

	Energie	Energie	Protein =Eiweiß	Kohlen- hydrate	Balla- st- stoff e	Fett	Fett- kalorie n	Fett MUF
	kcal Kalorie n	kJ Joule	g	g	g	g und %	%	g
	je 100 g							
<b>Kalorientabellen</b>								
<b>Süßwaren, Zucker</b>	Kalorie n							
Bienenhonig	332	1389	+	81	0	+	0	0
Eiscreme	214	895	4	21		12	52	
Fruchtbonbons	410	1715	0	100	0	0	0	0
Gummibärchen	332	1389	6	75		0	0	
Halbbitterschokolade	521	2180	5	54	+	30	54	1

Ihr Wunschgewicht schaffen Sie langfristig nicht mit Diäten, sondern mit unserem ganzheitlichen Konzept Personal Training. Betz Markus, Stephanie Holzschuh  
Anmeldung über [www.Projekt-Comeback.de](http://www.Projekt-Comeback.de)

Kakaopulver, schwach entölt	470	1966	20	38		25	49	0
Bonbon, ungefüllt	410	1715	0	100	0	0	0	0
Kaugummi (Stück)	12	50	0	3	0	0	0	0
Kokosflocken	459	1920	2	69	4	18	36	1
Konfitüre	271	1134	+	66	3	0	0	0
Lakritze	246	1029	+	60		+	0	0
Marzipan	499	2088	8	57	1	25	47	5
Milchkaramellen	403	1686	3	84	0	5	12	0
Negerkuss	406	1699	+	74		11	25	
Nougat	514	2151	5	66	+	24	43	3
Nuss-Nougat-Creme	551	2305	5	50	+	35	59	5
Popcorn, süß	420	1757	13	78	4	5	11	2
Pralinen	456	1908	5	70	+	16	33	
Riegel, Kokos	470	1966	4	72		17	34	
Riegel, Nougat	457	1912	4	69		17	35	
Salmiakpastillen	287	1201	+	70		+	0	
Vollmilchschokolade	569	2381	9	55	+	33	54	1

Ihr Wunschgewicht schaffen Sie langfristig nicht mit Diäten, sondern mit unserem ganzheitlichen Konzept Personal Training. Betz Markus, Stephanie Holzschuh  
Anmeldung über [www.Projekt-Comeback.de](http://www.Projekt-Comeback.de)

Zucker	410	1715	0	100	0	0	0	0
<b>Weihnachten</b>	Kalorien	Joule	Protein =Eiweiß	Kohlenhydrate	Balla st- stoff e	Fett	Fett- kalorie n	Fett MUF
Mohnstollen	330	1390	9	36		15		
Dresdner Stollen, Christstollen	410	1725	5	47		20		
Marzipanstollen	400	1665	6	49		17		
Diabetiker Stollen	385	1612	6	48		18		
Aachener Printen	430	1800	4	56		20		
Dominosteine	420	1758	10	63		13		

Ihr Wunschgewicht schaffen Sie langfristig nicht mit Diäten, sondern mit unserem ganzheitlichen Konzept Personal Training. Betz Markus, Stephanie Holzschuh  
Anmeldung über [www.Projekt-Comeback.de](http://www.Projekt-Comeback.de)

Lebkuchen	400	1674	5	64		13			
-----------	-----	------	---	----	--	----	--	--	--

	Energie	Energie	Protein =Eiweiß	Kohlen- hydrate	Ballast- stoffe	Fett	Fett- kalorien	Fett MUF	Cholesterin
	kcal Kalorien	kJ Joule	g	g	g	g und %	%	g	mg
	je 100 g								
<b>Getreideerzeugnisse</b>									
Amaranth	383	1602	16	57		9	22	4	0
Buchweizen	351	1469	10	71	4	2	5	1	0
Cornflakes	382	1598	8	83	4	1	2	+	0
Nudeln	376	1573	13	72	3	3	7	1	140
Vollkornnudeln	352	1473	15	64	8	3	8	0	0
Gerste	302	1264	11	58	10	2	6	1	0
Gerstengraupen	354	1481	10	74	11	1	3	0	0
Grünkern	331	1385	12	62	9	3	8		0
Hafer	369	1544	13	61	6	7	18	4	0
Haferflocken	393	1644	14	66	7	7	17	4	0

Ihr Wunschgewicht schaffen Sie langfristig nicht mit Diäten, sondern mit unserem ganzheitlichen Konzept Personal Training. Betz Markus, Stephanie Holzschuh  
Anmeldung über [www.Projekt-Comeback.de](http://www.Projekt-Comeback.de)

