

**Um 1 kg Fettmasse aufzubauen, müssen ca. 9'300 kcal aufgenommen werden und ca. 7'000kcal abgebaut werden, um 1kg Fett beim Abnehmen zu verlieren.**

Je 100g verzehrbare Anteil	Protein in g	kJ	kcal
<b>Aal</b>	15,0	1174	281
Aal, geräuchert	17,9	1309	313
Amaranth	16	1602	383
Ananas, roh	0,4	240	57
Äpfel, roh	0,2	208	50
Äpfel, getrocknet	1,0	1172	287
Apfelmus	0,2	326	78
Apfelsaft	0,1	197	47
Aprikose, roh	1,0	205	49
Artischocken, roh	2,4	203	49
Auberginen, roh	1,2	86	21
Aufschnitt / Wurstwaren gemischt	130		200

Je 100g verzehrbare Anteil	Protein in g	kJ	kcal
<b>Bananen, roh</b>	1,1	341	81
Baguette mit Salami		1040	248
Berliner, p Stk. (60 gr.)	5	1310	310
Bienenhonig (im Durchschnitt)	0,3	1361	325
Bier Lager hell, 500 ml	2,5	950	220
Birne, roh	0,5	238	57
Biskuit (-Löffel)	9,2	1757	420
Blätterteig-Gebäck	8,4	1820	435
Blumenkohl, roh	2,4	97	23
Bohnen, getrocknet	20,7	1306	312
Bohnen, grün, roh	2,4	148	35
Bonbon, ungefüllt		1715	410
Brandwein 38%		882	210
Bratkartoffeln	2,0	481	115
Bratwurst (Schwein)	12,7	1433	342
Broccoli, roh	3,5	100	24
Brombeeren, roh	0,5	172	41
Buchweizen	10	1469	351

Butter	0,7	3156	754
Butterkeks	8m0	1812	433
Buttermilch	3,5	144	35

Je 100g verzehrbare Anteil	Protein in g	kJ	kcal
<b>C</b> amembert, 60% Fett i. Tr.	17,9	1580	378
Camembert, 30 % Fett i.Tr.	23	916	219
Caramel-Bonbon	3,5	1686	403
Cervelas	13		259
Cheeseburger	15	1130	270
Chester 50 % Fett i.Tr.	25	1690	404
Chips (-Kartoffel)	5,5	2502	598
Clementine, roh	0,5	155	37
Cola - Getränke		188	45
Corned Beef	22		141
Cornflakes	8,0	1594	381

Je 100g verzehrbare Anteil	Protein in g	kJ	kcal
<b>D</b> atteln, getrocknet	2,0	1151	275

Je 100g verzehrbare Anteil	Protein in g	kJ	kcal
<b>E</b> damer, 45% Fett i. Tr.	24,8	1481	354
Eierteigwaren (z.B. Nudeln)	13,0	1452	347
Emmentaler Käse 45%	28	1682	402
Ente	18,1	951	227
Entrecote Rind roh p 1 g	0,22		1
Erbsen, getrocknet	22,9	1412	332
Erbsen, grün, roh	5,8	290	69
Erdbeeren, roh	0,5	138	33
Erdnüsse, geröstet	26,4	2450	586

Je 100g verzehrbare Anteil	Protein in g	kJ	kcal
----------------------------	--------------	----	------

Feige, getrocknet	4,0	1117	267
Fisch - Hamburger	9	1060	253
Fleischkäse	13,0		260
Forelle	19,5	428	102

Je 100g verzehrbare Anteil	Protein in g	kJ	kcal
----------------------------	--------------	----	------

Gans	15,7	1430	342
Gerste	11	1264	302
Goldbarsch / Rotbarsch	18,2	440	105
Gouda, 45% Fett i. Tr.	25,5	1526	365
Granatapfel	0,5	155	37
Grapefruit	1,0	138	33
Griess	10,8	1355	324
Grünkohl, roh	4,3	137	33
Gummibärchen	6,0	1377	328
Gurken, roh	0,6	54	13

