

Energiedichte von Lebensmittel pro 100g

Kalorienarme und kalorienreiche Lebensmittel

Die Energiedichte sagt aus, wie viele Kalorien pro Gramm Lebensmittel enthalten sind. Je höher die Energiedichte eines Lebensmittels ist, desto höher ist die Kalorienaufnahme bei gleicher Grammzahl. Die Kalorienaufnahme kann sich bei gleichbleibendem Nahrungsvolumen stark unterscheiden.

Zum Beispiel hat ein Becher (150g) fettarmer Joghurt mit 1,5% Fett nur 70 kcal während ein Becher (150g) Sahnejoghurt oder griechischer Joghurt bereits 180g kcal liefert. Um die gleiche Anzahl an Kalorien aufzunehmen, müsste/könnte man von dem fettarmen Joghurt 2,5-mal so viel essen.

Auf diese Weise ist es möglich mit dem Energiedichte-Konzept Ihr Gewicht gut zu steuern: Möchten sie abnehmen bzw. einer unerwünschten Gewichtszunahme entgegenwirken? Dann orientieren Sie sich an diese Liste und ersetzen Sie Lebensmittel mit einer hohen Energiedichte gegen jene mit einer niedrigen Energiedichte.

Möchten Sie zunehmen? Dann tauschen Sie Lebensmittel mit einer niedrigen Energiedichte gegen Lebensmittel mit einem höheren Kaloriengehalt aus.

Der Austausch von einzelnen Lebensmitteln mag auf den ersten Blick vielleicht nur einen kleinen Unterschied bringen. Auf eine Mahlzeit gesehen kann der Unterschied allerdings enorm sein und Ihr Gewichtsziel auf längere Sicht maßgeblich beeinflussen.

Zum Beispiel können Sie den Kaloriengehalt einer Kürbiscremesuppe verdreifacht werden indem Sie Sahne anstelle von saurer Sahne verwendet und die Suppe mit je 1 Esslöffel Kürbiskernöl und Kürbiskerne verfeinern. (94 kcal vs. 279 kcal pro Portion) -(das Rezept mit den genauen Zutaten könnte dann evtl. verlinkt werden)

Zutaten	Cremsuppe energiearm	Zutaten	Cremsuppe energiereich
5 g Kürbiskernöl	45 kcal	5 g Kürbiskernöl	45 kcal
100 g Kürbis	25 kcal	100 g Kürbis	25 kcal
150 g Gemüsebrühe	0 kcal	150 g Gemüsebrühe	0 kcal
20 ml Saure Sahne 10% Fett	24 kcal	20 ml Sahne 30% Fett	62 kcal
		10 g Kürbiskernöl	90 kcal
		10 g Kürbiskerne	57 kcal
Per Portion	= 94 kcal / Portion		= 279 kcal / Portion
Per 100 ml (Gleich 100g)	= 34 kcal / 100 g		= 95 kcal / 100g

Diese Auflistung dient als Unterstützung zum Erreichen Ihres Gewichtsziels, aber soll keine „Verbot“ oder „Erlaubt“ Liste darstellen. Generell können alle in der Tabelle aufgeführten Lebensmittel gegessen werden, die sie vertragen und Ihnen gut tun. Die Kalorienmenge wird pro 100g dargestellt, da dies auch einen Vergleich mit Lebensmittelpackungen im Supermarkt ermöglicht. Üblicherweise werden Lebensmittel aber auch in größeren oder kleineren Mengen verzehrt. Die Energiedichte der Lebensmittel wird als Durchschnittswert angegeben und kann je nach Sorte oder Herstellung leicht variieren.

