



Den Durchblick behalten

**Fett- und Kalorientabelle
des Ernährungsberatungsteams
Monika Kraus & Sabine Seegets**



Klinik Bad Wörishofen
Fachklinik für Herz-Kreislauf-
erkrankungen und Orthopädie

Spätestens 2016 müssen in ganz Europa Kalorien und die wichtigsten Nährstoffe in Tabellenform auf der Verpackung pro 100 Gramm angegeben werden. Aus diesem Grund sind hier Fertigprodukte weitestgehend ausgespart.

Die Fett- und Kalorienangaben beziehen sich auf jeweils 100 Gramm essbaren Anteil, wenn keine andere Menge angegeben ist. Die angegebenen Daten sind Durchschnittswerte. Schwankungsbreiten sind durchaus üblich. Die Reihenfolge der Lebensmittelgruppen und der aufgeführten Lebensmittel ist alphabetisch geordnet.

Der Leser darf zwar darauf vertrauen, dass die Autoren große Sorgfalt darauf verwandt haben, dass die Werte dem aktuellen Wissensstand entsprechen, es kann jedoch keine Gewähr für die Richtigkeit übernommen werden. Ebenso besteht kein Anspruch auf Vollständigkeit.

Abkürzungen

F. i. Tr. Fett in der Trockenmasse (geteilt durch zwei entspricht etwa dem Fettgehalt absolut)

FSG Fruchtsaftgehalt

g Gramm

i. D. im Durchschnitt

ml Milliliter

☺ reich an Omega-3-Fetten

< kleiner

+ in geringen Mengen (kleiner 0,1 g) vorhanden

Vol. - % Volumen - % (mal 0,8 = g Alkohol pro 100 ml)

Impressum

Herausgeber

Deutsche Rentenversicherung Schwaben

Referat Unternehmenskommunikation

Dieselstraße 9

86154 Augsburg

© Ernährungsberatungsteam der Klinik Bad Wörishofen

Monika Kraus & Sabine Seegets

2. vollständig überarbeitete Auflage, Januar 2013

Eier	Fett in g	Kalorien
1 Hühnerei Gewichtsklasse M	5,9	81
1 Eidotter	5,9	65
1 Eiweiß	0,0	16

Fette pflanzlich	Fett in g	Kalorien
Lein-, Oliven-, Raps-, Soja-, Walnussöl ☺	100,0	900
Distel-, Erdnuss-, Kürbiskern-, Maiskeimöl	100,0	900
Sesam-, Sonnenblumenöl	100,0	900
Kokosfett	100,0	900
Margarine	80,0	722
Margarine halbfett	40,0	368
Mayonnaise (Delikatess)	80,0	728
Mayonnaise (Salat)	54,1	521
Remoulade	76,1	700
Salatcreme	22,5	255

Fette tierisch	Fett in g	Kalorien
Butter (Süß- und Sauerrahm)	83,2	754
Butter halbfett	39,8	388
Butter Milchfettgehalt 65 %	65,0	596
Butterschmalz	99,5	879
Schweineschmalz	99,7	898

Fisch und Meerestiere	Fett in g	Kalorien
Aal	24,5	281
Aal geräuchert	28,6	329
Bismarckhering ☺	16,0	210
Brathering ☺	15,2	204
Bückling ☺	15,5	224
Felche (Renke)	3,2	100
Forelle	2,7	103
Garnele	1,4	87
Hecht	0,9	81
Hering, Filet ☺	15,0	207
Heringsfilet in Tomatensauce ☺	18,0	228
Hering in Gelee ☺	12,6	164
Kabeljau (Dorsch), Filet	1,0	115
Karpfen	4,8	115
Kaviarersatz	6,5	115
Makrele ☺	11,9	182
Makrele geräuchert ☺	15,5	222
Matjeshering ☺	22,6	267
Miesmuschel	2,0	69

Lachs (Salm) ☺	13,6	202
Lachsersatz (Seelachs in Öl)	19,5	150
Lachs geräuchert ☺	19,4	289
Rotbarsch (Goldbarsch)	3,6	105
Schillerlocken	24,1	302
Scholle	1,9	86
Seelachs (Köhler)	0,9	81
Thunfisch	1,6	112
Thunfisch in Öl	10,0	194
Thunfisch in Wasser	0,5	100
Tintenfisch	0,9	73
Zander	0,7	83

