



Doktor Kaiser's Energiedichtekompass

Lebensmittel		ED	kcal	Eiw.	Fett	KH	
Obst	Ananas	● 0,6	56	0,5	0,2	12	
	Apfel	● 0,5	54	0,3	0,6	11	
	Avocado	● 2,2	221	2	24	0,4	
	Banane	● 0,9	88	1	0,2	20	
	Erdbeeren	● 0,3	32	0,8	0,4	6	
	Himbeeren	● 0,3	33	1	0,3	5	
	Johannisbeeren	● 0,3	33	1	0,2	5	
	Kirschen	● 0,6	63	0,9	0,3	13	
	Kiwi	● 0,5	50	0,9	0,6	9	
	Mandarinen	● 0,5	46	0,6	0,3	10	
	Orange	● 0,4	42	1	0,2	8	
	Pfirsich	● 0,4	42	0,8	0,1	9	
	Trauben	● 0,7	67	0,7	0,3	15	
	Wassermelone	● 0,4	37	0,6	0,2	8	
Gemüse	Blumenkohl	● 0,2	22	3	0,3	2	
	Bohnen	● 0,3	33	2	0,2	5	
	Erbsen	● 0,8	81	7	0,5	12	
	Gurke	● 0,1	12	0,6	0,2	2	
	Karotten	● 0,3	25	1	0,2	5	
	Kopfsalat	● 0,1	11	1	0,2	1	
	Kürbis	● 0,3	25	1	0,1	5	
	Meerrettich	● 0,6	63	3	0,3	12	
	Paprika	● 0,2	19	1	0,2	3	
	Rote Beete	● 0,4	41	2	0,1	8	
	Spargel	● 0,2	18	2	0,2	2	
	Spinat	● 0,2	16	3	0,3	0,6	
	Tomate	● 0,2	17	1	0,2	3	
	Zucchini	● 0,2	19	2	0,4	2	
Beilagen	Gnocchi	● 1,5	150	4	1	33	
	Kartoffelklöße	● 1,2	120	2	1	25	
	Kartoffeln	● 0,7	68	2	0,1	15	
	Kartoffelpüree	● 0,8	75	2	2	10	
	Nudeln, gekocht	● 1,2	121	4	0,4	25	
	Pommes frites	● 2,9	290	4	15	36	
	Reis, gekocht	● 1,2	115	2	0,7	25	
	Fleisch Wurstwaren	Bratwurst	● 3,0	298	10	29	+
Fleischwurst		● 3,0	296	10	29	0	
Hackfleisch, gem.		● 2,6	260	20	20	+	
Hähnchenbrust		● 1,5	145	22	6	+	
Kalbsschnitzel		● 1,0	99	21	2	+	
Leberwurst		● 3,3	326	16	29	+	
Putenbrust		● 1,1	105	24	1	+	
Rinderfilet		● 1,2	121	21	4	+	
Salami		● 3,7	371	19	33	+	
Schinken, gekocht		● 1,3	125	23	4	+	
Schweinefilet		● 1,0	104	22	2	+	
Wiener Würstchen		● 3,0	296	10	28	+	
Fisch		Fischstäbchen	● 1,9	189	13	8	17
	Forelle	● 1,0	103	20	3	+	
	Garnele	● 0,9	87	19	1	+	
	Hering	● 2,3	233	18	18	+	
	Thunfisch	● 1,4	144	23	5	0	
	Backwaren	Croissant	● 3,9	393	6	26	34
Knäckebrot		● 3,2	318	10	2	66	
Laugengebäck		● 2,3	226	7	2	45	
Backwaren		Mehrkornbrot	● 2,2	216	8	2	43
	Pumpernickel	● 1,9	185	7	1	37	
	Roggenbrot	● 2,2	219	7	1	46	
	Weißbrot	● 2,4	236	8	1	48	
	Weizenbrötchen	● 2,7	274	9	2	56	
	Weizentostbrot	● 2,6	262	7	5	48	
	Brotaufstriche	Butter	● 7,5	754	1	83	0,7
		Konfitüre	● 2,7	266	0,6	+	66
		Honig	● 3,3	327	0,3	0	81
		Nuss-Nougat-Creme	● 5,3	528	4	31	58
	Milchprodukte	Buttermilch	● 0,4	37	4	0,5	4
		Butterkäse, 60% Fett i.Tr.	● 3,8	380	17	35	+
		Camembert, 30% Fett i.Tr.	● 2,2	216	24	14	+
		Emmentaler, 45% Fett i. Tr.	● 4,0	398	29	31	+
Feta, 40% Fett i. Tr.		● 2,2	218	18	16	+	
Frischkäse, 50% Fett i. Tr.		● 2,7	269	14	24	+	
Fruchtjoghurt		● 0,9	94	3	3	14	
Gouda, 40% Fett i. Tr.		● 3,0	300	25	22	+	
Harzer Käse		● 1,3	126	30	0,7	+	
Joghurt, 1,5% Fett i. Tr.		● 0,5	47	3	2	4	
Körniger Frischkäse		● 0,8	81	14	3	+	
Magerquark		● 0,7	72	14	0,3	3	
Milch, 1,5% Fett i. Tr.		● 0,5	47	3	2	5	
Mozzarella, 45% Fett i. Tr.		● 2,5	253	19	20	+	
Süßwaren	Parmesan, 37% Fett i. Tr.	● 3,9	387	34	28	+	
	Schlagsahne, 30% Fett i.Tr.	● 3,1	309	2	32	3	
	Schmand, 24% Fett i. Tr.	● 2,4	239	3	24	3	
	Schmelzkäse, 45% Fett i. Tr.	● 2,7	270	14	24	+	
	Speisequark, 40% Fett i. Tr.	● 1,6	160	11	11	3	
	Apfelstrudel	● 2,3	230	3	12	28	
	Fruchteis	● 0,8	80	+	+	20	
Snacks	Götterspeise, Himbeere	● 0,7	71	1	0	16	
	Gummibärchen	● 3,3	328	6	*	79	
	Hefegebäck	● 2,5	249	9	7	39	
	Marzipan	● 4,9	493	8	25	59	
	Milcheis	● 1,3	127	5	3	20	
	Obstkuchen	● 1,8	176	4	4	32	
	Rote Grütze	● 1,0	101	+	+	23	
	Sahnetorte	● 3,7	365	5	25	30	
	Schokolade, 70% Kakao	● 5,2	520	8	40	33	
	Vanillepudding	● 3,5	346	0,5	0	86	
	Erdnüsse, geröstet	● 5,9	585	26	49	9	
	Kartoffelchips	● 5,4	539	6	39	41	
	Kräcker	● 4,5	450	11	14	70	
	Salzstangen	● 3,5	347	10	0,5	76	
Walnusskerne	● 6,6	663	14	63	11		
Zwieback	● 3,7	368	10	4	73		