



Diese Broschüre gibt Ihnen Auskunft über die Zusammensetzung der 250 wichtigsten Nahrungsmittel und soll Ihnen helfen, Ihren Speiseplan ausgewogen und bedarfsgerecht zusammenzustellen. Weitere Broschüren zum Thema Ernährung erhalten Sie in jeder DAK-Geschäftsstelle.

DAK-Versicherungsexperten informieren und beraten Sie über Leistungen, Beiträge und Mitgliedschaft.

DAKdirekt 01801-325 325

24 Stunden an 365 Tagen – zum Ortstarif.

DAK-Medizinexperten antworten auf alle Fragen zu medizinischen Themen.

Mit Kinder- und Sportmedizin-Hotline.

DAKGesundheitdirekt 01801-325 326

24 Stunden an 365 Tagen – zum Ortstarif.

DAK-Medizinexperten helfen Ihnen weltweit bei Erkrankungen im Urlaub.

DAKAuslanddirekt 0049-621-549 00 22

24 Stunden an 365 Tagen.

www.dak.de

DAK-Nährwerttabelle.

Kilojoule. Kilokalorien. Kohlenhydrate. Eiweiß. Fett. Cholesterin.





Unsere Themen im Überblick.

Vorwort	04
Wissenswertes über Nährstoffe & Co.	06
Nahrungsenergie	07
Kohlenhydrate	08
Eiweiß	08
Fett	09
DAK-Nährwerttabelle	10
Abkürzungen, Erläuterung, Zeichenerklärung, Literaturhinweis	10
Milch und Milchprodukte	11
Käse und Käsezubereitungen	12
Fette und Speiseöle, Eier	14
Fleisch	14
Fleisch- und Wurstwaren	16
Geflügel und Wild	17

Fisch	17
Schalen- und Krustentiere	18
Gemüse	18
Gemüsekonserven	21
Hülsenfrüchte, Pilze	21
Kartoffeln und Kartoffelzubereitungen ..	21
Obst	22
Getreideprodukte, Nahrungsmittel, Backwaren	24
Kuchen, Torten, Gebäck	25
Nüsse und Samen	26
Süßspeisen	26
Eintopfsuppen	27
Getränke	28
Restaurant-Gerichte	30
DAK-Broschüren	31

Herausgeber: DAK
Nagelsweg 27–31, 20097 Hamburg
Internet: www.dak.de
DAKdirekt: 01801-325 325

Gestaltung: Studio Szczesny, Hamburg



Kennen Sie ...

... die wichtigsten Inhaltsstoffe der Lebensmittel, die Sie täglich verzehren? Wissen Sie, wie viel Kalorien in einer Portion Pommes frites enthalten sind – und wie wenig in Pellkartoffeln?

Diese Broschüre gibt Ihnen Auskunft über die Zusammensetzung der 250 wichtigsten Nahrungsmittel und soll Ihnen helfen, Ihren Speiseplan ausgewogen und bedarfsgerecht zusammenzustellen. Die Angaben beziehen sich jeweils auf 100 g verzehrbaren Anteil und nennen Ihnen den Gehalt an Nahrungsenergie, Eiweiß, Fett, Kohlenhydraten und Cholesterin.

Damit ist die Kalorientabelle für all diejenigen geeignet, die bewusst abnehmen möchten, aus Krankheitsgründen Informationen benötigen oder sich einfach um eine gesunde Ernährung bemühen.

Unsere weiteren Broschüren zum Thema Ernährung erhalten Sie in jeder DAK-Geschäftsstelle.

Wir helfen Ihnen gern.

Ihre



Unternehmen Leben





Wissenswertes über Nährstoffe & Co.

Wer möchte nicht gesund und leistungsfähig sein und sich in seinem Körper wohlfühlen?

Eine Voraussetzung dafür ist die richtige Ernährung. Unser tägliches Essen hält fit, wenn es nicht zu energie- und fettreich ist, uns mit Kohlenhydraten und Eiweiß versorgt und genug Ballaststoffe liefert. Wichtig ist auch die Nährstoffdichte. Sie gibt das Verhältnis zwischen dem Gehalt an wertvollen Inhaltsstoffen wie Vitaminen und Mineralstoffen und dem Energiegehalt der Lebensmittel an.

