

Apfel



Nährwerte pro 100g

Energie	52 kcal
Fett	0,2 g
davon gesättigte Fettsäuren	0,0 g
Kohlenhydrate	13,8 g
davon Zucker	11,0 g
Eiweiß	0,3 g
Salz	0,0 g

Avocado



Nährwerte pro 100g

Energie	160 kcal
---------	----------

Fett	13,0 g
------	--------

davon gesättigte Fettsäuren	2,8 g
--------------------------------	-------

Kohlenhydrate	2,0 g
---------------	-------

davon Zucker	0,7 g
--------------	-------

Eiweiß	1,5 g
--------	-------

Salz	0,1 g
------	-------

Banane



Nährwerte pro 100g

Energie	95 kcal
Fett	0,3 g
davon gesättigte Fettsäuren	0,1 g
Kohlenhydrate	21,0 g
davon Zucker	12,0 g
Eiweiß	1,1 g
Salz	0,1 g

Butter



Nährwerte pro 100g

Energie	743 kcal
---------	----------

Fett	82,0 g
------	--------

davon gesättigte Fettsäuren	55,0 g
--------------------------------	--------

Kohlenhydrate	0,7 g
---------------	-------

davon Zucker	0,7 g
--------------	-------

Eiweiß	0,6 g
--------	-------

Salz	0,0 g
------	-------

Brokkoli



Nährwerte pro 100g

Energie	43 kcal
---------	---------

Fett	0,2 g
------	-------

davon gesättigte Fettsäuren	0,0 g
--------------------------------	-------

Kohlenhydrate	2,9 g
---------------	-------

davon Zucker	1,7 g
--------------	-------

Eiweiß	4,0 g
--------	-------

Salz	0,0 g
------	-------

Bratwurst



Nährwerte pro 100g

Energie	236 kcal
---------	----------

Fett	18,0 g
------	--------

davon gesättigte Fettsäuren	7,0 g
--------------------------------	-------

Kohlenhydrate	1,0 g
---------------	-------

davon Zucker	1,0 g
--------------	-------

Eiweiß	18,0 g
--------	--------

Salz	2,0 g
------	-------

Champignons



Nährwerte pro 100g

Energie	22 kcal
Fett	0,5 g
davon gesättigte Fettsäuren	0,0 g
Kohlenhydrate	0,1 g
davon Zucker	0,0 g
Eiweiß	3,1 g
Salz	0,0 g

Chicken Nuggets



Nährwerte pro 100g

Energie	241 kcal
---------	----------

Fett	11 g
------	------

davon gesättigte Fettsäuren	1,5 g
--------------------------------	-------

Kohlenhydrate	21,0 g
---------------	--------

davon Zucker	0,5 g
--------------	-------

Eiweiß	14,0 g
--------	--------

Salz	1,0 g
------	-------

Chips



Nährwerte pro 100g

Energie	503 kcal
---------	----------

Fett	28,0 g
------	--------

davon gesättigte Fettsäuren	2,6 g
--------------------------------	-------

Kohlenhydrate	53,0 g
---------------	--------

davon Zucker	2,9 g
--------------	-------

Eiweiß	6,3 g
--------	-------

Salz	2,8 g
------	-------

Erbsen



Nährwerte pro 100g

Energie	86 kcal
Fett	1,0 g
davon gesättigte Fettsäuren	0,2 g
Kohlenhydrate	9,4 g
davon Zucker	3,5 g
Eiweiß	6,4 g
Salz	0,0 g

Eisbergsalat



Nährwerte pro 100g

Energie	7 kcal
Fett	0,0 g
davon gesättigte Fettsäuren	0,0 g
Kohlenhydrate	0,7 g
davon Zucker	0,7 g
Eiweiß	0,5 g
Salz	0,0 g

