

# Ernährung auf einen Blick



## **Impressum:**

### **Herausgeber, Medieninhaber und Hersteller:**

Bundesministerium für Gesundheit, Sektion II  
Radetzkystraße 2, 1030 Wien  
Agentur für Gesundheit und Ernährungssicherheit  
Kompetenzzentrum für Ernährung und Prävention  
Zimmermannngasse 3, 1090 Wien

### **Für den Inhalt verantwortlich:**

SC Hon.Prof. Dr. Robert Schlögel, Leiter der Sektion II, BMG  
Univ. Doz. Dr. Ingrid Kiefer, AGES

### **Redaktionsteam:**

Mag. Birgit Dieminger, AGES  
Barbara Goeker, AGES  
Helga Kolle, BMG  
Mag. Bettina Meidlinger, AGES  
Daniela Mauritz, BMG  
Dr. Alexandra Wolf, AGES

### **Layout:**

Helga Kolle, BMG  
Daniela Mauritz, BMG

### **Druck:**

Kopierstelle des BMG, Radetzkystraße 2, 1030 Wien  
10/2007, Nachdruck: 11/2009

### **Bestellmöglichkeiten:**

Telefon: 0810/81 81 64 (Ortstarif)  
E-mail: [broschuerenservice@bmg.gv.at](mailto:broschuerenservice@bmg.gv.at)  
Internet: <http://www.bmg.gv.at>

Alle Rechte vorbehalten, jede Verwertung (auch auszugsweise) ist ohne schriftliche Zustimmung des Medieninhabers unzulässig.



## Vorwort

Die richtige Ernährung beeinflusst nachhaltig Gesundheit, Wohlbefinden, Fitness und Leistungsfähigkeit. In Österreich besteht derzeit vielfach eine Diskrepanz zwischen den wissenschaftlichen Ernährungsempfehlungen und dem tatsächlichen Ernährungsverhalten. Laut Österreichischem Ernährungsbericht ist vor allem die Fettzufuhr der erwachsenen Bevölkerung zu hoch und die Kohlenhydratzufuhr zu gering. Vor allem stärkehaltige und ballaststoffreiche Kohlenhydratquellen, die auch essentielle Nährstoffe und sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe erhalten, werden in zu geringem Umfang verzehrt.

Um eine Änderung des Ernährungsverhaltens zu bewirken, ist das Wissen über richtige Ernährung unabdingbar. Für die Umsetzung präventiver Ernährungsempfehlungen ist es wichtig, dass diese leicht verständlich und im Alltag umsetzbar sind. Mit dieser Broschüre wollen wir auf anschauliche Weise den Energie-, aber auch Fett-, Eiweiß- und Kohlenhydratgehalt von verschiedenen Speisen darstellen und auch zeigen, wie viele Minuten Bewegung notwendig sind, um den jeweiligen Energiegehalt wieder abzubauen. Damit hat jeder die Möglichkeit seine individuelle Strategie zu finden und ohne Verbote und Gebote das Essen auch weiterhin ohne schlechtes Gewissen zu genießen.

A handwritten signature in black ink, which appears to read 'Alois Stöger'. The signature is fluid and cursive.

Alois Stöger diplomé  
Bundesminister für Gesundheit



## Einleitung

Ernährung spielt eine zentrale Rolle für die Gesundheit, aber auch für die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit und für das Wohlbefinden. Da kein Lebensmittel mit Ausnahme der Muttermilch für die ersten Lebensmonate alle für den menschlichen Bedarf notwendigen Nährstoffe liefert, ist eine Kombination vieler verschiedener Lebensmittel im Sinne einer abwechslungsreichen Mischkost wichtig. Für eine optimale Ernährung spielt neben dem Nährstoffgehalt auch der Energiegehalt eine wichtige Rolle.

Energie wird durch die energieliefernden Nährstoffe Fett, Eiweiß und Kohlenhydrate über die tägliche Ernährung aufgenommen und durch Bewegung verbraucht. Um das Körpergewicht konstant zu halten, muss daher die Energiebilanz ausgeglichen sein. Das bedeutet, dass die Energieaufnahme dem Energieverbrauch entspricht. Bei einer positiven Bilanz ist die Energieaufnahme höher als der Verbrauch. Diese wird als überschüssiges Fett gespeichert und lässt so das Körpergewicht ansteigen.

## Energiebedarf

Der Energiebedarf setzt sich zusammen aus Grundumsatz, Arbeitsumsatz und Thermogenese. Die Tabelle zeigt die empfohlene tägliche Zufuhr für Normalgewichtige.

| Alter                 | kcal / Tag<br>Durchschnitt |        |
|-----------------------|----------------------------|--------|
|                       | Männer                     | Frauen |
| 7 bis unter 10 Jahre  | 1.900                      | 1.700  |
| 10 bis unter 13 Jahre | 2.300                      | 2.000  |
| 13 bis unter 15 Jahre | 2.700                      | 2.200  |
| 15 bis unter 19 Jahre | 3.100                      | 2.500  |
| 19 bis unter 25 Jahre | 3.000                      | 2.400  |
| 25 bis unter 51 Jahre | 2.900                      | 2.300  |
| 51 bis unter 65 Jahre | 2.500                      | 2.000  |
| 65 Jahre und älter    | 2.300                      | 1.800  |

Literatur: Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr der Deutschen Gesellschaft für Ernährung, der Österreichischen Gesellschaft für Ernährung, der Schweizer Gesellschaft für Ernährungsforschung und der Schweizer Vereinigung für Ernährung. Umschau Verlag, 2000

Bei den Empfehlungen handelt es sich um grobe Richtlinien, da der Energieverbrauch sowohl geschlechts- und altersspezifisch als auch individuell unterschiedlich ist und von der Intensität der körperlichen Aktivität abhängt. 30 % der Nahrungsenergie sollte höchstens aus Fett, 10 bis 15 Prozent aus Eiweiß und 50 bis 55 Prozent aus Kohlenhydraten (= Energieprozent) stammen.

Für eine ausgeglichene Energiebilanz ist regelmäßige Bewegung sehr wichtig. Je mehr man sich bewegt, desto höher ist der Energieverbrauch. Dieser hängt nicht nur von der Sportart, sondern auch von der Belastungsintensität, der Belastungsdauer, dem Grundumsatz und vom Körpergewicht ab und ist individuell sehr verschieden. Je höher das Körpergewicht, desto mehr Energie wird pro Minute durch Bewegung verbraucht. Eine Person mit 60 kg muss 23

Minuten mit einer Geschwindigkeit von 16 km/h Rad fahren um 100 kcal zu verbrauchen, eine Person mit 100 kg braucht für den gleichen Energieverbrauch nur 14 Minuten. Es handelt sich bei diesen Angaben jedoch um Durchschnittswerte, die unter anderem durch die Intensität oder das Alter noch zusätzlich variieren können.

Beim Energiegehalt von Lebensmitteln und Speisen spielt nicht nur die Zusammensetzung, sondern auch die Portionsgröße und auch die Zubereitung eine wichtige Rolle. Ein hoher Anteil an pflanzlichen Lebensmittel ist besonders empfehlenswert, da diese Lebensmittel an sich wenig Energie enthalten, jedoch einen hohen Gehalt an Vitaminen, Mineralstoffen und Schutzstoffe aufweisen und so einen wesentlichen Beitrag zu einer ausgewogenen Ernährung liefern.

## **Die wichtigsten Informationen auf einen Blick**

In der Broschüre finden Sie pro Seite jeweils zwei Gerichte mit Angaben zum Energie-, Fett-, Eiweiß- und Kohlenhydratgehalt sowie zum Energieverbrauch in Form von Bewegung. Oben, mit orange-färbigem Hintergrund, finden Sie typisch österreichische Gerichte und sonstige Lieblingsspeisen der Österreicher/-innen. Auf der jeweiligen unteren Seitenhälfte steht mit grünem Hintergrund eine energieärmere Alternative zum Vergleich. Diese liefert nicht nur weniger Kalorien und Fett, sondern meist einen auch einen höheren Anteil an Schutzstoffen.

Die Informationen zum Energie- und Nährstoffgehalt der Speisen beziehen sich jeweils auf die angegebene Portionsgröße.

Der Energiegehalt pro Portion ist in Kilokalorien (kcal) angegeben. Damit ist auf einem Blick ersichtlich, wie viel Energie pro Speise aufgenommen wird.

Zusätzlich zeigt das Tortendiagramm rechts vom Energiegehalt, wie viel Prozent der empfohlenen täglichen Energiezufuhr durch den Verzehr dieser Portion bereits abgedeckt ist. Die Basis bildet hier eine empfohlene tägliche Gesamtenergieaufnahme von 2.000 kcal. So wird zum Beispiel mit einer Portion Wiener Schnitzel mit Pommes bereits 39 % der empfohlenen Tageszufuhr an Energie aufgenommen, mit einer Portion Naturschnitzel mit Reis nur 24 %.

Unter den Angaben zum Energiegehalt der Speisen zeigt das Balkendiagramm, wie viel Prozent der in dieser Speise enthaltenen Energie aus Fett (gelb), Eiweiß (orange) und Kohlenhydraten (blau) stammt. Wer beispielsweise ein Naturschnitzel mit Reis isst (470 kcal), nimmt 34 % der Energie in Form von Fett, 29 % der Energie in Form von Eiweiß und 37 % der Energie in Form von Kohlenhydraten auf. Das entspricht pro Portion 17 g Fett, 33 g Eiweiß und 42 g Kohlenhydrate, da Fett pro Gramm 9,3 kcal, Eiweiß und Kohlenhydrate hingegen nur 4,1 kcal liefern.

Zusätzlich zum Energiegehalt sieht man für jede Speise, wie viele Minuten man sich durch Nordic Walking oder Radfahren (16 km/h) bewegen müsste, um die aufgenommene Energie zu verbrauchen. Berechnet wurde der durchschnittliche Energieverbrauch für 60 kg, 80 kg und 100 kg Körpergewicht, was durch verschiedenfarbige Fähnchen dargestellt ist. Die grünen Fähnchen stehen für Personen mit einem Gewicht von 60 kg, die dunkelblauen Fähnchen für Personen mit 80 kg und die Hellblauen für Personen mit 100 kg.

Mit dieser Broschüre stellen wir auf anschauliche Weise den Energie-, aber auch Fett-, Eiweiß- und Kohlenhydratgehalt von verschiedenen Speisen dar und zeigen auch, wie viele Minuten Bewegung notwendig sind, um den jeweiligen Energiegehalt wieder abzubauen.

Somit soll Ihnen diese Broschüre als Leitfaden für Ihre Ernährung dienen und helfen, Ihr Gewicht zu halten oder zu reduzieren.

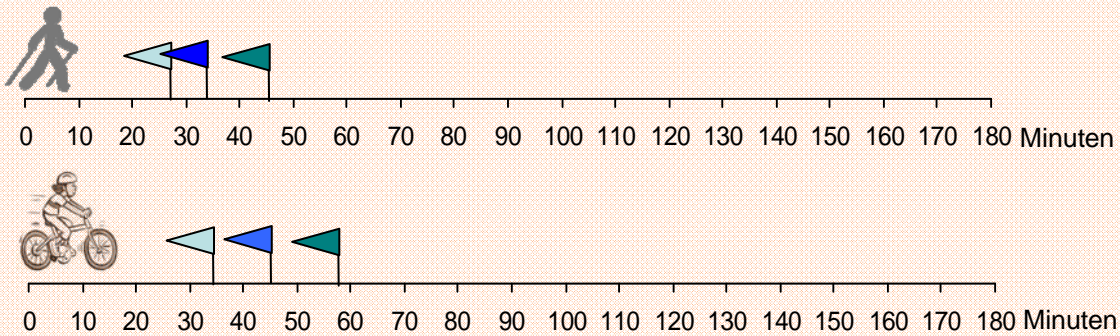
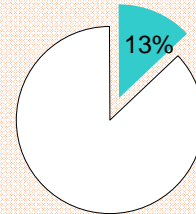
**Bestelltelefon:  
0810 81 81 64**

# Croissant

1 Stück (50 g)

## 255 kcal

Prozent der empfohlenen täglichen  
Energiezufuhr

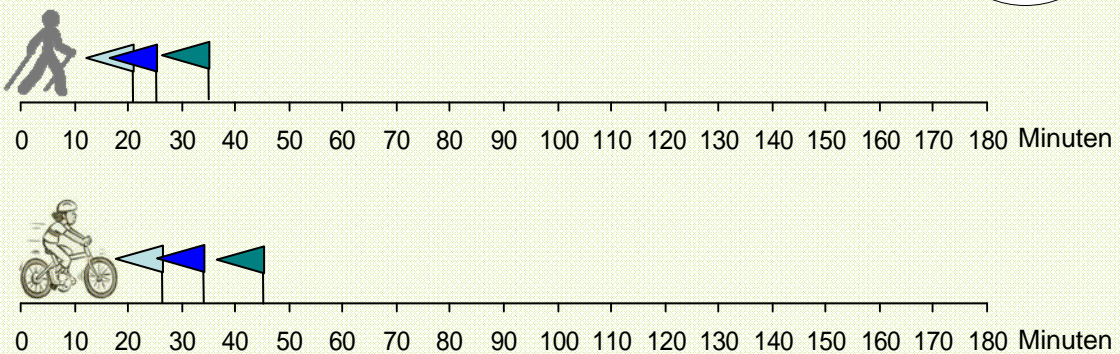
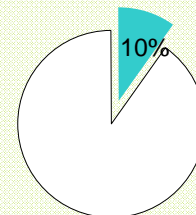


# Kipferl

1 Stück (50 g)

## 190 kcal

Prozent der empfohlenen täglichen  
Energiezufuhr



\* Anteil an der Gesamtenergieaufnahme in Prozent  
F = Fett, EW = Eiweiß, KH = Kohlenhydrate

60 kg 80 kg 100 kg

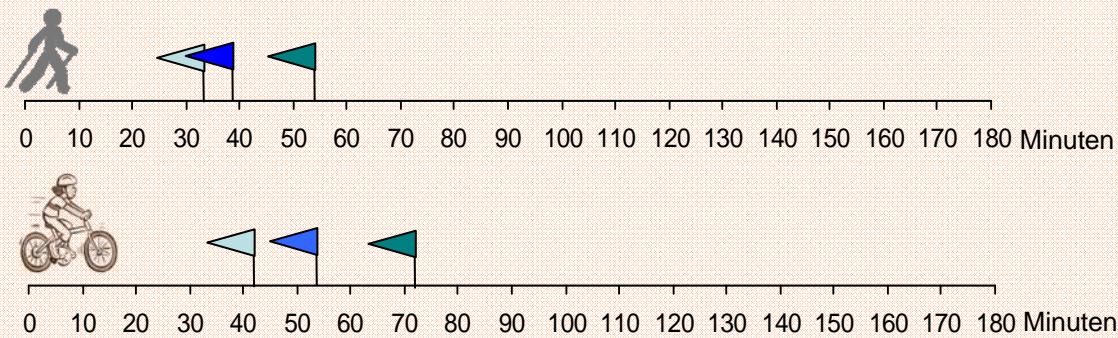
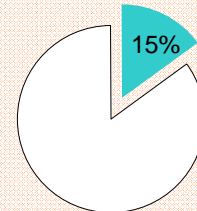


