NÄHRWERTTABELLEN

Beilagen (Pro 100g)

Produkt	Energie	Brennwert	Fett	Kohlen-hydrate	Eiweiß
Backofenkartoffeln	82kcal	328KJ	0,1g	18g	2,5g
Basmatireis	347kcal	1472KJ	0,9g	77,3g	7,3g
Bratkartoffeln	140kcal	590KJ	4,5g	18g	1,8g
Bulgur	347kcal	1472KJ	1,5g	70g	13g
Cous Cous	362kcal	1537KJ	2g	73g	13g
Curryreis	140kcal	586KJ	1,2g	29,1g	3,1g
Djuvec Reis	81kcal	339KJ	2,3g	12,3g	2g
Gemüsereis	125kcal	524KJ	6,2g	11,4g	5,4g
Gnocchi	183kcal	774KJ	4,1g	34g	2,6g
Kartoffel Klöße	115kcal	436KJ	0,1g	27g	1,6g
Kartoffel Rösti	185kcal	773KJ	8,3g	24g	2,5g
Kartoffelgratin	140kcal	590KJ	9,5g	11g	2g
Kroketten	185kcal	775KJ	7g	27g	3,5g
Langkornreis	346kcal	1468KJ	1,2g	76g	7,5g
Mienudeln	366kcal	1551KJ	2,7g	70g	14g
Nudeln	348kcal	1455KJ	1,2g	70,4g	12,5g
Polenta	353kcal	1495KJ	1,5g	70,8g	8,3g
Pommes Frites	135kcal	565KJ	4,5g	21g	2,5g
Püree	344kcal	1454KJ	5,4g	64,6g	9,3g
Quinoa	365kcal	1542KJ	5,9g	62,4g	12,2g
Rosmarin Kartoffeln	139kcal	582KJ	7,6g	15g	2g
Salzkartoffeln	70kcal	296KJ	0g	14,5g	1,5g
Schupfnudeln	169kcal	719KJ	1,2g	35g	4,6g
Spätzle	363 kcal	1538KJ	2,5g	72g	13g
Tomatenreis	195kcal	816KJ	0,5g	42g	5g
Twister	182kcal	761KJ	9,3g	22g	2,5g
Vollkornnudeln	334kcal	1411KJ	2,4g	61,4g	12,1g
Vollkornreis	352kcal	1495KJ	2,4g	75g	7,7g
Wedges	150kcal	627KJ	6,1g	20g	2,3g
Wildreis	353kcal	1497KJ	1,4g	76,6g	8,3g
Zart Weizen (Ebly)	343kcal	1491KJ	1,4g	71,9g	12,1g

Dip/Creme (Pro 100g)

Produkt	Energie	Brennwert	Fett	Kohlen-hydrate	Eiweiß
Aioli Dip	700kcal	2931KJ	75g	2g	2g
Ayvar-Quark-Dip	89kcal	372KJ	2,7g	3,2g	12g
Joghurt-Minz-Dip	155kcal	620KJ	3g	21g	20g
Käsecreme	180kcal	720KJ	14,4g	1,4g	11,3g
Kräuter Dip	147kcal	588KJ	10,8g	3,8g	8g
Kräuterquark	97kcal	388KJ	4,4g	3,9g	11g
Remoulade	374kcal	1566KJ	40,5g	3,3g	0,7g
Sour Cream	167kcal	668KJ	13,1g	2,9g	9,2g
Tzatziki	106kcal	424KJ	5,9g	4,6g	8,2g

Fisch (Pro 100g)

Produkt	Energie	Brennwert	Fett	Kohlen-hydrate	Eiweiß
Alaska Seelachs (paniert)	172kcal	719KJ	3,1g	22,5g	13,5g
Backfisch vom Seelachs	166kcal	695KJ	2,9g	21,7g	13,3g
Fischragout mit Seelachs	84kcal	336KJ	1,2g	11,6g	6,6g
Fischroulade mit Gemüse	76kcal	320KJ	1,4g	2,8g	13g
Lachsfilet (gedünstet)	183kcal	732KJ	12,6g	0g	18,7g
Paella	121kcal	484KJ	5g	12g	7g
Pangasiusfilet (gebraten)	62kcal	248KJ	2g	0g	11g
Rotbarschfilet (gebraten)	119kcal	476KJ	4g	0g	20,8g
Seelachsspieß (paniert)	174kcal	728KJ	7,4g	11g	15g

