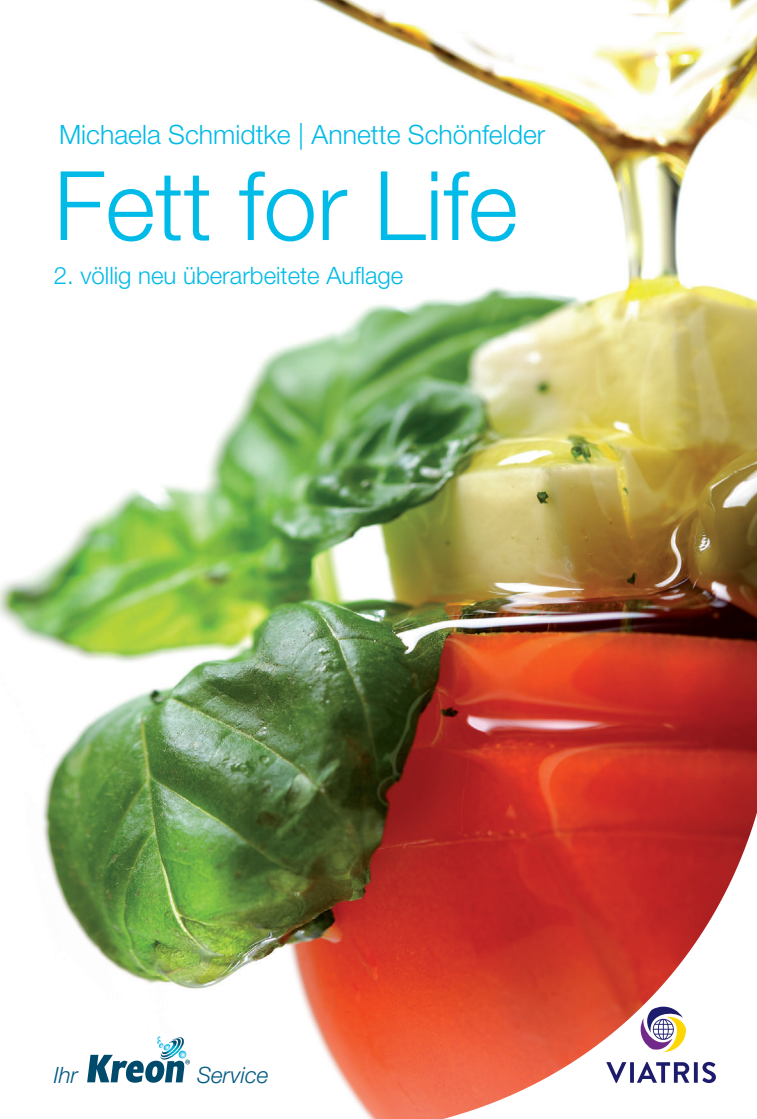
Michaela Schmidtke | Annette Schönfelder

Fett for Life

2. völlig neu überarbeitete Auflage



Ihr Kreon® Service

VIATRIS

Impressum

Michaela Schmidtke
Dipl. oec. troph.

Annette Schönfelder
Diätassistentin und Diabetesberaterin (DDG)

Praxis für Ernährungstherapie Aachen
Juli 2021

Herausgeber
Viatris Healthcare GmbH
Troisdorf

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten.

Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Herausgebers reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Copyright: 2021, Viatris Healthcare GmbH
Troisdorf

ISBN 978-3-00-069743-2

Inhaltsverzeichnis

Vorwort 4

Enzyme

- Warum Pankreas-Enzyme einnehmen? 6
- Wieviele Enzyme brauchen Sie? 7
- Enzymdosierung 8
- Wie sollen Enzyme eingenommen werden? 9

Bedeutung der Fette bei der Ernährung 10

Ideen für eine Energieanreicherung von Mahlzeiten 11

Besondere Hinweise für Diabetiker: KE 15

Zeichenerklärung/Küchenmaße 16

Inhaltsverzeichnis der Lebensmittelgruppen 17

Eigene Ergänzungen 94

Sachregister von A–Z 100

Quellen 121

Vorwort

Liebe Patientin, lieber Patient, liebe Eltern,

die Ernährungstherapie stellt eine wesentliche Säule des Behandlungsregimes bei Mukoviszidose (CF) dar. Das Ziel der Ernährungstherapie bei CF ist, ein altersentsprechendes Gedeihen von Säuglingen, Kindern und Jugendlichen sowie ein optimales Körpergewicht bei Erwachsenen zu erreichen. Hierdurch kann letztendlich das gesamte Krankheitsgeschehen positiv beeinflusst werden.

Bei 4/5 aller Mukoviszidosepatienten ist bereits bei der Geburt die Bauchspeicheldrüse (Pankreas) nicht in der Lage, ausreichend Enzyme und Bikarbonat in den Zwölffingerdarm abzugeben. Zur Behandlung der Verdauungsschwäche ist infolgedessen eine Enzymersatztherapie dringend erforderlich. Die Menge der Pankreasenzyme wird nach dem Fettgehalt der Lebensmittel berechnet, wobei auch eiweiß- und stärkehaltige Lebensmittel ohne Fett mit Enzymen verdaulich gemacht werden müssen.

Mit zunehmendem Lebensalter tritt vermehrt ein Diabetes mellitus bei CF (cystic fibrosis related diabetes, CFRD) auf. Da Insulin eine anabole (körperaufbauende) Wirkung hat, wird es als Therapie der 1. Wahl bei CF gesehen. Um die Insulindosis auf die Mahlzeiten abstimmen zu können, muss der Kohlenhydratanteil der Nahrungsmittel bestimmt werden.

Die Lebensmitteltabelle „Fett for Life“ ist ein handliches sowie übersichtliches Nachschlagewerk und bietet konkrete Hilfestellung, um den Fettgehalt und die Kohlenhydrateinheiten (KE) von Mahlzeiten berechnen zu können. In der vorliegenden 4. Auflage sind vegane Lebensmittel und StreetFood neu hinzugekommen, um aktuellen Trends im Bereich Ernährung gerecht zu werden.

Mit viel Fleiß hat Frau Michaela Schmidtke, Mitglied des AK Ernährung im Mukoviszidose e.V. (AKE), die Daten für diese Tabelle zusammengetragen. Ihr gebührt hierfür ein herzliches Dankeschön und meine besondere Anerkennung. Weitere Mitglieder des AKE haben Fr. Schmidtke mit entsprechenden Anregungen unterstützt. Auch diesen KollegInnen spreche ich meinen ausdrücklichen Dank aus.

Ich bin mir sicher, dass die „Fett for Life“ für die praktische Umsetzung der Therapieempfehlungen im Alltag sehr hilfreich ist.

Bärbel Palm, 1. Vorsitzende des Arbeitkreises Ernährung im Mukoviszidose e.V.

Homburg, im Februar 2021

Warum Pankreas-Enzyme einnehmen?

Unsere Nahrung enthält für uns lebensnotwendige Nährstoffe wie Fett, Kohlenhydrate und Eiweiß, die erst durch das Zerlegen in kleinste Bausteine für unseren Körper verfügbar sind. Dies geschieht mit Hilfe von Enzymen. Sie werden zum größten Teil in der Bauchspeicheldrüse (Pankreas) gebildet und in den Darm abgegeben.

Bei einer exokrinen Pankreasinsuffizienz werden zu wenig Enzyme in den Speisebrei abgegeben. Die Folge ist, dass ganz besonders die Speisefette nicht gespalten werden können und unverdaut ausgeschieden werden. Es kann zu Bauchschmerzen, Blähungen, Durchfall (insbesondere Fettstühle) und Gewichtsabnahme kommen. Neben der wertvollen Energie gehen auch fettlösliche Vitamine verloren. Daher werden die fehlenden Enzyme durch Pankreas-Enzympräparate, z. B. Kreon®, ersetzt. Kreon® übernimmt die Aufgabe der Pankreasenzyme.

Fett ist ein entscheidender Energieträger. Für uns Menschen können Fette dies aber nur dann sein, wenn sie ausreichend in den Blutkreislauf aufgenommen werden. Enzyme ermöglichen diese Aufnahme.

Enzyme

Wieviele Enzyme brauchen Sie?

Bei einer verminderten Enzymausschüttung der Bauchspeicheldrüse ist vor allem die Fettverdauung betroffen. Die Dosierung orientiert sich daher immer an dem Fettgehalt der Mahlzeit.

Als Einstiegsdosierung werden ab dem 2. Lebensjahr im Regelfall 2.000 Lipase-Einheiten pro g Nahrungsfett eingenommen (s. Seite 8)[1]. Da die benötigte Enzymmenge auch von der Restfunktion der Bauchspeicheldrüse und dem Körpergewicht abhängt, variiert sie von Person zu Person.

Ihr Arzt und Ihre Ernährungsfachkraft werden daher mit Ihnen gemeinsam die für Sie geeignete Dosierung festlegen. Eventuell werden Sie darum gebeten, ein ausführliches Ernährungsprotokoll über mehrere Tage mit Angabe der eingenommenen Enzymmengen zu schreiben. In derselben Zeit könnten Sie gebeten worden sein, Ihren Stuhl zu sammeln. Diese Broschüre kann und möchte die Ernährungsberatung nicht ersetzen. Vielmehr unterstützt Sie „Fett for Life“ bei der Einschätzung der Fett- und KE-Aufnahme:

- eine an den individuellen Energie- und Fettbedarf angepasste Ernährung zu sichern
- den Insulinbedarf richtig einzuschätzen

Anhaltswerte zur Enzymdosierung Einstiegs-Dosierungen

Säuglinge (bis Ende des 1. Lebensjahres)

Ø je Mahlzeit bzw. Stillen:
1 Messlöffel (100 mg) Kreon® für Kinder
(= 5.000 Lipase-Einheiten)

Kinder, Jugendliche, Erwachsene

2.000 Lipase-Einheiten pro g Nahrungsfett [1]

Entsprechend der erforderlichen Lipasemengen kann zwischen den unterschiedlichen Kreon® Kapseleinheiten von 10.000, 25.000 oder 35.000 Lipase-Einheiten/Kapsel gewählt bzw. die verschiedenen Stärken miteinander kombiniert werden.

Beispiel an:
1 Bockwurst (115 g) und Kartoffelsalat mit Mayonnaise (125 g) mit insgesamt 35 g Fett, entsprechen:

70.000 Lipase-Einheiten = 2 Kapseln Kreon® 35 000

Auch fettfreie, aber stärkehaltige Lebensmittel (z. B. Salzbrezeln) sollten mit einer geringen Enzymmenge verdaulich gemacht werden.[2]

Enzyme

Wie sollen Enzyme eingenommen werden?

Säuglinge (KREON® für Kinder): Die Enzyme werden in Form von Mikropellets auf einem Teelöffel während der Mahlzeit gegeben. Es ist auch möglich, die Enzyme auf die Saugerspitze zu geben oder vom sauberen Finger lutschen zu lassen.

Wichtig ist:

- Die Enzymgabe sollte zu jeder Mahlzeit erfolgen.
- Die Enzyme sollten nie vor Beginn der Mahlzeit unter das Essen gemischt werden. (siehe Gebrauchsinformation Kreon® für Kinder, Stand 04/2022).

Kinder und Erwachsene: Die Enzymkapseln sollten während der Mahlzeit unzerkaut mit ausreichend Wasser oder Saft eingenommen werden. Bei länger dauernden und/oder sehr großen Mahlzeiten wird die Einnahme der Kapseln gleichmäßig über die gesamte Zeit des Essens verteilt.[1]

Nach Magenoperation: Die Kapsel wird geöffnet und die enthaltenen Pellets müssen mit Hilfe eines Löffels unzerkaut geschluckt werden. Dies sollte im ersten Viertel der Mahlzeit geschehen. Um das Schlucken zu erleichtern, kann der Kapselinhalt auch auf einen Löffel mit Nahrung (z. B. Apfelmus oder Joghurt) gegeben werden. Danach sollte der Mund mit Flüssigkeit gespült werden, um im Mund verbliebene Pellets zu entfernen.

Wichtig: Die in den Kapseln enthaltenen Pellets dürfen nicht zerkaut werden, da die Enzyme dann zum einen ihre Wirksamkeit verlieren und zum anderen die Mundschleimhaut angreifen können. Auch bei Kindern oder anderen Personen, die Schwierigkeiten haben, die Kapseln zu schlucken, kann so vorgegangen werden.

Bedeutung der Fette bei der Ernährung

Mit einem abwechslungsreichen, bedarfsgerechten Speiseplan im Rahmen einer gesunden Ernährung erhält der Körper alle wichtigen Nährstoffe, die für ein normales Wachstum und die Entwicklung erforderlich sind.

Wieviel jeder einzelne benötigt, ist von Mensch zu Mensch sehr unterschiedlich und Bestandteil der ernährungstherapeutischen Begleitung.

Ziel ist es, Kindern mit Mukoviszidose eine kontinuierliche Gewichtszunahme und damit ein normales Gedeihen zu ermöglichen. Für Erwachsene gilt die Empfehlung, ein normales Körpergewicht anzustreben.

Sollte der Gewichtsverlauf unzufriedenstellend sein, ist eine Energieanreicherung der Mahlzeiten erforderlich. Dabei ist Fett zur Deckung des hohen Kalorienbedarfs besonders gut geeignet,

- Fett enthält viel mehr Kalorien als die gleiche Menge Eiweiß oder Kohlenhydrate. Die Mahlzeiten bleiben durch die höhere Energiedichte in Menge und Umfang akzeptabel.
- Fettreiche Mahlzeiten sättigen nicht so gut wie kohlenhydratreiche Mahlzeiten. Eine fettreiche Mahlzeit macht früher erneut Appetit als eine kohlenhydratreiche Mahlzeit.
- Bei der Verstoffwechselung von Fett muss im Verhältnis weniger Kohlendioxid abgeatmet werden als bei Eiweiß und Kohlenhydraten.

Wie eine Mahlzeit angereichert werden kann, besprechen Sie gemeinsam mit Ihrer Ernährungsfachkraft.

Ideen für eine Energieanreicherung von Mahlzeiten[4]

Anstatt …	versuchen Sie …
Zum Frühstück oder Abendessen:	
Müsli	Müsli auf Vorrat in Butter geröstet, mit Milch und Sahne
Marmelade, Honig	Nuss-Nougat-Creme, Käse oder Wurst
Brötchen, Rosinenbrötchen, süße Hörnchen, Milchbrötchen, Laugenbrezel	Croissant, Streuselbrötchen, süß oder pikant gefüllter Blätterteig, Brötchen, Hörnchen usw. mit Butter beidseitig bestreichen
Milchprodukte mit einem Fettgehalt von 1,5 % Fett und weniger	Milchprodukte mit einem Fettgehalt von mindestens 3,5 % Fett
Fettarme Käsesorten mit weniger als 45 % F.i.Tr.	Fettreichere Käsesorten mit mindestens 45 % F.i.Tr.
Fettarmer Wurstbelag mit weniger als 10 g Fett/100 g (Lachsschinken, Roastbeef, roher und gekochter Schinken, Bratenaufschnitt)	Salami, Mettwurst, Leberwurst, Pastete, Schinkenwurst

Ideen für eine Energieanreicherung von Mahlzeiten[4]

Anstatt …	versuchen Sie …
Zwischendurch:	
Obst	Obst mit Studentenfutter, Schokoriegel oder Croissant
Joghurt	Sahnejoghurt, Nüsse oder Pudding

Zum Mittagessen:	
Fleisch, Fisch, natur gebraten	Fleisch und Fisch paniert oder frittiert, fettreiche Fleisch und Fischprodukte wählen (Kotelett, Bratwurst, Fleischkäse, Lachs, Makrele, Matjeshering)
Tofu, natur gebraten	Tofu mit einer Sesamkruste paniert und gebraten
Salzkartoffeln, Kartoffelklöße, Pellkartoffel	Bratkartoffeln, Pommes frites, Kartoffelgratin, Reibekuchen
Kartoffelpüree mit Milch und Butter	Kartoffelpüree mit Sahne und Butter
Tomatenketchup	Mayonnaise, Remoulade
Gemüse, gedünstet	Gemüse mit Butter, mit einer Mehlschwitze oder mit Käse überbacken

Ideen für eine Energieanreicherung von Mahlzeiten[4]

Anstatt …	versuchen Sie …
Süßigkeiten:	
Pudding	Pudding, zu einem Drittel aus Sahne hergestellt
Gummibärchen, Bonbon, Lakritz	Schokolade, Sahnebonbons, Pralinen
Kuchen aus Biskuitteig, Quark-Öl-Teig und Hefeteig	Kuchen aus Rührteig, Mürbeteig, Blätterteig und Torten
Wassereis/Fruchteis	Milcheis/Sahneeis
Sorbet	Mousse oder Parfait
Knabbereien:	
Salzstangen	Kartoffel- oder Gemüsechips, mit Fett zubereitetes Popcorn, Nüsse
Vor dem Schlafen:	
Milchmixgetränk	mit Sahne angereichertes Milchmixgetränk

Ideen für eine Energieanreicherung von Mahlzeiten[4]

Diese Broschüre kann und möchte die Ernährungsberatung nicht ersetzen. Neben der Ernährungsberatung durch Ernährungsfachkraft oder Diplom-Ökotrophologen in Ihrer CF-Ambulanz stellt der Mukoviszidose e. V. vielfältige Schriften zur Ernährung bei Mukoviszidose zur Verfügung, die unter folgender Adresse angefordert werden können.