Hirse	328	1372	11	60	4	4	11	2	0
Leinsamen	439	1837	26	13	38	30	64	22	0
Mais	341	1427	9	65	9	4	11	2	0
Müsli, Trockenprodukt	405	1695	9	67	5	10	23	+	0
Reis, Vollkorn	355	1485	7	75	4	2	5	1	0
Reis, poliert	362	1515	7	79	1	1	3	0	0
Reis, parboiled	362	1515	7	79	1	1	3	0	0
Roggen	277	1159	9	54	13	2	7	1	0
Roggenmehl, Type 1150	300	1255	9	62	13	1	3	0	0
Hirse	311	1301	11	58	14	3	9	2	0
Speisestärke	357	1494	+	87	+	0	0	+	0
Weizen	314	1314	12	60	11	2	6	1	0
Weizenmehl, Typ 405	358	1498	11	74	2	1	3	0	0
Weizenmehl, Typ 550	358	1498	11	74	2	1	3	0	0
Weizenmehl, Typ 1050	359	1502	12	71	4	2	5	1	0
Weizengrieß	358	1498	10	75	5	1	3	0	0
Weizenkeime	383	1602	27	46	15	9	22	5	0
Weizenkleie	194	812	16	20	42	5	24	2	0
<b>Brot und Backwaren</b>	<b>Kalorien</b>								
Brötchen	276	1155	7	58	3	1	3	0	+
Knäckebrot	317	1326	10	65	14	1	3	0	+
Mischbrot (Roggen-	251	1050	7	52	5	1	4	1	+

Ihr Wunschgewicht schaffen Sie langfristig nicht mit Diäten, sondern mit unserem ganzheitlichen Konzept Personal Training. Betz Markus, Stephanie Holzschuh  
Anmeldung über [www.Projekt-Comeback.de](http://www.Projekt-Comeback.de)

,Weizen-)									
Pumpernickel	235	983	6	49	6	1	4	1	+
Roggenbrot	243	1017	6	51	5	1	4	1	+
Roggenvollkornbrot	227	950	7	46	7	1	4	1	+
Weizen-Toastbrot	326	1364	10	65	3	2	6	1	+
Weizenmischbrot	210	879	7	42	4	1	4	1	+
Weizenvollkornbrot	235	983	8	47	7	1	4	0	+
Paniermehl	358	1498	13	72	3	1	3	0	+
Biskuit (Löffel-)	420	1757	9	82	+	5	11	1	
Blätterteiggebäck	435	1820	8	30	+	30	64	1	72
Butterkeks	433	1812	8	75	3	10	21	1	80
Hefegebäck, einfach	262	1096	9	39	3	7	25	1	26
Mandelmakronen	387	1619	5	35	6	24	58	4	1
Obstkuchen	229	958	3	37	3	7	28	1	45
Rührkuchen	430	1799	6	49	3	22	48	2	135
Sahnetorte	376	1573	5	30	+	25	62	3	32
Salzstangen	399	1669	11	75	+	5	12	1	
Waffelmischung	485	2029	5	68	+	20	38	1	130
Zwieback	390	1632	10	76	3	4	10	0	+
<b>Kartoffeln</b>	<b>Kalorien</b>	<b>Joule</b>	<b>Protein =Eiweiß</b>	<b>Kohlen- hydrate</b>	<b>Ballast- stoffe</b>	<b>Fett</b>	<b>Fett- kalorien</b>	<b>Fett MUF</b>	<b>Cholesterin</b>
Kartoffeln mit Schalen	70	293	2	15	3	+	0	+	0
Kartoffeln ohne	86	360	2	19	3	+	0	+	0

Ihr Wunschgewicht schaffen Sie langfristig nicht mit Diäten, sondern mit unserem ganzheitlichen Konzept Personal Training. Betz Markus, Stephanie Holzschuh  
Anmeldung über [www.Projekt-Comeback.de](http://www.Projekt-Comeback.de)

Schalen									
Bratkartoffeln	115	481	2	17	3	4	32	0	5
Kartoffel-Chips	598	2502	5	50	1	40	62		0
Kartoffelklöße, Knödel	141	590	4	28	3	1	7	0	45
Kartoffelpüree	106	444	3	16	3	3	26	0	8
Kartoffelpuffer	260	1088	4	23	3	16	57		0
Kartoffelsalat mit Öl	98	410	2	15	3	3	28	2	0
Pommes frites	267	1117	4	34	4	12	42		0
Semmelknödel	150	628	6	26		2	12		
<b>Hülsenfrüchte</b>	Kalorien								
Bohnen, weiße (getrocknet)	338	1414	21	57	17	2	6		0
Erbsen (getrocknet)	341	1427	22	59	12	1	3	1	0
Kichererbsen (getrocknet)	311	1301	20	49	10	3	9		0
Limabohnen (getrocknet)	272	1138	19	45	1	1	3	1	0
Linsen (getrocknet)	337	1410	24	56	11	1	3		0
Sojabohnen (getrocknet)	473	1979	37	24	12	24	47	12	0
Sojasprossen	54	226	5	6	3	1	17		0
Tofu	78	326	7	3	1	4	48		0
" " = keine Daten									
"+" = in Spuren									

Ihr Wunschgewicht schaffen Sie langfristig nicht mit Diäten, sondern mit unserem ganzheitlichen Konzept Personal Training. Betz Markus, Stephanie Holzschuh  
Anmeldung über [www.Projekt-Comeback.de](http://www.Projekt-Comeback.de)

	Energie	Energie	Protein =Eiweiß	Kohlen- hydrate	Ballast- stoffe	Fett	Fett- kalorien	Fett MUF	Cholesterin
	kcal Kalorien	kJ Joule	g	g	g	g und %	%	g	mg
	je 100 g								
<b>Kalorientabelle</b>									
<b>Eier</b>	Kalorien								
Hühnerei (Stück Klasse: M)	89	372	7	1	0	6	63	1	200
Hühnerei	160	669	13	1	0	11	64	2	392
Hühnereidotter	363	1519	16	+	0	32	82	6	1260
Hühnereiklar	49	205	11	1	0	+	0	+	+
Hühnervolleipulver	587	2456	46	2	0	42	67	8	1740
<b>Milch + Milcherzeugnisse</b>	Kalorien								
Vollmilch, 3,5 %	69	289	4	5	0	3,5	47	0	12

