

Wie viel von einem Lebensmittel haben 100 kcal?



Bitterschokolade 100 kcal = 17 g

Wie viel von einem Lebensmittel haben 100 kcal?



Schokoladen-Keks 100 kcal = 20 g

Wie viel von einem Lebensmittel haben 100 kcal?



Schokoladen-Ostereier 100 kcal = 18 g

Wie viel von einem Lebensmittel haben 100 kcal?



Vollmilkschokolade 100 kcal = 19 g

Wie viel von einem Lebensmittel haben 100 kcal?



Zucker 100 kcal = 25 g

Wie viel von einem Lebensmittel haben 100 kcal?



Erdbeerkonfitüre 100 kcal = 41 g

Wie viel von einem Lebensmittel haben 100 kcal?



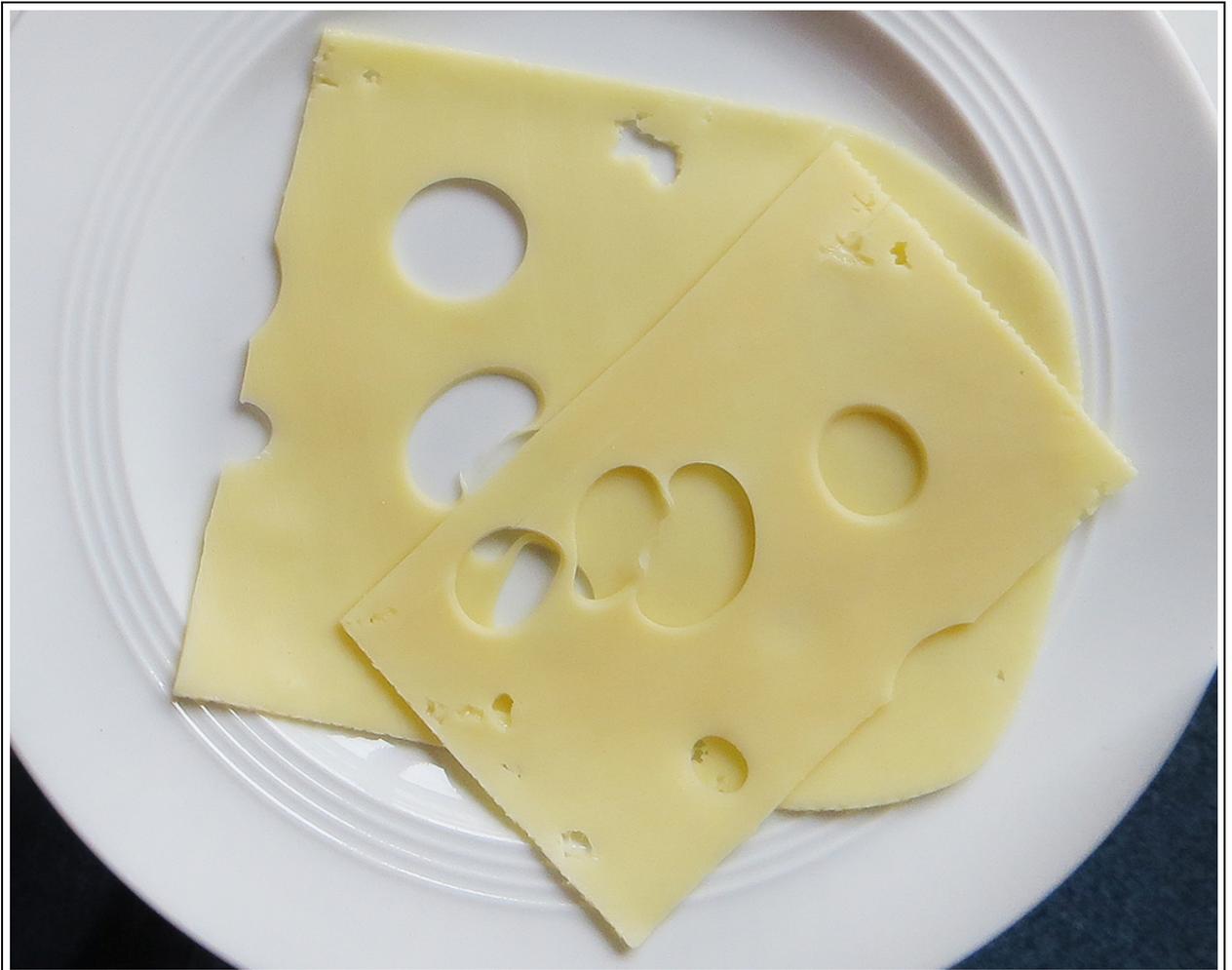
Erdnussbutter 100 kcal = 16 g

Wie viel von einem Lebensmittel haben 100 kcal?



Schokoladen-Haselnuss-Aufstrich 100 kcal = 18 g

Wie viel von einem Lebensmittel haben 100 kcal?



Leerdammer 100 kcal = 28 g

Wie viel von einem Lebensmittel haben 100 kcal?



Mozzarella 45 % Fett i. Tr. 100 kcal = 41 g

Wie viel von einem Lebensmittel haben 100 kcal?



Fleischwurst 100 kcal = 42 g

Wie viel von einem Lebensmittel haben 100 kcal?



