

KATRIN KLEVER | JOHANNA DRIES

KLEVERS KOMPASS **KALORIEN & FETTE**

2021/2022



G|U

Ein Wort zuvor

GESUND UND SCHLANK BLEIBEN! Mit dem **Kompass Kalorien & Fette** ist es kein Problem, Kalorien zu sparen und schlank zu bleiben. Auf einen Blick erfahren Sie, welche Lebensmittel »Kalorienbomben« sind und welche sehr viel Fett enthalten. Im **Kompass Kalorien & Fette** sind mehr als 4000 Lebensmittel übersichtlich gegliedert aufgelistet. Das umfassende Nachschlagewerk ist mit mehr als drei Millionen verkauften Exemplaren ein Bestseller, der auch Ihnen helfen wird, gezielt Kalorien bzw. Fette einzusparen.

PRAKTISCH UND KOMPAKT! Kalorienbewusstsein beginnt schon beim Einkauf. Also nehmen Sie den Kompass einfach mit, wenn Sie Lebensmittel einkaufen. Oder hätten Sie gewusst, dass zum Beispiel Sahnequark mehr als doppelt so viele Kalorien und einen fast 40-mal höheren Fettgehalt hat als Magerquark? Auch beim Kochen und Zubereiten von Gerichten lässt sich eine Menge Fett einsparen. Ein Beispiel: Der Esslöffel Öl für die Salatsauce hat mehr Kalorien als die ganze Schüssel Blattsalat. Deshalb lautet die Devise: Kalorien- und fettreiche Lebensmittel sofort erkennen, egal ob beim Einkaufen, im Restaurant oder zu Hause!

INFORMATIV UND AKTUELL! Wie viele Kalorien brauche ich am Tag? Wie viel Energie wird beim Sport verbrannt? Was ist eine vernünftige, gesunde Ernährung? Welches ist mein optimales Gewicht? Die Antworten liefern Ihnen die einleitenden Kapitel. Dort finden Sie Ernährungstipps, die auf dem aktuellen Stand der Wissenschaft sind.

Katrin Klever und Johanna Dries

Ein Wort zuvor	2
So helfen Ihnen die Tabellen	4
So finden Sie sich in den Tabellen zurecht	4
Mit diesen Mengen und Portionen können Sie rechnen	6
Wie viele Kalorien brauchen Sie täglich?	7
Die wichtigsten Energielieferanten	8
Warum machen zu viele Kalorien dick?	9
Der tägliche Energiebedarf	9
Richtwerte für die durchschnittliche Energiezufuhr	11
So viele Kalorien verbrauchen Sie bei verschiedenen Tätigkeiten	13
Welches ist Ihr optimales Gewicht?	15
Body-Mass-Index (BMI)	15
So essen Sie gesund	18
Vielseitig, aber nicht zu viel	18
Die Grundnährstoffe im harmonischen Verhältnis	18
Essen Sie von morgens bis abends bewusst	20
Maße/Zeichenerklärungen	21
Nahrungsmittel und Getränke von A bis Z	22
Essen außer Haus	114
Zum Nachschlagen	127
Bücher, die weiterhelfen	127

So helfen Ihnen die Tabellen

In dieser Ausgabe finden Sie die aktuellsten Kalorien- und Fettwerte ausgewählter Nahrungsmittel und Getränke.

Die Tabellen umfassen:

- Grundnahrungsmittel
- Light-Produkte
- Bio-Produkte
- exotische Früchte und Gemüse
- Tiefkühl-/Fertiggerichte
- alkoholische und alkoholfreie Getränke

Die insgesamt über 8000 Kalorien- und Fettwerte sind in **zwei großen Tabellen** zusammengestellt:

- Nahrungsmittel und Getränke von A bis Z (Seite 22–113)
- Essen außer Haus (Seite 114–126)

TIPP

In anderen Kalorien- und Fetttabellen werden Sie vielleicht abweichende Werte finden. Das kann an unterschiedlichen Untersuchungsmethoden oder leicht abweichenden Rezepturen, beispielsweise für Fertigprodukte, liegen. Kein Problem, denn groß sind die Unterschiede kaum. Aber verwenden Sie möglichst nur eine Tabelle.

So finden Sie sich in den Tabellen zurecht

Um Ihnen den Umgang mit den Tabellen zu erleichtern, sind alle Begriffe alphabetisch geordnet beziehungsweise in Sachgruppen eingeteilt.

Manche Produkte der Lebensmittelindustrie wie Hanuta, Gustin und Obstgarten sind unter der jeweiligen Produktbezeichnung zu finden.