Mukoviszidose e.V. Bundesverband
Cystische Fibrose (CF)

In den Dauen 6
53117 Bonn
Telefon: 0228 98780-0
Fax: 0228 98780-77
E-Mail: info@muko.info

(Stand Juni 2023)

Besondere Hinweise für Diabetiker: KE

Die Schätzgröße für Kohlenhydrate wird als KE (Kohlenhydrateinheit) bezeichnet.

1 KE = 10 g Kohlenhydrate

Die angegebenen KE-Werte wurden in dieser Tabelle mit Ausnahme der Säuglings-, Trink- und Sondennahrung auf eine Stelle hinter dem Komma gerundet.

Wir möchten darauf hinweisen, dass in der Literatur keine einheitlichen Angaben zu einer Vielzahl von Lebensmitteln existieren. Insbesondere Gerichte ohne Mengenangaben, wie z. B. „Essen im Restaurant“ enthalten keine sicher definierten KE- und Fettmengen.

So kann z. B. ein paniertes Schnitzel im Restaurant 1 oder 2 KE enthalten. Wir können daher keine Garantie für die Genauigkeit der KE-Angaben geben! Hinter einigen Lebensmitteln sind die KE-Angaben mit einem „!“ markiert. Dazu gehören z. B. Hülsenfrüchte, Gemüse und Nüsse. Diese KE-Berechnung sollten Sie nur in Absprache mit Ihrer Ernährungsfachkraft vornehmen. Sollten Sie auf Verpackungen Angaben zum KE-Gehalt finden, so verwenden Sie bitte diese!

Die Angaben in dieser Broschüre zum Fett- und KE-Gehalt wurden mit größter Sorgfalt aus verschiedenen Datenquellen zusammengetragen und können daher von einzelnen Quellen abweichen.

Zeichenerklärung/Küchenmaße

Zeichenerklärung

+	= in geringen Mengen vorhanden
F. i. Tr.	= Fett in Trockenmasse
MCT	= Mittelkettige Triglyceride
1 KE	= 10 g Kohlenhydrate
!	= Besprechen Sie die KE-Berechnung mit Ihrer Ernährungsfachkraft

Küchenmaße

1 EL = ca. 12 g

1 TL = ca. 5 g

1 KL (Kaffeelöffel) = ca. 5 g

1 Tasse = ca. 125 g / 1/8 l

1 mittelgroßes Glas = ca. 250 g / 1/4 l

1 mittelgroßes Schälchen = ca. 200 g / 0,2 l

Inhaltsverzeichnis der Lebensmittelgruppen

Milch, Milchprodukte und Käse	18
Fette und Speiseöle	26
Eier und Eierspeisen	27
Fleisch und Fleischwaren	28
Geflügel	37
Wild	39
Fisch, Fischwaren und Delikatessen	40
Krusten-, Schalen- und Weichtiere	44
Gemüse, Obst und Hülsenfrüchte	45
Kartoffeln und Kartoffelgerichte	52
Kräuter und Gewürze	53
Nüsse und Samen	54
Getreide und Getreideprodukte	55
Müsli, Mehl und Stärke	57
Brot, Brotaufstrich, Backwaren	59
Suppen und Soßen (Salat-, Grill- und Feinkostsoßen)	68
Süßspeisen und Desserts	71
Süßwaren, Knabberartikel und Zucker	75
Getränke	80
Partyhappen	83
StreetFood, Fast Food und Essen to go	85
Säuglingsnahrung	88
Supplemente und Trinknahrung	90
Vegane und vegetarische Alternativen	92

Milch und Milchprodukte

Milch

	g Fett	KE
Ayran, türkischer Joghurt, 1 Glas, 0,25 l	4	0,5
Buttermilch, 1 Glas, 0,25 l	1	1
Dickmilch mit Früchten, 1,5 % Fett, 1 Glas, 0,25 l	3	2,5
Dickmilch mit Früchten, 3,5 % Fett, 1 Glas, 0,25 l	8	2,5
Dickmilch pur, 1,5 % Fett, 1 Glas, 0,25 l	4	1
Dickmilch pur, 3,5 % Fett, 1 Glas, 0,25 l	9	1
Haferdrink, 1 Glas, 0,25 l	4	1,5
Kakao, 1 Glas, 0,25 l (250 ml Trinkmilch 3,5 % Fett + 1 geh. EL Kakao	9 + 1 = 10	1 + 1 = 2
Kokosdrink, 1 Glas, 0,25 l	1	+
Magermilchpulver, 20 g für 0,25 l (= 2 EL)	+	1
Mandeldrink ohne Zucker, 1 Glas, 0,25 l	3	+
Molke süß, 1 Glas, 0,25 l	1	1
Molken-Fruchtgetränk, 1 Glas, 0,25 l	+	3
Sahne-Dickmilch, 10 % Fett, 250 g	25	1
Sojadrink, 1 Glas, 0,25 l	4	1
Trinkmilch, fettarm, 1,5 % Fett, 1 Glas, 0,25 l	4	1
Trinkmilch, Vollmilch, 3,5 % Fett, 1 Glas, 0,25 l	9	1

Milchprodukte

	g Fett	KE
Sahne		
Crème fraîche, Creme double, 40 % Fett, 1 EL, 15 g	6	+
Sahne, flüssig, 30 % Fett, 1 EL, 15 g	5	+
Sahne, flüssig, 30 % Fett ,1 Becher, 200 ml	60	+
Sahne/Milchmischung, 1 Glas, 200 ml (50 ml Sahne + 150 ml Trinkmilch 3,5 % Fett)	15 + 5 = 20	0,5
Saure Sahne, 10 % Fett, 1 TL, 15 g	2	+
Schlagsahne, gezuckert, 30 % Fett, 1 hochgehäufter EL, 25 g	8	+
Schlagsahne, gezuckert, 30 % Fett, 2 hochgehäufte EL, 50 g	16	0,5
Schlagsahne, geschlagen, 30 % Fett, 1 leicht gehäufter EL, 15 g	5	+
Schlagsahne, geschlagen, 30 % Fett, 1 gehäufter TL 6 g	2	+
Schmand, 24 % Fett, 1 EL 15 g	4	+
Kondensmilcherzeugnisse – pro Tassen-Packung		
Kondensmilch, 4 % Fett, 1 TL 5 g	+	+
Kondensmilch, 7,5 % Fett, 1 TL 5 g	+	+
Kondensmilch, 10 % Fett, 1 TL 5 g	+	+

Milchprodukte

	g Fett	KE
Milchpulver		
Coffee-mate, Kaffeeweißer, 1 TL, 3 g	1	+
Magermilchpulver, 2 EL, 20 g	+	1
Vollmilchpulver, 3 EL, 30 g	93	1
Kakaohaltige und Schokoladen-Pulver		
Kakaopulver, ohne Zucker 1 gehäufter EL, 12 g	2	+
Kakaopulver, ohne Zucker 1 gehäufter TL, 5 g	1	+
Schokoladenpulver, 1 gehäufter EL, 12 g	+	1
Schokoladenpulver, 1 gehäufter TL, 5 g	+	0,5
Milch-Mixgetränke		
Banane-, Erdbeer-, Vanille-Trunk, 3,5 % Fett, 1 Glas, 0,25 l	15	2,5
Kakaotrunk, 3,5 % Fett, 1 Glas, 0,25 l	10	2
Joghurt und Kefir – pro Glas/Becher		
Fruchtzwerg*, 1 Becher, 50 g	1	0,5
Joghurt, pur, 10 % Fett, Griechischer Joghurt, Sahne-Joghurt, 150 g	11	1
Joghurt, pur, 3,5 % Fett, 150 g	5	1
Joghurt, pur, 3,8 % Fett, 150 g	5	0,5

* Quellenangaben zu den einzelnen Produktinformationen finden Sie unter www.fruchtzwerge.de

Milchprodukte

	g Fett	KE
Joghurt, pur, fettarm 1,5 % Fett, 150 g	2	0,5
Kefir, 3,5 % Fett, 1 Glas, 0,25 l	10	1
Kefir, 10 % Fett, 1 Glas, 0,25 l	25	1
Kefir, fettarm, 1,5 % Fett, 1 Glas, 0,25 l	4	1

Joghurt und Kefir – pro Glas/Becher

Fruchtkefir, 10 % Fett, 250 g	20	3
Fruchtkefir, 3,5 % Fett, 250 g	8	3
Fruchtkefir, fettarm 1,5 % Fett, 250 g	3	3
Joghurt mit Frucht, 3,5 % Fett, 150 g	5	2
Joghurt mit Frucht, fettarm 1,5 % Fett, 150 g	2	2
Lassi (indisches Joghurtgetränk)	7	3
Sahnejoghurt mit Früchten, 10 % Fett, 150 g	13	2

Käse

	g Fett	KE
Frischkäse/-zubereitungen – Portion		
Cottage Cheese, Hüttenkäse, körniger Frischkäse, 20 % F. i. Tr., ½ Packung, 100 g,	5	+
Frischkäse, Rahmstufe, 50 % F. i. Tr., 30 g	7	+
Frischkäse, Doppelrahmstufe, 60 % F. i. Tr., 30 g	10	+
Fruchtquark, 20 % F. i. Tr., 100 g	5	2
Kräuterquark, 20 % F. i. Tr., 100 g	3	0,5
Kräuterquark, 20 % F. i. Tr., 3 EL, 30 g	1	+
Kräuterquark, 40 % F. i. Tr., 100 g	10	+
Kräuterquark, 40 % F. i. Tr., 3 EL, 30 g	3	+
Mascarpone, 80 % F. i. Tr., 50 g	24	+
Mozzarella, 45 % F. i. Tr., ½ Kugel 60 g	12	+
Mozzarella, 45 % F. i. Tr., 1 Kugel 125 g	24	+
Ricotta, 20 % F. i. Tr., 30 g	5	+
Schichtkäse, 20 % F. i. Tr., 100 g	5	+
Schichtkäse, 40 % F. i. Tr., 100 g	11	+
Speisequark, Magerstufe, 100 g	+	+
Speisequark, 20 % F. i. Tr., 100 g	5	+
Speisequark, 40 % F. i. Tr., 100 g	11	+
Speisequark, 40 % F. i. Tr., 30 g	3	+

Käse

	g Fett	KE
Hartkäse – pro Scheibe 30 g		
Hartkäse, 50 % F. i. Tr. (Appenzeller, Bergkäse, Chester)	9	+
Emmentaler, 45 % F. i. Tr.	9	+
Greyerzer, 45 % F. i. Tr.	9	+
Parmesan, 37 % F. i. Tr.	8	+
Parmesan 37 % F. i. Tr., gerieben, 1 gehäufter EL 20 g	5	+
Parmesan 37 % F. i. Tr., gerieben, 1 gestrichener EL 10 g	3	+
Sauermilchkäse – pro Portion 30 g		
Hand-, Harzer-, Korb-, Mainzer Käse, Quargel, Stangen-Käse, 10 % F. i. Tr.	+	+
Schmelzkäse/-zubereitungen – 1 Portion 25 g		
Kochkäse, 20 % F. i. Tr.	2	+
Kochkäse, 40 % F. i. Tr.	4	+
Scheibletten, 20 % F. i. Tr.	3	+
Scheibletten, 40 % F. i. Tr..	6	+
Schmelzkäse, 20 % F. i. Tr.	2	+
Schmelzkäse, 45 % F. i. Tr.	7	+
Schmelzkäse, 60 % F. i. Tr.	9	+
Schmelzkäse, 70 % F. i. Tr.	11	+

Käse

	g Fett	KE
Schnittkäse/Halbschnittkäse – pro Scheibe/Portion 30 g		
Butterkäse, 50 % F. i. Tr.	8	+
Butterkäse, 60 % F. i. Tr.	10	+
Danablu (dänischer Edelpilzkäse), 60 % F. i. Tr.	12	+
Danbo (dänischer Steppenkäse), 50 % F. i. Tr.	9	+
Edamer, 45 % F. i. Tr.	8	+
Edelpilzkäse (Gorgonzola, Roquefort), 50 % F. i. Tr.	9	+
Edelpilzkäse (Gorgonzola, Roquefort), 70 % F. i. Tr.	13	+
Esrom, 45 % F. i. Tr.	8	+
Havarti (dänischer Tilsiter), 45 % F. i. Tr.	8	+
Mini Babybel*, 50 % F. i. Tr., 1 Babybel 20 g	5	+
Raclettekäse, 60 % F. i. Tr.	9	x
Räucherkäse, 50 % F. i. Tr.	10	+
Rauch-Schinken-Käse, 45 % F. i. Tr.	7	+
Rottaler, 45 % F. i. Tr.	8	+
Schnittkäse (Edamer, Gouda, Tilsiter), 30 % F. i. Tr.	5	+
Schnittkäse (Edamer, Gouda, Tilsiter), 45 % F. i. Tr.	7	+
Steppenkäse, 45 % F. i. Tr.	8	+
Tilsiter, 45 % F. i. Tr.	8	+
Tilsiter, 60 % F. i. Tr.	11	+
Trappistenkäse, 50 % F. i. Tr.	9	+
Weißlacker, 50 % F. i. Tr.	8	+

* Quellenangaben zu den einzelnen Produktinformationen finden Sie unter www.babybel.de

Käse

	g Fett	KE
Weichkäse – pro Portion		
Bavaria Blu, 70 % F. i. Tr.	12	+
Bel Paese, 50 % F. i. Tr.	9	+
Feta-, Schafskäse, 48 % F. i. Tr.	6	+
Klosterkäse, 60 % F. i. Tr.	10	+
Weichkäse mit Rotschimmel (Limburger, Romadur), 40 % F. i. Tr.	6	+
Weichkäse mit Rotschimmel (Limburger, Romadur), 50 % F. i. Tr.	8	+
Weichkäse mit Rotschimmel (Limburger, Romadur), 60 % F. i. Tr.	10	+
Weichkäse, 70 % F. i. Tr.	12	+
Weinbergkäse, 60 % F. i. Tr.	10	+
Weißschimmelkäse (Camembert), 30 % F. i. Tr.	4	+
Weißschimmelkäse (Brie, Camembert), 45 % F. i. Tr.	7	+
Weißschimmelkäse (Camembert), 60 % F. i. Tr.	10	+
Weißschimmelkäse (Brie, Camembert), 70 % F. i. Tr.	12	+

Käse-Gerichte – pro Portion		
Cacik (türkischer Zaziki, Tsatsiki mit 10 % Joghurt), 150 g	11	1
Gebackener Camembert, 75 g	17	1
Zaziki/Tsatsiki (mit Quark), 150 g	10	0,5
Käse-Fondue, gebrauchsfertig, ½ Packung 200 g	9	+

Fette und Speiseöl

	g Fett	KE
Aufstrichfette		
Butter, 1 Portion, 20 g	17	+
Butter, 1 EL, 12 g	10	+
Butter, 1 TL, 5 g	4	+
Butter, 100 g	83	+
Butter, flüssig, 1 EL, 12 g	10	+
Erdnussmus, 1 EL, 12 g	6	+
Halbfettmargarine, 40 % Fett, 1 EL, 12 g	5	+
Halbfettmargarine, 40 % Fett, 1 TL, 5 g	2	+
Kräuterbutter, 73 % Fett, 10 g	7	+
Margarine (Pflanzen-), 1 Portion 20 g	16	+
Margarine (Pflanzen-), 1 EL, 12 g	10	+
Margarine (Pflanzen-), 1 TL, 5 g	4	+
Margarine (Pflanzen-), 100 g	80	+
Speiseöl		
Speiseöl, 1 EL, 12 g	12	+
Speiseöl, 1 TL, 5 g	5	+
Speisefette		
Kokosfett, Palmkernfett, 1 Würfel	25	+
Mayonnaise, 50 % Fett, 1 EL, 15 g	8	+
Mayonnaise, 80 % Fett, 1 EL, 15 g	12	+

Eier und Eierspeisen

	g Fett	KE
Eier		
1 Ei, 58–60 g, Gew.-Kl. M, roh oder gekocht	6	+
1 Eigelb, 19 g	6	+
1 Eiweiß, 30–40 g	+	+
Eierzubereitungen – verzehrfertig, pro Portion		
Apfelpfannkuchen, 250 g (2 Stück + ½ Apfel (50 g))	16	5
Crêpes, natur, 3 Stück, 200 g	18	4
Eierpfannkuchen, ohne Zucker, 2 Stück 200 g	16	4
Eiersalat, 100 g	17	0,5
Eierstich, Suppeneinlage für 4 Portionen	10	+
Käse-Soufflé, 200 g	46	1
Kaiserschmarrn, 250 g	24	6
Omelette, 1 Stück (2 Eier, 20 g Fett und 1 EL Sahne)	31	+
Rührei, (1 Ei, 1 TL Fett, 1 EL Milch 3,8 % Fett)	11	+
Rührei (1 Ei, 1 TL Fett, 1 EL Sahne)	16	+
Salzburger Nockerln, 200 g	23	3
Spiegelei (1 Ei,1 TL Fett)	11	+
Waffel (Rührteig), 1 große, 58 g	24	2

Fleisch – pro Portion 125 g Rohgewicht

	g Fett	KE
Kalbfleisch		
Bug, Schulter	8	+
Filet, mager	2	+
Haxe	6	+
Keule, Schlegel	2	+
Kotelett	10	+
Schnitzel	4	+
Lammfleisch		
Brust	31	+
Bug, Schulter ohne Knochen	6	+
Filet, mager	5	+
Keule	6	+
Kotelett	21	+
Rindfleisch		
Brust	18	+
Bug, Schulter	7	+
Filet, mager	5	+
Hüfte, Blume	6	+
Nuss	9	+

Fleisch – pro Portion 125 g Rohgewicht

	g Fett	KE
Roastbeef	6	+
Roulade	5	+
Tafelspitz	15	+

Schweinefleisch

Bauch	26	+
Bug, Schulter	11	+
Filet, mager	2	+
Haxe, Eisbein	15	+
Kotelett	6	+
Nacken	19	+
Rücken	6	+
Schnitzel	2	+

Hackfleisch

Hack, gemischt, 100 g	18	+
Hack vom Rind, 100 g	15	+
Hack vom Schwein, 100 g	22	+
Tatar (Rind, mager), 100 g	3	+

Fleisch – pro Portion 125 g Rohgewicht

	g Fett	KE
Innereien		
Leber, Kalb, 100 g	1	+
Leber, Rind, 100 g	5	+
Leber, Schwein, 100 g	6	+
Rindermark, 100 g	94	+
Zunge, Kalb, 125 g	15	+
Zunge, Rind, 125 g	20	+
Zunge, Schwein, 125 g	13	+

Snacks und Hauptgerichte

Da die Rezepturen eines Hauptgerichtes sehr unterschiedlich sein können, handelt es sich immer um **Schätzwerte**, die gerundet wurden. In den Rezepturen wurden keine zusätzlichen Anreicherungen (z. B. Sahne und Öl) mitberechnet.