Die höchste Nährstoffdichte haben Gemüse, Obst und Vollkornprodukte, das heißt, sie liefern die meisten Vitamine und Mineralstoffe bei gleichzeitig günstigem Energiegehalt.

Nahrungsenergie

wird in Kilokalorien (kcal) oder in Kilojoule (kJ) gemessen. Dabei entspricht 1 kcal 4,2 kJ. Männer sind mit einer täglichen Energiezufuhr von etwa 2500 kcal, Frauen mit etwa 2100 kcal gut versorgt.

Wer schwer arbeitet wie z. B. Schlosser und Stahlarbeiter oder wer Hochleistungssport betreibt, kann pro Tag zusätzlich 600–1600 kcal aufnehmen.

Wenn Sie Ihr Gewicht reduzieren möchten, streben Sie Ihr Ziel langfristig an. Einseitige Diätkuren über einen kurzen Zeitraum sind für die Erreichung eines dauerhaften Wohlfühlgewichtes kaum geeignet. Sie verlieren damit zwar relativ schnell ein paar Pfunde, aber der Erfolg ist meist nur von kurzer Dauer. Denn Ihre Essgewohnheiten haben sich dabei nicht geändert.

Ihr Ziel erreichen Sie dauerhaft am besten, wenn Sie viel Frischkost wie Gemüse und Obst sowie reichlich Vollkornprodukte essen.



Kohlenhydrate

sind die Hauptenergielieferanten in unserer Nahrung, ein Gramm enthält etwa 4 kcal (17 kJ). Idealerweise stammt mehr als die Hälfte der Nahrungsenergie aus Kohlenhydraten, das sind etwa 350 bis 400 Gramm Lebensmittel täglich.

Zu diesen Lebensmitteln zählen hauptsächlich Brot, Nudeln und Flocken – am besten aus Vollkorn – sowie Kartoffeln.

Eiweiß

ist wichtig zum Aufbau von Körpersubstanz sowie für den Transport vieler Stoffe durch die Blutbahn. Auch das Immunsystem arbeitet mit Eiweißkörpern. Eiweiß liefert pro Gramm etwa 4 kcal (17 kJ). Um ausreichend mit Eiweiß versorgt zu sein, reichen für Erwachsene täglich 50 bis 60 Gramm Eiweiß aus, für Kinder und Heranwachsende je nach Alter etwa 20 bis 60 Gramm.

Zur Eiweißversorgung tragen Hülsenfrüchte, Fleisch, Fisch, Eier, Milch- und Vollkornprodukte bei. Besonders günstig sind Kombinationen von Vollkornigem mit Hülsenfrüchten (z. B. Vollkornspätzle mit Linsen) oder mit Milchprodukten (z. B. ein Käsebrot). So kann der Eiweißbedarf auch mit kleinen Fleischportionen oder sogar ganz ohne Fleisch gedeckt werden.

Fett

liefert mit 9 kcal (38 kJ) pro Gramm mehr als doppelt so viel Energie wie Kohlenhydrate oder Eiweiß. Die tägliche Fettaufnahme liegt idealerweise bei 70–80 Gramm, das heißt etwa einem Viertel der gesamten Nahrungsenergie.

Menschen mit einem sehr hohen Energiebedarf dürfen etwas mehr Fett essen. Vergessen Sie dabei bitte nicht die „versteckten“ Fette in vielen Wurstsorten, fettreichen Milchprodukten, in Nüssen, Süßwaren und Knabbereien.

DAK-Nährwerttabelle.

Abkürzungen

Chol	=	Cholesterin
E	=	Eiweiß
F	=	Fett
F. i. Tr.	=	Fett in der Trockenmasse
g	=	Gramm
Gew.-Kl.	=	Gewichts-Klasse
i. D.	=	im Durchschnitt
kcal	=	Kilokalorien
KH	=	Kohlenhydrate
kJ	=	Kilojoule

Zeichenerklärung

+	=	Inhaltsstoff ist nur in Spuren vorhanden
0	=	praktisch nicht vorhanden
•	=	es liegen keine genauen Analysen vor

Literaturhinweis

Die Angaben in dieser Broschüre sind entnommen dem Buch „Die große GU Nährwert-Kalorien-Tabelle“, Gräfe und Unzer Verlag GmbH, München, Ausgabe 2002/2003.

