



G'scheit g'sund.
Eine Initiative des
Bundesministeriums für Gesundheit.



**BUNDESMINISTERIUM
FÜR GESUNDHEIT**

Ernährung auf einen Blick



Impressum:

Herausgeber, Medieninhaber und Hersteller:

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

Für den Inhalt verantwortlich:

ADir. Helga Kolle, BMG
Univ. Doz. Dr. Ingrid Kiefer, AGES

Redaktionsteam:

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

Layout:

ADir. Helga Kolle, BMG
Daniela Mauritz, BMG

Druck:

Kopierstelle des BMG, Radetzkystraße 2, 1030 Wien
10/2007, Nachdruck: 10/2010

Bestellmöglichkeiten:

Telefon: 0810/81 81 64 (Ortstarif)
E-mail: 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
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 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.

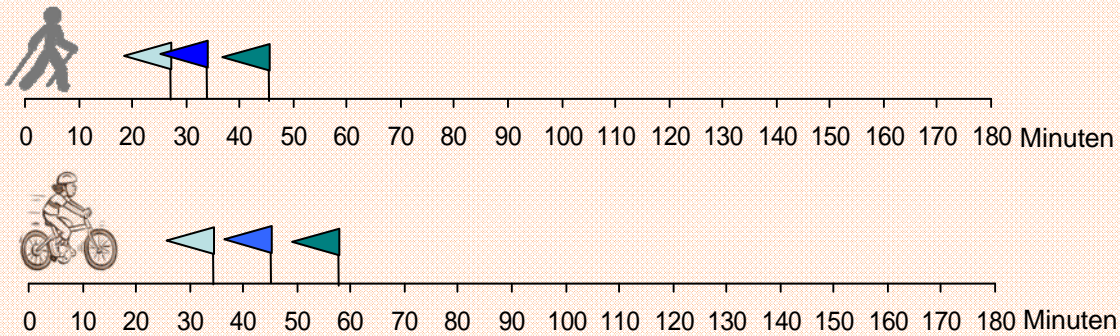
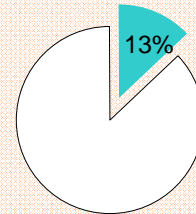
Zusätzlich zum Energiegehalt sieht man für jede Speise, wie viele Minuten man sich durch Nordic Walking oder Radfahren (16 km/h) bewegen müsste, um die aufgenommene Energie zu verbrauchen. Berechnet wurde der durchschnittliche Energieverbrauch für 60 kg, 80 kg und 100 kg Körpergewicht, was durch verschiedenfarbige 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.

Croissant

1 Stück (50 g)

255 kcal

Prozent der empfohlenen täglichen
Energiezufuhr

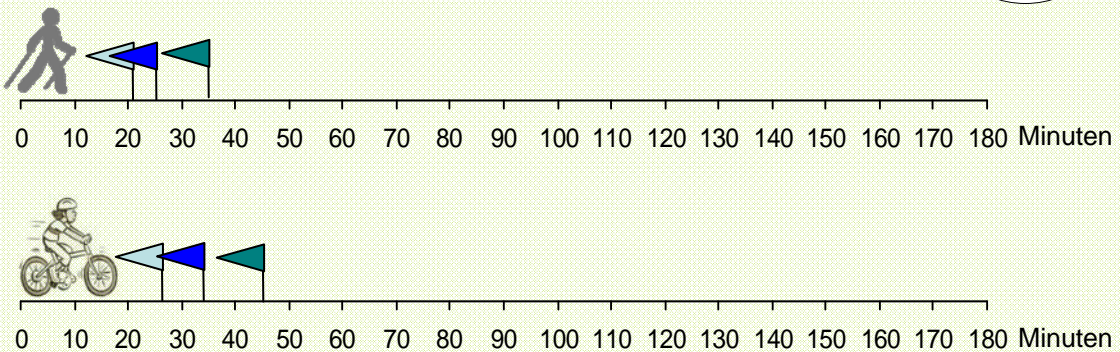
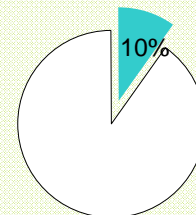


Kipferl

1 Stück (50 g)

190 kcal

Prozent der empfohlenen täglichen
Energiezufuhr



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

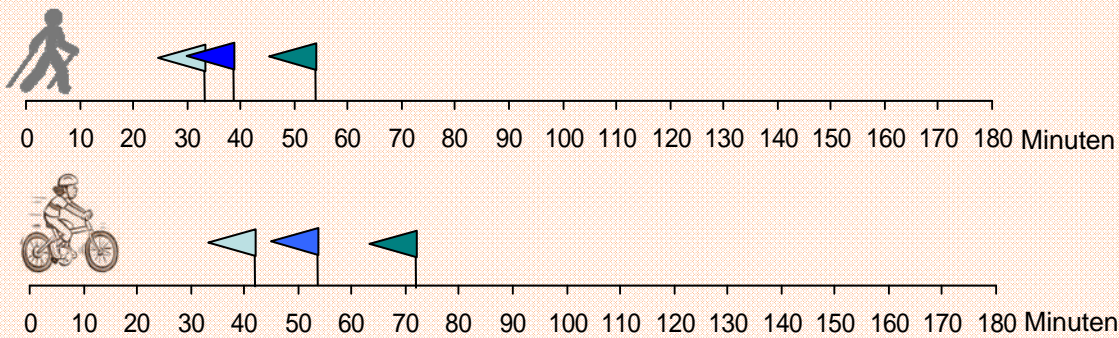
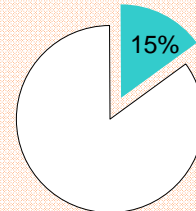
60 kg 80 kg 100 kg

Semmel mit Butter und Marmelade

1 Stück Semmel mit 1 EL Butter und 25 g Marmelade

305 kcal

Prozent der empfohlenen täglichen Energiezufuhr

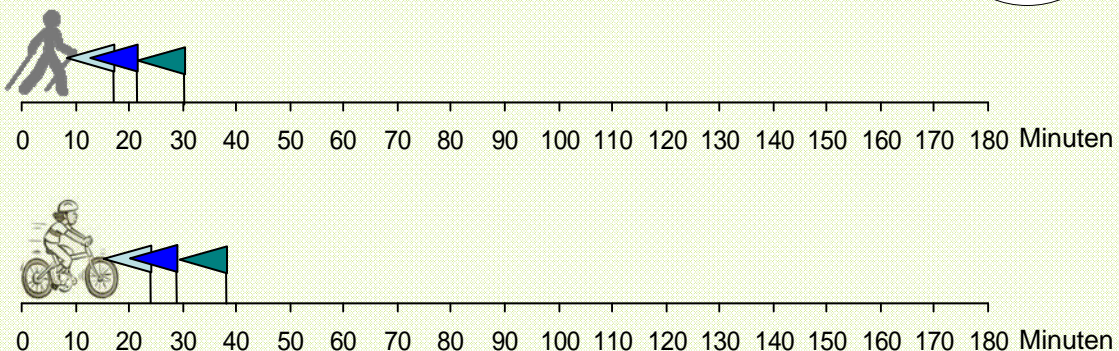
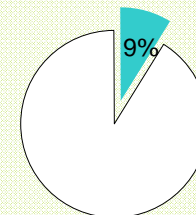


Vollkornbrot mit Topfenaufstrich

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

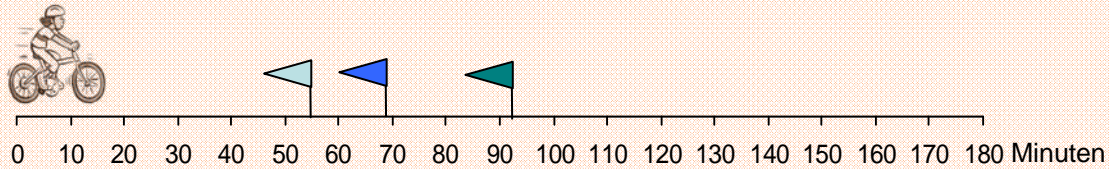
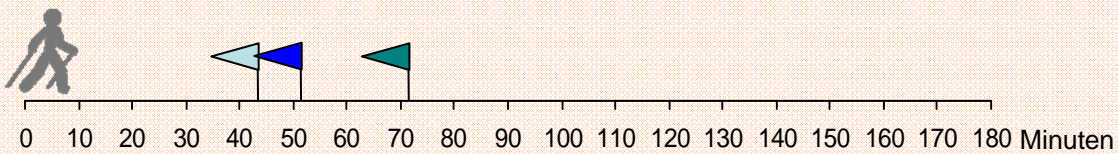
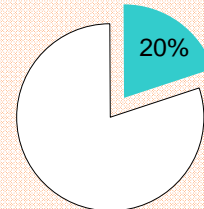
60 kg 80 kg 100 kg

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

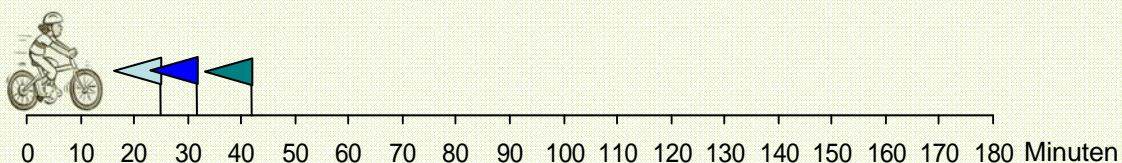
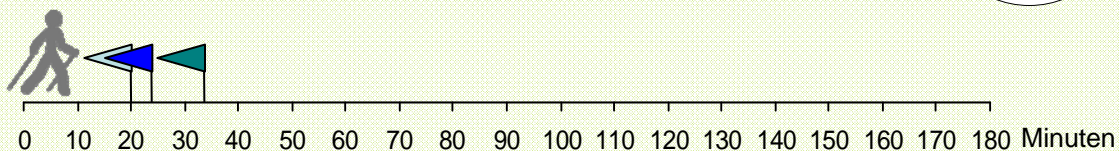
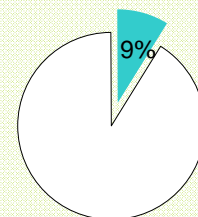


Kornweckerl mit Hüttenkäse

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

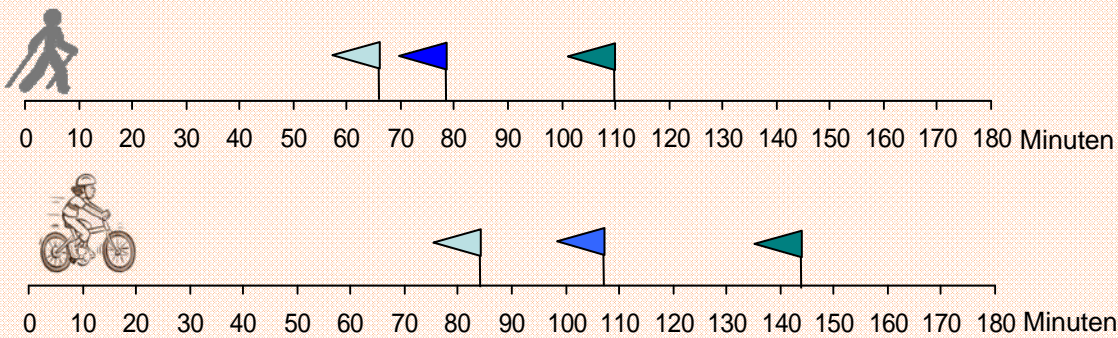
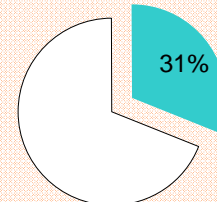
60 kg 80 kg 100 kg

