

Kalorientabelle zum Ausdrucken –
 Obst, Gemüse, Brot, Getränke (alkoholfrei), alkoholische Getränke

Kalorientabelle Obst, alphabetisch	Kilokalorien (kcal) pro 100 Gramm
Ananas	55
Apfel	52 (pro Stück: ca. 65)
Aprikose	43 (pro Stück: ca. 22)
Banane	88 (pro Stück: ca. 115)
Birne	55 (pro Stück: ca. 94)
Blutorange	45 (pro Stück: ca. 52)
Brombeeren	43
Cranberries	46
Datteln	285
Erdbeeren	32
Feige	63 (pro Stück: ca. 32)
Granatapfel	74
Grapefruit	42 (pro Stück: ca. 105)
Heidelbeeren	35
Himbeeren	36
Honigmelone	54
Kirschen	50
Kiwi	51 (pro Stück: ca. 36)
Litschi	66
Mandarine	47 (pro Stück: ca. 21)
Mango	62
Maracuja	97
Nektarine	42 (pro Stück: ca. 55)
Orange	43 (pro Stück: ca. 56)
Pfirsich	41 (pro Stück: ca. 53)
Pflaume	44 (pro Stück: ca. 22)
Rhabarber	21
Wassermelone	30
Weintraube	70
Zitrone	35
Zwetschge	50

Kalorientabelle Gemüse	Kilokalorien (kcal) pro 100 Gramm
Artischocke	47
Aubergine	24
Avocado	217 (pro Stück: ca. 586)
Blumenkohl	25
Brokkoli	35
Bohnen, grün	29
Champignons	22
Chinakohl	13
Erbsen	82
Eisbergsalat	14
Feldsalat	14
Fenchel	31
Grünkohl	49
Gurke	12 (pro Stück: ca. 72)
Ingwer	50
Kartoffel	70
Kohlrabi	27
Kopfsalat	11
Kürbis, Hokkaido	63
Lauch	31
Mais	105 (pro Kolben: ca. 236)
Mangold	19
Möhren	40 (pro Stück: ca. 32)
Paprika, gelb	33
Paprika, rot	37 (pro Stück: ca. 39)
Pastinake	58
Oliven, grün und schwarz (eingelegt)	115-193
Radieschen	16
Rosenkohl	43
Rote Bete	43
Rucola	25
Sellerie (Knolle)	19
Spargel, grün	18
Spargel, weiß	17
Spinat	23
Staudensellerie	21

Süßkartoffel	114
Tomate, Cocktail	21
Tomate	17 (pro Stück: ca. 20)
Zucchini	20
Zwiebel	28

Kalorientabelle Brot	Portion (Stück/Scheibe), Kilokalorien/kcal
Bagel	110 g 208
Brötchen. weiß	50 g 132
Croissant	60 g 282
Dinkelbrot	40 g 90
Körnerbrötchen	70 g 208
Knäckebrötchen	10 g 32
Kürbiskernbrötchen	60 g 193
Laugenbrezel, mittelgroß	60 g 148
Laugenstange	80 g 209
Rogenbrötchen	70 g 170
Roggenbrot	50 g 114
Roggenmischbrot	50 g 110
Roggenvollkornbrot	50 g 102
Schwarzbrot	40 g 82
Weißbrot	40 g 95
Weizenmischbrot	50 g 120
Weizenschrotbrot	50 g 110
Vollkornbrötchen	70 g 154
Weizentoastbrot	40 g 106

Kalorientabelle Getränke (alkoholfrei)	pro 100 ml, wenn keine andere Angabe
A-C-E-Saft	44 kcal
Ananassaft	53 kcal
Apfelsaft	46 kcal
Apfelschorle	25 kcal
Bionade Holunder	22 kcal
Bitter Lemon	50 kcal
Cappuccino (mit Vollmilch)	Pro Tasse (200 ml): 65 kcal
Chai Latte	Circa 58 kcal pro 100 ml