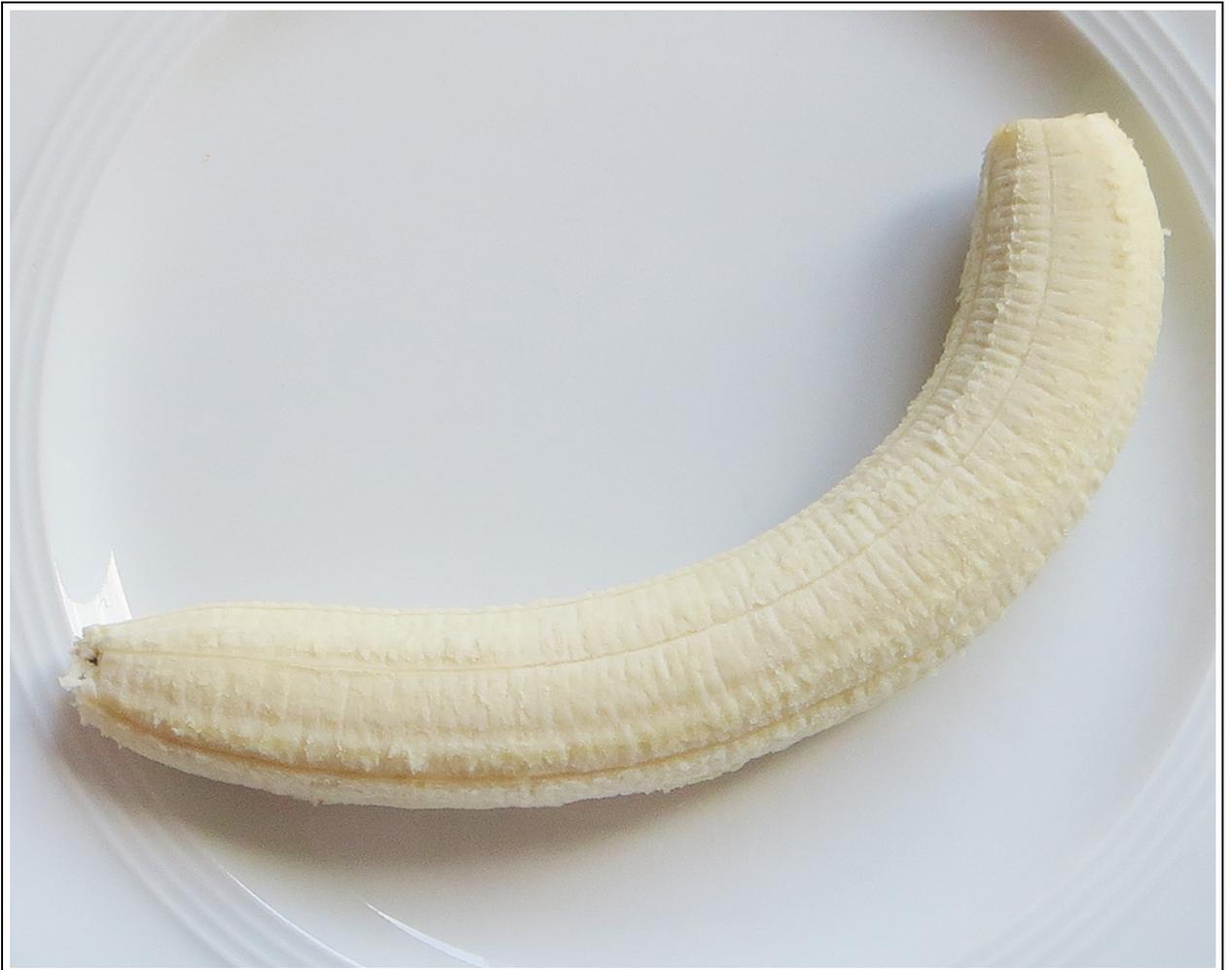
Hühnerei 100 kcal = 65 g

Wie viel von einem Lebensmittel haben 100 kcal?



Apfel 100 kcal = 185 g

Wie viel von einem Lebensmittel haben 100 kcal?



Banane 100 kcal = 114 g

Wie viel von einem Lebensmittel haben 100 kcal?



Aubergine 100 kcal = 588 g

Wie viel von einem Lebensmittel haben 100 kcal?