Käsekraimer mit Semmel

1 Stück Käsekraimer mit 1 Stück Semmel

615 kcal

Prozent der empfohlenen täglichen Energiezufuhr

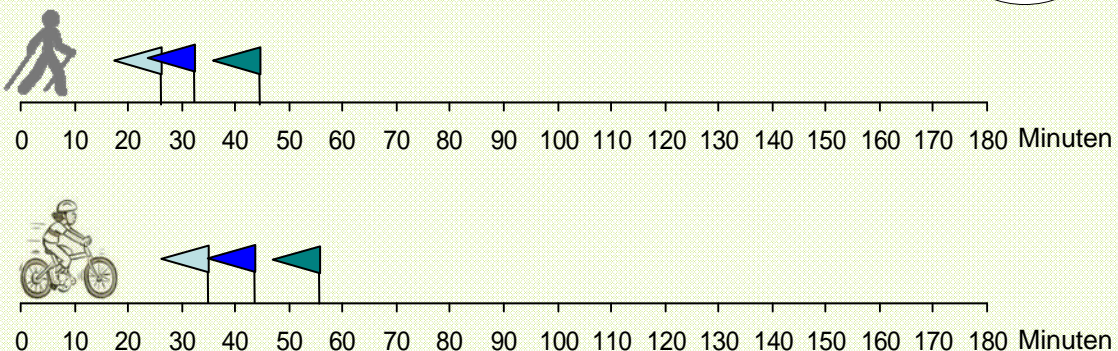
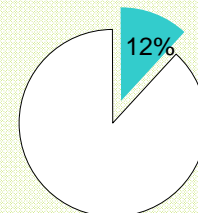


Putenfrankfurter mit Schwarzbrot

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

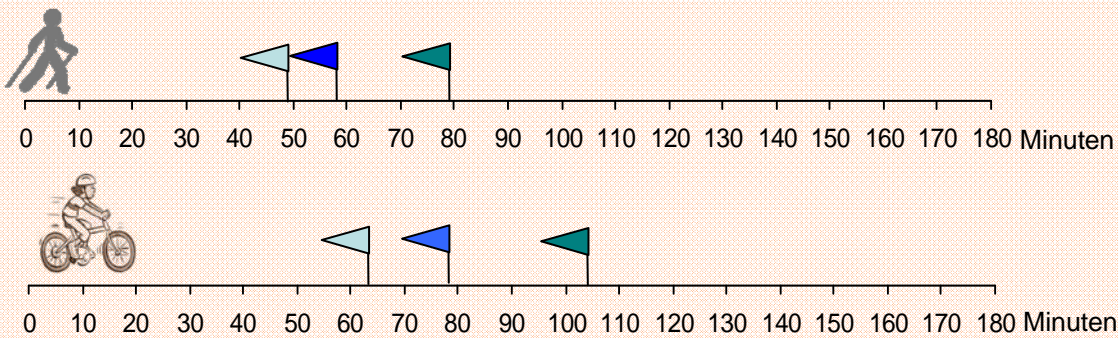
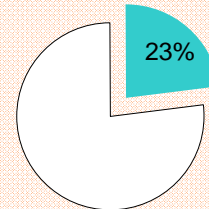
60 kg 80 kg 100 kg

Leberkäsesemmel

1 Stück Semmel mit 100 g Leberkäse

450 kcal

Prozent der empfohlenen täglichen Energiezufuhr

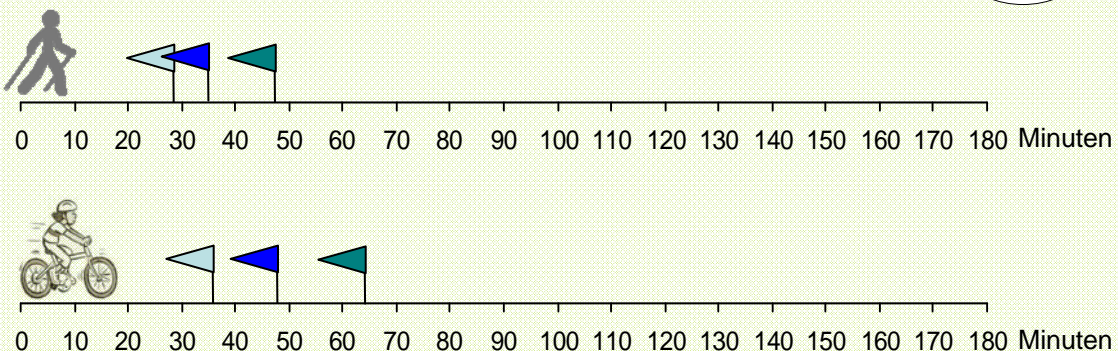
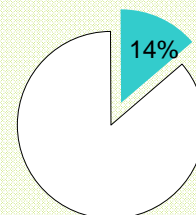


Kornweckerl mit Schinken

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

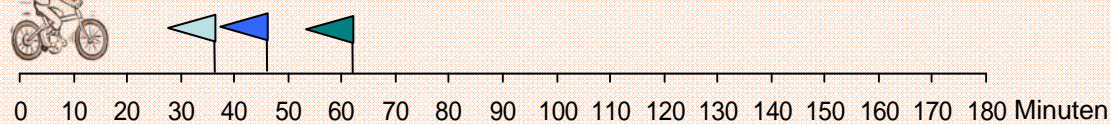
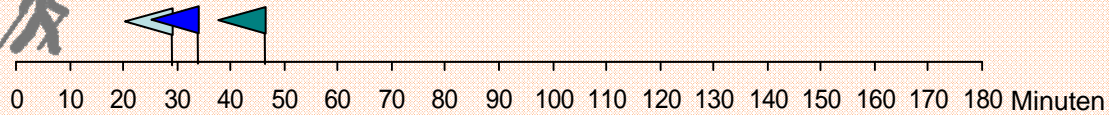
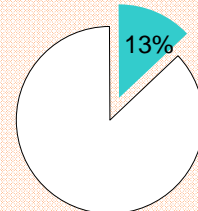
60 kg 80 kg 100 kg

Extrawurstsemmel

1 Stück Semmel mit 50 g Extrawurst

265 kcal

Prozent der empfohlenen täglichen Energiezufuhr

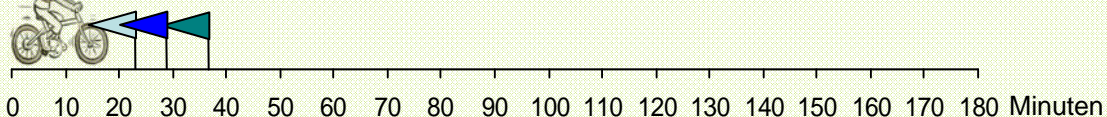
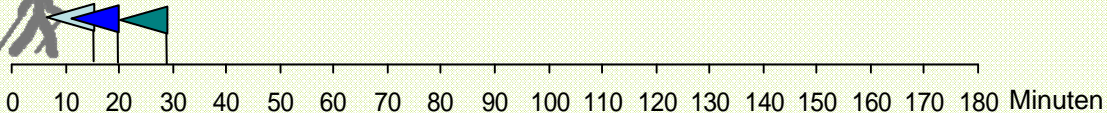
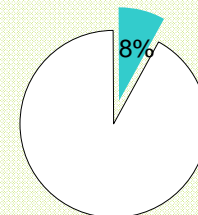


Brot mit Putenextrawurst

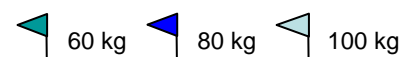
1 Scheibe Brot mit 50 g Putenextrawurst

160 kcal

Prozent der empfohlenen täglichen Energiezufuhr



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

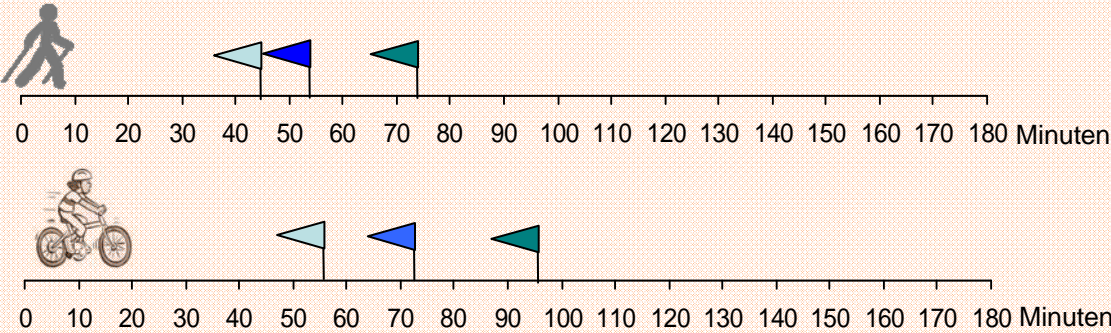
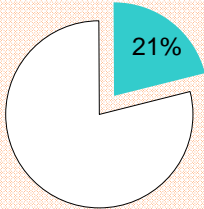


Brot mit Speck

1 Stück Brot (40 g) mit 50 g Speck

415 kcal

Prozent der empfohlenen täglichen Energiezufuhr

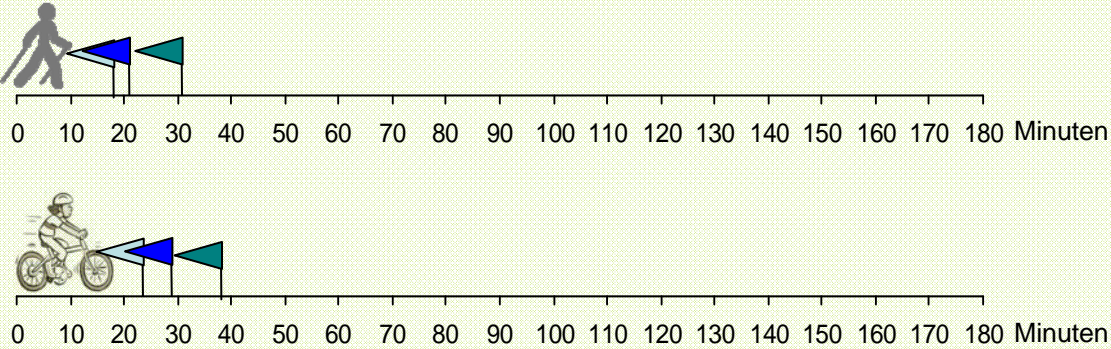
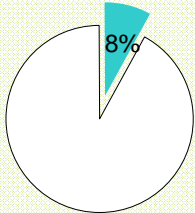


