

Lebensmittel bis 2 Gramm Fettgehalt / 100 Gramm Gewicht

slimstars® 

www.slimstars.com

Name	kcal /100g	Fett	Name	kcal /100g	Fett
Rotbarschfilet	112 kcal	Fett	Herz	128 kcal	6 g
Wildschwein	115 kcal	3 g	Nieren	132 kcal	6 g
Huhn (Keule)	120 kcal	3 g	Zunge (Kalb)	134 kcal	6 g
Hirschfleisch	123 kcal	3 g	Fischstäbchen	146 kcal	6 g
Hase	124 kcal	3 g	Rotbarsch (gräuchert)	157 kcal	6 g
Wildente	127 kcal	3 g	Putenfleisch	230 kcal	6 g
Softeis	130 kcal	3 g	Maultaschen	77 kcal	6 g
Speiseeis	130 kcal	3 g	Rahmspinat	85 kcal	6 g
Eis	140 kcal	3 g	Gänsebrust, gräuchert	120 kcal	7 g
Forelle (gräuchert)	160 kcal	3 g	Makrelen	120 kcal	7 g
Leinsamenbrot	275 kcal	3 g	Lachsschinken	144 kcal	7 g
Pizza (einfach)	280 kcal	3 g	Hefeteig	310 kcal	7 g
Eierteigwaren	390 kcal	3 g	Saure Sahne	121 kcal	7,5 g
Nudeln	390 kcal	3 g	Kondensmilch 7,5 %	137 kcal	7,5 g
Teigwaren	390 kcal	3 g	Fasan	160 kcal	8 g
Schellfisch	46 kcal	3 g	Kaninchen	167 kcal	8 g
Joghurt 3,5% Fett	78 kcal	3 g	Käsekuchen	210 kcal	8 g
Seelachsfilet	88 kcal	3 g	Kroketten (frittiert)	220 kcal	8 g
Joghurt mit Früchten	94 kcal	3 g	Pommes frites	220 kcal	8 g
Avocado	240 kcal	3,4 g	Eierlikör	245 kcal	8 g
Trinkmilch	64 kcal	3,5 g	Nasi Goreng	170 kcal	9 g
Milch (3,5 % Fett)	67 kcal	3,5 g	Filet vom Schwein	175 kcal	10 g
Quark (20% Fett i.Tr.)	110 kcal	4 g	Lende (Schwein)	175 kcal	10 g
Filet vom Rind	125 kcal	4 g	Lachs (geräuchert)	180 kcal	10 g
Rinderfilet	126 kcal	4 g	Fett	183 kcal	10 g
Tatar	126 kcal	4 g	Gänseleber	184 kcal	10 g
Kartoffelpuffer	136 kcal	4 g	Schweinebraten	202 kcal	10 g
Hühnerfleisch (gekocht)	144 kcal	4 g			
Lebkuchen	410 kcal	4 g			
Karpfen	83 kcal	4 g			
Ziegenmilch	74 kcal	4,2 g			
Leber	144 kcal	5 g			
Hühnerleber	147 kcal	5 g			
Leberknödel	213 kcal	5 g			
Apfelkuchen (Hefeteig)	250 kcal	5 g			
Biskuit , gebacken	265 kcal	5 g			
Löffelbiskuit	266 kcal	5 g			

© SOFTSLIM GmbH Wien 2009/2010