# Semmel mit Butter und Marmelade

1 Stück Semmel mit 1 EL Butter und 25 g Marmelade

**305 kcal**

Prozent der empfohlenen täglichen Energiezufuhr

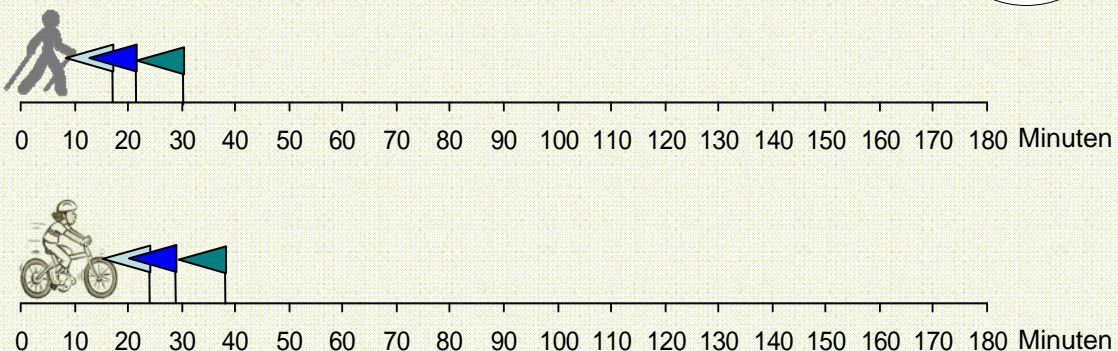
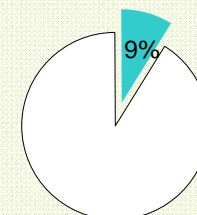


# Vollkornbrot mit Topfenaufstrich

1 Scheibe Vollkornbrot (40 g) mit 50 g Topfenaufstrich

**170 kcal**

Prozent der empfohlenen täglichen Energiezufuhr



\* Anteil an der Gesamtenergieaufnahme in Prozent  
F = Fett, EW = Eiweiß, KH = Kohlenhydrate

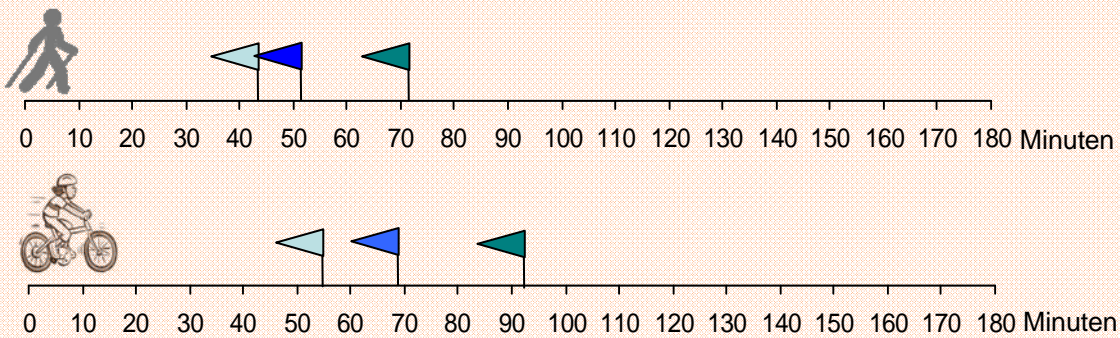
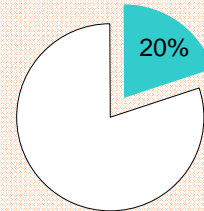


# Semmel mit Butter und Käse

1 Stück Semmel mit 1 EL Butter und 50 g Schnittkäse (45 % F.i.T)

**395 kcal**

Prozent der empfohlenen täglichen Energiezufuhr

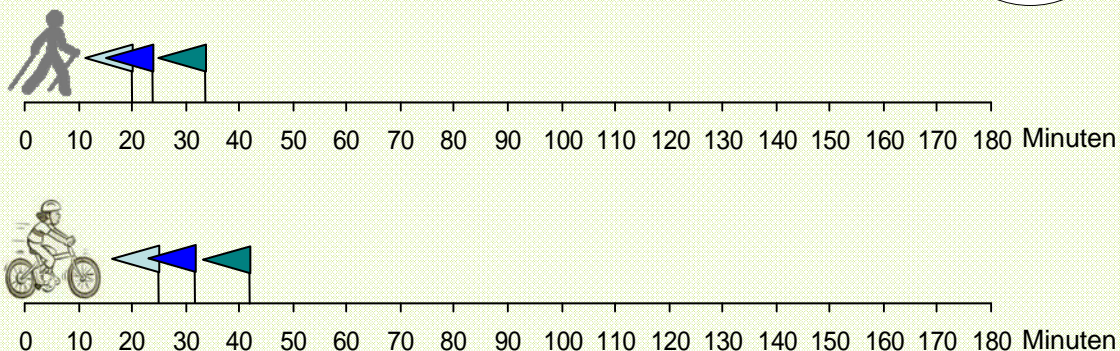
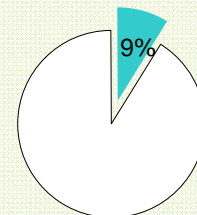


# Kornweckerl mit Hüttenkäse

1 Stück Kornweckerl mit 50 g Hüttenkäse

**180 kcal**

Prozent der empfohlenen täglichen Energiezufuhr



\* Anteil an der Gesamtenergieaufnahme in Prozent  
F = Fett, EW = Eiweiß, KH = Kohlenhydrate

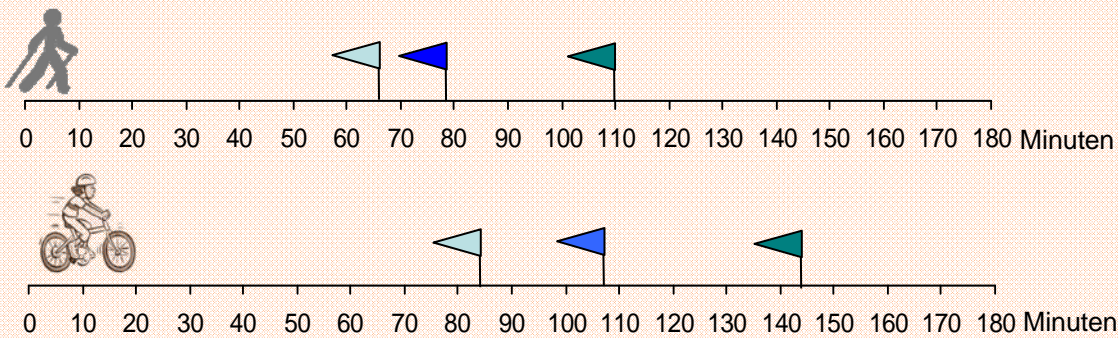
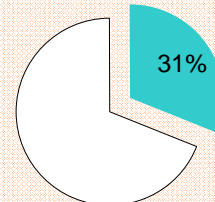
60 kg 80 kg 100 kg

# Käsekraimer mit Semmel

1 Stück Käsekraimer mit 1 Stück Semmel

**615 kcal**

Prozent der empfohlenen täglichen Energiezufuhr

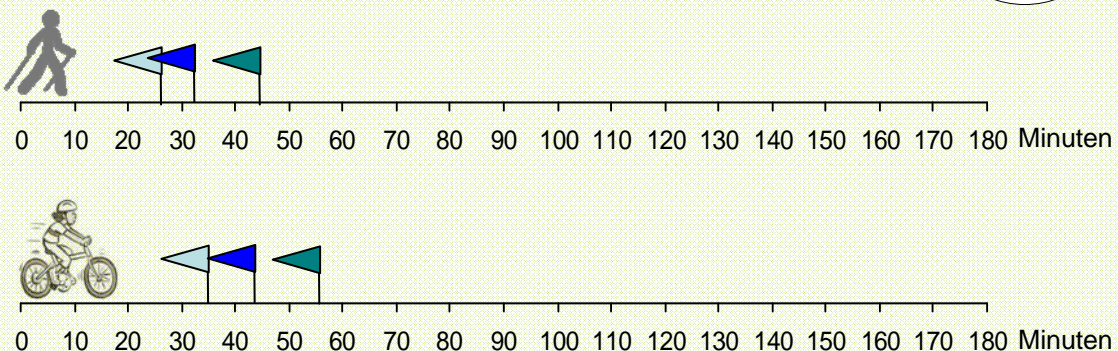
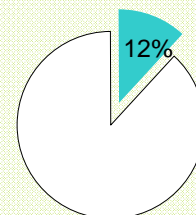


# Putenfrankfurter mit Schwarzbrot

1 Paar Putenfrankfurter mit 1 Scheibe Schwarzbrot

**245 kcal**

Prozent der empfohlenen täglichen Energiezufuhr



\* Anteil an der Gesamtenergieaufnahme in Prozent  
F = Fett, EW = Eiweiß, KH = Kohlenhydrate

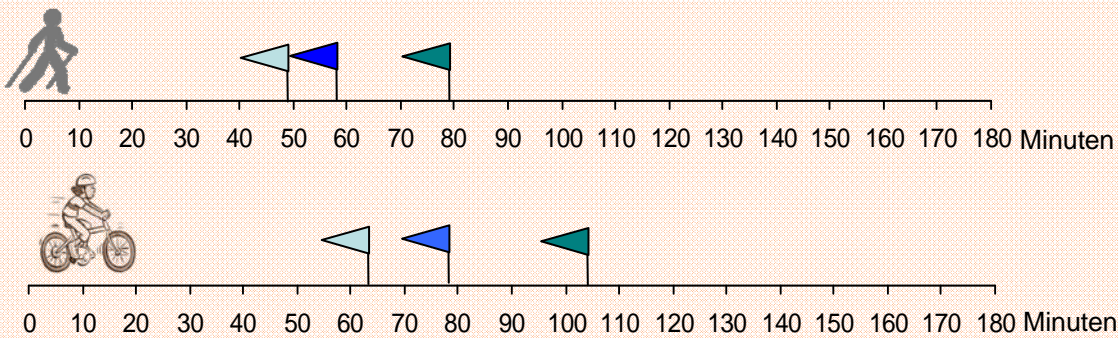
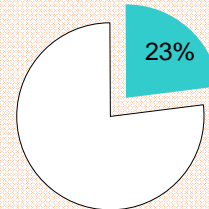
60 kg 80 kg 100 kg

# Leberkäsesemmel

1 Stück Semmel mit 100 g Leberkäse

## 450 kcal

Prozent der empfohlenen täglichen Energiezufuhr

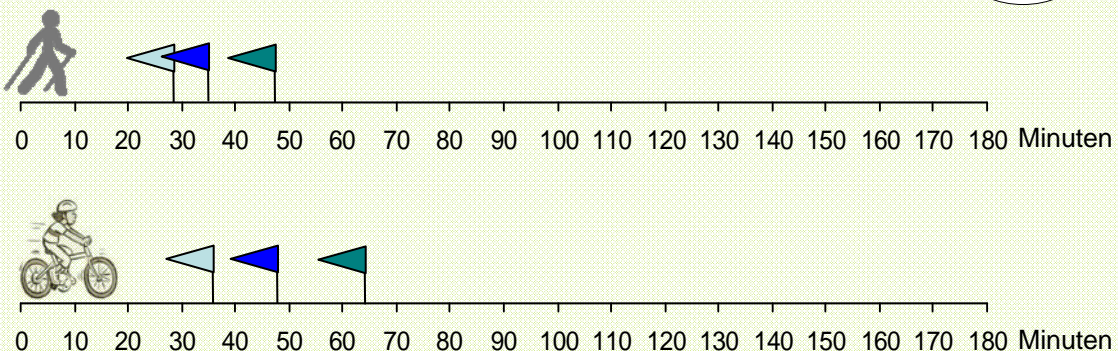
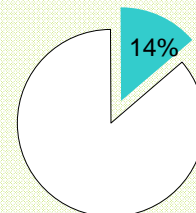


# Kornweckerl mit Schinken

1 Stück Kornweckerl mit 50 g Schinken

## 270 kcal

Prozent der empfohlenen täglichen Energiezufuhr



\* Anteil an der Gesamtenergieaufnahme in Prozent  
F = Fett, EW = Eiweiß, KH = Kohlenhydrate

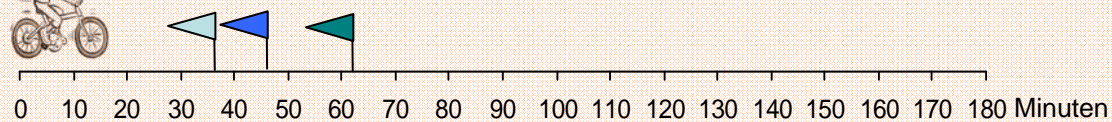
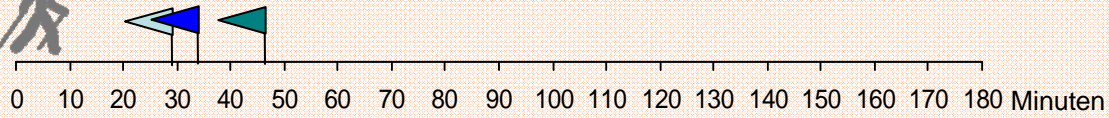
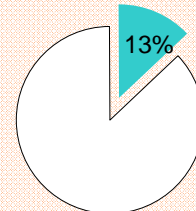
60 kg 80 kg 100 kg

# Extrawurstsemmel

1 Stück Semmel mit 50 g Extrawurst

## 265 kcal

Prozent der empfohlenen täglichen Energiezufuhr

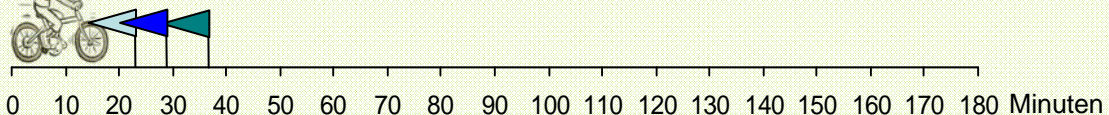
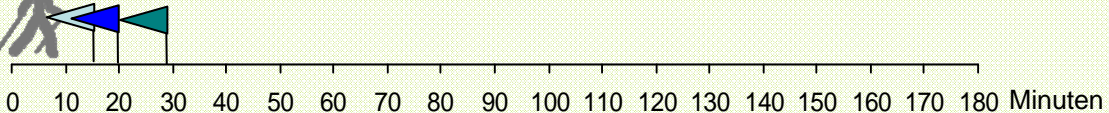
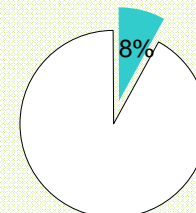