Ihr Wunschgewicht schaffen Sie langfristig nicht mit Diäten, sondern mit unserem ganzheitlichen Konzept Personal Training. Betz Markus, Stephanie Holzschuh  
Anmeldung über [www.Projekt-Comeback.de](http://www.Projekt-Comeback.de)

Vorzugsmilch 3,8%	72	301	4	5	0	3,8	49	0	12
Milch, fettarm 1,5%	51	213	4	5	0	1,5	27	0	5
Milch, Magermilch 0,3 %	40	167	4	5	0	0,3	7	+	3
Buttermilch	42	176	4	4	0	1	22	+	4
Joghurt, Vollmilch	74	310	5	5	0	3,5	44	0	10
Vollmilchjoghurt mit Früchten	106	444	4	15		3	26	+	11
Joghurt, teilentrahmte Milch	51	213	4	5	0	1,5	27	0	5
Joghurt, entrahmte Milch	44	184	5	5	0	0,3	6	+	3
Kakaotrunk	62	259	4	10	0	0,5	8		6
Kefir	69	289	4	5	0	3,5	47	0	13
Kondensmilch, 7,5% Fett	144	602	7	10	0	8	52	0	25
Kondensmilch, 10% Fett	183	766	9	13	0	10	51	0	35
saure Sahne	196	820	3	4	0	18	85	1	60
Schlagsahne, 30% Fett	300	1255	2	3	0	30	93	1	110
Schmand, 24% Fett	248	1038	3	3	0	24	90	1	80
Creme fraiche, 40% Fett	393	1644	2	3	0	40	95	2	130

Ihr Wunschgewicht schaffen Sie langfristig nicht mit Diäten, sondern mit unserem ganzheitlichen Konzept Personal Training. Betz Markus, Stephanie Holzschuh  
Anmeldung über [www.Projekt-Comeback.de](http://www.Projekt-Comeback.de)

<b>Käse</b>	<b>Kalorien</b>	<b>Joule</b>	<b>Protein =Eiweiß</b>	<b>Kohlen- hydrate</b>	<b>Ballast- stoffe</b>	<b>Fett</b>	<b>Fett- kalorien</b>	<b>Fett MUF</b>	<b>Cholesterin</b>
Chester, 50% Fett i.Tr.	404	1690	25	1	0	32	74	1	100
Camembert, 45% Fett i.Tr.	299	1251	21	2	0	22	68	1	62
Camembert, 30% Fett i.Tr.	219	916	23	1	0	13	55	0	50
Doppelrahmfrischkäse, 60% i.Tr.	395	1653	15	2	0	35	82	1	105
Rahmfrischkäse, 50% i.Tr.	285	1192	14	1	0	24	78	1	77
Edamer Käse, 45% Fett i.Tr.	353	1477	24	3	0	26	68	1	70
Edamer Käse, 30% Fett i.Tr.	250	1046	25	2	0	15	56	1	45
Emmentalerkäse, 45% Fett i.Tr.	402	1682	28	2	0	30	69	1	85
Goudakäse, 45% Fett i.Tr.	358	1498	24	2	0	27	70	1	110
Parmesankäse	430	1799	37	2	0	29	63	1	65
Weichkäse, 20% Fett i.Tr.	194	812	26	1	0	9	43	0	
Harzerkäse, <10% Fett	127	531	27	4	0	+	0	+	7
Schmelzkäse, 45% Fett i.Tr.	305	1276	14	6	0	24	73	1	80

Ihr Wunschgewicht schaffen Sie langfristig nicht mit Diäten, sondern mit unserem ganzheitlichen Konzept Personal Training. Betz Markus, Stephanie Holzschuh  
Anmeldung über [www.Projekt-Comeback.de](http://www.Projekt-Comeback.de)

Schmelzkäse, 20% Fett i.Tr.	190	795	25	1	0	9	44	0	30
Sahnequark, 40% Fett i.Tr.	164	686	12	3	0	11	62	0	35
Speisequark, 20% Fett i.Tr.	112	469	13	3	0	5	42	0	17
Speisequark, mager	74	310	14	4	0	0	0	+	1
Tilsiter, 45% Fett i.Tr.	371	1552	26	1	0	28	70	1	95
<b>Speisefette und Öle</b>	<b>Kalorien</b>								
Butter	776	3247	1	0	0	83	99	3	240
Margarine	748	3130	1	0	0	80	99	25	0
Halbfettmargarine	397	1661	6	0	0	40	94	12	0
Kokosfett	925	3870	1	0	0	99	100	1	1
Maiskeimöl	930	3891	+	0	0	100	100	41	0
Olivenöl	930	3891	+	0	0	100	100	8	1
Rindertalg	906	3791	1	0	0	97	100	4	100
Safloröl	930	3891	0	0	0	100	100	75	0
Schweineschmalz	930	3891	+	0	0	100	100	10	86
Sojaöl	921	3853	+	+	0	99	100	62	2
Sonnenblumenöl	930	3891	+	0	0	100	100	64	0
Mayonnaise (80% Fett)	765	3201	2	3	0	80	97	49	140
Salatmayonnaise	508	2125	1	5	0	52	95	32	80
Remoulade	506	2117	1	9	+	50	92	30	

