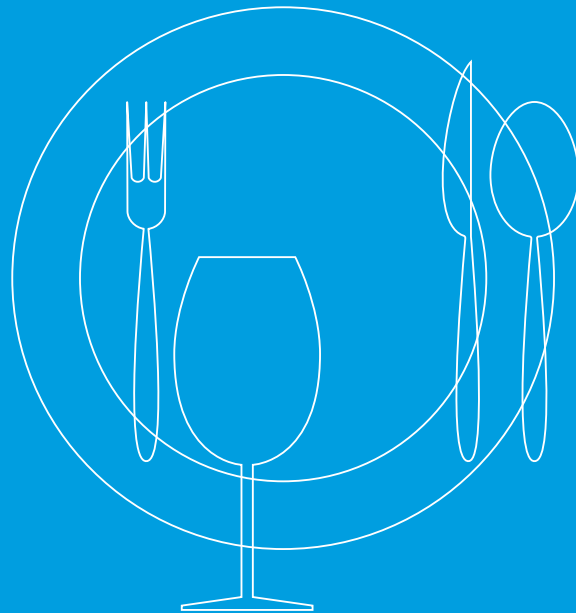


Auswärts essen leicht gemacht.

Ein eBalance-Ratgeber



ASSUGRIN

eBalance.ch
Leichter abnehmen.

Im Restaurant mit eBalance.ch

Sie essen oft auswärts und wollen etwas bewusster auf die Kalorien schauen, weil Sie abnehmen oder mindestens Ihr Gewicht halten möchten. eBalance.ch, das Online-Programm zum Abnehmen, hilft Ihnen dabei mit diesem Ratgeber, der in Kooperation mit Assugrin entstanden ist. Mit Hilfe dieser Broschüre finden Sie schnell und einfach die Kalorienmenge, die Ihr Glas Rotwein, das Entrecôte mit Pommes oder das Schinken-Sandwich hat. Der Ratgeber bietet eine praktische, einfache Übersicht über die wichtigsten Daten und ist so handlich, dass Sie ihn bequem ins Restaurant mitnehmen können. So haben Sie die Kalorien besser im Griff und können unbeschwert geniessen.

En Guete!

Ihre Ruth Ellenberger
Ernährungsberaterin eBalance.ch

PS: Mehr zum Thema «Gesund essen und gesund abnehmen» finden Sie auf www.ebalance.ch.

Zum Nachbestellen dieses Ratgebers:

Assugrin Dessert-Studio, Ankerstrasse 53, 8026 Zürich, Tel. 044 245 43 43
info@assugrin.ch, www.assugrin.ch.

© eBalance.ch

BMI – Body-Mass-Index

Der Body-Mass-Index dient der Beurteilung von gesundem Körpergewicht und Übergewicht bei Erwachsenen.

BMI-Berechnungsformel: $\frac{\text{Körpergewicht (kg)}}{(\text{Körpergrösse in Meter})^2}$

Untergewicht	< 18,5
Normalgewicht	18,5–24,9
Übergewicht	25,0–29,9
Adipositas Grad I (mässig)	30,0–34,9
Adipositas Grad II (deutlich)	35,0–39,9
Adipositas Grad III (extrem)	≥ 40,0

Der tägliche Energiebedarf


Geschlecht, Gewicht, Alter	Bei leichter	Bei mittlerer
	körperlicher Tätigkeit	körperlicher Tätigkeit
Frau (60 kg, 35 J.)	2100–2300 kcal	2300–2600 kcal
Mann (75 kg, 35 J.)	2700–2900 kcal	2900–3300 kcal
Wer abnehmen möchte (maximal 1 kg pro Woche)*		
Frau (80 kg, 35–50 J.)	1500–1700 kcal	1700–1850 kcal
Mann (90 kg, 35–50 J.)	1650–1950 kcal	1950–2100 kcal

* Berechnung nach eBalance.ch

Kalorienverbrauch bei Fitness

Geschlecht, Gewicht, Alter	Zügiges Gehen 30 Min. (5,5 km/h)*	Gymnastik 30 Min.*	Velofahren 30 Min.*
Frau (60 kg, 35 J.)	105 kcal	210 kcal	180 kcal
Mann (75 kg, 35 J.)	130 kcal	265 kcal	220 kcal

* Berechnungen nach eBalance.ch

 Der Energiebedarf/-verbrauch ist umso höher, je schwerer und je jünger eine Person ist. Männer haben bei gleichem Gewicht und gleicher Tätigkeit bedingt durch einen höheren Muskelanteil einen grösseren Energieverbrauch als Frauen.