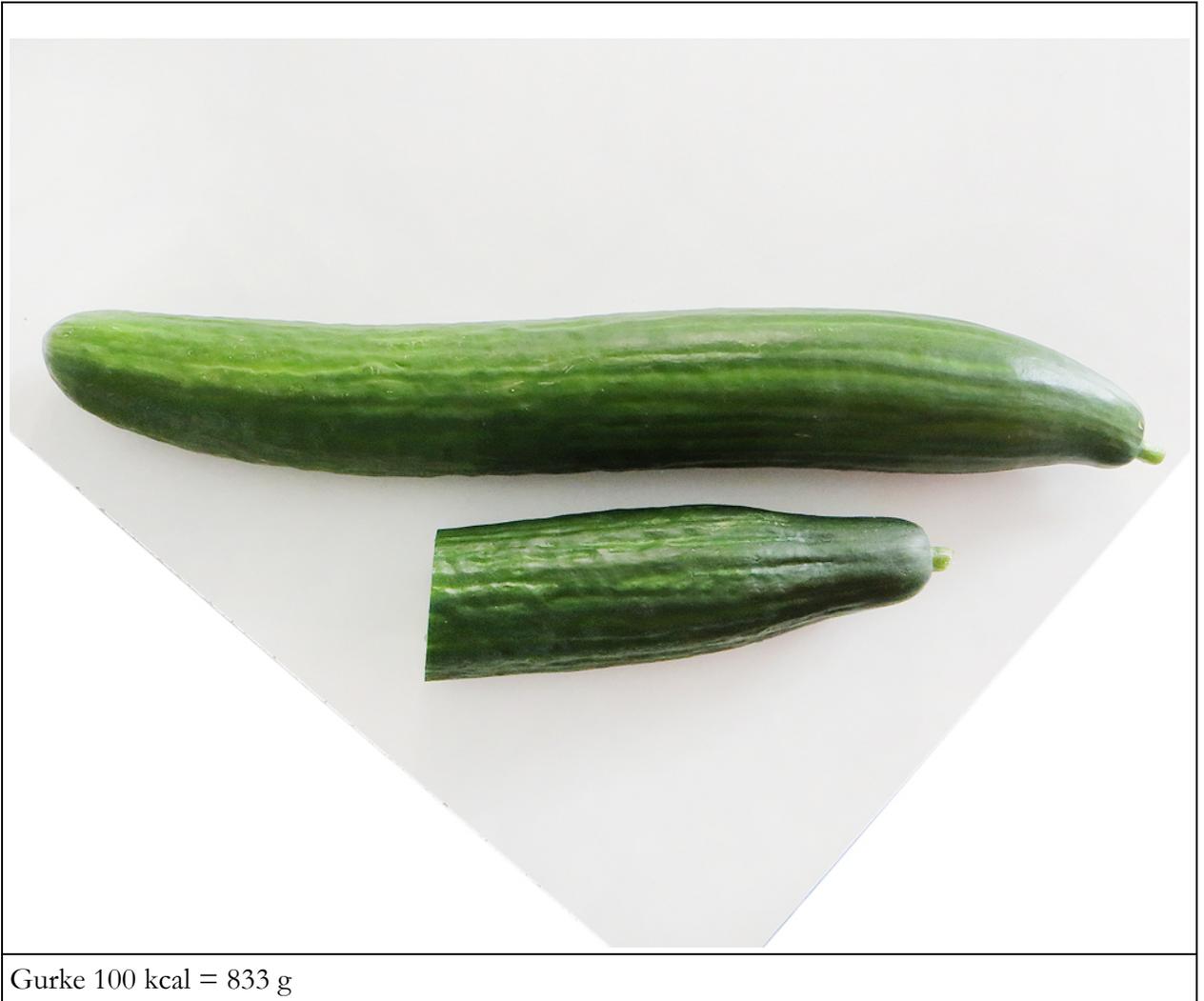
Blumenkohl 100 kcal = 455 g

Wie viel von einem Lebensmittel haben 100 kcal?