Datteln



Nährwerte pro 100g

Energie	279 kcal
---------	----------

Fett	0,2 g
------	-------

davon gesättigte Fettsäuren	0,1 g
--------------------------------	-------

Kohlenhydrate	73,0 g
---------------	--------

davon Zucker	60,0 g
--------------	--------

Eiweiß	2,2 g
--------	-------

Salz	0,0 g
------	-------

Erdbeerjoghurt



Nährwerte pro 100g

Energie	93 kcal
---------	---------

Fett	2,8 g
------	-------

davon gesättigte Fettsäuren	1.8 g
--------------------------------	-------

Kohlenhydrate	14,0 g
---------------	--------

davon Zucker	13,0 g
--------------	--------

Eiweiß	3,0 g
--------	-------

Salz	0,1 g
------	-------

Frikadellen



Nährwerte pro 100g

Energie	294 kcal
---------	----------

Fett	22,0 g
------	--------

davon gesättigte Fettsäuren	2,8 g
--------------------------------	-------

Kohlenhydrate	10,5 g
---------------	--------

davon Zucker	2,0 g
--------------	-------

Eiweiß	13,5 g
--------	--------

Salz	1,5 g
------	-------

Graubrot-Scheibe



Nährwerte pro 100g

Energie	229 kcal
Fett	4,9 g
davon gesättigte Fettsäuren	0,8 g
Kohlenhydrate	35,0 g
davon Zucker	2,3 g
Eiweiß	7,7 g
Salz	1,0 g

Haselnussschnitte



Nährwerte pro 100g

Energie	542 kcal
Fett	31,9 g
davon gesättigte Fettsäuren	18,6 g
Kohlenhydrate	54,0 g
davon Zucker	42,6 g
Eiweiß	7,6 g
Salz	0,4 g

Haferflocken



Nährwerte pro 100g

Energie	368 kcal
---------	----------

Fett	7,0 g
------	-------

davon gesättigte Fettsäuren	1,5 g
--------------------------------	-------

Kohlenhydrate	58,7 g
---------------	--------

davon Zucker	0,7 g
--------------	-------

Eiweiß	13,5 g
--------	--------

Salz	0,0 g
------	-------

Gummibärchen



Nährwerte pro 100g

Energie	343 kcal
Fett	0,1 g
davon gesättigte Fettsäuren	0,1 g
Kohlenhydrate	77,0 g
davon Zucker	46,0 g
Eiweiß	6,9 g
Salz	0,1 g

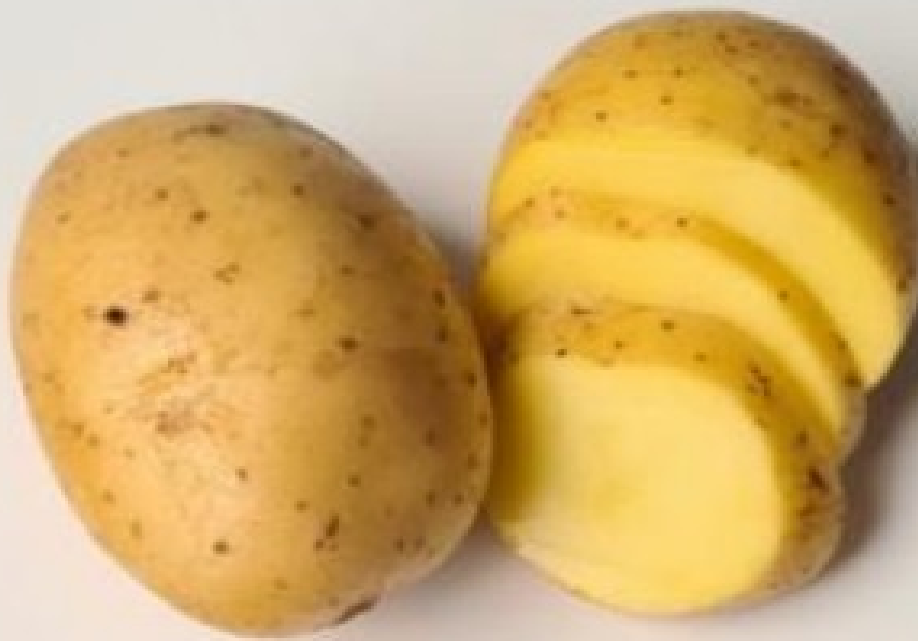
Himbeermarmelade



Nährwerte pro 100g

Energie	223 kcal
Fett	0,2 g
davon gesättigte Fettsäuren	0,0 g
Kohlenhydrate	52,2 g
davon Zucker	51,7 g
Eiweiß	0,7 g
Salz	0,0 g

