

Lebensmittel bis 2 Gramm Fettgehalt / 100 Gramm Gewicht

slimstars® 

www.slimstars.com

Name	kcal /100g	Fett	Name	kcal /100g	Fett
Blumenkohl	28 kcal	0,1 g	Graupen	370 kcal	1 g
Quark, Magerstufe	72 kcal	0,1 g	Gries	370 kcal	1 g
Kartoffeln	85 kcal	0,1 g	Knäckebrötchen	380 kcal	1 g
Eisbergsalat	15 kcal	0,2 g	Cornflakes	390 kcal	1 g
Karotten	35 kcal	0,2 g	Zwieback	396 kcal	1 g
Zwetschgen	50 kcal	0,2 g	Brombeeren	48 kcal	1 g
Magermilch	35 kcal	0,3 g	Forelle	52 kcal	1 g
Hühnerbrühe	17 kcal	0,4 g	Birnen	59 kcal	1 g
Champignons	24 kcal	0,5 g	Heidelbeeren	60 kcal	1 g
Buttermilch	35 kcal	0,5 g	Dorschfilet	70 kcal	1 g
Grünkohl	46 kcal	0,5 g	Kabeljaufilet	78 kcal	1 g
Trüffel	56 kcal	0,5 g	Hecht	81 kcal	1 g
Curry-Ketchup	97 kcal	0,5 g	Schollenfilet	83 kcal	1 g
Zwetschken (getrocknet)	290 kcal	0,6 g	Banane	90 kcal	1 g
Zanderfilet	95 kcal	0,7 g	Erbsen (frisch)	90 kcal	1 g
Tintenfisch	68 kcal	0,8 g	Tomatenketchup	95 kcal	1 g
Seezunge	90 kcal	0,8 g	Vanillepudding (Pulver)	95 kcal	1 g
Austern	100 kcal	1 g	Roggenmehl	337 kcal	1,1 g
Filet vom Kalb	105 kcal	1 g	Mais (frisch)	105 kcal	1,2 g
Rehkeule	106 kcal	1 g	Zuckermais	107 kcal	1,2 g
Chicoree	16 kcal	1 g	Zwiebeln	45 kcal	1,2 g
Quitten	19 kcal	1 g	Miesmuscheln	73 kcal	1,3 g
Pfifferlinge	24 kcal	1 g	Eßkastanien	220 kcal	1,5 g
Roggenvollkornbrot	240 kcal	1 g	Dickmilch , 1,5%	45 kcal	1,5 g
Vollkornbrot	240 kcal	1 g	Milch (1,5% Fett)	49 kcal	1,5 g
Roggenmischbrot	245 kcal	1 g	Frischkäse (körnig)	103 kcal	2 g
Graubrot	250 kcal	1 g	Garnelen	103 kcal	2 g
Landbrot	250 kcal	1 g	Hüttenkäse	103 kcal	2 g
Pumpernickel	250 kcal	1 g	Langusten	103 kcal	2 g
Toastbrot	260 kcal	1 g	Kalbsbraten	130 kcal	2 g
Weißbrot	260 kcal	1 g	Fruchteis	138 kcal	2 g
Weizenbrot	260 kcal	1 g	Harzerkäse	140 kcal	2 g
Korinthen	270 kcal	1 g	Ochsenschwanzsuppe	30 kcal	2 g
Rosinen	270 kcal	1 g	Buchweizen	360 kcal	2 g
Brötchen	280 kcal	1 g	Fettarme Milch	50 kcal	2 g
Bohnen , grün	33 kcal	1 g	Quark (10% Fett i.Tr.)	80 kcal	2 g
Brokkoli	33 kcal	1 g	Schichtkäse	80 kcal	2 g
Linsen (trocken)	354 kcal	1 g	Hummerkrabben	95 kcal	2 g
Laugenbrezeln	364 kcal	1 g			
Salzstangen	364 kcal	1 g			
Mehl, Typ 405	368 kcal	1 g			
Reis (geschält)	368 kcal	1 g			
Erbsen (trocken)	370 kcal	1 g			

© SOFTSLIM GmbH Wien 2009/2010