Falls Sie das eine oder andere Nahrungsmittel nicht finden, können Sie den Wert vergleichbarer Lebensmittel oder Gerichte einsetzen.

BEISPIEL BONBONS

Der Energiewert von Bonbons entspricht dem von Zucker. Rechnen Sie einfach auf die gewünschte Menge um. Zucker enthält 400 kcal pro 100 Gramm. Ein Bonbon von 5 Gramm dementsprechend 20 kcal.

Gibt es mehrere ähnliche Produkte, sind bei Kalorien und Fett Durchschnittswerte (i. D.) angegeben.

Finden Sie innerhalb der Spalte »Fett (g)« keinen konkreten Wert, sondern ein »+«, so bedeutet dies, dass Fett in diesem Nahrungsmittel und bei der angegebenen Portionsgröße nur in Spuren vorhanden ist.

Wenn es zwischen dem **Kompass Kalorien & Fette** und anderen Nährwerttabellen bei einigen Produkten zu Zahlenschwankungen kommt (siehe Seite 4), kann dies an der unterschiedlichen Herkunft der Nahrungsmittel liegen. In der Tabelle sind auch Bezeichnungen für Lebensmittel enthalten, die in Österreich und der Schweiz gebräuchlich sind oder sich in den deutschen Landstrichen unterscheiden. So finden Sie in der Tabelle sowohl die Bezeichnung Tomaten als auch Paradeiser. Wenn nicht anders angegeben, beziehen sich die Werte bei Tiefkühl- und Fertiggerichten auf das nicht zubereitete Produkt.

INFO

Wenn von Kalorien die Rede ist, sind immer Kilokalorien (kcal) gemeint. So ist der allgemeine Sprachgebrauch.

Mit diesen Mengen und Portionen können Sie rechnen

Für jedes Lebensmittel und jedes Getränk sind exakte Mengen ausgewiesen; nur so ist eine genaue Kalorien- und Fettberechnung möglich.

INFO

Sind keine Mengen angegeben, beziehen sich die Werte auf 100 Gramm essbaren Anteil des Lebensmittels. Das bedeutet bei Gemüse geputzt, bei Fleisch ohne Knochen, bei Fisch ohne Gräten.

Um Ihnen umständliches Rechnen zu ersparen, sind bei einigen Zutaten wie Öl, Fett, Soßen und Marmelade Angaben für Teelöffel und Esslöffel sowie bei einigen Lebensmitteln, zum Beispiel Brot, Wurstwaren und Schokolade, Angaben für Scheibe oder Stück gemacht.

TIPP

Eine Übersicht der gebräuchlichsten Maße und der verwendeten Abkürzungen finden Sie auf einen Blick auf Seite 21.

Bei **Getränken** sind übliche Trinkmengen in Litern, Zentilitern oder Millilitern angegeben. Der eine oder andere Cocktail oder Likör enthält auch Fett. Falls keine genauen Werte vorliegen, finden Sie an der betreffenden Stelle ein »*« – orientieren Sie sich dann am Kaloriengehalt. Bei allen **Tiefkühlgerichten** (TK) mit der Packungsangabe »2 bis 3 Portionen« sind zwei Portionen berechnet worden, weil das realistischer ist. Häufig finden Sie auch die Angabe in Gramm.

Bei **Kuchenteig** und fertigen **Backmischungen** (BM) ist immer der nach Anweisung zubereitete Kuchen berechnet, entweder pro Stück oder 100 g. Bei **Desserts** (Puddings, Cremes, Götterspeisen und ähnlichen Produkten) bezieht sich die Nährwertangabe auf den Packungsinhalt, geteilt durch die auf der Packung angegebene Anzahl der Portionen.

Wie viele Kalorien brauchen Sie täglich?

Jeder Mensch braucht Energie zum Leben – ob zum Atmen, zum Laufen oder zum Arbeiten. Unsere Nahrung dient dabei als Energielieferant. Der Stoffwechsel unseres Körpers kann aus den einzelnen Bestandteilen der Nahrung wie in einem kleinen Kraftwerk Energie gewinnen und beispielsweise in Wärme umwandeln, damit unsere Körpertemperatur konstant bei 37 °C liegt. Außerdem liefert die Nahrung den nötigen »Brennstoff« für unsere Nervenzellen, damit diese einwandfrei funktionieren.

WAS IST EINE KALORIE?