Fleisch	Fett in g	Kalorien
Geflügel		
Brathuhn, Brust mit Haut	6,2	145
Brathuhn, Keule mit Haut	11,2	174
Ente	17,2	227
Gans	31,0	342
Pute, Brust ohne Haut	1,0	105
Pute, Schnitzel	1,9	106
Kalbfleisch		
Brust	6,3	131
Filet	1,4	95
Kotelett	3,1	112
Leber	4,1	130
Schnitzel	1,8	99
Lamm		
Filet	3,4	112
Keule	18,0	234
Kotelett	32,0	348
Schnitzel	6,1	131
Rindfleisch		
Filet	4,0	121
Lende (Roastbeef)	4,5	130
Rinderhack	14,0	216
Roulade	4,0	145
Steak	8,0	187
Tatar	3,0	112
Schweinefleisch		
Bauch	21,1	261
Eisbein (Hinterhaxe)	12,2	186
Filet	2,0	104
Hackfleisch gemischt (Rind/Schwein)	20,0	260

Kamm (Nacken)	13,8	191
Kasseler	7,5	151
Kotelett	5,2	150
Schnitzel (Oberschale)	1,9	106
Wild		
Hirsch i. D.	4,0	140
Rehkeule	1,3	97
Rehrücken	3,6	122
Wildschwein	9,3	162
Wildkaninchen	3,0	136
Wildente	12,0	180
Sonstiges		
Hauskaninchen i. D.	9,0	190
Pferdefleisch i. D.	3,0	135
Ziege	7,9	149

Fleisch- und Wurstwaren	Fett in g	Kalorien
Bierschinken	11,4	169
Bockwurst	25,3	277
Cervelat	34,8	349
Corned beef	6,0	141
Gelbwurst	26,9	281
Hähnchenbrust in Aspik	2,0	97
Kalbsbratwurst	25,0	266
Kalbskäse	29,6	320
Kalbsleberwurst	30,0	333
Landjäger	42,2	472
Leberkäse (Fleischkäse)	27,5	297
Leberkäse (Pute)	20,0	234
Leberwurst (fein) i. D.	30,0	326
Lyoner	26,6	283
Mortadella	33,3	350
Pressack rot	21,0	250
Pressack weiß	13,0	167
Salami	33,0	371
Salami (Geflügel)	27,0	337
Schweinsbratwurst	28,8	298
Schinken gekocht	3,7	125
Schinken roh (Lachsschinken)	4,4	116
Schinkenkrakauer	12,1	184
Teewurst	36,7	417
Wiener Würstchen	24,4	272
Wiener (Geflügel) i. D.	20,0	234
Weißwurst	27,2	288

Gemüse, Hülsenfrüchte, Pilze, Salate	Fett in g	Kalorien
Aubergine	0,2	17
Avocado	23,5	221
Basilikum	0,7	46
Blumenkohl	0,3	22
Bohnen grün	0,2	33
Bohnen (Hülsenfrucht)	1,6	238
Broccoli	0,2	26
Champignon	0,3	16
Chicorée	0,2	16
Chinakohl	0,3	12
Dill	0,8	54
Eisbergsalat	0,3	13
Endivien	0,2	14
Erbsen grün	0,5	86
Erbsen (Hülsenfrucht)	5,9	306
Feldsalat	0,4	14
Fenchel	0,3	19
Gurke	0,2	12
Karotte	0,2	25
Kartoffel gekocht, mit Schale	0,1	70
Kartoffelchips	39,4	539
Kartoffelknödel halb und halb	1,0	99
Kartoffelpüree (Flocken, trocken)	0,5	334
Kidneybohnen aus der Dose	0,6	104
Knoblauch	0,1	139
Knollensellerie	0,3	19
Kohlrabi	0,1	23
Kopfsalat	0,2	11
Lauch	0,3	25
Linsen (Hülsenfrucht)	1,5	270
Mais aus der Dose	1,5	110
Olive grün	13,9	138
Olive schwarz	35,8	351
Paprika	0,2	19
Petersilie	0,4	50
Pfifferling	0,5	15
Pommes frites – Backofen i. D.	4,5	141
Pommes frites – frittiert i. D.	6,0	158
Radieschen	0,1	14
Rettich	0,1	15
Rosenkohl	0,3	36
Rote Bete	0,1	25
Rotkohl	0,2	22

