

Fett-Austauschtabelle (Erklärungen siehe Seite 163)

10g Fett sind jeweils enthalten in:

Streichfette, Kochfette, Eier	Portion	Kalorien
Butter, Margarine, Mayonnaise	10g	75
Milchhalbfett, Margarine halbfett	25g	90
Pflanzenöle, Butterschmalz, Kokosfett	10g	90
ca. 1 1/2 Hühnerei (Gew.-Kl. 4)	70g	125
Milch, Milchprodukte, Käse		
Trink-, Dickmilch, Joghurt, Kefir 3,5% Fett	280g	180
fettarme Milch, Joghurt, 1,5% Fett	625g	345
Saure Sahne, Sahnejoghurt, 10% Fett	100g	120
Süße Sahne, Schlagsahne, 30% Fett	30g	90
Crème fraîche, 40% Fett	25g	90
Camembert, 30% Fett i. Tr.	75g	170
Camembert, 45% Fett i. Tr.	50g	150
Edamer, Tilsiter, 30% Fett i. Tr.	60g	150
Edamer, Tilsiter, 40% Fett i. Tr.	40g	130
Emmentaler, Gouda, 45% Fett i. Tr.	35g	130
Chesterkäse, Edelpilzkäse, 50% Fett i. Tr.	30g	120
Schmelzkäse, 45% Fett i. Tr.	45g	120
Quark, Hüttenkäse, 20% Fett i. Tr.	200g	220
Mozzarella, Schafskäse, 40% Fett i. Tr.	65g	150

Bei Magermilch, Buttermilch, Speisequark (mager) wird kein Fett berechnet. Kalorien in 100g: ca. 80 kcal.

Fleisch	Portion	Kalorien
Hackfleisch, gemischt (Rind, Schwein)	50g	130
Hammelfleisch, Keule (Schlegel)	55g	130
Kalbfleisch, Bug, Schulter, Kotelett	380g	420
Kalbfleisch, Keule, Schlegel, Haxe	280g	310
Kalbsschnitzel	550g	550
Kalbsleber	245g	320
Kalbszunge	160g	210
Lammkotelett, Filet	70g	140
Rindfleisch, Lende, Roastbeef	220g	290
Rindfleisch, Brust	70g	130
Rindfleisch, Bug, Schulter, Rostbraten	130g	200

Rindfleisch, Filet	250g	300
Rindfleisch, Keule, Schlegel, Fehltrippe	150g	230
Rinderleber	325g	370
Rinderzunge	60g	130
Schweinefleisch, Bug, Keule, Haxe, Kotelett	100g	180
Schweinefleisch, Filet, Schnitzel	120g	160
Schweineleber	175g	140

Wild und Geflügel	Portion	Kalorien
Hase (im Durchschnitt)	330g	400
Hirsch (im Durchschnitt)	300g	360
Reh, Keule, Schlegel	800g	780
Rehrücken	310g	400
Ente (ganzes Tier)	60g	140
Gans (ganzes Tier)	30g	110
Brathuhn (ganzes Tier)	180g	250
Hühnerbrust ohne Fettberechnung	in 100g	110
Suppenhuhn	50g	130
Hühnerleber	215g	300
Truthahn, Puter (ganzes Tier)	70g	150
Truthahn, Keule	280g	340
Truthahn, Brust ohne Fettberechnung	in 100g	110

Wurstwaren und Fleischerzeugnisse	Portion	Kalorien
Speck, durchwachsen	15g	90
Mettwurst, Plockwurst, Salami	20g	100
Göttinger, Leber- und Blutwurst, Teewurst	25g	100
Schweinsbratwurst, Gelbwurst, Mortadella, Presssack, Schinken, roh geräuchert	30g	110
Leberkäse, Leberpastete, Lyoner	35g	110
Kalbsbratwurst, Fleischwurst, Weißwurst	40g	120
Bierschinken, Wiener Würstel	50g	120
Kasseler Rippchen	60g	150
Schweineschinken, gekocht/mager	80g	170
Bündner Fleisch, Rinderschinken	105g	260

Corned beef, deutsch	175g	260
Geflügelwurst, fettarm	200g	220
Lachsschinken, ohne Fettrand	250g	380
Tatar	300g	340

Fische	Portion	Kalorien
Forelle, Renke, Felchen (ganzer Fisch)	350g	370
Goldbarsch, Heilbutt	300g	330
Karpfen (ganzer Fisch)	210g	250
Makrele, Lachs, Hering	70g	150
Brathering, Bückling, Makrele geräuchert	65g	150
Hering in Gelee	80g	140
Matjesfilet, Thunfisch in Öl	45g	120
Aal, Schillerlocken geräuchert	35g	200

Bei Seelachs, Schellfisch, Kabeljau, Hecht, Scholle, Zander, Seezunge, Tintenfischen und Schalentieren wird kein Fett berechnet. Kalorien in 100g: ca. 80kcal.

Sonstiges	Portion	Kalorien
Kartoffelchips und -sticks	30g	150
Pommes frites	70g	200

