

KATRIN KLEVER | JOHANNA DRIES

KLEVERS KOMPASS

KALORIEN & FETTE

2021/2022



GU

Ein Wort zuvor.....	2
So helfen Ihnen die Tabellen	4
So finden Sie sich in den Tabellen zurecht.....	4
Mit diesen Mengen und Portionen können Sie rechnen.....	6
Wie viele Kalorien brauchen Sie täglich?.....	7
Die wichtigsten Energielieferanten	8
Warum machen zu viele Kalorien dick?	9
Der tägliche Energiebedarf.....	9
Richtwerte für die durchschnittliche Energiezufuhr ...	11
So viele Kalorien verbrauchen Sie bei verschiedenen Tätigkeiten	13
Welches ist Ihr optimales Gewicht?	15
Body-Mass-Index (BMI)	15
So essen Sie gesund.....	18
Vielseitig, aber nicht zu viel	18
Die Grundnährstoffe im harmonischen Verhältnis ...	18
Essen Sie von morgens bis abends bewusst.....	20
Maße/Zeichenerklärungen	21
Nahrungsmittel und Getränke von A bis Z.....	22
Essen außer Haus	114
Zum Nachschlagen	127
Bücher, die weiterhelfen.....	127

So helfen Ihnen die Tabellen

In dieser Ausgabe finden Sie die aktuellsten Kalorien- und Fettwerte ausgewählter Nahrungsmittel und Getränke.

Die Tabellen umfassen:

- Grundnahrungsmittel
- Light-Produkte
- Bio-Produkte
- exotische Früchte und Gemüse
- Tiefkühl-/Fertiggerichte
- alkoholische und alkoholfreie Getränke

Die insgesamt über 8000 Kalorien- und Fettwerte sind in **zwei großen Tabellen** zusammengestellt:

- Nahrungsmittel und Getränke von A bis Z
(Seite 22–113)
- Essen außer Haus (Seite 114–126)

TIPP

In anderen Kalorien- und Fetttabellen werden Sie vielleicht abweichende Werte finden. Das kann an unterschiedlichen Untersuchungsmethoden oder leicht abweichenden Rezepturen, beispielsweise für Fertigprodukte, liegen. Kein Problem, denn groß sind die Unterschiede kaum. Aber verwenden Sie möglichst nur eine Tabelle.

So finden Sie sich in den Tabellen zurecht

Um Ihnen den Umgang mit den Tabellen zu erleichtern, sind alle Begriffe alphabetisch geordnet beziehungsweise in Sachgruppen eingeteilt.

Manche Produkte der Lebensmittelindustrie wie Hanuta, Gustin und Obstgarten sind unter der jeweiligen Produktbezeichnung zu finden.

Falls Sie das eine oder andere Nahrungsmittel nicht finden, können Sie den Wert vergleichbarer Lebensmittel oder Gerichte einsetzen.

BEISPIEL BONBONS

Der Energiewert von Bonbons entspricht dem von Zucker. Rechnen Sie einfach auf die gewünschte Menge um. Zucker enthält 400 kcal pro 100 Gramm. Ein Bonbon von 5 Gramm dementsprechend 20 kcal.

Gibt es mehrere ähnliche Produkte, sind bei Kalorien und Fett Durchschnittswerte (i. D.) angegeben.

Finden Sie innerhalb der Spalte »Fett (g)« keinen konkreten Wert, sondern ein »+«, so bedeutet dies, dass Fett in diesem Nahrungsmittel und bei der angegebenen Portionsgröße nur in Spuren vorhanden ist.

Wenn es zwischen dem **Kompass Kalorien & Fette** und anderen Nährwerttabellen bei einigen Produkten zu Zahlenschwankungen kommt (siehe Seite 4), kann dies an der unterschiedlichen Herkunft der Nahrungsmittel liegen. In der Tabelle sind auch Bezeichnungen für Lebensmittel enthalten, die in Österreich und der Schweiz gebräuchlich sind oder sich in den deutschen Landstrichen unterscheiden. So finden Sie in der Tabelle sowohl die Bezeichnung Tomaten als auch Paradeiser. Wenn nicht anders angegeben, beziehen sich die Werte bei Tiefkühl- und Fertiggerichten auf das nicht zubereitete Produkt.

INFO

Wenn von Kalorien die Rede ist, sind immer Kilokalorien (kcal) gemeint. So ist der allgemeine Sprachgebrauch.