! = Besprechen Sie die KE-Berechnung mit Ihrer Ernährungsfachkraft

Fleisch

	g Fett	KE
Fleischerzeugnisse und Fleischgerichte – pro Portion		
Bifteki (gefüllt Hacksteaks)	11	+
Brechbohnen-Eintopf mit Räucherspeck, Kartoffeln und Fleisch, 300 ml	14	1,5!
Bratenfond, mager, 1/8 l	2	+
Bratenfond, fett, 1/8 l	21	+
Cevapcici, 100 g	20	+
Chili con carne, 400 g	24	3!
Cordon bleu (Schwein), 150 g	24	1
Currybratwurst, 1 Stück 150 g	38	+
Döner Kebap	15	9
Filetsteak (125 g), Kartoffeln (200 g), Sauce Béarnaise	33	2,5
(Rind-)Fleischbrühe, 1/8 l	1	+
Fleischextrakt, 10 g	+	+
Fleischkäse, 150 g	41	+
Frikadelle, Bulette, Hackfleischbällchen, Klopse, Fleischpflanzerl, Köfte, 150 g	24	1
Jägerschnitzel mit Soße, klein 100 g	10	1,5
Jägerschnitzel mit Soße, groß 200 g	20	3
Kalbsgeschnetzeltes mit Soße oder Züricher Geschnetzeltes, 250 g	16	0,5
Kalbshaxe, geschmort mit Soße, 250 g	16	0,5
Kartoffelsuppe (250 g) und 1 Paar Wienerle	26	2
Kassler ohne Knochen, 125 g	9	+
Kohlroulade, Krautwickel, Wirsingkohlroulade, 1 Stück	19	1

Fleisch

	g Fett	KE
Fleischerzeugnisse und Fleischgerichte – pro Portion		
Königsberger Klopse mit Kapernsoße, 260 g	19	1
Lammbraten mit Soße, 260 g	42	0,5
Lammkotelett, gebraten, ohne Beilage	26	+
Lammragout, 200 g	17	1
Leberknödel, 2 Knödel, 200 g	13	3
Osso buco (Kalbshaxe), ohne Beilage	14	+
Paprikaschote, gefüllt mit Hackfleisch, 300 g	23	1
Pichelsteiner Eintopf, 450 g	21	2,5!
Rahmschnitzel, 200 g + 3 EL Rahmsoße, 60 g	20	3!
Rindergulasch mit Soße, 250 g	15	0,5
Rinderroulade mit Soße	16	0,5
Rinds-Bouillon mit Ei, 0,15 l	3	+
Roastbeef, gebraten mit Speck, 125 g	15	+
Saté mit Erdnusssoße, 60 g	11	1
Sauerbraten mit Soße, 350 g	25	1
Schaschlikspieß, 1 Stück	4	+
Schnecken, 100 g + 20 g Kräuterbutter	15	+
Schweinebraten mit Soße, 250 g	46	1
Schweinegulasch, 250 g	19	0,5
Schweinekotelett, paniert, 150 g in Fett gebraten	25	1

Fleisch

	g Fett	KE
Schweineschnitzel, naturgebraten, 125 g in Fett gebraten	12	+
Schweinshaxe, bayrisch oder Eisbein, 1 Stück	30	+
Souflaki (Lamm), ohne Beilage	9	+
Spaghetti Bolognese, 420 g	19	5
Szegediner Gulasch	19	0,5
Wiener Schnitzel oder Schweineschnitzel, paniert, klein, 100 g	7	1,5
Wiener Schnitzel oder Schweineschnitzel, paniert, groß, 200 g	14	3
Wurstsalat (Ölmarinade), 100 g	22	+

Fleischwaren

	g Fett	KE
Fleischwaren – pro Portion		
Eisbeinfleisch in Aspik, 100 g	4	+
Fleischsalat mit Mayonnaise, 75 g	36	+
Pferdefleisch in Dosen, 125 g	4	+
Rauchfleisch, 100 g	7	+
Rindfleisch in Dosen, 125 g	17	+
Rindfleisch in Aspik, 100 g	4	+
Schinkenspeck oder Speck, durchwachsen, 30 g	19	+
Schweinefleisch im Saft, in Dosen, 125 g	31	+
Schweinskopfsülze, 100 g	5	+
Speck, fett, 30 g	24	+
Sülzkotelett, 200 g	9	+
Wurstwaren – pro Portion		
Bifi*, Original, 1 Stück, 25 g	11	+
Bockwurst, 115 g	29	+
Bratwurst, Schwein, 150 g	39	+
Fleischkäse, Leberkäse, 150 g	41	+
Fleischwurst am Stück, 125 g	32	+
Frankfurter Würstchen, 1 Paar ,100 g	24	+
Kabanossi, 30 g	13	+
Knackwurst, 100 g	21	+

* Quellenangaben zu den einzelnen Produktinformationen finden Sie unter www.bifi.com

Fleischwaren

	g Fett	KE
Münchner Weißwurst, 125 g	34	+
Nürnberger Rostbratwurst, 100 g	29	+
Regensburger Wurst, 100 g	26	+
Rostbratwurst, 100 g	30	+
Wiener Würstchen, 1 Paar, 70 g	16	+

Aufschnitt – pro Portion 30 g

Bierwurst	6	+
Blutwurst, Rotwurst	8	+
Blutwurst, Thüringer Art	3	+
Bündner Fleisch, Rinderschinken	3	+
Cervelatwurst	11	+
Corned Beef	2	+
Frühstücksfleisch	8	+
Gelbwurst, Hirnwurst	8	+
Göttinger Wurst	6	+
Jagdwurst	5	+
Kalbskäse	9	+
Kalbsleberwurst	9	+
Kassler Aufschnitt	2	+
Krakauer Wurst	6	+
Lachsschinken	1	+
Landjäger	13	+

Fleischwaren

	g Fett	KE
Aufschnitt – pro Portion 30 g		
Leberkäse	8	+
Leberpresssack	10	+
Leberwurst, Hausmacher Art	8	+
Lyoner	9	+
Mettwurst, Braunschweiger	11	+
Mortadella	8	+
Pfälzer Leberwurst	10	+
Plockwurst	8	+
Salami	11	+
Schinken, gekocht	1	+
Schinken, roh, geräuchert	2	+
Schinkenpastete, fettreduziert	3	+
Schinkenwurst	7	+
Schlackwurst	12	+
Schmalzfleisch in Dosen	12	+
Schwartenmagen, Presswurst (rot)	5	+
Sülzwurst	1	+
Teewurst	10	+
Trüffelleberwurst	10	+
Zungenwurst	7	+
Zwiebelwurst	7	+

Geflügel

	g Fett	KE
Geflügel – pro Portion, 125 g Rohgewicht		
Ente	22	+
Gans	39	+
Huhn, Brathuhn, Hähnchen	12	+
Huhn, Brust, ohne Haut	1	+
Huhn, Keule mit Haut, ohne Knochen	14	+
Putenbrust, Putenschnitzel	1	+
Putenkeule	5	+
Suppenhuhn	25	+
Truthahn, Puter (Jungtier)	19	+

Snacks und Hauptgerichte

Da die Rezepturen eines Hauptgerichtes sehr unterschiedlich sein können, handelt es sich immer um **Schätzwerte**, die gerundet wurden. In den Rezepturen wurden keine zusätzlichen Anreicherungen (z.B. Sahne und Öl) mitberechnet.

! = Besprechen Sie die KE-Berechnung mit Ihrer Ernährungsfachkraft

Geflügelgerichte – pro Portion		
Brathähnchen, klein, ½ Stück, 350 g	33	+
Chicken-Nuggets, frittiert, 3 Stück, 50 g	7	0,5
Ente, Gans, gebraten, 125 g mit Soße, 60 g	32	0,5

Geflügel

	g Fett	KE
Geflügelgerichte – pro Portion		
Hähnchenkeule, Grillhähnchen, Brathähnchen, 125 g	12	+
Hähnchenkeule mit Pommes frites, mittlere Portion	29	3
Hühnerfrikassee, 250 g	17	1
Putenschnitzel, paniert, gebraten, 180 g	13	1
Putenschnitzel, natur, gebraten, 150 g	6	+
Geflügelwaren – pro Portion		
Gänseleberpastete, 25 g	4	+
Geflügelleberwurst, 30 g	5	+
Geflügelmortadella, 30 g	6	+
Geflügelsalat „Hawai“, 100 g	29	0,5
Geflügelsalat (Huhn, Pute), 25 g	4	+
Geflügelwürstchen, 50 g	5	+
Puten-, Truthahnbrust, geräuchert, 30 g	1	+
Putenfleischwurst, -fleischkäse, -lyoner, 30 g	6	+
Truthahn Fleischpastete, 30 g	5	+
Truthahn-Jagdwurst, 30 g	3	+
Truthahn-Bierschinken, 30 g	2	+
Truthahnfleisch in Aspik, 30 g	+	+

Wild

	g Fett	KE
Wild – pro Portion, 125 g Rohgewicht		
Fasan, Brust	4	+
Hase	4	+
Hirsch	4	+
Kaninchen	10	+
Reh, Keule	2	+
Reh, Rücken	5	+
Straußenfleisch	3	+
Wildschwein, Keule	4	+
Wildgerichte		
Hirschgulasch mit Soße, 250 g	8	1,5
Kaninchen in Rotwein	18	+

Fisch

	g Fett	KE
Fisch – pro Portion 150 g essbarer Anteil		
Aal (Flussaal)	37	+
Barsch	1	+
Brasse	8	+
Bückling	31	+
Felchen (Renke)	5	+
Flunder	1	+
Forelle, mittelgroß	4	+
Goldbarsch, Rotbarsch	5	+
Haifisch, Dornhai	22	+
Hecht	1	+
Heilbutt, weiß	3	+
Hering, mittelgroß	27	+
Heringsrogen, 100 g	3	+
Kabeljau, Dorsch	1	+
Karpfen	7	+
Katfisch (Steinbeißer)	3	+
Lachs (Salm)	20	+
Makrele	18	+
Meerbarbe	3	+
Pangasiusfilet	4	+
Sardine	8	+
Schellfisch	1	+

Fisch

	g Fett	KE
Schleie	1	+
Scholle	3	+
Schwertfisch	7	+
Seehecht	4	+
Seelachs (Köhler)	1	+
Seeteufel (Anglerfisch)	1	+
Seezunge	2	+
Sprotte, 100 g	17	+
Steinbutt	3	+
Stör	6	+
Thunfisch	7	+
Tintenfisch (Kalamaris)	1	+
Waller (Wels)	17	+
Zander	1	+

Fischwaren und Delikatessen

	g Fett	KE
Fischwaren und Delikatessen – pro Portion		
Aal, geräuchert, 75 g	22	+
Bismarckhering, 1 Stück mittel, 150 g	24	+
Brathering, 1 Stück, mittel, 180 g	27	+
Flunder, geräuchert, 50 g	1	+
Forellenfilet, geräuchert, 40 g	2	+
Heilbutt, geräuchert, 50 g	1	+
Heringsfilet in Tomatensoße, 100 g	13	0,5
Heringsfilet in Sahnesoße, 100 g	15	+
Heringsstippe, 100 g	21	+
Katfisch (Steinbeißer), geräuchert, 50 g	1	+
Klippfisch, 50 g	+	+
Krabbensalat mit Mayonnaise, 40 g	14	+
Lachs in Dosen, 50 g	4	+
Lachs in Öl, abgetropft, 50 g	8	+
Makrele, geräuchert, 50 g	8	+
Matjesfilet, 1 Filet 80 g	18	+
Ölsardine, abgetropft, 1 Sardine, 25 g	3	+
Ölsardine, 1 Dose, Fischeinwaage 95 g	11	+
Rollmops, 125 g	19	+
Rotbarsch, geräuchert, 50 g	3	+
Sahne Heringsfilet, 300 g	40	1
Sardellen (Anchovis), 1 Stück, 5 g	2	+

Fischwaren und Delikatessen

	g Fett	KE
Schellfisch, geräuchert, 50 g	+	+
Schillerlocke, 100 g	24	+
Seelachs in Öl, Lachsersatz, 50 g	4	+
Sprotte, geräuchert, Kieler Sprotte, 50 g	9	+
Thunfisch in Öl, abgetropft, 50 g	4	+
Thunfisch in Öl, 1 Dose Fischeinwaage 180 g	36	+

Fischgerichte – pro Portion

Avocadohälfte mit Krabbensalat (30 g) gefüllt		
Tintenfischringe, frittiert, 125 g	23	1
Fischfrikadelle, paniert, gebraten, 80 g	11	0,5
Fischstäbchen, paniert gebraten, 30 g	3	0,5
Fisch & Chips, 100 g	14	2,5!
Matjesbrötchen	5	3
Kabeljaufilet, paniert, gebraten, 175 g	14	1
Krabbenbrötchen	17	2,5
Lachs, 1 Stück 125 g	17	+
Matjes, Hausfrauenart, 65 g	12	+
Scholle, paniert, gebraten, 175 g	16	1

Krusten-, Schalen- und Weichtiere

	g Fett	KE
Krusten-, Schalen- und Weichtiere – pro Portion		
Hummer, ausgelöstes Fleisch, 100 g	2	+
Krabben (Garnelen), ausgelöste, 100 g	1	+
Krebs, 80–100 g = 25 g Krebsfleisch	1	+
Krebsfleisch in Dosen, 100 g	4	+
Muscheln (Miesmuscheln), ausgelöst, 100 g	2	+
Scampi (Langusten), ausgelöst, 100 g	1	+
Shrimps, ausgelöst, 100 g	1	+

Gemüse und Obst

Gemüse hat wenig oder gar kein Fett.
Ausnahmen sind:

	g Fett	KE
Oliven mit Mandeln, 1 Stück, 8 g	2	+
Oliven, grün, eingelegt, 4 Stück, 20 g	4	+
Oliven, schwarz, eingelegt, 4 Stück, 20 g	8	+

Nur wenige Gemüsesorten können als KE berechnet werden.
Dazu gehören:

! = Besprechen Sie die KE-Berechnung mit Ihrer Ernährungsfachkraft

Dicke Bohnen, 5 EL, 100 g	0	1!
Erbsen, grün, 3 gehäufte EL, 100 g	0	1!
Maiskörner, 2 EL, 20 g	0	0,5!
Maiskolben, ½ Kolben, 100 g	0	1,5!
Rote Beete, in Scheiben geschnitten, 1 mittelgroßes Schälchen, 140 g	0	1!

