

Getränke

Wasser	-
Kaffee, Tee	-
Kaffee, Tee mit Milch	0,1
Kaffee mit Milch und Zucker	0,2
Gespritzter Apfelsaft (1/3 Wasser : 2/3 Saft)	0,2
Gespritzter Apfelsaft (1/2 Wasser : 1/2 Saft)	0,2
Bier alkoholfrei	0,3
Eistee	0,3
Bier 4,8 Vol.-%	0,4
Fruchtsaftgetränke, Limonaden	0,4
Caffè Latte	0,8
Weine mit 13 Vol.-% Alkohol	0,8
Sekt trocken 12 Vol.-% Alkohol	0,8
Obstler, klarer Schnaps, 40 Vol.-% Alkohol	2,5
Eierlikör	2,9
Kaffee-Obers-Likör (z.B. Baileys)	3,3

Gemüse und Pilze**Hülsenfrüchte****Obst****Gemüse und Pilze**

Eisbergsalat, Vogerlsalat, Gurke, Häuptelsalat, Mangold, Radieschen	0,1
Artischocke, Champignons, Fenchel (Knolle), Karfiol, Kohlrabi, Melanzani, Paprika grün, Porree, Sellerie, Spargel, Tomaten, Zucchini	0,2
Brokkoli, Fisolen, Karotten, Kohl, Kohlrabi, Kürbis (Muskat), Steinpilz, Zwiebel	0,3
Kohlsprossen, Kürbis (Butternuss), Paprika rot, Rote Rüben	0,4

Kürbis (Hokkaido), Pastinake, Zuckererbsen	0,6
Zuckermais	0,9
Blattsalat mit Essig und Öl	0,4
Gemischter Salat mit Joghurtdressing	0,4
Gemischter Salat mit Essig und Öl	0,6
Paprika- Tomaten-Gurkensalat mit Essig und Öl	0,7

Hülsenfrüchte gekocht

Grüne Erbsen	0,6
Tofu	0,8
Käferbohnen	0,9
Kidneybohnen	1,0
Weißer Bohnen	1,1
Kichererbsen	1,3
Linsen	1,3

Obst

Erdbeere, Himbeere	0,3
Apfelmus ungezuckert, Brombeere, Grapefruit, Marille, Zwetschke, Orange, Pfirsich, Wassermelone	0,4
Apfel, Honigmelone, Weichsel, Kiwi, Mandarine	0,5
Ananas, Birne, Kirsche, Mango, Nektarine	0,6
Weintraube	0,7
Banane	0,9
Olive grün (mariniert)	1,4
Olive schwarz (mariniert)	1,9
Avocado	2,2
Trockenobst, gemischt	2,9

Ergänzen Sie die leeren Zeilen mit eigenen Gerichten bzw. Lebensmitteln

Brot und Gebäck**Beilagen****Müsli/Flocken****Mehlspeisen****Brot**

Pumpernickel	1,8
Roggenvollkornbrot	1,9
Mehrkornbrot	2,0
Weizenvollkornbrot	2,0
Roggenmischbrot (Roggen, Weizen)	2,1
Vollkorntoast	2,1
Roggenbrot, Graubrot	2,2
Weizenmischbrot (Weizen, Roggen)	2,3
Körndlbrod (mit Leinsamen, Sesam,..)	2,5
Weißbrot	2,5
Toastbrot weiß	2,6
Nussbrot	2,8
Knäckebrötchen	3,4

Gebäck

Grahamweckerl	2,6
Semmel, weißes Gebäck	2,7
Kornspitz, Vintschgerl, dunkles Gebäck	2,7
Baguette	2,8
Weckerl mit Gemüse und Nüssen (z.B. Aboriginesweckerl)	2,9
Eiweißweckerl	2,9
Laugengebäck	3,0
Briochekipferl	3,5
Croissant (Bäcker)	4,3

Beilagen

Erdäpfel gedämpft (Salzkartoffeln)	0,7
Polenta, gekocht (ohne Fett)	0,9
Kartoffelpüree, zubereitet	0,9
Erdäpfelknödel	1,0
Nudeln (Eierteigwaren), gekocht	1,0