Erläuterung – wichtige Hinweise

Die Angaben der Nährstoffe, Kilokalorien und Kilojoule beziehen sich auf den essbaren Anteil der Lebensmittel, und zwar jeweils auf 100 g.

	kcal	kJ	E g	F g	KH g	Chol mg
Milch und Milchprodukte (je 100 g verzehrbare Anteil)						
Kuhmilch, Trink-, H-Milch, 3,5 % F	64	267	3,3	3,5	4,8	11
Buttermilch	35	144	3,5	0,5	4	4
Fettarme Milch, fettarme H-Milch, 1,5 % F	47	195	3,4	1,5	4,9	5
Molke, süß	24	100	0,8	0,2	4,7	•
Magermilch, 0,3 % F (entrahmte Milch)	35	144	3,5	0,1	4,9	+
Crème fraîche, Crème double, 40 % F	378	1582	2	40	2,5	131
Schlagsahne, 30 % F	309	1291	2,4	31,7	3,4	109
Schmant, 24 % F	239	1001	2,6	24	3,2	79
Saure Sahne, 10 % F	117	490	3,1	10	3,7	33
Kakaotrunk aus Magermilch	52	219	3,5	0,3	8,9	1
Kondensmilcherzeugnisse						
Kondensmilch, 4 % F	128	534	9,4	4,1	13,3	13
Kondensmilch, 10 % F	176	737	8,8	10,1	12,5	33
Joghurt und Kefir						
Joghurt aus Trinkmilch, 3,5 % F	61	254	3,3	3,5	4,0	11
Fettarmer Joghurt, 1,5 % F	44	182	3,4	1,5	4,1	5
Fettarmer Joghurt mit Früchten, gezuckert	78	327	3	1,3	13,6	4
Kefir*, 3,5 % F	61	254	3,3	3,5	4	11

* handelsüblicher Kefir enthält Alkohol in geringen Mengen

	kcal	kJ	E g	F g	KH g	Chol mg
Käse und Käsezubereitungen (je 100 g verzehrbare Anteil)						
Doppelrahm-Frischkäse, 70 % F. i. Tr.	340	1424	11,3	31,5	2,6	103
Speisequark, mager	72	300	13,5	0,3	3,2	1
Speisequark, 20 % F. i. Tr.	109	456	12,5	5,1	2,7	17
Speisequark, 40 % F. i. Tr.	160	667	11,1	11,4	2,6	37
Fruchtquark, 20 % F. i. Tr.	124	519	10	3,7	12,7	13
Frischkäsezubereitung m. Kräutern, 60 % F. i. Tr.	251	1049	8,5	23	2,4	85
Appenzeller, 50 % F. i. Tr.	386	1615	25,4	31,6	+	74
Emmentaler, 45 % F. i. Tr.	398	1664	28,9	31,2	+	88
Gouda, 40 % F. i. Tr.	300	1253	24,7	22,3	+	52
Camembert, 30 % F. i. Tr.	216	902	23,5	13,5	+	38
Camembert, 45 % F. i. Tr.	285	1198	21	22,3	0,1	62
Camembert, 60 % F. i. Tr.	378	1580	17,9	34,0	+	93
Parmesan, 37 % F. i. Tr.	375	1569	35,6	25,8	0,1	68
Hand-, Harzer, Korb-, Mainzer Käse	126	528	30	0,7	+	3
Schmelzkäse, 45 % F. i. Tr.	270	1130	14,4	23,6	+	53
Edamer, 45 % F. i. Tr.	354	1481	24,8	28,3	+	59
Edelpilzkäse, 60 % F. i. Tr.	355	1484	21,1	29,8	+	88
Jarlsberg, 45 % F. i. Tr.	349	1460	26,7	26,9	+	69
Kochkäse, 40 % F. i. Tr.	187	781	12	13,9	3,4	32
Leerdamer, 45 % F. i. Tr.	352	1473	25,9	27,6	+	64
Raclette, 48 % F. i. Tr.	343	1434	22,7	28,0	+	65