Brot mit Krakauer und Gurkerl

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

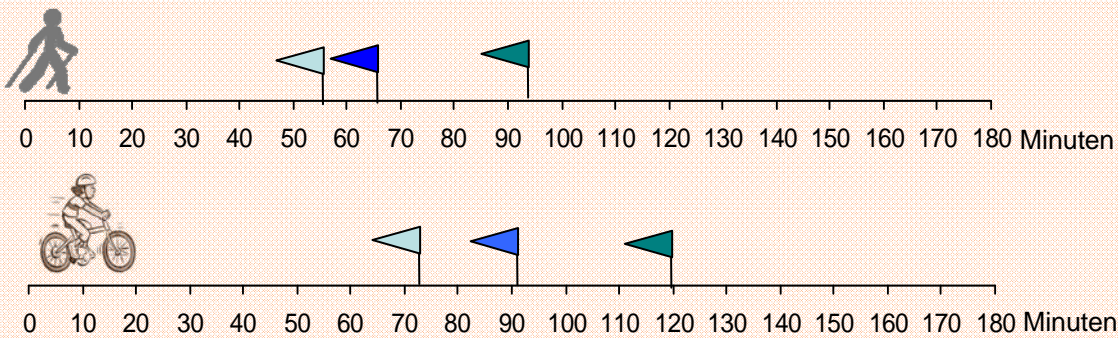
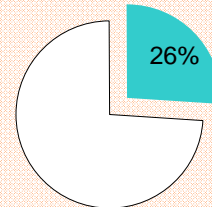
60 kg 80 kg 100 kg

Schinken-Käse-Toast

1 Portion (200 g)

520 kcal

Prozent der empfohlenen täglichen Energiezufuhr

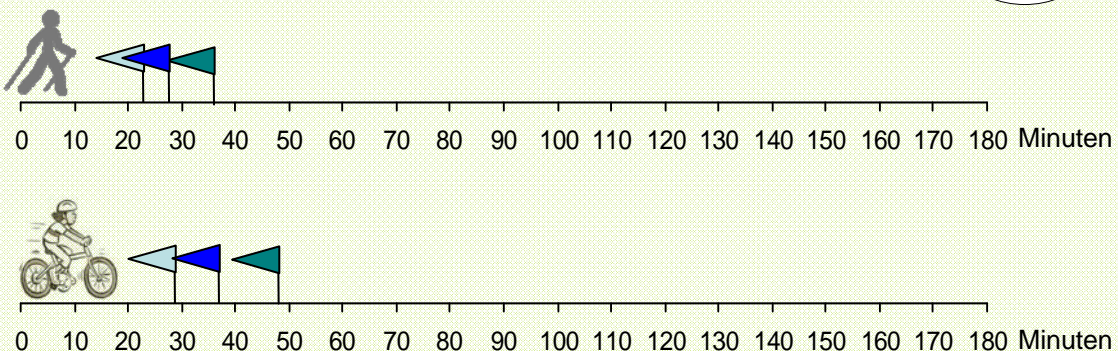
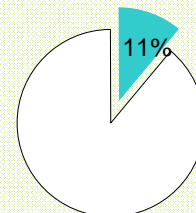


Kornweckerl mit Schinkenwurst und Gurkerl

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

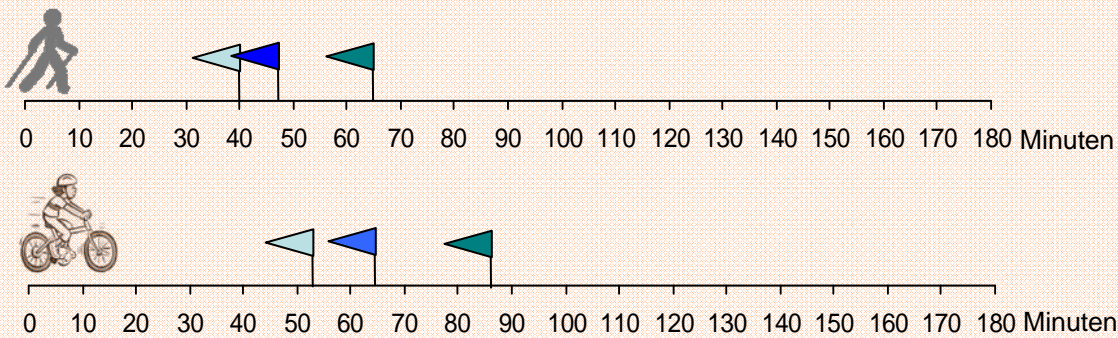
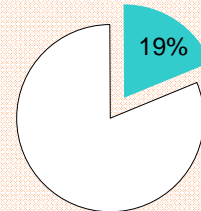
60 kg 80 kg 100 kg

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

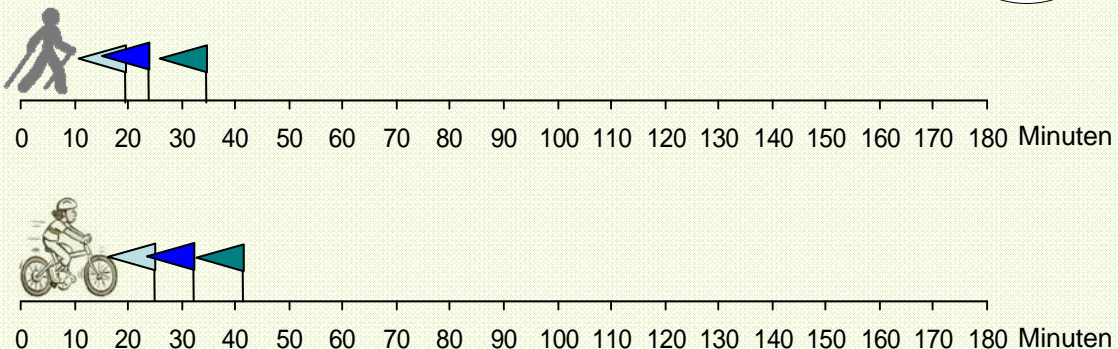
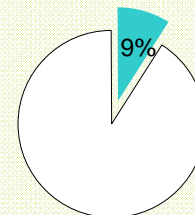


Gemischter Salat mit Jogurtdressing und Kornspitz

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

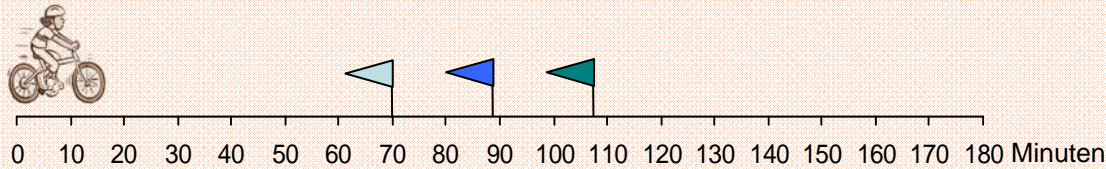
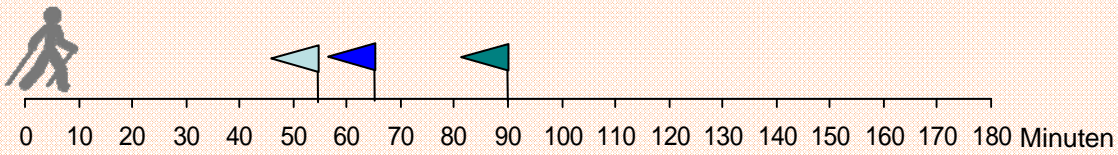
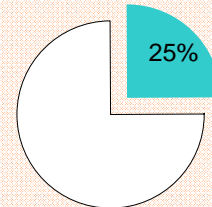
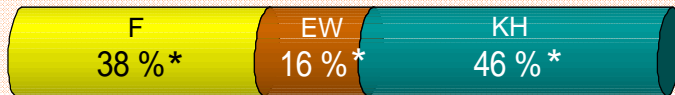
60 kg 80 kg 100 kg

Nudelsalat

1 Portion (190 g)

505 kcal

Prozent der empfohlenen täglichen Energiezufuhr

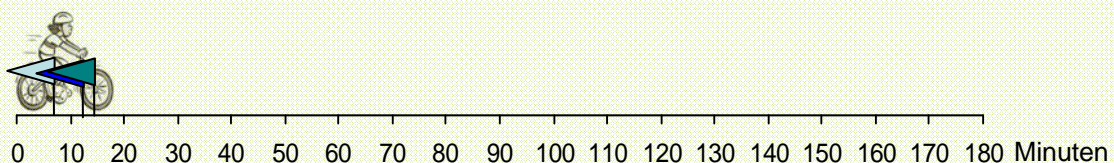
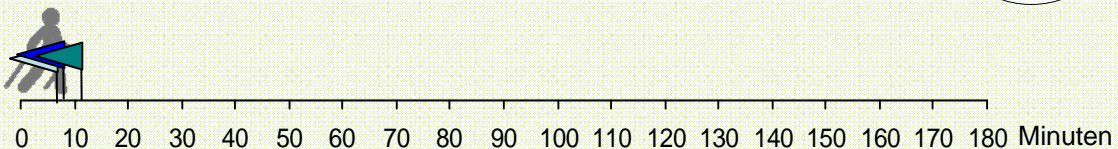
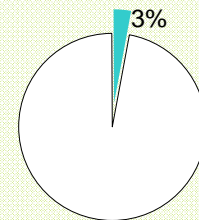
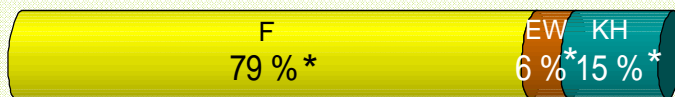


Gemischter Salat mit Essig und Öl

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

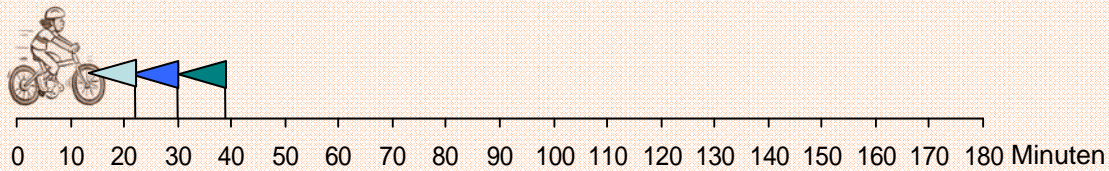
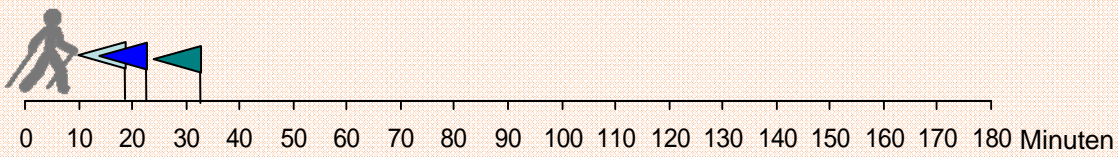
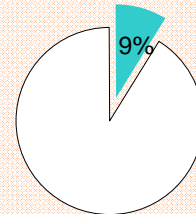
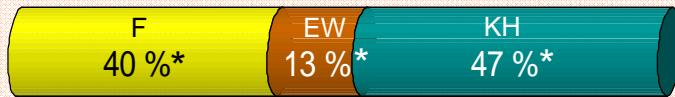


