
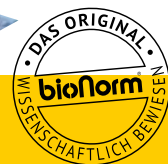


Die bioNorm Kalorientabelle

DAMIT SIE JEDERZEIT WISSEN, WAS SIE ESSEN.

Fleisch und Fleischwaren


pro 100g verzehrbare Anteil	Fett g	Kalorien (kcal)
 Rindfleisch Filet	4	120
Schweinefleisch Filet	2	105
Tartar	3	115
Hackfleisch, halb und halb	20	255
Kalbfleisch Filet	1,5	95
Lammfleisch (reines Muskelfleisch)	5	115
Leber, Kalb	4	130
Leber, Schwein	5	130
Speck, durchwachsen vom Schwein	65	620
Hase	3	115
Rehrücken	4	120
Brathähnchen (Durchschnitt)	10	165
Ente (Durchschnitt)	15	225
Gans (Durchschnitt)	30	340
Hähnchenbrust mit Haut	6	145
Bierschinken	10	175
Bockwurst	25	275
Cervelatwurst	35	395
Dosenwürstchen	30	305
Fleischwurst	30	305
Fleischkäse (Leberkäse)	30	295
Leberwurst vom Kalb	30	345
Salami (Deutsche)	35	380
Schinken, Bauchspeck, roh geräuchert	35	370
Schinken, gekocht	4	125



bioNorm® lässt Ihre Kilos sicher schmelzen


bioNorm Kalorientabelle

Fisch und Fischwaren



pro 100g verzehrbare Anteil	Fett g	Kalorien	cal)
Aal	25		80
Aal, geräuchert	30		330
Bach-/Regenbogen-Forelle	3		105
Bückling	15		225
Hecht (Seehecht)	2,5		90
Hering	20		235
Heilbutt (weißer)	1,5		95
Kabeljau	0,5		75
Karpfen	5		115
Krebsfleisch (in Dose)	1,5		85
Lachs	15		200
Matjeshering	25		265
Ölsardinen (feste Teile)	14		220
Rot-/Goldbarsch	4		105
Schellfisch	0,5		75
Scholle	2		85
Seelachs (Alaska)	1		75
Seezunge	1,5		80
Thunfisch	15		225

Milch und Milchprodukte



pro 100g verzehrbare Anteil	Fett g	Kalorien (kcal)
Buttermilch	0,5	35
Butterkäse (50% Fett i. Tr.)	30	345
Camembert (30% Fett i. Tr.)	15	215
Camembert (45% Fett i. Tr.)	20	285
Edamer (40% Fett i. Tr.)	25	315
Emmentaler (45% Fett i. Tr.)	30	385
Feta (45% F. i. Tr.)	20	235
Frischkäse (mind. 60% max. 85% Fett i. Tr.)	30	340

bioNorm Kalorientabelle

Gorgonzola	30	360
Goudakäse (45% Fett i. Tr.)	30	365
Joghurt mager (höchst. 0,3% Fett)	+	35
Joghurt (mind. 1,5% max. 1,8% F.)	1,5	50
Joghurt (mind. 3,5% Fett)	4 7	0
Kondensmilch (mind. 10% Fett) 1	0	175
Kuhmilch/Mager- (entrahmte Milch)	+	35
Kuhmilch (mind. 1,5% max.1,8% F.)	1,6	45
Kuhmilch (mind. 3,5% Fett)	3,5	65
Molke	+	25
Mozzarellakäse	15	225
Parmesankäse	25	375
Ricottakäse	15	175
Sahne, sauer	20	190
Sahne (Schlag-) mind. 30% Fett)	30	310
Schmelzkäse (45% Fett i. Tr.)	25	270
Schmelzkäse (60% Fett i. Tr.)	30	325
Speisequark (mager)	+	70
Speise-Quark (40% Fett i. Tr.)	10	160

Gemüse

pro 100g verzehrbare Anteil	Fett g	Kalorien (kcal)
Artischocken	+	20
Auberginen	+	15
Blumenkohl	+	20
Bohnen, Schnitt-, grün	+	35
Broccoli	+	25
Champingnons	+	15
Chicoree	+	15
Endivien	+	10
Erbsen, grün (in Dosen)	+	50
Feldsalat	+	15



bioNorm Kalorientabelle

Fenchel	+	25
Grünkohl	1	35
Gurke, ungeschält	+	10
Gurken, (Salz-)	+	25
Kartoffeln	+	70
Kartoffel Pommes frites	15	290
Kartoffelchips	40	540
Kohlrabi	+	25
Kopfsalat	+	10
Lauch	+	25
Möhren	+	25
Paprikaschoten	+	20
Radieschen	+	15
Rettich	+	15
Rosenkohl	+	35
Rotkohl	+	20
Rote Beete	+	40
Sellerie	+	20
Sauerkraut, abgetropft	+	15
Sojasprossen	1	50
Sojabohnen	20	325
Spargel	+	20
Spinat	+	15
Tomaten	+	15