Obst

Obst hat wenig oder gar kein Fett.
Ausnahmen sind:

	g Fett	KE
Avocado, ½ Stück, 115 g	27	+
Nüsse	siehe Seite 53	

Obst

Ananas, 1 große Scheibe, 75 g	0	1
Apfel, ½ mittelgroßer, 75 g	0	1
Apfel, nur Fruchtfleisch, ½ mittelgroßer, 65 g	0	1
Apfelsine, klein, 100 g	0	1
Aprikose (Marille), 2-3 Stücke, 100 g	0	1
Banane, klein, ½ Stück, 50 g	0	1
Beerenmischung, tiefgekühlt, 3 EL, 120 g	0	1
Birne, ½ mittelgroß, 100 g	0	1
Birne, nur Fruchtfleisch, ½ mittelgroß, 90 g	0	1
Blaubeeren, 7 EL, 140 g	0	1
Brombeeren, 8 EL, 140 g	0	1
Cranberry (Moosbeere), roh, 300 g	2	1
Drachenfrucht (Pitahaya), 100 g	0	1
Erdbeeren, 10 Stück ,160 g	0	1
Feige, 80 g	0	1
Granatapfel, ½ kleiner, 70 g	0	1
Guave, 140 g	0	1

Obst

	g Fett	KE
Himbeeren, 11 EL, 200 g	0	1
Honigmelone (Zucker-, Netzmelone), 1/16 Stück, 200 g	0	1
Johannisbeeren, rot, 11 EL, 200 g	0	1
Kaki, 70 g	0	1
Kapstachelbeere (Physalis), 12 Stück, 72 g	0	1
Kirschen, süß, 15 Stück, 75 g	0	1
Kiwi, 90 g	0	1
Kumquat, 5 Stück, 68 g	0	1
Litschi, 6 Stück, 60 g	0	1
Mandarine, groß, 150 g	0	1
Mango, nur Fruchtfleisch, ¼ Stück, 90 g	0	1
Mirabellen, 3 Stück, 70 g	0	1
Mispeln, 5 Stück, 100 g	0	1
Nektarine, klein, 90 g	0	1
Kaktusfeige (Opuntien), 2 kleine, 160 g	0	1
Karambole (Sternfrucht), 3 kleine, 270 g	0	1
Pampelmuse (Grapefruit), ½ kleine, 100 g	0	1
Papaya, klein, 150 g	0	1
Passionsfrucht (Maracuja), groß, 100 g	0	1
Pfirsich, mittelgroß, 125 g	0	1
Pflaumen, 4 Stück, 100 g	0	1
Preiselbeeren, 7 EL, 140 g	0	1
Quitte, mittelgroß,150 g	0	1
Reineclauden, 3 mittelgroße, 100 g	0	1

Obst

	g Fett	KE
Obst		
Stachelbeeren, 6 EL, 120 g	0	1
Tamarillo (Baumtomate), 100 g	0	1
Wassermelone, 1 handgroßes Stück (ca. ⅛ einer mittelgroßen, kugelförmigen Melone,) 120 g	0	1
Weintrauben, 10 mittelgroße, 80 g	0	1
Sanddorn, roh, 300 g	0	1
Zitrone, Limette, 3 Stück	0	1

Obstsaft, ohne Zuckerzusatz

	g Fett	KE
Obstsaft		
Apfelsaft, 1 kleines Glas, 1/8 l	0	1
Grapefruitsaft, 1 kleines Glas, 1/8 l	0	1
Multivitaminsaft, 1 kleines Glas, 1/8 l	0	1
Orangensaft, 1 kleines Glas, 1/8 l	0	1
Trockenobst		
Apfel, 4 mittelgroße Ringe, 20 g	+	1
Aprikosen, 4 mittelgroße Hälften, 20 g	+	1
Bananenchips, 2 EL, 15 g	+	1
Datteln, 2 Stück, 15 g	+	1
Feige, 1 mittelgroße, 25 g	+	1
Pflaumen, 4 kleine, 20 g	+	1
Rosinen, 1 EL, 20 g	+	1
Cranberrys, gezuckert, 4 Stück, 13 g	+	1

TK-Gemüse – pro Packung

g Fett KE

! = Besprechen Sie die KE-Berechnung mit Ihrer Ernährungsfachkraft

TK-Gemüse – pro Packung

Apfel-Rotkohl, 2–3 Portionen, 450 g	8	3,5!
Balkangemüse, 2 Portionen, 300 g	2	2,5!
Buttergemüse, 2 Portionen, 300 g	18	2!
Butter-Leipziger-Allerlei, 2 Portionen, 300 g	11	1!
Grünkohl mit Schmalz, 200 g	17	+
Rahm-Spinat, 2 Portionen, 300 g	17	+

Hülsenfrüchte

! = Besprechen Sie die KE-Berechnung mit Ihrer Ernährungsfachkraft

Hülsenfrüchte

	g Fett	KE
Bohnen, roh, 2 EL, 25 g	0	1!
Bohnen, grün, gekocht, 3 EL, 60 g	0	1!
Erbsen, reif, roh, 1 EL, 25 g	0	1!
Erbsen, reif, gekocht, 2 EL, 50 g	0	1!
Kichererbsen, reif, roh, 1 EL, 25 g	0	1!
Kichererbsen, reif, gekocht, 2 EL, 60 g	0	1!
Kidneybohnen a.D., 3 EL, 65 g	0	1!
Linsen, roh, 2 EL, 25 g	0	1!
Linsen, gekocht, 4 EL, 60 g	0	1!
Rote Linsen, roh, 1 gehäufter EL, 20 g	0	1!
Rote Linsen, gekocht, 2 gehäufte EL, 50 g	0	1!
Sojabohnen, roh, 60 g	11	+

Kartoffeln

	g Fett	KE

Kartoffeln

Kartoffel, mittelgroß, 80 g	+	1
Kartoffeln, als Beilage, 200 g	+	3

Kartoffel-, Knödel- u. Pufferzubereitungen – pro Portion

Bratkartoffeln (aus 200 g Kartoffeln und 1 EL Fett)	12	3
Gekochte Klöße aus Knödelpulver, Halb und Halb, 1 Kloß, 100 g	+	2
Kartoffelbrei, selbst zubereitet, 2 EL, 100 g	3	1
Kartoffelchips, ölgeröstet, 1 Tüte, 175 g	69	7,5
Kartoffelchips, ölgeröstet, 15 große Scheiben, 30 g	13	1,5
Kartoffelchips, ölgeröstet, 50 g	20	2
Kartoffelgratin, 200 g	21	2
Kartoffelpuffer (Reibekuchen), zubereitet, 3 Puffer, 150 g	12	5
Kartoffelsalat mit Mayonnaise, 250 g	11	3
Kartoffelsuppe, 250 g	3	1,5
Kroketten, frittiert, 7–8 Stück, 150 g	2	3
Pomme Dauphine, 150 g	38	3
Pommes frites, aus dem Backofen, 150 g	10	3,5
Pommes frites, frittiert, 150 g	25	5
Pommes frites, frittiert, kleine Portion, 70 g	12	2,5
Pommes frites, frittiert, mittlere Portion, 105 g	17	3
Röstkartoffeln, zubereitet mit 1 EL Fett, 250 g	12	
Schweizer Rösti, 1Stück, 50 g	9	1

Kräuter und Gewürze

Kräuter und Gewürze haben wenig oder gar kein Fett.
Ausnahmen sind:

	g Fett	KE
Meerrettich i.d. Glas*, Thomy, 1 TL, 8 g	1	+
Meerrettich i.d. Tube*, Thomy, 1 TL, 8 g	2	+
Sahne-Meerrettich*, Kühne, 1 EL, 15 g	5	+

* Quellenangaben zu den einzelnen Produktinformationen finden Sie unter www.nestle-marktplatz.de, www.kuehne.de

Gewürze und Würzzutaten
haben wenig oder keine Kohlenhydrate.
Ausnahmen sind:

Mango-Chutney, 1 EL, 15 g	+	0,5

Nüsse und Samen

Nüsse und Samen

! = Besprechen Sie die KE-Berechnung mit Ihrer Ernährungsfachkraft

	g Fett	KE
Cashewnüsse, 2 EL, 20 g	9	0,5
Erdnüsse, geröstet 1 TL, 5 g	2	+
Erdnüsse, geröstet, 1 Beutel, 50 g	25	0,5
Haselnüsse, 10 Kerne, 10 g	6	+
Haselnüsse, gemahlen, 1 EL, 10 g	6	+
Kokosnuss, frisch, 1 Stück, 50 g	18	+
Kokosraspeln, getrocknet, 100 g	62	0,5!
Kürbiskerne,1 EL, 15 g	7	+
Leinsamen, ungeschält, 1 EL, 15 g	5	+
Macadamianüsse, 1 EL, 10 g	7	+
Maronen (Edelkastanie), geröstet, 5 Stück, 30 g	1	1!
Mandeln, süß, 10 Kerne, 15 g	8	+
Mohnsamen, 1 EL ,10 g	4	+
Paranüsse, 3 Kerne, 12 g	7	+
Pekannüsse, 4–5 Kerne, 20 g	14	+
Pinienkerne, 2 EL, 20 g	5	+
Pistazien, 1 EL, 10 g	6	+
Sesamsamen, 1 EL, 15 g	8	+
Sonnenblumenkerne, geschält, 1 EL, 15 g	7	+
Studentenfutter, 2 EL, 25 g	8	+
Walnüsse, 10 Hälften, 20 g	12	+

Getreide und Getreideprodukte

Getreidezubereitungen/Beilagen

	g Fett	KE
Cornflakes* mit Milch, 220 g, davon 30 g Cornflakes	7	2
Dampfnudeln (Rohrnudeln), 2 Stück, 100 g	10	4
Gemüserisotto, verzehrfertig, 1 Portion, 250 g	12	1,5
Getreidebratling, frisch zubereitet, 1 Stück, 125 g	8	1,5
Grießklöße, 2 Stück, 225 g	12	1
Grießschnitten, 3 Stück, 150 g	10	3
Hefeklöße im Backofen, 2 Stück, 90 g	10	3
Hefeklöße, 2 Stück, 180 g	11	8
Käsespätzle, 1 Portion, 250 g	10	3,5
Leberknödel, 2 Stück, 180 g	12	2,5
Maultaschen, schwäbisch, gekocht, 1 Stück, 50 g	3	1,5
Maultaschen, schwäbisch, gekocht, 150 g	9	4
Mehlklöße, fränkisch, 2 Stück, 180 g	+	4
Nudeln, Spaghetti, Glasnudeln, Beilage, gegart, 150 g	+	4
Nudeln, Spaghetti, Glasnudeln, Hauptmahlzeit, gegart, 300 g	+	8,5
Nudeln, Spaghetti, Glasnudeln, roh = 15 g, gegart = 45 g	+	1,5
Porridge, 250 g	28	5,5
Quinoa, Beilage, gegart, 150 g	2	5
Ravioli mit Hackfleischfüllung, gegart, 250 g	4	3,5
Ravioli, 1 Stück mit etwas Soße, 25 g	+	0,5

* Quellenangaben zu den einzelnen Produktinformationen finden Sie unter www.nestle-cereals.com/de

Getreide und Getreideprodukte

	g Fett	KE
Getreidezubereitungen/Beilagen		
Reis, Beilage, gegart, 150 g	+	4
Reis, gegart, 2 EL, 45 g	+	1
Semmelknödel, 2 Stück, 180 g	11	4
Spätzle, Beilage, gegart, 150 g	3	3
Vollkornnudeln, Beilage, gegart, 150 g	2	3,5
Zwetschgenknödel mit Zimt und Zucker, 150 g	5	3,5
Nudelgerichte		
Gemüse-Nudel-Auflauf aus 240 g gegarte Nudeln	15	7,5
Lasagne mit Hackfleisch, 1 Portion, 250 g	36	3
Nudelauflauf mit Hackfleisch, 1 Portion, 250 g	37	8
Nudelsalat mit Äpfeln, Tomaten und Mayonnaise, 160 g	6	3
Spaghetti, gegart, 240 g mit 6 EL Bolognese	10	7
Spaghetti, gegart, 240 g mit 6 EL Tomatensoße	7	7
Spaghetti, gegart, 240 g mit 6 EL Gorgonzolasoße/ Carbonara/Käsesoße/Sahnesoße	19	7

Müsli

	g Fett	KE

Müsli – pro Portion (ohne Milch)

Cornflakes*, Maisflocken, 2 EL, 15 g	+	1
Haferflocken 1 EL, 15 g	1	1
Müsli mit Nüssen, 50 g	10	2
Müsli mit Schokolade, 50 g	6	2,5
Müsli mit Trockenfrüchten, 50 g	3	2,5

* Quellenangaben zu den einzelnen Produktinformationen finden Sie unter www.nestle-cereals.com/de

Frühstücksideen – pro Portion 30 g, mit 125 ml Milch, 3,5 % Fett

Cini Minis	8	3
Clusters* Mandel-Nuss	8	2,5
Cornflakes*, Smacks*	5	1,5
Tresor,* Choco Nut	10	2,6
Vollkorn Haferfleks*	6	1,5

* Quellenangaben zu den einzelnen Produktinformationen finden Sie unter www.nestle-cereals.com/de, www.kelloggs.de, www.koelln.de

Bindemittel

Bindemittel, wie z. B. Gelatine oder Agar-Agar, sind fett- und KE-frei

Mehl und Stärke

	g Fett	KE
Mehl		
Buchweizenmehl, 1 gehäufter EL, 15 g	+	1
Grünkernmehl, 1 gehäufter EL, 15 g	+	1
Hafermehl, 1 gehäufter EL, 15 g	1	1
Maismehl, 1 gehäufter EL, 15 g	+	1
Reismehl, 1 gehäufter EL, 15 g	+	1
Roggenmehl, 1 gehäufter EL, 15 g	+	1
Weizenmehl, 1 gehäufter EL, 15 g	+	1
Weizenmehl, Typ 405, 1 gehäufter EL, 15 g	+	1
Weizenvollkornmehl, 2 EL, 20 g	+	1
Semmelmehl (Paniermehl), 1 EL, 15 g	+	1
Stärke		
Kartoffelstärke, 1 gehäufter EL, 15 g	+	1
Maisstärke, 1 gehäufter EL, 15 g	+	1
Reisstärke, 1 gehäufter EL, 15 g	+	1
Sago (Tapioka), 1 gehäufter EL, 15 g	+	1
Soßenbinder für 60 ml fertige Soße	+	1
Weizenstärke, 1 gehäufter EL, 15 g	+	1
Puddingpulver, Schokolade, Vanille, 1 gehäufter EL, 15 g	+	1

Brot

Brot und Brötchen

	g Fett	KE
Baguette, 1 fingerdicke Scheibe, 25 g	+	1
Blätterteig-, Butterhörnchen, Croissant, ½ Stück, 33 g	11	1
Eiweißbrot, Guten-Abendbrot, 2 Scheiben, 70 g	10	1
Fladenbrot, 1 daumenbreites Stück (500 g = 20 Stücke), 25 g	+	1
Grahambrot, 1 dünne Scheibe, 30 g	1	1
Knäckebrot, 1 mittlere Scheibe, 20 g	+	1
Laugenstange, ½ Stange, 40 g	+	1
Leinsamenbrot, 1 dünne Scheibe, 30 g	+	1
Pumpernickel, ½ Scheibe, 25 g	+	1
Reiswaffel, 1 Stück, 14 g	+	1
Roggenmischbrot, ½ mittelgroße Scheibe, 25 g	+	1
Roggenvollkornbrot, ½ Scheibe, 25 g	+	1
Toastbrot, 1 Scheibe, 25 g	+	1
Vollkornbrot, ½ mittlere Scheibe	+	1
Vollkornbrötchen, ½ Stück, 30 g	+	1
Vollkorntoastbrot, 1 Scheibe, 25 g	+	1
Weizenbrötchen, ½ Stück, 25 g	+	1
Weizenmischbrot, ½ Scheibe, 25 g	+	1
Zwieback, 1 Stück, 15 g	+	1

Brotaufstrich

	g Fett	KE
Toastvariationen, überbacken – pro Stück		
Käsetoast, 65 g	14	1,5
Käsetoast mit Früchten, 110 g	14	2
Käsetoast mit Schinken, 95 g	18	1,5
Käsetoast mit Schinken und Früchten, 140 g	18	2

Brotaufstrich, süß – pro Portion 2 TL, 20 g		
Apfelkraut	+	1
Erdnusscreme	15	+
Fruchtgelee	+	1
Honig	+	1
Konfitüre, Marmelade	+	1
Nuss-Nougat-Creme	6	1
Nutella*	6	1
Pflaumenmus	+	1
Rübenkraut (Melasse)	+	1

* Quellenangaben zu den einzelnen Produktinformationen finden Sie unter www.nutella.com

Brotaufstrich – pikant		
Gänseleberpastete, 25 g	5	+
Pflanzlicher Brotaufstrich, 30 g	6	+
Sardellenpaste, 1 TL, 10 g	1	+

Brotaufstrich und Backwaren

	g Fett	KE
Pasteten, Pizza – pro Portion		
Königspastete, 1 Stück	20	1
Pizza Hawai, selbst zubereitet, 250 g	23	6,5
Pizza Margherita, selbst zubereitet, 250 g	21	6
Pizza Salami, selbst zubereitet, 250 g	31	4
1 Pizza aus der Pizzeria, Durchmesser 24 cm i.D.	31	9,5
Backteig		
Blätterteig, 100 g	32	3
Blätterteig, tiefgekühlt, 5 Scheiben, 300 g	50	10,5
Kuchen aus Quark-Öl-Teig/Rührteig	6	1,5
Mürbeteigboden, 300 g	68	15
Pizzateig, Hefeteig, roh, 30 g	4	1
Tortelett, ohne Belag, 25 g	5	1,5
Tortenboden, Biskuit-Obstboden, 200 g	8	13
Backzutaten – pro Packung		
Backöl, 1 Fläschchen, 2 ml	2	+
Blockschokolade, ½ Tafel, 100 g	28	6
Kuvertüre, halbbitter, 100 g	36	4,5
Marzipan-Rohmasse, ½ Packet, 125 g	43	5
Mohn, 125 g	53	0,5
Mokkabohnen, 10 Bohne, 15 g	4	1

Brotaufstrich und Backwaren

	g Fett	KE
Backzutaten – pro Packung		
Orangeat, 1 Packung, 100 g	+	7
Tortenguss, klar oder rot, 13 g	0	+
Zitronat (Sukkade), 1 Packung, 100 g	+	7
Kuchen und Torten – pro Stück		
Apfelkuchen (Hefeteig), 150 g	5	3,5
Apfelkuchen (Rührteig), 150 g	14	4
Apfelkuchen, gedeckter (Mürbeteig), 100 g	9	3
Apfelstrudel, 150 g	10	5
Baumkuchen, 70 g	16	3,5
Bienenstich, 75 g	12	2
Biskuitrolle mit Sahnefüllung, 80 g	9	2
Biskuitschnitte, 45 g	9	2
Brownie, 45 g	27	3
Buttercremetorte, 100 g	15	3
Butterkuchen (Hefeteig, vom Blech), 75 g	15	3
Christstollen, 70 g	19	3
Donauwelle, 100 g	19	2,5
Frankfurter Kranz, 80 g	6	2,5
Früchtebrot (Rührteig), 50 g	10	2,5
Früchtekuchen (Englischer Kuchen), 50 g	10	2,5
Gewürzkuchen, 60 g	6	3