Kartoffel



Nährwerte pro 100g

Energie	71 kcal
Fett	0,1 g
davon gesättigte Fettsäuren	0,0 g
Kohlenhydrate	15,0 g
davon Zucker	0,8 g
Eiweiß	1,7 g
Salz	2,0 g

Knäckebröt



Nährwerte pro 100g

Energie	349 kcal
---------	----------

Fett	3,0 g
------	-------

davon gesättigte Fettsäuren	0,7 g
--------------------------------	-------

Kohlenhydrate	61,0 g
---------------	--------

davon Zucker	0,7 g
--------------	-------

Eiweiß	12,0 g
--------	--------

Salz	0,5 g
------	-------

Marmorkuchen



Nährwerte pro 100g

Energie	447 kcal
---------	----------

Fett	26,0 g
------	--------

davon gesättigte Fettsäuren	14,0 g
--------------------------------	--------

Kohlenhydrate	54,0 g
---------------	--------

davon Zucker	33,0 g
--------------	--------

Eiweiß	5,4 g
--------	-------

Salz	0,4 g
------	-------

Mayonaise



Nährwerte pro 100g

Energie	721 kcal
---------	----------

Fett	79,3 g
------	--------

davon gesättigte Fettsäuren	10,0 g
--------------------------------	--------

Kohlenhydrate	0,2 g
---------------	-------

davon Zucker	0,2 g
--------------	-------

Eiweiß	1,2 g
--------	-------

Salz	0,8 g
------	-------

Nudeln



Nährwerte pro 100g

Energie	359 kcal
---------	----------

Fett	2,0 g
------	-------

davon gesättigte Fettsäuren	0,5 g
--------------------------------	-------

Kohlenhydrate	70,9 g
---------------	--------

davon Zucker	3,5 g
--------------	-------

Eiweiß	12,8 g
--------	--------

Salz	0,0 g
------	-------

Putenbrustfilet



Nährwerte pro 100g

Energie	111 kcal
Fett	1,7 g
davon gesättigte Fettsäuren	0,6 g
Kohlenhydrate	0,0 g
davon Zucker	0,0 g
Eiweiß	24,0 g
Salz	0,2 g

Popcorn



Nährwerte pro 100g

Energie	499 kcal
---------	----------

Fett	23,0 g
------	--------

davon gesättigte Fettsäuren	13,8 g
--------------------------------	--------

Kohlenhydrate	57,0 g
---------------	--------

davon Zucker	3,8 g
--------------	-------

Eiweiß	10,7 g
--------	--------

Salz	1,8 g
------	-------

Frittierte Pommes



Nährwerte pro 100g

Energie	289 kcal
Fett	14,0 g
davon gesättigte Fettsäuren	1,3 g
Kohlenhydrate	36,0 g
davon Zucker	0,3 g
Eiweiß	3,4 g
Salz	0,7 g

Räucherlachs



Nährwerte pro 100g

Energie	193 kcal
---------	----------

Fett	13,0 g
------	--------

davon gesättigte Fettsäuren	2,6 g
--------------------------------	-------

Kohlenhydrate	0,0 g
---------------	-------

davon Zucker	0,0 g
--------------	-------

Eiweiß	19,0 g
--------	--------

Salz	3,0 g
------	-------

Salami



Nährwerte pro 100g

Energie	360 kcal
---------	----------

Fett	30,8 g
------	--------

davon gesättigte Fettsäuren	12,8 g
--------------------------------	--------

Kohlenhydrate	1,9 g
---------------	-------

davon Zucker	1,8 g
--------------	-------

Eiweiß	19,7 g
--------	--------

Salz	2,9 g
------	-------

Salatgurke



Nährwerte pro 100g

Energie	12 kcal
Fett	0,1 g
davon gesättigte Fettsäuren	0,0 g
Kohlenhydrate	3,6 g
davon Zucker	1,7 g
Eiweiß	0,7 g
Salz	0,0 g

