

Ausgewählte Nahrungsmittel mit üblichen Portionen:			
	kcal pro 100g:	Normale Portion:	kcal für normale Portion:
Bier	40	0,5 L	200
Bier, alk.frei	25	0,5 L	125
Brot	230	1 Scheibe	65
Ei	155	1 St.	125
Eis	150	1 Kugel	100
Fisch, fett (Schillerlocken)	300	200g	600
Fisch, mager (Forelle)	100	200g	200
Fisch, mittelfett (Lachs)	200	200g	400
Fleisch, fett	250	180g	450
Fleisch, mager	120	180g	215
Gemüse	10-30		
Gemüse m. Fett (Avocado)	220	1 Avocado	400
Gemüse m. KH, (Bohnen)	250		
Hackfleisch	300	180g	540
Joghurt 3,5%	70	80g	60
Käse, 30% Fett i. Tr.	220	20g	45
Käse, 45% Fett i. Tr.	300	20g	60
Kochschinken	125	30g	35
Kuchen	400	1 St.	600
Milch 1,5%	50	0,5 L	250
Nudeln, Reis	350	150g	525
Nüsse	600		
Oel	900	10g	90
Oliven	140	1 Olive	10
Pommes frites	250		
Rotwein	80	0,25 L	200
Saft	50	1 Glas	125
Salzkartoffeln	70		
Senf, Ketchup	100	15g	15
Wurst/Räucherschinken	300	30g	90

by Dr. L.Vogel, www.chefapotheker.de

Mini-Diät-Tabelle:	
	kcal:
1 Kanne Milchkaffee (1,5% ige M.)	250
Mittagessen (je Portion):	
Gemüse	60
Salat	90
Salzkartoffeln	100
Naturjoghurt	100
kleine Suppe	200
Fleisch, mager, mit Sauce	250
grosse Suppe	300
Nudeln, Reis	500
Abendessen:	
Toast mit Tomate	70
Toast mit Kochschinken und Senf	115
Toast mit Käse 30% i. Tr.	110
Toast mit Wurst und Senf	170
Bier, alk. frei	125

by Dr. L.Vogel, www.chefapotheker.de