Je 100g verzehrbare Anteil	Protein in g	kJ	kcal
----------------------------	--------------	----	------

Hackbraten	21,7	589	141
Hackfleisch, halb Rind / halb Schwein	20,0	1088	260
Hackfleisch Rind roh	20,0		200
Haferflocken	12,3	1479	354
Hamburger	15	1130	270
Hase wild	21,6	474	113
Hefeteig	8,0	1268	303
Heidelbeeren, roh	0,7	158	38
Hering	16,8	842	201
Himbeeren, roh	1,0	155	37
Hirsch	20,6	469	112
Hirse	11,3	1373	328
Holunderbeeren, roh	3,0	172	41
Honigmelone	1,0	105	25
Hot-Dog		1200	286
Hühnerei (1 Ei = 55 g)	7,1	384	92
Hüttenkäse (körnig), 20% Fett i. Tr.	12,3	428	102

Je 100g verzehrbare Anteil	Protein in g	kJ	kcal
Joghurt, 3,5% Fett	3,3	254	61
Johannisbeeren, roh/rot	1,0	172	41
Johannisbeeren, roh/schwarz	1,0	222	53

Je 100g verzehrbare Anteil	Protein in g	kJ	kcal
Kabeljau	17,4	306	73
Kakaopulver, fettarm	24,0	1142	272
Kaki, roh	1,0	310	74
Kalbskotlett	21,1	470	112
Kalbsleber	19,2	543	130
Kartoffeln (roh)	2,0	295	71
Kartoffeln, Brat-	2,0	481	115
Kartoffel-Chips	5,5	2502	598
Kirsche, süß	0,8	238	57
Kiwi	0,8	222	53
Klarer Schnaps, Whisky, 20 ml	0	210	50
Knäckebrot	10,0	1327	318
Kokosflocken	2,0	1858	444
Kondensmilch, 7,5% Fett	6,5	556	133
Konfitüre (im Durchschnitt)	0,6	1119	266
Krabben in Dosen	17,4	385	92
Kutteln Rind p 1 g	0,15		1

Je 100g verzehrbare Anteil	Protein in g	kJ	kcal
Landjäger	12,4	1443	345
Lamm Gigot, roh p 1 g	0,2		2
Lamm Kotelett, roh p 1 g	0,18		2
Leberwurst	12,4	1759	420
Lebkuchen	5,4	1674	400
Leinsamen	26,3	1837	439
Liköre, 50 ml	2,0	357	85
Linsen, getrocknet	23,5	1296	310

Löffel-Biskuit	9,2	1757	420
----------------	-----	------	-----

Je 100g verzehrbare Anteil	Protein in g	kJ	kcal
<b>M</b> agerquark	13,5	304	73
Mais	9,8	1427	341
Mandarinen	0,8	155	37
Mango	0,8	205	49
Margarine	0,2	3023	722
Marzipan	8,0	1895	453
Mayonnaise, 80% Fett	1,1	3040	727
Mehl	10,4	1510	360
Mirabellen	0,8	276	66
Möhren, roh	1,1	113	27
Mortadella	12,4	1443	345

Je 100g verzehrbare Anteil	Protein in g	kJ	kcal
<b>N</b> ektarinen	0,8	293	70
Nougat	5,0	2092	500
Nudeln (Durchschnittswert)	13	1573	376
Nudeln (Vollkorn)	15	1473	352

Je 100g verzehrbare Anteil	Protein in g	kJ	kcal
<b>O</b> live, mariniert	0,8	561	134
Olivenöl	0	3754	897
Ölsardinen in Dosen	20,6	1264	302
Orangen, roh	1,0	183	44
Orangensaft	0,8	188	45

Je 100g verzehrbare Anteil	Protein in g	kJ	kcal
<b>P</b> apaya	0,2	138	33
Paprika, roh	1,2	83	20
Parmesan - Käse	37	1799	430