Risi Pisi, Erbsenreis (ohne Fett)	1,1
Kartoffelsalat mit Essig und Öl	1,1
Vollkornnudeln (Eierteigware), gekocht	1,3
Reis gekocht (natur, parboiled, weiß)	1,3
Spätzle, Nockerl gekocht	1,3
Couscous, gekocht	1,4
Nudeln (Hartweizengrieß ohne Ei), gekocht	1,4
Petersilkkartoffeln in Butter geschwenkt	1,5
Vollkornnudeln (eifrei), gekocht	1,5
Erdäpfel Wedges (Backrohr)	1,5
Semmelknödel, gekocht	1,6
Heidensturz	1,6
Bratkartoffeln, zubereitet mit Fett	1,8
Backrohrkroketten, zubereitet	2,0
Backofenpommes, zubereitet	2,5
Pommes frites, frittiert	2,9

Müsli/Flocken - essfertig

Porridge (Haferbrei)	0,9
Getreideflocken mit Magermilch (Magerjoghurt) und Obst	1,0
Cornflakes mit Magermilch	1,0
Müsli mit Magermilch und Obst	1,2
Nussmüsli mit Magermilch und Obst	1,4
Müsli mit Milch (3,5 % Fett)	1,4
Cornflakes mit Milch (3,5 % Fett) und Zucker	1,7
Knuspermüsli mit Milch (3,5 % Fett)	1,7

Ergänzen Sie die leeren Zeilen mit eigenen Gerichten bzw. Lebensmitteln

Müsli/Flocken - Trockenprodukte

Früchtemüsli mit Trockenobst	3,3
Cornflakes, Getreideflocken	3,5
Vollkornmüsli	3,6
Nussmüsli	3,8
Schokoladen-Müsli	3,9
Knuspermüsli	4,1

Mehlspeisen

Obstkuchen aus Germteig (z.B. Zwetschkenkuchen)	1,4
Apfelstrudel aus Strudelteig	1,4
Obstkuchen aus Rührteig	2,2
Apfelstrudel aus Blätterteig	2,6
Topfenkuchen/gebackene Topfentorte	2,7
Obstkuchen aus Mürbteig	2,8
Biskuitroulade mit Marmelade gefüllt	2,8
Schwarzwälder Kirschtorte	2,9
Striezel mit Rosinen	3,0
Kärntner Reindling	3,3
Krapfen	3,4
Schokoladencremetorte	3,5
Marmorgugelhupf	3,7
Mohn oder Nuss-Strudel	3,7
Plunder/Blätterteiggebäck (Zimtschnecke, Golatschen, Schokocroissant, Apfeljalousien..)	4,0 bis 4,5
Nuss/Mohnkipferl	4,0
Linzer Torte	4,3
Sachertorte	4,3
Kekse aus Mürbteig	5,0

**Milch/produkte
Topfen und Käse**

Milch, Joghurt

Buttermilch	0,4
Magermilch, Magerjoghurt 0,9 % Fett	0,4
Kuhmilch, Joghurt 1,5 % Fett	0,5
Kuhmilch, Joghurt, Sauermilch 3,5 % Fett	0,6
Kefir	0,7
Fruchtjoghurt	0,9
Crenejoghurt, Sahnejoghurt	1,5
Sauerrahm 15 % Fett	1,6
Quimq	1,7
Mascarino leicht 22 % Fett	2,5
Creme fraiche 32 % Fett	3,1
Schlagobers 36 % Fett	3,5
Mascarino 43% Fett	4,1

Käse und Topfen

Frischkäse 0,2 % Fett absolut	0,6
Magertopfen	0,7
Cottage Cheese 0,9 % Fett	0,7
Topfen, 10 % F.i.Tr.	0,9
Topfen, 20 % F.i.Tr.	1,0
Frischkäse, 30 % F.i.Tr.	1,2
Quargel	1,2
Topfen, 40 % F.i.Tr.	1,4