Ihr Wunschgewicht schaffen Sie langfristig nicht mit Diäten, sondern mit unserem ganzheitlichen Konzept Personal Training. Betz Markus, Stephanie Holzschuh  
Anmeldung über [www.Projekt-Comeback.de](http://www.Projekt-Comeback.de)

Salat-Dressing	245	1025	2	10	+	21	80		
" " = keine Daten									
"+" = in Spuren									

	Energie	Energie	Protein =Eiweiß	Kohlen- hydrate	Ballast- stoffe	Fett	Fett- kalorien	Fett MUF	Cholesterin
	kcal Kalorien	kJ Joule	g	g	g	g und %	%	g	mg
	je 100 g								
<b>Kalorientabelle</b>	Kalorien								
<b>Alkoholfreie Getränke</b>									
Cola-Getränke	45	188	0	11	0	0	0		0
Limonade	49	205	0	12	0	0	0		0
Fruchtsaftgetränke	49	205	0	12	0	0	0		0
Ananassaft	49	205	0	12	0	+	0		0
Apfelsaft	49	205	+	12	+	+	0		0
Brombeersaft	33	138		8	+	+	0		0
Grapefruitsaft	45	188	1	10	+	+	0		0
Holundersaft	41	172	2	8		+	0		0
Johannisbeernektar,	49	205	0	12		+	0		0

Ihr Wunschgewicht schaffen Sie langfristig nicht mit Diäten, sondern mit unserem ganzheitlichen Konzept Personal Training. Betz Markus, Stephanie Holzschuh  
Anmeldung über [www.Projekt-Comeback.de](http://www.Projekt-Comeback.de)

rot									
Johannisbeernektar, schwarz	53	222	0	13		+	0		0
Orangensaft	45	188	1	10	+	+	0		0
Passionsfruchtsaft	57	238	0	14	+	+	0		0
Sanddornbeerensaft	43	180	1	5		2	42		0
Sauerkirschschaft	33	138	1	5			0		0
Traubensaft	74	310	+	18		+	0		0
Zitronensaft	33	138	+	8		+	0		0
Gemüsesaft	29	121	1	6			0		0
Karottensaft	29	121	1	6		+	0		0
Tomatensaft	21	88	1	4	+	+	0		0
<b>Alkohohaltige Getränke</b>	<b>Kalorien</b>	<b>Joule</b>	<b>Protein = Eiweiß</b>	<b>Kohlenhydrate</b>	<b>Ballaststoffe</b>	<b>Fett</b>	<b>Fettkalorien</b>	<b>Fett MUF</b>	<b>Cholesterin</b>
Apfelwein	37	155	+	3	0	0	0		0
Bier	43	176	+	3	0	0	0	0	0
Bier alkoholfrei	26	110		5					
Brantwein 38%	210	882							
Eierlikör	167	700	4	30	0	7	38		
Malzbier, Malztrunk	48	200	1	11	0	0	0		0
Rotwein	67	280	+	3	0	0	0		0
Sekt	83	349	+	5	0				
Weizenvollbier	48	200	1	5	0	0	0		0

Ihr Wunschgewicht schaffen Sie langfristig nicht mit Diäten, sondern mit unserem ganzheitlichen Konzept Personal Training. Betz Markus, Stephanie Holzschuh  
Anmeldung über [www.Projekt-Comeback.de](http://www.Projekt-Comeback.de)

Weißwein	69	290	+	3	0	0	0		0
Weinbrand	244	1020	0	2	0	0	0		0
Wermut	99	415	+	1	0	0	0		0
Whisky	246	1030							
" " = keine Daten									
"+" = in Spuren									

	Menge	Energie	Energie	Protein =Eiweiß	Kohlen- hydrate	Balast- stoffe	Fett	Fett- kalorien
		kcal Kalorien	kJ Joule	g	g	g	g	%
<b>Fast Food Restaurant</b>								
Hamburger	Portion, 105g	273	1140	15	27		12	39
Hamburger	100g	270	1130	15	24		13	39
Cheeseburger	Portion, 120g	324	1355	18	29		16	44
Cheeseburger	100g	270	1130	15	24		13	44
Fisch-Hamburger	Portion, 150g	380	1590	4	37		20	47
Fisch-Hamburger	100g	253	1060	9	34		14	47
Pommes Frites	Portion, 120g	420	1760	4	44		17	36
Pommes Frites	100g	350	1464	3	37		14	36
Sundae, Eis	Portion, 150g	280	1180	6	48		7	22
Sundae, Eis	100g	186	785	4	32		5	22

Ihr Wunschgewicht schaffen Sie langfristig nicht mit Diäten, sondern mit unserem ganzheitlichen Konzept Personal Training. Betz Markus, Stephanie Holzschuh  
Anmeldung über [www.Projekt-Comeback.de](http://www.Projekt-Comeback.de)