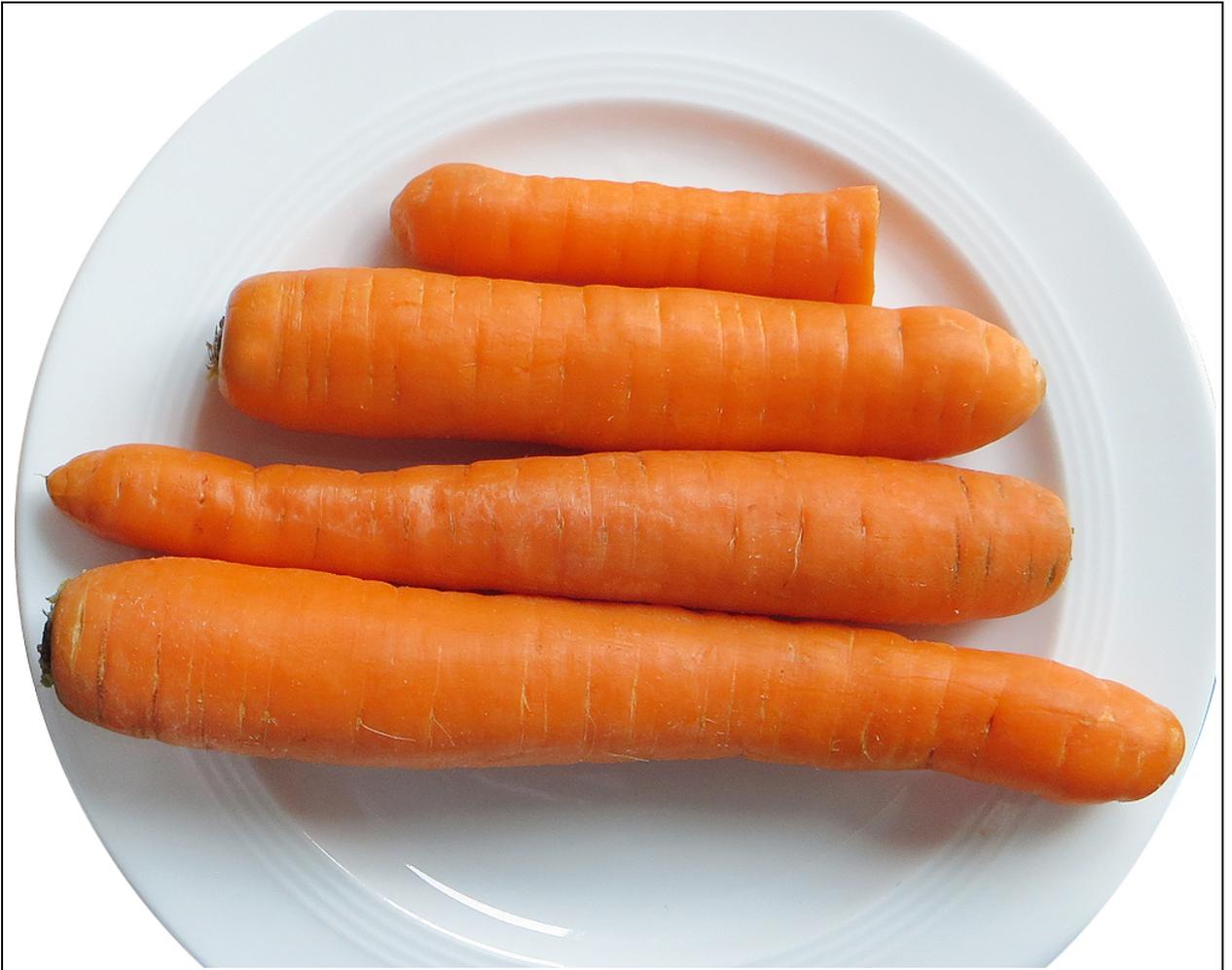
Bohnen grün 100 kcal = 303 g

Wie viel von einem Lebensmittel haben 100 kcal?



Gurke 100 kcal = 833 g

Wie viel von einem Lebensmittel haben 100 kcal?