Kalorienrechner

- 1 Kilokalorie (kcal) = 4,2 KJ (umgangssprachlich werden Kilokalorien oft einfach als Kalorien bezeichnet)
- 1 g Protein (Eiweiss) = 4 kcal (proteinreich: Fleisch, Fisch, Eier, Milchprodukte, Hülsenfrüchte)
- 1 g Kohlenhydrate = 4 kcal (kohlenhydratreich: alle Getreideprodukte, Zucker, Reis, Kartoffeln, Mais)
- 1 g Fett = 9 kcal (fettreich: Öl, Butter, vollfette Milchprodukte, Käse, Saucen, Nüsse, Oliven)
- 1 g Alkohol = 7 kcal

Beispiel:

100 g Fruchtojoghurt (gezuckert) enthalten 3,5 g Protein (= 14 kcal), 15 g Kohlenhydrate (= 60 kcal) und 2,8 g Fett (25,2 kcal), das ergibt total 99 kcal/100 g bzw. 179 kcal pro Becher à 180 g.

Hunger – Sättigung

Das fördert den Appetit:

- alkoholische Getränke (Alkohol regt die Magendurchblutung an.)
- alle «Häppchen» wie Brötchen, Grissini, Nüsschen, Tapas usw. (Einmal damit begonnen, verlangt der Körper nach Essen bis zur Sättigung.)
- Bouillon (Regt die Magendurchblutung an.)
- zuckerhaltige Zwischenmahlzeiten (Bewirken einen «künstlichen» Hunger durch den ungünstigen Blutzuckerlauf – hoher Anstieg mit folgendem Absinken.)

Das wirkt sättigend:

- Salat zuerst essen (Nahrungsfasern geben Volumen und füllen.)
- fettarme und eiweissreiche Speisen wie Pouletbrust, Fisch, Meeresfrüchte und mageres Fleisch allgemein (Proteine provozieren Sättigungssignale des Körpers.)
- die Mahlzeit nach dem süssen Dessert mit einem Kräutertee abschliessen (Neutralisiert die Geschmacksnerven.)
- ausreichend ungesüsstes Wasser oder Tee trinken (Rein mechanische Förderung des Sättigungsgefühls.)

Zucker – Süssigkeiten

Süssigkeiten sollten auf die Dauer **nicht mehr als 5–10%** des täglichen Energiebedarfs ausmachen. Bei einem täglichen Energiebedarf von beispielsweise 2000 kcal sind es 100 bis 200 kcal, die durch zuckerhaltige Speisen gedeckt werden können.

Beispiele:

- 1 Reiheli Schokolade dunkel oder hell à 20 g (ca. 115 kcal)
- 1 «Mohrenkopf» à 30 g (135 kcal)
- 3 Cantuccini (Mandelbiskuits) à je 12 g (159 kcal)
- 3 Tassen Kaffee/Espresso mit je einem Kaffeerähmli und einem Würfelzucker (ca. 152 kcal)

Die Süssigkeiten sollten nach den Mahlzeiten als Dessert genossen werden. Werden sie als Zwischenmahlzeit konsumiert, entsteht bedingt durch den starken Blutzuckeranstieg eine vermehrte Insulinausschüttung. Diese führt wiederum zu einem Blutzuckerabsinken. So entsteht ein «Hungertief», ohne dass der Körper einen echten Nahrungsbedarf hat. Das Gleiche gilt für viele Weissmehl- und Fast-Food-Produkte.