Milch-Shakes	Portion, 200ml	258	1080	6	42		4	14
Milch-Shakes	100g	120	500	3	21		2	14
<b>Backwaren</b>		Kalorien						
Apfeltasche	Stück, 80g	220	920	2	26		12	49
Amerikaner	Stück, 100g	303	1280	4	60		6	18
Berliner	Stück, 60g	310	1310	5	53		8	23
Blätterteigstückchen	Stück, 70g	230	970					
Donuts mit Zucker	Stück, 70g	295	1240	3	32		18	55
Laugenbrezel	Stück, 50g	125	530					
Rosinenschnecke	Stück, 65g	180	770					
Croissant	Stück, 60g	280	1170				21	67
Schweinsohren	Stück, 50g	235	980				15	57
Spritzkuchen	Stück, 70g	165	690					
Streuseltaler	Stück	401	1700	3	82		7	16
<b>Sonstiges</b>		Kalorien	Joule	Protein =Eiweiß	Kohlen- hydrate	Balast- stoffe	Fett	Fett- kalorien
Brötchen mit Butter und Käse 40%	Portion, 40g	382	1595	14	36		19	45
Baguette mit Salami	Portion, 125g	310	1300				13	38
Baguette mit Salami	100g	248	1040				10	38

Ihr Wunschgewicht schaffen Sie langfristig nicht mit Diäten, sondern mit unserem ganzheitlichen Konzept Personal Training. Betz Markus, Stephanie Holzschuh  
Anmeldung über [www.Projekt-Comeback.de](http://www.Projekt-Comeback.de)

Currywurst mit Ketchup	Portion, 150g	516	2160				33	58
Leberkäse, gebraten	Portion, 130g	460	2590	14	5		40	78
Leberkäse + Brötchen	Portion	585	3110					
Gyrosteller mit Pommes und Zaziki	Portion	940	3930				50	48
Döner Kebab	Portion	620	2595	18	33		37	54
Fischfrikadelle	Portion, 100g	235	980				15	57
Frikadelle	Stück, 150g	280	1160	27	9		15	48
Frikadelle + Brötchen	Portion	405	1680					
Bratwurst	Stück, 150g	460	1830				36	70
Bratwurst + Brötchen	Portion	585	2350					
Hot Dog	Portion, 115g	330	1380				16	43
Wiener Würstchen	2 St., 140g	405	1690				40	88
Mettbrötchen	Portion	365	1500					
Hähnchen, gegrillt	Portion, 250g	570	2384				35	55

Ihr Wunschgewicht schaffen Sie langfristig nicht mit Diäten, sondern mit unserem ganzheitlichen Konzept Personal Training. Betz Markus, Stephanie Holzschuh  
Anmeldung über [www.Projekt-Comeback.de](http://www.Projekt-Comeback.de)

	Energie	Energie	Protein	Kohlenhydrate	Ballaststoffe	Fett	Fettkalorien	Fett MUF	Cholesterin	
	kcal Kalorien	kJ Joule				g und %	%	g		mg
	je 100 g									
<b>Obst Kalorientabelle</b>	Kalorien									
Acerola	12	50	0	3	2	0	0		0	
Ananas	29	121	0	7	2	+	0		0	
Apfel	49	205	0	12	2	+	0		0	
Apfel, getrocknet	280	1172	1	65	11	1	3		0	
Apfelmus	78	326	0	19	2	+	0		0	
Apfelsine, Orange	41	172	1	9	2	+	0		0	
Aprikose	49	205	1	11	2	+	0		0	
Aprikose, getrocknet	308	1289	5	70	8	+	0		0	

Ihr Wunschgewicht schaffen Sie langfristig nicht mit Diäten, sondern mit unserem ganzheitlichen Konzept Personal Training. Betz Markus, Stephanie Holzschuh  
Anmeldung über [www.Projekt-Comeback.de](http://www.Projekt-Comeback.de)

Banane	70	293	1	16	2	+	0		0
Birne	57	238	1	13	3	+	0		0
Brombeeren	41	172	1	9	3	+	0		0
Clementine	37	155	1	8	2	+	0		0
Datteln, getrocknet	275	1151	2	65	9	+	0		0
Erdbeeren	33	138	1	7	2	+	0		0
Feigen, getrocknet	267	1117	4	61	10	+	0		0
Granatapfel	37	155	0	9	2	+	0		0
Grapefruit	33	138	1	7	1	+	0		0
Heidelbeeren	57	238	1	13	5	+	0		0
Himbeeren	37	155	1	8	5	+	0		0
Holunderbeeren	41	172	3	7	4	+	0		0
Honigmelone	25	105	1	5	1	+	0		0
Johannisbeeren, rot	41	172	1	9	4	+	0		0
Johannisbeeren, schwarz	53	222	1	12	7	+	0		0
Kaki	74	310	1	17	3	+	0		0
Kirsche, süß	57	238	1	13	2	+	0		0
Kiwi	53	222	1	12	2	+	0		0
Mandarine	37	155	1	8	2	+	0		0
Mango	49	205	1	11	2	+	0		0
Mirabellen	66	276	1	15	1	+	0		0

Ihr Wunschgewicht schaffen Sie langfristig nicht mit Diäten, sondern mit unserem ganzheitlichen Konzept Personal Training. Betz Markus, Stephanie Holzschuh  
Anmeldung über [www.Projekt-Comeback.de](http://www.Projekt-Comeback.de)

