	0
Krautsalat	**98**	405	1,1	8,0	3,8	3,6	2,5	<0,1
Kroketten	**246**	1.028	6,0	12,1	26,9	1,0	2,8	0
Lahmacun	**218**	911	9,7	9,4	22,0	1,9	2,6	0
Leberknödel	**207**	867	13,8	11,1	12,5	1,6	1,0	0
Linsensuppe	**82**	346	4,5	1,9	10,0	1,4	3,4	0
Maultaschen	**190**	791	10,1	12,7	7,8	0,6	2,1	0
Milchreis gekocht	**140**	588	4,9	3,2	22,4	5,4	0,6	0
Pizza	**238**	992	7,8	13,6	20,0	1,6	1,9	0
Pommes	**239**	1.000	3,4	10,7	31,1	1,6	2,5	0
Popcorn	**338**	1.425	12,0	4,4	55,3	0,9	14,8	0
Ratatouille	**58**	241	1,2	3,4	4,6	4,5	1,8	0
Räuchertofu	**164**	684	16,4	9,5	2,9	0,9	0	0
Rinderroulade	**133**	554	12,0	8,5	1,8	0,9	0,4	0
Risotto	**121**	510	2,8	2,9	19,8	2,9	2,1	0
Röstzwiebeln	**575**	2.386	5,9	44,5	34,4	19,2	5,6	0
Salamipizza	**251**	1.045	9,6	16,0	16,0	1,4	1,7	0
Schweineschnitzel paniert und gebraten	**220**	919	22,7	10,6	7,6	0,7	0,7	<0,1
Seitan	**199**	834	28,4	7,2	4,0	0,5	2,1	0
Spaghetti Bolognese	**164**	685	8,3	8,0	13,9	1,6	1,2	0
Sülze Hausmacher Art	**220**	915	16,3	17,2	0,1	0	0,1	0
Tofu	**115**	482	15,5	5,6	0	0	1,3	0
Tomatensuppe	**44**	182	0,5	3,7	1,9	1,5	0,5	0
Wurstsalat	**251**	1.039	7,6	23,4	1,6	1,5	0,2	<0,1
Zwiebelkuchen	**179**	748	5,5	8,0	20,0	4,3	2,0	0
GEWÜRZE, KRÄUTER UND SAUCEN								
Apfelessig	**18**	80	0,2	0	0,1	0,1	0	0,1
Balsamico Essig	**95**	406	0	0	20,0	20,0	0	0,1
Bärlauch	**26**	110	1,9	0,2	2,9	2,9	2,2	0
Basilikum	**23**	95	3,2	0,6	0,3	0,3	1,6	0
Basilikum getrocknet	**211**	872	23,0	4,1	1,7	1,7	37,7	0
Basilikum Pesto	**542**	2.234	6,7	56,5	0,7	0,7	2,1	0
Bratensauce	**43**	182	1,3	1,6	5,7	1,2	0,5	0
Essig	**25**	108	0	0	0	0	0	0,1
Essig Öl Dressing	**399**	1.644	0,1	43,4	0,3	0,3	0,1	<0,1
Guacamole	**113**	468	1,4	10,2	2,0	2,0	3,7	0
Jodsalz	**0**	0	0	0	0	0	0	0
Joghurtdressing	**128**	532	3,3	10,7	3,5	3,5	<0,1	0
Ketchup	**98**	417	1,4	0,1	21,2	20,8	1,8	0
Knoblauch getrocknet	**240**	983	15,0	1,0	7,0	5,1	70,4	0
Kresse	**31**	129	4,2	0,7	0,2	0,2	3,5	0
Löwenzahn	**34**	142	3,1	0,6	2,4	2,3	3,0	0
Meersalz	**0**	0	0	0	0	0	0	0

© 2026 BMI-Rechner.net (Zusammenstellung und Gestaltung) · Werte: BLS 4.0, Max Rubner-Institut, CC BY 4.0

LEBENSMITTEL	KALORIEN kcal	ENERGIE kJ	EIWEISS g	FETT g	KOHLENHYDRATE g	DAVON ZUCKER g	BALLASTSTOFFE g	ALKOHOL g
Paprikapulver edelsüß	**358**	1.490	14,8	13,0	34,9	33,2	20,9	0
Paprikapulver Rosenscharf	**358**	1.490	14,8	13,0	34,9	33,2	20,9	0
Petersilie	**33**	139	4,1	0,4	1,3	0,9	4,3	0
Petersilie getrocknet	**238**	993	26,6	5,5	7,3	7,3	26,7	0
Pfeffer	**304**	1.275	10,9	2,8	46,1	0,7	25,5	0
Pfefferminze	**49**	205	3,8	0,7	5,3	5,2	3,0	0
Salz	**0**	0	0	0	0	0	0	0
Sauce Bolognese	**182**	754	9,3	14,4	2,9	2,9	1,2	0
Sauce Hollandaise	**518**	2.133	4,5	54,9	0,8	0,8	<0,1	0,2
Schnittlauch	**29**	122	2,6	0,7	1,5	1,5	2,6	0
Schnittlauch getrocknet	**169**	700	21,2	3,5	0	0	26,2	0
Senf	**111**	460	5,5	7,0	2,9	2,8	4,5	0
Sojasauce	**66**	280	6,3	0,9	5,5	4,9	1,1	1,0
Steinsalz	**0**	0	0	0	0	0	0	0
Tahina Sesampaste	**595**	2.456	18,0	56,0	0,7	0,3	8,2	0
Tomatensauce	**55**	228	1,1	3,7	3,5	3,5	1,3	0
Tzatziki	**138**	571	6,1	10,9	3,8	2,7	0	0
Weißweinessig	**25**	109	0	0	0	0	0	0,1
Zimt	**317**	1.330	3,9	3,2	56,0	55,4	24,4	0

Die Werte stammen aus dem Bundeslebensmittelschlüssel (BLS 4.0) des Max Rubner-Instituts. 24 Lebensmittel, die dort fehlen, stammen aus der Schweizer Nährwertdatenbank des Bundesamts für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen. Bei einigen Lebensmitteln stehen die Werte eines eng verwandten Eintrags. Die Tabelle gibt eine Orientierung. Sie ersetzt keine ärztliche Beratung.

BLS 4.0: Max Rubner-Institut: Bundeslebensmittelschlüssel (BLS), Version 4.0, 2025. https://doi.org/10.25826/Data20251217-134202-0. Lizenz CC BY 4.0 (https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/deed.de). Änderungen: Werte gerundet (Kalorien und Kilojoule auf ganze Zahlen, Gramm auf eine Stelle nach dem Komma), Bezeichnungen gekürzt und eingedeutscht, bei einigen Lebensmitteln die Werte eines eng verwandten Eintrags.

Schweizer Nährwertdatenbank: Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen (BLV), Version 7.1, 01.07.2026. Nur Einträge, deren Werte nicht aus der US-Datenbank USDA stammen. https://naehrwertdaten.ch

Quellen zuletzt abgeglichen am 29.10.2026 von der Redaktion BMI-Rechner.net. Kalorientabelle mit Suche und Mengenrechner: https://www.bmi-rechner.net/kalorientabelle.htm