

Energiegehalt verschiedener Speisen und Getränke je 100 g

Getreide und Getreideprodukte

Lebensmittel	kcal	kJ
Buchweizen	351	1469
Cornflakes	382	1598
Gerste	302	1264
Grünkern	331	1385
Haferflocken	393	1644
Hirse	311	1301
Leinsamen	439	1837
Mais	341	1427
Nudeln (Hartweizen)	346	1470
Nudeln (aus Ei hergestellt)	376	1573
Vollkornnudeln	352	1474
Reis, poliert	362	1515
Reis, Vollkorn	355	1485
Roggen	277	1159
Roggenmehl, Typ 1150	300	1255
Speisestärke	357	1494
Weizen	314	1314
Weizengrieß	358	1498
Weizenkeime	383	1602
Weizenkleie	194	812
Weizenmehl Typ 1050	359	1502
Weizenmehl Typ 405	358	1498

Brot und Backwaren

Lebensmittel	kcal	kJ
Roggenmischbrot	251	1050
Roggenbrot	243	1017
Roggenvollkornbrot	227	950
Weizenmischbrot	210	879
Weizenvollkornbrot	235	983
Weizen-Toastbrot	326	1364
Knäckebrötchen	317	1326
Pumpernickel	235	983
Zwieback	390	1632
Brötchen	276	1155
Salzstangen	399	1669
Biskuit	420	1757
Blätterteiggebäck	435	1820
Butterkeks	433	1812
Christstollen	410	1725
Diabetiker Stollen	385	1612
Dominosteine	420	1758
Hefeteiggebäck	262	1096
Lebkuchen	400	1674
Marzipanstollen	401	1665
Mohnstollen	330	1390
Obstkuchen	229	958
Paniermehl	358	1498
Rührkuchen	430	1799
Sahnetorte	376	1573
Amerikaner	220	920

Energiegehalt verschiedener Speisen und Getränke je 100 g

Brot und Backwaren

Lebensmittel	kcal	kJ
Krapfen (60 g)	303	1280
Donuts inkl. Zucker (70 g)	310	1310
Laugenbrezel ohne Butter (50 g)	295	1240
Rosinenschnecke (65 g)	125	530
Croissant (60 g)	180	770
Spritzkuchen (70 g)	235	980

Gemüse

Artischocken	25	105
Auberginen	21	88
Avocados	164	686
Bambussprossen	33	138
Bleichsellerie	8	33
Blumenkohl	16	67
Bohnen (grün)	29	121
Brokkoli	29	121
Champignons	25	105
Chicoree	12	50
Chinakohl	12	50
Dicke Bohnen	21	88
Endivien	12	50
Erbsen	37	155
Essiggurken	16	67
Feldsalat	16	67

Gemüse

Lebensmittel	kcal	kJ
Fenchel	24	98
Grünkohl	30	126
Gurken	4	17
Knoblauch	139	581
Kohlrabi	21	88
Kohlrüben / Steckrüben	29	121
Kopfsalat	8	33
Kürbis	21	88
Lauch, Porree	25	105
Maiskörner	74	310
Mangold	8	33
Meerrettich	41	172
Mixed Pickles	21	88
Möhren / Karotten	29	121
Paprikaschoten	21	88
Paprika (gedünstet)	16	67
Petersilie	37	155
Pfifferlinge	12	50
Radieschen	12	50
Rettich	16	67
Rhababer	16	67
Rosenkohl	50	209
Rote Beete	29	121
Rotkohl / Blaukraut	21	88
Sauerkraut	25	105
Schnittlauch	59	247

Energiegehalt verschiedener Speisen und Getränke je 100 g

Gemüse

Lebensmittel	kcal	kJ
Schwarzwurzeln	41	172
Sellerieknollen	25	105
Spargel	12	50
Steinpilze (getrocknet)	290	1213
Tomaten	16	67
Tomatenketchup	107	448
Tomatenmark	45	188
Weißkohl, Weißkraut	16	67
Wirsing	21	88
Zucchini	16	67
Zwiebel	41	172
Zwiebel (getrocknet)	231	976

Kartoffeln und Knödel

Kartoffeln (nicht geschält)	70	293
Kartoffeln (geschält)	86	360
Bratkartoffeln	115	481
Kartoffel-Chips	598	2502
Kartoffelpuffer	260	1088
Kartoffelpüree	106	444
Kartoffelsalat mit Öl angemacht	98	410
Kartoffelklöße	141	590
Pommes frites	267	1117
Semmelknödel	150	628