Mit diesen Mengen und Portionen können Sie rechnen

Für jedes Lebensmittel und jedes Getränk sind exakte Mengen ausgewiesen; nur so ist eine genaue Kalorien- und Fettberechnung möglich.

INFO

Sind keine Mengen angegeben, beziehen sich die Werte auf 100 Gramm essbaren Anteil des Lebensmittels. Das bedeutet bei Gemüse geputzt, bei Fleisch ohne Knochen, bei Fisch ohne Gräten.

Um Ihnen umständliches Rechnen zu ersparen, sind bei einigen Zutaten wie Öl, Fett, Soßen und Marmelade Angaben für Teelöffel und Esslöffel sowie bei einigen Lebensmitteln, zum Beispiel Brot, Wurstwaren und Schokolade, Angaben für Scheibe oder Stück gemacht.

TIPP

Eine Übersicht der gebräuchlichsten Maße und der verwendeten Abkürzungen finden Sie auf einen Blick auf Seite 21.

Bei **Getränken** sind übliche Trinkmengen in Litern, Zentilitern oder Millilitern angegeben. Der eine oder andere Cocktail oder Likör enthält auch Fett. Falls keine genauen Werte vorliegen, finden Sie an der betreffenden Stelle ein »*« – orientieren Sie sich dann am Kaloriengehalt. Bei allen **Tiefkühlgerichten (TK)** mit der Packungsangabe »2 bis 3 Portionen« sind zwei Portionen berechnet worden, weil das realistischer ist. Häufig finden Sie auch die Angabe in Gramm.

Bei **Kuchenhehlen** und fertigen **Backmischungen (BM)** ist immer der nach Anweisung zubereitete Kuchen berechnet, entweder pro Stück oder 100 g.

Bei **Desserts** (Puddings, Cremes, Götterspeisen und ähnlichen Produkten) bezieht sich die Nährwertangabe auf den Packungsinhalt, geteilt durch die auf der Packung angegebene Anzahl der Portionen.

Wie viele Kalorien brauchen Sie täglich?

Jeder Mensch braucht Energie zum Leben – ob zum Atmen, zum Laufen oder zum Arbeiten. Unsere Nahrung dient dabei als Energielieferant. Der Stoffwechsel unseres Körpers kann aus den einzelnen Bestandteilen der Nahrung wie in einem kleinen Kraftwerk Energie gewinnen und beispielsweise in Wärme umwandeln, damit unsere Körpertemperatur konstant bei 37 °C liegt. Außerdem liefert die Nahrung den nötigen »Brennstoff« für unsere Nervenzellen, damit diese einwandfrei funktionieren.

WAS IST EINE KALORIE?

Wie viel Energie (Brennwert) in einem Nahrungsmittel steckt, kann gemessen und berechnet werden. Die Maßeinheit dafür ist die **Kilokalorie (kcal)** bzw. das **Kilojoule (kJ)**. 1 kcal entspricht der Energiemenge, die nötig ist, um 1 Liter Wasser um 1 °C zu erwärmen. Da meist mit Kalorien gerechnet wird, wurde in den Tabellen auf Jouleangaben verzichtet. Wer dennoch die Kilojoule bestimmen möchte, multipliziert einfach die Kilokalorien-Angabe mit 4,184. Vereinfacht gilt: 1 kcal = 4 kJ.

Nahrungsmittel und Getränke von A bis Z

Werte ohne zusätzlichen Hinweis beziehen sich auf 100 Gramm verzehrbaren Anteil.

