

ENERGIEWERTE FÜR 100 G

		Eiweiss (g)	Fett (g)	Kohlenhydrate (g)	Kal.
Fleisch	Rind mager	20	13	–	200
	Pferd mager	22	2	1	110
	Kaninchen gekocht	28	1	–	130
	Schaf, Hammelkeule	25	20,4	–	292
	Schwein, Kotelett grilliert	25	23,7	–	325
	Schinken gekocht mager	28	4,9	–	150
	Kalb, Braten	20	6,1	–	143
	Hähnchen gekocht	30	4,4	2,1	166
Fische und Schalentiere	Kabeljau	20	–	–	118
	Hering roh (ungesalzen)	19	11	–	180
	Ölsardinen	24	12,7	–	220
	Hummer gekocht	17	1,9	0,4	90
	Garnelen roh	19	0,4	1,7	92
	Austern roh	3,7	–	50	
Eier	1 Ei (50 g)	6,5	5,2	–	74
Fette	Butter	0,5	85	–	800
	Öl	100	–	900	
	Margarine	0,8	83	0,4	752
Milchprodukte	Vollmilch	3,3	3,7	5	67
Käse	Entrahmte Milch	3,7	0,2	5	36
	Frischrahm 30%	3	30	3,5	300
	Yoghurt (100 g)	3,4	1,5	4	45
	Quark	10	–	4	155
	Camembert	20	26,3	–	338
	Greyerzer	28	28,5	1,4	380
Getreidesorten und Nebenprodukte	Mehl	10	2,2	72,8	353
	Brot gesalzen	8	0,8	55	257
	Teigwaren	12	0,9	74,1	358
	Reis	7	0,4	77,4	341
Früchte und Gemüse	Aprikosen	0,6	–	6,7	30
	Erdbeeren	1	0,6	6	34
	Melone	0,6	0,2	5,7	27
	Birnen	0,4	0,4	8,3	40
	Äpfel	0,3	0,3	10,3	46
	Spargeln	2	0,3	1,4	17
	Karotte roh	0,7	–	5,4	24
	Sellerie	1	0,1	1,3	10
	Pilze roh	3	0,4	6,8	45
	Blumenkohl gekocht	2	0,4	1,4	15
	Gurken	1	0,2	1,7	13
	Spinat gekocht	2	0,8	0,2	13
	Erbsen	6	0,3	10	53
	Tomaten gekocht	1	0,2	4	22