

# Besser essen.

Fett- und KH-Gehalte der wichtigsten Nahrungsmittel

## Brot, Getreide und Getreideprodukte

|                                     | Menge     | Gewicht | KH   | Fettgehalt |
|-------------------------------------|-----------|---------|------|------------|
| Misch-, Roggenmischbrot             | 1 Scheibe | 45 g    | 20 g | 1 g        |
| Brötchen                            | 1 Stück   | 45 g    | 27 g | 1 g        |
| Vollkornbrötchen                    | 1 Stück   | 45 g    | 19 g | 1 g        |
| Croissant                           | 1 Stück   | 45 g    | 15 g | 12 g       |
| Knäckebrötchen                      | 1 Scheibe | 10 g    | 7 g  | +          |
| Laugenbrezel                        | 1 Stück   | 50 g    | 26 g | 1 g        |
| Toastbrot, Weizen                   | 1 Scheibe | 30 g    | 14 g | 1 g        |
| Zwieback (eifrei)                   | 1 Stück   | 10 g    | 7 g  | +          |
| Weizen-, Roggenmehl/Grieß           | 1 geh. EL | 20 g    | 14 g | +          |
| Nudeln (Eierteigwaren), gekocht     | 1 Portion | 150 g   | 42 g | 2 g        |
| Reis (poliert), gekocht             | 1 Portion | 150 g   | 35 g | +          |
| Cornflakes mit 125 ml Milch (1,5 %) | 1 Portion | 30 g    | 32 g | 2 g        |
| Haferflocken, kernig                | 1 Portion | 50 g    | 29 g | 4 g        |

## Kartoffeln und Kartoffelprodukte

|  | Menge     | Gewicht | KH   | Fettgehalt |
|--|-----------|---------|------|------------|
| Kartoffeln (mit Schale, gekocht)       | 1 Portion | 200 g   | 30 g | +          |
| Kartoffelkrokette                      | 1 Stück   | 20 g    | 5 g  | 2 g        |
| Kartoffelknödel (Maggi, halb + halb)   | 1 Stück   | 130 g   | 19 g | +          |
| Kartoffelpüree (Maggi, zubereitet)     | 1 Portion | 200 g   | 24 g | 2 g        |
| Pommes frites (im Backofen zubereitet) | 1 Portion | 150 g   | 55 g | 15 g       |
| Kartoffelpuffer (zubereitet)           | 3 Stück   | 150 g   | 34 g | 18 g       |

## Zubereitungen aus Getreideprodukten/Kartoffeln

|   | Menge     | Gewicht | KH   | Fettgehalt |
|---|-----------|---------|------|------------|
| Hamburger (McDonald's)                        | 1 Stück   | 105 g   | 32 g | 9 g        |
| Pizza Salami (selbst zubereitet)              | 1 Portion | 250 g   | 52 g | 31 g       |
| TK-Baguette (Tomate/Käse)                     | 1 Stück   | 125 g   | 35 g | 13 g       |
| Lasagne, al forno (Fertiggericht)             | 1 Packung | 450 g   | 97 g | 20 g       |
| Spaghetti bolognese (Fertiggericht)           | 1 Portion | 280 g   | 52 g | 4 g        |
| Bratkartoffeln (200 g Kartoffeln + 15 g Fett) | 1 Portion | 215 g   | 37 g | 16 g       |
| Kartoffelsalat                                | 1 Portion | 250 g   | 24 g | 6 g        |

## Obst (essbarer Anteil)

|                        | Menge       | Gewicht   | KH   | Fettgehalt |
|------------------------|-------------|-----------|------|------------|
| Apfel                  | 1 mittelgr. | 125-150 g | 16 g | 1 g        |
| Orange                 | 1 mittelgr. | 125-150 g | 11 g | +          |
| Aprikose               | 1 Stück     | 50 g      | 4 g  | +          |
| Banane                 | 1 mittelgr. | 100-150 g | 25 g | +          |
| Birne                  | 1 mittelgr. | 125-150 g | 17 g | +          |
| Erdbeere               | 1 Portion   | 125 g     | 7 g  | 1 g        |
| Him-, Brom-, Blaubeere | 1 Portion   | 125 g     | 8 g  | 1 g        |
| Johannisbeere          | 1 Portion   | 125 g     | 8 g  | +          |
| Kirschen, süß          | 1 Portion   | 125 g     | 17 g | +          |
| Kiwi                   | 1 Stück     | 65-100 g  | 8 g  | +          |
| Mandarine/Clementine   | 1 Stück     | 40 g      | 4 g  | +          |
| Pfirsich/Nektarine     | 1 mittelgr. | 125 g     | 11 g | +          |
| Grapefruit             | 1/2 Stück   | 125 g     | 9 g  | +          |
| Pflaumen               | 1 Portion   | 125 g     | 13 g | +          |
| Weintrauben            | 1 Portion   | 125 g     | 19 g | +          |
| Wassermelone           | 1 Portion   | 150 g     | 12 g | +          |
| Zitrone                | 1 Stück     | 80 g      | 2 g  | +          |

