

Artikel	Protein	Fett	Kcal (pro 100gramm)
Magerquark	13,5	0,3	73
Emmentaler	28,9	30	386
Raclette	22,7	28	343
Hühnerei (1)	6,7	6,2	84
Linsen	23,5	1,4	315
Mandeln	19	54	577
Rindsfilet	21,2	4	121
Lammkotelett		33	502
Schweinekotelett	20,3	7,6	150
Schweineschnitzel	22,2	1,9	106
Currywurst (1)		46	528
Thunfisch in Öl	23,8	20,9	283
Lachs	19,9	13,6	202
Knäckebrötchen	10	1,5	318
Baguette	7,9	0,7	260
Pizza Margherita		24	626
Spaghetti Arrabiata		10	450
Tira mi su (port)		36	605
Lasagne (Halbe Port)		40	396
Kirschtorte		20	440
Sachertorte		17	440
Moussaka		45	557
Calamares im Teig		33	470
Oliven schwarz (20g)		7	20
Oliven grün (20g)		3	30
Garnelen	18,6	1,4	87
Banane (1)	1,1	0,2	92
Apfel (1)	0,3	0,6	52
Birne (1)	0,5	0,3	54
Milchschoggi		42	585
Weizenbier 2dl		0	190
Prosecco 1dl		0	75
Chianti 1dl		0	195