Wie viel Energie (Brennwert) in einem Nahrungsmittel steckt, kann gemessen und berechnet werden. Die Maßeinheit dafür ist die **Kilokalorie** (kcal) bzw. das **Kilojoule** (kJ). 1 kcal entspricht der Energiemenge, die nötig ist, um 1 Liter Wasser um 1 °C zu erwärmen. Da meist mit Kalorien gerechnet wird, wurde in den Tabellen auf Jouleangaben verzichtet. Wer dennoch die Kilojoule bestimmen möchte, multipliziert einfach die Kilokalorien-Angabe mit 4,184. Vereinfacht gilt: 1 kcal = 4 kJ.

Nahrungsmittel und Getränke von A bis Z

Werte ohne zusätzlichen Hinweis beziehen sich auf 100 Gramm verzehrbaren Anteil.

Lebensmittel (verzehrbarer Anteil)	Kilo- kalorien	Fett g	Nährwert	Lebensmittel (verzehrbarer Anteil)	Kilo- kalorien	Fett g	Nährwert
Aachener Pflümli Pfauenmus, Zentris, 1 TL	21	+	K	Activia, Joghurt 3,5 % Fett, Müsli, Danone, 1 Becher, i.D.	117	3,9	K
Aachener Printen, 1 St. (20 g)	80	1	K	Activia, Joghurt 3,5 %, Fett, natur, Danone, 1 Becher (115 g)	85	4,0	K
Aal, Fluss-	281	24,5	F	Afrika, Edelherr, Bahlsen	530	31	FK
Aal, gerauchert	329	28,6	F	Afrika, Vollmilch, Bahlsen	520	28	FK
ABC Russisch Brot, Bahlsen	395	1,0	K	After Eight Classic, Nestlé, 1 St. (9,5 g)	40	1,2	K
ACE-Drink, rio d'oro	47	0	KV	After Eight Fine Mint Pralines, Nestlé, 1 St. (7,6 g)	36	1,7	K
Acerola	16	0,2	V	After Eight Fine Sticks, Nestlé, 1 Port. (18 g)	96	5,5	FK
Acerola C- 1000 PLUS, ungesüßt, Rabenhorst	25	<0,5	V	Agavendicksaft, Bio, Alnatura	300	<0,5	K
Acerolasaft pur, Bio, Voelkel	34	0,1	V	Ahornsinup, Grad A, Granovita, 1 EL (15 g)	53	0	K
Aceto Balsamico di Modena, Hengstenberg	104	0		Ahornsinup, Grad C, Granovita, 1 EL (15 g)	53	0	K
Ackersalat	14	0,4	MV	Alaska-Seelachsfilet, TK, Eisemann, 1 Port. (165 g)	125	1,3	E
Actimel classic, Danone	73	1,6	K	Alaska-Seelachsfilet in milder Kräutersauce, Du darfst, 1 Port. (37,5 g)	221	4,5	EK
Actimel classic, 0,1 % Fett, Danone	28	0,1		Alaska-Seelachs-scheiben, Nadler	101	4,9	E
Actimel Multifrucht, gesüßt, Danone	79	1,5	K				
Activia, 100 % pflanzlich, Hafer, Danone	55	2,0	EK				
Activia, Joghurt 1,5 % Fett, Cerealien, Danone, 1 Becher (115 g)	116	3,9	K				
Activia, Joghurt 1,5 % Fett, natur, Danone	59	1,5	K				
Activia, Joghurt 3,5 % Fett, Frucht, Danone, i.D.	86	2,9	K				