# Brot mit Putenextrawurst

1 Scheibe Brot mit 50 g Putenextrawurst

## 160 kcal

Prozent der empfohlenen täglichen Energiezufuhr



\* Anteil an der Gesamtenergieaufnahme in Prozent  
F = Fett, EW = Eiweiß, KH = Kohlenhydrate

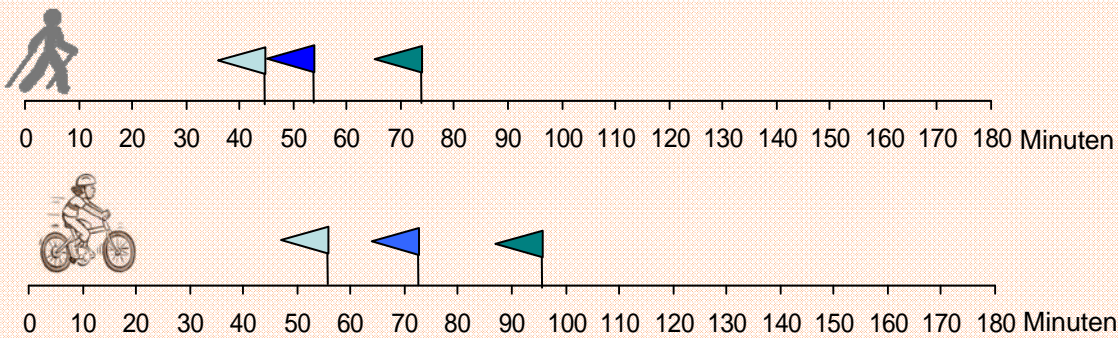
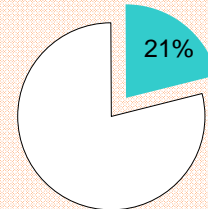
60 kg 80 kg 100 kg

# Brot mit Speck

1 Stück Brot (40 g) mit 50 g Speck

**415 kcal**

Prozent der empfohlenen täglichen Energiezufuhr

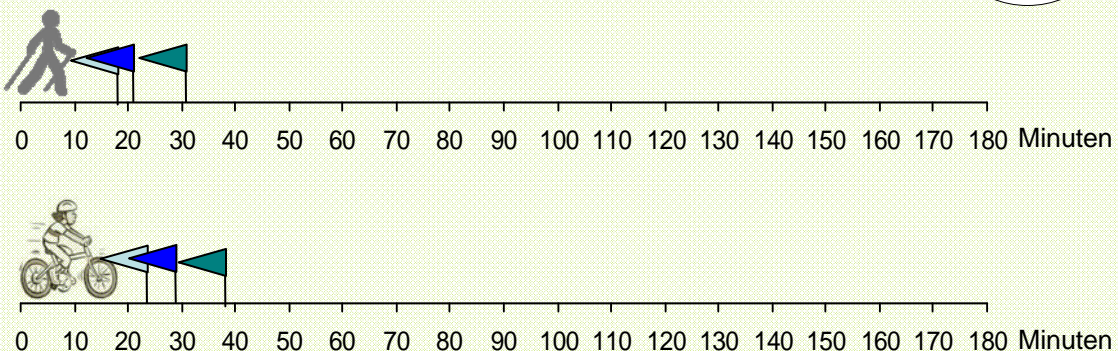
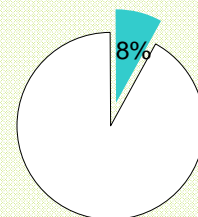
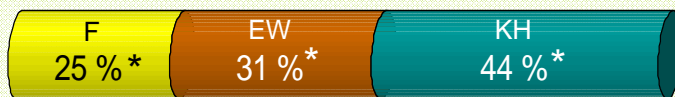


# Brot mit Krakauer und Gurkerl

1 Scheibe Brot (40 g) mit 50 g Krakauer und 1/2 Gurkerl

**165 kcal**

Prozent der empfohlenen täglichen Energiezufuhr



\* Anteil an der Gesamtenergieaufnahme in Prozent  
F = Fett, EW = Eiweiß, KH = Kohlenhydrate

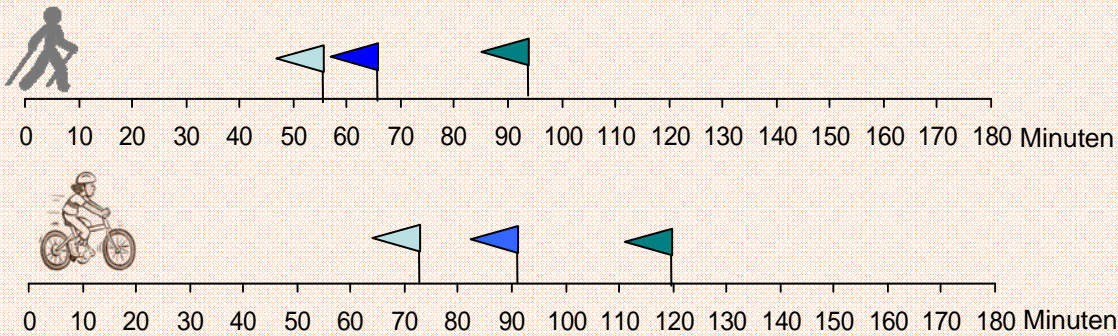
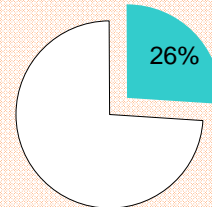


# Schinken-Käse-Toast

1 Portion (200 g)

## 520 kcal

Prozent der empfohlenen täglichen Energiezufuhr

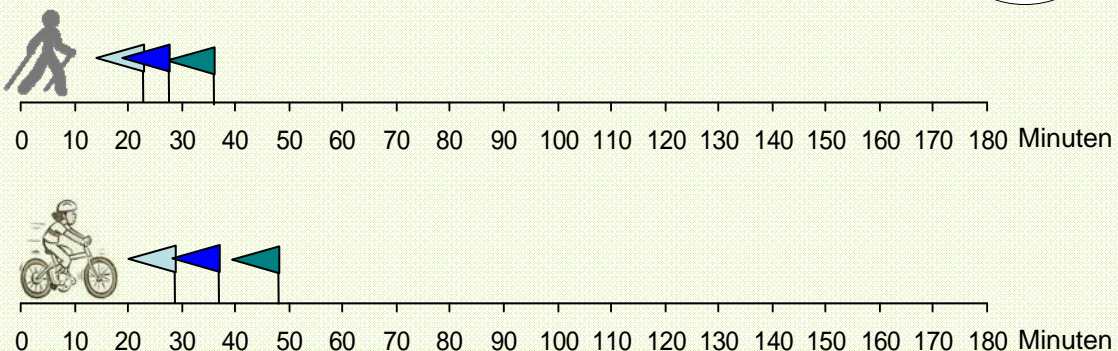
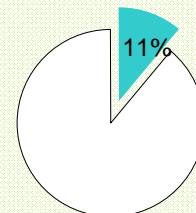


# Kornweckerl mit Schinkenwurst und Gurkerl

1 Stück Kornweckerl mit 50 g Schinkenwurst und 1/2 Gurkerl

## 210 kcal

Prozent der empfohlenen täglichen Energiezufuhr



\* Anteil an der Gesamtenergieaufnahme in Prozent  
F = Fett, EW = Eiweiß, KH = Kohlenhydrate

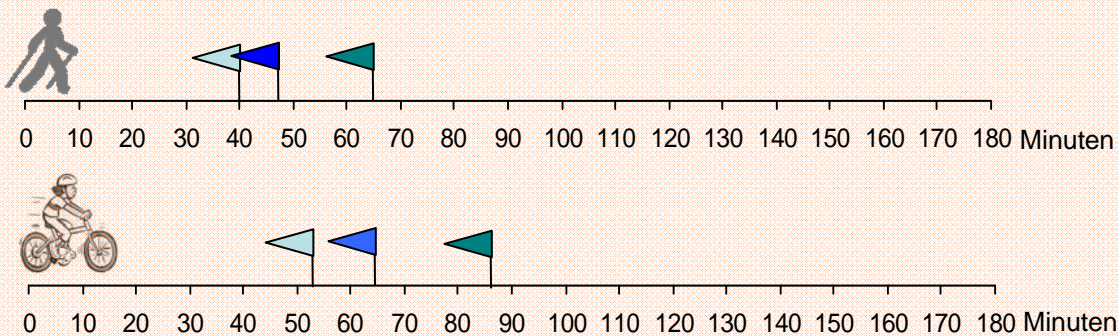
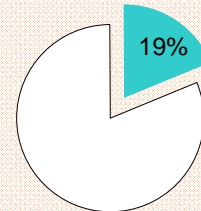
60 kg 80 kg 100 kg

# Tomate mit Mozzarella und Weißbrot

170 g Tomate mit 30 g Mozzarella und 1 Scheibe Weißbrot (30 g)

## 370 kcal

Prozent der empfohlenen täglichen Energiezufuhr

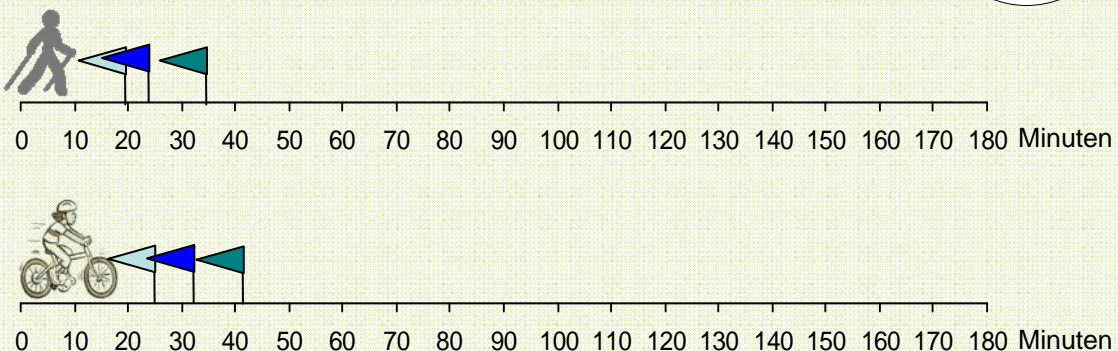
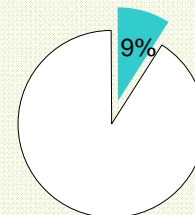


# Gemischter Salat mit Jogurtdressing und Kornspitz

100 g Salat mit 1 Stück Kornspitz

## 180 kcal

Prozent der empfohlenen täglichen Energiezufuhr



\* Anteil an der Gesamtenergieaufnahme in Prozent  
F = Fett, EW = Eiweiß, KH = Kohlenhydrate

60 kg 80 kg 100 kg

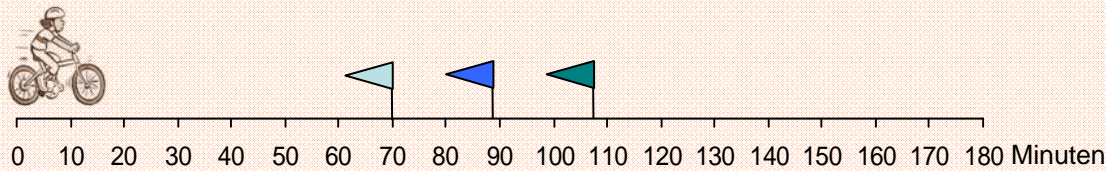
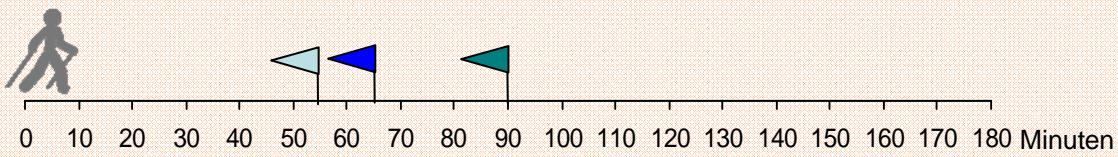
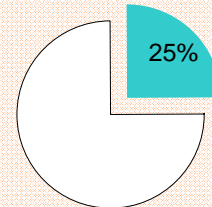


# Nudelsalat

1 Portion (190 g)

**505 kcal**

Prozent der empfohlenen täglichen Energiezufuhr

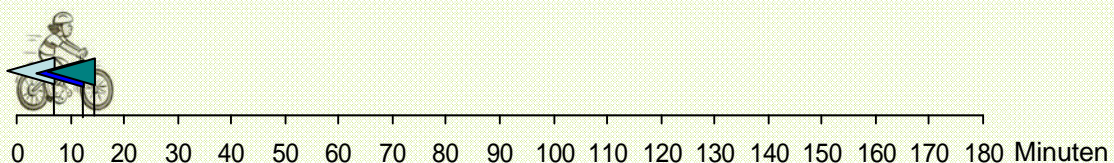
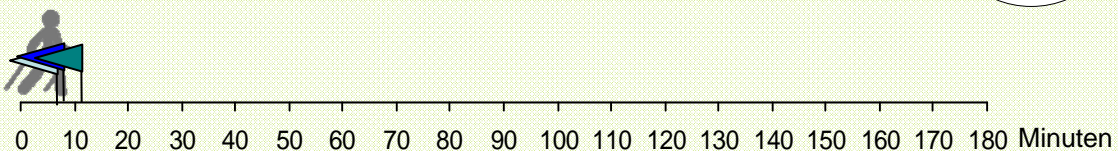
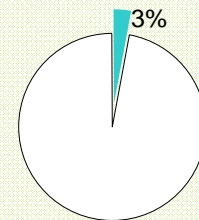
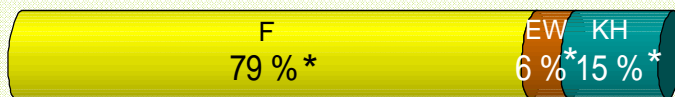


# Gemischter Salat mit Essig und Öl

1 Portion (95 g) mit Essig und Öl

**60 kcal**

Prozent der empfohlenen täglichen Energiezufuhr



\* Anteil an der Gesamtenergieaufnahme in Prozent  
F = Fett, EW = Eiweiß, KH = Kohlenhydrate