Alkohol

Promillerechner

Als Grenzwert für «einfache Trunkenheit am Steuer» gilt in der Schweiz seit 2005 0,5 Promille.

Berechnungsformel

Männer	Frauen
$\frac{\text{Alkohol in Gramm}}{\text{Körpergewicht in kg}} \times 0,7 = \text{Promille}$	$\frac{\text{Alkohol in Gramm}}{\text{Körpergewicht in kg}} \times 0,6 = \text{Promille}$

Beispiel:

Rotwein 12 Vol.-% enthält 9,6 g Alkohol/dl

Mann, 75 kg Körpergewicht: $9,6 / 75 \times 0,7 = 0,18 \text{ Promille}$

Frau, 60 kg Körpergewicht: $9,6 / 60 \times 0,6 = 0,26 \text{ Promille}$

Umrechnungsformel: Vol.-% = Gramm Alkoholgehalt

Vol.-% \times 0,8 = Alkoholgehalt in Gramm pro 100 ml des betreffenden Getränkes

Beispiel:

Lagerbier 4,9 Vol.-% enthält demnach 3,9 g Alkohol pro 100 ml = 12 g Alkohol pro «Stange».

Fakten zum Thema Alkohol:

- 1 Promille bedeutet, dass 1 Gramm Alkohol in 1 kg (= 1000 Gramm) Blut enthalten ist. Das heisst auch Blutalkoholkonzentration.
- Männer haben wegen des grösseren Körper- und Blutvolumens und mehr alkoholabbauender Enzyme (ADH) einen weniger schnellen und weniger hohen Anstieg der Blutalkoholkonzentration.
- Pro Stunde werden ca. 0,15 Promille abgebaut. Es handelt sich um einen Durchschnittswert, der Abbau ist individuell verschieden.
- Eine Mahlzeit verzögert den Anstieg des Alkoholgehalts im Blut, der Promillewert ist dadurch aber nur geringfügig niedriger (ca. 0,03 Promille).
- Wasser trinken hilft: Neben dem Verzicht auf grössere Alkoholmengen verhindert man einen Kater, wenn man bereits beim Konsumieren von Alkohol dem Körper konstant Wasser zuführt. Auch vor dem Schlafengehen sollte man nach Alkoholkonsum viel Wasser trinken. Da Alkohol den Körper mehr Flüssigkeit ausscheiden lässt, als getrunken wird, wird dem Blutkreislauf Wasser entzogen. Das kann bei entsprechender Menge zu Kopfschmerzen und zu Durchschlafstörungen führen.

Masse und Menge

1 Kaffeelöffel (KL)	5 g / 5 ml	An der Bar	
1 Esslöffel (EL)	15 g / 15 ml	Salznüssli (1 Handvoll)	20 g (115 kcal)
1 Wasserglas	2 dl	Popcorn (1 Handvoll)	8 g (27 kcal)
1 Zucker (Sachet, Würfel)	5 g (20 kcal)	Pommes Chips (1 Handvoll)	10 g (54 kcal)
1 Port. Kaffeerahm	12 g (19 kcal)	Salzmandeln (1 Handvoll)	20 g (117 kcal)
1 EL Reibkäse	10 g (40 kcal)	Laugensticks, -brezel	15 g (62 kcal)
1 EL Pflanzenöl	15 g (135 kcal)	1 Olive (schwarz oder grün)	3 g (9 kcal)
1 Butterportion	10 g (75 kcal)	1 Tomate getrocknet, in Öl	7 g (18 kcal)
Brotkorb		Zum Kaffee	
1 Bürlı (Halbweissmehl)	100 g (230 kcal)	1 Stück Napolitaines	5 g (29 kcal)
1 Vollkornbröti	60 g (160 kcal)	1 Truffe/Praliné	18 g (105 kcal)
1 Semmeli klein (Weissbrot)	45 g (115 kcal)	1 Cantuccini	12 g (53 kcal)
1 Scheibe Vollkornbrot	50 g (114 kcal)	1 Amaretti-Biskuit, trocken	9 g (37 kcal)
1 Scheibe Pariser Brot weiss	15 g (38 kcal)	Fruchtschale	
1 Scheibe Toastbrot	30 g (85 kcal)	1 Apfel/Birne mittelgross	120 g (60 kcal)
1 Scheibe Knäckebrot	10 g (33 kcal)	1 Banane mittelgross	90 g (82 kcal)
1 Flüte aus Blätterteig	9 g (46 kcal)	1 Orange mittelgross	125 g (50 kcal)
1 Grissinistange	3 g (15 kcal)	1 Kiwi	90 g (44 kcal)