Fleisch und Wurst

Lebensmittel	kcal	kJ
Bierschinken	238	996
Blutwurst	467	1954
Brathähnchen	99	414
Bratwurst	375	1569
Cervelatwurst	451	1887
Corned Beef	146	611
Ente	192	803
Fleischwurst	324	1356
Frankfurter Würstchen	249	1042
Gans	227	950
Geflügelwurst	112	469
Gelbwurst	356	1490
Hähnchenbrust	75	314
Hähnchenkeule	80	335
Hammelfleisch	194	812
Hammelfleisch (mager)	128	536
Hase	105	439
Hirsch	94	393
Jagdwurst	356	1490
Kalbfleisch	94	393
Kalbsleber	115	481
Kalbsniere	121	506
Kaninchen	121	506
Kasseler Rippchen	266	1113
Lamm	178	745
Leberkäse	267	1117

Energiegehalt verschiedener Speisen und Getränke je 100 g

Fleisch und Wurst

Lebensmittel	kcal	kJ
Leberwurst	425	1778
Leberwurst (mager)	273	1142
Mettwurst	524	2192
Mortadella	347	1452
Pute	122	510
Rehrücken	94	393
Rinderfilet	115	481
Rinderhack	212	887
Rinderleber	126	527
Rinderzunge	161	674
Rindfleisch (fett)	281	1176
Rindfleisch (mittelfett)	229	958
Rindfleisch (mager)	164	686
Rindfleisch (sehr mager)	109	456
Rumpsteak	162	678
Salami	507	2121
Schinken (gekocht)	264	1105
Schinken (roh / geräuchert)	335	1402
Schweinebauch	299	1251
Schweinefilet	171	715
Eisbein	189	791
Schweinefleisch (fett)	311	1301
Schweinefleisch (mager)	143	598
Schweinefleisch (sehr mager)	89	372
Schweinekotelett	149	623
Schweineleber	129	540
Schweinenackenkotelett	263	1100
Schweineschnitzel	105	439
Speck (durchwachsen)	590	2473
Speck (fett)	752	3146
Wiener Würstchen	257	1075

Fisch und Meeresfrüchte

Lebensmittel	kcal	kJ
Aal (geräuchert)	262	1096
Bismarckhering	205	858
Brathering	209	874
Bückling (geräuchert)	141	590
Fischstäbchen	213	891
Flunder	79	331
Forelle	50	209
Garnele	87	364
Hecht	50	209
Heilbutt	84	351
Hering	146	611
Heringsfilet in Tomatensoße	209	874
Kabeljau, Dorsch (Filet)	70	293
Karpfen	69	289
Krabben (aus der Dose)	87	364
Makrele	124	519
Makrele (geräuchert)	160	669
Matjeshering	280	1172
Ölsardinen	233	975
Rotbarsch, Goldbarsch (Filet)	111	464
Schellfisch	41	172
Schillerlocke	309	1293
Scholle	41	172
Seelachsfilet	83	347
Seezunge	59	247
Steinbutt	42	176
Thunfisch	239	1000
Thunfisch in Öl (aus der Dose)	294	1230
Tintenfisch	59	247

Energiegehalt verschiedener Speisen und Getränke je 100 g

Hülsenfrüchte und Nüsse

Lebensmittel	kcal	kJ
Bohnen, weiße (getrocknet)	338	1414
Erbsen (getrocknet)	341	1427
Kichererbsen (getrocknet)	311	1301
Linsen(getrocknet)	337	1410
Sojabohnen (getrocknet)	473	1979
Cashew-Nüsse	587	2456
Erdnüsse, geröstet	636	2661
Haselnüsse	687	2874
Kokosnüsse	402	1682
Mandeln	642	2686
Maronen	194	812
Paranüsse	709	2966
Pistazien	619	2590
Sesamkerne	551	2305
Sonnenblumenkerne	599	2506
Walnüsse	705	2950

Milchprodukte und Eier

Vollmilch 3,5 %	69	289
Vorzugsmilch 3,8 %	72	301
Milch, fettarm 1,5 %	51	213
Magermilch 0,3 %	40	167
Buttermilch	42	176
Joghurt (Vollmilch)	74	310
Vollmilch-Joghurt mit Früchten	106	444
Joghurt (teilentrahmte Milch)	51	213
Joghurt (entrahmte Milch)	44	184
Kakao-Getränk	62	259