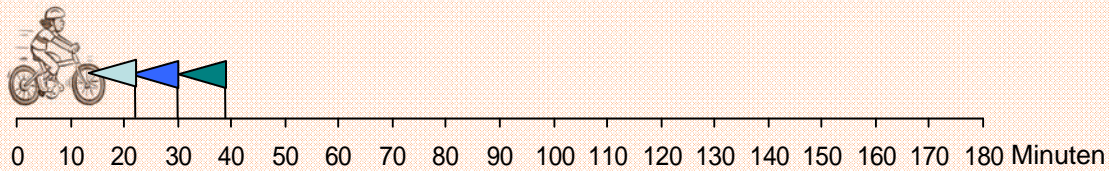
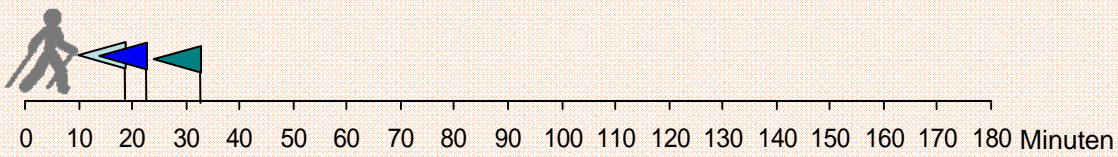
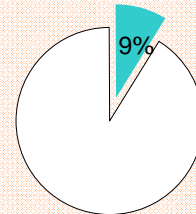
60 kg 80 kg 100 kg

# Fritattensuppe

1 Portion (250 ml)

## 170 kcal

Prozent der empfohlenen täglichen Energiezufuhr

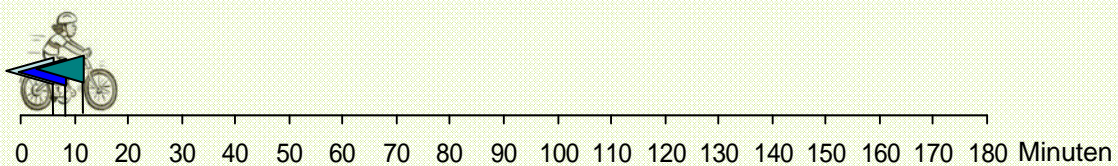
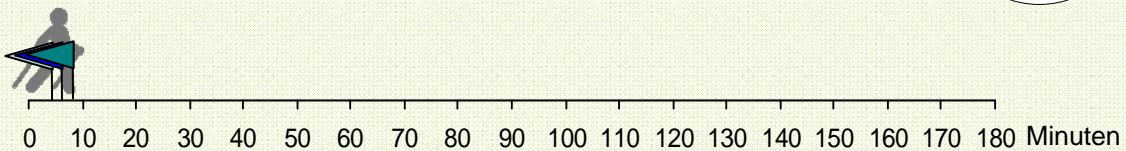
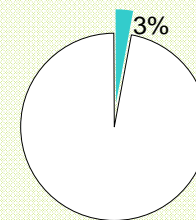


# Nudelsuppe

1 Portion (250 ml)

## 50 kcal

Prozent der empfohlenen täglichen Energiezufuhr



\* Anteil an der Gesamtenergieaufnahme in Prozent  
F = Fett, EW = Eiweiß, KH = Kohlenhydrate

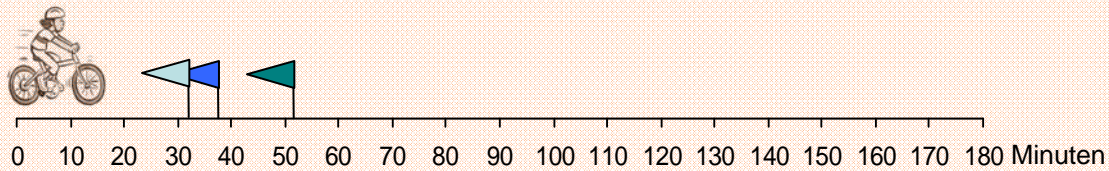
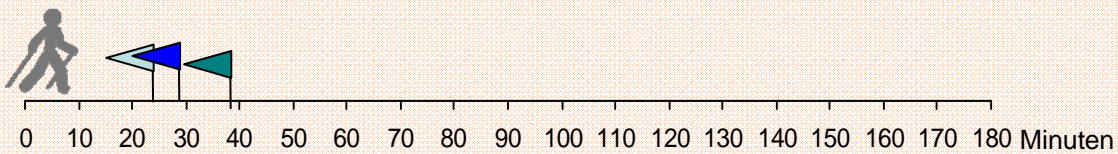
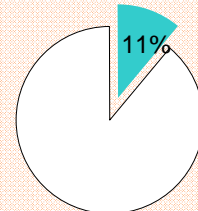
60 kg 80 kg 100 kg

# Gulaschsuppe

1 Portion (250 ml)

## 220 kcal

Prozent der empfohlenen täglichen Energiezufuhr

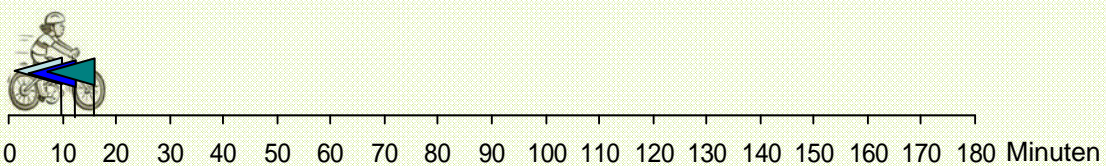
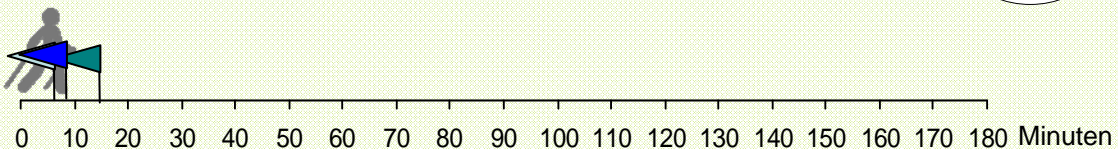
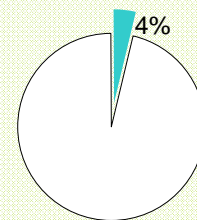


# Tomatensuppe

1 Portion (250 ml)

## 70 kcal

Prozent der empfohlenen täglichen Energiezufuhr



\* Anteil an der Gesamtenergieaufnahme in Prozent  
F = Fett, EW = Eiweiß, KH = Kohlenhydrate

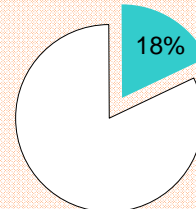
60 kg 80 kg 100 kg

# Leberknödelsuppe

1 Portion (250 ml)

## 365 kcal

Prozent der empfohlenen täglichen Energiezufuhr



0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100 110 120 130 140 150 160 170 180 Minuten



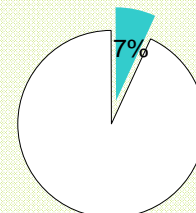
0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100 110 120 130 140 150 160 170 180 Minuten

# Krautsuppe

1 Portion (250 ml)

## 145 kcal

Prozent der empfohlenen täglichen Energiezufuhr



0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100 110 120 130 140 150 160 170 180 Minuten



0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100 110 120 130 140 150 160 170 180 Minuten

\* Anteil an der Gesamtenergieaufnahme in Prozent  
F = Fett, EW = Eiweiß, KH = Kohlenhydrate

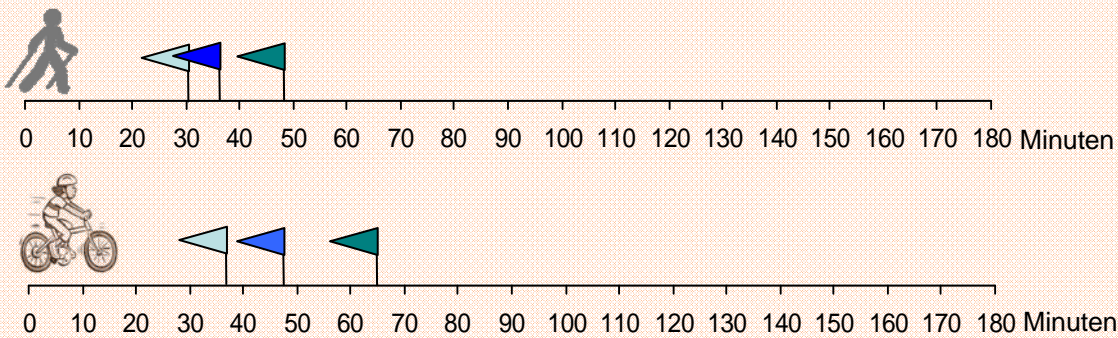
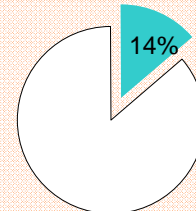
60 kg 80 kg 100 kg

# Gemüsecremesuppe

1 Portion (250 ml)

## 275 kcal

Prozent der empfohlenen täglichen Energiezufuhr

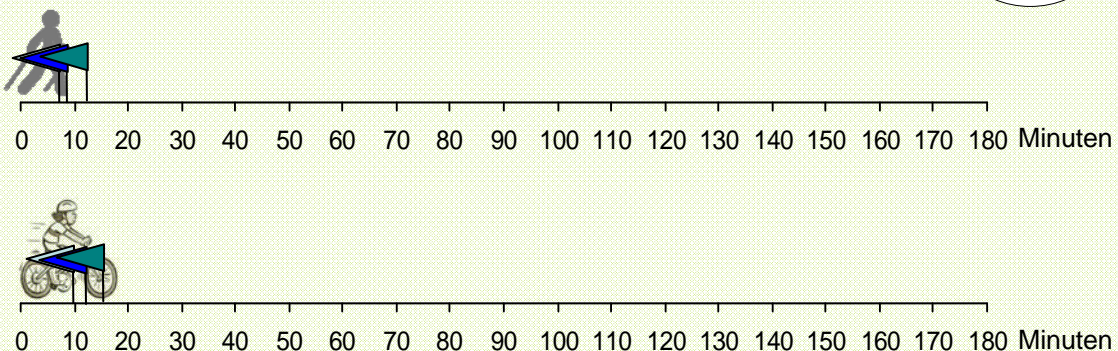
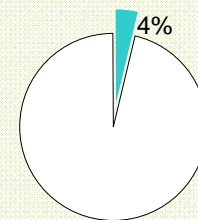


# Gemüsesuppe klar

1 Portion (250 ml)

## 70 kcal

Prozent der empfohlenen täglichen Energiezufuhr



\* Anteil an der Gesamtenergieaufnahme in Prozent  
F = Fett, EW = Eiweiß, KH = Kohlenhydrate

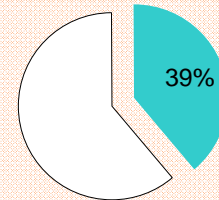
60 kg 80 kg 100 kg

# Wiener Schnitzel mit Pommes frites

1 Schnitzel (170 g) mit 175 g Pommes frites

## 770 kcal

Prozent der empfohlenen täglichen Energiezufuhr



0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100 110 120 130 140 150 160 170 180 Minuten



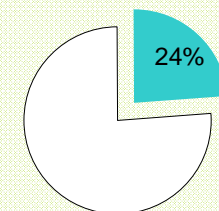
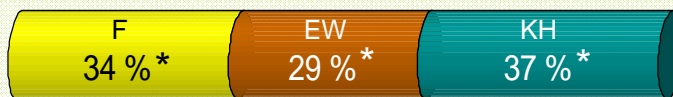
0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100 110 120 130 140 150 160 170 180 Minuten

# Naturschnitzel mit Reis

1 Naturschnitzel (155 g) mit 150 g Reis

## 470 kcal

Prozent der empfohlenen täglichen Energiezufuhr



0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100 110 120 130 140 150 160 170 180 Minuten



0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100 110 120 130 140 150 160 170 180 Minuten

\* Anteil an der Gesamtenergieaufnahme in Prozent  
F = Fett, EW = Eiweiß, KH = Kohlenhydrate

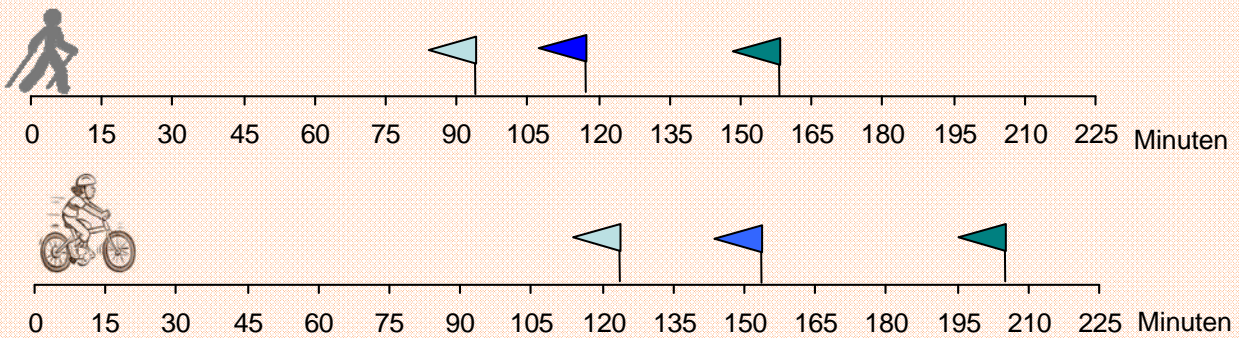
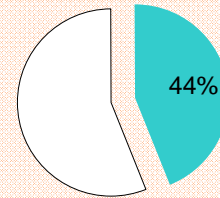
60 kg 80 kg 100 kg

# Backhuhn mit Kartoffelsalat

¼ Backhuhn mit 220 g Kartoffelsalat

**885 kcal**

Prozent der empfohlenen täglichen Energiezufuhr

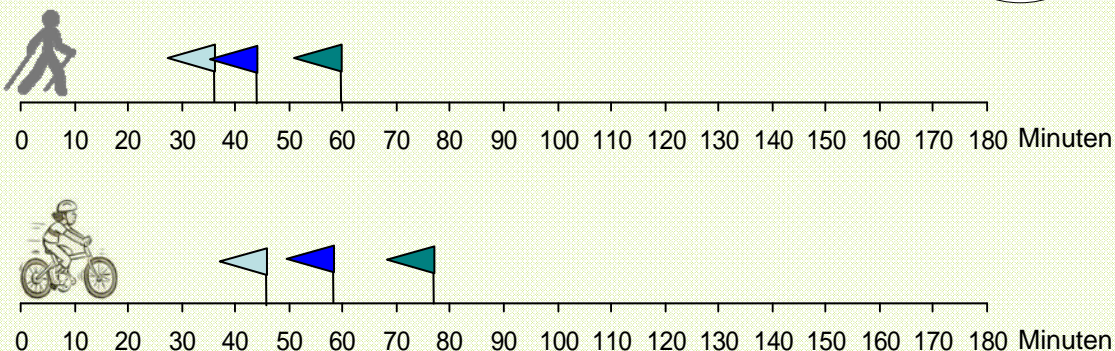
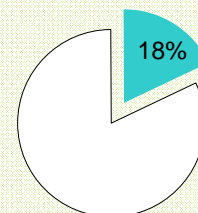