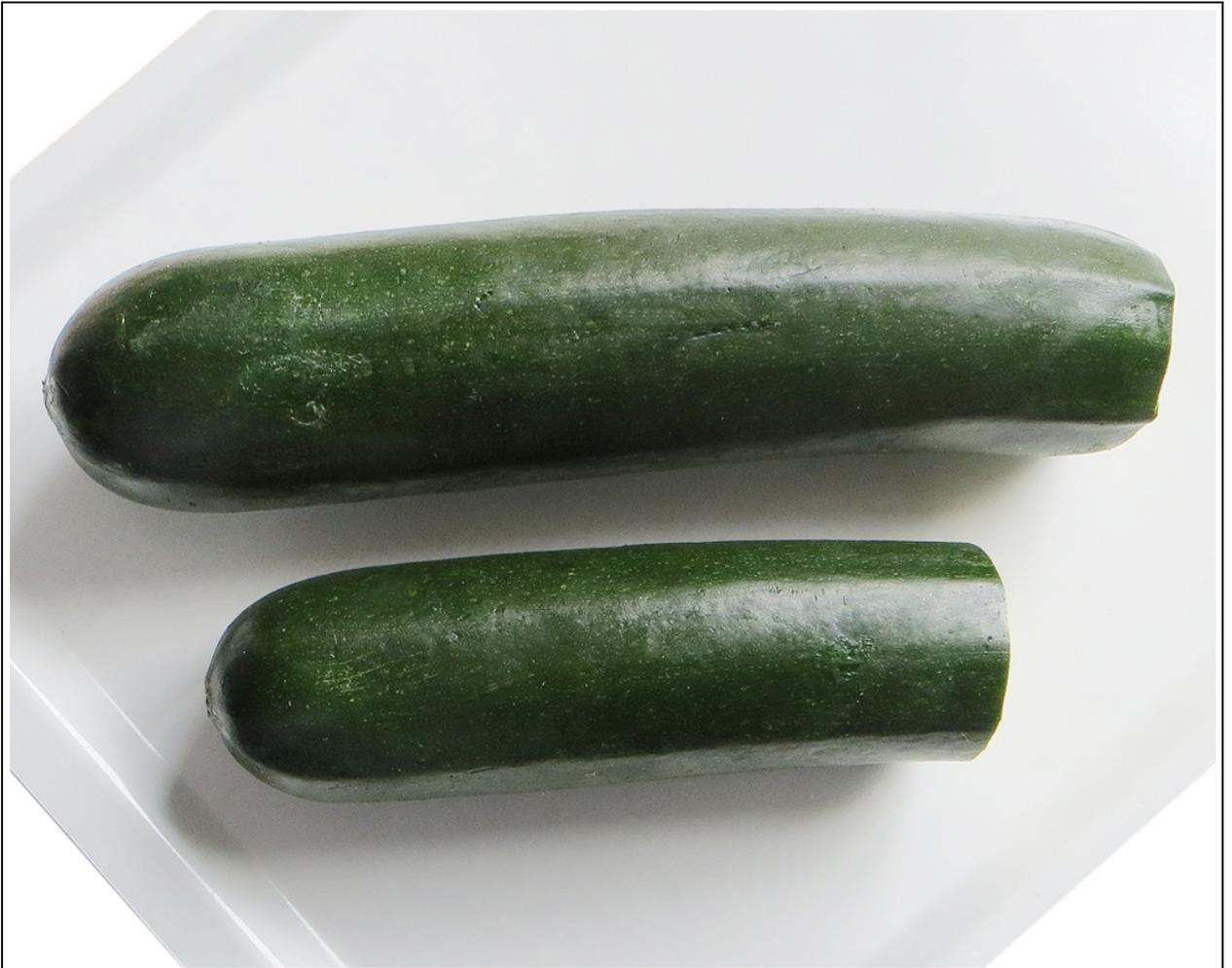
Möhren 100 kcal = 400 g

Wie viel von einem Lebensmittel haben 100 kcal?



Tomaten 100 kcal = 588 g

Wie viel von einem Lebensmittel haben 100 kcal?



Zucchini 100 kcal = 556 g

Wie viel von einem Lebensmittel haben 100 kcal?