Backwaren

	g Fett	KE
Hefezopf, 70 g	9	3
Käsekuchen (Hefeteig vom Blech), 100 g	8	2,5
Käsekuchen, im Durchschnitt, 140 g	17	3
Käsesahnetorte, 120 g	23	3
Kekskuchen (Kalter Hund), 40 g	15	1,5
Königskuchen, 70 g	9	3,5
Linzer Torte, 100 g	24	4
Mandelkuchen, 70 g	22	2,5
Mokka-Sahnetorte, 120 g	27	3
Mohnkuchen, Mohnstrietzel, 100 g	16	6
Mohnstreuselkuchen (Hefeteig vom Blech), 100 g	14	4,5
Nusskuchen, 70 g	22	2,5
Nusstorte, 100 g	24	3
Obstkuchen (Hefeteig vom Blech), 100 g	6	2
Obstkuchen (Quark-Öl-Teig), 100 g	13	3
Obsttorte (belegter Tortenboden, Mürbeteig), 130 g	14	3
Obsttorte (belegter Tortenboden, Biskuitteig), 130 g	2	4
Obsttörtchen (belegte Torteletts), 100 g	11	2,5
Prinzregententorte, 100 g	21	4,5
Quark-Öl-Teig, 30 g	6	1,5
Quarkstollen (Rührteig), 70 g	6	3,5
Quarkstrudel, 150 g	12	4
Quiche Lorraine, 150 g	16	3,5
Rehrücken, 70 g	17	3

Backwaren

	g Fett	KE
Kuchen und Torten – pro Stück		
Rhabarbertorte mit Baiser, 100 g	9	3
Rüblitorte (Möhren-Nuss-Torte), 120 g	20	4
Kuchen und Torten – pro Stück		
Rührkuchen, Napfkuchen, Rodonkuchen, Marmorkuchen, 70 g	15	3
Sachertorte, 110 g	27	5
Sahnetorte, i.D., 120 g	27	2,5
Sandkuchen, 70 g	20	3,5
Schokoladen-Sahnetorte, 120 g	29	3,5
Schwarzwälder Kirschtorte, 140 g	23	2,5
Streuselkuchen (Hefeteig vom Blech), 75 g	10	3,5
Zitronenkuchen, 70 g	11	3
Zuckerkuchen, 70 g	11	3,5
Zwetschgenkuchen, Pflaumenkuchen (Hefeteig), 100 g	1	3
Zwiebelkuchen (Hefeteig vom Blech), 100 g	9	1,5
Gebäck und Kaffeestückchen – pro Stück		
Amerikaner, 100 g	9	5
Apfeltasche, (Apfel im Schlafrock) (Blätterteig), 70 g	14	2
Belgische (Lütticher) Waffel, 60 g	10	4

Backwaren

	g Fett	KE
Berliner Pfannkuchen, Krapfen, Kräppel (mit Konfitüre), 60 g	8	2
Blätterteigstücke, 70 g	23	2
Buchteln (Hefeteig), 90 g	13	4,5
Dampfnudeln (Rohrnudeln), 2 Stück, 100 g	10	4,5
Donut (Schmalzkrapfen), 75 g	11	3
Hefeteilchen i.D., 70 g	10	3
Milch-Schnitte*, 28 g	8	1
Muffin i.D., 45 g	6	2
Nussecke (Mürbeteig), 50 g	18	2
Plunderstück mit Marzipanfüllung, 90 g	19	3,5
Rosinenschnecke, 65 g	9	3,5
Schuhsohle, gefüllt (Blätterteig), 100 g	32	3
Schweineöhrchen (Blätterteig), 50 g	19	2
Spritzkuchen, 70 g	6	3
Waffeln (Herzform), 55 g	9	2
Wespennester (Baiser), 25 g	6	1
Wiener Hörnchen (Hefeteig), 50 g	12	2
Windbeutel mit Schlagsahne, 100 g	24	1,4

* Quellenangaben zu den einzelnen Produktinformationen finden Sie unter www.kinder.com

Dauerbackwaren, Knabberartikel – pro Stück/Portion

American Cookie, 19 g	6	1
Baiser, groß, Schale, 25 g	0	2,5
Biskuit-Plätzchen, Löffelbiskuit, Eiswaffel, 5 g	+	0,5

Backwaren

	g Fett	KE
Dauerbackwaren, Knabberartikel – pro Stück/Portion		
Butterkeks (Mürbekeks), 2 Kekse, 12 g	2	1
Doppelkeks mit Kakaocremefüllung, 1 Stück, 24 g	5	1,5
Keks-Riegel, 22 g	6	1
Kleingebäck, gemischt, 50 g	13	3
Müslikekse, 4 Stück, 20 g	5	1
Nussplätzchen, 2 Stück, 20 g	7	1
Russisch Brot (Buchstabengebäck), 1 „Buchstabe“, 5 g	0	0,5
Spitzbuben (Mürbeteig), 20 g	7	1
Tortelett ohne Belag, 25 g	7	1,5
Tortenboden (Biskuitteig), 200 g	35	3,5
Tortenboden (Mürbeteig), 300 g	67	9,4
Vollkornmürbekeks, 6 Stück, 30 g	7	1
Waffel, mit Schokoladenüberzug, 2 Stück, 20 g	4	1
Wiener Boden, 200 g	8	11
Zwieback, 1 Stück, 15 g	+	1
Zwieback, eifrei, 1 Stück, 15 g	+	1
Weihnachtsgebäck		
Aachener Kräuterprinten, 20 g	+	1,5
Aachener Weichprinten, Schoko-Nuss, 25 g	4	1,5
Anisplätzchen, 8 g	+	0,5
Basler Leckerlie, 25 g	1	1,5
Buttergebäck, 10 g	1	0,5

Backwaren

	g Fett	KE
Dominostein, 13 g	2	0,5
Dresdner Stollen, Christstollen, 70 g	15	3
Elisen-Lebkuchen, 40 g	8	2
Früchtebrot (Rührteig), 50 g	6	2,5
Heidesand, 10 g	2	0,5
Honigkuchen, 70 g	1	4,5
Kokosmakronen, 10 g	2	0,5
Liegnitzer Bombe, 60 g	6	3,5
Mandelmakronen, 10 g	2	0,5
Marzipanstollen (Hefeteig), 100 g	19	5
Mohnstollen, 100 g	14	4
Nürnberger Lebkuchen, 40 g	6	2,5
Nussplätzchen, 20 g	3	0,5
Pfefferkuchen, 10 g	1	0,5
Pfeffernüsse, 12 g	1	1
Pflastersteine, 12 g	1	1
Plumpudding, 100 g	11	3
Quarkstollen, 100 g	9	5
Schwarz-Weiß-Gebäck, 10 g	2	0,5
Spekulatius, 10 g	3	0,5
Springerle, 10 g	+	0,5
Spritzgebäck, 10 g	2	0,5
Vanillekipferl, Vanillemürbchen, 17 g	2	0,5
Wespennest, Baiser, 25 g	4	1
Zimtstern, 7 g	2	0,5

Suppen

	g Fett	KE
Suppen – pro Portion 250 ml		
Blumenkohl-, Broccoli- oder Zucchinicremesuppe	10	0,5
Borschtsch	21	0,5
Champignoncremesuppe	14	1
Cremesuppen i.D.	14	0,5
Erbsensuppe mit Schinkenspeck	6	1,5
Französische Zwiebelsuppe	15	0,5
Gulasch-/Ochsenschwanzsuppe, mit Kartoffelwürfel	10	0,5
Hackfleisch-Lauchsuppe	10	0,5
Hühnersuppe mit 2 gehäuften EL Nudeleinlage	8	1
Italienische Gemüsesuppe (Minestrone)	12	0,5
Kartoffelsuppe	4	1,5
Kürbiscremesuppe	12	1
Linsensuppe	+	1
Serbische Bohnensuppe	11	1,5!
Spanische Gemüsesuppe (Gazpacho)	15	2
Spargelcremesuppe	11	0,5
Tomatencremesuppe	10	1

Soßen

	g Fett	KE
Soßen – pro Portion, 3 EL, 30 ml		
Bolognesesoße	5	+
Bratensoße, dunkel	3	+
Frankfurter grüne Kräutersoße	15	+
Jägersoße	19	0,5
Käse-, Rahm-, Sahne- oder Kräutersahnesoße	12	+
Meerrettichsoße	7	0,5
Sauce Béchamel	5	0,5
Sauce Bérnaise, Sauce Hollandaise, Holländische Soße	37	+
Tomatensoße	6	+
Salatsaucen – pro Portion 1½ EL, 30 ml		
Salatsauce aus Joghurt	2	+
Salatsauce, französische Vinaigrette	20	+
Salatsauce aus Mayonnaise	21	+
Salatsauce aus Essig und Öl	10	0

Soßen

	g Fett	KE
Feinkostsoßen/Grillsoßen – pro EL, 15 g		
Aioli-Sauce	12	+
Barbecue-Grill-Sauce	+	0,5
Cocktailsauce	8	+
Cumberlandsoße, weinhaltig	+	0,5
Curry-Ketchup	+	0,5
Curry-Sauce	4	+
Knoblauchsoße, hell	7	+
Mayonnaise, Remouladensoße, 70 % Fett	14	+
Mayonnaise, Remouladensoße, 80 % Fett	16	+
Pesto	9	+
Schaschliksauce	+	0,5
Sojasauce	+	+
Tabasco, 1 Tropfen, 1 g	+	+
Tomatenketchup	+	0,5
Worcester-Sauce, 10 Spritzer	+	+

Süßspeisen und Desserts

	g Fett	KE
Süße Gerichte, verzehrfertig – pro Portion		
Grießbrei, 300 g	18	6,5
Kirschmichel, 300 g	10	6
Milchreis, Reisbrei, 300 g	15	6
Müsli mit Nüssen (50 g) mit Vollmilch (125 ml)	15	3
Müsli mit Schokolade (50 g) mit Vollmilch (125 ml)	11	3,5
Müsli mit Trockenfrüchten (50 g) mit Vollmilch (125 ml)	8	3,5
Quarkauflauf mit Äpfeln, 300 g	24	3
Süße Suppen, warm und kalt – pro Portion, ¼ l		
Biersuppe	12	2,5
Brotsuppe	6	2
Milchsuppe	11	2,5
Buttermilchkaltschale	2	3,5
Fruchtkaltschale	1	3

Süßspeisen und Desserts

	g Fett	KE
Desserts, selbsthergestellt nach übl. Rezeptur – pro Portion 125 g		
Buttermilchgelee mit 3 EL Vanillesoße	3	1,5
Gezuckerte Beeren, 100 g	0	1
Gezuckerte Beeren mit 125 ml Vollmilch	2	1,5
Götterspeise mit 3 EL Vanillesoße	2	2
Grießflammerie mit Kirschen	2	1,5
Kompott mit frischem Obst	0	2
Krokantcreme	12	3
Mokkacreme	15	2
Obstsalat	0	3
Pudding, sturzfähig	4	2,5
Pudding, sturzfähig mit 3 EL Schokoladensoße	6	3
Quarkcreme mit Früchten	2	2
Rote Grütze mit 60 ml Vollmilch	2	1
Schokoladencreme	17	2
Schokoladenflammeri	6	2
Vanillecreme	5	1,5
Vanilleflammeri	4	2
Weincreme	15	2

Süßspeisen und Desserts

	g Fett	KE
Spezialitäten-Desserts – pro Portion 125 – 150 g		
Apfelscheiben in Rumteig, 150 g	2	3
Arme Ritter (1 Scheibe Toast in 10 g Butter ausgebacken)	12	1
Bananen im Teigmantel, 150 g	5	3,5
Birne Helene, 180 g	3	3
Crêpe Suzette	14	3,5
Creme brûllée	32	2,5
Omelette Soufflé	15	4
Omelette Surprise	18	3
Pfirsich Melba	14	3
Salzburger Nockerln	18	2,5
Tiramisu, 125 g	27	2,5
Bayrische Creme, 125 g	21	1,5
Mousse au Chocolat, 90 g	23	1
Pudding aus Puddingpulver – pro Becher/Portion, 125 g		
Schokoladenpudding	4	2,5
Vanillepudding	4	2,5

Süßspeisen und Desserts

	g Fett	KE
Eis – pro Portion 1 Kugel, 65 g		
Eiscreme	8	1,5
Fruchteis	1	2
Milchspeiseeis	14	1
Softeis, Frucht-, 90 g	2	2
Softeis, Milch-, 90 g	14	1,5
Eisspezialitäten		
Eiskaffee mit Sahne, 1 Glas, 250 g	17	1
Eisschokolade, 1 Glas, 250 g	30	5
Spaghetti-Eis, 1 Becher, 300 g	23	6
Krokantbecher, 1 Becher, 300 g	27	6
Erdbeerbecher, 1 Becher, 300 g	12	6
Dessert-Soßen, selbsthergestellt nach üblicher Rezeptur – pro Portion, 60 ml		
Fruchtsoße	0	1
Karamellsoße	3	1,5
Schokoladensoße	2	0,5
Vanillesoße	2	0,5
Weinschaumsoße	2	1

Süßwaren

Zucker und Süßstoffe enthalten kein Fett.

Schokolade – 1 Riegel, 20 g

	g Fett	KE
Nussschokolade	6	1
Vollmilchschokolade	6	1
Zartbitterschokolade	7	1

Süßwaren

	g Fett	KE
After Eight*, 3 Täfelchen	3	2
Balisto KornMix*, 1 Riegel	5	1
Bounty*, 2 Stück	15	3
Choco Crossies*, 1 Portion	5	1
Duplo*, 1 Riegel	6	1
Ferrero Küsschen*, 1 Stück	4	0,5
Fondant, 1 Würfel	0	1
Quaxi, Tropifrutti, …, 50 g	0	3,5
Fruchtgummi, 10 g	0	1
Geleefrüchte, 50 g	0	4
Gummibärchen (Goldbären)*, 25 Stück	0	3,5
Gummibärchen (Goldbären)*, 6 Stück	0	1

* Quellenangaben zu den einzelnen Produktinformationen finden Sie unter www.nestle-marktplatz.de, www.balisto.de, www.bounty-insel.de, www.duplo.de, www.ferrero-kuesschen.de, www.haribo.com, www.hanuta.de, www.milka.de, www.kinder.com, www.knoppers.de, www.mms.com, www.mars-riegel.de, www.moncherie.de, www.nappo.de, www.hosta-group.com, www.raffaello.de, www.ferrerorocher.com/de/, www.snickers.de, www.toffifee.de, www.twix.de

Süßwaren

	g Fett	KE
Hanuta*, 1 Stück	7	1
I love Milka*, 4 Pralinen	2	0,5
Kandierte Feige, 50 g	0	3
Karamell-Riegel, 30 g	7	1,5
Kinder Bueno*, 1 Riegel	8	1
Kinder Country*, 1 Riegel	8	1
Kinder Happy Hippo Croki*, 1 Riegel	8	1
Kinder Pingui*, 1 Riegel	9	1
Kinder Schoko-Bons*, 2 Stück	4	0,5
Kinderriegel*, groß, 1 Riegel	7	1
Kinderschokolade*, 1 Riegel	4	0,5
Kitkat*, 1 Riegel	11	2,5
Kitkat*, Mini, 1 Stück	4	1
Knoppers*, 1 Riegel	8	1
Lakritze, 50 g	+	4
Lion*, 1 Riegel	3	3
Lion*, Mini, 1 Stück	1	1
M+M`s Peanuts*, 1 kleine Tüte	11	2,5
Mars*, 1 Riegel	9	3,5
Marshmallow, Zuckerwatte, 7 g	0	0,5
Marzipan, 50 g	12	3
Marzipankartoffel, 2 Stück	2	0,5

Süßwaren

	g Fett	KE
Milch-Schnitte*, 1 Stück	8	1
Mokka-Bohne, 1 Bohne	+	0,5
Mon Cheri*, 1 Praline	2	0,5
Müsli-Riegel i.D., 25 g	5	1
Nappo*, 1 Stück	6	4
Nippon-Knusper-Häppchen, 1 Häppchen	4	1
Nougat, 50 g	11	3
Nougatstück, 11 g	3	0,5
Nussini Schoko-Riegeln*, 1 Riegel	12	2
Nuts-Riegel*, 1 Riegel	10	2,5
Nuts, Mini*, 1 Stück	4	1
Osterei „Nougat“, 1 Ei	8	1
Osterei, 2 kleine Schokoladeneier	3	0,5
Popcorn, süß, 1 Handvoll	1	1,5
Praline i.D., 12 g	1	1
Praline mit Marzipan gefüllt, 12 g	4	0,5
Raffaello-*, Rocher-Praline*, 1 Kugel	5	0,5
Rumkugel, 20 g	2	1,5
Schaumzuckerware, 50 g	0	4
Schokokuss, 20 g	3	1,5
Schokolinsen, 50 g	7	4