## Backwaren

|                         | Menge   | Gewicht | KH   | Fettgehalt |
|-------------------------|---------|---------|------|------------|
| Buttercremetorte        | 1 Stück | 120 g   | 38 g | 25 g       |
| Obstkuchen (Hefeteig)   | 1 Stück | 100 g   | 28 g | 4 g        |
| Obsttorte (Biskuitteig) | 1 Stück | 130 g   | 46 g | 14 g       |
| Marmorkuchen            | 1 Stück | 70 g    | 33 g | 12 g       |
| Nussecke                | 1 Stück | 50 g    | 25 g | 14 g       |

## Süßwaren

|                       | Menge   | Gewicht | KH   | Fettgehalt |
|-----------------------|---------|---------|------|------------|
| Gummibärchen (Haribo) | 1 Stück | 2 g     | 3 g  | 0 g        |
| Vollmilchschokolade   | 1 Stück | 6 g     | 3 g  | 2 g        |
| Honig                 | 2 TL    | 20 g    | 16 g | 0 g        |
| Nutella               | 2 TL    | 25 g    | 13 g | 7 g        |
| Marmelade             | 2 TL    | 20 g    | 13 g | 0 g        |

## Knabberartikel

|                           | Menge     | Gewicht | KH   | Fettgehalt |
|---------------------------|-----------|---------|------|------------|
| Erdnussflips              | 1 Portion | 25 g    | 14 g | 6 g        |
| Kartoffelchips (Pringles) | 10 Stück  | 25 g    | 12 g | 10 g       |
| Salzstangen               | 1 Stück   | 1,5 g   | 1 g  | +          |
| Popcorn, süß              | 1 Beutel  | 40 g    | 27 g | 2 g        |

## Eis

|           | Menge     | Gewicht | KH   | Fettgehalt |
|-----------|-----------|---------|------|------------|
| Fruchteis | 1 Portion | 75 g    | 22 g | 1 g        |
| Milcheis  | 1 Portion | 75 g    | 17 g | 3 g        |
| Eiscreme  | 1 Portion | 75 g    | 16 g | 9 g        |

## Milch und Milchprodukte

|  | Menge     | Gewicht | KH   | Fettgehalt |
|--|-----------|---------|------|------------|
| Buttermilch                            | 1 Glas    | 200 ml  | 8 g  | 1 g        |
| Milch, fettarm (1,5 % Fett)            | 1 Glas    | 200 ml  | 9 g  | 3 g        |
| Milch (3,5 % Fett)                     | 1 Glas    | 200 ml  | 9 g  | 7 g        |
| Joghurt natur, fettarm (1,5 % Fett)    | 1 Becher  | 150 g   | 7 g  | 2 g        |
| Sahne-Joghurt mit Frucht               | 1 Becher  | 150 g   | 19 g | 13 g       |
| Activia, Erdbeere (3,5 % Fett)         | 1 Becher  | 150 g   | 18 g | 3 g        |
| Actimel Drink Classic                  | 1 Flasche | 100 g   | 14 g | 2 g        |
| Crème fraîche (30 % Fett)              | 1 EL      | 15 g    | +    | 4 g        |
| Geschlagene Sahne (30 % Fett)          | 1 geh. EL | 15 g    | +    | 5 g        |
| Kondensmilch (12 % Fett)               | 1 TL      | 6 g     | +    | 1 g        |
| Kondensmilch (4 % Fett)                | 1 TL      | 5 g     | +    | +          |
| Saure Sahne (10 % Fett)                | 1 EL      | 15 g    | 1 g  | 2 g        |
| Speisequark (40 % F. i. Tr.)           | 1 Portion | 100 g   | 3 g  | 11 g       |
| Speisequark (10 % F. i. Tr.)           | 1 Portion | 100 g   | 4 g  | 2 g        |
| Schmand (24 % Fett)                    | 1 EL      | 15 g    | 1 g  | 4 g        |
| Hand-, Korb-, Harzer Käse (0,5 % Fett) | 1 Stück   | 30 g    | +    | +          |
| Feta-Schafskäse (40 % F. i. Tr.)       | 1 Portion | 30 g    | +    | 5 g        |
| Doppelrahmfrischkäse (60 % F. i. Tr.)  | 1 Portion | 30 g    | 1 g  | 9 g        |
| Schnittkäse (45 % F. i. Tr.)           | 1 Scheibe | 30 g    | 1 g  | 9 g        |
| Parmesankäse                           | 1 geh. EL | 20 g    | •    | 5 g        |