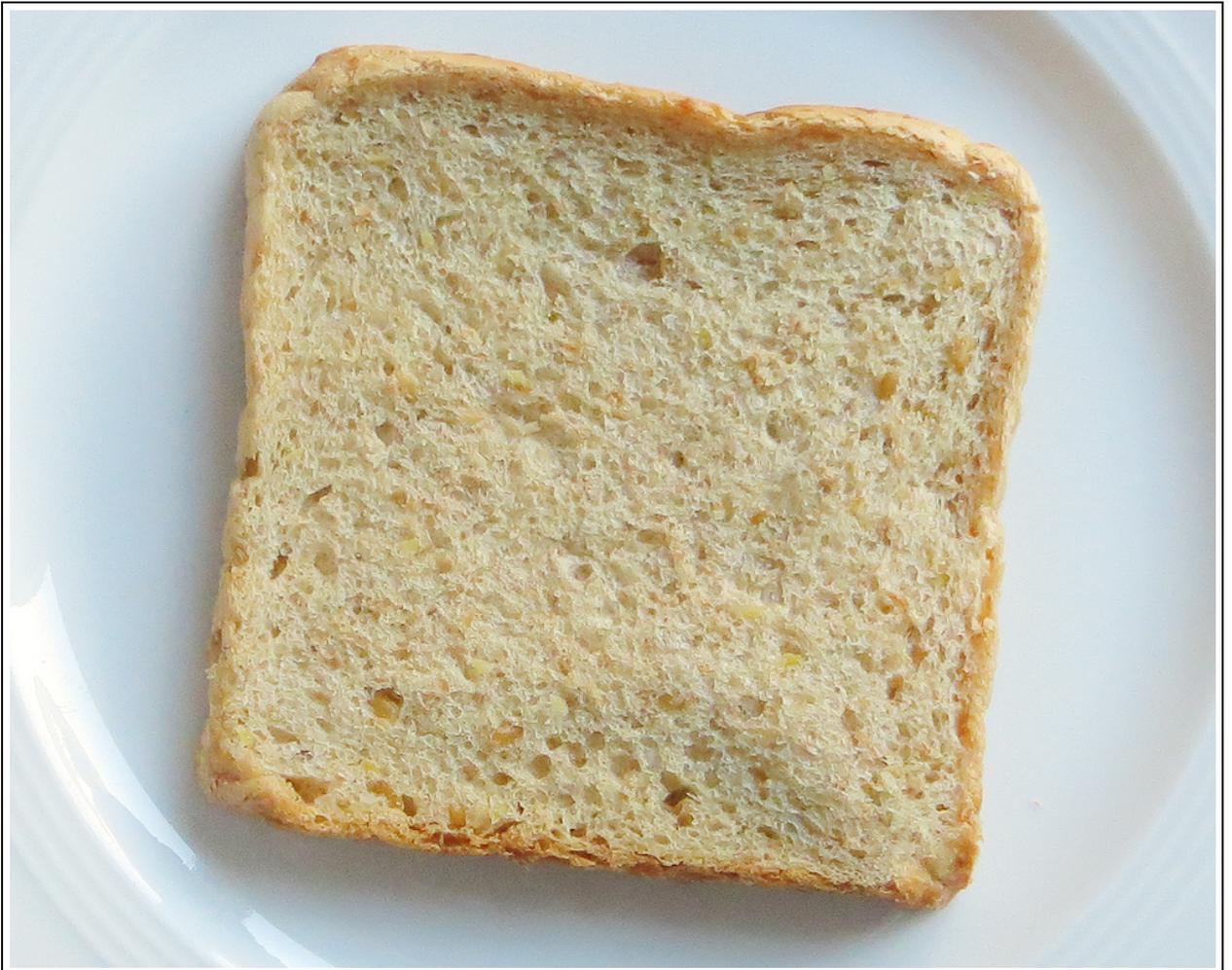
Brötchen 100 kcal = 37 g

Wie viel von einem Lebensmittel haben 100 kcal?



Knäckebröt 100 kcal = 22 g

Wie viel von einem Lebensmittel haben 100 kcal?



Vollkorntoast 100 kcal = 40 g

Wie viel von einem Lebensmittel haben 100 kcal?



Müsli 100 kcal = 30 g

Wie viel von einem Lebensmittel haben 100 kcal?



Reis 100 kcal = 29 g

Wie viel von einem Lebensmittel haben 100 kcal?



