

Lebensmittelliste und Fettschlüssel

Essen und Trinken

Lebensmittel	Portion	Fett/Port. in Gramm
Getränke warm und kalt		
1. Früchtetee, Kräutertee	1 Tasse (0,15l)	0
2. Schwarzer Tee	1 Tasse (0,15l)	0
3. Kaffee, Caro-Kaffee	1 Tasse	0
4. Zucker	Stück, Teelöffel	0
5. Kaffee Milch	1 Portion für 1 Tasse	1
6. Vollmilch	1 Glas (0,2 l)	7
7. Fettarme Milch	1 Glas (0,2 l)	3
8. Buttermilch, Kefir	1 Glas (0,2 l)	4
9. Kakao	1 Glas (0,2 l)	7
10. Bananenmilch, Milchmix	1 Glas (0,2 l)	4
11. Mineralwasser	1 Glas (0,2 l)	0
12. Gemüsesaft	1 Glas (0,2 l)	0
13. Orangen-, Apfel-, Multi-Fruchtsaft	1 Glas (0,2 l)	0
14. Fruchtsaft-Schorle, leichte Nektare z. B. Punica)	1 Glas (0,2 l)	0
15. Limo, Cola, Eistee	1 Glas (0,2 l)	0
16. Leichte Limo, Cola light	1 Glas (0,2 l)	0
17. Bier	1 Glas (0,2 l)	0
18. Malzbier	1 Glas (0,2 l)	0
19. Alkoholfreies Bier	1 Glas (0,2 l)	0
20. Sekt	1 Glas (0,1 l)	0
21. Schnaps	1 Glas (0,02 l)	0

Joghurt, Quark & Co.

22. Naturjoghurt	1 Becher (150 g)	6
23. Fruchtjoghurt	1 Becher (150 g)	6
22. Fruchtquark, z. B. Obstgarten	1 Becher (125 g)	7
25. Fruchtzwerg	1 Becher (100 g)	3
26. Pudding, z. B. Dany	1 Becher (125 g)	6
27. Milchreis, z. B. Müller	1 Becher (200 g)	5

Cornflakes, Müsli & Co.

28. Cornflakes	1 Portion (50g)	0
29. Frosties, Smacks & Co.	1 Portion (50g)	1
30. Früchtemüsli	1 Portion (50g)	3
31. Knuspermüsli	1 Portion (50g)	9
32. Schokomüsli	1 Portion (50g)	6
33. Müsliriegel	1 Stück (25g)	4

Lebensmittel	Portion	Fett/Port. in Gramm
Brot & Brötchen		
34. Helles Brötchen	½ Stück (25g)	0
35. Mehrkorn-, Vollkornbrötchen	½ Stück (25g)	1
36. Weißbrot, Toast	1 Scheibe (40g)	1
37. Vollkornbrot	1 Scheibe (50g)	0
38. Graubrot	1 Scheibe (45g)	0
39. Zwieback, Reisbrot, Knäckebrot	1 Scheibe (10g)	0
40. Croissant	1 Stück (50g)	12
41. Brezel	1 Stück (50g)	3
42. Süßes Brötchen	1 Stück (50g)	2

Auf´s Brot (je Scheibe Brot)		
43. Butter	1 Portion (8g)	6
44. Margarine	1 Portion (8g)	6
45. Marmelase	1 Portion (15g)	0
46. Honig	1 Portion (15g)	0
47. Nutella	1 Portion (15g)	5
48. Erdnußbutter	1 Portion (15g)	8
49. Normaler Käse	1 Scheibe (30g)	11
50. Leichter Käse	1 Scheibe (30g)	6
51. Frischkäse	1 Portion (40g)	12
52. Leichter Frischkäse	1 Portion (40g)	6
53. Schmelzkäse	1 Portion (25g)	5
54. Camembert	1 Portion (30g)	10
55. Magerquark	1 Portion (60g)	0
56. Speisequark, Hüttenkäse	1 Portion (60g)	6
57. Salami & Co.	1 Scheibe (20g)	13
58. Schinken, gekocht	1 Scheibe (50g)	4
59. Schinken, roh	1 Scheibe (40g)	7
60. Leberwurst, Teewurst & Co.	1 Portion (30g)	12
61. Geflügelwurst	1 Scheibe (30g)	2
62. Mortadella	1 Scheibe (30g)	9
63. Schinkenwurst	1 Scheibe (30g)	6
64. Fleischwurst	1 Portion (40g)	10
65. Gelbwurst	1 Scheibe (30g)	12
66. Fleischsalat	1 Portion (30g)	12
67. Mett, Gehacktes	1 Portion (30g)	10
68. Hering in Soße, Fischkonserven & Co.	1 Portion (30g)	13

Obst		
69. Banane	1 Stück (150g)	0
70. Apfel, Birne, Orange	1 Stück (150g)	0
71. Mandarine	1 Stück (50g)	0
72. Pfirsich, Nektarine	1 Stück (125g)	0
73. Beeren	1 Portion (130g)	0
74. Weintrauben	1 Portion (150g)	0
75. Trockenobst	1 Portion (50g)	0
76. Kiwi	1 Stück (80g)	0

