

Ernährungstabelle

Übersicht über den Fettgehalt der Nahrungsmittel



Obst und Gemüse

Obst	Punkte
(alle Sorten)	0
Ausnahmen (jeweils 400 g):	
Äpfel, getrocknet	2
Aprikosen, getrocknet	1
Avocado	15
Brombeeren	1
Datteln, getrocknet	1
Heidelbeeren	1
Kiwis	1
Maronen	2
Pflaumen, getrocknet	1
Preiselbeeren	1
Quitten	1
Rosinen	1
Zitronen	1

Gemüse	Punkte
(alle Sorten)	0
Ausnahmen (jeweils 400 g):	
weiße Bohnen, getrocknet	2
Grünkohl	1
Rahmspinat	8
Steinpilze	4
Zuckermais	1

Brot, Kuchen und Getreide

Brot & Brötchen	Punkte
(alle Sorten)	0
Ausnahmen (jeweils 100 g):	
Roggenschrot-Toast	1
Weizen-Toast	1
Getreide	Punkte
(jede Sorte)	0
Ausnahmen (100 g):	
Haferflocken	2
Früchtemüsli	2
Hirse	1
Leinsamen	8

Backwaren (100 g)	Punkte
Biskuit	2
Blätterteig, tiefgefroren	6
Blätterteigkuchen	10
Blechkuchen (Hefeteig)	3
Butterkekse	5
Kokosmakronen	8
Lebkuchen	4
Obstkuchen (Hefeteig)	7
Obstkuchen (Mürbeteig)	7
Pfeffernüsse	1
Plätzchen (Mürbeteig)	7
Rührkuchen	3
Spekulatius	5
Zwieback	1

Käse und Milchprodukte

Käse (100 g)	Punkte
60 % Fett i.d. Trockenmasse:	
Brie	10
Frischkäse	8
Schmelzkäse	8
50 % Fett i.d. Trockenmasse:	
Butterkäse	7
Camembert	6
Chester	8
Edelpilzkäse	8
Limburger	7
45 % Fett i.d. Trockenmasse:	
Edamer	7
Emmentaler	7
Gouda	7
Mozzarella	5
Tilsiter	7
Schmelzkäse	5
Schafskäse	5

Ernährungstabelle

Übersicht über den Fettgehalt der Nahrungsmittel



40 % Fett i. d. Trockenmasse:	
Camembert	5
Edamer	6
Tilsiter	6
20 % Fett i. d. Trockenmasse:	
Hüttenkäse	1
Limburger	2
Romadur	2
Schmelzkäse	2
Weniger als 10 % Fett i.d. Trockenmasse:	
Harzer	0

Milch (200 ml)	Punkte
Vollmilch	2
Fettarme Milch	1
Buttermilch	0
Kefir	2
Kondensmilch	5
Magermilchpulver	0
	1
Joghurt (100 g)	Punkte
Sahnejoghurt	2
Joghurt	1
Magermilchjoghurt	0
Quark (100g)	Punkte
Speisequark, 20 % Fett	1
Speisequark, 40 % Fett	2
Magerquark	0
Sahne (100 ml)	Punkte
Schlagsahne	7
Saure Sahne	2
Crème fraîche	7
Kaffeesahne	2

Eier, Fisch, Fleisch und Wurst

Eier	Punkte
Stück	2
Eigelb, 100 ml	8
Eiklar, 100 ml	0

Geflügel (200 g)	Punkte
Ente mit Haut	8
Gans mit Haut	15
Gänsefleisch, mager	3
Hähnchen	2
Huhn, Brust	0
Huhn, Keule	5
Suppenhuhn	10
Pute mit Haut	7
Pute, Brust	0
Pute, Keule	4
Fisch (200 g)	Punkte
Aal, geräuchert	13
Brathering	5
Büchling	8
Bismarkhering	6
Fischstäbchen	6
Forelle	1
Garnelen	1
Heilbutt	7
Heilbutt, geräuchert	8
Hering in Tomatensoße	7
Heringstraße	8
Kabeljau	1
Karpfen	2
Krabben	1
Lachs	3
Langusten	1
Makrele	5
Makrele, geräuchert	7
Matjesfilet	8
Miesmuscheln	1
Ölsardinen	6
Rotbarsch	2
Schellfisch	1
Scholle	1
Seelachs	1
Tunfisch	1
Tunfisch in Öl	5
Tintenfisch	8