Ergänzen Sie die leeren Zeilen mit eigenen Gerichten bzw. Lebensmitteln

Mozzarella leicht 8 % Fett	1,7
Schafmilchfrischkäse 40 % F.i.Tr.	1,7
Schnittkäse 15 % F.i.Tr. (z.B. Pinzgauer Bierkäse)	2,1
Frischkäse, Doppelrahmstufe 25 % Fett	2,5
Schnitt/Weichkäse 25 % F.i.Tr. (z.B. Drautaler leicht, Traungold leicht, Geheimratskäse leicht,)	2,6
Mozzarella	2,6
Schnittkäse 25 % F.i.Tr. (z.B. Drautaler leicht)	2,7
Schafskäse 100 % Schafsmilch	2,7
Grillkäse, Camembert	3,1
Schnitt/Hartkäse 45 % F.i.Tr. (z.B. Butterkäse, Gouda, Emmentaler, Edamer, junger Bergkäse)	3,5
Gorgonzola 50 % F.i.Tr.	3,6
Weichkäse 60 % F.i.Tr. (z.B. Rahm-Camembert, Brie, Französischer Weichkäse, Österkron)	3,8
Schnitt/Hartkäse 50 % F.i.Tr. (z.B. reife Käse wie Bergkäse, Emmentaler, Parmesan)	3,9
Doppelrahmkäse 70 % F.i.Tr. (z.B. Cambozola)	4,4

Fleisch**Wurst****Fisch****Ei****Fleisch**

Kalbsschnitzel mager	1,0
Schnitzfleisch, Schweinskotelett, Filet, Fricandeau	1,1
Pute Brust / Keule ohne Haut	1,1
Huhn Brust ohne Haut	1,1
Schweinslungenbraten, Beiried/Filet vom Rind	1,2
Huhn Keule / Fleisch ohne Haut	1,3
Schweinskarree, Rumpsteak Rind	1,3
Mageres Faschiertes	1,3
Gulaschfleisch von Schwein und Rind	1,3
Leber von Schwein und Rind	1,3
Beinflfleisch Rind	1,4
Huhn Brust mit Haut	1,5

Pute Fleisch mit Haut	1,5
Huhn Keule / Fleisch mit Haut	1,7
Siedefleisch vom Rind	1,8
Ribeyesteak, Rostbraten	1,9
Kalb Brust	2,0
Schwein Bauchfleisch, Schopfbraten	2,1
Tafelspitz Rind	2,2
Lamm Keule	2,3
Faschiertes 50:50	2,3
Suppenhuhn	2,6
Lamm, Kotelett	3,5

Fleischgerichte, zubereitet

Altwiener Suppentopf	0,4
Fleischragouts, z.B. Schweinegulasch	1,2
Geflügelgeschnetzeltes mit Weißwein	1,2
Schnitzel natur	1,3
Rindsrouladen mit Soße	1,3
Brathuhn ohne Haut (Backrohr)	1,4
Schweinsbraten vom Karree	1,6
Huhn mit Haut, gegrillt	1,7
Hühnerbrust ohne Haut, gebraten	1,7
Rinderrostbraten	2,0
Rumpsteak gebraten	2,1
Wienerschnitzel vom Schwein, gebacken	2,4
Backendl (paniert, frittiert) ohne Haut	2,4
Bauchfleisch, gegrillt	2,6
Backendl (paniert, frittiert) mit Haut	2,7
Faschierte Laibchen	2,7
Cordon bleu vom Schwein, frittiert	2,8

Ergänzen Sie die leeren Zeilen mit eigenen Gerichten bzw. Lebensmitteln

Wurst, Schinken und Speck

Toastschinken	1,0
Heurigenkarree	1,2
Schinken (z.B. Honigkrustenschinken, Knoblauchschinken, Krenschinken, Prosciutto Cotto Blu)	1,5
Winzerkönigin	1,5
Putenextra, Puten-Pikantwurst	1,7
Schwarze Pute	1,8
Beskada	1,9
Extrawurst	2,4
Prosciutto länger gereift (z.B. Tutofetta, San Daniele)	2,4
Kalbsbratwurst	2,5
Frankfurter	2,5
Schinkenbernerwürstel roh	2,5
Schwarzwälder	2,6
Knacker	2,6
Mortadella	2,8
Leberkäse	2,8
Käsekrainer	2,9
Braunschweiger	3,1
Original Nürnburger	3,3
Rostbratwürstel	3,3
Schinkenspeck	3,4
Salami	3,6
Frühstücksspeck	4,0
Cabanossi	4,3
Selchspeck	7,4
Gammeln	7,9

Fische / Meeresfrüchte

Seeteufel	0,7
Austern, ausgelöst	0,7
Kabeljau (Dorsch), Seelachs (Köhler), Seezunge, Zander	0,8
Hummer, ausgelöst	0,8