Lebensmittel	Portion	Fett/Port. in Gramm
Suppen, Aufläufe, Bratlinge		
77. Klare Suppe	1 Portion (160g)	5
78. Spargelcreme, Tomatensuppe	1 Portion (160g)	7
79. Eintopf	1 Portion (200g)	10
80. Gemüsesuppe	1 Portion (170g)	6
81. Leberknödelsuppe	1 Portion (230g)	11
82. Nudelsuppe	1 Portion (160g)	7
83. Auflauf	1 Portion (200g)	16
84. Getreide-, Gemüsebratling	1 Portion (80g)	10

Fleisch & Fisch, Eier & Würstchen		
85. Ei	1 Stück (65g)	6
86. Rührei, Speigelei	1 Stück (70g)	9
87. Paniertes Schnitzel	1 Stück (150g)	22
88. Steak oder Schnitzel nicht paniert	1 Stück (150g)	11
89. Braten, Roulade	1 Scheibe (100g)	12
90. Gulasch, Geschnetzelttes	1 Portion (120g)	13
91. Bratwurst, Currywurst	1 Stück (150g)	45
92. Bockwurst	1 Stück (90g)	26
93. Wiener Würstchen	1 Stück (40g)	12
94. Frikadelle, Hackbraten	1 Stück (100g)	20
95. ½ Hähnchen	1 Portion (350g)	21
96. Puten-, Hähnchenschnitzel	1 Stück (150g)	13
97. Fleischwurst	1 Stück (100g)	29
98. Leberkäse	1 Scheibe (100g)	34
99. Paniertes Fischfilet	1 Stück (120g)	15
100. Fischstäbchen	1 Stück (25g)	3
101. Fischfilet, gekocht mit Soße	1 Stück (120g)	7

Lebensmittel	Portion	Fett/Port. in Gramm
Beilagen & Salate, Nudeln & Soße		
102. Pfannkuchen	1 Stück (100g)	10
103. Kartoffel	1 Stück (100g)	0
104. Kartoffelpüree	1 Portion (150g)	3
105. Bratkartoffeln, Kartoffelgratin	1 Portion (100g)	13
106. Kloß, Knödel	1 Stück (100g)	0
107. Kartoffelpuffer	1 Stück (45g)	6
108. Pommes, Kroketten (Beilage)	1 Portion (60g)	9
109. Gekochter Reis	1 Portion (60g)	0
110. Gekochte Nudeln (Beilage)	1 Portion (60g)	0
111. Spaghetti, Nudeln (Hauptspeise)	1 Portion (130g)	0
112. Hackfleischsoße	1 Portion (150g)	12
113. Sahnesoße	1 Portion (150g)	21
114. Tomatensoße	1 Portion (150g)	6
115. Gemüse, zubereitet	1 Portion (120g)	7
116. Rohkost, ohne alles	1 Portion (50g)	0
117. Salat mit Soße	1 Portion (110g)	10
118. Kartoffel-, Nudelsalat	1 Portion (140g)	27
119. Milchreis, Grießbrei (Hauptspeise)	1 Portion (230g)	9

Kuchen, Nachtisch		
120. Obstkuchen	1 Stück (150g)	7
121. Blätterteig-, Hefeteilchen	1 Stück (130g)	11
122. Sahnertorte	1 Stück (170g)	33
123. Rührkuchen, Stollen	1 Stück (50g)	12
124. Wassereis	1 Stück	0
125. Tüten-, Milcheis	1 Stück	15
126. Eiscreme	1 Portion (150g)	15
127. Schlagsahne, pro Eis, Kuchen	1 Portion (20g)	7
128. Pudding, Milchreis	1 Portion (150g)	6
129. Rote Grütze, Wackelpudding	1 Portion (130g)	0
130. Vanillesoße	1 Portion (0,05l)	3
131. Apfelmus, Kompott	1 Portion (120g)	0
132. frischer Obstsalat	1 Portion (150g)	1

Lebensmittel	Portion	Fett/Port. in Gramm
Süßes & Knabbereien		
133. Bonbon	1 Stück	0
134. Fruchtgummi, Lakritze	1 Portion (50g)	0
135. Schokolade	1 Riegel	7
136. Snickers, Mars, Twix & Co.	1 Riegel	16
137. Milky Way	1 Riegel	5
138. Hanuta, Knoppers, Duplo	1 Riegel	7
139. Ferrero: Rocher, Küßchen, Raffaello; Nougat, Marzipan	1 Stück	4
140. Schokonüsse	1 Portion	9
141. Milchschnitte, Pingui, Nesquik & Co.	1 Stück (30g)	8
142. Kekse, Lebkuchen, Spekulatius	1 Stück	3
143. Popkorn	1 Portion (20g)	1
144. Chips	1 Portion (20g)	9
145. Flips	1 Portion (20g)	6
146. Erdnüsse, andere Nüsse	1 Portion (50g)	28
147. Salzstangen	1 Portion (50g)	3

Fast Food & warme Snacks		
148. ½ Pizza	1 Portion (170g)	17
149. Hamburger, Cheeseburger	1 Stück	11
150. Big Mac, Royal TS	1 Stück	27
151. Chicken McNuggets	6 Stück	13
152. Döner Kebab	1 Portion	19
153. Pommes frites	1 Portion (100g)	17
154. Ketchup	1 Portion (15g)	0
155. Mayo	1 Portion (15g)	12