	kcal	kJ	E g	F g	KH g	Chol mg
Fette und Speiseöle (je 100 g verzehrbare Anteil)						
Butter, Süß- und Sauerrahm	754	3156	0,7	83,2	0,7	240
Margarine, Pflanzenmargarine	722	3023	0,2	80	0,4	7
Milchhalbfett (Butter, halbf.), 40 % F	388	1624	4,0	39,8	3,5	140
Sonnenblumenöl	898	3758	0	99,8	•	+
Butterschmalz	897	3752	0,3	99,5	0	340
Kokosfett	894	3741	0,8	99	+	1
Schweineschmalz	898	3756	0,1	99,7	0	86
Mayonnaise, 50 % F	490	2050	0,5	52	5	52
Mayonnaise, 80 % F	727	3040	1,1	78,9	3	142
Eier (je 100 g verzehrbare Anteil)						
1 Ei, 58 g, Gew.-Kl. M, roh od. gekocht	90	378	7,4	6,6	0,4	206
1 Ei, 48 g, Gew.-Kl. S	75	313	6,1	5,4	0,2	170
1 Eigelb, 19 g	67	280	3,1	6,1	0,1	239
1 Eiweiß, 33 g	15	64	3,7	0,1	+	0
Fleisch (je 100 g verzehrbare Anteil)						
Hammelfleisch						
Kotelett	348	1454	14,9	32	+	70
Keule	234	979	18	18	+	70

	kcal	kJ	E g	F g	KH g	Chol mg
Kalbfleisch						
Filet	95	397	20,6	1,4	+	70
Schnitzel	99	414	20,7	1,8	+	•
Niere	128	534	16,7	6,4	0,8	380
Rindfleisch						
Muskelfleisch	102	428	21,3	1,9	0,1	58
Roastbeef, Lende	130	544	22,4	4,5	+	70
Filet	121	505	21,2	4	+	70
Rinderhack	216	904	22,5	14	+	•
Leber	121	508	20,3	2,1	5,3	260
Schweinefleisch						
Muskelfleisch	105	440	22	1,9	+	70
Kotelett	150	626	20,3	7,6	+	60
Schnitzel	106	443	22,2	1,9	+	70
Rückenspeck, frisch	759	3175	4,1	82,5	+	100
Mett	318	1328	17,5	27,5	+	70



	kcal	kJ	E g	F g	KH g	Chol mg
Fleisch- und Wurstwaren (je 100 g verzehrbare Anteil)						
Bratwurst, Schwein	298	1249	9,8	28,8	+	100
Bockwurst	277	1159	12,3	25,3	+	100
Dosenwürstchen	306	956	13	19,6	+	100
Frankfurter Würstchen	272	1138	13,1	24,4	+	65
Weißwurst	287	1202	11,1	27	+	100
Wiener Würstchen	296	1236	10,2	28,3	+	85
Schinken, gekocht, gesalzen	193	808	19,5	12,8	+	85
Schinken, roh, geräuchert, gesalzen	383	1601	16,9	35	+	110

	kcal	kJ	E g	F g	KH g	Chol mg
Speck, durchwachsen	621	2600	9,1	65	+	90
Bierschinken	169	707	16,6	11,4	+	85
Blutwurst (Rotwurst)	301	1259	10	29	+	85
Zervelatwurst	394	1650	20,3	34,8	+	85
Fleischwurst	296	1239	9,9	28,5	0	85
Leberkäse	297	1243	12,4	27,5	+	85
Leberwurst, grob	326	1366	15,9	29,2	+	85
Mettwurst	390	1633	13,9	37,2	+	85
Mortadella	345	1443	12,4	32,8	+	85
Geflügel und Wild (je 100 g verzehrbare Anteil)						
Ente	227	951	18,1	17,2	+	70
Huhn, Brathuhn, Hähnchen	166	695	19,9	9,6	+	99
Suppenhuhn	257	1074	18,5	20,3	+	75
Kaninchen	152	634	20,8	7,6	+	70
Reh, Keule	97	407	21,4	1,3	+	110
Fisch (je 100 g verzehrbare Anteil)						
Forelle	102	428	19,5	2,7	+	55
Hering	233	975	18,2	17,8	+	77
Kabeljau, Dorsch	76	319	17,7	0,6	+	34
Lachs	202	845	19,9	13,6	+	44
Scholle	86	358	17,1	1,9	+	63

