

Fleisch	kcal	gE	gF
Hähnchen			
Hähnchen Brust	75		0,7
Hähnchen Flügel	102		0,7
Pute, Brust	105		1,0
Hähnchen Schenkel	174		11,2
Kalb			
Kalbfilet	102		3,3
Kalbsschnitzel	109		3,1
Kalbshaxe	126		7,3
Rind			
Rindergulasch	116		5
Rindertatar	134		6
Rinderfilet	135		4
Schwein			
Schweinefilet	115		3
Kotelett	165		9
Schweineschnitzel	210		22
Lamm			
Lammkarree	112		3,4
Lammfilet	118		4,2
Lammkotelett	250		22

Fisch	kcal	gE	gF
Rotbarsch	60		1,0
Schalentiere (Scampi's, etc.)	69		1,0
Seeteufel	69		1,0
Scholle	73		1,0
Seezunge	77		1,0
Kabeljau	78		0,7
Seelachs	79		0,8
Kabeljau Filet	82		0,8
Steinbutt	83		1,7
Schleie	83		0,8
Zander	84		0,7
Seehecht	94		2,8
Heilbutt	100		2,0
Flunder	110		1,9
Felchen	110		3,2
Lachs (Roh)	200		13

Fisch geräuchert	kcal	gE	gF
Forellenfilet, geräuchert(Aldi)	110		3,2
Lachs (geräuchert)	168		15

Wurst	kcal	gE	gF
30 g Geflügelwurst mager	32	5	1
Leichtkost, Truthahnwurst (Aldi)			
Schinken, gekocht	40	7	1
Westfälischer Kernschinken, Herta	40	8	1
Lachsschinken	40	5	2
Schinken o. Fettrand	45	9	1
Bierschinken	49	5	3
Du darfst Fränkische Fleischwurst	59	4	5
Schinkenwurst	64	4	5
Du darfst Schinkenwurst	60	5	5
Du darfst Salami	93	7	7
Du Darfst Kalbsleber	264		21
Du Darfst Teewurst	310		27

Käse	kcal	gE	gF
30 g Du darfst Camembert	30	3	2
Körniger Frischkäse 20 % F.i.Tr.	31	4	1
Harzer	38	9	-
Edamer 10 % F.i.Tr.	40	5	2
Mini-Babybel 20 g	40	5	?
Bresso "light"	45	?	?
25 g Schmelzkäseseecke	45	4	2
20 g Toast-Scheibletten "Leicht"	45	5	?
Romadur 20 % F.1.Tr.	53	7	3
Limburger 20 % F.i.Tr.	55	8	3
Romadur 30 % F.i.Tr.	55	8	3
Camembert 30 % F.i.Tr.	62	7	4
100 g Milram Frühlingsquark, leicht	65	7	2
30 g Du darfst Camembert	65	7	4
Weidegold Camembert leicht	65	7	4
Parmesan, gerieben, 1 geh. Eßl.	70	8	5
30 g Edamer 30% Fett	75	8	5
Tilsiter 30 % F.i.Tr.	81	9	5
Weidegold Käseaufschnitt, fettred.	82	9	5
Du darfst Naturkäsescheibe	85	10	5
Leerdamer light, 32 % F.i.Tr.	85	10	5
Géramont "Leicht"	112	5	10