Passionsfrucht	0,8	238	57
Pfirsich	0,8	188	45
Pflaume / Zwetschge	0,8	259	62
Pommes frites (verzehrfertig)	4,2	1105	264
Poulet	20,6	556	133
Pouletbrust	22,8	415	99
Pouletkeule	20,6	461	110
Pralinen	4,8	1908	456
Preiselbeeren	0,2	155	37

Je 100g verzehrbare Anteil	Protein in g	kJ	kcal
----------------------------	--------------	----	------

Rahm, 30% Fett	2,4	1291	309
Rehrücken	22,4	510	122
Reis	7,4	1455	348
Rind Suppenfleisch	18,6	933	223
Rinderfilet	19,2	487	116
Roggen (Getreide)	9,5	1159	277
Roggen-Vollkornbrot	7,2	950	227
Rosenkohl, roh	4,9	160	38
Rotkohl, roh	1,5	86	21
Rotwein	0,2	280	67

Je 100g verzehrbare Anteil	Protein in g	kJ	kcal
----------------------------	--------------	----	------

Salami, Typ Milano	17,8	2169	519
Salat-Dressing (Mittelwert)	2,0	1025	245
Salzstangen (Apèro)	11,5	1669	399
Sardine	19,4	520	124
Schellfisch	17,9	303	73
Schokolade (-Vollmilch)	9,5	2381	569
Sekt	0,2	349	83
Schinken, gekocht	19,5	808	193
Schinken, geräuchert	16,9	1601	383
Schmelzkäse, 45% Fett i. Tr.	14,4	1130	270
Schokolade dunkel (70% Kakao)	8,0	2200	526
Schweinefett	0,1	3756	898
Schweinefilet	21,5	bis	bis

		454	109
Schweinekotelett	19,0	808	193
Sekt trocken, 100 ml	0	335	80
Sojabohnen (getrocknet)	37,4	1979	473
Sojasprossen	5,0	226	54
Sonnenblumenöl	0	3758	898
Spargel, roh	1,9	71	17
Speck, durchwachsen	9,1	2600	621
Spinat, roh	2,5	63	15
Sundae, Eis	4	785	186

Je 100g verzehrbarer Anteil	Protein in g	kJ	kcal
-----------------------------	--------------	----	------

<b>T</b> hunfisch	21,5	955	226
Thunfisch in Öl	23,8	1185	283
Tilsiter - Käse 45% i.Tr.	26	1552	371
Toastbrot, Weizen	9,8	1364	326
Tofu	7,3	326	78
Tomaten, roh	1,0	73	17
Tomatensaft	1,0	88	21
Traubensaft	0,2	290	69
Truthahn, ausgewachsen	19,2	886	212
Truthahnkeule	20,5	479	114

Je 100g verzehrbarer Anteil	Protein in g	kJ	kcal
-----------------------------	--------------	----	------

<b>V</b> ollkornbrot	7,5	870	208
Vollmilch, 3,5% Fett	3,3	267	64
Vollmilchschokolade	8,0	2200	526
Vollmilchschokolade mit Haselnüssen (20%)	9,5	2335	556

Je 100g verzehrbarer Anteil	Protein in g	kJ	kcal
-----------------------------	--------------	----	------

<b>W</b> alnüsse	15,0	2788	666
Wein rot trocken, 250 ml	0,5	695	162,5
Wein weiss trocken, 250 ml	1,0	740	175
Weintrauben, roh	0,7	306	73

Weissbrot	7,5	995	238
Weisskohl, roh	1,3	93	22
Weisswein	0,2	290	69
Weizenbier, 500 ml	1,5	950	225
Weizenkeime	26,8	1602	383
Weizenkleie	15,8	812	194
Weizenmehl (Durchschnitt)	11,5	1498	358
Wienerli	13,0	956	228
Whisky		1030	246
Wirsing, roh	3,0	134	32

Je 100g verzehrbare Anteil	Protein in g	kJ	kcal
Zitrone	0,8	105	25
Zucker	0	1680	400
Zwetschge / Pflaume	0,8	259	62
Zwieback, ohne Ei	10,0	1596	380