Nektarine	70	293	1	16	2	+	0		0
Oliven, mariniert	134	561	1	+	2	14	97	1	0
Papaya	33	138	0	8	1	+	0		0
Passionsfrucht	57	238	1	13	2	+	0		0
Pfirsich	45	188	1	10	1	+	0		0
Pflaumen, Zwetschgen	62	259	1	14	2	+	0		0
Pflaumen, Zwetschgen, getrocknet	250	1046	2	59	9	+	0		0
Preiselbeeren	37	155	0	9	3	+	0		0
Rosinen	271	1134	2	64	5	+	0		0
Satsuma	37	155	1	8	2	+	0		0
Stachelbeeren	41	172	1	9	3	+	0		0
Wassermelone	12	50	0	3	+	+	0		0
Weintrauben	70	293	1	16	2	+	0		0
Zitrone	25	105	1	5	+	+	0		0
"+" = in Spuren	Kalorien								

Ihr Wunschgewicht schaffen Sie langfristig nicht mit Diäten, sondern mit unserem ganzheitlichen Konzept Personal Training. Betz Markus, Stephanie Holzschuh  
Anmeldung über [www.Projekt-Comeback.de](http://www.Projekt-Comeback.de)

	Energie	Energie	Protein =Eiweiß	Kohlen- hydrate	Ballast- stoffe	Fett	Fett- kalorien	Fett MUF	Cholesterin
	kcal Kalorien	kJ Joule	g	g	g	g und %	%	g	mg
	je 100 g								
<b>Kalorientabelle</b>									
<b>Fleisch</b>	Kalorien								
Hammelfleisch, mager	128	536	13	+	0	8	58	0	50
Hammelfleisch	194	812	20	+	0	12	58	0	70
Hase	105	439	17	+	0	2	18	0	50
Hirsch	94	393	16	+	0	3	30	0	110
Kalbfleisch	94	393	16	+	0	3	30	0	55
Kalbsleber	115	481	19	+	0	4	32	1	350
Kalbsniere	121	506	15	1	0	6	46	0	330
Kaninchen	121	506	16	+	0	6	46	0	110
Lamm	178	745	14	+	0	13	68	1	70
Rehrücken	94	393	16	+	0	3	30	0	110

Ihr Wunschgewicht schaffen Sie langfristig nicht mit Diäten, sondern mit unserem ganzheitlichen Konzept Personal Training. Betz Markus, Stephanie Holzschuh  
Anmeldung über [www.Projekt-Comeback.de](http://www.Projekt-Comeback.de)

Rinderfilet	115	481	19	+	0	4	32	0	60
Rinderhack	212	887	20	+	0	14	61	0	130
Rinderherz	91	381	12	1	0	4	41	0	120
Rinderleber	126	527	18	6	0	3	22	1	245
Rinderzunge	161	674	12	+	0	12	69	0	80
Rindfleisch, fett	281	1176	14	+	0	24	79	1	55
Rindfleisch, mager	164	686	15	+	0	11	62	0	55
Rindfleisch, mittelfett	229	958	15	+	0	18	73	1	55
Rindfleisch, sehr mager	109	456	22	+	0	2	17	0	60
Rumpsteak	162	678	19	+	0	9	52	0	60
Schweinebauch	299	1251	14	+	0	26	81	2	50
Schweinefilet	171	715	19	+	0	10	54	0	60
Schweinefleisch, Eisbein	189	791	12	+	0	15	74		55
Schweinefleisch, fett	311	1301	10	+	0	29	87	2	55
Schweinefleisch, mager	143	598	19	+	0	7	46	1	70
Schweinefleisch, mittelfett	167	699	18	+	0	10	56	4	55
Schweinefleisch, sehr mager	89	372	15	+	0	3	31	0	65
Schweinekotelett	149	623	16	+	0	9	56	2	55
Schweineleber	129	540	19	1	0	5	36	1	315
Schweinenackenkotelett	263	1100	12	+	0	23	81	1	55
Schweineschnitzel	105	439	21	+	0	2	18		68

Ihr Wunschgewicht schaffen Sie langfristig nicht mit Diäten, sondern mit unserem ganzheitlichen Konzept Personal Training. Betz Markus, Stephanie Holzschuh  
Anmeldung über [www.Projekt-Comeback.de](http://www.Projekt-Comeback.de)

<b>Geflügel</b>	Kalorien	Joule	Protein =Eiweiß	Kohlen- hydrate	Ballast- stoffe	Fett	Fett- kalorien	Fett MUF	Cholesterin
Brathähnchen	99	414	15	+	0	4	38	1	60
Hähnchenkeule	80	335	15	+	0	2	23	1	65
Hähnchenbrust	75	314	16	+	0	1	12	0	45
Suppenhuhn	203	849	20	+	0	13	60	3	60
Ente	192	803	15	+	0	14	68	3	75
Gans	227	950	10	+	0	20	82	4	55
Pute	122	510	23	+	0	3	23		70
<b>Wurst und Fleischwaren</b>	Kalorien								
Bierschinken	238	996	15	+	0	19	74		80
Blutwurst	467	1954	14	+	0	44	88	4	85
Bratwurst	375	1569	12	+	0	35	87	4	100
Cervelatwurst	451	1887	17	+	0	41	85	4	85
Corned Beef	146	611	22	+	0	6	38	0	70
Fleischwurst	324	1356	11	+	0	30	86	3	85
Geflügelwurst	112	469	16	+	0	5	42		
Gelbwurst	356	1490	12	+	0	33	86		
Jagdwurst	356	1490	12	+	0	33	86		
Leberkäse	267	1117	13	+	0	23	80	2	85
Leberwurst	425	1778	12	1	0	40	88	4	85