* Quellenangaben zu den einzelnen Produktinformationen finden Sie unter www.nestle-marktplatz.de, www.balisto.de, www.bounty-insel.de, www.duplo.de, www.ferrero-kuesschen.de, www.haribo.com, www.hanuta.de, www.milka.de, www.kinder.com, www.knoppers.de, www.mms.com, www.mars-riegel.de, www.moncherie.de, www.nappo.de, www.hosta-group.com, www.raffaello.de, www.ferrerorocher.com/de/, www.snickers.de, www.toffifee.de, www.twix.de

Süßwaren

	g Fett	KE

Süßwaren

Schokolinsen, 6 Stück, 9 g	1	0,5
Smarties*, 1 Faltschachtel	4	1,5
Snickers*, 1 Riegel	11	3
Toffifee*, 1 Stück	2	0,5
Trüffel-Praline, 12 g	4	0,5
Twix*, 1 Riegel	6	1,5
Überraschungsei*	7	1

* Quellenangaben zu den einzelnen Produktinformationen finden Sie unter www.nestle-marktplatz.de, www.balisto.de, www.bounty-insel.de, www.duplo.de, www.ferrero-kuesschen.de, www.haribo.com, www.hanuta.de, www.milka.de, www.kinder.com, www.knoppers.de, www.mms.com, www.mars-riegel.de, www.moncherie.de, www.nappo.de, www.hosta-group.com, www.raffaello.de, www.ferrerorocher.com/de/, www.snickers.de, www.toffifee.de, www.twix.de

Bonbon – pro Stück, 5 g

Bonbon i.D.	0	0,5
Fruchtbonbon	0	0,5
Saure Bonbons	0	0,5
Weichkaramell	0	0,5

Süßungsmittel

1 gestr. TL Zucker, 5 g	0	0,5
3 Würfelzucker, 10 g	0	1

Knabberartikel

	g Fett	KE
Erdnüsse, geröstet, 1 Beutel, 50 g	25	0,5
Erdnusslocken, Erdnussflips, 25 g	9	1
Gemüsechips, 30 g	11	1
Kartoffelchips, ölgeröstet, 15 große Scheiben, 30 g	13	1,5
Käsegebäck, Blätterteig, 40 g	15	1,5
Kräcker, große, rechteckig, 10 Stück, 36 g	7	2
Reis-Gebäck, japanisch, 50 g	4	3,5
Salzstangen, 10 Stück, 15 g	+	0,5
Tortillachips, 30 g	6	2

Getränke

	g Fett	KE

Kaffee, internationale Kaffeespezialitäten und ähnliche Getränke – pro Portion

Cappuccino mit Milch, ohne Zucker, 150 ml	3	+
Einspänner (Mokka und Obers), ohne Zucker, 100 ml	7	+
Eiskaffee englische Art (⅓ Kaffee, ⅓ Speiseeis, ⅓ Obers), 150 ml	22	1,5
Eiskaffee, Frapuccino, 250 ml	17	1
Irish Coffee, 250 ml	13	6
Kaiser Melange, 150 ml	10	1
Latte Macchiato, ohne Zucker, 250 ml	4	1
Milchkaffee, Café au lait (halb Milch/halb Kaffee), 250 ml	4	0,5
Pharisäer, 250 ml	5	2
Rüdesheimer Kaffee, ohne Zucker, 200 ml	15	0,5

Kakao und ähnliche Getränke – pro Portion

Eisschokolade, 1 Glas, 250 ml	30	5
Heiße Schokolade, 1 Becher, 250 ml	13	2,5
Kakao (Milchkakao), 1 Becher, 250 ml	10	2

Getränke

Mineral- und Tafelwasser enthalten keine Fette und Kohlenhydrate. **Alkoholische Getränke** enthalten kein Fett, allerdings Kohlenhydrate. Die mögliche KE-Berechnung alkoholischer Getränke sollte nur in Absprache mit der Ernährungsfachkraft erfolgen.

Getränke – pro Glas 250 ml
Fruchtsäfte und Nektare

	g Fett	KE
Apfelsaft	0	2
Fruchtsaft i.D.	0	2
Kirschsaft, ungezuckert	0	1,5
Multivitaminnektar	0	1
Multivitaminsaft, ungezuckert	0	2
Orangensaft, ungezuckert	0	1,5
Sanddornbeerensaft	2	1
Traubensaft, ungezuckert	0	3

Fruchtsirup und -dicksäfte – pro EL, 20 g

Apfeldicksaft, Birnendicksaft	0	1,5
Fruchtsirup i.D.	0	1,5
Holunder-Muttersaft, ungezuckert	0	+
Sanddornbeeren-Muttersaft, ungezuckert	0	+

Getränke

	g Fett	KE

Limonade, Fruchtsaftgetränke und alkoholfreie Getränke – pro Glas, kleine Flasche

Alkoholfreies Bier, 300 ml	0	1,5
Bitter Lemon, 1 Glas, 200 ml	0	1,5
Coca Cola*, 1 Glas, 200 ml	0	2
Eistee, 1 Glas, 200 ml	0	1,5
Energiedrink, 250 ml	0	2,5
Fanta, Sprite, 1 Glas, 200 ml	0	2
Ginger Ale, 1 Glas, 200 ml	0	1,5
Limonade i.D., 1 Glas, 200 ml	0	2
Tonic Water, 1 kleine Flasche, 200 ml	0	1,5

* Quellenangaben zu den einzelnen Produktinformationen finden Sie unter www.coca-cola-deutschland.de

Gemüsesäfte – pro Glas 200 ml

Gemüsesaft i.D.	+	0,5
Gemüsemischung-Trunk	9	1
Karottensaft	0	1
Rote-Beete-Saft	0	1,5
Sauerkrautsaft	0	+
Tomatensaft	0	0,5

Partyhappen

	g Fett	KE
Partyhappen – pro Happen, pro Portion		
! = Besprechen Sie die KE-Berechnung mit Ihrer Ernährungsfachkraft		
Cocktailkirsche, 3 g	+	+
Cocktailwürstchen, 10 g	2	+
Cornichon, 5 g	0	+
Eiscreme, 1 Kugel, 65 g	8	1,5
Erdnüsse, 1 TL, 5 g	3	+
Feige, kandiert, 50 g	+	3
Geflügelsalat, 2 gehäufte EL, 50 g	6	+
Gewürzgurke, 50 g	0	0
Gurke, frisch,1 Scheibe, 5 g	0	0
Haselnusskerne, 10 Kerne, 10 g	6	+
Heringssalat, 2 gehäufte EL, 50 g	14	+
Kartoffelsalat mit Mayonnaise, 2 gehäufte EL, 50 g	6	0,5
Käsewürfel, 2 Würfel, 15 g	3	+
Kräcker, groß, rechteckig, 10 Stück, 36 g	7	2
Kürbisfrüchte, süßer-sauer eingelegt, 5 g	+	+
Mandarinenstückchen (Dose), 2 g	+	+
Mandel, 10 Kerne, 15 g	8	+
Mayonnaise (80 %), 1 TL, 10 g	8	0
Oliven, grün, eingelegt, 4 Stück, 20 g	4	+
Oliven, schwarz, eingelegt, 4 Stück, 20 g	8	+
Oliven mit Mandeln, 1 Stück, 8 g	2	+

Partyhappen

	g Fett	KE
Partyhappen – pro Happen, pro Portion		
Rollmops, 125 g	19	0
Salzmandel, 10 Kerne, 15 g	1	+
Sardellenfilet, 5 g	+	0
Studentenfutter, 2 EL, 25 g	8	+
Waldorfsalat, 2 gehäufte EL, 50 g	12	0,5
Walnüsse, 10 Hälften, 20 g	12	+

StreetFood/Fast Food/Essen to go

	g Fett	KE
Süßes – pro Portion		
Brownie	8	2,5
Belgische (Lütticher) Waffel	10	4
Donut (Schmalzkrapfen)	11	3
Blätterteig-, Butterhörnchen, Croissant	22	2
Krapfen, Bagel	14	2
Baklava, 1 Stück	12	1
Milchshake, Vanille, 1 Becher	15	2,5
Herzhaftes Pizza und Backwaren – pro Portion		
Baguette Classic (mit Schinken, Käse, Salat, Tomate)	10	2
Baguette mit Mozzarella und Tomate	8	2,5
Baguette Salami (Salami, Salat, Tomate)	11	2,5
Käsetoast mit Schinken und Früchten, 1 Toast	18	2
Käsetoast mit Schinken, 1 Toast	18	1,5
Laugenbrezel mit Butter	11	6
Pizza aus der Pizzeria, Durchmesser 24 cm i.D.	31	9,5
Pizza Hawai, ¼ Stück	8	2,5
Pizza Margarita, ¼ Stück	8	2,5
Pizza, vegetarisch, ¼ Stück	7	2
Quiche Lorraine, 150 g	16	3,5
Sesambagel, 1 großer	4	6
Zwiebelkuchen (Hefeteig vom Blech)	9	1,5

StreetFood/Fast Food/Essen to go

Fast Food – pro Portion

	g Fett	KE
Big King®*, Burger King	31	3
Big Mac®*, Mc Donald	26	4
Bockwurst	29	+
Brathähnchen, ½ Stück	33	+
Bratwurst mit Senf	39	+
Cheeseburger, einfach	17	3
Chicken-Nuggets, 6 Stück	14	1
Clubsandwich mit Geflügelfleisch	17	4,5
Clubsandwich mit Tomaten-Mozzarella	16	1,5
Currywurst mit Soße	38	0,5
Döner Kebab	15	9
Doppel Cheeseburger	23	3
Falafel im Fladenbrot mit Salat und Soße	20	10
Fish & Chips	31	9,5
Backfischbaguette	34	6,5
Fleischkäse	41	+
Hamburger	9	2,5
Hot Dog	10	2,5
Lahmacun	24	5,5
Pommes frites	25	5
Wrap mit Hähnchenfleisch	11	2

* Quellenangaben zu den einzelnen Produktinformationen finden Sie unter www.burgerking.de, www.mcdonalds.com

StreetFood/Fast Food/Essen to go

	g Fett	KE
Internationale Gerichte – pro Portion		
Burrito, klassisch	39	10
Chop Suey	26	1
Fleischpirogge mit Sauerkraut	18	3,5
Frühlingsrolle	6	2
Gebratene Nudeln mit Gemüse	21	3,5
Gebratener Reis mit Hähnchen, Ei und Gemüse	23	2,5
Gyros mit Tsatsiki	34	0,5
Käsespätzle	10	3,5
Kötbullar mit Rahmsoße und Preiselbeeren	66	2
Minestrone	4	0,5
Paella	9	2,5
Pekingsuppe	4,5	1,5
Sushi mit Gemüse, 1 Stück	2	0,5
Sushi mit Fisch, 1 Stück	1	0,5
Thai-Curry mit Hähnchen und Reis	14	4,0

Säuglingsnahrung

	g Fett	KE

Da ein CF-bedingter Diabetes im Säuglingsalter sehr selten vorkommt, haben wir auf die KE-Berechnung verzichtet.

Säuglings-Anfangsnahrung 100 ml verzehrfertige Zubereitung	ca. 3–4
Säuglingsmilchnahrung Stufe Pre	
Säuglingsmilchnahrung Stufe 1	
Säuglings-Anfangsnahrung auf Proteinhydrolysatbasis (HA) auf Proteinhydrolysatbasis (HA1) auf Sojaproteinbasis	
Infatrini (Fa. Nutricia*)	
Infatrini Peptisorb (Fa. Nutricia*)	5,4
Infasource (Fa. Nestlè*)	5,5
Muttermilch/Frauenmilch	4

* Quellenangaben zu den einzelnen Produktinformationen finden Sie unter www.nutricia.de, www.nestlehealthscience.de

Säuglings-Folgenahrung 100 ml verzehrfertige Zubereitung	ca. 3–4
Folgemilchnahrung Stufe 2	
Folgenahrung auf Proteinhydrolysatbasis	

Säuglingsnahrung

	g Fett	KE
Beikost		
Gemüsezubereitung		
1 Glas, 190 g (siehe Fettangaben auf dem Glas)	ca. 0 – 8	
Milch-Getreidebreie		
Instant-Milchbreie pro Portion (siehe Fettangabe auf dem Glas)	ca. 3,5–9	
Milchbreie im Glas, 190 g (siehe Fettangaben auf dem Glas)	ca. 3 – 7	
Milchbreie im Glas, 220 g (siehe Fettangaben auf dem Glas)	ca. 4 – 8	
Getreidebrei ohne Milch		
Instant-Brei und Brei zum Kochen (siehe Fettangaben auf dem Glas)	ca. 0 – 5,5	
Verzehrfertiger Brei, 1 Glas, 190 g (siehe Fettangaben auf dem Glas)		
Fruchtzubereitung		
1 Glas, 190 g (siehe Fettangaben auf dem Glas)	ca. 0 – 8	

Supplemente und Trinknahrung

	g Fett	KE
Menüs		
1 Glas, 100 g (siehe Fettangabe auf dem Glas) die meisten Menüs enthalten 3 g Fett auf 100 g	ca. 1,5–5	
Auswahl einiger Supplemente – ohne MCT		
Duocal®*, Nutricia		
2 gehäufter TL, 15 g	2,1	1,1
2 gehäufter EL, 30 g	4,2	2,2
Maltodextrin 6®*, Nutricia		
1 ML, 12,5 g	0	2,4
BiCal5*, MetaX		
1 Esslöffel, 15 g	3,8	1,0
3 ML, 20 g	5	1,4
Scandi Shake Mix®*, Nutricia		
3–5 Jahre: ½ Beutel + 240 ml Vollmilch	18,8	4,1
ab 5 Jahre: 1 Beutel + 240 ml Vollmilch	29,6	68,4

* Quellenangaben zu den einzelnen Produktinformationen finden Sie unter www.nutricia.de, www.metax.org

Supplemente und Trinknahrung

	g Fett	KE

Auswahl einiger bilanzierter Trinknahrungen – ohne MCT, in 100 ml

NutriniDrink Multi Fibre*, Nutricia (1 – 12 Jahre)	6,8	1,6
Frebini® Energy Fibre DRINK*, Fresenius Kabi (1 – 12 Jahre)	6,7	1,8
Resource® 2,0 + fibre*, Nestle Nutrition	8,7	2
Fortimel® Energy Multi Fibre*, Nutricia	5,8	1,8
Fortimel® Compact*, Nutricia	9,3	3
Fresubin® Energy Fibre DRINK*, Fresenius Kabi	5,8	1,8

* Quellenangaben zu den einzelnen Produktinformationen finden Sie unter www.fresenius-kabi.com, www.nestlehealthscience.de

Vollbilanzierte, für Diabetiker geeignete Trinknahrung – ohne MCT, in 100 ml

Resource®, Diabet Plus, Nestle Nutrition	6,3	1,6
Diben® DRINK, Fresenius Kabi	5,8	1,3

* Quellenangaben zu den einzelnen Produktinformationen finden Sie unter www.nutricia.de, www.fresenius-kabi.com, www.nestlehealthscience.de

Vegane und vegetarische Alternativen

Pflanzliche Alternativen für Milch und Milchprodukte

	g Fett	KE
Kokosdrink, 1 Glas, 0,25 l	1	+
Haferdrink, 1 Glas, 0,25 l	4	1,5
Mandeldrink, ohne Zucker, 1 Glas 0,25 l	3	+
Sojadrink, 1 Glas, 0,25 l	4	1
Joghurtersatz aus Kokosmilch, 1 Becher, 150 g	12	0,5
Joghurtersatz aus Soja, 1 Becher, 150 g	4	0,5
Joghurtersatz aus Soja, mit Frucht, 1 Becher, 150 g	3	1,5
Vegane Sahne auf Haferbasis, 30 g	2	+
Vegane Sahne auf Sojabasis, 30 g	5	+

Vegetarische Fleischalternativen – pro Portion

Falafel	6	1
Tofu (Sojakäse), 1 Portion, 100 g	5	+
Vegane Burger Typ Rind*, Rügenwalder Mühle, 90 g	9	0,5
Vegetarische Bratwürstchen*, Eden, 1 Stück, 50 g	10	+
Vegetarische Frikadelle*, Garden Gourmet Tivall, 20 g	1	+
Vegetarische Wiener*, Meica, 90 g	23	+
Vegetarisches Schnitzel*, Garden Gourmet Tivall, 90 g	8	1

* Quellenangaben zu den einzelnen Produktinformationen finden Sie unter www.ruegenwalder.de, www.eden.de, www.gardengourmet.de, www.meica.de

Vegane und vegetarische Alternativen

Alternativer Brotbelag – pro Portion

	g Fett	KE
Hummus, natur, 30 g	6	+
Pflanzlicher Brotaufstrich mit Nüssen, 25 g	4	+
Pflanzlicher Brotaufstrich mit Öl, 25 g	5	0,5
Pflanzlicher Brotaufstrich, 25 g	4	+
Vegane Salami*, Rügenwalder Mühle, 2 Scheiben, 20 g	2	+
Veganer Frischkäse, 30 g	7	0,5
Veganer Scheibenkäse, 1 Scheibe, 25 g	5	0,5
Veganer Streukäse, 30 g	7	1
Vegetarische Leberwurst*, granoVita, 25 g	11	0,5
Vegetarischer Mortadella*, Rügenwalder Mühle, 2 Scheiben, 20 g	3	+
Vegetarische Teewurst*, Eden, 25 g	22	0,5

* Quellenangaben zu den einzelnen Produktinformationen finden Sie unter www.ruegenwalder.de, www.granovita.de, www.eden.de,