Saucen (Pro 100g)

Produkt	Energie	Brennwert	Fett	Kohlen-hydrate	Eiweiß
Arrabiatasauce	67kcal	279KJ	4,3g	3,1g	3,4g
Bärlauchsauce	160kcal	670KJ	15,5g	1,5g	4,5g
Bechamel	106kcal	444KJ	6,8g	8g	3g
Bolognesesauce	134kcal	560KJ	8,1g	4,3g	6,9g
Bratensauce	52kcal	216KJ	1,8g	5,2g	3,5g
Champignonsauce	250kcal	1047KJ	20g	11g	7g
Chili-Erdnusssauce	225kcal	942KJ	23g	11g	8g
Jägersauce	40kcal	167KJ	1,5g	4,9g	1,3g
Kräutersauce	67kcal	282KJ	4,8g	4,4g	1,5g
Lachssauce	182kcal	764KJ	12,58g	1,21g	14,16g
Meerrettichsauce	111kcal	465KJ	8,1g	6,7g	3g
Paprikasauce	68kcal	285KJ	3,9g	3,2g	5g
Rosmarinjus	132kcal	554KJ	8,3g	10,7g	1g
Senfsauce	160kcal	670KJ	14g	6g	2,5g
Speckrahmsauce	142kcal	593KJ	11,9g	7,4g	1,5g
Spinat-Feta-Sauce	125kcal	523KJ	10g	4g	5g
Spinatsauce	66kcal	276KJ	3,6g	5,4g	2,4g
Thunfisch-Sahne-Sauce	775kcal	3245KJ	71,3g	6,1g	28,8g
Thunfischsauce	56kcal	234KJ	1,3g	3,5g	5,6g
Tomaten-Gemüsesauce	39kcal	165KJ	0,9g	4,9g	2,3g
Tomatensauce	54kcal	226KJ	4g	7,7g	1,9g
Weißweinsauce	104kcal	435KJ	9g	6g	1,5g
Zwiebelrahmsauce	148kcal	620KJ	11g	9,5g	2,2g

Gemüse (Pro 100g)

Produkt	Energie	Brennwert	Fett	Kohlen-hydrate	Eiweiß
Asiagemüse Curry mix Frisch	26kcal	109KJ	0,10g	4g	1,3g
Asiagemüse Kanton mix Frisch	22kcal	90KJ	0,10g	2,5g	1,6g
Asiagemüse Peking mix Frisch	28kcal	115KJ	0g	4,4g	1,2g
Balkangemüse	54kcal	227KJ	0,80g	8,30g	3,60g
Bayrischkraut	69kcal	289KJ	2g	10,2g	3g
Blumenkohl	22kcal	95KJ	0,20g	2,34g	2,46g
Brokkoli	25kcal	105KJ	0,50g	2,5g	2,6g
Erbsen	89kcal	377KJ	0,7g	14,7g	6g
Erbsen und Möhren	39kcal	162KJ	0g	6,8g	2,9g
Fenchelgemüse	69kcal	276KJ	2,9g	7,3g	2,9g
Frühlingsgemüse	37kcal	140KJ	0,5g	6g	2g
gedünsteter Chinakohl	16kcal	68KJ	0,3g	1,2g	1,2g
Grillgemüse	73kcal	306KJ	3,9g	4,7g	1,4g
Grüner Spargel	21kcal	85KJ	0,16g	2,04g	1,96g
Kaisergemüse	26kcal	108KJ	0,50g	2,9g	1,9g
Karotten-Lauchgemüse	32kcal	128KJ	0,5g	6,4g	0,9g
Kürbisgemüse(gebraten)	73kcal	306KJ	3,7g	6,6g	2,2g
Lauchgemüse	46kcal	184KJ	2g	2g	2g
Leipziger Allerlei	50kcal	210KJ	0,66g	7,90g	3,59g
Möhrengemüse	88kcal	352KJ	3,2g	12g	2g
Ofen Wurzelgemüse	39kcal	156KJ	1,2g	5,6g	1,5g
Paprikagemüse	61kcal	244KJ	4g	2,7g	6,6g
Prinzessbohnen	24kcal	101KJ	0g	3,1g	0g
Ratatouille	63kcal	252KJ	2,9g	6,3g	1,9g
Rosenkohl	28kcal	118KJ	0,30g	3,30g	3,20g
Rotkohl	49kcal	206KJ	0,10g	10,80g	1,10g
Sauerkraut	22kcal	91KJ	0,50g	1,90g	1,50g
Schwarzwurzel	21kcal	89KJ	0,40g	2,1g	2,6g
Spinat	21kcal	90KJ	0,5g	3g	3,1g
Wirsinggemüse	51kcal	204KJ	7,3g	2,8g	1,4g
Zucchinigemüse	37kcal	148KJ	2g	2,8g	1,2g
Zucchini-Tomatengemüse	88kcal	352KJ	5,6g	4,8g	4g