	kcal	kJ	E g	F g	KH g	Chol mg
Fischzubereitungen – Fischwaren						
Schillerlocken	302	1264	21,3	24,1	+	•
Fischstäbchen	183	765	13	7	17	•
Aal, geräuchert	329	1377	17,9	28,6	+	190
Bismarckhering	210	879	16,5	16	+	60
Brathering	204	854	16,8	15,2	+	87
Hering in Gelee	164	687	12,7	12,6	+	36
Rotbarsch, geräuchert	145	605	23,8	5,5	+	•
Thunfisch in Öl (ganzer Inhalt)	283	1185	23,8	20,9	+	32
Schalen- und Krustentiere (je 100 g verzehrbare Anteil)						
Austern	66	276	9	1,2	4,8	260
Muscheln (Miesmuscheln)	51	213	9,8	1,3	+	126
Krabben (Garnelen)	87	364	18,6	1,4	+	138
Gemüse (je 100 g verzehrbare Anteil)						
Auberginen	17	72	1,2	0,2	2,5	0
Blumenkohl	22	92	2,4	0,3	2,3	0
Bohnen, grün	32	136	2,4	0,2	5,1	0
Broccoli	26	108	3,3	0,2	2,5	0
Chicorée	16	68	1,3	0,2	2,3	0
Chinakohl	12	52	1,2	0,3	1,2	0
Eisbergsalat	13	54	0,7	0,3	1,9	0
Erbsen, grün	70	293	5,8	0,5	10,6	0

	kcal	kJ	E g	F g	KH g	Chol mg
Feldsalat	14	57	1,8	0,4	0,7	0
Fenchel, 1 mittelgr. Knolle	24	98	2,4	0,3	2,8	0
Grünkohl (Braunkohl)	37	153	4,3	0,9	2,5	0
Gurken (Gemüse- oder Salatgurken)	12	51	0,6	0,2	1,8	0
Kohlrabi	24	102	2,0	0,1	3,7	0
Kopfsalat	12	49	1,3	0,2	1,1	0
Lauch (Porree)	25	104	2,2	0,3	3,2	0
Möhren, Karotten	25	106	1,1	0,2	4,8	0
Paprikaschoten	20	84	1,2	0,3	2,9	0
Radicchio	13	54	1,2	0,2	1,5	0
Radieschen	14	57	1,1	0,1	2	0
Rhabarber	13	55	0,6	0,1	1,4	0
Rosenkohl	36	149	4,5	0,3	3,3	0
Rote Bete (Randen, Rote Rüben)	41	169	1,5	0,1	8,4	0
Rotkohl	21	86	1,5	0,2	3,2	0
Spargel	18	75	1,9	0,1	2,2	0
Spinat	15	64	2,5	0,3	0,6	0
Tomaten	17	73	1,0	0,2	2,6	0
Weißkohl	24	102	1,3	0,2	4,2	0
Zucchini	19	79	1,6	0,4	2,2	0
Zwiebeln	28	118	1,3	0,3	4,9	0



	kcal	kJ	E g	F g	KH g	Chol mg
Gemüsekonserven (je 100 g verzehrbare Anteil)						
Maiskolben	32	134	2	+	6	•
Mixed Pickles	24	100	1	+	5	•
Rote Bete	40	167	1	+	9	•
Sauerkraut	17	70	1,5	0,3	0,8	0
Hülsenfrüchte (je 100 g verzehrbare Anteil)						
Bohnen, weiß	238	994	21,1	1,6	34,7	•
Linsen	270	1129	23,5	1,5	40,6	•
Sojabohnen	339	1424	37,6	18,3	6,3	•
Pilze (je 100 g verzehrbare Anteil)						
Champignons	21	88	4,1	0,2	0,6	0
Champignons in Dosen	20	84	3,4	0,5	0,5	0
Pfifferlinge	15	63	2,4	0,5	0,2	0
Kartoffeln und Kartoffelzubereitungen (je 100 g verzehrbare Anteil)						
Kartoffeln, roh	70	292	2	0,1	14,8	0
Kartoffeln, gekocht, mit Schale	70	292	2	0,1	14,8	0
Kartoffeln, Backkartoffel	82	345	2,5	0,1	18	0
Chips	539	2254	5,5	39,4	40,5	0
Pommes frites, verzehrfertig	290	1214	4,2	14,5	35,7	0
Semmelknödel	274	1146	7	14	30	•