Ihr Wunschgewicht schaffen Sie langfristig nicht mit Diäten, sondern mit unserem ganzheitlichen Konzept Personal Training. Betz Markus, Stephanie Holzschuh  
Anmeldung über [www.Projekt-Comeback.de](http://www.Projekt-Comeback.de)

Leberwurst, mager	273	1142	17	2	0	21	72	2	70
Mettwurst	524	2192	12	+	0	51	91	2	85
Mortadella	347	1452	12	+	0	32	86	3	85
Salami	507	2121	17	+	0	47	86	5	85
Sülzwurst	308	1289	23	+	0	23	69	+	80
Wiener Würstchen	257	1075	15	+	0	21	76	2	85
Frankfurter Würstchen	249	1042	13	+	0	21	78	2	85
Kasseler Rippchen	266	1113	15	+	0	22	77	2	70
Schinken, geräuchert, roh	335	1402	16	+	0	29	81	3	70
Schinken, gekocht	264	1105	19	+	0	20	70	2	70
Speck, fett	752	3146	2	+	0	80	99	8	55
Speck, durchwachsen	591	2473	8	+	0	60	94	6	70
<b>Fische + Meeresfrüchte</b>	<b>Kalorien</b>	<b>Joule</b>	<b>Protein = Eiweiß</b>	<b>Kohlenhydrate</b>	<b>Ballaststoffe</b>	<b>Fett</b>	<b>Fettkalorien</b>	<b>Fett MUF</b>	<b>Cholesterin</b>
Aal	204	854	9	+	0	18	82	2	70
Flunder	79	331	17	+	0	1	12		23
Forelle	50	209	10	+	0	1	19	0	30
Hecht	50	209	10	+	0	1	19	0	35
Heilbutt	84	351	16	+	0	2	22	1	22
Hering	146	611	13	+	0	10	64	3	38
Kabeljau-, Dorschfilet	70	293	17	+	0	+	0	+	50
Karpfen	69	289	10	+	0	3	40	1	35

Ihr Wunschgewicht schaffen Sie langfristig nicht mit Diäten, sondern mit unserem ganzheitlichen Konzept Personal Training. Betz Markus, Stephanie Holzschuh  
Anmeldung über [www.Projekt-Comeback.de](http://www.Projekt-Comeback.de)

Lachs	137	573	13	+	0	9	61	5	22
Makrele	124	519	12	+	0	8	60	2	45
Rot-, Goldbarschfilet	111	464	18	+	0	4	34	0	40
Schellfisch	41	172	10	+	0	+	0	+	35
Scholle	41	172	10	+	0	+	0	+	30
Seelachsfilet	83	347	18	+	0	1	11	0	35
Seezunge	59	247	12	+	0	1	16		35
Steinbutt	42	176	8	+	0	1	22		
Thunfisch	239	1000	22	+	0	16	62		
Tintenfisch	59	247	12	+	0	1	16		
<b>Fischwaren</b>	Kalorien								
Aal, geräuchert	262	1096	14	+	0	22	78	9	70
Bismarckhering	205	858	16	+	0	15	68	4	60
Brathering	209	874	17	+	0	15	67		80
Bückling, geräuchert	141	590	14	+	0	9	59	2	70
Fischstäbchen, TK	213	891	16	20		7	31		
Garnele	87	364	19	+	0	1	11		60
Heringsfilet in Tomatensoße	209	874	15	2	0	15	67		
Krabben (Dosen)	87	364	18	1	0	1	11		150
Ölsardinen	233	975	24	1	0	14	56	4	70
Makrele, geräuchert	160	669	14	+	0	11	64		60
Matjeshering	280	1172	16	+	0	23	76	5	60

Ihr Wunschgewicht schaffen Sie langfristig nicht mit Diäten, sondern mit unserem ganzheitlichen Konzept Personal Training. Betz Markus, Stephanie Holzschuh  
Anmeldung über [www.Projekt-Comeback.de](http://www.Projekt-Comeback.de)

Schillerlocke	309	1293	21	+	0	24	72		
Thunfisch in Öl	294	1230	24	+	0	21	66		30
" " = keine Daten									
"+" = in Spuren									

	Energie	Energie	Protein =Eiweiß	Kohlen- hydrate	Ballast- stoffe	Fett	Fett- kalorien	Fett MUF	Cholesterin
	kcal Kalorien	kJ Joule	g	g	g	g und %	%	g	mg
	je 100 g								
<b>Kalorientabelle</b>	Kalorien								
<b>Gemüse</b>									
Artischocken	25	105	1	5	2	+	0	+	0
Auberginen	21	88	1	4	1	+	0	+	0
Avocados	164	686	2	4	3	15	85	2	0
Bambussprossen	33	138	3	5	3	+	0	+	0
Bleichsellerie	8	33	1	1	4	+	0	+	0
Blumenkohl	16	67	2	2	2	+	0	+	0
Bohnen, grün	29	121	2	5	3	+	0	+	0
Brokkoli	29	121	3	4	2	+	0	+	0
Champignons	25	105	3	3	2	+	0	+	0

Ihr Wunschgewicht schaffen Sie langfristig nicht mit Diäten, sondern mit unserem ganzheitlichen Konzept Personal Training. Betz Markus, Stephanie Holzschuh  
Anmeldung über [www.Projekt-Comeback.de](http://www.Projekt-Comeback.de)