# Grillhuhn mit gemischtem Salat

¼ Grillhuhn mit 95 g gemischtem Salat

**365 kcal**

Prozent der empfohlenen täglichen Energiezufuhr



\* Anteil an der Gesamtenergieaufnahme in Prozent  
F = Fett, EW = Eiweiß, KH = Kohlenhydrate

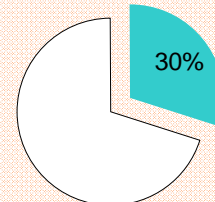


# Faschierte Laibchen mit Kartoffelpüree

1 Stück faschiertes Laibchen mit 190 g Kartoffelpüree

**600 kcal**

Prozent der empfohlenen täglichen Energiezufuhr



0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100 110 120 130 140 150 160 170 180 Minuten



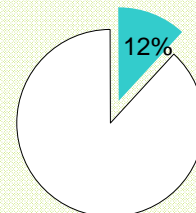
0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100 110 120 130 140 150 160 170 180 Minuten

# Gemüselaibchen mit gekochten Kartoffeln

1 Stück Gemüselaibchen mit 150 g Kartoffeln

**240 kcal**

Prozent der empfohlenen täglichen Energiezufuhr



0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100 110 120 130 140 150 160 170 180 Minuten



0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100 110 120 130 140 150 160 170 180 Minuten

\* Anteil an der Gesamtenergieaufnahme in Prozent  
F = Fett, EW = Eiweiß, KH = Kohlenhydrate

60 kg 80 kg 100 kg

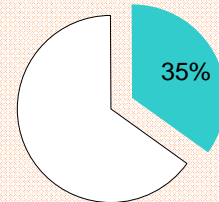


# Gemüse paniert mit Soße Tatare

275 g Gemüse mit 50 g Soße Tatare

## 705 kcal

Prozent der empfohlenen täglichen Energiezufuhr



0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100 110 120 130 140 150 160 170 180 Minuten



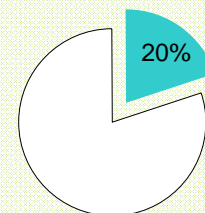
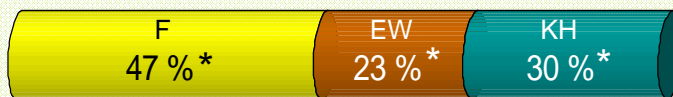
0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100 110 120 130 140 150 160 170 180 Minuten

# Gemüseplatte

370 g Gemüse

## 395 kcal

Prozent der empfohlenen täglichen Energiezufuhr



0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100 110 120 130 140 150 160 170 180 Minuten



0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100 110 120 130 140 150 160 170 180 Minuten

\* Anteil an der Gesamtenergieaufnahme in Prozent  
F = Fett, EW = Eiweiß, KH = Kohlenhydrate

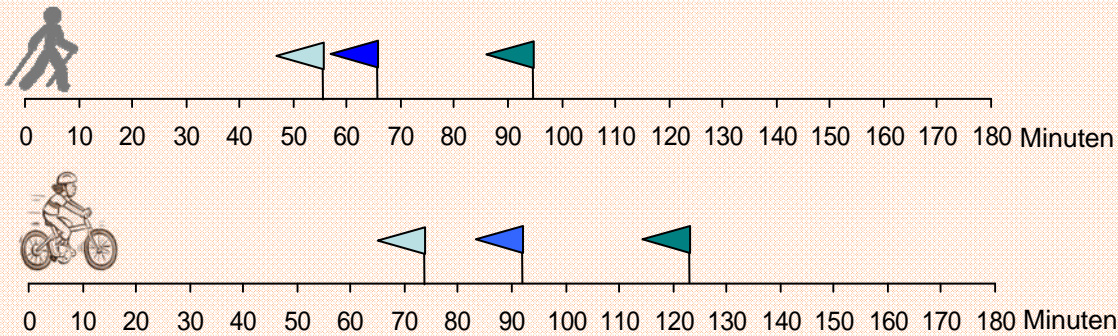
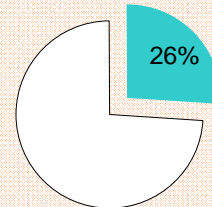
60 kg 80 kg 100 kg

# Grammelknödel mit Sauerkraut

1 Stück Grammelknödel mit 125 g Sauerkraut

**525 kcal**

Prozent der empfohlenen täglichen Energiezufuhr

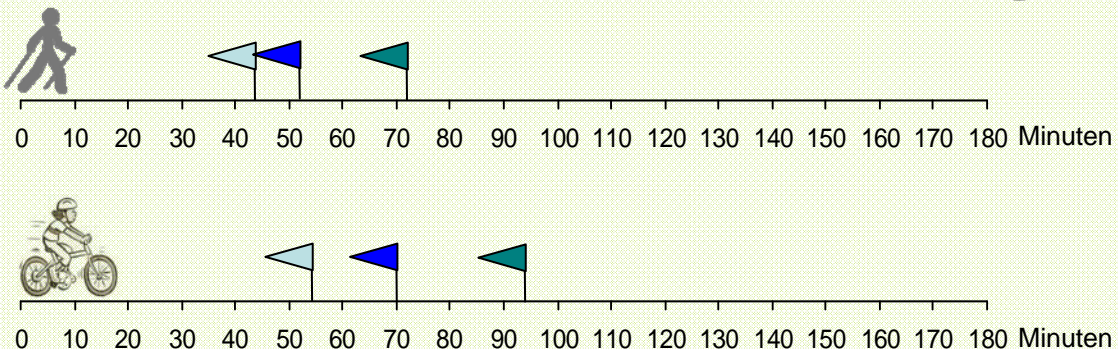
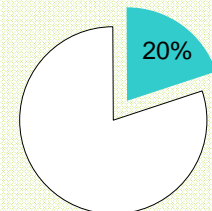
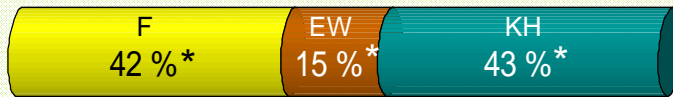


# Erdäpfelknödel mit Faschiertem und Krautsalat

1 Stück Knödel mit 190 g Krautsalat

**400 kcal**

Prozent der empfohlenen täglichen Energiezufuhr



\* Anteil an der Gesamtenergieaufnahme in Prozent  
F = Fett, EW = Eiweiß, KH = Kohlenhydrate

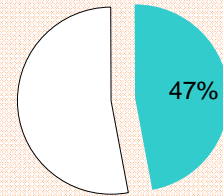


# Käsespätzle mit grünem Salat

300 g Käsespätzle mit 100 g grünem Salat

**940 kcal**

Prozent der empfohlenen täglichen Energiezufuhr



0 15 30 45 60 75 90 105 120 135 150 165 180 195 210 225 Minuten



0 15 30 45 60 75 90 105 120 135 150 165 180 195 210 225 Minuten

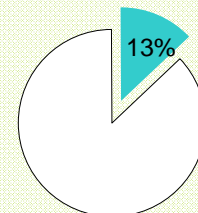
Minuten

# Gemüserisotto mit gemischtem Salat

200 g Gemüserisotto mit 100 g gemischtem Salat

**250 kcal**

Prozent der empfohlenen täglichen Energiezufuhr



0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100 110 120 130 140 150 160 170 180 Minuten



0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100 110 120 130 140 150 160 170 180 Minuten

\* Anteil an der Gesamtenergieaufnahme in Prozent  
F = Fett, EW = Eiweiß, KH = Kohlenhydrate

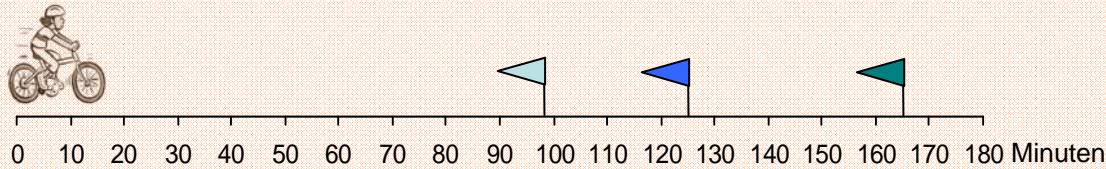
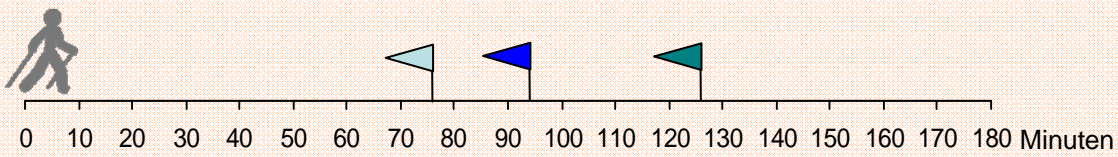
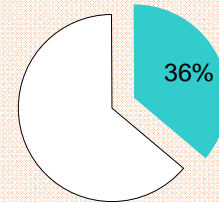
60 kg 80 kg 100 kg

# Hühnerschnitzel gebacken mit Pommes frites

170 g Hühnerschnitzel mit 175 g Pommes frites

**715 kcal**

Prozent der empfohlenen täglichen Energiezufuhr

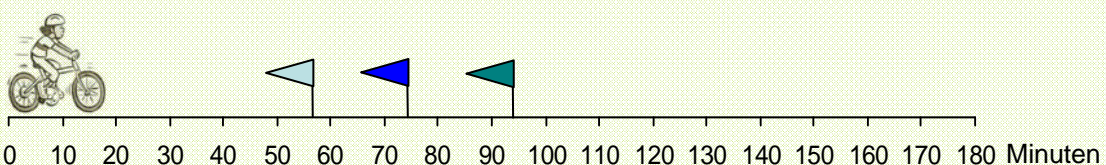
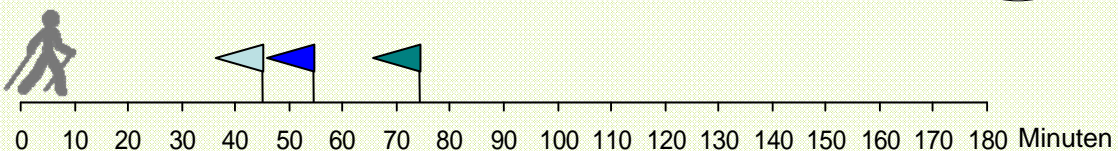
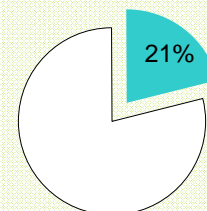
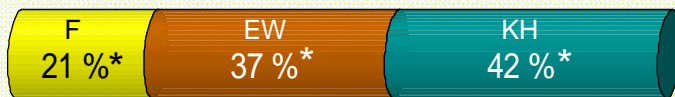


# Hühnerschnitzel natur mit Reis

150 g Hühnerschnitzel mit 150 g Reis

**420 kcal**

Prozent der empfohlenen täglichen Energiezufuhr



\* Anteil an der Gesamtenergieaufnahme in Prozent  
F = Fett, EW = Eiweiß, KH = Kohlenhydrate

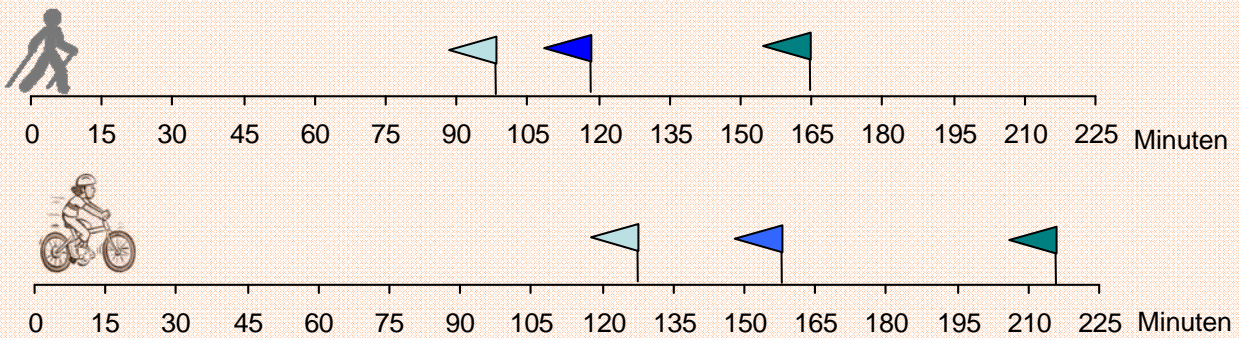
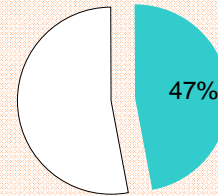
60 kg 80 kg 100 kg

# Rindsragout mit Semmelknödel und Gemüse

245 g Rindsragout mit 150 g Semmelknödel und 150 g Gemüse

**930 kcal**

Prozent der empfohlenen täglichen Energiezufuhr

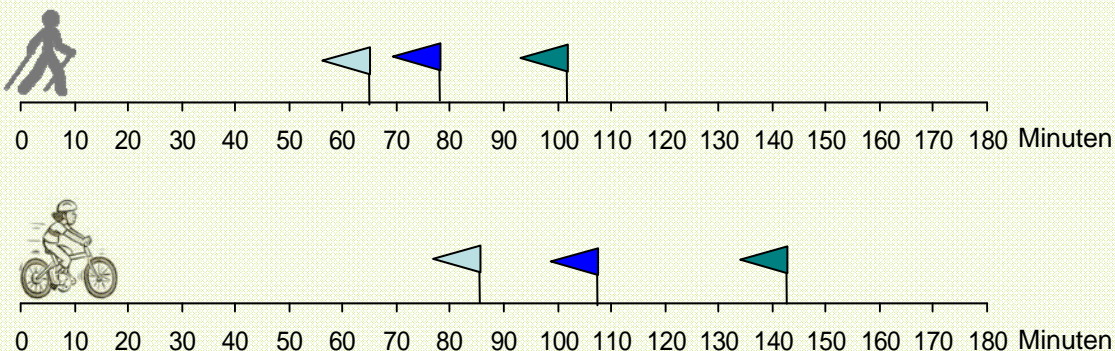
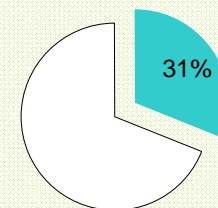