	kcal	kJ	E g	F g	KH g	Chol mg
Obst (je 100 g verzehrbare Anteil)						
Frisches Obst						
Ananas	55	231	0,4	0,2	12,4	0
Äpfel	54	225	0,3	0,6	11,4	0
Aprikosen	43	180	1	0,1	8,5	0
Avocados	221	923	1,9	23,5	0,4	0
Bananen	94	392	1,1	0,2	21,4	0
Birnen	55	231	0,5	0,3	12,4	0
Erdbeeren	32	134	0,8	0,4	5,5	0
Himbeeren	33	140	1,3	0,3	4,8	0
Kirschen, süß	63	262	0,9	0,3	13,3	0
Kiwis	50	209	0,9	0,6	9,1	0
Mandarinen	46	192	0,6	0,3	10,2	0
Melonen, Wasser-	25	105	1	+	5,3	0
Orangen	42	177	1	0,2	8,3	0
Pfirsiche/Nektarinen	43	180	0,7	0,1	9,4	0
Pflaumen	49	205	0,6	0,2	10,2	0
Weintrauben	68	282	0,7	0,3	15,2	0
Obstkonserven						
Apfelkompott, Apfelmus	79	328	0,2	0,1	19,2	0
Birnen in Dosen	67	281	0,3	0,2	16,0	0
Kirschen im Glas	83	347	0,7	0,2	19,6	0
Pfirsiche in Dosen, Gesamtinhalt	69	289	0,4	0,1	16,5	0



	kcal	kJ	E g	F g	KH g	Chol mg
Trockenobst						
Pflaumen, getrocknet	222	927	2,3	0,6	47,4	0
Rosinen/Sultaninen	266	1113	1,8	•	64,7	0



**Getreideprodukte,
Nährmittel, Backwaren**
(je 100 g verzehrbarer Anteil)

	kcal	kJ	E g	F g	KH g	Chol mg
Gerste	315	1316	10,6	2,1	63,3	0
Grünkern, Dinkel	324	1354	11,6	2,7	63,2	0
Haferflocken	351	1470	13,3	7,7	57,2	0
Reis, poliert, roh	349	1459	7,4	0,6	78,4	0
Reis, Vollkornreis	347	1454	7,8	2,2	74,1	0
Roggen-Backschrot, Type 1800	293	1225	10,8	1,5	59	0
Weizenmehl, Type 405	335	1403	10,6	1	71	0
Weizen-Vollkornmehl, Type 1700	302	1262	11,2	2	59,7	0
Müsli-Mischung, trocken	394	1648	9	10	67	0
Eier-Teigwaren (Nudeln), roh	360	1507	13,3	3	70	86
Vollkorn-Teigwaren, roh	343	1435	15	3	64	0

