



ICH ESSE UND TRINKE . . .

Name _____

	zum Frühstück	zum Mittagessen	zum Abendessen	zwischen durch
Montag				
Dienstag				
Mittwoch				
Donnerstag				
Freitag				
Samstag				
Sonntag				

Kalorien

Diese Tabelle gibt Auskunft, wieviel Energie wir brauchen.

Körpergewicht in kg	leichte Arbeit kJ	Arbeit kcal	mittelschwere Arbeit kJ	Arbeit kcal	schwere Arbeit kJ	Arbeit kcal
50	6700	1600	7800	1850	10500	2500
55	7500	1800	8600	2050	11550	2750
60	8200	1950	9450	2250	12600	3000
65	8800	2100	10000	2400	13600	3250
70	9450	2250	10900	2600	14700	3500
75	10000	2400	11700	2800	15700	3750
80	10900	2600	12600	3000	16800	4000
85	11550	2750	13200	3150	17800	4250

4,2 Joule = 1 Kalorie

Diese Tabelle gibt Auskunft, was wieviel Energie enthält.

FLEISCH									
Schweinefleisch, fett	1630	389						210	50
Rindfleisch, mittel	995	238						240	57
Kalbfleisch, mittel	390	93						175	42
Hase	415	99						245	58
Brathuhn	450	107						165	40
FLEISCHWAREN									
Schinken, gekocht	1145	274						150	36
Speck, fett	3220	770						275	66
Bratwurst	1570	375							
Blutwurst	1940	463							
Leberwurst	1840	440							
Frankfurter Würstchen	1045	250							
Leberkäs	1135	271							
FISCH									
Hering (Filet)	930	222							
Forelle	220	52							
Hecht	205	49							
Karpfen	270	65							
Ölsardinen	1005	240							
Thunfisch in Öl	1270	304							
GETREIDEERZEUGNISSE									
Vollreis	1550	371							
Haferflocken	1680	402							
Cornflakes	1620	388							
Nudeln	1630	390							
Roggenbrot	1060	253							
Brötchen	1160	278							
Zwieback	1685	403							
GEMÜSE									
Blumenkohl	70	17							
Gurken	30	7							
Kartoffeln, ohne Sch.	350	85							
Pommes frites	1130	270							
Kopfsalat	40	10							
Radieschen	50	12							
Rosenkohl	175	42							
Tomaten	75	18							
Zwiebeln	175	42							
OBST									
Äpfel									
Kirschen									
Pfirsiche									
Pflaumen									
Himbeeren									
Erdbeeren									
Bananen									
MILCHERZEUGNISSE									
Trinkmilch (3,5% Fett)	275	66							
Buttermilch	150	36							
Sahne	530	127							
Eiscreme	860	205							
Hartkäse (30% Fett)	1170	279							
Speisequark, mager	370	88							
Vollmilch-Joghurt	310	74							
FETTE UND ÖLE									
Margarine	3180	761							
Olivenöl	3880	927							
Butter	3240	775							
SÜSSWAREN									
Zucker	1650	394							
Bienenhonig	1275	305							
Marmelade	1090	261							
Bonbons	1630	390							
Schokolade, Vollmilch	2355	563							
GETRÄNKE									
Traubensaft	310	74							
Apfelsaft	190	46							
Weißwein	290	70							
Vollbier, hell	195	47							
Weinbrand	1000	240							
Eierlikör	710	170							

Die aufgeführten Werte jeweils bezogen auf den genießbaren Anteil von 100 g eingekaufter Ware.