



Clever einkaufen, leichter abnehmen

160 Lebensmittel mit Kalorien, Fettgehalt und – NEU – der Energiedichte

Brigitte

SIE MÖCHTEN GESÜNDER ESSEN, ABNEHMEN ODER IHREN HEISSHUNGER IN DEN GRIFF KRIEGEN?

Dann ist diese Liste Ihr idealer Ernährungsberater. Essen Sie sich satt und sparen Sie dabei Kalorien, indem Sie beim Einkaufen auf die Energiedichte achten: Sie gibt an, ob ein Lebensmittel viele oder wenig Kalorien pro Gramm liefert. Lebensmittel mit Energiedichte-Werten bis 1,5 sind günstig zum Abnehmen – in dieser Liste sind sie grün markiert. Beispiel für die Berechnung: 100 Gramm roher Schinken haben 152 Kilokalorien. Energiedichte (ED) = 152 : 100 = 1,5 kcal/ Gramm.

IM EINZELNEN:

Grün (ED bis 1,5): zum Sattessen geeignet. **Gelb** (ED von 1,6–2,4): mit Augenmaß essen und zum Sattwerden mit „grünen“ Produkten ergänzen. **Rot** (ED ab 2,5): in kleinen Portionen okay, immer mit „grünen“ Produkten kombinieren. Achtung: Säfte, Limos, Alkoholika haben eine Sonderrolle! Nach der ED sind sie super, aber sie machen nicht satt und liefern viele Kalorien – also rot. Stückige Fruchtdrinks, Smoothies und Joghurdrinks sättigen besser, daher gelb – sofern fettarm und ungezuckert. Fertigmalzeiten fehlen in dieser Liste. Deren ED können Sie anhand der Nährwertangaben auf der Packung leicht ausrechnen.

Obst	ED	kcal	Fett
Ananas, frisch, 100 g	0,3	59	0
Apfel, 150 g	0,5	78	0
Avocadohälfte, 75 g	2,2	163	18
Banane, 150 g	0,6	96	0
Birne, 150 g	0,5	78	0
Clementine, 90 g	0,3	28	0
Honigmelone, ¼, 125 g	0,4	48	0
Kiwi, 70 g	0,6	43	1
Obstsalat, 125 g	0,9	109	0
Orange, 250 g	0,3	85	0
Weintrauben, 100 g	0,7	71	0
Gemüse, Pilze			
Blattsalat, Eisberg, 50 g	0,1	7	0
Blattspinat, TK, 300 g	0,2	54	1
Bohnen, weiß, Dose, 240 g Einwaage	0,7	156	1
Brokkoli/Blumenkohl, 500 g	0,2	115	1
Champignons, 100 g	0,2	15	0
Erbsen, TK, 300 g	0,9	258	2
Fenchel, 300 g	0,3	75	1
Gemüsemais (Bonduelle), Dose, 140 g	0,7	101	2
grüne Bohnen, TK, 300 g	0,3	81	1
Kohlrabi, 250 g	0,3	63	0
Lauch, 150 g	0,3	39	1
Möhren, 500 g	0,3	130	1
Paprika, frisch, 200 g	0,2	40	1
Salatgurke, 200 g	0,1	24	0
Tomate, 50 g	0,2	9	0
Zucchini, 125 g	0,2	24	1
Brot, Brötchen			
Bagel, natur, 95 g	3,3	309	1
Baguettebrötchen, 80 g	2,5	198	1
Weizenbrötchen, 45 g	2,5	112	1
Croissant, Blätterteig, 45 g	5,1	229	15
Finn Crisp, Scheibe	2,6	18	1
Knäckebrot, Scheibe	3,6	36	0
Knäckebrot, Sesam, Scheibe	3,7	37	1
Laugenbrötchen, 60 g	3	180	4
Mehrkornbrötchen, 60 g	2,3	139	1