Lebensmittel (verzehrbarer Anteil)	Kilo-	Fett	Nährwert	Lebensmittel (verzehrbarer Anteil)	Kilo-	Fett	Nährwert
	kalorien				kalorien		
	kcal	g			kcal	g	
Aachener Pflümli Pflaumenmus, <i>Zentis</i> , 1 TL	21	+	K	Activia, Joghurt 3,5 % Fett, Müsli, <i>Danone</i> , 1 Becher, i.D.	117	3,9	K
Aachener Printen, 1 St. (20 g)	80	1	K	Activia, Joghurt 3,5 %, Fett, natur, <i>Danone</i> , 1 Becher (115 g)	85	4,0	K
Aal, Fluss-	281	24,5	F	Afrika, Edelherb, <i>Bahlsen</i>	530	31	FK
Aal, geräuchert	329	28,6	F	Afrika, Vollmilch, <i>Bahlsen</i>	520	28	FK
ABC Russisch Brot, <i>Bahlsen</i>	395	1,0	K	After Eight Classic, <i>Nestlé</i> , 1 St. (9,5 g)	40	1,2	K
ACE-Drink, <i>rio d'oro</i>	47	0	KV	After Eight Fine Mint Pralines, <i>Nestlé</i> , 1 St. (7,6 g)	36	1,7	K
Acerola	16	0,2	V	After Eight Fine Sticks, <i>Nestlé</i> , 1 Port. (18 g)	96	5,5	FK
Acerola C - 1000 PLUS, ungesüßt, <i>Rabenhorst</i>	25	< 0,5	V	Agavendicksaft, Bio, <i>Alnatura</i>	300	< 0,5	K
Acerolasaft pur, Bio, <i>Voelkel</i>	34	0,1	V	Ahornsirup, Grad A, <i>Granovita</i> , 1 EL (15 g)	53	0	K
Aceto Balsamico di Modena, <i>Hengstenberg</i>	104	0		Ahornsirup, Grad C, <i>Granovita</i> , 1 EL (15 g)	53	0	K
Ackersalat	14	0,4	MV	Alaska-Seelachsfilet, TK, <i>Eismann</i> , 1 Port. (165 g)	125	1,3	E
Actimel classic, <i>Danone</i>	73	1,6	K	Alaska-Seelachsfilet in milder Kräutersauce, <i>Du darfst</i> , 1 Port. (375 g)	221	4,5	EK
Actimel classic, 0,1 % Fett, <i>Danone</i>	28	0,1		Alaska-Seelachs-scheiben, <i>Nadler</i>	101	4,9	E
Actimel Multifrucht, gesüßt, <i>Danone</i>	79	1,5	K				
Activia, 100 % pflanzlich, Hafer, <i>Danone</i>	55	2,0	EK				
Activia, Joghurt 1,5 % Fett, Cerealien, <i>Danone</i> , 1 Becher (115 g)	116	3,9	K				
Activia, Joghurt 1,5 % Fett, natur, <i>Danone</i>	59	1,5	K				
Activia, Joghurt 3,5 % Fett, Frucht, <i>Danone</i> , i.D.	86	2,9	K				

Lebensmittel (verzehrbarer Anteil)	Kilo- kalorien kcal	Fett g	Nährwert	Lebensmittel (verzehrbarer Anteil)	Kilo- kalorien kcal	Fett g	Nährwert
Alfalfa-Luzerne, Sprossen, frisch	23	0,7	M	Aloe-Vera Sensitiv- Jogurt, Classic, <i>Emmi</i>	82	1,1	K
Algen, frisch	37	0,4	E	Alpenmilch-Schoko- lade, <i>Milka</i>	530	29,0	FK
Algensalat mit Sesam und Ingwer, Bio, <i>bioverde</i> , 1 Port. (100 g)	138	8	K	Altbier, 0,33 l	142	0	K
Alkoholfreies Bier, 0,33 l, i.D.	83	0	K	Altmeister Kräuter- Essig, <i>Hengstenberg</i>	18	0	
Allgäuer Schmelzkäse, 45 % Fett i. Tr., 1 Scheibe (25 g)	71	5,8	EF	Amaranth, Bio, <i>Alnatura</i>	390	6,7	EK
<i>Almdudler</i> , Holunder	28	0	K	Amaranth, gepufft, Bio, <i>Alnatura</i>	400	8,8	EK
<i>Almdudler</i> , original	33	0	K	Amaranth-Crunchy pur, Knuspermüsli, Bio, <i>Allos</i>	422	11,0	K
<i>Almdudler</i> , zuckerfrei	1	0		Amaranth-Früchte- müsli, Bio, <i>Allos</i>	387	7,9	BK
Almighurt, Frucht, Apfel-Bime, <i>Ehrmann</i> , 1 Becher (150 g)	140	4,2	K	Amaranth-Maiswaffel, ungesalzen, Bio, <i>Allos</i>	390	3,3	K
Almighurt Kuchen, Russischer Zupfkuchen, <i>Ehrmann</i> , 1 Becher (150 g)	137	4,6	K	Amaranth Schokolade Vollmilch, Bio, <i>Allos</i> , 1 St. (25 g)	119	5,8	FK
Almighurt Müsli, Bircher Müsli, <i>Ehrmann</i> , 1 Becher (150 g)	153	5,0	K	Amaranth Schokolade Zartbitter, Bio, <i>Allos</i> , 1 St. (25 g)	124	6,7	FK
Almighurt Müsli, Superfruit Cranberry- Granatapfel, <i>Ehrmann</i> , 1 Becher (150 g)	153	4,4	K	Amaranth-Sesam- Knäcke, Bio, <i>Allos</i>	369	6,0	BK
Almighurt Nuss- Genuss, Walnuss, <i>Ehrmann</i> , 1 Becher (150 g)	153	4,6	K	Amaranth-Zartbitter- Riegel, <i>Alnatura</i> , 1 St. (25 g)	127	6,5	EK
Almighurt stichfest, Schoko, <i>Ehrmann</i> , 1 Becher (150 g)	188	7	K	American Caesar Dressing, <i>Kühne</i>	216	19,0	F
Almzeit-Scheiben, nussig, <i>Bergader</i>	362	29,0	EF	American Sandwich, <i>Lieken Urkorn</i> , 1 Scheibe	98	1,5	K
Almzeit-Weichkäse, cremig-würzig, <i>Bergader</i>	318	27,1	EF	Americano, 8 cl	121	0	
				American-Pancake-Teig in der Shakerflasche, FP, <i>Mondamin</i> , 1 Port. (140 g)	274	5,6	FK