Club Mate	20 kcal
Coca Cola	42 kcal
Coca Cola light/zero	0 kcal
Eiskaffee (mit 100 g Vanilleeis und 50 g Schlagsahne)	288 kcal
Fanta	38 kcal
Fanta Zero	3 kcal
Fassbrause	26 kcal
Fritz-Kola	42 kcal
Fritz-Limo (Orange)	41 kcal
Fritz-Limo (Zitrone)	35 kcal
Hafermilch	42 kcal
Heiße Schokolade (ohne Sahne)	Pro Tasse (200 ml): 192 kcal
Heiße Schokolade (mit Sahne)	Pro Tasse (200 ml): 302 kcal
Ice Tea Pfirsich	27 kcal
Kaffee, schwarz	1 kcal
Kölsch (alkoholfrei)	16 kcal
Kokoswasser	19 kcal
Latte Macchiato (mit 200 ml Vollmilch, ohne Zucker)	Pro Glas (400 ml): 129 kcal
Malzbier	47 kcal
Mezzo Mix Orange	44 kcal
Mezzo Mix Zero	1 kcal
Milch (3,8 % Fett)	69 kcal
Milch (3,5 %)	64 kcal
Milch (1,8 %)	49 kcal
Milchkaffee (Vollmilch, ohne Zucker)	82 kcal pro Tasse (250 ml)
Multivitaminsaft	46 kcal
Orange-Karottensaft	40 kcal
Orangensaft	45 kcal
Pepsi	44 kcal
Pils, alkoholfrei (0,2 Vol. %)	26 kcal
Radler, alkoholfrei	27 kcal
Red Bull	45 kcal
Rharbarbersaftschorle	25 kcal
Rotbäckchensaft (Klassik)	62 kcal
Rote-Bete-Saft	36 kcal

Sojamilch	38 kcal
Spezi	43 kcal
Sprite	42 kcal
Sprite Zero	1 kcal
Tee mit 1 TL Agavendicksaft	18 kcal (Tasse)
Tee mit 1 TL Honig	20 kcal (Tasse)
Tee oder schwarzer Kaffee mit 1 TL Zucker	23 kcal (Tasse)
Tomatensaft	37 kcal
Tonic Water	34 kcal
Traubensaft	60 kcal
Weizenbier, alkoholfrei	31 kcal
Alkoholische Getränke	Kilokalorien (kcal) pro 100 ml
Radler/Alster (2,5 Vol.-%)	45
Aperol Spritz (15 Vol.-%)	140
Apfelwein, Cider (6 Vol.-%)	45
Bacardi Superior (37,5 Vol.-%)	207
Baileys Original (17 Vol.-%)	327
Champagner (12,5 Vol.-%)	80
Cola-Bier (2,5 Vol.-%)	45
Gin Tonic	1 Glas (200 ml): 140 kcal
Helles (5,2 Vol.-%)	43
Hugo (11 Vol.-%)	112
Jägermeister (28 Vol.-%)	250 kcal, 1 Schnapsglas (2 cl): 50 kcal
Kölsch (4,8 Vol.-%)	42
Mojito (ca. 6,7 Vol.-%)	1 Glas (300 ml): ca. 213 kcal
Pils (5 Vol.-%)	42
Prosecco (11 Vol.-%)	75
Rotwein (12,5 Vol.-%)	85
Rum (37 Vol.-%)	210
Rum-Cola	1 Glas (200 ml): ca. 168 kcal
Sekt (12,5 Vol.-%)	80
Weißwein (11,5 Vol.-%)	75
Weißweinschorle (6 Vol.-%)	38
Weizenbier (5 Vol.-%)	40
Wodka (37,5 Vol.-%)	213 kcal, 1 Schnapsglas (2 cl): 43 kcal
Wodka-Orange	1 Glas (200 ml): ca. 122 kcal