NÄHRWERTTABELLEN

Suppen (Pro 100g)

Produkt	Energie	Brennwert	Fett	Kohlen-hydrate	Eiweiß
Asiatische Gemüsesuppe	36kcal	144KJ	0,4g	5,2g	3,1g
Brokkolicremesuppe	106kcal	424KJ	9,3g	2,5g	2,7g
Erbsensuppe	71kcal	284KJ	2,5g	7,5g	4,1g
Gemüsecremesuppe	121kcal	484KJ	10,6g	4,1g	1,8g
Gemüseeintopf	25kcal	100KJ	0,16g	3,36g	1,5g
Graupeneintopf	109kcal	436KJ	0,4g	19,6g	3g
Griessuppe	97kcal	406KJ	6,7g	7,1g	2,3g
Gulaschsuppe	56kcal	224KJ	3g	2g	4,6g
Karotten-Ingwer-Suppe	121kcal	484KJ	7,9g	5,2g	1,3g
Kartoffelsuppe	84kcal	336KJ	2,7g	12,8g	2,3g
Kichererbseneintopf	129kcal	516KJ	7,1g	6,4g	9,3g
Klare Gemüsebrühe mit Einlage	66kcal	264KJ	2,2g	7,06g	4,03g
Kürbissuppe	106kcal	424KJ	8,6g	5,6g	1,4g
Linsensuppe	75kcal	300KJ	0,3g	11,5g	4,3g
Rindfleischsuppe	72kcal	288KJ	4g	1g	8g
Spargelcremesuppe	81kcal	324KJ	5,1g	4,3g	4,1g
Tomatencremesuppe	113kcal	452KJ	9,3g	5,1g	2,1g

Gerichte mit Fleisch (Pro 100g)