Sauerkraut	0,3	17
Schnittlauch	0,7	27
Schwarzwurzel	0,4	16
Sojasprossen	1,0	50
Spargel	0,2	18
Spinat	0,3	14
Staudensellerie	0,2	15
Tomate	0,2	17
Weißkohl	0,2	25
Wirsing	0,4	25
Zucchini	0,4	19
Zwiebel	0,3	27

Getränke pro 100 ml	Fett in g	Kalorien
*Alkoholfreies Bier < 0,5 Vol - %	0	25
*Apfelmost 5 Vol - %	0	45
Apfelsaft (100 % FSG)	+	57
Colagetränke	0	42
Colamix	0	43
Eistee i. D.	0	30
Filterkaffee schwarz	+	0
Grapefruitsaft (100 % FSG)	0	36
*Helles Bier 5 Vol - %	0	37
Karottensaft	+	22
*Leichtbier 2,5 Vol - %	0	27
*Leichtes Weißbier 2,5 Vol - %	0	28
Limonade ohne Zucker, mit Süßstoff	0	0
Malzbier	0	48
*Obstbranntwein 40 – 45 Vol - %	0	248
Orangensaft (100 % FSG)	0	46
Orangennektar (50 % FSG)	+	38
Orangenfruchtsaftgetränk (22 % FSG)	+	38
Orangenlimonade (5 % FSG)	+	40
*Rotwein 10 - 12 Vol - %	0	67
*Sekt 11 - 12 Vol - %	0	83
Tee (alle Sorten)	+	0
Tomatensaft	0	17
Traubensaft (100 % FSG)	+	68
*Weißwein 10 - 12 Vol - %	0	70
*Weizenbier 5 Vol - %	0	46
*Whisky 43 Vol - %	0	247

* Alkohol enthält kein Fett, jedoch Kalorien, die der Körper als erste Energiequelle heranzieht. In dieser Zeit wird Fett gespeichert. Wie rechnet man Alkohol in Fett um? Faustregel: Alkohol in Gramm minus 20 Prozent entspricht in etwa der Fettmenge die eingelagert wird.

Getreide und -produkte	Fett in g	Kalorien
Baguette	0,7	260
Breze (1 Stück)	0,9	113
Cornflakes	0,9	372
Croissant (1 Stück)	12,0	180
Dinkelmehl	2,6	332
Grahambrot	1,0	199
Knäckebrötchen	1,5	318
Haferflocken	7,0	348
Maisgrieß	1,1	339
Maisstärke	0,1	346
Nudeln eifrei, roh	1,2	348
Nudeln, roh	2,8	362
Reis natur	2,2	345
Reis poliert, parboiled, roh	0,6	344
Roggenmischbrot	1,1	212
Roggenvollkornbrot	1,2	195
Popcorn	5,0	368
Pumpernickel	1,0	185
Salzstangen i. D.	4,0	382
Semmelknödel	6,5	170
Weißbrot	1,2	236
Weizenbrötchen (1 Semmel)	1,0	137
Weizengrieß	1,0	328
Weizenmehl Type 405	1,0	335
Weizenmischbrot	1,1	224
Weizenvollkornbrot	1,0	204
Weizentoastbrot	4,5	262
Wildreis	2,0	338
Zwieback	4,0	368

Milch und -produkte	Fett in g	Kalorien
Bavaria Blue 70 % F. i. Tr.	40,0	413
Bergkäse 45 % F. i. Tr.	30,0	386
Brie 50 % F. i. Tr.	27,9	345
Butterkäse 30 % F. i. Tr.	15,4	244
Butterkäse 60 % F. i. Tr.	34,7	380
Buttermilch	0,5	37
Camembert 30 % F. i. Tr.	13,5	216
Camembert 45 % F. i. Tr.	22,3	285
Camembert 60 % F. i. Tr.	34,0	378
Crème fraîche	30,2	297
Crème légère	15,0	160
Edamer 30 % F. i. Tr.	16,2	254