Lebensmittel mit niedriger Energiedichte (≤ 150 kcal/100g)

Lebensmittel mit mittlerer Energiedichte (150 – 250 kcal/100g)

Lebensmittel mit hoher Energiedichte (≥ 250 kcal/100g)

Brot und Brötchen (kcal/100g)

Roggen- (Vollkorn) brot	200		Weißbrot	250
Weizen-(Vollkorn) brot	200		Fladenbrot	260
Roggenmischbrot	210		Toastbrot	260
Mehrkorn- und Weizenmischbrot	220		Weizenbrötchen (Semmel)	270
Vollkornbrötchen	220		Knäckebrot	320
Laugenbrezel, - brötchen	230		Croissant	430

Kuchen (kcal/100g)

Obstkuchen	170		Hefezopf	250
Kuchen aus Hefeteig	180		Bisquitrolle	270
Apfelkuchen	200		Bienenstich	300
Quark-Obstkuchen / Apfelstrudel	200		Gewürzkuchen, Sachertorte	340
Quarkstrudel	220		Nusstorte	350
Obstkuchen aus Mürbteig	230		Rührkuchen	360
Käsekuchen	230		Sahnetorte	370

Gebäcke (kcal/100g)

Windbeutel mit Sahne	250
Plundergebäck	280
Waffeln	290
Donuts, Krapfen	320
Blätterteigstückchen	370
Milchschnitte	420

Kekse (kcal/100g)

Zwieback	370
Russisch Brot	380
Reiswaffeln	400
Löffelbisquit	410
Butterkeks	420
Müslikeks, Vollkornkeks	440
Waffelmischung	470
Doppelkeks mit Kakaocremefüllung	480

Cerealien (kcal/100g)

Weizenkleie	180		Roggenflocken	310
			Haferflocken	350
			Früchtemüsli, ohne Zucker (trocken)	360
			Cornflakes	370
			Schokomüsli (trocken)	400

Beilagen (kcal/100g)

Kartoffeln	70		Semmelknödel	160
Kartoffelpüree	80		Gnocci, Schupfnudeln	170
Kartoffelsalat (Essig&Öl)	100		Spätzle	180
Kartoffelkloßteig	110		Kroketten	190
Reis (gekocht)	110		Kartoffelsalat (Mayonnaise)	210
Süßkartoffel	110		Pommes frites (Fritteuse)	290
Kartoffelpuffer	120			
Röstkartoffel, Schweizer Rösti	130			
Pommes frites (Backofen)	140			
Nudeln (gekocht)	140			

Obst (kcal/100g)

Apfel	50		Avocado	220
Frisches Obst	60		Kandierte Früchte	250
Dunstobst aus der Dose	70		Trockenobst	280
Apfelmus	80		Fruchtriegel	320
Banane	90			

Gemüse (kcal/100g)

Frisches oder gefrorenes Gemüse	40		Paniertes Gemüse	160
Blattsalate	50		Frittiertes Gemüse	170
Buttergemüse	90			

Hülsenfrüchte (kcal/100g)

Alfalfa Sprossen, frisch	30		Bohnen weiß	240
Bohnensprossen, frisch	30		Erbsen	270
Sojasprossen	50		Linsen	270
Kidneybohnen, Dose	100		Mungobohnen	270
Kichererbsen Sprossen, frisch	140		Limabohne	280
			Kichererbsen	300
			Saubohnen	310
			Sojabohnen	330

Milch/Milchprodukte und pflanzliche Alternativen (kcal/100g)

Mandeldrink ungesüßt	10		Speisequark 40% Fett	160
Kokosdrink	20		Kokosmilch in der Konserve	170
entrahmte Milch	30		Soja Cuisine	150
Haselnussdrink	30		Schmand 24% Fett	240
Hafdrink	40			
Reisdrink	40		Schlagsahne	310

Naturjoghurt 1,5% Fett	47		Crème fraîche	380
Sojadrink	50		Crème double	400
Milch 1,5% Fett	50			
Sojajoghurtalternative	50			
Milch 350% Fett	60			
Soja Cuisine, light	60			
Magerquark	70			
Sojaquarkalternative	70			
Fruchtjoghurt 1,5% Fett	80			
Frucht- Sojajoghurtalternative	80			
Fruchtjoghurt 3,5% Fett	90			
Saure Sahne	120			
Sahnejoghurt 10% Fett	120			