Lebensmittel (verzehrbarer Anteil)	Kilo- kalorien	Fett	Nährwert	Lebensmittel (verzehrbarer Anteil)	Kilo- kalorien	Fett	Nährwert
	kcal	g			kcal	g	
Amerikaner, 1 St. (100 g)	325	3,5	K	Apfel-Johannisbeer- Aronia-Schorle, Bio, <i>Franken Brunnen</i>	19	< 0,5	K
Amicelli, <i>Mars</i> , 1 St. (25 g)	128	6,7	FK	Apfel-Kirsch-Nektar, Trinkgenuss, <i>Granini</i>	45	< 0,5	K
Ammerländer Schinken, roh	208	12,0	F	Apfel-Kirsch-Schorle, <i>Krumbach</i>	23	0	K
Ananas	56	0,2	V	Apfelkompott, stückig, <i>Natreen</i>	42	0,4	K
Ananas, Glas, <i>Natreen</i>	29	0,1	K	Apfelkonfitüre, 1 TL	26	+	K
Ananas, kandiert	263	0,1	K	Apfelkraut, Rheinisches	277	0	K
Ananas Dessertstücke, Libbys Obstkonserven, <i>Nestlé</i>	75	0,1	K	Apfelkren, 1 EL	28	1,0	F
Ananasbowle, 0,2 l	218	0		Apfelkuchen, schneller, glutenfrei, BM, <i>Bauckhof</i>	377	0,5	K
Ananas-Nektar, <i>albi</i>	47	< 0,5	K	Apfel-Mangosaft, Bio, <i>Beutelsbacher</i>	50	0,2	KV
Ananassaft	50	0,1	V	Apfelmark, Bio, <i>Alnatura</i>	55	< 0,5	K
Anchovisfilet, 1 St.	206	19,3	F	Apfelmark mit Mango, Bio, <i>Alnatura</i>	58	< 0,5	K
Anchovispaste, 1 TL	20	1,1		Apfelmus, Glas, <i>Natreen</i>	52	0,4	K
Anisetteликör, 2 cl	59	0		Apfel-Püfferchen, <i>Dr. Oetker</i> , 1 Port.	380	9,0	K
Anisplätzchen, 1 St.	20	0,2	K	Apfelringe in Zartbit- terschokolade, Bio, <i>Alnatura</i>	443	25,0	FK
Anisschnaps, 2 cl	41	0		Apfel-Rote-Traube, milde Schorle, <i>Rhönspudel</i>	25	< 0,1	K
Anone (Cherimoya)	63	0,3	V	Apfelrotkohl, im Glas, <i>Hengstenberg</i>	50	< 0,5	K
Antipasti Artischocken	76	0,3	K	Apfelrotkohl, TK, <i>Eismann</i> , 1 Port.	117	1,5	K
Antipasti Baby-Pepero- ni, gelb, <i>Dittmann</i>	26	0,6	K	Apfelsaft, 0,2 l	114	+	KV
Antipasti Baby- Peperoni, rot, mild, <i>Dittmann</i>	76	3,7	K	Apfelsaftschorle Lift, <i>Coca-Cola</i> , 0,2 l	50	0	K
Antipasti getrocknete Tomaten	170	0,5	K	Apfelschnaps, 2 cl	57	0,9	
Apfel, 1 St. (150 g)	81	0,9	V				
Apfel, getr.	255	1,6	BK				
Apfel, getr., 1 Ring, 10 g	26	0,2	BK				
Apfel & Aprikose, Glas, <i>Natreen</i>	51	0,4	MV				
Apfelchips, Bio, <i>Naturata</i>	331	0,9	K				
Apfelessig, klar, <i>Hengstenberg</i>	18	0					