Fritattensuppe

1 Portion (250 ml)

170 kcal

Prozent der empfohlenen täglichen Energiezufuhr

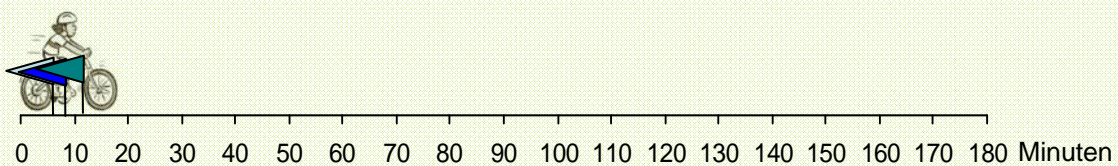
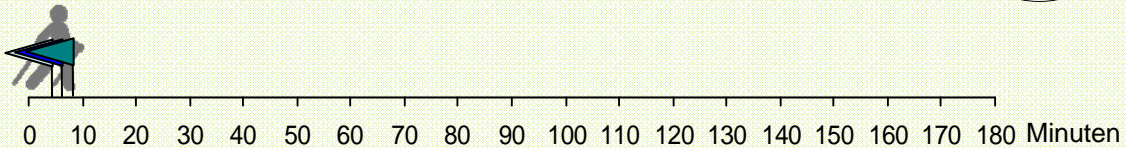
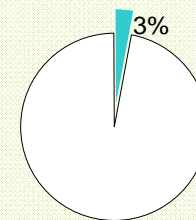


Nudelsuppe

1 Portion (250 ml)

50 kcal

Prozent der empfohlenen täglichen Energiezufuhr



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

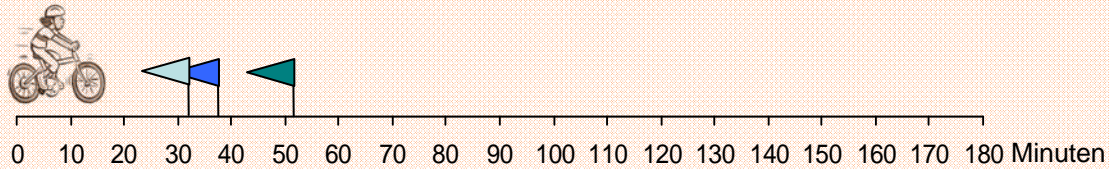
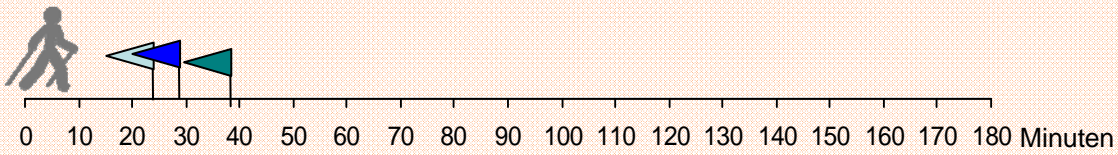
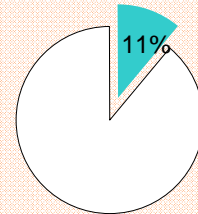
60 kg 80 kg 100 kg

Gulaschsuppe

1 Portion (250 ml)

220 kcal

Prozent der empfohlenen täglichen Energiezufuhr

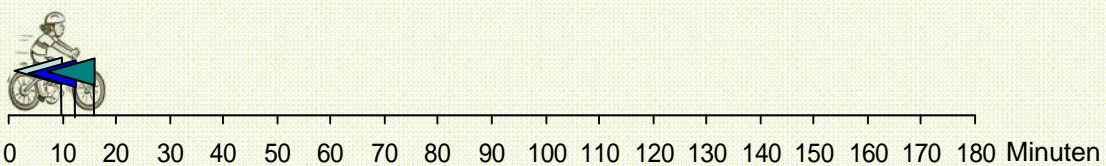
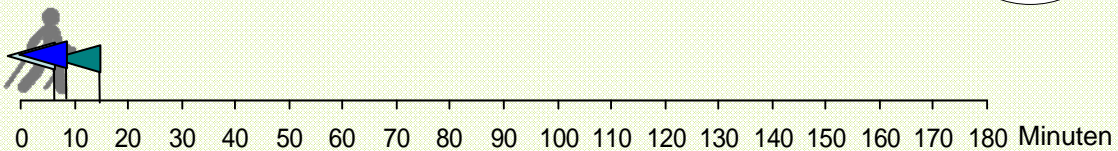
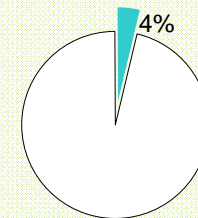


Tomatensuppe

1 Portion (250 ml)

70 kcal

Prozent der empfohlenen täglichen Energiezufuhr



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

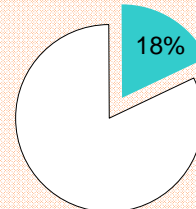
60 kg 80 kg 100 kg

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



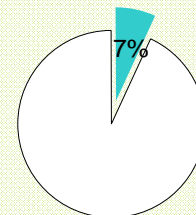
0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100 110 120 130 140 150 160 170 180 Minuten

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

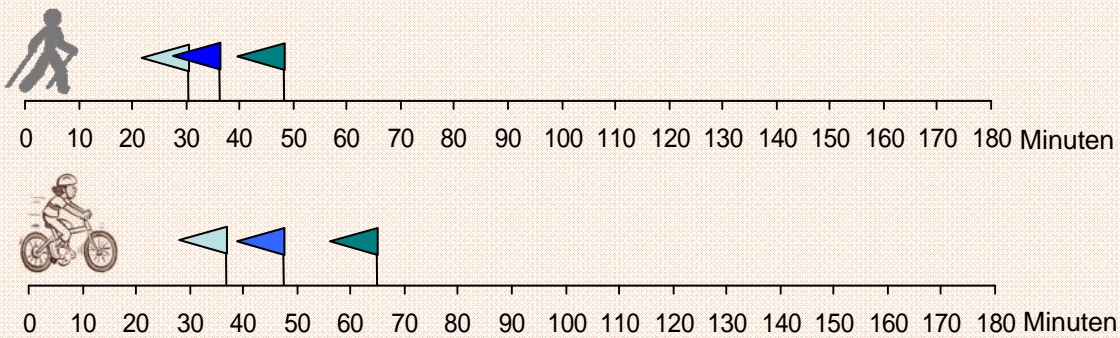
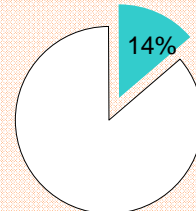
60 kg 80 kg 100 kg

Gemüsecremesuppe

1 Portion (250 ml)

275 kcal

Prozent der empfohlenen täglichen Energiezufuhr

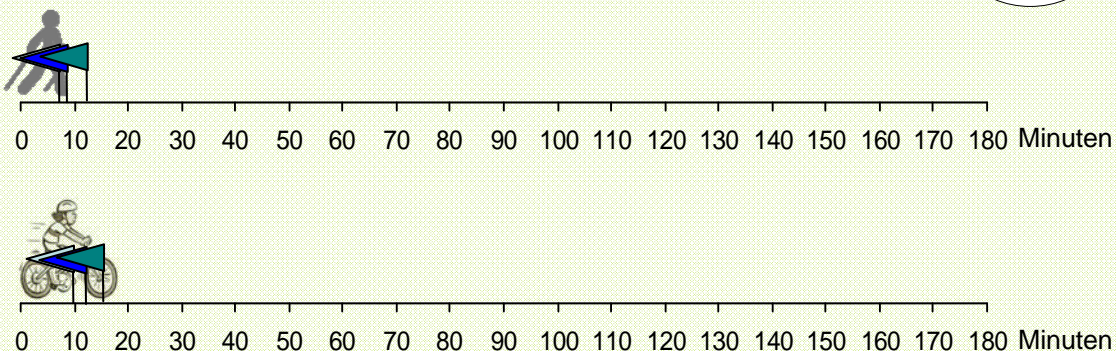
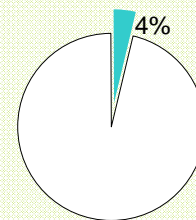


Gemüsesuppe klar

1 Portion (250 ml)

70 kcal

Prozent der empfohlenen täglichen Energiezufuhr



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

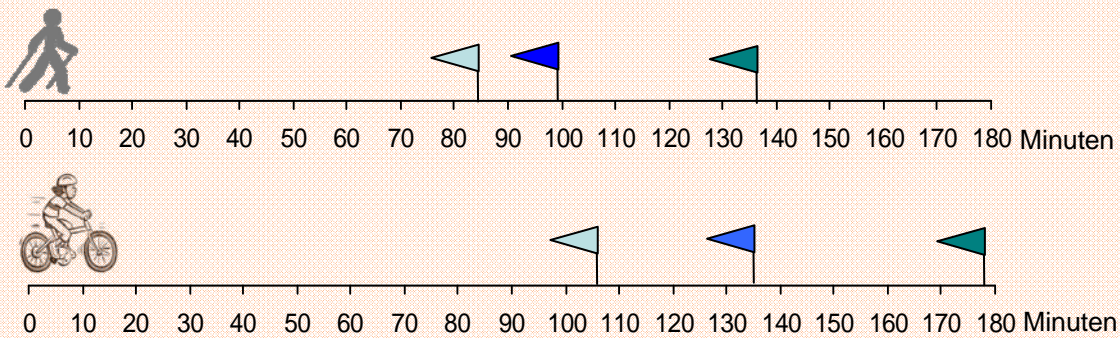
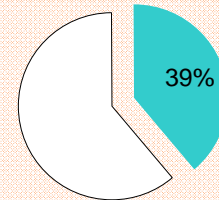
60 kg 80 kg 100 kg

Wiener Schnitzel mit Pommes frites

1 Schnitzel (170 g) mit 175 g Pommes frites

770 kcal

Prozent der empfohlenen täglichen Energiezufuhr

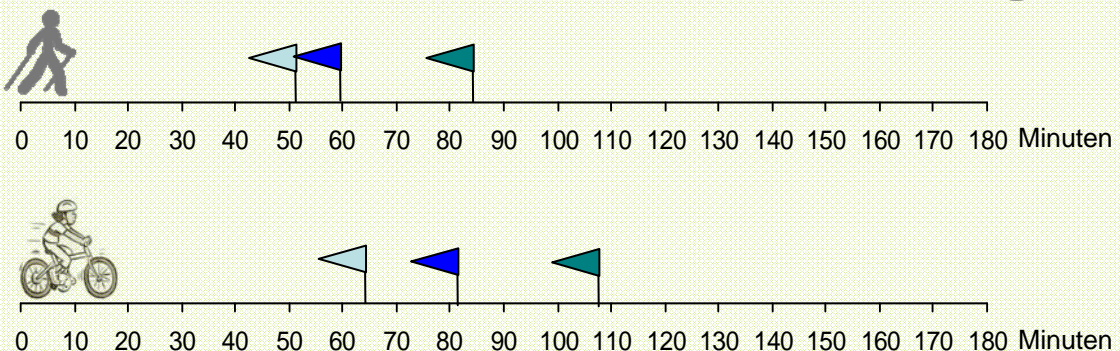
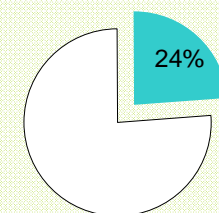
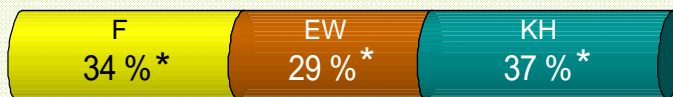