Pita-Fladenbrot, Portion, 65 g	2,4	153	1
Roggenbrötchen, 60 g	2,2	134	1
Roggen-/Weizenmischbrot, Scheibe, 50 g	2,1	105	0
Milchbrötchen, 50 g	2,7	134	1
Toast, Weizen, Scheibe, 30 g	2,5	76	1
Weißbrot, Scheibe, 25 g	2,4	59	0
Milch, Milchprodukte, Soja			
Actimel Joghurtdrink Orange, 100 ml	0,7	74	2
Bonbel leicht, 12 % Fett, 100 g	2,1	208	12
Buttermilch, 500 ml	0,4	180	3
Camembert, 12 % Fett, 100 g	2	197	12
Crème fine zum Kochen (Rama), 100 g	1,6	159	15
Crème légère (Or. Detker), 100 g	1,7	170	15
Edamer, 45 % F. i. Tr., 100 g	3,5	354	28
Emmentaler, 48 % F. i. Tr., 100 g	3,8	383	30
Feta leicht (Patros), 100 g	1,7	168	10
Frischkäse light, 16 % Fett, 100 g	1,9	189	16
Frischkäse, 70 % F. i. Tr., 100 g	3,8	377	37
Fruchtjoghurt, 1,5 % F., 150 g	0,8	125	2
Gorgonzola, 100 g	3,6	356	31
Gouda, 30 % F. i. Tr., 100 g	2,6	256	16
Gouda, 45 % F. i. Tr., 100 g	3,7	365	29
Harzer Käse, 100 g	1,3	131	1
Henry extra leicht, 12 % Fett, 100 g	1,9	191	12
Joghurt, 1,5 % Fett, 150 g	0,5	69	2
Joghurt, 3,5 % Fett, 150 g	0,7	99	5
Kefir, 10 % Fett, 250 ml	1,2	303	25
körniger Frischkäse, 0,8 % Fett, 200 g	0,7	130	2
Leerdamer light, 100 g	2,5	246	15
Limburger/Romadur, 9 % Fett, 100 g	1,9	186	9
Magerquark, 250 g	0,8	188	1

Milch, 1,5 % Fett, 200 ml	0,5	96	3
Mozzarella, Kugel, 125 g	2,6	323	25
Sahne, 30 % Fett, 100 ml	2,9	288	30
Sojadrink, Vanille, 250 ml	0,6	155	5
Speisequark, 20 % F. i. Tr., 250 g	1	250	10
Tilsiter, 45 % F. i. Tr., 100 g	3,5	354	28
Tofu, 100 g	1,4	144	9
Fette, Ei, Mayonnaise			
Butter, 100 g	7,4	741	83
Butter mit Joghurt, 100 g	6	596	65
Halbfettmargarine, 40 % Fett, 100 g	3,6	362	40
Margarine, 100 g	7,1	709	80
Pflanzenöl, 100 ml	8,8	875	99
Ei, Größe M	1,5	86	6
Salatcreme, 9 % Fett, 100 g	1,2	120	9
Salatmayonnaise, 50 % Fett, 100 g	4,8	482	52
Fleisch, Wurst, Fisch			
Bratwurst, grob, 90 g	3,1	282	25
Corned beef, deutsches, 100 g	1,3	126	3
Forellentilets, geräuchert, Packung, 125 g	1,2	150	4
Frikadelle, 150 g	1,7	248	12
Hackfleisch, gemischt, 100 g	2,2	221	16
Hähnchenbrust o. Haut, 150 g	1,0	153	1
Hähnchenkeule mit Haut, ohne Knochen, 150 g	2,5	381	25
Hähnchen in Aspik (Reinert), Aufschnitt, 100 g	1	96	2
Kasseler ohne Knochen, 100 g	1,2	116	4
Lachs, frisch, 100 g	1,3	131	6
Leberkäse, 100 g	2,7	269	22
Leberwurst, grob, 100 g	3,2	323	28
Leberwurst, fettreduziert, 100 g	2,7	271	22
Makrelfilet, geräuchert, 100 g	1,9	192	13
Mettwurst, fein, 100 g	3,7	367	35

