



KALORIENTABELLE

foodspring®

Alle Kalorienangaben können je nach Größe und Zubereitung des jeweiligen Lebensmittels variieren.

OBST

Kalorienangabe pro 100 g



Ananas	55 kcal	Ingwer	80 kcal
Aprikose	43 kcal	Kiwi	51 kcal
Birne	55 kcal	Kirschen	50 kcal
Banane	88 kcal	Litschi	66 kcal
Blaubeeren	35 kcal	Mandarine	50 kcal
Blutorange	45 kcal	Mango	62 kcal
Brombeeren	43 kcal	Maracuja	97 kcal
Cranberries	46 kcal	Pflaume	47 kcal
Erdbeeren	32 kcal	Pfirsich	41 kcal
Feige	107 kcal	Quitte	38 kcal
Grapefruit	50 kcal	Rhabarber	21 kcal
Granatapfel	74 kcal	Wassermelone	37 kcal
Honigmelone	54 kcal	Weintrauben	70 kcal
Himbeeren	36 kcal	Zitrone	35 kcal

GEMÜSE

Kalorienangabe pro 100 g



Aubergine	24 kcal	Kohlrabi	27 kcal
Artischoke	47 kcal	Kürbis	19 kcal
Avocado	160 kcal	Lauch	31 kcal
Blumenkohl	25 kcal	Mais	108 kcal
Brokkoli	35 kcal	Mangold	19 kcal
Bohnen	25 kcal	Paprika	21 kcal
Brunnenkresse	19 kcal	Radieschen	16 kcal
Champignons	22 kcal	Rote Bete	43 kcal
Chinakohl	13 kcal	Rotkohl	29 kcal
Chili	40 kcal	Rosenkohl	43 kcal
Erbsen	82 kcal	Rucola	25 kcal
Eisbergsalat	14 kcal	Spargel	18 kcal
Fenchel	31 kcal	Spinat	23 kcal
Gurke	15 kcal	Süßkartoffel	76 kcal
Grünkohl	49 kcal	Zucchini	20 kcal
Karotte	36 kcal	Zwiebel	40 kcal
Kartoffel	86 kcal		

NASCH DICH FIT: Unsere Crunchy Fruits liefern dir schon ab 346 kcal pro 100 g eine große Portion Vitamine und Mineralstoffe. Die perfekte Alternative zu Snacks mit zugesetztem Zucker.



CRUNCHY FRUITS

www.foodspring.de/crunchy-fruits-trockenfruechte

FLEISCH

Kalorienangabe pro 100 g



Bratwurst	375 kcal	Rinderhack	212 kcal
Ente	192 kcal	Salami	507 kcal
Hirsch	94 kcal	Schinken, geräuchert	335 kcal
Hähnchenbrust	75 kcal	Speck	645 kcal
Kalbsfleisch	94 kcal	Schweinefilet	171 kcal
Lamm	178 kcal	Schweinefl., fett	311 kcal
Putenbrust	111 kcal	Schweinefl., mager	143 kcal
Rumpsteak	162 kcal	Schweineschnitzel	105 kcal
Rinderfilet	115 kcal	Wiener Würstchen	257 kcal

FISCH

Kalorienangabe pro 100 g



Forelle	50 kcal	Rotbarschfilet	111 kcal
Hecht	50 kcal	Seelachsfilet	83 kcal
Hering	146 kcal	Thunfisch	144 kcal
Lachs	137 kcal		

GETRÄNKE

Kalorienangabe pro 100 ml



Apfelschorle	25 kcal	Kaffee	1 kcal
Mate	15 kcal	Kakao	398 kcal
Cola	37 kcal	Multivitaminsaft	51 kcal
Fanta	37 kcal	Sojamilch	36 kcal

MILCHPRODUKTE & EI

Kalorienangabe pro 100 ml



Buttermilch	38 kcal	Milch	47 kcal
Creme fraiche	292 kcal	Magerquark	67 kcal
Cheddar	403 kcal	Naturjoghurt	62 kcal
Emmentaler	382 kcal	Sahne	204 kcal
Edamer	251 kcal	Sauerrahm	162 kcal
Ei	155 kcal	Saure Sahne	115 kcal
Hüttenkäse	104 kcal	Schmand	240 kcal
Kokosmilch	136 kcal		

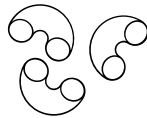
Du möchtest frisch und gesund kochen? Dann probier doch mal unsere Fitness-Rezepte aus und bring Abwechslung auf deinen Teller.



www.foodspring.de/fitness-rezepte

NUDELN

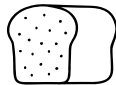
Kalorienangabe pro 100 g



Bandnudeln, gekocht	142 kcal	Tagliatelle, gekocht	159 kcal
Dinkelnudeln, gekocht	128 kcal	Glasnudeln, gekocht	124 kcal
Farfalle, gekocht	157 kcal	Vollkornspaghetti, gek.	152 kcal

BACKWAREN

Kalorienangabe pro 100 g



Baguette	248 kcal	Pide	235 kcal
Brezel	217 kcal	Pumpernickel	181 kcal
Ciabatta	333 kcal	Vollkorntoast	244 kcal
Croissant	393 kcal	Vollkornwrap	170 kcal
Naan Brot	290 kcal	Zimtschnecke	384 kcal

ALKOHOL

Kalorienangabe pro 100 ml



Bier	43 kcal	Wein	293 kcal
Gin Tonic	377 kcal		
Vodka	215 kcal		

FAST FOOD

Kalorienangabe pro 100 g



Cheeseburger	250 kcal	Pizza Margherita	199 kcal
Currywurst	288 kcal	Pizza Salami	245 kcal
Döner	215 kcal	Pommes	291 kcal
Hamburger	261 kcal	Vegetarischer Döner	107 kcal
Nutella	547 kcal		

Du möchtest **abnehmen** oder **Muskeln aufbauen**? Dann starte jetzt mit unserem kostenlosen **BODY CHECK** und erhalte individuell abgestimmte Trainings- und Ernährungstipps. So erreichst du dein Ziel garantiert!