Naturschnitzel mit Reis

1 Naturschnitzel (155 g) mit 150 g Reis

470 kcal

Prozent der empfohlenen täglichen Energiezufuhr



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

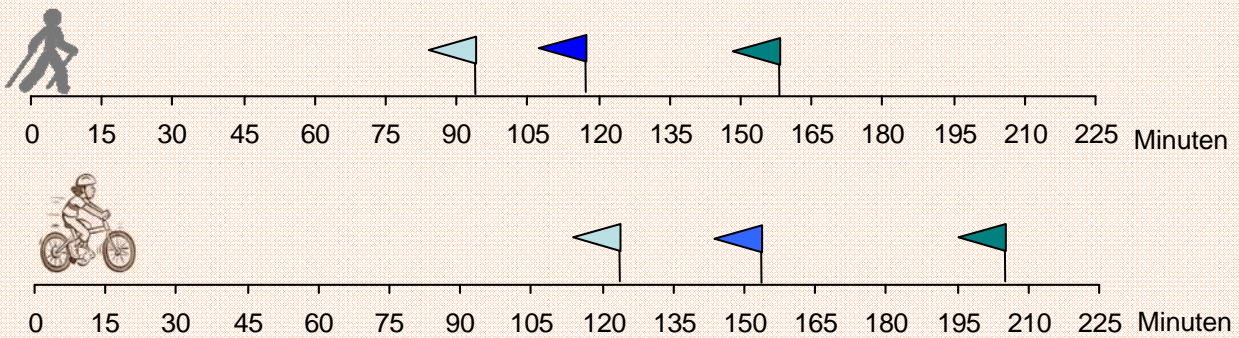
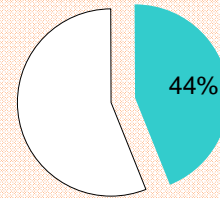
60 kg 80 kg 100 kg

Backhuhn mit Kartoffelsalat

¼ Backhuhn mit 220 g Kartoffelsalat

885 kcal

Prozent der empfohlenen täglichen Energiezufuhr

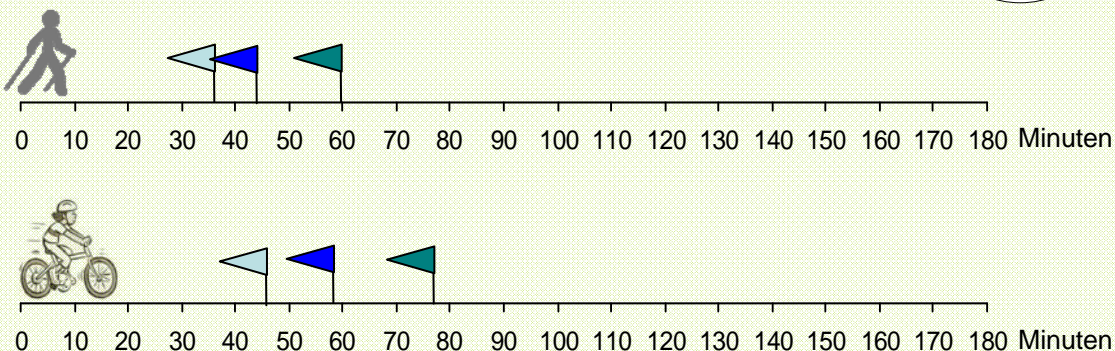
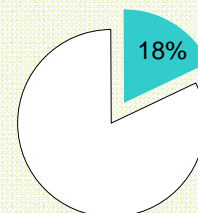


Grillhuhn mit gemischtem Salat

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

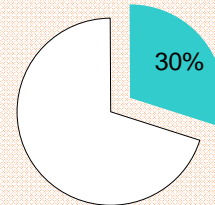
60 kg 80 kg 100 kg

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



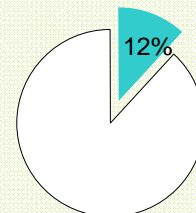
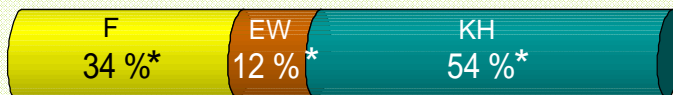
0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100 110 120 130 140 150 160 170 180 Minuten

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

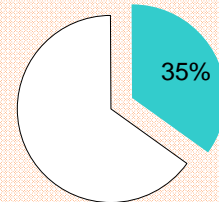
60 kg 80 kg 100 kg

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



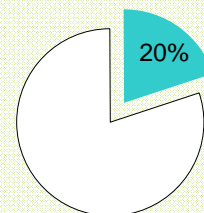
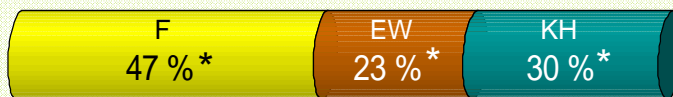
0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100 110 120 130 140 150 160 170 180 Minuten

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

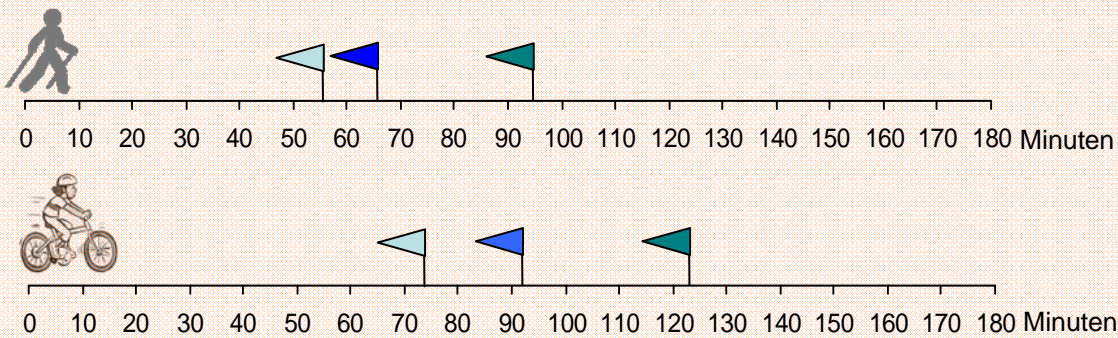
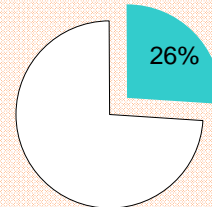
60 kg 80 kg 100 kg

Grammelknödel mit Sauerkraut

1 Stück Grammelknödel mit 125 g Sauerkraut

525 kcal

Prozent der empfohlenen täglichen Energiezufuhr

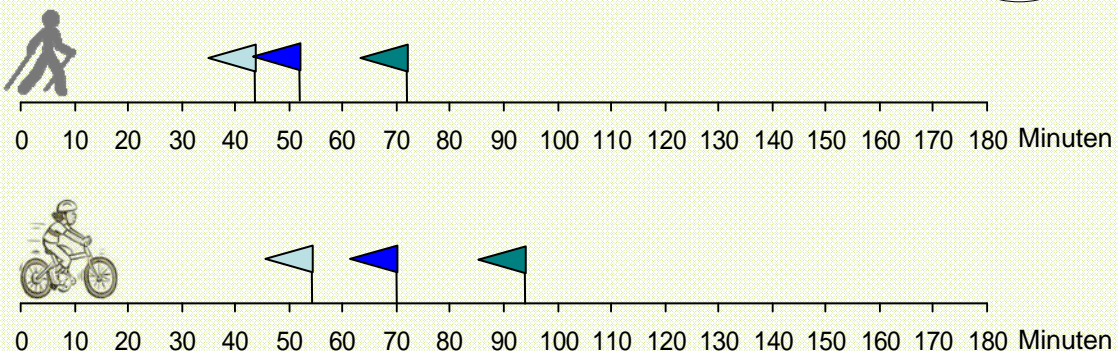
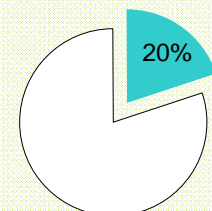
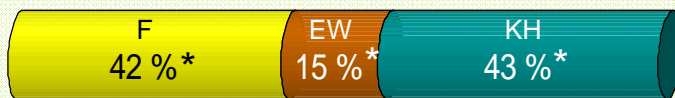


Erdäpfelknödel mit Faschiertem und Krautsalat

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

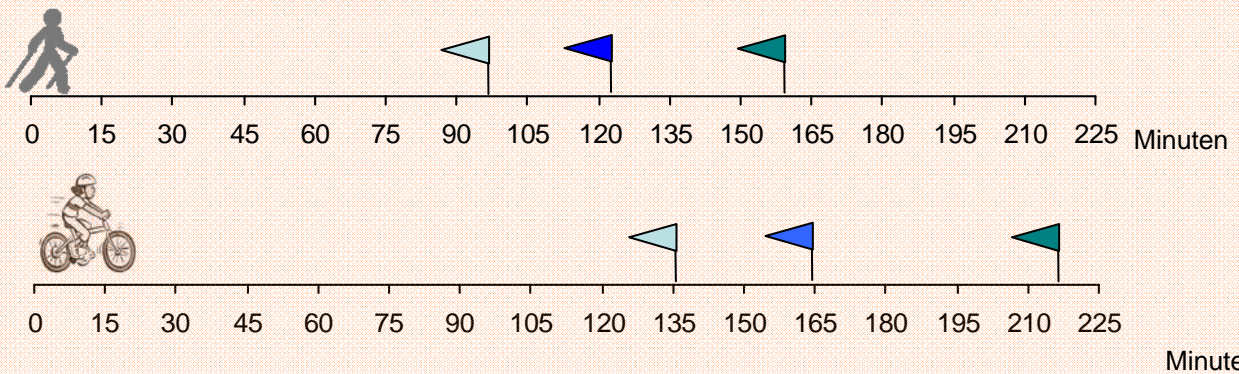
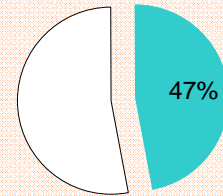


Käsespätzle mit grünem Salat

300 g Käsespätzle mit 100 g grünem Salat

940 kcal

Prozent der empfohlenen täglichen Energiezufuhr

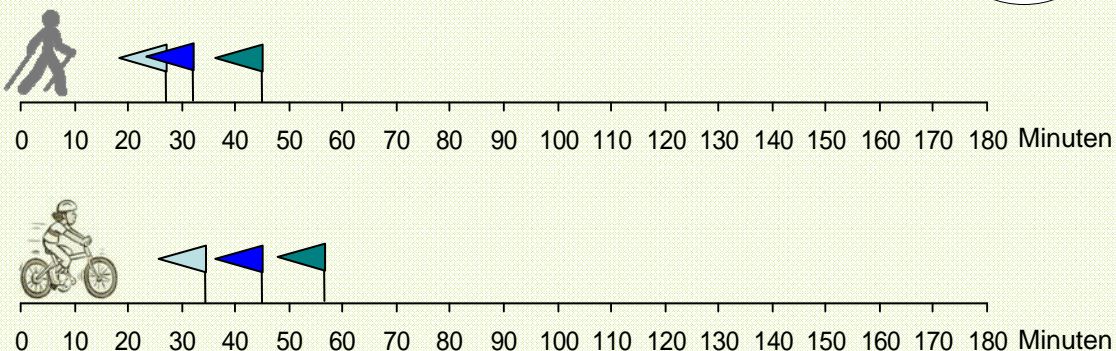
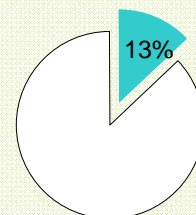