Kalorien pro 100 g
 Portionengrösse¹
 Kalorien pro Portion

Kaffee, Tee, Milchgetränke

Wasser, Kaffee und Tee nature oder mit Süsstoff	0	2 dl	0
Zucker, weiss oder braun	400	5 g	20
Kaffee crème, ungesüsst	9	2 dl	19
Milchkaffee ungesüsst	35	2 dl	70
Latte macchiato ungesüsst	56	3 dl	168
Capuccino ungesüsst	32	2 dl	64
Café mélange ungesüsst	50	2 dl	100
Milch heiss oder kalt (Vollmilch)	68	2 dl	136
Ovomaltine heiss oder kalt (Vollmilch)	95	2 dl	190
Schokolade heiss oder kalt (Vollmilch)	96	2 dl	192
Caffè freddo gesüsst (Kaffee-Milch-Shake)	82	3 dl	246
Fruchtfrappé gesüsst	95	3 dl	285
Milchshake, diverse Aromen	105	3 dl	315
Lassi, diverse Aromen	85	2,5 dl	213
Energy-Milk-Drink, diverse Aromen	70	3,3 dl	231
Sojamilch-Shake, diverse Aromen	50	3 dl	150
Eistee gesüsst	34	3 dl	102
Eistee light mit Süsstoff	10	3 dl	30

Kalorien pro 100 g
 Portionengrösse¹
 Kalorien pro Portion

Fruchtgetränke und Gemüsesäfte

Apfelsaft naturrein oder trüb	45	3,3 dl	149
Apfelschorle	27	3,3 dl	89
Orangensaft	46	2 dl	92
Traubensaft (weiss oder rot)	62	2 dl	124
Fruchtsaft (Durchschnittswert)	48	2 dl	96
Smoothie aus Frucht- und Beerenmark, gemischt	65	2,5 dl	162
Tomatensaft	15	2 dl	30
Gemüsesaft (Durchschnittswert)	31	2 dl	62
Botanic- oder Organic-Water	12	5 dl	60

Alkoholfreie Limonaden und Mineralwassergetränke

Colagetränke und Limonaden gezuckert	42	3,3 dl	139
Colagetränke und Limonaden mit Süsstoff	1	3,3 dl	3
Energydrink	45	2,5 dl	113
Rivella blau	7	3,3 dl	23
Rivella grün	17	3,3 dl	56
Carpe Diem, fermentiertes Kräutergetränk	22	5 dl	110
San Bitter, Chinotto usw.	60	1 dl	60
Isotonische Sportlergetränke	30	5 dl	150
Panachée alkoholfrei	30	3 dl	90
Alkoholfreies Bier	23	3 dl	69
Flauder, aromatisiertes Tafelwasser	8	5 dl	40
Gassosa, diverse Aromen	43	5 dl	215
Sirup (zubereitet) (Durchschnittswert)	10	3 dl	30

