



Rührei

Portionsgröße	Energiegehalt	Kohlenhydrate	Fett	Eiweiß
125 g	212,5 kcal	1 g / davon Zucker: 0 g	16,5 g	15 g



Spiegelei

Portionsgröße	Energiegehalt	Kohlenhydrate	Fett	Eiweiß
65 g	117 kcal	1 g / davon Zucker: 0 g	9 g	8 g



Fleischaspik

Portionsgröße	Energiegehalt	Kohlenhydrate	Fett	Eiweiß
30 g	78 kcal	1 g / davon Zucker: 0 g	6 g	5 g



Lammfleisch – Braten aus Brust, Kotelett (durchwachsen)

Portionsgröße	Energiegehalt	Kohlenhydrate	Fett	Eiweiß
125 g	325 kcal	0 g / davon Zucker: 0 g	26 g	22 g



Bratwurst – Auch Bockwurst, Weißwurst

Portionsgröße	Energiegehalt	Kohlenhydrate	Fett	Eiweiß
150 g	440,5 kcal	0,5 g / davon Zucker: 0,5 g	38,5 g	23 g



Kochschinken – Auch magerer Schinken (roh und gekocht) ohne Fettrand, Bratenaufschnitt ohne Fettrand, Geflügelbratenaufschnitt

Portionsgröße	Energiegehalt	Kohlenhydrate	Fett	Eiweiß
30 g	37,5 kcal	0 g / davon Zucker: 0 g	1,5 g	6,5 g



Spareribs – Auch Schweinefleischgerichte aus durchwachsenem Schweinefleisch, wie Braten (ohne Soße), Schweinenacken, Spanferkel

Portionsgröße	Energiegehalt	Kohlenhydrate	Fett	Eiweiß
125 g (Rohgewicht)	166,5 kcal	0 g / davon Zucker: 0 g	6,5 g	27,5 g



Schnitzelbraten – Schweinefleischgerichte aus magerem Fleisch – auch Lende, Schnitzel, unpaniert

Portionsgröße	Energiegehalt	Kohlenhydrate	Fett	Eiweiß
125 g	134 kcal	0 g / davon Zucker: 0 g	2,5 g	27,5 g



Schinkenspeck (hier Schweinespeck) – Alle Sorten Schinken mit Fettrand

Portionsgröße	Energiegehalt	Kohlenhydrate	Fett	Eiweiß
30 g	45 kcal	0 g / davon Zucker: 0 g	2,5 g	6 g



Leberwurst (fein) – Alle Sorten Streichwurst

Portionsgröße	Energiegehalt	Kohlenhydrate	Fett	Eiweiß
30 g	107,4 kcal	0 g / davon Zucker: 0 g	10,5 g	4 g



Fleischwurst – Auch Mortadella, Lyoner, Bierschinken, Jagdwurst, Geflügelwurst

Portionsgröße	Energiegehalt	Kohlenhydrate	Fett	Eiweiß
30 g	85 kcal	0 g / davon Zucker: 0 g	8 g	3,5 g



Hühnerei (gekocht)

Portionsgröße	Energiegehalt	Kohlenhydrate	Fett	Eiweiß
60 g	82 kcal	1 g / davon Zucker: 0,5 g	5,5 g	7 g



Gulasch – Alle Sorten mageres Fleisch in Soße

Portionsgröße	Energiegehalt	Kohlenhydrate	Fett	Eiweiß
250 g	350 kcal	9,5 g / davon Zucker: 0 g	25,5 g	21 g

(Nährwertangaben beziehen sich nur auf den Fleischanteil)



Hühnerbrust – Alle Sorten mageres Geflügelfleisch

Portionsgröße	Energiegehalt	Kohlenhydrate	Fett	Eiweiß
125 g	151,5 kcal	0 g / davon Zucker: 0 g	7,5 g	21 g



Rumpsteak – Gerichte aus magerem Rindfleisch

Portionsgröße	Energiegehalt	Kohlenhydrate	Fett	Eiweiß
125 g	267,5 kcal	0 g / davon Zucker: 0 g	13,5 g	36,5 g



Wiener Würstchen – Auch Frankfurter Würstchen

Portionsgröße	Energiegehalt	Kohlenhydrate	Fett	Eiweiß
70 g	204,5 kcal	0 g / davon Zucker: 0 g	18,5 g	8,5 g



Salami – Auch Mettwurst (Knackwurst), Plockwurst, Schlackwurst

Portionsgröße	Energiegehalt	Kohlenhydrate	Fett	Eiweiß
25 g	82 kcal	0 g / davon Zucker: 0 g	6,2 g	5,5 g



Hühnerschenkel – Alle Sorten fettreiches Geflügelfleisch

Portionsgröße	Energiegehalt	Kohlenhydrate	Fett	Eiweiß
125 g (Rohgewicht)	216,5 kcal	0 g / davon Zucker: 0 g	14 g	22,5 g



Frikadelle (verzehrfertig) – Auch Hackbällchen (Schwein, Lamm)

Portionsgröße	Energiegehalt	Kohlenhydrate	Fett	Eiweiß
125 g	327,5 kcal	10 g / davon Zucker: 0 g	20 g	27 g



Forelle – Alle Sorten magerer Fisch, ganz oder als Filet, auch Karpfen, Seelachs, Schellfisch, Kabeljau

Portionsgröße	Energiegehalt	Kohlenhydrate	Fett	Eiweiß
150 g (Rohgewicht)	181 kcal	0 g / davon Zucker: 0 g	5 g	34 g



Hering – Alle Sorten fettreicher Fisch, z. B. Makrele, Aal und Thunfisch, Lachs, Heilbutt

Portionsgröße	Energiegehalt	Kohlenhydrate	Fett	Eiweiß
150 g (Rohgewicht)	350 kcal	0 g / davon Zucker: 0 g	27 g	27 g



Lammkoteletts – Fettarmes Lammfleisch, auch Wild

Portionsgröße	Energiegehalt	Kohlenhydrate	Fett	Eiweiß
125 g (Rohgewicht)	352,5 kcal	0 g / davon Zucker: 0 g	28 g	23 g



L-Carnitin-Konzentrat

Portionsgröße	Energiegehalt	Eiweiß	Kohlenhydrate	Fett	Andere
500 ml	42 kcal	< 0,1 g	10,5 g	< 0,1 g	1000 mg L-Carnitin



Eiweißshake aus Pulver

Portionsgröße	Energiegehalt	Eiweiß	Kohlenhydrate	Fett	Andere
30 g	277,5 kcal (inklusive 300 ml fettarmer Milch)	34 g (inklusive 300 ml fettarmer Milch)	16 g	5,5 g	23 g Zucker