Gemüserisotto mit gemischtem Salat

200 g Gemüserisotto mit 100 g gemischtem Salat

250 kcal

Prozent der empfohlenen täglichen Energiezufuhr



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

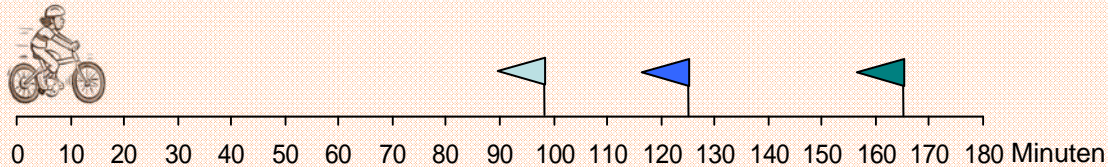
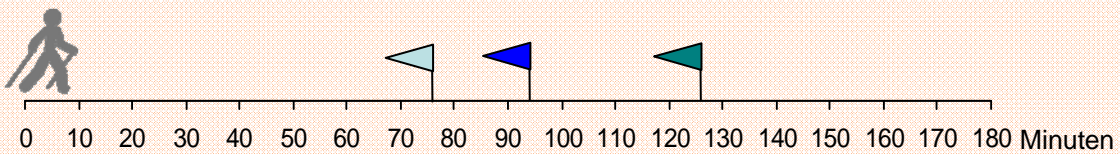
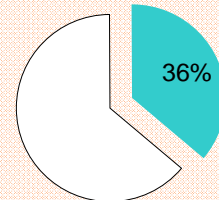
60 kg 80 kg 100 kg

Hühnerschnitzel gebacken mit Pommes frites

170 g Hühnerschnitzel mit 175 g Pommes frites

715 kcal

Prozent der empfohlenen täglichen Energiezufuhr

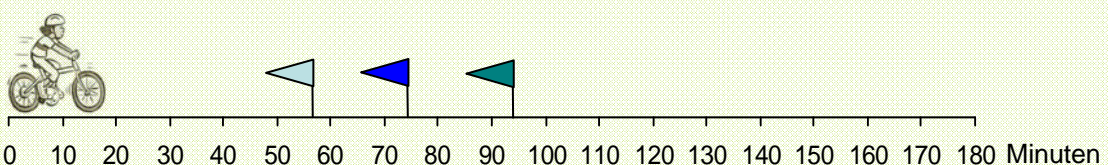
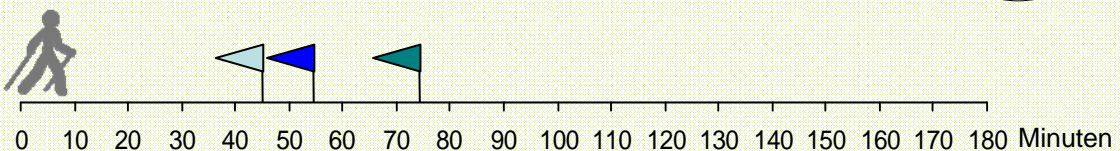
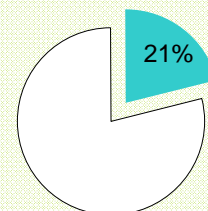
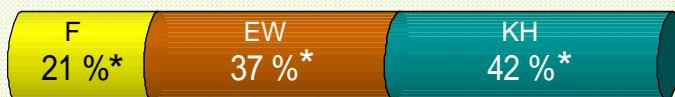


Hühnerschnitzel natur mit Reis

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

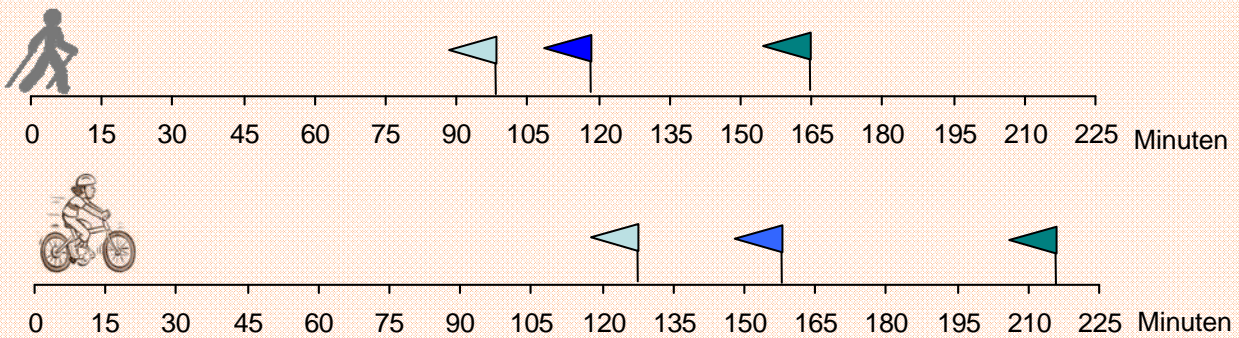
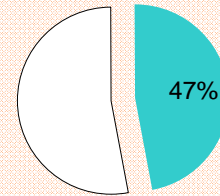
60 kg 80 kg 100 kg

Rindsragout mit Semmelknödel und Gemüse

245 g Rindsragout mit 150 g Semmelknödel und 150 g Gemüse

930 kcal

Prozent der empfohlenen täglichen Energiezufuhr

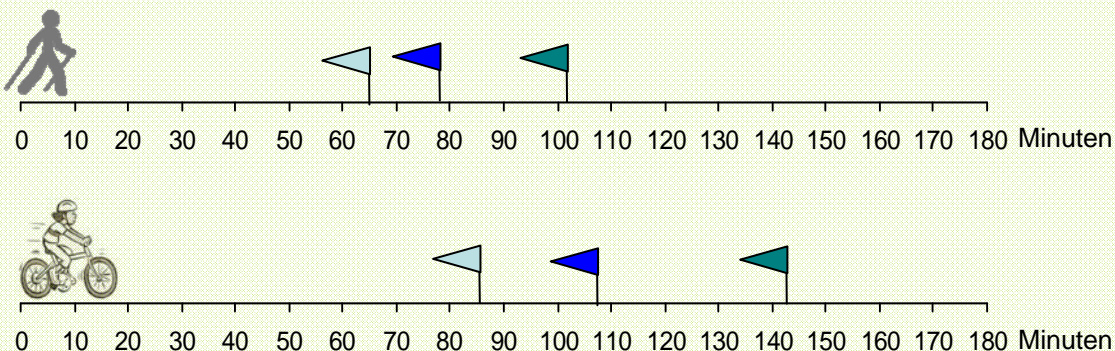
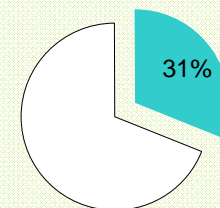


Rindfleisch gekocht mit Semmelkren und Kartoffeln

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

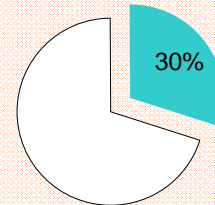
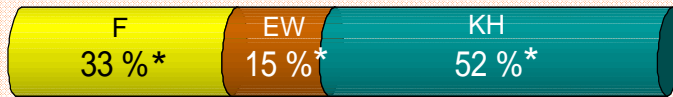
60 kg 80 kg 100 kg

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



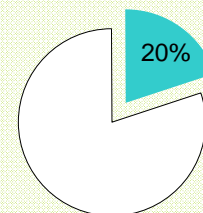
0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100 110 120 130 140 150 160 170 180 Minuten

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

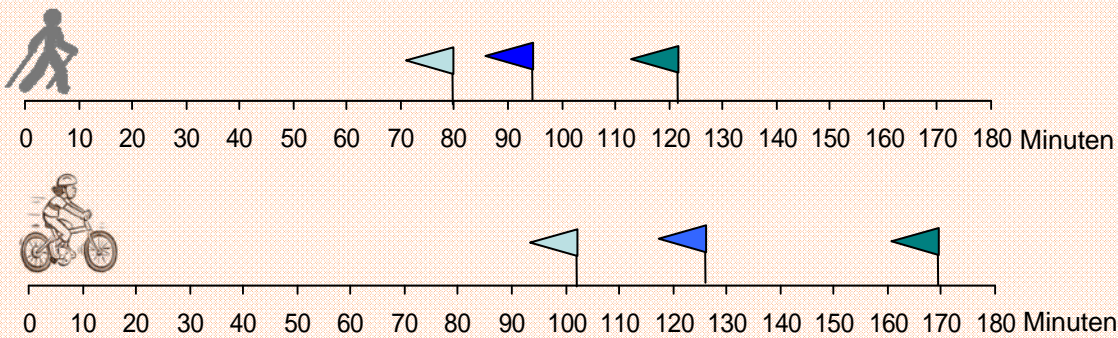
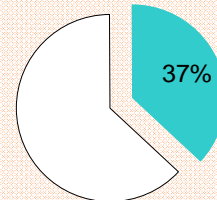
60 kg 80 kg 100 kg

Schweinsbraten mit Serviettenknödel und Sauerkraut

170 g Schweinsbraten mit 300 g Serviettenknödel und 125 g Sauerkraut

730 kcal

Prozent der empfohlenen täglichen Energiezufuhr

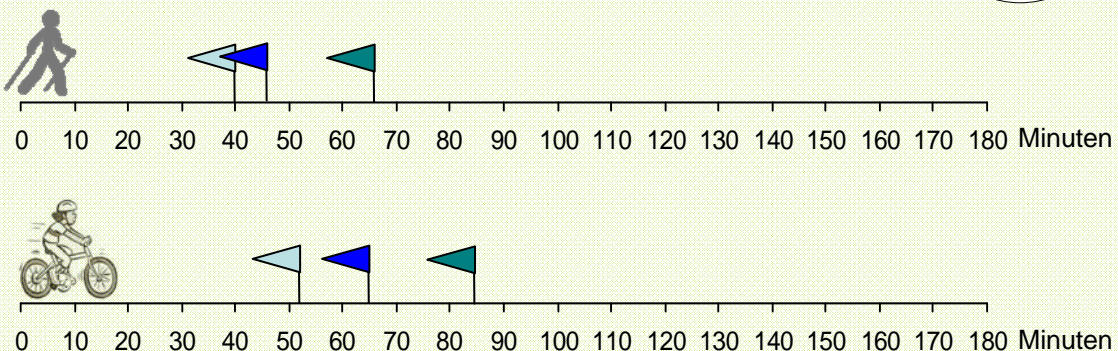
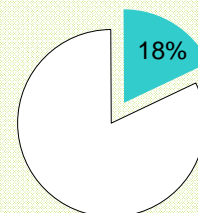
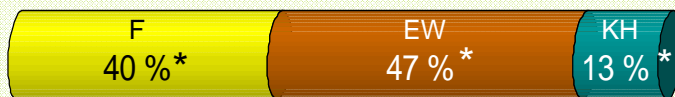