Milchprodukte und Eier

Lebensmittel	kcal	kJ
Kefir	69	289
Kondensmilch 7,5% Fett	144	602
Kondensmilch 10% Fett	183	766
Sauerrahm	196	820
Schlagsahne 30% Fett	300	1255
Schmand 24% Fett	248	1038
Crème fraiche 40% Fett	393	1644
Chester 50% Fett i. Tr.	404	1690
Camembert 45% Fett i. Tr.	299	1251
Camembert 30% Fett i. Tr.	219	916
Doppelrahmfrischkäse 60% i. Tr.	395	1653
Rahmfrischkäse 50% i. Tr.	285	1192
Edamer 45% Fett i. Tr.	353	1477
Edamer 30% Fett i. Tr.	250	1046
Emmentaler 45% Fett i. Tr.	402	1682
Gouda 45% Fett i. Tr.	358	1498
Parmesan	430	1799
Weichkäse 20% Fett i. Tr.	194	812
Harzerkäse, weniger als 10% Fett	127	531
Schmelzkäse 45% Fett i. Tr.	305	1276
Schmelzkäse 20% Fett i. Tr.	190	795
Sahnequark 40% Fett i. Tr.	164	686
Speisequark 20% Fett i. Tr.	112	469
Magerquark	74	310
Tilsiter 45% Fett i. Tr.	371	1552
Hühnerei 58g, Klasse M	81	339
Eidotter	363	1519
Eiweiß	49	205

Energiegehalt verschiedener Speisen und Getränke je 100 g

Speisefette und Öle

Lebensmittel	kcal	kJ
Butter	776	3247
Margarine	748	3130
Halbfettmargarine	397	1661
Kokosfett	925	3870
Maiskeimöl	930	3891
Olivenöl	930	3891
Distelöl	930	3891
Schweineschmalz	930	3891
Sojaöl	921	3853
Sonnenblumenöl	930	3891
Mayonnaise 80 % Fett	765	3201
Salatmayonnaise	508	2125
Remoulade	506	2117
Salat-Dressing	245	1025

Süßwaren und Zucker

Bonbon, ungefüllt	410	1715
Eiscreme	214	895
Fruchtbonbons	410	1715
Gummibärchen	332	1389
Honig	332	1389
Kakaopulver (schwach entölt)	470	1966
Kokosflocken	459	1920
Kokosriegel	470	1966
Lakritze	246	1029
Marmelade	271	1143

Milchprodukte und Eier

Lebensmittel	kcal	kJ
Marzipan	499	2088
Milchkaramellen	403	1686
Nougat	514	2151
Nougatriegel	457	1912
Nuss-Nougat-Creme	551	2305
Popcorn (süß)	420	1757
Pralinen	456	1908
Schokoküsse	406	1699
Schokolade (halbbitter)	521	2180
Schokolade (Vollmilch)	569	2381
Zucker	410	1715

Obst

Ananas	29	121
Apfel	49	205
Apfel (getrocknet)	280	1172
Apfelmus	78	326
Apfelsine / Orange	41	172
Aprikose	49	205
Aprikose (getrocknet)	308	1289
Banane	70	293
Birne	57	238
Brombeeren	41	172
Clementine	37	155
Datteln (getrocknet)	275	1151
Erdbeeren	33	138
Feigen (getrocknet)	267	1117
Granatapfel	37	155
Grapefruit	33	138

Energiegehalt verschiedener Speisen und Getränke je 100 g

Obst

Lebensmittel	kcal	kJ
Heidelbeeren	57	238
Himbeeren	37	155
Holunderbeeren	41	172
Honigmelone	25	105
Johannisbeeren (rot)	41	172
Johannisbeeren (schwarz)	53	222
Kaki	74	310
Kirsche (süß)	57	238
Kiwi	53	222
Mandarine	37	155
Mango	49	205
Mirabellen	66	276
Nektarine	70	293
Oliven (mariniert)	134	561
Papaya	33	138
Passionsfrucht	57	238
Pfirsich	45	188
Pflaumen / Zwetschgen	62	259
Pflaumen / Zwetschgen (getrocknet)	250	1046
Preiselbeeren	37	155
Rosinen	271	1134
Satsuma	37	155
Stachelbeeren	41	172
Wassermelone	12	50
Weintrauben	70	293
Zitrone	25	105

Alkoholfreie Getränke

Getränk	kcal	kJ
Cola	45	188
Limonade	49	205
Fruchtsaft, allgemein	49	205
Ananassaft	49	205
Apfelsaft	49	205
Brombeersaft	33	138
Grapefruitsaft	45	188
Holundersaft	41	172
Johannisbeernektar (schwarz)	53	222
Orangensaft	45	188
Passionsfruchtsaft	57	238
Sanddornbeerensaft	43	180
Sauerkirschsaft	33	138
Traubensaft	74	310
Zitronensaft	33	138
Karottensaft	29	121
Tomatensaft	21	88

Alkohohaltige Getränke

Apfelwein	37	155
Bier	43	176
Bier alkoholfrei	26	110
Branntwein 38%	210	882
Rotwein	67	280
Sekt	83	349
Weißwein	69	290

Die Liste ist keine vollständige Abbildung aller Lebensmittel / Getränke. Bei den aufgezeigten Produkten können die Angaben Näherungswerte sein und je nach individueller Zusammensetzung ggf. vom Energiegehalt abweichen.