## Eier

|              | Menge   | Gewicht | KH | Fettgehalt |
|--------------|---------|---------|----|------------|
| Ei (Größe M) | 1 Stück | 58-60 g | +  | 6 g        |
| Eigelb       | 1 Stück | 20 g    | +  | 6 g        |
| Eiweiß       | 1 Stück | 30 g    | +  | +          |

## Zubereitungen aus Eiern

|                               | Menge     | Gewicht | KH   | Fettgehalt |
|-------------------------------|-----------|---------|------|------------|
| Waffeln (Rührteig)            | 1 Portion | 200 g   | 55 g | 27 g       |
| Rührei/Spiegelei (+ 5 g Fett) | 1 Stück   | -       | +    | 9 g        |
| Apfelpfannkuchen              | 1 Portion | 250 g   | 71 g | 20 g       |
| Kaiserschmarrn                | 1 Portion | 250 g   | 61 g | 40 g       |

## Fette

|   | Menge       | Gewicht | KH  | Fettgehalt |
|---|-------------|---------|-----|------------|
| Halbfett-Margarine (40 % Fett)                | 1 gestr. EL | 12-15 g | +   | 6 g        |
| Halbfett-Butter (40 % Fett)                   | 1 gestr. EL | 12-15 g | +   | 5 g        |
| Butter/Margarine                              | 1 gestr. EL | 12-15 g | +   | 11 g       |
| Öl (Oliven-, Raps-, Sesam-, Soja-, Walnussöl) | 1 EL        | 12 g    | 0 g | 12 g       |
| Schweineschmalz                               | 1 gestr. EL | 15 g    | 0 g | 15 g       |

## Fleisch (Rohgewicht)

|                        | Menge     | Gewicht | KH | Fettgehalt |
|------------------------|-----------|---------|----|------------|
| Bauchfleisch (Schwein) | 1 Portion | 125 g   | +  | 26 g       |
| Filet/Schnitzel (Kalb) | 1 Portion | 250 g   | +  | 2 g        |
| Hackfleisch, gemischt  | 1 Portion | 100 g   | +  | 20 g       |
| Kotelett (Schwein)     | 1 Portion | 125 g   | +  | 7 g        |

## Fleischgerichte

|  | Menge     | Gewicht | KH   | Fettgehalt |
|--|-----------|---------|------|------------|
| Frikadelle                             | 1 Stück   | 150 g   | 8 g  | 15 g       |
| Döner Kebab (mit Fladenbrot)           | 1 Stück   | 300 g   | 53 g | 35 g       |
| Bockwurst                              | 1 Stück   | 115 g   | 0 g  | 29 g       |
| Cordon bleu (paniert, Schwein)         | 1 Stück   | 150 g   | 6 g  | 17 g       |
| Hähnchenkeule (mit Haut, ohne Knochen) | 1 Portion | 125 g   | +    | 14 g       |
| Bratwurst (Schwein)                    | 1 Stück   | 150 g   | 0 g  | 43 g       |

## Fisch (Rohgewicht)

|                              | Menge     | Gewicht | KH  | Fettgehalt |
|------------------------------|-----------|---------|-----|------------|
| Barsch                       | 1 Portion | 150 g   | 0 g | 1 g        |
| Forelle                      | 1 Portion | 150 g   | 0 g | 4 g        |
| Kabeljau/Dorsch              | 1 Portion | 150 g   | 0 g | 1 g        |
| Lachs                        | 1 Portion | 150 g   | 0 g | 20 g       |
| Makrele                      | 1 Portion | 150 g   | 0 g | 18 g       |
| Seelachs/Köhler              | 1 Portion | 150 g   | 0 g | 1 g        |
| Thunfisch (frisch)           | 1 Portion | 150 g   | 0 g | 23 g       |
| Krabben/Garnelen (ausgelöst) | 1 Portion | 100 g   | 0 g | 1 g        |

## Fischgerichte

|                                       | Menge     | Gewicht | KH  | Fettgehalt |
|---------------------------------------|-----------|---------|-----|------------|
| Matjesfilet                           | 1 Filet   | 80 g    | 0 g | 18 g       |
| Fischstäbchen (ohne Zubereitungszeit) | 1 Stück   | 30 g    | 5 g | 2 g        |
| Brathering                            | 1 Portion | 125 g   | 0 g | 19 g       |
| Heringsfilet in Tomatensoße           | 1 Portion | 100 g   | 0 g | 15 g       |
| Heringsstipp                          | 1 Portion | 100 g   | 2 g | 27 g       |
| Thunfisch in Öl (abgetropft)          | 1 Portion | 50 g    | 0 g | 4 g        |
| Thunfisch in Wasser (abgetropft)      | 1 Portion | 50 g    | 0 g | 1 g        |
| Aal (geräuchert)                      | 1 Portion | 50 g    | 0 g | 14 g       |
| Lachs (geräuchert)                    | 1 Portion | 50 g    | +   | 10 g       |