Kalorientabelle Milchprodukte	Pro 100 g, wenn keine andere Angabe
Back-Camembert	321 kcal, pro Stück: 241 kcal
Bergkäse	401 kcal
Butterkäse	344 kcal
Buttermilch	38 kcal
Camembert	254 kcal
Crème fraîche	292 kcal
Crème légère	169 kcal
Edamer	251 kcal
Emmentaler	382 kcal
Feta aus Schafsmilch	279kcal
Frischkäse, Doppelrahm	241 kcal
Frischkäse mit Joghurt	169 kcal
Gouda	326 kcal
Halloumi	313 kcal,
Hüttenkäse (körniger Frischkäse)	104 kcal
Joghurt 3,5 %	70 kcal
Joghurt 1,5 % (fettarm)	59 kcal
Joghurt, Frucht	Circa 100 kcal
Joghurt, griechische Art	116 kcal
Joghurt, Magermilch	49 kcal
Limburger	327 kcal
Maasdamer	356 kcal
Milch, mager	33 kcal
Milch 1,5 % Fett	47 kcal
Milch, 1,8 % Fett	49 kcal
Milch 3,5 % Fett	64 kcal
Milch, 3,8 % Fett	68 kcal
Milch, laktosefrei	47 kcal
Mozzarella, frisch	245 kcal
Ofenkäse	350 kcal/
Parmesan	374 kcal
Quark, mager	67 kcal
Quark, 20 % Fett	96 kcal
Quark, 40 % Fett	139 kcal
Raclettekäse	343 kcal
Ricotta	174 kcal
Kaffeesahne	123 kcal
Saure Sahne 10 % Fett	117 kcal
Schlagsahne	292 kcal
Sandwich-Scheiben	340 kcal
Schafskäse	264 kcal

Schmand	240 kcal
Schmelzkäse	296 kcal
Tilsiter	270 kcal
Ziegenfrischkäse, mild	153 kcal
Ziegenkäse (Hartkäse)	368 kcal

Kalorientabelle Ei, Fleisch, Wurst	pro 100 g, wenn keine andere Angabe
Bierwurst	232 kcal
Bockwurst	296 kcal, pro Stück: 311
Bratwurst	239 kcal, pro Stück: 375, mit Senf und Brötchen: 590 kcal
Cervelatwurst	375 kcal
Currywurst	245 kcal, pro Stück: 416,5
Döner Kebab (Kalb)	Kleine Portion: 610 kcal
Ei, gekocht	Größe M (60 g): 91 kcal
Ente	337 kcal
Entenbrust	123 kcal
Fleischsalat	363 kcal
Fleischwurst	283 kcal
Gans	305 kcal
Geflügel-Fleischwurst	252 kcal
Geflügelwiener	223 kcal
Hackfleisch, halb und halb	216 kcal
Hähnchenbrust	75 kcal
Hähnchenkeule	195 kcal
Hotdog	427 kcal
Hinterschinken	280 kcal
Jagdwurst	272 kcal
Kalbfleisch	196 kcal
Kaninchen	197 kcal
Kassler	204 kcal
Kochschinken	107 kcal
Krakauer Bratwurst	257 kcal
Landschinken	113 kcal
Leberkäse	343 kcal
Leberpastete	318 kcal
Leberwurst	358 kcal
Mettwurst	326 kcal
Nürnberger Rostbratwurst	350 kcal, pro Stück: 74
Nussschinken	123 kcal
Parmaschinken	250 kcal
Pute	170 kcal
Putenbrustfilet	106 kcal
Putenschnitzel	160 kcal

Rinderfilet	193 kcal
Rindersalami	235 kcal
Rindertatar	112 kcal
Rinderhackfleisch	273 kcal
Rührei (Durchschnittswert)	161 kcal (100 g)
Rührei mit Speck	173 kcal
Rumpsteak	199 kcal
Schweinebraten	81 kcal
Schweine-Geschnetzeltes	108 kcal
Schweine-Hackfleisch	263 kcal
Schweinekotelett	204 kcal
Schweineschnitzel	230 kcal
Spare Ribs	277 kcal
Speck	621 kcal
Spiegelei (gebraten, Öl)	122 kcal (pro Stück)
Suppenhuhn	237 kcal
Teewurst	403 kcal
Weißwurst	270 kcal, pro Stück: 162
Wiener Würstchen	331 kcal, pro Stück: 232

Für die Richtigkeit der Angaben übernehmen wir keine Gewähr.