Schwarzwälder Schinken



Nährwerte pro 100g

Energie	226 kcal
---------	----------

Fett	14,0 g
------	--------

davon gesättigte Fettsäuren	5,6 g
--------------------------------	-------

Kohlenhydrate	0,8 g
---------------	-------

davon Zucker	0,2 g
--------------	-------

Eiweiß	24,0 g
--------	--------

Salz	5,5 g
------	-------

Schokomüsli



Nährwerte pro 100g

Energie	406 kcal
---------	----------

Fett	11,3 g
------	--------

davon gesättigte Fettsäuren	4,7 g
--------------------------------	-------

Kohlenhydrate	60,7 g
---------------	--------

davon Zucker	22,2 g
--------------	--------

Eiweiß	10,7 g
--------	--------

Salz	0,2 g
------	-------

Salzstangen



Nährwerte pro 100g

Energie	392 kcal
---------	----------

Fett	5,9 g
------	-------

davon gesättigte Fettsäuren	0,8 g
--------------------------------	-------

Kohlenhydrate	71,0 g
---------------	--------

davon Zucker	3,4 g
--------------	-------

Eiweiß	12,0 g
--------	--------

Salz	4,5 g
------	-------

Senf



Nährwerte pro 100g

Energie	119 kcal
---------	----------

Fett	7,3 g
------	-------

davon gesättigte Fettsäuren	1,5 g
--------------------------------	-------

Kohlenhydrate	3,8 g
---------------	-------

davon Zucker	1,9 g
--------------	-------

Eiweiß	6,7 g
--------	-------

Salz	3,9 g
------	-------

Spiegelei



Nährwerte pro 100g

Energie	204 kcal
Fett	17,1 g
davon gesättigte Fettsäuren	6,1 g
Kohlenhydrate	1,0 g
davon Zucker	1,0 g
Eiweiß	11,4 g
Salz	0,5 g

Vanilleeis



Nährwerte pro 100g

Energie	207 kcal
---------	----------

Fett	11,0 g
------	--------

davon gesättigte Fettsäuren	6,7 g
--------------------------------	-------

Kohlenhydrate	24,0 g
---------------	--------

davon Zucker	21,0 g
--------------	--------

Eiweiß	3,5 g
--------	-------

Salz	0,1 g
------	-------

Walnüsse



Nährwerte pro 100g

Energie	723 kcal
Fett	70,0 g
davon gesättigte Fettsäuren	6,6 g
Kohlenhydrate	6,0 g
davon Zucker	5,0 g
Eiweiß	16,0 g
Salz	0,0 g

Waffel



Nährwerte pro 100g

Energie	459 kcal
---------	----------

Fett	24,3 g
------	--------

davon gesättigte Fettsäuren	12,7 g
--------------------------------	--------

Kohlenhydrate	53,0 g
---------------	--------

davon Zucker	33,8 g
--------------	--------

Eiweiß	7,5 g
--------	-------

Salz	0,3 g
------	-------

Vollmilchschokolade



Nährwerte pro 100g

Energie	530 kcal
Fett	29,5 g
davon gesättigte Fettsäuren	17,5 g
Kohlenhydrate	58,5 g
davon Zucker	57,5 g
Eiweiß	6,6 g
Salz	0,2 g

Zwieback



Nährwerte pro 100g

Energie	405 kcal
Fett	5,2 g
davon gesättigte Fettsäuren	0,7 g
Kohlenhydrate	74,0 g
davon Zucker	14,0 g
Eiweiß	11,0 g
Salz	0,6 g

Bitterschokolade



Nährwerte pro 100g

Energie	582 kcal
Fett	43,0 g
davon gesättigte Fettsäuren	26,0 g
Kohlenhydrate	37,0 g
davon Zucker	29,0 g
Eiweiß	6,7 g
Salz	0,0 g