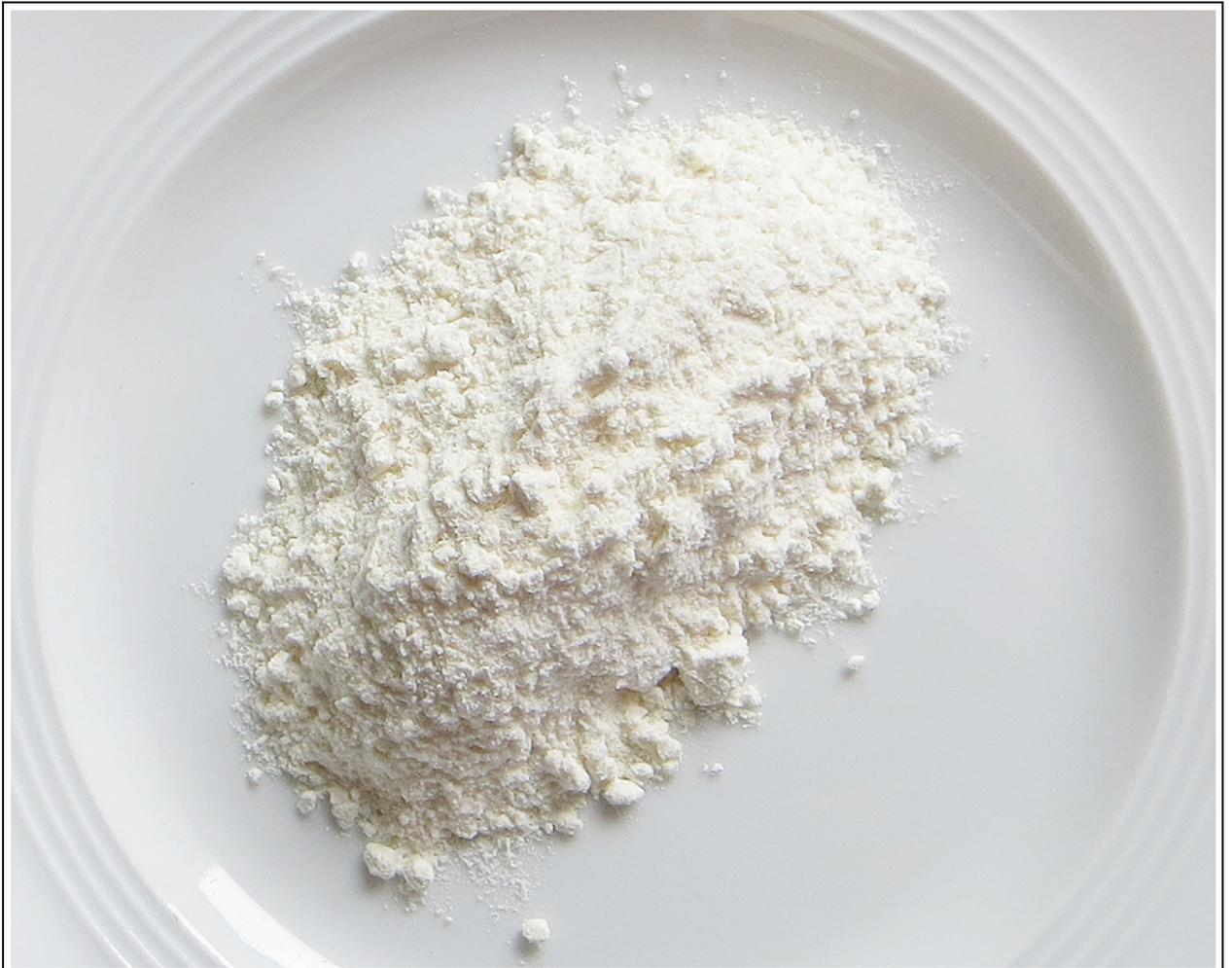
Rote Linsen 100 kcal = 30 g

Wie viel von einem Lebensmittel haben 100 kcal?



Spätzle 100 kcal = 35 g

Wie viel von einem Lebensmittel haben 100 kcal?



Weizenmehl Type 405 100 kcal = 29 g

Wie viel von einem Lebensmittel haben 100 kcal?



Butter 100 kcal = 13 g

Wie viel von einem Lebensmittel haben 100 kcal?



Joghurt 10 % Fett 100 kcal = 81 g

Wie viel von einem Lebensmittel haben 100 kcal?



Milch 3,5 % Fett 100 kcal = 156 ml

Wie viel von einem Lebensmittel haben 100 kcal?



Apfelsaft 100 kcal = 204 ml

## Wie viel von einem Lebensmittel haben 100 kcal?

### Quellen

Die Energieangaben wurden den Nährwertangaben auf der Verpackung entnommen.

Die Werte für nicht verpackte Waren wie Obst und Gemüse stammen aus der Nährwerttabelle der Deutsche Gesellschaft für Ernährung.

Heseker, Prof. Dr. Helmut; Heseker, Beate: Die Nährwerttabelle. Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V., Neuer Umschau Buchverlag GmbH, Neustadt / Weinstrasse 2012

---

Erstellt durch Urte Paaßen

Wissen rund um die Hauswirtschaft

Internet: <https://www.hauswirtschaft.info/>

Essen, 15.4.2017