

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
Knäckebrot	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
Apfelpannkuchen	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 Zubereitungs Fett)	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
Bratensaft (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