Brezel



Nährwerte pro 100g

Energie	295 kcal
---------	----------

Fett	5,4 g
------	-------

davon gesättigte Fettsäuren	0,3 g
--------------------------------	-------

Kohlenhydrate	51,0 g
---------------	--------

davon Zucker	2,7 g
--------------	-------

Eiweiß	8,9 g
--------	-------

Salz	2,1 g
------	-------

Brötchen



Nährwerte pro 100g

Energie	271 kcal
---------	----------

Fett	1,6 g
------	-------

davon gesättigte Fettsäuren	0,5 g
--------------------------------	-------

Kohlenhydrate	55,0 g
---------------	--------

davon Zucker	1,2 g
--------------	-------

Eiweiß	8,0 g
--------	-------

Salz	1,7 g
------	-------

Gouda



Nährwerte pro 100g

Energie	354 kcal
---------	----------

Fett	27,7 g
------	--------

davon gesättigte Fettsäuren	17,9 g
--------------------------------	--------

Kohlenhydrate	0,0 g
---------------	-------

davon Zucker	0,0 g
--------------	-------

Eiweiß	26,3 g
--------	--------

Salz	2,2 g
------	-------

Fischstäbchen



Nährwerte pro 100g

Energie	195 kcal
---------	----------

Fett	7,7 g
------	-------

davon gesättigte Fettsäuren	0,6 g
--------------------------------	-------

Kohlenhydrate	18,0 g
---------------	--------

davon Zucker	0,8 g
--------------	-------

Eiweiß	13,0 g
--------	--------

Salz	1,0 g
------	-------

Doppelkeks



Nährwerte pro 100g

Energie	470 kcal
---------	----------

Fett	18,5 g
------	--------

davon gesättigte Fettsäuren	8,6 g
--------------------------------	-------

Kohlenhydrate	68,7 g
---------------	--------

davon Zucker	32,4 g
--------------	--------

Eiweiß	5,4 g
--------	-------

Salz	0,4 g
------	-------

Vegane Leberwurst



Nährwerte pro 100g

Energie	345 kcal
---------	----------

Fett	33 g
------	------

davon gesättigte Fettsäuren	23,0 g
--------------------------------	--------

Kohlenhydrate	5,8 g
---------------	-------

davon Zucker	1,6 g
--------------	-------

Eiweiß	5,7 g
--------	-------

Salz	1,6 g
------	-------

Margarine



Nährwerte pro 100g

Energie	720 kcal
---------	----------

Fett	80,0 g
------	--------

davon gesättigte Fettsäuren	23,0 g
--------------------------------	--------

Kohlenhydrate	0,0 g
---------------	-------

davon Zucker	0,0 g
--------------	-------

Eiweiß	0,0 g
--------	-------

Salz	0,2 g
------	-------

Möhre



Nährwerte pro 100g

Energie	31 kcal
---------	---------

Fett	0,2 g
------	-------

davon gesättigte Fettsäuren	0,1 g
--------------------------------	-------

Kohlenhydrate	4,7 g
---------------	-------

davon Zucker	4,6 g
--------------	-------

Eiweiß	0,9 g
--------	-------

Salz	0,0 g
------	-------

Sahnebonbons



Nährwerte pro 100g

Energie	424 kcal
---------	----------

Fett	8,4 g
------	-------

davon gesättigte Fettsäuren	5,7 g
--------------------------------	-------

Kohlenhydrate	86,9 g
---------------	--------

davon Zucker	71,6 g
--------------	--------

Eiweiß	0,3 g
--------	-------

Salz	1,0 g
------	-------

Reis



Nährwerte pro 100g

Energie	349 kcal
---------	----------

Fett	0,9 g
------	-------

davon gesättigte Fettsäuren	0,3 g
--------------------------------	-------

Kohlenhydrate	77,3 g
---------------	--------

davon Zucker	0,3 g
--------------	-------

Eiweiß	7,3 g
--------	-------

Salz	0,0 g
------	-------

Paprika (rot)



Nährwerte pro 100g

Energie	43 kcal
Fett	0,5 g
davon gesättigte Fettsäuren	0,0 g
Kohlenhydrate	6,4 g
davon Zucker	6,4 g
Eiweiß	1,3 g
Salz	0,2 g