Eigene Ergänzungen

g Fett BE

Eigene Ergänzungen

g Fett BE

Eigene Ergänzungen

g Fett BE

Eigene Ergänzungen

g Fett BE

Eigene Ergänzungen

g Fett BE

Eigene Ergänzungen

g Fett BE

Sachregister

A

Aachener Printen 66
Aal 40, 42
After Eight 75
Agar-Agar 57
Aioli-Sauce 70
Alkoholfreie Getränke 82
Alkoholfreies Bier 82
Alkoholische Getränke 81
Alternativer Brotbelag 93
American Cookie 65
Amerikaner 64
Ananas 46
Anchovis 42
Anglerfisch 41
Anisplätzchen 66
Apfel 46, 49
Apfeldicksaft 81
Apfel im Schlafrock 64
Apfelkuchen 62
Apfelkraut 60
Apfelpfannkuchen 27
Apfel-Rotkohl 50
Apfelsaft 49, 81
Apfelscheiben in Rumteig 73
Apfelsine 46
Apfelstrudel 62
Apfeltasche 64
Appenzeller 23
Aprikosen 46, 49
Arme Ritter 73
Aufschnitt 35
Aufstrichfette 26
Avocado 43, 46
Ayran 18

B

Backfischbaguette 86
Backöl 61
Backteig 61
Backwaren 61-67, 85
Backzutaten 61
Bagel 85
Baguette 59, 85
Baiser 65
Baklava 85
Balisto-Riegel 75
Balkangemüse 50
Banane 46
Banane-, Erdbeer-, Vanille-Trunk 20
Bananenchips 49
Bananen im Teigmantel 73
Barbecue-Grill-Sauce 70
Barsch 40
Baseler Leckerli 66
Bauch 29
Baumkuchen 62
Baumtomaten 48
Bavaria Blu 25
Bayerische Creme 73

Beeren, gezuckert 72
Beerenmischung 46
Beikost 89
Belgische Waffel 64, 85
Bel Paese 25
Bergkäse 23
Berliner Pfannkuchen 65
BiCal[5] 90
Bienenstich 62
Biersuppe 71
Bierwurst 35
BiFi 34
Bifteki 31
Big King, Burger King 86
Big Mac, Mac Donald 86
Bilanzierte Trinknahrung 91
Bindemittel 57
Birne 46
Birne Helene 73
Birnendicksaft 81
Biskuit 62
Biskuit-Obstboden 61
Biskuit-Plätzchen 65
Biskuitrolle 62
Biskuitschnitte 62
Bismarckhering 42
Bitter Lemon 82
Blätterteig 59, 61, 79, 85
Blätterteighörnchen 59
Blätterteigstücke 65
Blaubeeren 46
Blockschokolade 61
Blumenkohlcremesuppe 68
Blutwurst 35
Bockwurst 34, 86
Bohnen 51
Bohnensuppe 68
Bolognesesoße 69
Bonbon 78
Borschtsch 68
Bounty 75
Brasse 40
Bratenfond 31
Bratensoße 69
Brathähnchen 37, 86
Brathering 42
Brathuhn 37
Bratkartoffeln 52
Bratwurst 34, 86
Brechbohnen-Eintopf 31
Brie 25
Broccolicremesuppe 68
Brombeeren 46
Brot 59
Brotaufstrich 60-62
Brötchen 59
Brotsuppe 71
Brownie 62, 85
Brust 28
Buchteln 65
Buchweizenmehl 58
Bückling 40

Sachregister

Buletten 31
Bug, Schulter 28, 29
Bündner Fleisch 35
Burrito 87
Butter 26
Buttercremetorte 62
Buttergebäck 66
Buttergemüse 50
Butterhörnchen 59, 85
Butterkäse 24
Butterkeks 66
Butterkuchen 62
Butter-Leipziger-Allerlei 50
Buttermilch 18
Buttermilchgelee 72
Buttermilchkaltschale 71

C

Cacik 25
Café au lait 80
Kalamaris 41
Camembert 25
Cashewnüsse 54
Cappuccino 80
Cervelatwurst 35
Cevapcici 31
Champignoncremesuppe 68
Cheeseburger 86
Chester 23
Chicken-Nuggets 37, 86
Chili con carne 31
Choco Crossies 75
Choco Nut 57
Christstollen 62
Cini-Minis 57
Clubsandwich 86
Clusters Mandel-Nuss 57
Coca Cola 82
Cocktailkirsche 83
Cocktailsauce 70
Cocktailwürstchen 83
Coffee-mate 20
Chop suey 87
Cordon bleu 31
Corned beef 35
Cornflakes 55, 57
Cornichon 83
Cottage Cheese 22
Cranberry 46, 49
Crème brûlée 73
Crème double 19
Crème fraîche 19
Cremesuppen 68
Crêpes 27
Crêpe Suzette 73
Croissants 59, 85
Cumberlandsoße 70
Currybratwurst 31
Curry-Ketchup 70
Curry-Sauce 70
Currywurst 86

D

Dampfnudeln 55, 65
Danablu 24
Danbo 24
Dänischer Tilsiter 24
Datteln 49
Dauerbackwaren 65
Delikatessen 42, 43
Desserts 71-74
Dessert-Soßen 74
Diben Drink 91
Dicke Bohnen 45
Dickmilch 18
Dominostein 67
Donauwelle 62
Döner Kebap 31, 86
Donut 65, 85
Doppelkeks 66
Doppel Cheeseburger 86
Dornhai 40
Dorsch 40
Drachenfrucht 46
Dresdner Stollen 67
Duocal® 90
Duplo 75

E

Edamer 24
Edelkastanie 54
Edelpilzkäse 24
Eier 27
Eierpfannkuchen 27
Eiersalat 27
Eierspeisen 27
Eierstich 27
Eierzubereitungen 27
Eigelb 27
Einspänner 80
Eis 74
Eisspezialitäten 74
Eisbein 29, 33
Eisbeinfleisch in Aspik 34
Eiscreme 74, 83
Eiskaffee 74, 80
Eisschokolade 74, 80
Eistee 82
Eiswaffel 65
Eiweiß 27
Eiweißbrot 59
Elisen-Lebkuchen 67
Emmentaler 23
Energiedrink 82
Englischer Kuchen 62
Ente 37
entrahmte Milch 18
Erbsen 45, 51
Erbsensuppe 68
Erdbeerbecher 74
Erdbeeren 46

Sachregister

Erdnusscreme 60
Erdnüsse 54, 79, 83
Erdnussflips 79
Erdnusslocken 79
Erdnussmus 26
Esrom 24
Essen to go 85

F

Falafel 86, 92
Fanta 82
Fast Food 85
Fasan 39
Feige 46, 49, 76, 83
Feinkostsoßen 70
Felchen 40
Ferrero Küsschen 75
Fetakäse 25
Fettarme Milch 18
Fettarmer Joghurt 21
Fette 26
Filet 28, 29
Filetsteak 31
Fisch 40
Fischfrikadelle 43
Fischgerichte 43
Fischstäbchen 43
Fischwaren 40, 41
Fish & Chips 43, 86
Fladenbrot 59
Fleisch 28-30
Fleischbrühe 31
Fleischextrakt 31
Fleischgerichte 31-33
Fleischkäse 34, 86
Fleischpirogge 87
Fleischpflanzerl 31
Fleischsalat 34
Fleischwaren 34
Fleischwurst 34
Flunder 40, 42
Folgenahrung 88
Folgemilchnahrung 88
Fondant 75
Forelle 40
Forellenfilet 42
Fortimel® 91
Fortimel compact® 91
Frankfurter Kranz 62
Frankfurter Soße 69
Frankfurter Würstchen 34
Franz. Zwiebelsuppe 68
Frapuccino 80
Frebini® 91
Fresubin energy fibre Drink® 91
Frikadellen 31
Frischkäse 22
Frosties 58
Fruchtbonbon 78
Früchtebrot 62, 67
Früchtekuchen 62

Fruchteis 74
Fruchtgelee 60
Fruchtgummi 75
Fruchtkaltschale 71
Fruchtkefir 21
Fruchtquark 22
Fruchtsäfte 81
Fruchtsaftgetränke 81
Fruchtsirup 81
Fruchtsirupdicksäfte 81
Fruchtsoße 74
Fruchtzwerg 20
Frühlingsrolle 87
Frühstücksfleisch 35
Frühstücksideen 57

G

Gans 37
Gänseleberpastete 38, 60
Garnelen 44
Gazpacho 68
Gebäck 64
Gebackener Camembert 25
Gebratene Nudeln 87
Gebratener Reis 87
Geflügel 37
Geflügelgerichte 37, 38
Geflügelleberwurst 38
Geflügelmortadella 38
Geflügelsalat 38, 83
Geflügelwaren 38
Geflügelwürstchen 38
Gekochte Klöße 52
Gelatine 57
Gelbwurst 35
Geleefrüchte 75
Gemüse 45, 50,
Gemüsechips 79
Gemüse-Nudel-Auflauf 56
Gemüserisotto 55
Gemüsesaft 82
Gemüsesäfte 82
Gemüsemischung- Trunk 82
Gemüsesuppe 68
Gemüsezubereitung 89
Getränke 80-82
Getreide 55-56
Getreidebratling 55
Getreidebreie 89
Getreideprodukte 55-56
Getreidezubereitungen 55
Gewürze 53
Gewürzgurke 83
Gewürzkuchen 62
Gezuckerte Beeren 72
Ginger Ale 82
Glasnudeln 55
Goldbären 75
Goldbarsch 40
Gorgonzola 24
Götterspeise 72
Göttinger Wurst 35

Sachregister

Gouda 24
Grahambrot 59
Granatapfel 46
Grapefruit 47
Grapefruitsaft 49
Greyerzer 23
Grießbrei 71
Grießflammeri 72
Grießklöße 55
Grießschnitten 55
Grillsoßen 70
Grünkernmehl 58
Grünkohl 50
Guave 46
Gulaschsuppe 68
Gummibärchen 75
Gurke 83
Gyros 87

H

Hackfleisch 29
Hackfleischbällchen 31
Hackfleisch-Lauchsuppe 68
Haferflocken 57
Hafermehl 58
Haferdrink 18, 92
Hähnchen 37
Hähnchenkeule 38
Haifisch 40
Halbfettmargarine 26
Halbschnittkäse 24
Hamburger 86
Handkäse 23
Hanuta 76
Hartkäse 23
Harzer Käse 23
Hase 39
Haselnüsse 54
Haselnusskern 83
Hauptgerichte 30
Havarti 24
Haxe 28, 29
Hecht 40
Hefeklöße 55
Hefeteilchen 65
Hefeteig 62
Hefezopf 63
Heidesand 67
Heilbutt 40, 42
Hering 40
Heiße Schokolade 80
Heringsfilet 42
Heringsrogen 40
Heringssalat 83
Heringsstippe 42
Himbeeren 47
Hirnwurst 35
Hirsch 39
Hirschgulasch 39
Holländische Soße 69

Holunder Muttersaft 81
Honig 60
Honigkuchen 67
Honigmelone 47
Hot Dog 86
Huhn 37
Huhn, Brust 37
Hüfte, Blume 28
Hühnerfrikassee 38
Hühnersuppe 68
Huhn, Keule 37
Hülsenfrüchte 51
Hummer 44
Hummus 93
Hüttenkäse 22

I

Infatrini 88
Infasource 88
Innereien 30
Internationale Gerichte 87
Instant-Breie 89
Instant-Milchbreie 89
Irish Coffee 80
Ital. Gemüsesuppe 68

J

Jagdwurst 35
Jägerschnitzel 31
Jägersoße 69
Joghurt 20, 21
Joghurtersatz 92
Joghurt mit Frucht 21
Johannisbeeren 47

K

Kabanossi 34
Kabeljau 40, 43
Kaffee 80
Kaffeespezialitäten 80
Kaffestückchen 64
Kaffeeweißer 20
Kaiser-Melange 80
Kaiserschmarrn 27
Kakao 18, 80
Kakaopulver 20
Kakaotrunk 20
Kaki 47
Kaktusfeige 47
Kalbfleisch 28
Kalbsgeschnetzeltes 31
Kalbshaxe 31
Kalbskäse 35
Kalbsleberwurst 35
Kandierte Feige 76
Kaninchen 39
Kapstachelbeeren 47
Karambole 47
Karamell-Riegel 76

Sachregister

Karamellsoße 74
Karottensaft 82
Karpfen 40
Kartoffelbrei 52
Kartoffelchips 52, 79
Kartoffelgratin 52
Kartoffeln 52
Kartoffelpuffer 52
Kartoffelsalat 52, 83
Kartoffelstärke 58
Kartoffelsuppe 31, 52, 68
Kartoffelzubereitungen 52
Käse 22-25
Käse-Fondue 25
Käsegebäck 79
Käse-Gerichte 25
Käsekuchen 63
Käsesahnetorte 63
Käsesoße 69
Käse-Soufflé 27
Käsespätzle 55, 87
Käsetoast 60, 85
Käsewürfel 83
Kassler 31
Kassler Aufschnitt 35
Katfisch 40, 42
Kefir 21
Kekskuchen 63
Keks-Riegel 66
Keule, Schlegel 28
Kichererbsen 51
Kidneybohnen 51
Kinder Bueno 76
Kinder Country 76
Kinder Happy Hippo Croki 76
Kinder Pingui 76
Kinderriegel 76
Kinder Schoko-Bons 76
Kinderschokolade 76
Kirschen 47
Kirschmichel 71
Kirschsaft 81
KitKat 76
Kiwi 47
Kleingebäck 66
Klippfisch 42
Klopse 31
Klosterkäse 25
Knabberartikel 65, 79
Knäckebrot 59
Knackwurst 34
Knoblauchsoße 70
Knödelzubereitungen 52
Knoppers 76
Kochkäse 23
Köfte 31
Kohlroulade 31
Kokosfett 26
Kokosmakrone 67
Kokosdrink 18, 92

Kokosnuss 54
Kokosraspeln 54
Kompott 72
Kondensmagermilch 19
Kondensmilch 19
Kondensmilcherzeugnisse 19
Konfitüre 60
Königinpastete 61
Königsberger Klopse 32
Königskuchen 63
Korbkäse 23
Kötbullar 87
Kotelett 28, 29
Krabben 44
Krabbenbrötchen 43
Krabbensalat 42
Kräcker 79, 83
Krakauer Wurst 35
Kräuter 53
Kräuterbutter 26
Kräuterquark 22
Krapfen 85
Kräutersahnesoße 69
Krautwickel 31
Krebs 44
Krebsfleisch 44
Krokant-Karamell-Creme 72
Krokant Becher 74
Kroketten 52
Krustentiere 44
Kuchen 62-64
Kumquat 47
Kürbiscremesuppe 68
Kürbisfrüchte 83
Kürbiskerne 54
Kuvertüre 61

L

Lachs 40, 42, 43
Lachsschinken 35
Lahmacun 86
Lakritze 76
Lammbraten 32
Lammfleisch 28
Lammkotelett 32
Lammragout 32
Landjäger 35
Langusten 44
Lasagne 56
Lassi 21
Latte Macchiato 80
Laugenstange 59
Laugenbrezel 85
Leber 30
Leberkäse 36
Leberknödel 32, 55
Leberpresssack 36
Leberwurst 36
Leinsambrot 59

Sachregister

Leinsamen 54
Liegnitzer Bombe 67
Limburger 25
Limette 48
Limonade 82
Linsen 51
Linsensuppe 68
Linzer Torte 63
Lion 76
Litschis 47
Löffelbiskuit 65
Lyoner 36

M

Macadamianüsse 54
Magermilch-Joghurt 21
Magermilchpulver 18, 20
Mainzer Käse 23
Maiskolben 45
Maiskörner 45
Maismehl 58
Maisstärke 58
Makrele 40, 42
Maltodextrin® 90
Mandarinen 47
Mandarinenstückchen 83
Mandelkuchen 63
Mandelmakrone 67
Mandeln 54, 83
Mandeldrink 18, 92
Mango 47
Mango-Chutney 53
Maracuja 47
Margarine 26
Marmelade 60
Marmorkuchen 64
Maronen 54
Mars 76
Marshmallow 76
Marzipan 76
Marzipankartoffel 76
Marzipan-Rohmasse 61
Marzipanstollen 67
Mascarpone 22
Matjes 43
Matjesbrötchen 43
Matjesfilet 42
Maultaschen 55
Mayonnaise 26, 70, 83
Meerbarbe 40
Meerrettich 53
Meerrettich-Soße 69
Mehl 58
Mehlklöße 55
Mehrkorn-Vollkornbrot 59
Mettwurst 36
Miesmuscheln 44
Milch 18
Milchbreie 89

Milch-Getreidebreie 89
Milchkaffee 80
Milchkakao 80
Milch-Mixgetränke 20
Milchprodukte 18-21
Milchpulver 20
Milchreis 71
Milch-Schnitte 65, 77
Milchshakes 85
Milchspeiseeis 74
Milchsuppe 71
Milka 76
Mineralwasser 81
Minestrone 68, 87
Mini Babybel 24
Mirabellen 47
Mispeln 47
M+M's 76
Mokka-Sahnetorte 63
Mohn 61
Mohnkuchen 63
Mohnsamen 54
Mohnstollen 67
Mohnstreuselkuchen 63
Mokka 80
Mokkabohnen 61, 77
Mokkacreme 72
Mokka-Sahnetorte 63
Molke 18
Molken-Fruchtgetränk 18
Mon cheri 77
Moosbeeren 46
Mortadella 36
Mousse au Chocolat 73
Mozzarella 22
Muffin 65
Multivitamin-Nektar 81
Multivitaminsaft 49, 81
Münchner Weißwurst 35
Mürbekeks 66
Mürbeteigboden 61
Muscheln 44
Müsli 57, 71
Müslikekse 66
Müsli-Riegel 77
Muttermilch 88