Edamer 45 % F. i. Tr.	28,3	355
Emmentaler 45 % F. i. Tr.	31,2	398
Feta 45 % F. i. Tr.	18,1	236
Frischkäse Doppelrahmstufe	23,5	247
Frischkäse Vollfettstufe	13,0	169
Gouda 48 % F. i. Tr.	28,0	343
Joghurt natur, entrahmt	0,1	34
Joghurt natur, fettarm	1,5	47
Joghurt natur, Vollmilch	3,5	64
Kondensmilch 4%	4,1	128
Kondensmilch 7,5 %	7,6	133
Kondensmilch 10 %	10,1	177
Kondensmilch 12 %	12,0	136
Körniger Frischkäse (Hüttenkäse)	2,9	81
Limburger 20% F. i. Tr.	8,6	184
Limburger 40 % F. i. Tr.	19,7	268
Mascarpone	47,5	460
Milch entrahmt	0,1	35
Milch fettarm	1,5	47
Milch Vollmilch	3,5	64
Mozzarella	19,8	253
Parmesan 37 % F. i. Tr.	25,8	375
Saure Sahne 10%	10,0	117
Schafmilch	6,3	97
Schlagsahne 30 %	31,7	309
Schmand 24 %	24,0	239
Schmelzkäse 20 % F. i. Tr.	10,0	188
Schmelzkäse 45 % F. i. Tr.	23,6	270
Speisequark mager	0,3	72
Speisequark 20 % F. i. Tr.	5,1	109
Speisequark 40 % F. i. Tr.	11,4	160
Tilsiter 30 % F. i. Tr.	17,2	270
Tilsiter 45 % F. i. Tr.	27,7	358
Ziegenmilch	3,9	69
Ziegenschnittkäse 48 % F. i. Tr.	27,0	329
Ziegenweichkäse 45 % F. i. Tr.	21,8	280

Bei der Käsekennzeichnung muss der Fettgehalt in Prozent Fett in der Trockenmasse (% F. i. Tr.) oder die Fettgehaltstufe angegeben werden. Käse wird in acht Fettgehaltsstufen angeboten:

- Doppelrahmstufe 60 - 85 % F. i. Tr.
- Rahmstufe mind. 50 % F. i. Tr.
- Vollfettstufe mind. 45 % F. i. Tr.
- Fettstufe mind. 40 % F. i. Tr.
- Dreiviertelfettstufe mind. 30 % F. i. Tr.
- Halbfettstufe mind. 20 % F. i. Tr.
- Viertelfettstufe mind. 10 % F. i. Tr.
- Magerstufe weniger als 10 % F. i. Tr.

Nüsse und Samen	Fett in g	Kalorien
Brotaufstrich auf Nussbasis	31,0	528
Cashewnuss	42,2	571
Erdnuss	48,1	564
Erdnussmus	50,0	630
Haselnuss	61,6	644
Kokosraspel	62,0	606
Kürbiskerne	45,6	565
Leinsamen ☺	30,9	376
Macadamia	73,0	703
Mandeln	54,1	583
Pistazien	60,0	594
Sesamsamen	50,4	565
Sonnenblumenkerne	49,0	580
Walnuss ☺	62,5	663

Obst und -produkte	Fett in g	Kalorien
Ananas	0,2	56
Apfel	0,6	54
Aprikosen	0,1	43
Banane	0,2	88
Birne	0,3	55
Brombeeren	1,0	44
Erdbeeren	0,4	32
Grapefruit	0,2	38
Heidelbeere (Blaubeeren)	0,6	37
Himbeeren	0,3	33
Honigmelone	0,1	54
Johannisbeeren i. D.	0,2	36
Kirschen	0,3	63
Kiwi	0,6	50
Konfitüre i. D.	0,2	252
Mandarine	0,3	46
Mango	0,5	57
Nektarine	0,1	53
Orange	0,2	42
Pfirsich	0,1	42
Pflaumen	0,2	49
Pflaumenmus	0,2	202
Rhabarber	0,1	13
Stachelbeeren	0,2	37
Trockenfrüchte i. D.	0,5	258
Wassermelone	0,2	37
Weintrauben	0,3	67