Ernährungstabelle

Übersicht über den Fettgehalt der Nahrungsmittel



Lamm (200 g)	Punkte
Filet	1
Keule	7
Kotelett	1
Zunge	6
	0
Wild (200 g)	Punkte
Hase	1
Hirsch	1
Kaninchen	1
Rehkeule	0
Rehrücken	2
Leber (200 g)	Punkte
Geflügel	2
Kalb	2
Rind	2
Schwein	1
Kalb (200 g)	Punkte
Schnitzel	1
Schulter	1
Keule	1
Brust	3
Haxe	1
Kotelett	1
Zunge	6
Rindfleisch (200 g)	Punkte
Filet	2
Oberschale	1
Roulade	2
Hochrippe	4
Brust	11
Tatar	1
Rinderhack	7
Zunge	6
Schweinefleisch (200 g)	Punkte
Schnitzel (mager)	1
Unterschale	7
Schulter	4
Eisbein	5
Kotelett (mager)	2

Eier, Fisch, Fleisch und Wurst

Kamm (mittelfett)	6
Schweinehack	10
Zunge	8
Gemischtes Hack	8
Schinken (100 g)	Punkte
Kasseler	1
Lachsschinken	2
Schinken, gekocht	1
Schinken, roh	1
Rauchfleisch	1
Wurst (100 g)	Punkte
Bierschinken	3
Bockwurst	7
Bratwurst, Kalb	6
Bratwurst, Schwein	7
Cervelatwurst	6
Corned Beef	1
Fleischwurst	6
Frankfurter Würstchen	6
Frühstücksfleisch	7
Geflügelmortadella	3
Jagdwurst	4
Kalbfleischwurst	7
Krakauer	6
Leberkäse	6
Leberpastete	6
Leberwurst	8
Mettwurst	8
Mortadella	6
Rindersülze	1
Rotwurst	4
Salami	7
Teewurst	9
Weißwurst	6
Wiener Würstchen	7
Speck (100 g)	Punkte
Fett	22
Durchwachsen	19
Schinkenspeck	9

Ernährungstabelle



Übersicht über den Fettgehalt der Nahrungsmittel

Beilagen, Soßen und Fette

Kartoffelprodukte	Punkte
Kartoffelknödel (Pulver o.Ä.)	0
Kartoffelchips	10
Pommes frites	5
Nudeln (200 g)	Punkte
Eiernudeln	1
Nudeln (Hartweizengries)	0
Soßen & Dressings (50 ml)	Punkte
Bratensoße	18
Currysoße	10
Essig und Öl	10
Joghurdressing	10
Joghurdressing "light"	5
Gorgonzola-Dressing	12
Sahnesoße	18
Ketchup	6
Mayonnaise (100 g)	Punkte
Mayonnaise, 80 %	21
Salatmayonnaise, 50 %	12
Salatcreme, 25 %	6
Fette (100 g)	Punkte
Butter	20
Butterschmalz	25
Halbfettbutter	10
Gänsefett	25
Kokosfett	25
Margarine	20
Diätmargarine	20
Halbfettmargarine	10
Öle (alle Sorten)	22
Schweineschmalz	25

Getränke und Fast Food, Süßwaren und Knabberkram

Süßwaren (100 g)	Punkte
Bonbons	0
Honig	0
Kakaopulver	6

Sahnekaramell	1
Marmelade	0
Marzipan	4
Nougat	5
Nussnougat	2
Zucker	0
Pralinen	8
Schokolade	8
	10
Eis (100 g)	Punkte
Eiscreme	2
Fruchteis	0
Milchspeiseeis	1
Softeis	1
Nüsse (100 g)	Punkte
Cashewkerne	10
Erdnüsse	12
Haselnüsse	15
Kokosnuss	9
Mandeln	13
Paranüsse	17
Pistazien	13
Walnüsse	16
Currywurst mit Pommes	12
Döner-Kebab	6
Brötchen mit Backfisch	8
Brötchen mit Hering	3
Brötchen mit Lachs und Ei	4
	25
Getränke (200 ml)	Punkte
Obstsäfte (alle Sorten)	0
Sanddornsaft	3
Gemüsesäfte (alle Sorten)	0
Alkoholische Getränke	Punkte
Wein	0
Sekt	0
Bier	0
Spirituosen	0
Eierlikör	2