## Wurstwaren

|                             | Menge     | Gewicht | KH | Fettgehalt |
|-----------------------------|-----------|---------|----|------------|
| Bierwurst                   | 1 Portion | 30 g    | +  | 6 g        |
| Cervelatwurst extra (Herta) | 1 Portion | 30 g    | +  | 10 g       |
| Putenbrust (Herta)          | 1 Portion | 30 g    | +  | 1 g        |
| Salami                      | 1 Portion | 30 g    | +  | 10 g       |
| Schinken, gekocht           | 1 Portion | 30 g    | +  | 1 g        |
| Schinken, roh (geräuchert)  | 1 Portion | 30 g    | +  | 10 g       |
| Leberwurst (Hausmacherart)  | 1 Portion | 30 g    | +  | 8 g        |
| Kalbsleberwurst             | 1 Portion | 30 g    | +  | 9 g        |

## Fertigprodukte

|                              | Menge    | Gewicht | KH   | Fettgehalt |
|------------------------------|----------|---------|------|------------|
| Curry-, Tomatenketchup       | 1 EL     | 20 g    | 5 g  | +          |
| Mayonnaise (80 % Fett, Glas) | 1 EL     | 25 g    | 1 g  | 19 g       |
| Mayonnaise (50 % Fett, Glas) | 1 EL     | 25 g    | 3 g  | 13 g       |
| Bratensauce (Maggi)          | 4 EL     | 60 g    | 2 g  | 2 g        |
| Helle Sauce (Maggi)          | 4 EL     | 60 g    | 2 g  | 3 g        |
| Sauce Hollandaise (Maggi)    | 4 EL     | 60 g    | 3 g  | 27 g       |
| Kartoffelcremesuppe (Maggi)  | 1 Teller | 250 ml  | 15 g | 8 g        |
| Bouillon, Huhn (im Glas)     | 1 Glas   | 250 ml  | 3 g  | 1 g        |
| Gemüsebrühe (Würfel)         | 1 Teller | 250 ml  | 1 g  | 1 g        |
| Fette Brühe (Würfel, Maggi)  | 1 Teller | 250 ml  | 1 g  | 3 g        |

### Tipps zum Einsparen von Fett:

- Die Tagesmenge an Fett sollte pro Tag 60 g bis 80 g nicht überschreiten.
- Verwenden Sie Streichfett nur sehr sparsam oder nutzen Sie Halbfettprodukte (z. B. Halbfettmargarine, Halbfettbutter). Vielleicht können Sie auf Streichfett unter Wurst und Käse ganz verzichten.
- Bei der Verwendung von Streich- und Kochfett sollten Sie zum Abmessen einen Ess- oder Teelöffel benutzen. So machen Sie sich bewusst, dass z. B. 1 EL Öl = 12 g Fett entspricht.
- Verteilen Sie das Fett in der Pfanne mit einem Pinsel oder einem Küchenpapier.
- Lassen Sie Suppen und Soßen abkühlen und schöpfen Sie das abgesetzte Fett ab.
- Schneiden Sie sichtbares Fett weg.
- Wählen Sie häufiger Garmethoden, bei denen kein oder nur wenig Fett benötigt wird:
  1. Grillen, Kochen, Dünsten
  2. Garen in Alufolie oder Bratschlauch
  3. Einsatz von Römertopf, Dampfdrucktopf, Teufelpfanne

### Umrechnung KH (g) in BE

1 KH-Portion = 10-12 g KH

In der Regel können Sie den KH-Gehalt durch 10 teilen, um die BE zu berechnen.  
**Beispiel:** 1 Brötchen (45 g) enthält 27 g KH.  
 27 : 10 = 2,5 BE

### Angaben:

Es sind Durchschnittswerte angegeben. Zahlen wurden zur besseren Lesbarkeit auf- oder abgerundet. Die Kohlenhydratmenge pro Tag z. B. bei Menschen mit Diabetes richtet sich nach der jeweiligen Diabetestherapie.

### Abkürzungen:

- KH** = Kohlenhydrate
- g** = Gramm
- EL** = Esslöffel
- TL** = Teelöffel
- geh.** = gehäuft
- gestr.** = gestrichener
- mittelgr.** = mittelgroß
- F. i. Tr.** = Fett in Trockenmasse; als Beispiel: Käse mit 30 % F. i. Tr. entspricht ca. einem Käse mit 15 % absolutem Fettgehalt
- +** = in geringen Mengen vorhanden
- = es liegen keine genauen Angaben vor