Käse (kcal/100g)

Frischkäse 20% Fett	60		Mozzarella light	160
Hüttenkäse	80		Schmelzkäse 20% F.i.Tr.	190
Kochkäse	100		Schnittkäse 5% F.i.Tr.	190
Hand-, Harzer-, Korbkäse 0,5% Fett	120		Frischkäse 16% Fett, Feta light	200
Kräuterquark	140		Schnittkäse 10% F.i.Tr.	210
			Butterkäse 30% F.i.Tr.	240
			Mozzarella, Gouda/Edamer 30% F.i.Tr.	250
			Frischkäse Doppelrahmstufe,	290
			Camembert 45% F.i.Tr.	290
			Gouda, Edamer, Tilsiter 45% F.i.Tr.	350
			Gorgonzola	360
			Camembert 60% F.i.Tr., Parmesan	380
			Butterkäse 60% F.i.Tr.	380
			Bergkäse 45% F.i.Tr.	390
			Emmentaler 45% F.i.Tr.,	400
			Blauschimmelkäse	410
			Mascarpone	460

Streichfette / Öle (kcal/100g)

Halbfettbutter / -Margarine, Pflanzencreme	370
Joghurtbutter	600
Margarine, Butter	800
Öle, Butter-/Schweineschmalz	900
Kokosfett	900

Nüsse und Samen (kcal/100g)

Maronen	200		Leinsamen ungeschält	390
			Kürbiskerne	560
			Cashewnuss, Sesamsamen	570
			Mandeln	580
			Erdnuss geröstet	590

		Sonnenblumenkerne	600
		Kokosraspel	610
		Pistazienkerne	620
		Erdnussmus	630
		Paranuss, Pinienkerne, Walnuss	670
		Macadamianuss	690
		Pekannuss	700

Fleisch/Geflügel/Ei und pflanzliche Alternativen (kcal/100g)

Tofu	80	Tempeh	170
Rindfleisch, Kalbschnitzel, Schweinefilet	100	Hähnchenkeule	170
Hähnchenbrustfilet, Putenschnitzel	100	Schwein Eisbein/ Nacken	190
Schweinefleisch, Schweineschnitzel	110	Hackfleisch gemischt	260
Hackfleisch aus magerem Fleisch	110	Ente	220
Seitan	120	Lammkotelett	250
Schweineleber, Hühnerleber	120	Rinderbrust (Spannrippe)	260
Putenkeule	120	Hackfleisch, gemischt	260
Rinderfilet, Gänseleber	130	Suppenhuhn	260
Schweinekotelett	150	Schweineschnitzel (paniert, gegart)	320
Hühnerei	150	Sojagranulat	330
		Gans	340
		Lamm Brust	380
		Durchwachsener Schweinebauch	610

Wurstwaren / Schinken (kcal/100g)

Lachsschinken	120	Bierschinken, Thüringer Rotwurst	170
Gekochter Schinken, Truthahnschinken	140	Puten-Schinkenwurst	180
Corned Beef, Kalter Braten,	150	Jagdwurst	210
geräucherter Schinken	150	Vegetarische Rostbratwürstchen	180
		Bündner Fleisch	240
		Gelbwurst, Kalbskäse	280
		Fleischwurst, Leberwurst, Krakauer	300
		Sojawurst	310
		Leberwurst, Leberpastete	310
		Kalbsleberwurst	320
		Mortadella	350
		Teewurst, Salami	370
		Cervelatwurst	390
		Landjäger	460

Würstchen (kcal/100g)

Curry-Bratwurst	270
Vegetarische Bratwurst	270
Fleischwurst, Münchner Weißwurst,	280
Wienerle	280
Leberkäse, Bockwurst	300
Bratwurst	310