Lebensmittel (verzehrbarer Anteil)	Kilo- kalorien	Fett	Nährwert	Lebensmittel (verzehrbarer Anteil)	Kilo- kalorien	Fett	Nährwert
Apfel-Schorle, <i>Krumbach</i>	23	0	K	Ardennen-Schinken	135	30,0	EF
Apfelsine	42	0,2	V	Arganöl, nativ, Bio, <i>Vitaquell</i> , 1 TL	45	5,0	F
Apfelsine, 1 St. (150 g)	63	0,3	V	Arganöl, nativ, Bio, <i>Vitaquell</i> , 1 EL	90	10,0	F
Apfelstrudel	230	12,0	FK	Armagnac, 40 % Vol., 2 cl	45	0	
Apfelstrudel, Blätterteig, <i>Coppenrath & Wiese</i>	245	12,8	FK	Aromat Universal, <i>Knorr</i>	143	3,1	
Apfel-Walnuss-Kuchen, Alt-Böhmischer, TK, <i>Coppenrath & Wiese</i> , 1 St.	298	16,4	FK	Arrak, 38 % Vol., 2 cl	46	0	
Apfelwein, 0,25 l	113	0		Arrak-Aroma, 1 Fl.	145	16,1	F
Appenzeller Käse, 50 % Fett i. Tr.	392	32,0	F	Arrowroot (Pfeil- wurzelmehl), 1 TL	19	0	K
Appenzeller Käse, 50 % Fett i. Tr., 20 g	78	6,4	F	Artischocke, 1 St. (200 g)	44	0,2	V
Apricot Brandy, 2 cl	61	0		Artischockenboden, Konserve	18	0,1	V
Aprikose	43	0,1	MV	Artischockenherzen, Konserve	25	0	V
Aprikose, 1 St. (50 g)	22	< 0,1	MV	Asia Wok-Mix, TK, <i>Iglo</i> , 1 Port. (160 g)	90	4,0	K
Aprikose, getr.	240	0,5	BK	Asia-Gemüsemix, TK, <i>Eismann</i> , 1 Port. (165 g)	88	1,7	K
Aprikose, getr., 25 g	60	0,1	BK	Asiapfanne Teriyaki, TK, <i>bofrost</i> , 1 Port. (330 g)	370	10,9	EK
Aprikose, Glas, halbe Frucht, <i>Natreen</i>	26	< 0,1	MV	Asia-Reis-Hähnchen- Pfanne, süß-sauer, TK, <i>Eismann</i> , 1 Port. (250 g)	284	7,5	EK
Aprikose, kandiert	258	0	K	Asiasauce, Thai-Chili, Bio, <i>Sanchon</i>	138	0,2	K
Aprikosen natursüß, Libbys Obstkonserven, <i>Nestlé</i>	45	0,1	K	Aspikpulver, 1 Pkg. (10 g)	34	0,1	E
Aprikosenfruchtauf- strich, Fruchtgarten, 70 % Frucht, Bio, <i>Zwergenwiese</i>	119	0,3	K	Asti Spumante	83	0	
Aprikosengeist, 2 cl	50	0		Aubergine	17	0,2	M
Aprikosennektar, Trinkgenuss, <i>Granini</i>	53	< 0,5	K	Aubergine, 1 St. (250 g)	43	0,5	M
Aprikosentorte mit Biskuit, 1 St.	237	12,0	FK	Aufschnitt, Bio-Alpenländer Butterkäse, 50 % Fett i. Tr., <i>Andechser</i>	386	34,0	EF
Aranca-Cremespeise, <i>Dr. Oetker</i> , 1 Port., i.D.	101	1,4	K				

KALORIEN - DICKMACHERN AUF DER SPUR

- › **Übersichtlich:** Über 8.000 Kalorien- und Fettwerte wichtiger Lebensmittel, Gerichte und Fertigprodukte von A-Z.
- › **Aktuell:** Die neuesten Erkenntnisse, wie Sie kalorienbewusst essen und Ihr Gewicht halten können.
- › **Extra:** Kalorien- und Fettangaben für das Essen außer Haus.

WG 461 Ernährung

ISBN 978-3-8338-7545-8



9 783833 875458

www.gu.de