# Rindfleisch gekocht mit Semmelkren und Kartoffeln

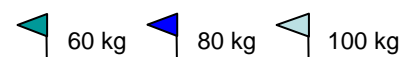
190 g Rindfleisch mit 150 g Semmelkren und 150 g Kartoffeln

**620 kcal**

Prozent der empfohlenen täglichen Energiezufuhr



\* Anteil an der Gesamtenergieaufnahme in Prozent  
F = Fett, EW = Eiweiß, KH = Kohlenhydrate

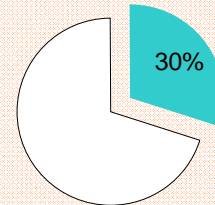
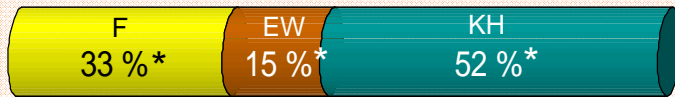


# Geröstete Knödel mit Ei

1 Portion (270 g)

## 590 kcal

Prozent der empfohlenen täglichen Energiezufuhr



0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100 110 120 130 140 150 160 170 180 Minuten



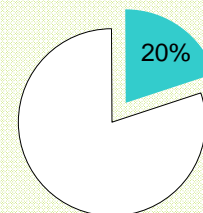
0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100 110 120 130 140 150 160 170 180 Minuten

# Gemüsestrudel mit Schnittlauchsoße

150 g Gemüsestrudel mit 35 g Schnittlauchsoße

## 390 kcal

Prozent der empfohlenen täglichen Energiezufuhr



0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100 110 120 130 140 150 160 170 180 Minuten



0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100 110 120 130 140 150 160 170 180 Minuten

\* Anteil an der Gesamtenergieaufnahme in Prozent  
F = Fett, EW = Eiweiß, KH = Kohlenhydrate

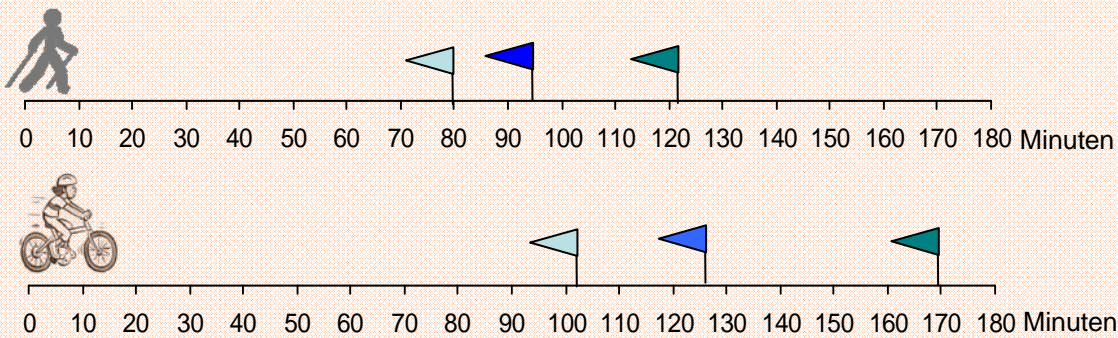
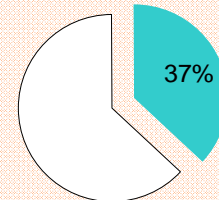
60 kg 80 kg 100 kg

# Schweinsbraten mit Serviettenknödel und Sauerkraut

170 g Schweinsbraten mit 300 g Serviettenknödel und 125 g Sauerkraut

**730 kcal**

Prozent der empfohlenen täglichen Energiezufuhr

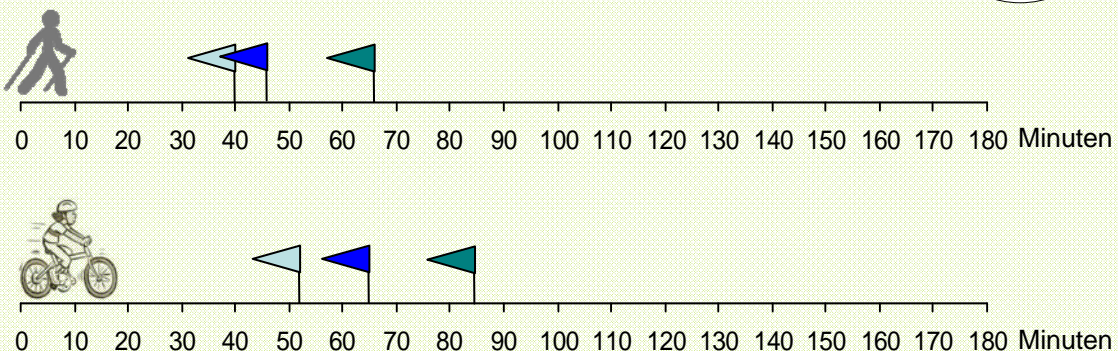
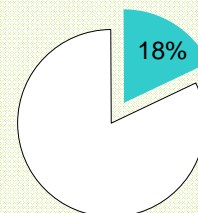
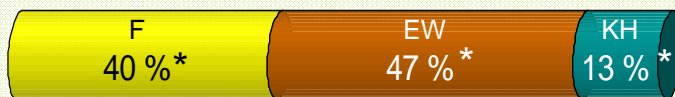


# Schweinsmedaillons mit gemischtem Gemüse

125 g Schweinsmedaillons mit 100 g Gemüse

**365 kcal**

Prozent der empfohlenen täglichen Energiezufuhr



\* Anteil an der Gesamtenergieaufnahme in Prozent  
F = Fett, EW = Eiweiß, KH = Kohlenhydrate

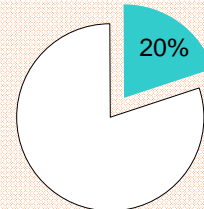
60 kg 80 kg 100 kg

# Backhendlsalat

1 Portion (350 g)

## 405 kcal

Prozent der empfohlenen täglichen Energiezufuhr



0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100 110 120 130 140 150 160 170 180 Minuten



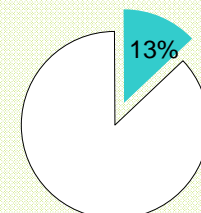
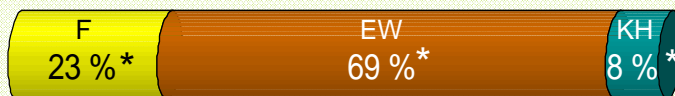
0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100 110 120 130 140 150 160 170 180 Minuten

# Salat mit Putenbruststreifen

1 Portion (350 g)

## 260 kcal

Prozent der empfohlenen täglichen Energiezufuhr



0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100 110 120 130 140 150 160 170 180 Minuten



0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100 110 120 130 140 150 160 170 180 Minuten

\* Anteil an der Gesamtenergieaufnahme in Prozent  
F = Fett, EW = Eiweiß, KH = Kohlenhydrate

60 kg 80 kg 100 kg

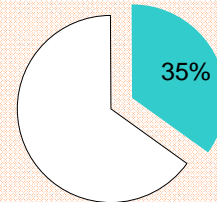


# Scholle gebacken mit Kartoffel-Majonäsesalat

195 g Scholle mit 210 g Salat

**710 kcal**

Prozent der empfohlenen täglichen Energiezufuhr



0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100 110 120 130 140 150 160 170 180 Minuten



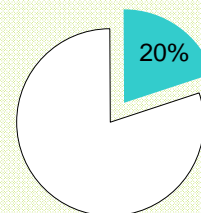
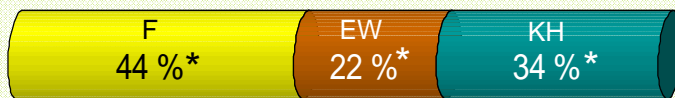
0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100 110 120 130 140 150 160 170 180 Minuten

# Scholle gebraten mit Kartoffelsalat

160 g Scholle mit 190 g Kartoffelsalat mit Essig und Öl

**395 kcal**

Prozent der empfohlenen täglichen Energiezufuhr



0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100 110 120 130 140 150 160 170 180 Minuten



0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100 110 120 130 140 150 160 170 180 Minuten

\* Anteil an der Gesamtenergieaufnahme in Prozent  
F = Fett, EW = Eiweiß, KH = Kohlenhydrate

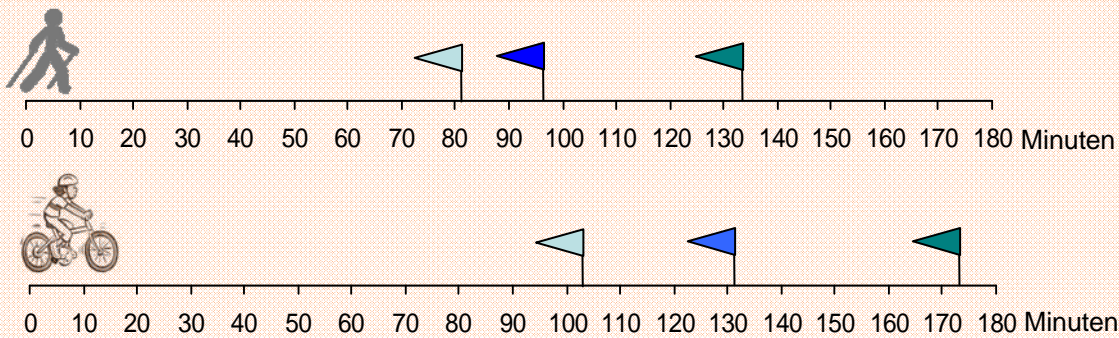
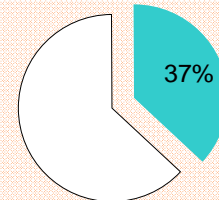
60 kg 80 kg 100 kg

# Rahmgeschnetzeltes mit Kroketten

260 g Rahmgeschnetzeltes mit 200 g Kroketten

## 745 kcal

Prozent der empfohlenen täglichen Energiezufuhr

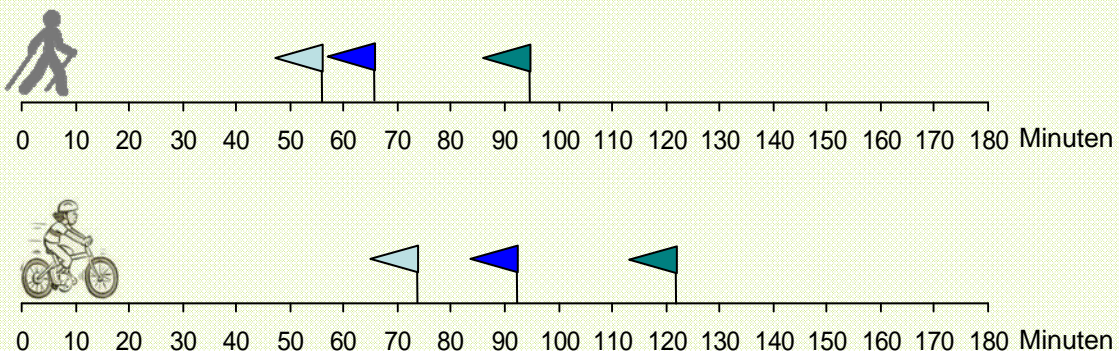
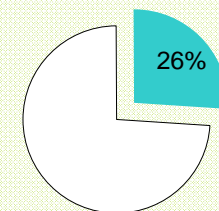
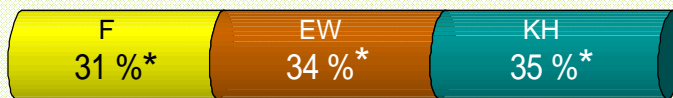


# Hühnergeschnetzeltes mit Reis

245 g Hühnergeschnetzeltes mit 150 g Reis

## 525 kcal

Prozent der empfohlenen täglichen Energiezufuhr



\* Anteil an der Gesamtenergieaufnahme in Prozent  
F = Fett, EW = Eiweiß, KH = Kohlenhydrate

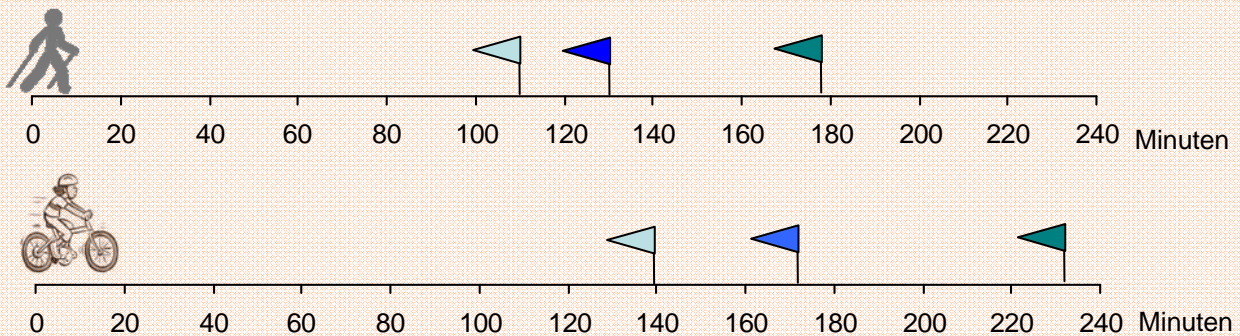
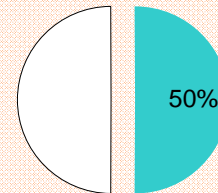


# Schinkenfleckerl überbacken mit gemischtem Salat

305 g Schinkenfleckerl mit 105 g gemischtem Salat

**1.005 kcal**

Prozent der empfohlenen täglichen Energiezufuhr

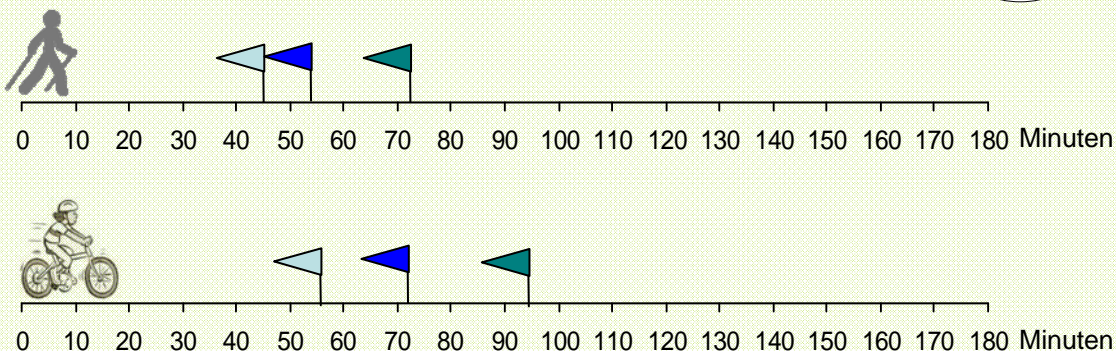
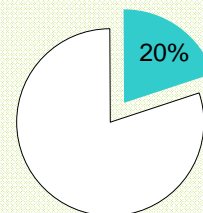