Chicoree	12	50	1	2	1	+	0	+	0
Chinakohl	12	50	1	2	1	+	0	+	0
Dicke Bohnen	21	88	3	2	5	+	0	+	0
Endivien	12	50	1	2	1	+	0	+	0
Erbsen	37	155	3	6	5	+	0	+	0
Essiggurken	16	67	1	3	1	+	0	+	0
Feldsalat, Rapunzel	16	67	2	2	2	+	0	+	0
Fenchel	24	98	2	3	4	+	0	+	0
Grünkohl, Braunkohl	30	126	2	3	4	1	31	+	0
Gurken	4	17	+	1	1	+	0	+	0
Knoblauch	139	581	6	28	0	+	0	+	0
Kohlrabi	21	88	2	3	2	+	0	+	0
Kohlrüben, Steckrüben	29	121	1	6	3	+	0	+	0
Kopfsalat	8	33	1	1	2	+	0	+	0
Kürbis	21	88	1	4	2	+	0	+	0
Lauch, Porree	25	105	2	4	2	+	0	+	0
Maiskörner	74	310	2	16	2	+	0	+	0
Mangold	8	33	2	+	2	+	0	+	0
Meerrettich	41	172	2	8	4	+	0	+	0
Mixed Pickles	21	88	1	4	1	+	0	+	0
Möhren, Karotten	29	121	1	6	3	+	0	+	0
Möhren, sterilisiert	29	121	1	6	3	+	0	+	0
Paprikaschoten	21	88	1	4	2	+	0	+	0

Ihr Wunschgewicht schaffen Sie langfristig nicht mit Diäten, sondern mit unserem ganzheitlichen Konzept Personal Training. Betz Markus, Stephanie Holzschuh  
Anmeldung über [www.Projekt-Comeback.de](http://www.Projekt-Comeback.de)

Paprika, gedünstet	16	67	1	3	2	+	0	+	0
Petersilie	37	155	3	6	4	+	0	+	0
Pfifferlinge	12	50	1	2	2	+	0	+	0
Radieschen	12	50	1	2	1	+	0	+	0
Rettich	16	67	1	3	1	+	0	+	0
Rhabarber	16	67	1	3	3	+	0	+	0
Rosenkohl	50	209	4	6	4	1	19	+	0
Rote Bete	29	121	1	6	2	+	0	+	0
Rotkohl, Blaukraut	21	88	1	4	2	+	0	+	0
Sauerkraut	25	105	2	4	2	+	0	+	0
Schnittlauch	59	247	4	8	6	1	16	+	0
Schwarzwurzeln	41	172	1	9	8	+	0	+	0
Sellerieknollen	25	105	1	5	4	+	0	+	0
Spargel	12	50	1	2	2	+	0	+	0
Spinat	12	50	2	1	2	+	0	+	0
Steinpilze	25	105	2	4	2	+	0	+	0
Steinpilze, getrocknet	290	1213	20	44	16	3	10	+	0
Tomaten	16	67	1	3	2	+	0	+	0
Tomatenketchup	107	448	2	24	+	+	0	+	0
Tomatenmark	45	188	2	9	+	+	0	+	0
Weißkohl, Weißkraut	16	67	1	3	3	+	0	+	0
Wirsingkohl	21	88	2	3	2	+	0	+	0
Zucchini	16	67	2	2	1	+	0	+	0

Ihr Wunschgewicht schaffen Sie langfristig nicht mit Diäten, sondern mit unserem ganzheitlichen Konzept Personal Training. Betz Markus, Stephanie Holzschuh  
Anmeldung über [www.Projekt-Comeback.de](http://www.Projekt-Comeback.de)

Zwiebel	41	172	1	9	3	+	0	+	0
Zwiebel, getrocknet	231	967	10	44	22	1	4	+	0
<b>Nüsse</b>	<b>Kalorien</b>	<b>Joule</b>	<b>Protein =Eiweiß</b>	<b>Kohlen- hydrate</b>	<b>Ballast- stoffe</b>	<b>Fett</b>	<b>Fett- kalorien</b>	<b>Fett MUF</b>	<b>Cholesterin</b>
Cashew-Nüsse	587	2456	18	30	3	42	67	7	0
Erdnüsse, geröstet	636	2661	26	18	7	49	72	15	0
Haselnüsse	687	2874	14	13	7	62	84	20	0
Kokosnüsse	402	1682	4	10	9	37	86	1	0
Mandeln	642	2686	18	16	10	54	78	1	0
Maronen	194	812	3	42	1	1	5	+	0
Paranüsse	709	2966	14	7	7	67	88	25	0
Pistazien	619	2590	21	12	7	52	78	7	0
Sesamkerne	551	2305	21	+	12	50	84	20	0
Sonnenblumenkerne	599	2506	27	8	6	49	76	29	0
Walnüsse	705	2950	15	14	5	63	83	20	0
" " = keine Daten									
"+" = in Spuren									

Ihr Wunschgewicht schaffen Sie langfristig nicht mit Diäten, sondern mit unserem ganzheitlichen Konzept Personal Training. Betz Markus, Stephanie Holzschuh  
Anmeldung über [www.Projekt-Comeback.de](http://www.Projekt-Comeback.de)