Schweinsmedaillons mit gemischtem Gemüse

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

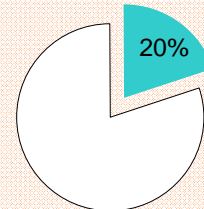
60 kg 80 kg 100 kg

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



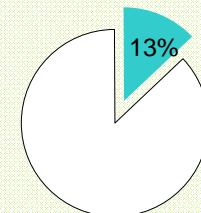
0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100 110 120 130 140 150 160 170 180 Minuten

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

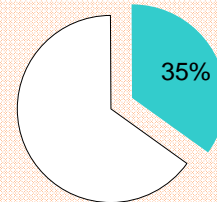
60 kg 80 kg 100 kg

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



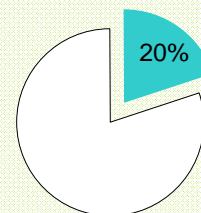
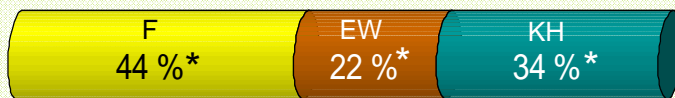
0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100 110 120 130 140 150 160 170 180 Minuten

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

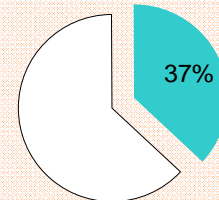
60 kg 80 kg 100 kg

Rahmgeschnetzeltes mit Kroketten

260 g Rahmgeschnetzeltes mit 200 g Kroketten

745 kcal

Prozent der empfohlenen täglichen Energiezufuhr



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



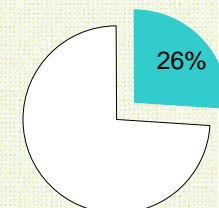
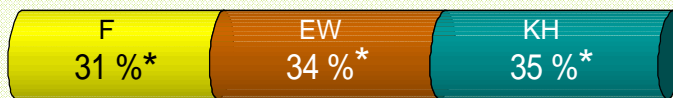
0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100 110 120 130 140 150 160 170 180 Minuten

Hühnergeschnetzeltes mit Reis

245 g Hühnergeschnetzeltes mit 150 g Reis

525 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

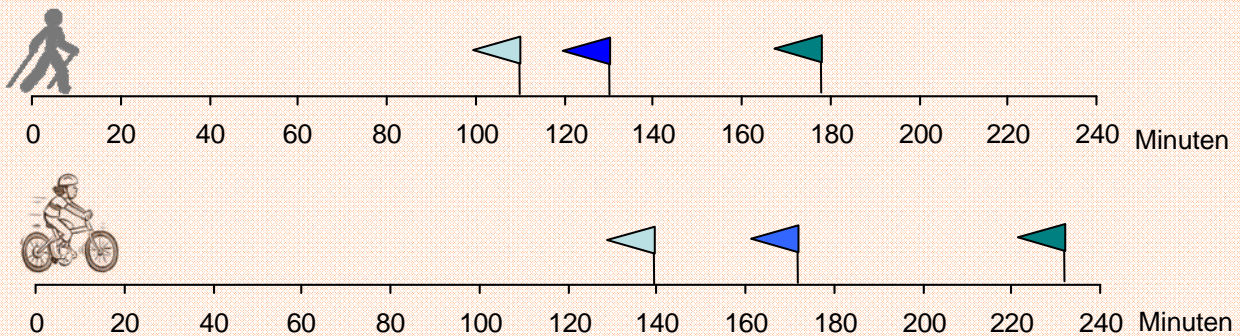
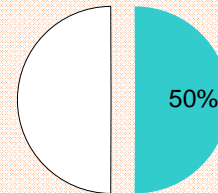
60 kg 80 kg 100 kg

Schinkenfleckerl überbacken mit gemischtem Salat

305 g Schinkenfleckerl mit 105 g gemischtem Salat

1.005 kcal

Prozent der empfohlenen täglichen Energiezufuhr

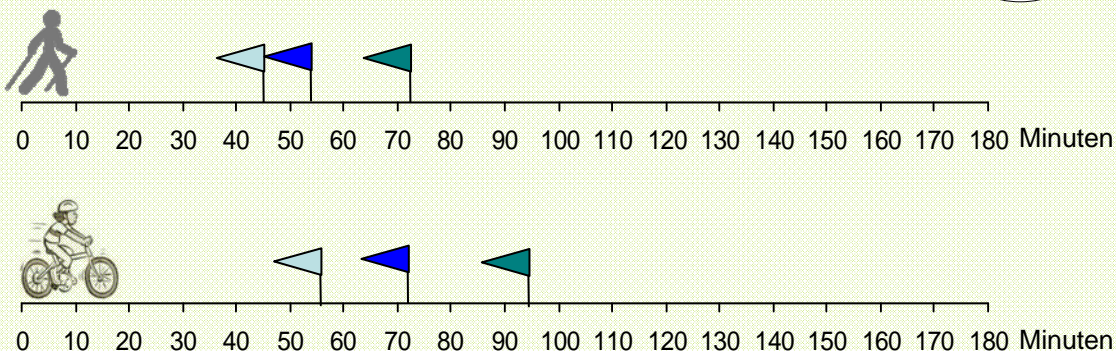
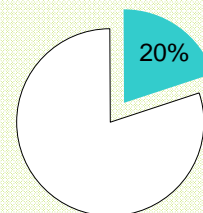


Krautfleckerl mit gemischtem Salat

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

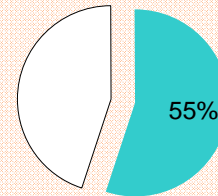
60 kg 80 kg 100 kg

Rostbraten mit Spätzle

235 g Rostbraten mit 175 g Spätzle

1.095 kcal

Prozent der empfohlenen täglichen Energiezufuhr



0 20 40 60 80 100 120 140 160 180 200 220 240 260 Minuten



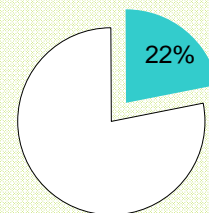
0 20 40 60 80 100 120 140 160 180 200 220 240 260 Minuten

Tafelspitz mit Apfelkren und Kartoffeln

150 g Tafelspitz mit 35 g Apfelkren und 150 g Kartoffeln

440 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

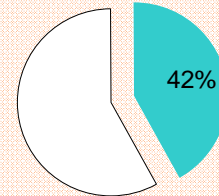
60 kg 80 kg 100 kg

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



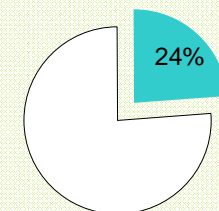
0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100 110 120 130 140 150 160 170 180 190 200 Minuten

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

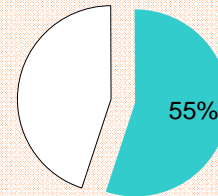
60 kg 80 kg 100 kg

Spare Ribs mit Bratkartoffeln

320 g Spare Ribs mit 170 g Bratkartoffeln

1.095 kcal

Prozent der empfohlenen täglichen Energiezufuhr



0 20 40 60 80 100 120 140 160 180 200 220 240 260 Minuten



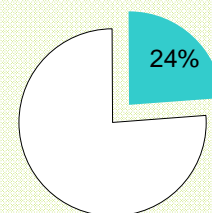
0 20 40 60 80 100 120 140 160 180 200 220 240 260 Minuten

Rinderspieß mit Petersilkkartoffeln

150 g Rinderspieß mit 170 g Petersilkkartoffeln

475 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

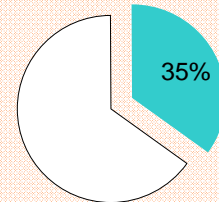
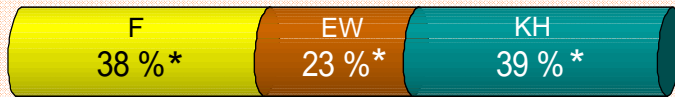
60 kg 80 kg 100 kg

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



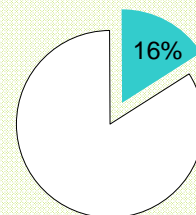
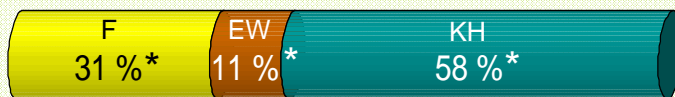
0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100 110 120 130 140 150 160 170 180 Minuten

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

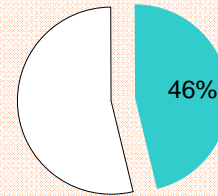
60 kg 80 kg 100 kg

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



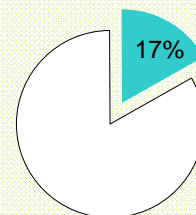
0 15 30 45 60 75 90 105 120 135 150 165 180 195 210 225 Minuten

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

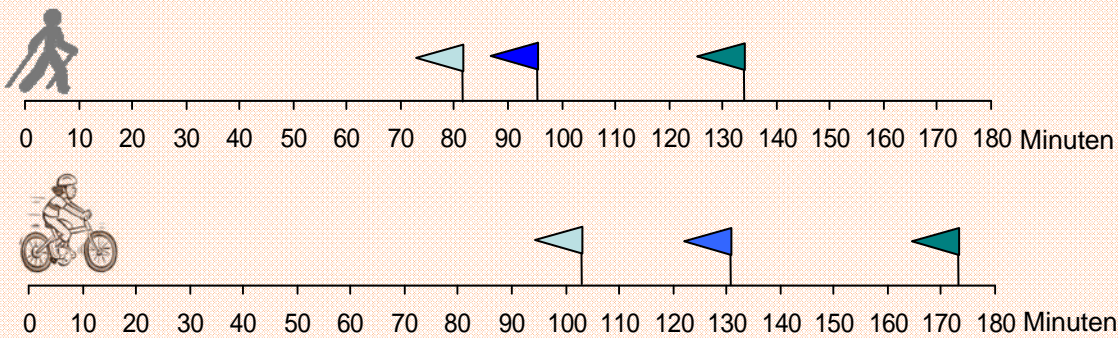
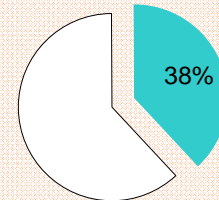
60 kg 80 kg 100 kg

