

# Kalorienliste einiger Gesunder Lebensmittel

## Gemüse

## Obst

## Hülsenfrüchte

## Eiweißquellen

Name	Kalorien (kcal pro 100 g)	Name	Kalorien (kcal pro 100 g)	Name	Kalorien (kcal pro 100 g)	Name	Kalorien (kcal pro 100 g)
Aubergine	24	Apfel	52	Bambussprossen	11	Huhn, Brust	114
Blumenkohl	25	Aprikose	42	Brechbohnen	29	Pute, Brust	110
Brokkoli	35	Banane	89	Erbsen	84	Schwein, Filet	107
Champignons	22	Birne	58	Kichererbsen	275	Rind, Filet	121
Chinakohl	13	Blaubeeren	57	Kidneybohnen	33	Foerelle	150
Gurke	15	Brombeeren	43	Linsen	101	Hering	158
Karotte	36	Erdbeeren	32	Mungbohnen	21	Karpfen	162
Kartoffel	86	Feigen	74	Rote Beete	33	Lachs	142
Kürbis	19	Himbeeren	52	Schwarze Bohne	109	Scampi	84
Kohlrabi	27	Holunderbeeren	73	Weißer Bohnen	67	Seelachs	74
Lauch	31	Johannisbeeren	56	Zuckererbsen	63	Thunfisch	103
Mais	108	Kirschen	63			Ei, ohne Eigelb	48
Paprika	21	Kiwi	61			Magerquark	68
Radieschen	16	Mandarine	53			Sojabohne, Edamame	134
Rosenkohl	36	Nektarine	44			Tofu	159
Rotkohl	29	Orange	47				
Sellerie	18	Pfirsich	39				
Spargel	18	Pflaume	43				
Süßkartoffel	76	Trauben	73				
Tomate	17	Papaya	39				
Zucchini	20	Zitrone	29				
Zwiebel	40	Rhabarber	21				



*Wunschgewicht  
für immer*