Tomate



Nährwerte pro 100g

Energie	19 kcal
Fett	0,1 g
davon gesättigte Fettsäuren	0,0 g
Kohlenhydrate	3,5 g
davon Zucker	3,2 g
Eiweiß	0,7 g
Salz	0,0 g

Zucchini



Nährwerte pro 100g

Energie	19 kcal
---------	---------

Fett	0,4 g
------	-------

davon gesättigte Fettsäuren	0,1 g
--------------------------------	-------

Kohlenhydrate	2,2 g
---------------	-------

davon Zucker	1,6 g
--------------	-------

Eiweiß	1,6 g
--------	-------

Salz	0,0 g
------	-------

Lebensmittel:

Nährwerte pro 100g

Energie _____

Fett _____

davon gesättigte
Fettsäuren _____

Kohlenhydrate _____

davon Zucker _____

Eiweiß _____

Salz _____

Lebensmittel:

Nährwerte pro 100g

Energie _____

Fett _____

davon gesättigte
Fettsäuren _____

Kohlenhydrate _____

davon Zucker _____

Eiweiß _____

Salz _____

Lebensmittel:

Nährwerte pro 100g

Energie _____

Fett _____

davon gesättigte
Fettsäuren _____

Kohlenhydrate _____

davon Zucker _____

Eiweiß _____

Salz _____

Lebensmittel:

Nährwerte pro 100g

Energie _____

Fett _____

davon gesättigte
Fettsäuren _____

Kohlenhydrate _____

davon Zucker _____

Eiweiß _____

Salz _____

Lebensmittel:

Nährwerte pro 100g

Energie _____

Fett _____

davon gesättigte
Fettsäuren _____

Kohlenhydrate _____

davon Zucker _____

Eiweiß _____

Salz _____

Lebensmittel:

Nährwerte pro 100g

Energie _____

Fett _____

davon gesättigte
Fettsäuren _____

Kohlenhydrate _____

davon Zucker _____

Eiweiß _____

Salz _____

Lebensmittel:

Nährwerte pro 100g

Energie _____

Fett _____

davon gesättigte
Fettsäuren _____

Kohlenhydrate _____

davon Zucker _____

Eiweiß _____

Salz _____

Lebensmittel:

Nährwerte pro 100g

Energie _____

Fett _____

davon gesättigte
Fettsäuren _____

Kohlenhydrate _____

davon Zucker _____

Eiweiß _____

Salz _____

Lebensmittel:

Nährwerte pro 100g

Energie _____

Fett _____

davon gesättigte
Fettsäuren _____

Kohlenhydrate _____

davon Zucker _____

Eiweiß _____

Salz _____

Lebensmittel:

Nährwerte pro 100g

Energie _____

Fett _____

davon gesättigte
Fettsäuren _____

Kohlenhydrate _____

davon Zucker _____

Eiweiß _____

Salz _____

Lebensmittel:

Nährwerte pro 100g

Energie _____

Fett _____

davon gesättigte
Fettsäuren _____

Kohlenhydrate _____

davon Zucker _____

Eiweiß _____

Salz _____

Lebensmittel:

Nährwerte pro 100g

Energie _____

Fett _____

davon gesättigte
Fettsäuren _____

Kohlenhydrate _____

davon Zucker _____

Eiweiß _____

Salz _____

Lebensmittel:

Nährwerte pro 100g

Energie _____

Fett _____

davon gesättigte
Fettsäuren _____

Kohlenhydrate _____

davon Zucker _____

Eiweiß _____

Salz _____

Lebensmittel:

Nährwerte pro 100g

Energie _____

Fett _____

davon gesättigte
Fettsäuren _____

Kohlenhydrate _____

davon Zucker _____

Eiweiß _____

Salz _____

Lebensmittel:

Nährwerte pro 100g

Energie _____

Fett _____

davon gesättigte
Fettsäuren _____

Kohlenhydrate _____

davon Zucker _____

Eiweiß _____

Salz _____

Lebensmittel:

Nährwerte pro 100g

Energie _____

Fett _____

davon gesättigte
Fettsäuren _____

Kohlenhydrate _____

davon Zucker _____

Eiweiß _____

Salz _____