Sachertorte mit Schlagobers

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

750 kcal

Prozent der empfohlenen täglichen Energiezufuhr

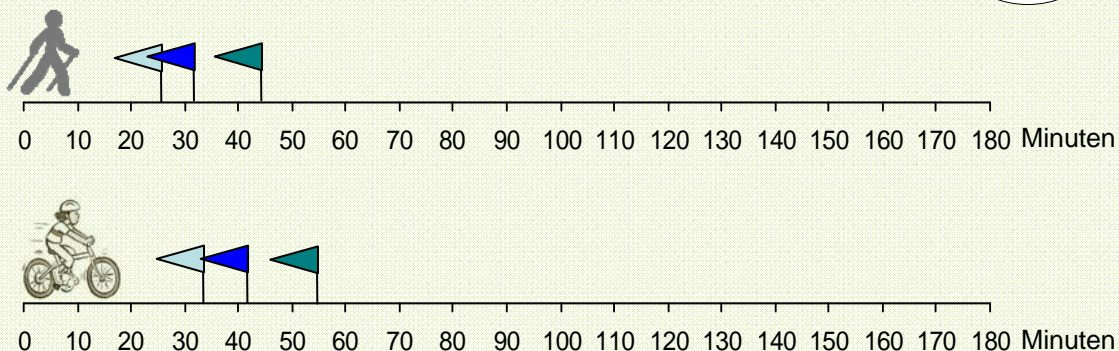
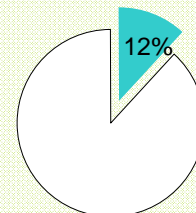


Krapfen

1 Stück Krapfen (65 g)

240 kcal

Prozent der empfohlenen täglichen Energiezufuhr



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

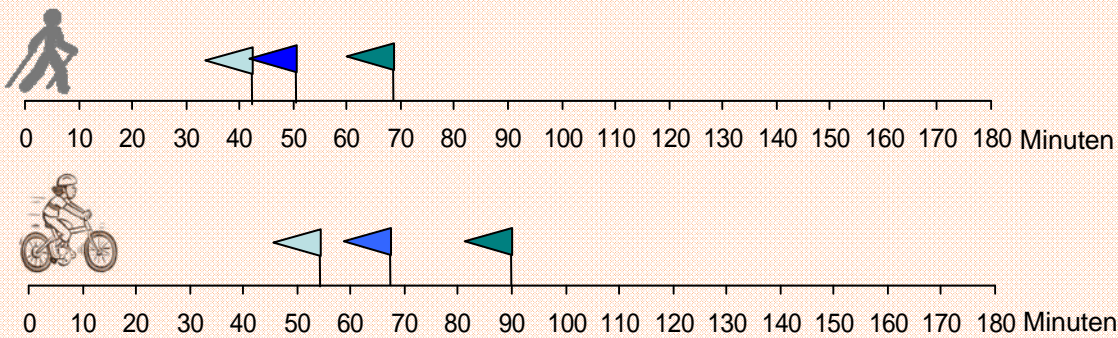
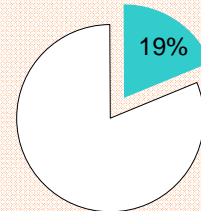
60 kg 80 kg 100 kg

Schwarzwälder Kirschtorte

1 Stück Torte (125 g)

385 kcal

Prozent der empfohlenen täglichen Energiezufuhr

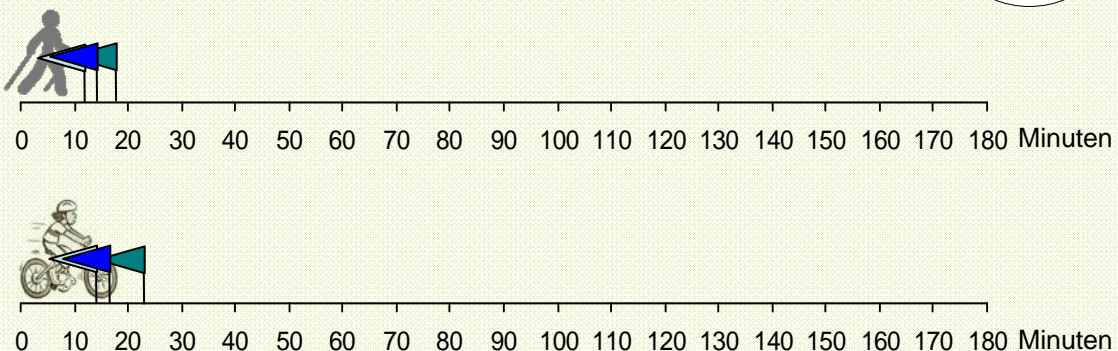
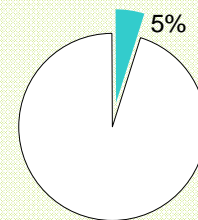


Biskuitroulade mit Marmeladenfüllung

1 Stück Biskuitroulade (40 g)

100 kcal

Prozent der empfohlenen täglichen Energiezufuhr



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

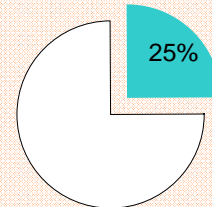
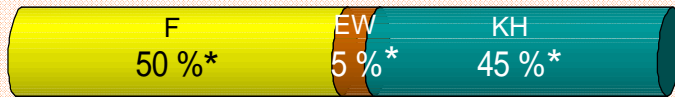


Apfelstrudel mit Schlagobers

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



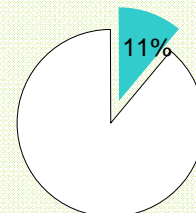
0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100 110 120 130 140 150 160 170 180 Minuten

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

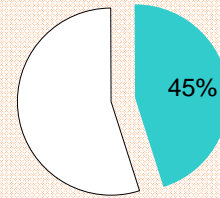
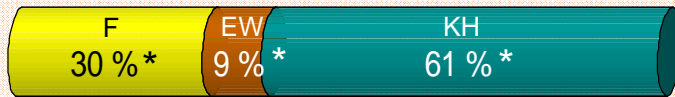
60 kg 80 kg 100 kg

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



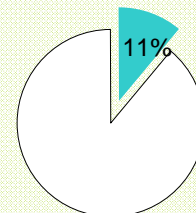
0 15 30 45 60 75 90 105 120 135 150 165 180 195 210 225 Minuten

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

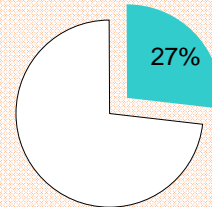
60 kg 80 kg 100 kg

Milchschokolade

1 Tafel Milchschokolade (100 g)

535 kcal

Prozent der empfohlenen täglichen Energiezufuhr



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



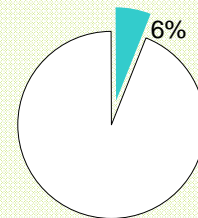
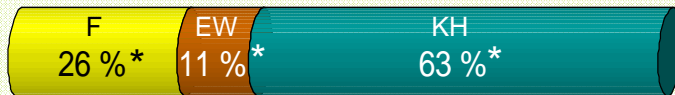
0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100 110 120 130 140 150 160 170 180 Minuten

Schokoladenpudding

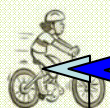
1 Portion Schokoladenpudding (100 g)

110 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

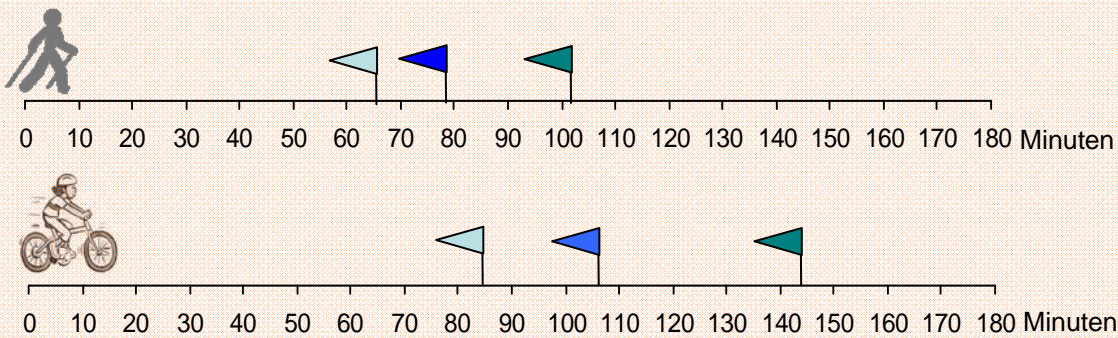
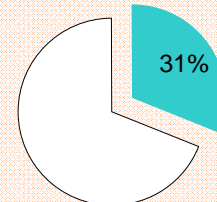
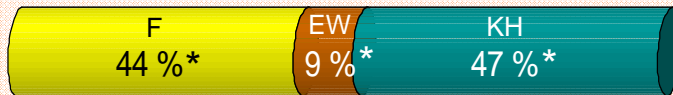
60 kg 80 kg 100 kg

Kaiserschmarrn mit Zwetschkenkompott

155 g Kaiserschmarrn mit 280 g Zwetschkenkompott

615 kcal

Prozent der empfohlenen täglichen Energiezufuhr

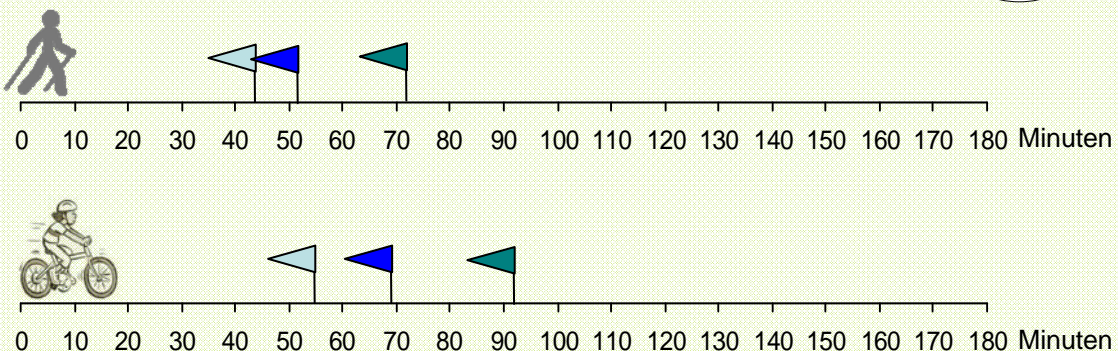
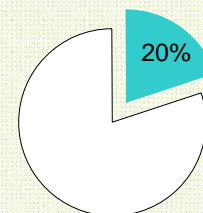


Topfenknödel mit Zwetschkenkompott

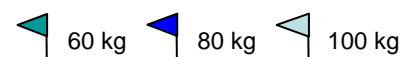
1 Stück Topfenknödel (95 g) mit 280 g Zwetschkenkompott

395 kcal

Prozent der empfohlenen täglichen Energiezufuhr



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

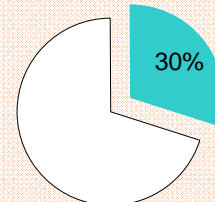


Tiramisu

1 Portion (250 g)

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



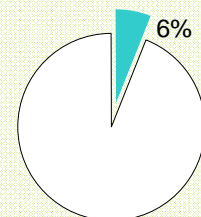
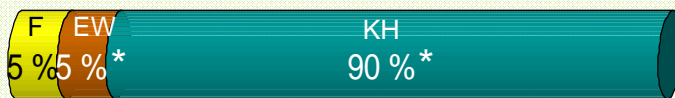
0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100 110 120 130 140 150 160 170 180 Minuten

Fruchtsalat (ungezuckert)

1 Portion (245 g)

110 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

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**