Fisch (kcal/100g)

Dorsch	70		Makrele	200
Seelachs	80		Lachs, Fischstäbchen, Hering, Thunfisch	220
Scholle	90		Aal	280
Rotbarsch	100		Panierter Fisch	320

Brotaufstriche süß (kcal/100g)

Diätkonfitüre	120		Konfitüre	270
Konfitüre selbst hergestellt mit Gelierzucker 3:1	130		Honig	330
			Nuss-Nougat Creme	520
			Erdnusscreme	650

Süßwaren / pikante Knabbereien (kcal/100g)

Wackelpudding	60		Mousse au Chocolate	330
Pudding	100		Gummibärchen	340
Sahnepudding	150		Salztangen, Salzbrezeln	350
Speiseeis	210		Popcorn	370
Tiramisu selbst hergestellt	240		Lakritze	380
			Bitterschokolade	480
			Marzipan	490
			Vollmilchschokolade mit Nüssen	540
			Kartoffelchips, Erdnussflips	530
			Erdnüsse geröstet und gesalzen	600

Sonstiges (kcal/100g)

Ketchup, Brühen	100		Knoblauchsauce, weiß	180
Grillsaucen	110		Mayonnaise, 50% Fett	390
			Zucker	400
			Remoulade, 60% Fett	640
			Mayonnaise, 82% Fett	740

Gerichte (kcal/100g)

Ravioli mit Soße	80		Maultaschen	160
Bami Goreng	120		Quarkauflauf	170
Paella	130		Frikadelle	190
Spaghetti Bolognese	140		Schlemmerfilets	220
Flammkuchen	150		Heringsbrötchen	230
			Kaiserschmarrn	240

			Kässpätzle	260
			Toast Hawaii	260
			Leberkäsemmel	290
			Omelette	300

Fastfood (kcal/100g)

Döner Kebap, in Fladenbrot	210		Cheeseburger	260
Mc Rib	230		TK-Pizza	260
Big Mac, Whopper	230		Lachsbrötchen	280
Hamburger	240		Paniertes Schnitzel	320

Getränke

Die Energiedichte von Getränken wird als niedrig eingestuft. Es muss allerdings berücksichtigt werden, dass üblicherweise mehr als nur 100 ml aufgenommen werden und Getränke kaum sättigen. Kalorienhaltige Getränke sind also eine wesentliche Energiequelle.

Wasser, Tee o. Zucker, Kaffee o. Zucker	0
Light-Limonade	0
Alkoholfreies Bier	30
Most	50
Bier / Helles	50
Fruchtsäfte pur	50
Cola	60
Doppelbock	70

Quellen:

Erstellt nach: Schusdziarra V., Hausmann M. Satt essen und abnehmen Individuelle Ernährungsumstellung ohne Diät. Else-Kröner-Medizinische Medien Informationsgruppe. 2. Auflage, 2010.
 Prof. Dr. Elmadfa I., Ernährungsberaterin /DGE) W. Aign, Prof. Dr. E. Muskat, Dip. Oec. Troph. D. Fritzsche Die große GU Nährwert Kalorien Tabelle GRÄFE UND UNZER Verlag GmbH; Auflage: 3, 2011.

Disclaimer: Bitte beachten Sie, dass die Tipps keine persönliche Beratung mit einer staatlich anerkannten Ernährungsfachkraft ersetzen. Viele unserer Empfehlungen basieren auf Erfahrungswerten aus dem Klinikalltag, da die einzelnen Empfehlungen noch kaum in wissenschaftlichen Studien überprüft wurden. Da jeder Mensch individuell ist, sollten Sie testen, was Ihnen bekommt und welche Tipps für Sie in Ihrer Situation hilfreich sind. Außerdem sollten Sie Ihr medizinisches Team immer über Ihre Maßnahmen auf dem Laufenden halten.