Produkt	Energie	Brennwert	Fett	Kohlen-hydrate	Eiweiß
1/2 Brathähnchen	139kcal	582KJ	5,8g	0,4g	21,2g
Bami Goreng	155kcal	620KJ	5,5g	17,2g	8,4g
Bifteki	211kcal	883KJ	15,3g	1,7g	17,5g
Bratwurst (grob)	250kcal	1034KJ	21,4g	0,9g	13,3g
Bratwurst (Käse-Griller)	250kcal	1038KJ	20,7g	2,3g	13,7g
Chili con Carne	100kcal	419KJ	6,4g	7,4g	8,2g
Cordon Bleu (schwein)	144kcal	609KJ	3,6g	7,1g	20,9g
Currywurst	251kcal	1052KJ	19,6g	5,8g	12,8g
Dibbelabbes	126kcal	528KJ	4,3g	16,7g	5,1g
Fleischkäse gebacken	250kcal	1035KJ	22,7g	0,8g	10,7g
Gefüllte Klöße (Leber-wurst/Hackfleisch)	129kcal	542KJ	5g	16,9g	4,1g
Geheiratete	185kcal	775KJ	8g	22g	6g
Geschnetzeltes "Delfter Art"	153kcal	641KJ	11g	1,6g	12,4g
Grillmettwurst	250kcal	1035KJ	21,4g	1g	13,4g
Gyros (Schwein)	132kcal	552KJ	3,5g	0,7g	22,6g
Gyrosgeschnetzeltes	105kcal	440KJ	3g	1g	18,3g
Hacksteak	272kcal	1088KJ	15,9g	8,87g	22,75g
Hähnchenbrust (natur)	106kcal	449KJ	1,8g	0g	22,5g
Hähnchenbrustgulasch in Paprikasauce	87kcal	348KJ	2,85g	1,6g	13,75g
Hähnchencurry	76kcal	304KJ	3,52g	19,05g	5,13g
Hähnchenschnitzel (natur)	114kcal	477KJ	1,9g	0g	24,3g
Hähnchenschnitzel (paniert)	129kcal	539KJ	0,7g	14,9g	15,8g
Hirschgulasch	131kcal	448KJ	3g	3,5g	21g
Kaiserbraten	123kcal	518KJ	3,9g	0,4g	22g
Kalbsgeschnetzeltes Züricher	132kcal	553KJ	10g	1,4g	8,7g
Kassler/ Römerbraten	175kcal	733KJ	11g	1g	19g
Lasagne	201kcal	804KJ	11,07g	14,1g	10,22g
Lyonerpfanne	293kcal	1174KJ	28,7g	4,62g	3,77g
Mexikanische Nudel-pfanne	155kcal	649KJ	4,5g	18,2g	9,9g
Nasi Goreng	146kcal	584KJ	5,9g	17,0g	6,0g
Piccata Milanese	262kcal	1051KJ	10,9g	21,67g	19,05g
Putenroulade mit Toma-ten-Mozzarella Füllung	244kcal	976KJ	10,3g	5g	32,3g
Putenschwenkbraten	133kcal	558KJ	4,4g	2,9g	20,4g
Brasilianischer Rahmbraten	178kcal	712KJ	12g	1g	17g
Rinderrollbarten	114kcal	481KJ	3,4g	1g	19,9g
Rinderroulade	108kcal	456KJ	3,5g	2,2g	17g
Rindersaftgulasch	103kcal	412KJ	4g	16,4g	14,3g
Rindswurst (Brühwurst)	157kcal	653KJ	10,3g	1,5g	14,5g
Rostbratwurst	250kcal	1034KJ	21,6g	0,8g	13,1g
Saarländischer Kohle-schinken	126kcal	528KJ	5,1g	0,6g	19,5g
Schweinegeschnetzeltes Züricher Art	167kcal	668KJ	10,5g	10,4g	7,3g
Schweinerückensteak	115kcal	485KJ	3g	0g	22g
Schwenkbraten	214kcal	889KJ	15,9g	0,4g	17,5g
Serbischer Bohne-neintopf	62kcal	248KJ	1,4g	8g	3,2g
Tafelspitz	163kcal	682KJ	7,4g	0,4g	23,6g
Wirsingeintopf mit Hackfleisch	84kcal	353KJ	4g	2,7g	8,6g
Zwiebelrostbraten	152kcal	608KJ	8,2g	5,2g	13,2g

Salat (Pro 100g)