Mortadella, 100 g	3,1	308	29
Pangasius, 100 g	0,9	85	3
Putenschnitzel, 150 g	1,1	161	1
Räucherlachs, 100 g	1,4	138	7
Rinderfilet, 150 g	1,2	182	6
Rollmops, 45 g	1,6	70	5
Salami, fettreduziert, 100 g	2,6	263	19
Schinken, gekocht, oder Grillschinken, 100 g	1,1	107	2
Schinken, roh, geräuchert, 100 g	1,5	152	8
Schweinefilet, 150 g	1,1	161	3
Tatar, 100 g	1,1	113	3
Teewurst (Du darfst), 100 g	3,1	307	27
Tilapia, 100 g	0,9	93	1
Kartoffeln, Nudeln, Reis, Weizen			
Ebly-Weizen, gegart, 150 g (ca. 60 g Rohgewicht)	1,4	211	1
Kartoffeln, gekocht, 150 g	0,7	104	0
Klöße, gekochte (Pfanni) 2 Stück, 180 g	1,2	211	2
Naturreis, gegart, 150 g (ca. 50 g Rohgewicht)	1,1	168	1
Nudeln, gekocht, 150 g (ca. 60 g Rohgewicht)	1,5	225	1
Pommes frites, TK (McCain), zuber. im Backofen, 150 g	1,8	263	11
Reis, parboiled, gegart, 150 g (ca. 50 g Rohgewicht)	1,1	162	0
Brotaufstriche			
Erdbeerkonfitüre, 100 g	2,7	268	0
Honig, 100 g	3,1	306	0
Nuss-Nougat-Creme, 100 g	5,2	521	30
Orangenmarmelade, 100 g	2,7	273	0
Pflaumenmus, 100 g	2	195	0
Zuckerrübensirup, 100 g	2,9	288	0
Kuchen, Knabberleien, Snacks			
Apfelkuchen, gedeckt, 120 g	2,3	275	11
Amerikaner, 100 g	2,2	220	8
Aprikose, getrocknet, 25 g	2,1	53	0

Berliner Pfannkuchen, 95 g	3,2	306	12
Butterchips, 100 g	4,4	435	15
Butterkuchen, Hefe, 60 g	3,8	226	11
Erdnüsse, geröstet, 150 g	5,8	869	74
Feige, getrocknet, 30 g	2,8	85	1
Gewürz gurke, 50 g	0,2	8	0
Plunderteilchen mit Marzipan, 90 g	3,7	329	18
Muffin, Schokolade, 80 g	2,9	229	9
Oliven, grün, 40 g	1,3	52	5
Reisgebäck, Arare-Mix, 75 g	3,8	282	1
Salzstangen, 100 g	3,5	347	1
Schokolade, Vollmilch, 100 g	5,4	536	32
Schokol., 70 % Kakao, 100 g	5,4	543	43
Schokoladenpudding, 125 g	0,7	89	3
Wasabi-Erbsen, 100 g	4,4	444	14
Getränke			
Alsterwasser/Radler, 330 ml	0,2	152	0
Apfelsaft, 200 ml	0,5	98	1
Bier, 330 ml	0,4	139	0
Bier, light, 1,5 % Vol., 330 ml	0,6	182	0
Bionade Holunder, 330 ml	0,2	73	0
Caffè latte Cappuccino (Emmi), 230 ml	0,6	136	1
Cola, 200 ml	0,6	122	0
Cola light, 200 ml	0	8	0
Eistee (Lipton), 200 ml	0,3	50	0
Eistee light (Lipton), 200 ml	0	2	0
Frut2day, Erdb./Oran., 200 ml	0,5	108	0
Kakaotrunk (Hansano), 500 ml	0,5	250	2
Multi-Vitamin-Nektar, 200 ml	0,6	126	0
Orangensaft, 200 ml	0,5	90	0
Rotwein, trocken, 100 ml	0,7	66	0
Sekt, trocken, 100 ml	0,8	79	0
Tomatensaft, 200 ml	0,1	12	0
Weißwein, trocken, 100 ml	0,7	72	0
Weizenbier, Hefe-, 500 ml	0,4	190	0
Weizenbier, alkoholf., 500 ml	0,2	110	0

Angaben: Energiedichte auf- bzw. abgerundet. Kalorien- und Fettangaben sind Durchschnittswerte. © Redaktion BRIGITTE, Hamburg