Scholle	0,9
Krabben, Shrimps, ausgelöst	0,9
Forelle	1,0
Saibling	1,0
Rotbarsch	1,1
Karpfen	1,2
Dorade royal (Goldbrasse)	1,4
Lachs	1,8
Hering, Thunfisch	2,3
Aal	2,8

Fischgerichte

Russen / Heringe in Essigmarinade	1,0
Rollmops, Matjes	1,9
Heringsfilet in Tomatensoße	2,0
Lachs geräuchert	2,1
Thunfisch Konserve in Öl, abgetropft	2,8
Schillerlocken geräuchert	3,0
Hering in Rahmsoße	3,1
Makrele geräuchert	3,4

Eier, Gerichte mit Ei

Eiklar	0,5
Hühnerei, Vollei	1,4
Weiches Ei, Frühstücksei	1,4
Spiegelei	2,0
Eidotter	3,5

Ergänzen Sie die leeren Zeilen mit eigenen Gerichten bzw. Lebensmitteln

**Fette und Öle
Nüsse****Fette und Öle**

Halbfettmargarine	3,7
Halbfettbutter	3,9
Standardmargarine, Diätmargarine	7,2
Mayonnaise 80 % Fett	7,4
Butter	7,5
Öl, Schmalz	9,0

Nüsse

Maronen	1,9
Kokosnuss	3,6
Erdnuss	5,6
Cashewnuss, Mandel, Pistazienkern	5,8
Haselnuss	6,4
Walnuss	6,6
Macadamianuss	7,0

EXTRAS**Salziges
zum Knabbern**

Salztangerl	3,8
Grissini	4,1
Cracker	4,7
Kartoffelchips light	4,8
Erdnussflips	5,3
Kartoffelchips	5,5
Erdnüsse geröstet und gesalzen	5,9

Eiscreme

Wassereis, Fruchtsaftbasis ohne Schokoglasur	0,9
Fruchteis, Wasserbasis mit Fruchtpuree (Smoothie)	1,2
Cremeeis, Magermilchbasis fruchtig (z.B. Himbeer, Zitrone, Erdbeer)	1,5

Cremeeis, Magermilchbasis light (z.B. Vanilleeis light)	1,6
Cremeeis, Magermilchbasis classic (z.B. Haselnuss, Vanille, Schokolade)	2,0
Cremeeis, Magermilchbasis Nusseis	2,3
Oberscremeeis	2,5
Oberscremeeis mit Schokoladenüberzug und Nüssen	3,0

Süßwaren

Frucht-Bonbon zuckerfrei	2,3
Frucht-Bonbon	3,9
Müsliriegel energiereduziert	3,5
Fruchtgummi, Gummibärchen	3,5
Schwedenbomben	4,1
Sahnebonbons	4,3
Müsliriegel Schoko	4,4
Waffelschnitten Haselnuss (z.B. Mannerschnitten)	4,8
Reiswaffeln mit Schokoguss	4,9
Schokoriegel mit Milchcremefüllung aus dem Kühlregal	5,2
Milchschokolade, weiße Schokolade	5,4
Praline	5,9
Zartbitterschokolade, 70 % Kakao	6,0

**Brotaufstriche
Fertiggerichte****Brotaufstriche**

Marmelade kalorienreduziert	0,9
Topfenaufstrich 20 % F.i.Tr. mit Kräutern	0,9
Kernölaufstrich	1,9
Liptauer	2,1
Marmelade klassisch	2,3
Margarinestreichkäse (Frühlings-, Heurigenaufstrich,..)	2,3
Honig	3,0
Mayonnaise-Aufstriche (Tramezzini)	3,4

Ergänzen Sie die leeren Zeilen mit eigenen Gerichten bzw. Lebensmitteln

Nuss-Nougat-Creme	5,3
Erdnussbutter	6,6

Fertiggerichte

Gulaschsuppe	0,7
Serbische Bohnensuppe	1,0
Spaghetti Bolognese	1,4

Gemüselasagne, Lasagne Bolognese	1,7
Döner Kebab	2,1
Pizza Margherita	2,4
Schinken-Käse-Toast	2,5
Pizza Salami	2,8

Legende:

Grün ≤ 1,5 kcal/g - zum Sattessen

Gelb 1,6 - 2,4 kcal/g - zur sparsamen

Verwendung

Rot ≥ 2,5 kcal/g - zum seltenen Genuss