Produkt	Energie	Brennwert	Fett	Kohlen-hydrate	Eiweiß
Brokkolisalat	285kcal	1140KJ	22,3g	16,8g	3,1g
ChicoreeSalat	182kcal	728KJ	16,6g	4,1g	3,7g
Chinakohlsalat	132kcal	528KJ	10,7g	5g	2,6g
CousCoussalat	241kcal	964KJ	10,7g	29,6g	5,6g
Eiersalat	184kcal	736KJ	16,2g	2,3g	7,1g
Gemüsesalat	123kcal	492KJ	10,2g	6g	1g
Geflügelsalat	193kcal	772KJ	14,06g	6,2g	10,1g
Griechischersalat	174kcal	696KJ	16,2g	2,6g	3,5g
Gurken-Melonensalat	34kcal	136KJ	0,46g	5,6g	1,2g
Gurkensalat	48kcal	192KJ	3,46g	3,4g	0,6g
Gurkensalat Asia	166kcal	664KJ	13,7g	7,9g	2,7g
Karottensalat Essig/Öl	118kcal	472KJ	10,1g	4,7g	0,7g
Karottensalat Creme Fraiche	147kcal	588KJ	12,2g	5,2g	2,26g
Nudelsalat	413kcal	1652KJ	34,4g	20,6g	5,46g
Quinoasalat	260lcal	1040KJ	12,47g	29,5g	5,4g
Rettichsalat	131kcal	524KJ	12,1g	3,6g	1,4g
Rotkrautsalat	242kcal	968KJ	21,8g	9,6g	1,6g
Thunfischsalat	204kcal	816KJ	15,2g	4,6g	11,8g
Tomaten-Ei-Salat	131kcal	524KJ	11,6g	3,9g	2,3g
Tomatensalat	220kcal	880KJ	20,2g	8g	0,93g
Weißkrautsalat	233kcal	932KJ	17,1g	14,1g	4,26g
Wurstsalat	223kcal	892KJ	20,6g	1,9g	6,86g
Zwiebelrahmsauce	148kcal	620KJ	11g	9,5g	2,2g

Vegetarische Gerichte (Pro 100g)

Produkt	Energie	Brennwert	Fett	Kohlen-hydrate	Eiweiß
Chili sin Carne	66kcal	264KJ	1g	8,6g	3,6g
Falafelbällchen	260kcal	1060KJ	16g	21g	7g
Gebackener Feta	188kcal	752KJ	15,6g	1,5g	23g
gebr. Mie Nudeln mit Ei und Gemüse	171kcal	684KJ	5,8g	20,1g	9,7g
Gefüllte Paprika	142kcal	592KJ	7,6g	9,5g	5,7g
gefüllte Zucchini mit CousCous und Feta	112kcal	448KJ	3,3g	8,6g	5,3g
Gemüse Maultaschen	154kcal	652KJ	1,9g	26g	8,2g
Gemüsecurry	209kcal	836KJ	6g	35g	4g
Gemüselasagne	116kcal	489KJ	4,2g	15g	4,6g
Gemüsereispfanne	94kcal	376KJ	1,8g	13g	1,4g
Gemüsestrudel	225kcal	900KJ	22,1g	3,9g	10,1g
Haferflocken Bratling	175kcal	700KJ	5g	5g	5g
Kartoffel-Cordon Bleu	212kcal	889KJ	6,1g	31,45g	7,9g
Kartoffel-Gemüse-auflauf	130kcal	550KJ	9,5g	8,5g	2g
Käsespätzle	238kcal	952KJ	9,2g	27,2g	10,6g
Krautfleckerl	146kcal	584KJ	6,3g	18,7g	3,6g
Linsen Bolo	79kcal	316KJ	1,3g	9g	4g
Linsenbratling	85kcal	340KJ	1,5g	12,3g	6,4g
Linsencurry	210kcal	840KJ	5g	13g	13g
Reibekuchen	75kcal	316KJ	0,1g	16g	1,6g
Sellerieschnitzel	121kcal	484KJ	5,7g	15,7g	5,7g
Spaghetti aglio olio	276kcal	1104KJ	10g	39g	7,5g
Spinatstrudel	187kcal	748KJ	18g	4,1g	2,8g
Tortellini Ric.Spinat	217kcal	916KJ	3,8g	34,8g	8,8g
Vegi. Frühlingsrolle	129kcal	542KJ	3,2g	21g	3,2g
Zucchini-Kartoffelpuffer	98kcal	392KJ	0,8g	19,5g	3,2g
gefüllte Klöße (Kräu-ter-Schmelzkäsefüllung)	123kcal	520KJ	2,6g	22,9g	2g

HERMANN
NEUBERGER
SPORTSCHULE