Obst

pro 100g verzehrbare Anteil	Fett g	Kalorien (kcal)
Ananas	+	55
Äpfel	0,5	55
Apfelsinen	+	40
Aprikosen	+	45
Avocado	25	220



bioNorm Kalorientabelle

Bananen	+	90
Birnen	+	55
Brombeeren	1	45
Erdbeeren + 30		
Grapefruit	+	40
Heidelbeeren	0,5	35
Himbeeren	+	35
Honigmelone	+	55
Johannisbeer. rot	+	35
Kiwi	0,5	50
Mandarine	+	45
Mango	+	55
Olive, grün marin.	15	140
Pfirsiche	+	40
Pflaumen	+	50
Süskirschen	+	60
Wassermelone	+	35
Weintrauben	+	65

Getreide, Back- und Teigwaren



pro 100g verzehrbare Anteil	Fett g	Kalorien (kcal)
Brötchen	2	270
Corn Flakes	0,5	355
Haferflocken	7	365
Knäckebrot	1,5	315
Pumpernickel	1	180
Roggenbrot	1	215
Weizen-Toastbrot	4,5	260
Weizenvollkornbrot	1	200
Eierteigwaren (Nudeln etc.)	3	355
Kekse	10	430
Reis poliert, gekocht, abgetropft	+	85




bioNorm® lässt Ihre Kilos sicher schmelzen

bioNorm Kalorientabelle

Salzstangen	0,5	345
Weizenkeime	10	310
Weizenkleie	5	170
Zwieback, eifrei	4	370

Nüsse und Hülsenfrüchte



pro 100g verzehrbare Anteil	Fett g	Kalorien (kcal)
Bohnen, weiß, gekocht	0,5	85
Linsen, gekocht	+	85
Cashewnüsse	40	570
Erdnüsse, geröstet	50	585
Haselnüsse	60	645
Kokosnüsse	35	365
Mandel (süß)	55	575
Pistazien	50	580
Walnüsse	65	665

Eier, Öle und Fette



pro 100g verzehrbare Anteil	Fett g	Kalorien (kcal)
Hühnerei (ca. 57g)	5	90
Butter	85	750
Distelöl	100	900
Margarine (halbfett)	40	370
Margarine	80	720
Mayonnaise	85	750
Olivenöl	100	900
Schweineschmalz	100	900
Sojaöl	100	900
Sonnenblumenöl	100	900
Weizenkeimöl	100	900

bioNorm Kalorientabelle

Süßwaren



pro 100g verzehrbare Anteil	Fett g	Kalorien kcal
Eiscreme	10	205
Marzipan	25	485
Milkschokolade	30	535
Zucker	0	400
Honig	0	300
Nuß-Nugat-Creme	30	535
Marmelade/Gelee	0/+	250-260

Getränke



pro 100g verzehrbare Anteil	Fett g	Kalorien kcal
alkoholisch:		
Apfelwein	0	45
Bier, alkoholfreies	0	25
Bier - Vollbier/Pils/Weißbier	0	40
Rotwein, schwere Qualität	0	80
Weißwein, mittlere Qualität	0	70
Sekt, weiß	0	85
Whisky	0	245
nicht alkoholisch:		
Apfelsaft	0	50
Cola-Getränke	0	55
Orangensaft, ungezuckert	+	45

Legende:

+ = unter 0,5 g Fett pro 100 g

0 = keine Angabe

F. = Fett

Quelle: Souci-Fachmann-Kraut, Die Zusammensetzung der Lebensmittel Nährwert-Tabellen, 5. Auflage

Zahlen wurden auf- und abgerundet zur besseren Handhabung.

Fett: Empfehlungen und Richtwerte der Deutschen Gesellschaft für Ernährung 2000 für Personen mit leichter und mittelschwerer Arbeit:

Jugendl. u. Erwachsene 30% der Energie in Form von Fett

(z.B. bei normaler Ernährung mit z.B. 2400 kcal sind 30% = 720 kcal = 80g Fett (720 kcal : 9 Fettkalorien)

bei normaler Diät mit z.B. 1200 kcal sind 30% = 360 kcal = 40g Fett (360 kcal : 9 Fettkalorien).