# Krautfleckerl mit gemischtem Salat

385 g Krautfleckerl mit 95 g gemischtem Salat

**405 kcal**

Prozent der empfohlenen täglichen Energiezufuhr



\* Anteil an der Gesamtenergieaufnahme in Prozent  
F = Fett, EW = Eiweiß, KH = Kohlenhydrate

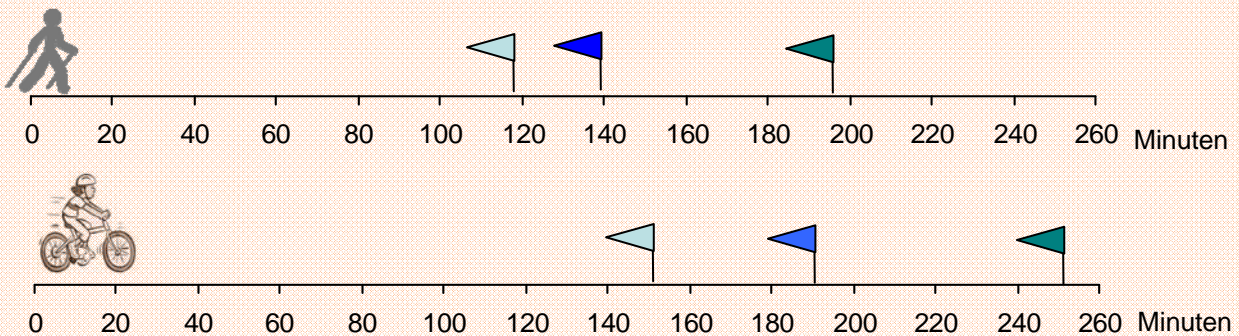
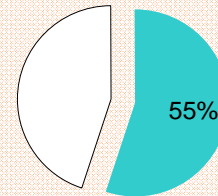
60 kg 80 kg 100 kg

# Rostbraten mit Spätzle

235 g Rostbraten mit 175 g Spätzle

**1.095 kcal**

Prozent der empfohlenen täglichen Energiezufuhr

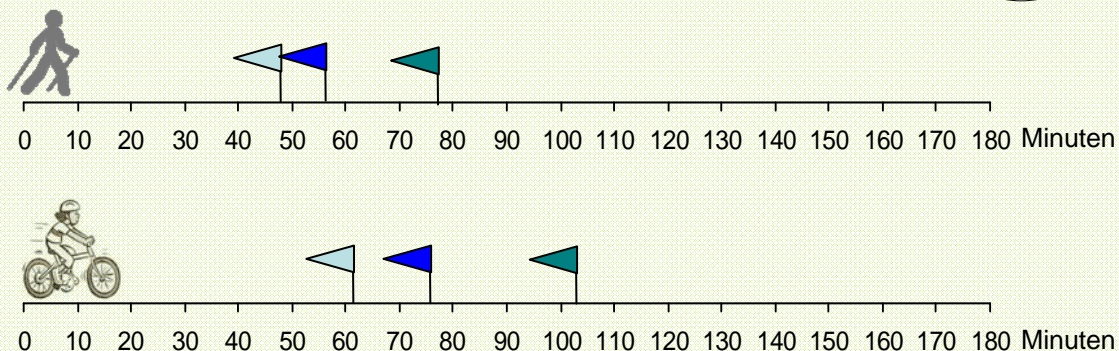
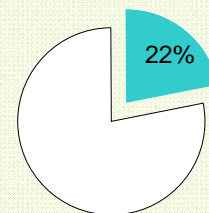


# Tafelspitz mit Apfelkren und Kartoffeln

150 g Tafelspitz mit 35 g Apfelkren und 150 g Kartoffeln

**440 kcal**

Prozent der empfohlenen täglichen Energiezufuhr



\* Anteil an der Gesamtenergieaufnahme in Prozent  
 F = Fett, EW = Eiweiß, KH = Kohlenhydrate

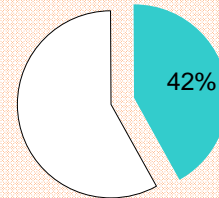
60 kg 80 kg 100 kg

# Lasagne

1 Portion (285 g)

## 845 kcal

Prozent der empfohlenen täglichen Energiezufuhr



0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100 110 120 130 140 150 160 170 180 190 200 Minuten



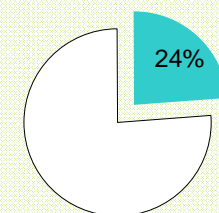
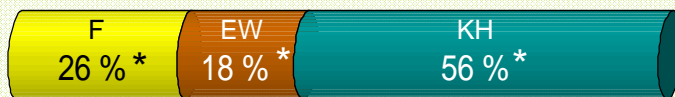
0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100 110 120 130 140 150 160 170 180 190 200 Minuten

# Gemüselasagne

1 Portion (285 g)

## 470 kcal

Prozent der empfohlenen täglichen Energiezufuhr



0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100 110 120 130 140 150 160 170 180 Minuten



0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100 110 120 130 140 150 160 170 180 Minuten

\* Anteil an der Gesamtenergieaufnahme in Prozent  
F = Fett, EW = Eiweiß, KH = Kohlenhydrate

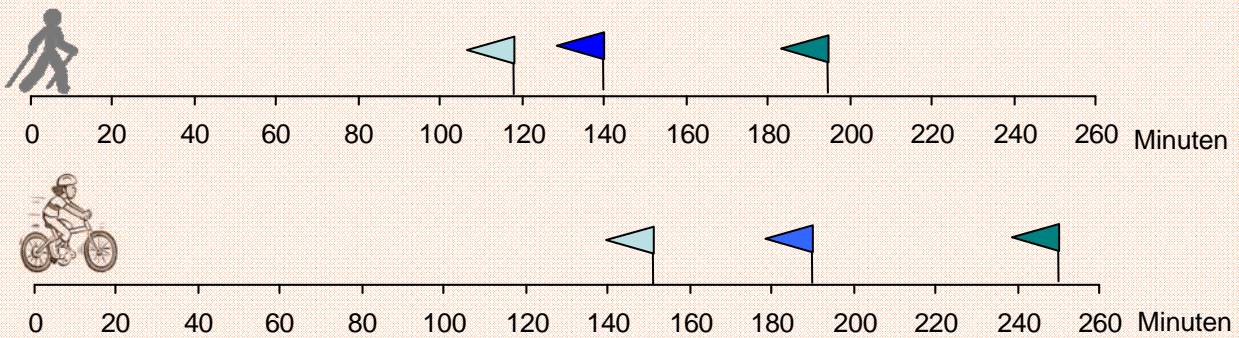
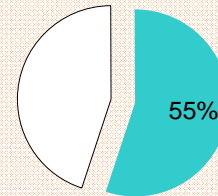
60 kg 80 kg 100 kg

# Spare Ribs mit Bratkartoffeln

320 g Spare Ribs mit 170 g Bratkartoffeln

**1.095 kcal**

Prozent der empfohlenen täglichen Energiezufuhr

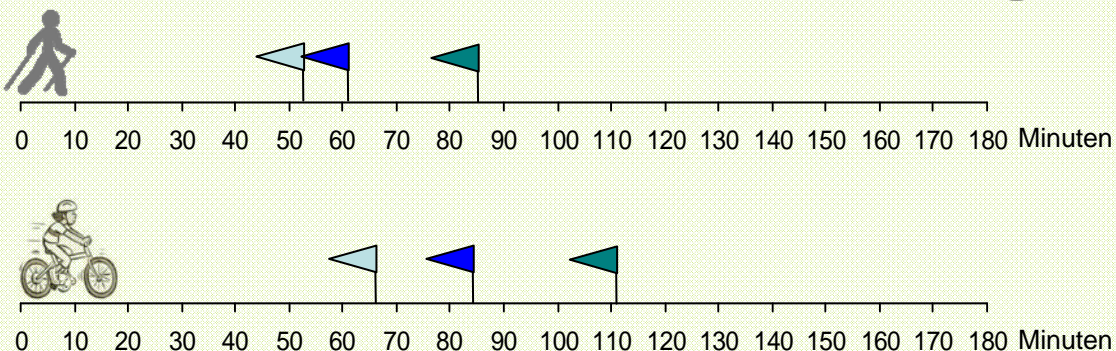
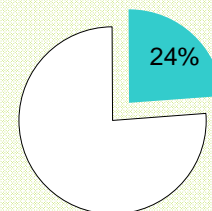


# Rinderspieß mit Petersilkartoffeln

150 g Rinderspieß mit 170 g Petersilkartoffeln

**475 kcal**

Prozent der empfohlenen täglichen Energiezufuhr



\* Anteil an der Gesamtenergieaufnahme in Prozent  
F = Fett, EW = Eiweiß, KH = Kohlenhydrate

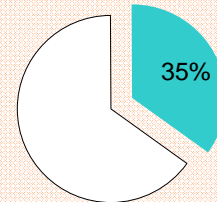
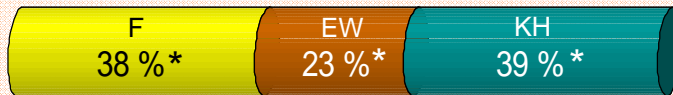
60 kg 80 kg 100 kg

# Schweinsgulasch mit Nockerln

170 g Gulasch mit 160 g Nockerln

**695 kcal**

Prozent der empfohlenen täglichen  
Energiezufuhr



0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100 110 120 130 140 150 160 170 180 Minuten



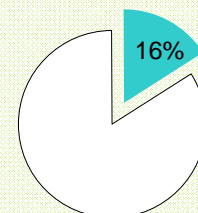
0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100 110 120 130 140 150 160 170 180 Minuten

# Erdäpfelgulasch mit Brot

235 g Gulasch mit einer Scheibe Brot

**310 kcal**

Prozent der empfohlenen täglichen  
Energiezufuhr



0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100 110 120 130 140 150 160 170 180 Minuten



0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100 110 120 130 140 150 160 170 180 Minuten

\* Anteil an der Gesamtenergieaufnahme in Prozent  
F = Fett, EW = Eiweiß, KH = Kohlenhydrate

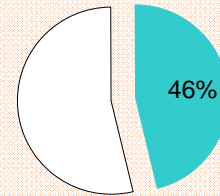
60 kg 80 kg 100 kg

# Spaghetti Carbonara

1 Portion (300 g)

**920 kcal**

Prozent der empfohlenen täglichen Energiezufuhr



0 15 30 45 60 75 90 105 120 135 150 165 180 195 210 225 Minuten



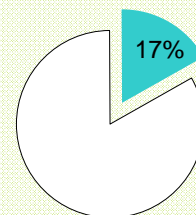
0 15 30 45 60 75 90 105 120 135 150 165 180 195 210 225 Minuten

# Spaghetti mit Tomatensoße

1 Portion (300 g)

**345 kcal**

Prozent der empfohlenen täglichen Energiezufuhr



0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100 110 120 130 140 150 160 170 180 Minuten



0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100 110 120 130 140 150 160 170 180 Minuten

\* Anteil an der Gesamtenergieaufnahme in Prozent  
F = Fett, EW = Eiweiß, KH = Kohlenhydrate

60 kg 80 kg 100 kg

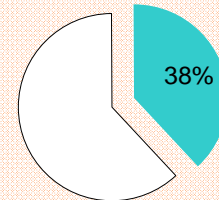


# Sachertorte mit Schlagobers

1 Stück Torte (140 g) mit 1 Portion Schlagobers (55 g)

## 750 kcal

Prozent der empfohlenen täglichen Energiezufuhr



0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100 110 120 130 140 150 160 170 180 Minuten



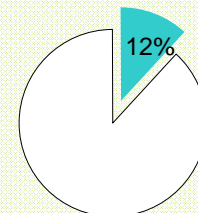
0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100 110 120 130 140 150 160 170 180 Minuten

# Krapfen

1 Stück Krapfen (65 g)

## 240 kcal

Prozent der empfohlenen täglichen Energiezufuhr



0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100 110 120 130 140 150 160 170 180 Minuten



0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100 110 120 130 140 150 160 170 180 Minuten

\* Anteil an der Gesamtenergieaufnahme in Prozent  
F = Fett, EW = Eiweiß, KH = Kohlenhydrate

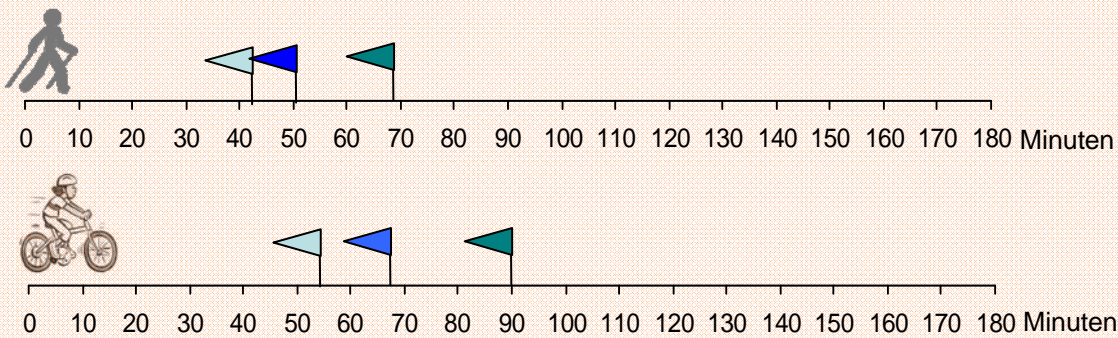
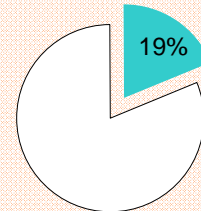


