





Semmelknödel – Alle Sorten Kartoffelknödel, -klöße

Portionsgröße	Energiegehalt	Kohlenhydrate	Fett	Eiweiß
200 g	308 kcal	38 g / davon Zucker: 7 g	11 g	14 g

(ohne weitere Zutaten wie Speck und Zwiebeln)

Foto: Viktor1, www.shutterstock.com



Pellkartoffeln – Auch Salz-, Folien- und Ofenkartoffeln

Portionsgröße	Energiegehalt	Kohlenhydrate	Fett	Eiweiß
200 g	140 kcal	30 g / davon Zucker: 2 g	0 g	4 g



Laugnbrezel – Alle Sorten fettarmes Laugengebäck

Portionsgröße	Energiegehalt	Kohlenhydrate	Fett	Eiweiß
50 g	150 kcal	28 g / davon Zucker: 0,5 g	2 g	4,5 g



Knäckebrötchen

Portionsgröße	Energiegehalt	Kohlenhydrate	Fett	Eiweiß
36 g	113 kcal	24 g / davon Zucker: 0,5 g	0 g	3 g



Spaghetti (gegart) – Alle Sorten Teigwaren aus Mehl niedriger Typenzahl

Portionsgröße	Energiegehalt	Kohlenhydrate	Fett	Eiweiß
200 g	290 kcal	56 g / davon Zucker: 0,5 g	2 g	11 g



Vollkornreis (gegart)

Portionsgröße	Energiegehalt	Kohlenhydrate	Fett	Eiweiß
150 g	190,5 kcal	40,5 g / davon Zucker: 0 g	1,5 g	4,5 g



Fladenbrot – Alle Sorten Weißbrot

Portionsgröße	Energiegehalt	Kohlenhydrate	Fett	Eiweiß
50 g	217,5 kcal	24 g / davon Zucker: 0,5 g	0,5 g	3,5 g



Reis (gegart) – Alle Sorten heller Reis

Portionsgröße	Energiegehalt	Kohlenhydrate	Fett	Eiweiß
150 g	189 kcal	42 g / davon Zucker: 0,5 g	0 g	4 g



Weißbrot – Auch Baguette, Ciabatta, Weißmehltoastbrot

Portionsgröße	Energiegehalt	Kohlenhydrate	Fett	Eiweiß
25 g	60,5 kcal	12 g / davon Zucker: 0,5 g	0,5 g	2 g



Haferflocken (roh) – Alle Sorten Getreideflocken

Portionsgröße	Energiegehalt	Kohlenhydrate	Fett	Eiweiß
30 g	104,5 kcal	18 g / davon Zucker: <0,5 g	1 g	3,5 g



Mischbrot – Alle Sorten Brot aus Mehl mittlerer Typenzahl, Mehrkornbrot

Portionsgröße	Energiegehalt	Kohlenhydrate	Fett	Eiweiß
45 g	102,5 kcal	21 g / davon Zucker: 0,5 g	1 g	3,5 g



Weizenbrötchen – Alle Brötchen aus Mehl niedriger Typenzahl, Hamburgerbrötchen

Portionsgröße	Energiegehalt	Kohlenhydrate	Fett	Eiweiß
45 g	128 kcal	25 g / davon Zucker: 1 g	1 g	5 g



Müsli (mit Nüssen) – Alle Sorten ungezuckerter Fertigmüsli mit Trockenfrüchten

Portionsgröße	Energiegehalt	Kohlenhydrate	Fett	Eiweiß
50 g	187,5 kcal	57,5 g / davon Zucker: 1 g	6 g	6 g



Müsli

Portionsgröße	Energiegehalt	Kohlenhydrate	Fett	Eiweiß
50 g	173 kcal	30 g / davon Zucker: 5 g	3 g	5,5 g



Vollkornnudeln (gegart) – Alle Sorten Teigwaren aus Vollkornmehl

Portionsgröße	Energiegehalt	Kohlenhydrate	Fett	Eiweiß
200 g	286 kcal	54 g / davon Zucker: 1 g	2 g	12 g



Vollkornbrot, fein – Alle Brotsorten aus Vollkornmehl

Portionsgröße	Energiegehalt	Kohlenhydrate	Fett	Eiweiß
45 g (Rohgewicht)	90,5 kcal	16,5 g / davon Zucker: <0,5 g	1 g	3 g



Couscous – Auch Polenta, Bulgur, Hirse

Portionsgröße	Energiegehalt	Kohlenhydrate	Fett	Eiweiß
60 g (Rohgewicht)	205 kcal	42 g / davon Zucker: 0,5 g	1 g	7 g



Vollkornbrötchen – Alle Sorten Brötchen aus feinem und grobem Vollkornmehl

Portionsgröße	Energiegehalt	Kohlenhydrate	Fett	Eiweiß
50 g	110 kcal	22 g / davon Zucker: 0,5 g	1 g	4 g



Weizenvollkornbrot (grob)

Portionsgröße	Energiegehalt	Kohlenhydrate	Fett	Eiweiß
45 g	91 kcal	18 g / davon Zucker: 0 g	0 g	3 g



Mehrkornbrötchen – Alle Sorten Brötchen aus Mehl mittlerer Typenzahl

Portionsgröße	Energiegehalt	Kohlenhydrate	Fett	Eiweiß
50 g	127,5 kcal	26 g / davon Zucker: 1 g	1 g	4 g



Cornflakes – Alle Sorten **ungezuckerter** Frühstückszerealien

Portionsgröße	Energiegehalt	Kohlenhydrate	Fett	Eiweiß
30 g	106 kcal	24 g / davon Zucker: 1 g	<0,5 g	2 g



Roggenvollkornbrot

Portionsgröße	Energiegehalt	Kohlenhydrate	Fett	Eiweiß
50 g	99 kcal	19 g / davon Zucker: 1 g	1 g	4 g