	kcal	kJ	E g	F g	KH g	Chol mg
Brot						
Baguette	260	1086	7,9	0,7	55,4	•
Roggenbrot	219	915	6,7	1	45,7	0
Knäckebrötchen	318	1328	10	1,5	66	0
Vollkornbrot (Weizen)	204	854	7,8	1	41	0
Weißbrot	236	986	8,2	1,2	48	0
Weizentoastbrot	262	1175	7,4	4,5	48	0
Weizenbrötchen	274	1146	8,7	1,9	55,5	0
Brotaufstrich, Süßwaren						
Honig	327	1367	0,3	0	81	0
Konfitüre, Marmelade im Durchschnitt	266	1119	0,6	+	66	0
Nuss-Nougat-Creme	500	2092	5,0	24	66	•
Zucker	400	1680	0	0	100	0
Vollmilchschokolade	531	2221	9,2	30	56	2
Kuchen, Torten, Gebäck (je 100 g verzehrbarer Anteil)						
Apfelkuchen, gedeckt	203	850	2,7	7,5	31,2	22
Butterkuchen	366	1531	6,1	16,8	47,6	44
Makronen	376	1573	5	24	35	1
Nusskuchen	436	1824	6,6	29,1	36,9	39
Obstkuchen (Hefeteig)	176	736	3,9	3,5	32,2	26
Weihnachtsstollen	346	1449	5,8	13,0	51,5	•
Sahnetorte	365	1527	5	25	30	32,5
Berliner Pfannkuchen, Krapfen, Kräppel	317	1326	8,7	11,8	44	125
Butterkeks	422	1766	8	10	75	80
Vollkornkeks im Durchschnitt	440	1841	10	20	55	•

	kcal	kJ	E g	F g	KH g	Chol mg
Nüsse und Samen (je 100 g verzehrbare Anteil)						
Haselnüsse	647	2705	13	61	11,4	•
Kokosraspeln	606	2536	5,6	62	6,4	•
Mandeln	577	2413	19	54	3,7	•
Sonnenblumenkerne, geschält	596	2495	26,5	49	12,3	•
Walnüsse	666	2788	15	62	12,1	•
Süßspeisen (je 100 g verzehrbare Anteil)						
Cremespeisen ohne Kochen						
Fruchtcreme, Trockenprodukt	322	1352	0,5	+	80	•
verzehrfertig	109	458	3	3	17,5	•
Schokoladencreme, Trockenprodukt	456	1915	4	16,5	73	•
Verzehrfertig	144	605	3	6	19,5	•
Vanillecreme, Trockenprodukt	401	1684	1,5	13	69,5	•
Verzehrfertig	139	584	3	5,5	19,5	•
Pudding und Soßen						
Götterspeise, Gelee, Trockenprodukt	313	1310	65,8	0	12,5	•
Verzehrfertig mit Wasser	60	251	1,4	0	13,6	•
Rote Grütze, Trockenprodukt	332	1389	+	0	83	•
Verzehrfertig mit Wasser	85	351	0	0	21	•
Schokopudding, Trockenprodukt	320	1344	4,5	2,5	70	•
Verzehrfertig mit Milch	127	533	3	3,5	21	•

	kcal	kJ	E g	F g	KH g	Chol mg
Vanille-, Mandel-, Sahnepudding, Trockenprodukt	346	1453	0,5	0	86	•
Verzehrfertig mit Milch	105	441	2,9	3,3	16	•
Vanillesoße, Trockenprodukt	338	1420	0,6	•	84	•
Verzehrfertig mit Milch	97	407	3	3,4	14	•
Speiseeis						
Fruchteiscreme	80	336	+	+	20	•
Milchspeiseeis	127	531	5	3	20	•
Softeis	115	483	3	3	19	•
Eintopfsuppen Nach Anleitung verzehrfertig (je 100 g verzehrbare Anteil)						
Vollkonserven						
Erbseintopf mit Speck	96	402	5	4	10	•
Hühnereintopf mit Nudeln	67	280	3	3	7	•
Linseneintopf mit Speck	88	368	5	4	8	•
Mexikanischer Bohneneintopf	94	393	6	2	13	•
Trockenprodukte						
Linseneintopf mit Speck	88	368	5	4	8	•
Erbseintopf mit Speck	96	402	5	4	10	•



	kcal	kJ	E g	F g	KH g	Chol mg
Getränke						
Tee und Kaffee pro Tasse/Glas, ohne Zugaben						
Früchte-, Kräuter-, Mate- und schwarzer Tee, Kaffee	0	0	0	0	0	0
Mineral- und Tafelwasser						
Trink-Quellwasser, natürl. Mineralwasser	0	0	0	0	0	0