# Schwarzwälder Kirschtorte

1 Stück Torte (125 g)

## 385 kcal

Prozent der empfohlenen täglichen Energiezufuhr

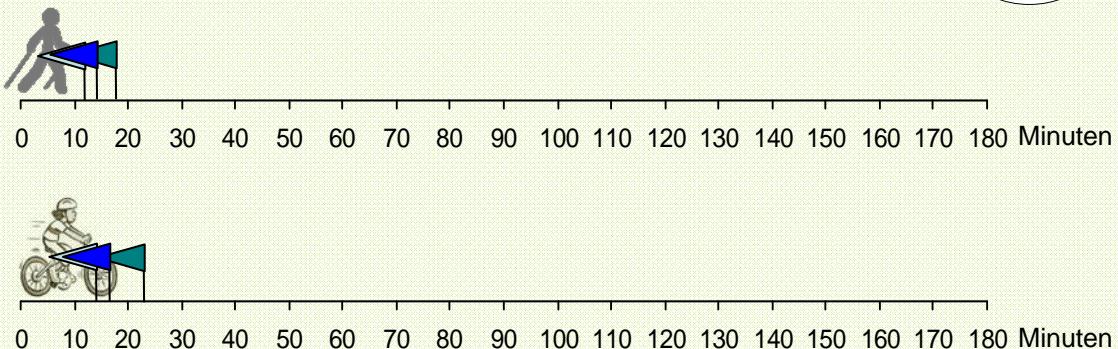
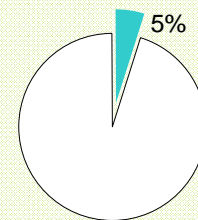


# Biskuitroulade mit Marmeladenfüllung

1 Stück Biskuitroulade (40 g)

## 100 kcal

Prozent der empfohlenen täglichen Energiezufuhr



\* Anteil an der Gesamtenergieaufnahme in Prozent  
F = Fett, EW = Eiweiß, KH = Kohlenhydrate

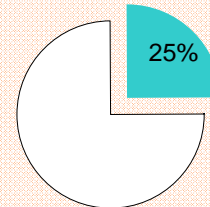
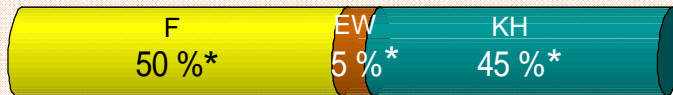
60 kg 80 kg 100 kg

# Apfelstrudel mit Schlagobers

180 g Apfelstrudel mit 1 Portion Schlagobers (55 g)

**495 kcal**

Prozent der empfohlenen täglichen Energiezufuhr



0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100 110 120 130 140 150 160 170 180 Minuten



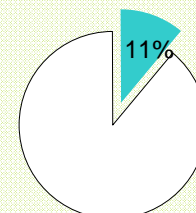
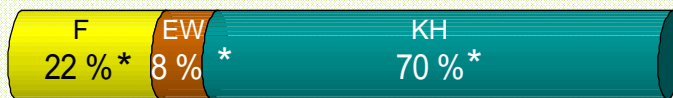
0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100 110 120 130 140 150 160 170 180 Minuten

# Apfelkuchen aus Rührteig

1 Portion (150 g)

**210 kcal**

Prozent der empfohlenen täglichen Energiezufuhr



0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100 110 120 130 140 150 160 170 180 Minuten



0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100 110 120 130 140 150 160 170 180 Minuten

\* Anteil an der Gesamtenergieaufnahme in Prozent  
F = Fett, EW = Eiweiß, KH = Kohlenhydrate

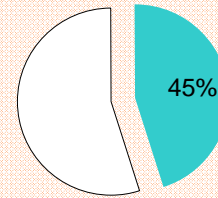
60 kg 80 kg 100 kg

# Buchteln mit Vanillesoße

1 Portion (420 g)

## 895 kcal

Prozent der empfohlenen täglichen Energiezufuhr



0 15 30 45 60 75 90 105 120 135 150 165 180 195 210 225 Minuten



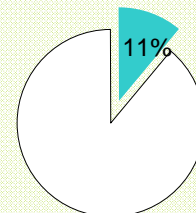
0 15 30 45 60 75 90 105 120 135 150 165 180 195 210 225 Minuten

# Milchreis mit Früchten

1 Portion (200 g)

## 220 kcal

Prozent der empfohlenen täglichen Energiezufuhr



0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100 110 120 130 140 150 160 170 180 Minuten



0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100 110 120 130 140 150 160 170 180 Minuten

\* Anteil an der Gesamtenergieaufnahme in Prozent  
F = Fett, EW = Eiweiß, KH = Kohlenhydrate

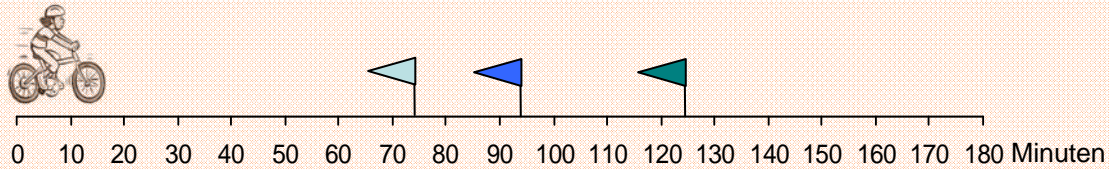
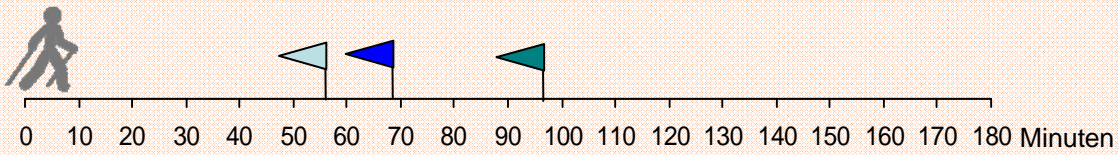
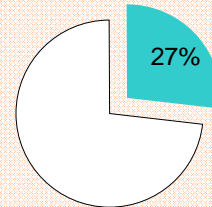
60 kg 80 kg 100 kg

# Milchschokolade

1 Tafel Milchschokolade (100 g)

**535 kcal**

Prozent der empfohlenen täglichen  
Energiezufuhr

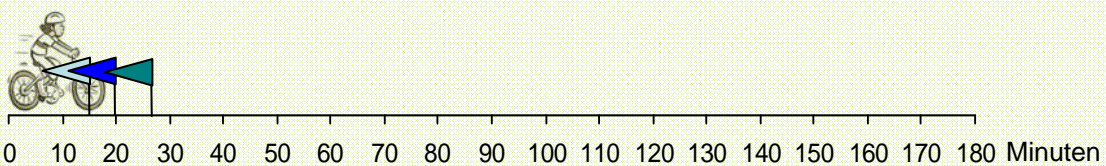
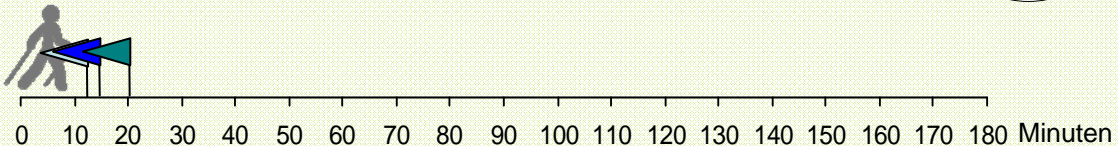
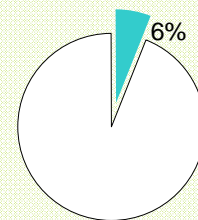


# Schokoladenpudding

1 Portion Schokoladenpudding (100 g)

**110 kcal**

Prozent der empfohlenen täglichen  
Energiezufuhr



\* Anteil an der Gesamtenergieaufnahme in Prozent  
F = Fett, EW = Eiweiß, KH = Kohlenhydrate

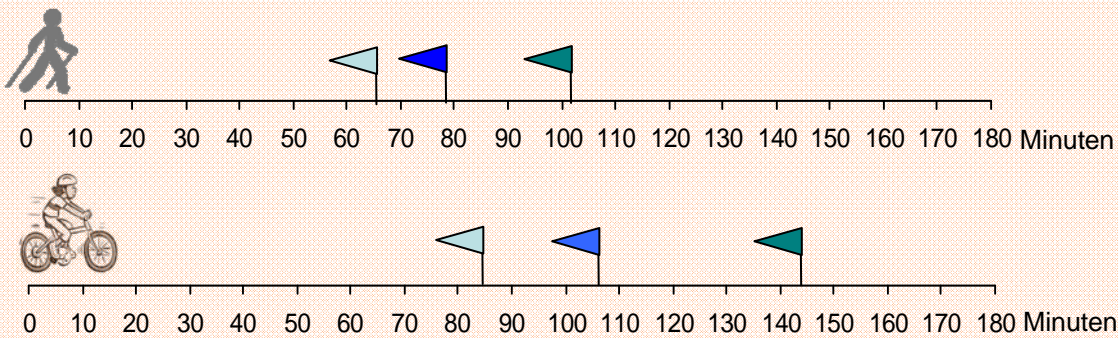
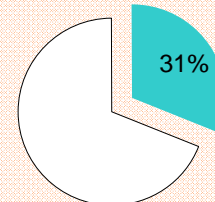
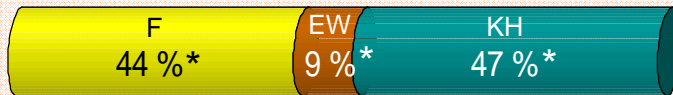
60 kg 80 kg 100 kg

# Kaiserschmarrn mit Zwetschkenkompott

155 g Kaiserschmarrn mit 280 g Zwetschkenkompott

**615 kcal**

Prozent der empfohlenen täglichen Energiezufuhr

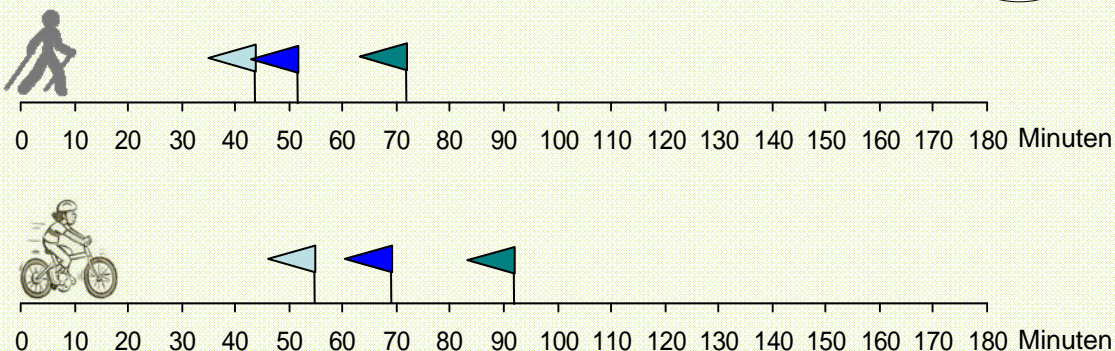
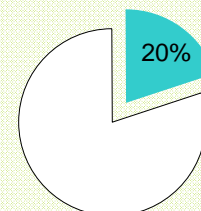


# Topfenknödel mit Zwetschkenkompott

1 Stück Topfenknödel (95 g) mit 280 g Zwetschkenkompott

**395 kcal**

Prozent der empfohlenen täglichen Energiezufuhr



\* Anteil an der Gesamtenergieaufnahme in Prozent  
F = Fett, EW = Eiweiß, KH = Kohlenhydrate

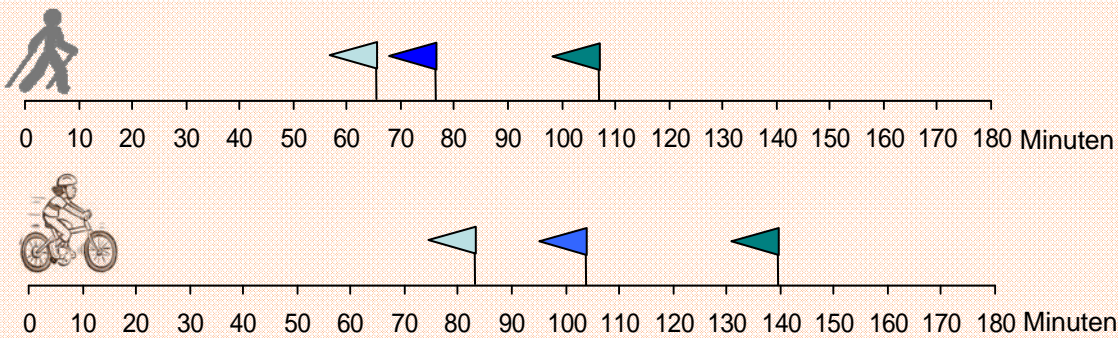
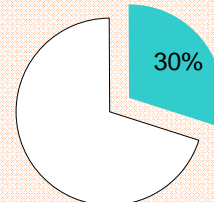
60 kg 80 kg 100 kg

# Tiramisu

1 Portion (250 g)

## 600 kcal

Prozent der empfohlenen täglichen Energiezufuhr

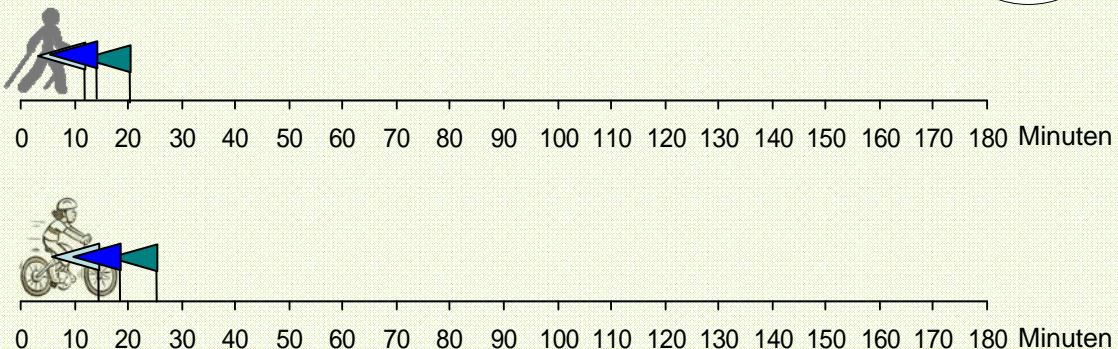
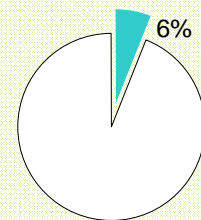
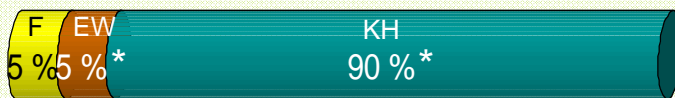


# Fruchtsalat (ungezuckert)

1 Portion (245 g)

## 110 kcal

Prozent der empfohlenen täglichen Energiezufuhr



\* Anteil an der Gesamtenergieaufnahme in Prozent  
F = Fett, EW = Eiweiß, KH = Kohlenhydrate