N

Nacken 29
Napfkuchen 64
Nappo 77
Nektare 81
Nektarine 47
Netzmelone 47
Nippon-Knusper-Häppchen 77
Nougat 77
Nougatstück 77
Nudelauflauf 56
Nudelgerichte 56

Sachregister

Nudeln 55
Nudelsalat 56
Nürnberger Lebkuchen 67
Nürnberger Rostbratwurst 35
Nuss 28
Nüsse 46, 54
Nussecke 65
Nussini Schoko-Riegel 77
Nusskuchen 63
Nuss-Nougat-Creme 60
Nussplätzchen 66, 67
Nussschokolade 75
Nusstorte 63
Nutella 60
Nutrini Drink Multi Fibre Nutricia 90, 91
Nuts 77

O

Obst 45-49
Obstkuchen 63
Obstsaft 49
Obstsalat 72
Obsttorte 63
Ochsenschwanzsuppe 68
Oliven 45, 83
Ölsardine 42
Omelette 27
Omelette Soufflé 73
Omelette Surprise 73
Opuntien 47
Orangeat 62
Orangensaft 49, 81
Osso buco (Kalbshaxe) 32
Osterei 77

P

Paella 87
Palmkernfett 26
Pampelmuse 47
Pangasiusfilet 40
Paniermehl 58
Papaya 47
Paprikaschote 32
Paranüsse 54
Parmesan 23
Partyhappen 83, 84
Passionsfrucht 47
Pasteten 61
Pekannüsse 54
Pekingsuppe 87
Pesto 70
Pfälzer Leberwurst 36
Pfannkuchen 27
Pfefferkuchen 67
Pfeffernüsse 67
Pferdefleisch 34
Pfirsich 47
Pfirsich Melba 73

Pflanzliche Alternativdrinks 92
Pflanzlicher Brotaufstrich 60, 93
Pflastersteine 67
Pflaumen 47, 49
Pflaumenkuchen 64
Pflaumenmus 60
Pharisäer 80
Physalis 47
Pichelsteiner Eintopf 32
Pinienkerne 54
Pistazien 54
Pitahaya 46
Pizza 61, 85
Pizza Hawai 61, 85
Pizza Margherita 61, 85
Pizza Salami 61
Pizza vegetarisch 85
Pizzateig 61
Plockwurst 36
Plumpudding 67
Plunderstückchen 65
Pomme Dauphine 52
Pommes frites 52, 86
Popcorn 77
Porridge 55
Pralinen 77
Preiselbeeren 47
Presswurst 36
Prinzregententorte 63
Pudding 72, 73
Puddingpulver 58
Pufferzubereitungen 52
Pumpernickel 59
Putenbrust 37
Puten-Fleischkäse 38
Puten-Fleischwurst 38
Putenkeule 37
Puten-Lyoner 38
Putenschnitzel 37, 38
Puten-/Truthahnbrust 38

Q

Quargel 23
Quarkauflauf 71
Quarkcreme 72
Quark-Öl-Teig 61, 63
Quarkstollen 63, 67
Quarkstrudel 63
Quaxi 75
Quiche Lorraine 63, 85
Quinoa 55
Quitte 47

R

Raclettekäse 24
Raffaello-Praline 77
Rahmschnitzel 32
Rahmsoße 69
Rahm-Spinat 50

Sachregister

Räucherkäse 24
Rauchfleisch 34
Rauch-Schinken-Käse 24
Ravioli 55
Regensburger Wurst 35
Reh 39
Rehkeule 39
Rehrücken (Fleisch) 39
Rehrücken (Gebäck) 63
Reineclauden 47
Reis 56
Reis-Gebäck 79
Reismehl 58
Reisstärke 58
Reiswaffeln 59
Remouladensoße 70
Renke 40
Resource® 91
Rhabarbertorte 64
Ricotta 22
Rindergulasch 32
Rindermark 30
Rinderroulade 32
Rindfleisch 28, 34
Rindfleischbrühe 31
Rinds-Bouillon 32
Roastbeef 29, 32
Rocher-Praline 77
Rodonkuchen 64
Roggenmehl 58
Roggenmischbrot 59
Roggenvollkornbrot 59
Roher Schinken 36
Rohwurst 34
Rollmops 42, 84
Romadur 25
Roquefort 24
Rosinen 49
Rosinenschnecke 65
Rostbratwurst 35
Röstkartoffeln 52
Rotbarsch 40, 42
Rote Bete 45
Rote-Bete-Saft 82
Rote Grütze 72
Rote Linsen 51
Rottaler 24
Rotwurst 35
Roulade 29
Rübenkraut 60
Rüdesheimer Kaffee 80
Rüeblitorte 64
Rührei 27
Rührkuchen 64
Rücken 29
Rumkugeln 77
Russisch Brot 66

S

Sachertorte 64
Sago 58
Sahne 19
Sahne-Dickmilch 18
Sahne Heringsfilet 42
Sahne-Joghurt 20
Sahnejoghurt mit Früchten 21
Sahne-Meerrettich 53
Sahne/Milchmischung 19
Sahnesoße 69
Sahnetorte 64
Salami 36
Salatsoßen 69
Salzburger Nockerln 27, 73
Salzmandel 84
Salzstangen 79
Samen 54
Sanddorn 48
Sanddorndicksaft 81
Sandkuchen 64
Sandornbeerensaft 81
Sardellen 42
Sardellenfilet 84
Sardellenpaste 60
Sardine 40
Saté 32
Sauce Bèchamel 69
Sauce Bernaise 69
Sauce Hollandaise 69
Sauerbraten 32
Sauerkrautsaft 82
Sauermilchkäse 23
Säuglings-Anfangsnahrung 88
Säuglings-Folgenahrung 88
Säuglings-Fruchtzubereitung 89
Säuglings-Gemüsezubereitung 89
Säuglings-Menüs 90
Säuglingsmilchnahrung 88
Säuglingsnahrung 88-89
Saure Bonbons 78
Saure Sahne 19
Scampi 44
Scandi Shake Mix® Nutricia 90
Schafskäse 25
Schalentiere 44
Schaschliksauce 70
Schaschlikspieß 32
Schaumzuckerwaren 77
Scheibletten 23
Schellfisch 40, 43
Schichtkäse 22
Schillerlocke (Fisch) 43
Schinken, gekocht 36
Schinken, roh 36
Schinkenpastete 36
Schinkenspeck 34
Schinkenwurst 36
Schlackwurst 36

Sachregister

Schlagsahne 19
Schlegel 28
Schleie 41
Schmalzfleisch 36
Schmalzkrapfen 65
Schmand 19
Schmelzkäse 23
Schmelzkäsezubereitung 23
Schnecken 32
Schnittkäse 24
Schnitzel 28, 29
Schokokuss 77
Schokolade 75
Schokoladencreme 72
Schokoladenflammeri 72
Schokoladenpudding 73
Schokoladenpulver 20
Schokoladen-Sahnetorte 64
Schokoladensoße 74
Schokolinsen 77-78
Scholle 41, 43
Schuhsohle 65
Schulter 28, 29
Schwartenmagen 36
Schwarzwälder Kirschtorte 64
Schwarz-Weiß-Gebäck 67
Schweinebraten 32
Schweinefleisch 29, 34
Schweinegulasch 32
Schweinekotelett 32
Schweineschnitzel 33
Schweinshaxe 33
Schweinskopfsülze 34
Schweineöhrchen 65
Schweizer Rösti 52
Schwertfisch 41
Seehecht 41
Seelachs 43
Seeteufel 41
Seezunge 41
Semmelknödel 56
Semmelmehl 58
Serbische Bohnensuppe 68
Sesamsamen 54
Sesambagel 85
Shrimps 44
Smarties 78
Snacks 30, 37
Snickers 78
Softeis 74
Sojabohnen 51
Sojadrink 18, 92
Sojasauce 70
Sonnenblumenkerne 54
Soßen 69-70
Soßenbinder 58
Souflaki 33
Spaghetti 55, 56
Spanische Gemüsesuppe 68
Spaghetti Bolognese 33, 56

Spaghetti-Eis 74
Spargelcremesuppe 68
Spätzle 56
Speck 34
Speisefette 26
Speiseöl 26
Speisequark 22
Spekulatius 67
Spezialitäten-Desserts 73
Spiegelei 27
Spitzbuben 66
Springerle 67
Sprite 82
Spritzgebäck 67
Spritzkuchen 65
Sprotten 41, 43
Stachelbeeren 48
Stangen-Käse 23
Stärke 58
Steinbeißer 40, 42
Steinbutt 41
Steppenkäse 24
Sternfrucht 47
Stör 41
Straußenfleisch 39
StreetFood 85-87
Streuselkuchen 64
Studentenfutter 54, 84
Sülzkotelett 34
Sülzwurst 36
Sukkade 62
Suppen 68
Suppenhuhn 37
Supplemente 90, 91
Süßes 85
Süße Gerichte 71
Sushi 87
Süßspeisen 71-74
Süßungsmittel 78
Süßwaren 75-78
Szegediner Gulasch 33

T

Tabasco 70
Tafelspitz 29
Tafelwasser 81
Tamarillo 48
Tapioka 58
Tatar 29
Teewurst 36
Thai-Curry 87
Thunfisch 41, 43
Tilsiter 24
Tintenfisch 41
Tintenfischringe 43
Tiramisu 73
Toastbrot 59
Toastvariationen 60
Toffifee 78

Sachregister

Tofu 92
Tomatencremesuppe 68
Tomatenketchup 70
Tomatensaft 82
Tomatensoße 69
Tonic Water 82
Tortelett 61, 66
Torten 62-64
Tortenboden 61, 66
Tortenguss 62
Tortillachips 79
Trappistenkäse 24
Traubensaft 81
Tresor 57
Trinknahrung 91
Trinkmilch 18
Trockenobst 49
Tropifrutti 75
Trüffelleberwurst 36
Trüffel-Praline 78
Truthahn 37
Truthahn-Bierschinken 38
Truthahnbrust 38
Truthahnfleisch in Aspik 38
Truthahn-Fleischpastete 38
Truthahn-Jagdwurst 38
Tsatsiki/Zaziki 25
Twix 78

U

Überraschungsei 78

V

Vanillecreme 72
Vanilleflammeri 72
Vanillekipferl, Vanillemürbchen 67
Vanillepudding 73
Vanillesoße 74
Vegane Burger 92
Vegane Milchalternativen 92
Vegane Sahne 92
Vegane Salami 93
Veganer Frischkäse 93
Veganer Scheibenkäse 93
Veganer Streukäse 93
Vegetarische Bratwürstchen 92
Vegetarische Fleichalternativen 92
Vegetarische Frikadelle 92
Vegetarische Leberwurst 93
Vegetarische Milchalternativen 92
Vegetarische Mortadella 93
Vegetarische Wiener 92
Vegetarisches Schnitzel 92
Vegetarische Teewurst 93
Verzehrfertige Breie 89
Vollbilanzierte Trinknahrung 91
Vollkornbrötchen 59

Vollkornbrot 59
Vollkorn Haferfleks 57
Vollkornmürbekeks 66
Vollkornnudeln 56
Vollkorntoastbrot 59
Vollmilchjoghurt 20
Vollmilchpulver 20
Vollmilchschokolade 75

W

Waffeln 27, 65, 66
Waldorfsalat 84
Waller 41
Walnüsse 54, 84
Wassermelone 48
Weichkaramell 78
Weichkäse 25
Weichtiere 44
Weihnachtsgebäck 66
Weinbergkäse 25
Weincreme 72
Weinschaumsoße 74
Weintrauben 48
Weißlacker 24
Weißschimmelkäse 25
Weizenbrötchen 59
Weizenmehl 58
Weizenmischbrot 59
Weizenstärke 58
Weizenvollkornmehl 58
Wels 41
Wespennester 65, 67
Wiener Boden 66
Wiener Hörnchen 65
Wiener Schnitzel 33
Wiener Würstchen 35
Wild 39
Wildgerichte 39
Wildschwein 39
Windbeutel 65
Wirsingkohlroulade 31
Worcester-Sauce 70
Wrap 86
Würfelzucker 78
Wurstsalat 33
Wurstwaren 34

Y

Z

Zander 41
Zartbizzerschokolade 75
Zaziki/Tsatsiki 25
Zimtstern 67
Zitronat 62
Zitrone 48
Zitronenkuchen 64

Sachregister

Zucchinicremesuppe	68
Zucker	75, 78
Zuckerkuchen	64
Zuckermelone	47
Zuckerwatte	76
Züricher Geschnetzeltes	31
Zunge	30
Zungenwurst	36
Zwetschgenknödel	56
Zwetschgenkuchen	64
Zwieback	59, 66
Zwiebelkuchen	64, 85
Zwiebelsuppe	68
Zwiebelwurst	36

Quellen

Für die Fett- und KE-Berechnung wurden u. a. folgende Quellen benutzt:

Die große Wahrburg/ Egert Kalorien- & Nährwerttabelle, TRIAS Verlag, 2018

KH-Tabelle, W. Schumacher, Dr. M. Teller, 11. Auflage, 2016

Bundeslebensmittelschlüssel

eigene Berechnungen

1. Overbeck M, Paradigmenwechsel in der Diätetik: Ernährung und Enzymsubstitution bei Pankreasinsuffizienz; D & I 2012, 5:14-20 (Allgemeine Empfehlungen ohne spezifischen Produktbezug).
2. Mößeler A., Kamphues J.: Black-Box Gastrointestinal Tract - Needs and Prospects of Gaining Insights of Fate of Fat, Protein, and Starch in Case of Exocrine Pancreatic Insufficiency by Using Fistulated Pigs; Nutrients 2017, 9: 150.
3. Antonini F et al.: Pancreatic enzyme replacement therapy after gastric resection: An update; Digestive and Liver Disease 2018, 50: 1–5.
4. Schlüter, K.: Richtig Essen bei Mukoviszidose, eine Broschüre des Mukoviszidose e.V., 3. Auflage 2015

Bildquellen:
Adobe Stock: Seite 1

Fragen rund um Ihre Kreon®-Therapie?

Wie öffne ich eine Kreon® Kapsel?

Wie soll ich Kreon® dosieren und einnehmen?

Welche Kreon® Wirkstärken gibt es?

Informative Kurzvideos, auch für Kinder.

Was muss ich im Urlaub beachten?

Unsere Antworten auf www.Kreon.de

Wann erhalte ich Kreon® auf „Kassen-Rezept“?

Nutzen Sie unseren Behandlungs-Tracker?

Downloads: Broschüre mit Rezepten, Ernährungstagebuch, u.a.

Viatris Healthcare GmbH ist Zulassungsinhaber für Kreon® 35 000 und Kreon® 20 000 und Mitvertreiber für die Produkte Kreon® für Kinder, Kreon® 10 000 Kapseln und Kreon® 25 000, für die Abbott Laboratories GmbH der Zulassungsinhaber ist.

Abbott Laboratories GmbH, Freundallee 9A, 30173 Hannover, Mitvertrieb: **Viatris Healthcare GmbH**

Kreon® für Kinder Magensaftresistente Pellets; **Kreon® 10 000 Kapseln** Hartkapseln mit magensaftresistenten Pellets; **Kreon® 20 000 Kapseln** Ph. Eur. Lipase Einheiten, magensaftresistente Hartkapseln; **Kreon® 25 000 Kapseln** Hartkapseln mit magensaftresistenten Pellets; **Kreon® 35 000 Ph. Eur. Lipase Einheiten,** magensaftresistente Hartkapseln. **Wirkstoff:** Pankreaspulver/Pankreatin, hergestellt aus Pankreasgewebe vom Schwein. **Anwendung:** Kreon® für Kinder/Kreon® 10 000/25 000: Zur Behandlung bei Verdauungsstörungen (Maldigestion) infolge ungenügender oder fehlender Funktion der Bauchspeicheldrüse (exokrine Pankreasinsuffizienz) und bei Mukoviszidose zur Unterstützung der ungenügenden Funktion der Bauchspeicheldrüse. Kreon® 20 000/35 000: Behandlung einer exokrinen Pankreasinsuffizienz. Hierbei produziert die Bauchspeicheldrüse nicht genügend Enzyme, um die Nahrung zu verdauen. Dies wird häufig beobachtet bei Patienten mit Mukoviszidose, einer seltenen angeborenen Störung oder mit einer chronischen Entzündung der Bauchspeicheldrüse (chronische Pankreatitis) oder bei denen die Bauchspeicheldrüse teilweise oder vollständig entfernt wurde (partielle oder totale Pankreatektomie), oder bei Personen mit Bauchspeicheldrüsenkrebs. Kreon® 20 000/35 000 kann bei Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen angewendet werden.

Apothekenpflichtig. Stand: Kreon® f. Kinder/ Kreon® 10 000: 04/2022. Kreon® 25 000: 12/2022. Kreon® 20 000: 05/2024. Kreon® 35 000: 09/2023

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke.

Viatris Healthcare GmbH, Lütticher Straße 5, **53842 Troisdorf.**
E-Mail: Viatris.healthcare@viatris.ch

© 2024 Mylan Germany GmbH (A Viatris Company)

Mat.-Nr.:9100002323

VIATRIS