	kcal	kJ	E g	F g	KH g	Chol mg
Fruchtsäfte und Nektare (je 100 g verzehrbare Anteil)						
Apfelsaft	57	208	0,1	+	11,7	0
Birnennektar, 40 % Fruchtanteil	55	228	0,3	0,2	12,9	0
Orangensaft, ungezuckert	44	185	0,7	0,2	9	0
Traubensaft	68	286	0,2	+	16,6	0
Limonaden und alkoholfreie Getränke (je 100 g verzehrbare Anteil)						
Cola	43	182	+	•	10,9	•
Limonade i. D.	49	206	•	•	12	•
Gemüsesäfte (je 100 g verzehrbare Anteil)						
Karottensaft	22	92	0,6	+	4,8	0
Tomatensaft	17	72	0,8	0,1	2,9	0
Alkoholische Getränke (je 100 g verzehrbare Anteil)						
Alkoholfreies Bier	25	105	0,3	0	5,4	0
Pils		43	173	0,5	0	3,1
Doppelbockbier	69	289	0,8	0	•	0
Apfelwein	45	189	+	•	2,6	•
Weißwein	70	294	0,1	•	2,6	•
Sekt	83	349	0,1	•	4	•
Rotwein	67	278	0,2	•	2,6	•
Whisky	247	1033	•	•	+	•
Weinbrand	240	1003	•	•	2	•
Likör	166	697	•	•	30	•

	kcal	kJ	E g	F g	KH g	Chol mg
Restaurant-Gerichte						
Die Angaben zu den hier aufgeführten Speisen sind aufgrund der von Restaurant zu Restaurant unterschiedlichen Zubereitungsweise als Richtwerte gedacht.						
Alle Angaben beziehen sich auf eine Portion.						
Großer Salatteller: 450 g Gemüse (Gurke, Rettich, Endivie), 80 g Soße (saure Sahne, Joghurt, Senf, Essig, Kräuter)	110	460	6	5	9	
Pellkartoffeln, Kräuterquark, Spinat: Pellkartoffeln (200 g), Kräuterquark (150 g), Rahmspinat (150 g)	405	1685	30	12	47	
Grünkernbratling mit Rosenkohl: Grünkernbratling (2 Stück à 63 g), Tomatenoße mit Paprika (100 ml), Rosenkohl (150 g), kl. Möhrensalat (100 g, mit Dressing)	595	2535	27	14	86	
Vollkornreis mit Broccoli-Blumenkohl-Gratin: Vollkornreis (Rohgewicht 50 g), Broccoli-Blumenkohl-Gratin (300 g), kl. Tomatensalat (100 g, mit Dressing)	510	2140	17	18	68	
Käsebrötchen: Brot, Butter, Käse (80 g)	280	1170	10	14	22	
Schweineschnitzel, Kartoffeln, Apfelrotkohl: Schweineschnitzel (150 g), Bratenfond, fett (125 ml), Salzkartoffeln (200 g), Apfelrotkohl (150 g)	800	3350	40	49	78	
Rostbratwürstchen, Kartoffelpüree, Sauerkraut (500 g)	560	2385	19	39	33	
Hühnerfrikassee, Reis, Leipziger Allerlei (500 g)	490	2070	34	16	52	
Raclette-Portion: 250 g Käse, 250 g Pellkartoffeln, süßsaure Beilagen	960	4030	70	59	39	
Pellkartoffeln mit Heringsdip: Heringsdip (100 g), Pellkartoffeln (200 g)	445	1865	13	27	36	
Pommes frites, Bratwurst: Pommes frites (150 g), Mayonnaise (1 EL, 25 g), Bratwurst (150 g)	1020	4260	24	79	45	

DAK-Broschüren.

Bei der DAK ebenfalls kostenlos erhältlich:

„Fun in – Fett out“

Aktiv zum Wohlfühlgewicht
W406-4057

Wundermittel gegen Fettpölsterchen haben wir auch nicht. Aber das richtige Programm.

Body-Mass-Index-(BMI)-Calculator

W406-40411

Für das gesündeste Gewicht – nicht das, bei dem der Einzelne die beste Figur hat.

„Rund, gesund und munter!?“

W406-4084

Ein Ratgeber für Eltern übergewichtiger Kinder und Jugendlicher. Erklärt Ursachen und Zusammenhänge und sagt, was man dagegen tun kann.

Fragen Sie Ihre DAK-Geschäftsstelle.

