

INHALT

Das Nestlé Ernährungsstudio und „Kalorien mundgerecht für unterwegs“	4
Wichtige Hinweise zur Nutzung der Tabelle	7
Für Menschen mit Diabetes	7
Eine ausgewogene Ernährung	9
Energiebedarf	10
Energieaufnahme und Energieverbrauch	11
Normalgewicht	12
Die Ernährungspyramide	14
Der Ernährungsfahrplan	15
Ernährungsumstellung und gesundes Essverhalten	16
Energieverbrauch durch verschiedene Tätigkeiten	17
Milchprodukte	18
Käse	22
Laktosefreie Produkte	25
Gemüse	30
Hülsenfrüchte	34
Salat und Kräuter	35
Obst	37
Nüsse, Samen	40
Öle und Fette	41

Getreideprodukte	42
Brot	44
Müsli und Cerealien	46
Getreidegerichte	48
Backwaren	49
Glutenfreie Produkte	53
Fisch und Meeresfrüchte	56
Fleisch und Wurstwaren	59
Fleischersatzprodukte	63
Ei	65
Brühen, Suppen, Eintöpfe	66
Herzhafte Fertiggerichte	67
Vegetarische und vegane Fertiggerichte	69
Fast Food	71
Fertigsaucen	73
Fixprodukte	77
Snacks	79
Süße Gerichte & Desserts	80
Eis	81
Süßwaren	82
Alkoholfreie Getränke	87
Alkoholische Getränke	93

WICHTIGE HINWEISE ZUR NUTZUNG DER TABELLE

Die Tabelle enthält Nährwertangaben für ca. 1.800 Lebensmittel und Produkte aus allen Lebensmittelgruppen. Sie wurden in acht Hauptgruppen unterteilt. Die Angaben der Nährstoffe und Kilokalorien beziehen sich auf den essbaren Anteil der Lebensmittel und auf die zum Redaktionsschluss gültigen Rezepturen. Nährwertangaben für Gerichte wurden mithilfe bekannter Standardrezepte berechnet.

Die große natürlich vorkommende Streubreite in der Zusammensetzung unserer Lebensmittel und Gerichte sowie unterschiedliche Lagerungs- und Zubereitungsverluste, Reifeszustände und Erntezeitpunkte führen dazu, dass die Nährwertangaben vielfach nur Schätzungen der tatsächlichen Gehalte sein können.

FÜR MENSCHEN MIT DIABETES

In der Therapie des Diabetes wird Patienten eine vollwertige Ernährung nach den Regeln der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) ebenso empfohlen, wie sie auch für Gesunde empfohlen wird. Jedoch ist es für einen Menschen mit Diabetes unerlässlich, den Gehalt an blutzuckerwirksamen Kohlenhydraten zu berechnen. Die Angabe von Broteinheiten (BE) hat sich hierzu in der Praxis als wertvolles Hilfsmittel erwiesen. Daher weist die Tabelle für sämtliche Lebensmittel auch weiterhin Broteinheiten aus, obwohl Lebensmittel lt. geltender Diätverordnung keine BE-Angaben tragen dürfen.

KÄSE

kcal : Fett : KH : BE
: g : g :

KÄSE – pro Portion

Allgäuer Hartkäse, 50 % F. i. Tr., 30 g	119	10	0	0
Alpenländer Butterkäse, 50 % F. i. Tr., 50 g	116	10	0	0
Appenzeller (Schweiz), 30 g	118	9	0	0
Babybel, rot, 12 %, Bel, 30 g	98	8	+	0
– Mini Babybel, light, 20 g	42	2	+	+
– Mini Babybel, Emmentaler Art, 20 g	63	5	+	+
Bavaria Blu „Der Würzige“, Bergader, 30 g	133	13	+	+
– „Der Milde“, 30 g	135	13	+	+
Bergader Almkäse „cremig-würzig“, 30 g	135	13	+	+
– „cremig-mild“, 30 g	135	13	+	+
Bergblumenkäse, 50 % F. i. Tr., Andechser, 30 g	116	10	0	0
Bergkäse, 50 % F. i. Tr., 30 g	126	10	0	0
Bioländer, 50 % F. i. Tr., Andechser, 30 g	99	8	0	0
Brie, 45 % F. i. Tr., 30 g	85	7	0	0
– Rahmstufe, 50 % F. i. Tr., 30 g	103	8	+	+
– Doppelrahmstufe, 70 % F. i. Tr., 30 g	122	12	0	0
Butterkäse, Vollfettst., 45 % F. i. Tr., 30 g	90	7	0	0
– Rahmstufe, 50 % F. i. Tr., 30 g	100	8	0	0
– Doppelrahmstufe, 60 % F. i. Tr., 30 g	114	10	0	0
Castello Höhlenkäse Classic, 25 g	91	8	+	+
– leicht, 25 g	65	4	+	+
Camembert, 30 % F. i. Tr., 30 g	65	4	0	0
– Fettstufe, 40 % F. i. Tr., 30 g	82	6	0	0
– Vollfettstufe, 45 % F. i. Tr., 30 g	85	7	+	+
– Rahmstufe, 50 % F. i. Tr., 30 g	93	8	+	+
– Doppelrahmstufe, 70 % F. i. Tr., 30 g	122	12	0	0
Chester, Cheddar, 50 % F. i. Tr., 30 g	118	10	+	0

HERAUSGEBER – Nestlé Deutschland AG, Frankfurt am Main,
www.nestle.de und Umschau Zeitschriftenverlag GmbH, Wiesbaden.

© 2019 Nestlé Deutschland AG, Frankfurt am Main und
Umschau Zeitschriftenverlag GmbH, Wiesbaden

16., komplett überarbeitete Ausgabe 2019

Alle Rechte an der Verbreitung, auch durch Film, Funk, Fernsehen,
fotomechanische Wiedergabe, Tonträger aller Art, auszugsweisen
Nachdruck oder Einspeicherung und Rückgewinnung in Datenverar-
beitungsanlagen aller Art, sind vorbehalten.

Die Inhalte dieses Buches sind von den Herausgebern sorgfältig erwo-
gen und geprüft, dennoch kann eine Garantie nicht übernommen
werden.

Eine Haftung von Herausgebern für Personen-, Sach- und
Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Ein Markenzeichen kann warenrechtlich geschützt sein, auch wenn
ein Hinweis auf etwa bestehende Schutzrechte fehlt. Die Angaben
in diesem Werk entsprechen dem Wissens- und Forschungsstand bei
Fertigstellung.

REDAKTION – Nestlé Ernährungsstudio (Nestlé Deutschland AG)

GESTALTUNG – Katrin Schacke, Offenbach am Main

SATZ DER TABELLEN – Reemers Publishing Services GmbH, Krefeld

DRUCK – AC medienhaus, Wiesbaden-Nordenstadt

ISBN – 978-3-930007-49-3

Besuchen Sie uns im Internet unter

www.uzvshop.de