Lebensmittel (verzehrbarer Anteil)	Kilo- kalorien	Fett g	Nährwert	Lebensmittel (verzehrbarer Anteil)	Kilo- kalorien	Fett g	Nährwert
Alfalfa-Luzerne, Sprossen, frisch	23	0,7	M	Aloe-Vera Sensitiv-Joghurt, Classic, Emmi	82	1,1	K
Algen, frisch	37	0,4	E	Alpenmilch-Schokolade, Milka	530	29,0	FK
Algensalat mit Sesam und Ingwer, Bio, bioverde, 1 Port. (100 g)	138	8	K	Altbier, 0,33 l	142	0	K
Alkoholfreies Bier, 0,33 l, i.D.	83	0	K	Altmeister Kräuter-Essig, Hengstenberg	18	0	
Allgäuer Schmelzkäse, 45 % Fett i. Tr., 1 Scheibe (25 g)	71	5,8	EF	Amaranth, Bio, Alnatura	390	6,7	EK
Almdudler, Holunder	28	0	K	Amaranth, gepufft, Bio, Alnatura	400	8,8	EK
Almdudler, original	33	0	K	Amaranth-Crunchy pur, Knuspermüsl, Bio, Allos	422	11,0	K
Almdudler, zuckerfrei	1	0		Amaranth-Früchte-müsl, Bio, Allos	387	7,9	BK
Almighurt, Frucht, Apfel-Birne, Ehrmann, 1 Becher (150 g)	140	4,2	K	Amaranth-Maiswaffel, ungesalzen, Bio, Allos	390	3,3	K
Almighurt Kuchen, Russischer Zupfkuchen, Ehrmann, 1 Becher (150 g)	137	4,6	K	Amaranth-Schokolette Vollmilch, Bio, Allos, 1 St. (25 g)	119	5,8	FK
Almighurt Müsli, Bircher Müsli, Ehrmann, 1 Becher (150 g)	153	5,0	K	Amaranth-Schokolette Zartbitter, Bio, Allos, 1 St. (25 g)	124	6,7	FK
Almighurt Müsli, Superfruit Cranberry-Granatapfel, Ehrmann, 1 Becher (150 g)	153	4,4	K	Amaranth-Sesam-Knacke, Bio, Allos	369	6,0	BK
Almighurt Nuss-Genuss, Walnuss, Ehrmann, 1 Becher (150 g)	153	4,6	K	Amaranth-Zartbitter-Riegel, Alnatura, 1 St. (25 g)	127	6,5	EK
Almighurt stichfest, Schoko, Ehrmann, 1 Becher (150 g)	188	7	K	American Caesar Dressing, Kühne	216	19,0	F
Almzeit-Scheiben, nussig, Bergader	362	29,0	EF	American Sandwich, Lieken Unkorn, 1 Scheibe	98	1,5	K
Almzeit-Weichkäse, cremig-würzig, Bergader	318	27,1	EF	Americano, 8 cl	121	0	
				American-Pancake-Teig in der Shakerflasche, FP, Mondamin, 1 Port. (140 g)	274	5,6	FK

Lebensmittel (verzehrbarer Anteil)	Kilo- kalorien kcal	Fett g	Nährwert	Lebensmittel (verzehrbarer Anteil)	Kilo- kalorien kcal	Fett g	Nährwert
Amerikaner, 1 St. (100 g)	325	3,5	K	Apfel-Johannisbeer- Aronia-Schorle, Bio, Franken Brunnen	19	<0,5	K
Amicelli, Mars, 1 St. (25 g)	128	6,7	FK	Apfel-Kirsch-Nektar, Trinkgenuss, Granini	45	<0,5	K
Ammerländer Schinken, roh	208	12,0	F	Apfel-Kirsch-Schorle, Krumbach	23	0	K
Ananas	56	0,2	V	Apfelkompott, stückig, Natreen	42	0,4	K
Ananas, Glas, Natreen	29	0,1	K	Apfelkonfitüre, 1 TL	26	+	K
Ananas, kandiert	263	0,1	K	Apfelkraut, Rheinisches	277	0	K
Ananas Dessertstücke, Libbys Obstkonserven, Nestlé	75	0,1	K	Apfelkren, 1 EL	28	1,0	F
Ananasbowle, 0,2 l	218	0		Apfelkuchen, schneller, glutenfrei, BM, Bauckhof	377	0,5	K
Ananas-Nektar, albi	47	<0,5	K	Apfel-Mangosaft, Bio, Beutelsbacher	50	0,2	KV
Ananassaft	50	0,1	V	Apfelmark, Bio,			
Anchovisfilet, 1 St.	206	19,3	F	Alnatura	55	<0,5	K
Anchovispaste, 1 TL	20	1,1	F	Apfelmark mit Mango, Bio, Alnatura	58	<0,5	K
Anissetlikör, 2 cl	59	0		Apfelmus, Glas, Natreen	52	0,4	K
Anisplätzchen, 1 St.	20	0,2	K	Apfel-Püfferchen, Dr. Oetker, 1 Port.	380	9,0	K
Anissschnaps, 2 cl	41	0		Apfelringe in Zartbit- terschokolade, Bio, Alnatura	443	25,0	FK
Anone (Cherimoya)	63	0,3	V	Apfel-Rote-Traube, milde Schorle, Rhönsprudel	25	<0,1	K
Antipasti Artischocken	76	0,3	K	Apfelrotkohl, im Glas, Hengstenberg	50	<0,5	K
Antipasti Baby-Peperoni, gelb, Dittmann	26	0,6	K	Apfelrotkohl, TK, Eismann, 1 Port.	117	1,5	K
Antipasti Baby-Peperoni, rot, mild, Dittmann	76	3,7	K	Apfelsaft, 0,2 l	114	+	KV
Antipasti getrocknete Tomaten	170	0,5	K	Apfelsaltschorle Lift, Coca-Cola, 0,2 l	50	0	K
Apfel, 1 St. (150 g)	81	0,9	V	Apfelschnaps, 2 cl	57	0,9	
Apfel, getr.	255	1,6	BK				
Apfel, getr., 1 Ring, 10 g	26	0,2	BK				
Apfel & Aprikose, Glas, Natreen	51	0,4	MV				
Apfelchips, Bio, Naturata	331	0,9	K				
Apfelessig, klar, Hengstenberg	18	0					

Lebensmittel (verzehrbarer Anteil)	Kilo- kalorien kcal	Fett g	Nährwert	Lebensmittel (verzehrbarer Anteil)	Kilo- kalorien kcal	Fett g	Nährwert
Apfel-Schorle, Krumbach	23	0	K	Ardennen-Schinken	135	30,0	EF
Apfelsine	42	0,2	V	Arganöl, nativ, Bio, Vitaquell, 1 TL	45	5,0	F
Apfelsine, 1 St. (150 g)	63	0,3	V	Arganöl, nativ, Bio, Vitaquell, 1 EL	90	10,0	F
Apfelstrudel	230	12,0	FK	Armagnac, 40 % Vol., 2 cl	45	0	
Apfelstrudel, Blätterteig, Coppenrath & Wiese	245	12,8	FK	Aromat Universal, Knorr	143	3,1	
Apfel-Walnuss-Kuchen, Alt-Böhmischer, TK, Coppenrath & Wiese, 1 St.	298	16,4	FK	Arrak, 38 % Vol., 2 cl	46	0	
Apfelwein, 0,25 l	113	0		Arrak-Aroma, 1 Fl.	145	16,1	F
Appenzeller Käse, 50 % Fett i. Tr.	392	32,0	F	Arrowroot (Pfeil- wurzelmehl), 1 TL	19	0	K
Appenzeller Käse, 50 % Fett i. Tr., 20 g	78	6,4	F	Artischocke, 1 St. (200 g)	44	0,2	V
Apricot Brandy, 2 cl	61	0		Artischockenboden, Konserve	18	0,1	V
Aprikose	43	0,1	MV	Artischockenherzen, Konserve	25	0	V
Aprikose, 1 St. (50 g)	22	<0,1	MV	Asia Wok-Mix, TK, (glo, 1 Port. (160 g)	90	4,0	K
Aprikose, getr.	240	0,5	BK	Asia-Gemüsemix, TK, Eismann, 1 Port. (165 g)	88	1,7	K
Aprikose, getr., 25 g	60	0,1	BK	Asiapfanne Teriyaki, TK, bofoast, 1 Port. (330 g)	370	10,9	EK
Aprikose, Glas, halbe Frucht, Natreen	26	<0,1	MV	Asia-Reis-Hähnchen- Pfanne, süß-sauer, TK, Eismann, 1 Port. (250 g)	284	7,5	EK
Aprikose, kandiert	258	0	K	Asiasauce, Thai-Chili, Bio, Sanchon	138	0,2	K
Aprikosen natur-süß, Libbys Obstkonserven, Nestlé	45	0,1	K	Askipulver, 1 Pkg. (10 g)	34	0,1	E
Aprikosenfruchtauf- strich, Fruchtgarten, 70 % Frucht, Bio, Zwergenwiese	119	0,3	K	Asti Spumante	83	0	
Aprikosengeist, 2 cl	50	0		Aubergine	17	0,2	M
Aprikosennektar, Trinkgenuss, Granini	53	<0,5	K	Aubergine, 1 St. (250 g)	43	0,5	M
Aprikosentorte mit Biskuit, 1 St.	237	12,0	FK	Aufschnitt, Bio-Alpenländer Butterkäse, 50 % Fett i. Tr., Andechser	386	34,0	EF
Aranca-Cremespeise, Dr. Oetker, 1 Port., i.D.	101	1,4	K				

KALORIEN – DICKMACHERN AUF DER SPUR

- › **Übersichtlich:** Über 8.000 Kalorien- und Fettwerte wichtiger Lebensmittel, Gerichte und Fertigprodukte von A–Z.
- › **Aktuell:** Die neuesten Erkenntnisse, wie Sie kalorienbewusst essen und Ihr Gewicht halten können.
- › **Extra:** Kalorien- und Fettangaben für das Essen außer Haus.

WG 461 Ernährung

ISBN 978-3-8338-7545-8



9 783833 875458

www.gu.de