Alkoholische Getränke

	Kalorien pro 100 g	Portionengrösse ²	Kalorien pro Portion	Gr. Alkohol/100 ml
Bier hell, Lagerbier, offen, 4,2 Vol.-% (Stange)	35	3 dl	105	3,4
Bier hell, Lagerbier, 4,8 Vol.-% (Spezli)	38	3 dl	114	3,8
Bier dunkel, Lagerbier, 5,3 Vol.-%	40	3 dl	120	4,2
Bier dunkel, Spezial, 5,7 Vol.-%	44	3 dl	132	4,6
Champagner od. Prosecco, trocken, Weisswein, 9 Vol.-%	70	1 dl	70	7,2
Weisswein mittelschwer, 11,5 Vol.-%	72	1 dl	72	9,2
Rotwein mittelschwer, 12,5 Vol.-%	69	1 dl	69	10,0
Rotwein schwer, 15 Vol.-%	78	1 dl	78	12,0
Sake (Reiswein), 15 Vol.-%	74	1 dl	74	12,0
Pastis, Pernod, Ricard, 45 Vol.-%	275	4 cl	110	36,0
Martini, Cynar, Sherry, Wermut, 16 Vol.-%	140	4 cl	56	12,8
Campari, Porto, Suze, 21 Vol.-%	190	4 cl	76	16,8
Ramazzotti, 30 Vol.-%	275	4 cl	110	24,0
Alcopops (Smirnoff, Breezer usw.) (Durchschnittswert)	50	30 cl	150	3,6
Fruchtlikör (Durchschnittswert)	235	4 cl	95	24
Cremelikör (Durchschnittswert)	285	4 cl	114	20,8
Spirituosen 40 Vol.-% (Bacardi, Tequila, Wodka usw.)	210	4 cl	84	32
Branntwein, durchschnittlicher, 40 Vol.-%	240	2 cl	48	32
Apfelwein, Suuser, 5 Vol.-%	50	3 dl	150	4,0
Gespritzter Weisswein (ca. 6 Vol.-%)	37	2 dl	74	4,8
Panaché (Bier 4,8 Vol.-% mit Citro)	38	3 dl	114	2,8
Bellini	62	15 cl	94	4,8
Tequila Sunrise	69	30 cl	207	4,3
Cosmopolitan	78	15 cl	117	3,2
Caipirinha	102	30 cl	308	4,3

Suppen¹

	Kalorien pro 100 g	Portionengrösse ²	Kalorien pro Portion
Consommé, Fleischkraftbrühe, nature oder mit Gemüseeinlage	4	2 dl	8
Gemüsepüreesuppe, nicht gebunden	12	2 dl	24
Gemüse- oder Pilzcremesuppe gebunden	48	2 dl	96
Schaumsüppchen (Kräuter oder Gemüse)	65	2 dl	130
Kartoffelpüreesuppe	70	2 dl	140
Bouillabaisse (Fischsuppe)	85	3 dl	255
Bündner Gerstensuppe mit Fleisch	55	2,5 dl	138
Gulaschsuppe	60	2,5 dl	150
Minestrone	35	2,5 dl	88

Diverse kalte Gerichte³

	Kalorien pro 100 g	Portionengrösse ²	Kalorien pro Portion
Crevettencocktail	140	200 g	280
Melone mit Rohschinken	83	180 g	150
Hobelfleisch-Käse-Plättli gemischt, garniert	155	200 g	310
Rindfleischtatar, Beefsteak Tatar (Toast und Butter separat rechnen)	146	195 g	285
Trockenfleischsteller garniert	73	110 g	80
Rauchlachsteller garniert mit Meerrettichschaum	226	150 g	340
Käseteller gemischt, garniert	213	150 g	320
Fisch- oder Gemüseterrine	97	160 g	155
Fleischterrine	113	160 g	180

¹ Es ist eine für Restaurants übliche Menge Zubereitungsfett eingerechnet.

² Bei den Portionengrössen handelt es sich um Durchschnittswerte.

³ Für eine Hauptspeisenportion muss die Kalorienzahl um 40% erhöht werden.

Vorspeisen und kalte Gerichte

	Kalorien pro 100 g	Portionengrösse ²	Kalorien pro Portion
Salate ¹			
Blattsalat, alle Sorten, ohne Sauce ³	12	80 g	10
Gemischter Salat ohne Sauce ³	20	140 g	28
Gemüsesalat gemischt, ohne Sauce ³	28	150 g	42
Tomaten-Mozzarella-Salat	136	230 g	313
Grilliertes Gemüse mariniert	58	120 g	70
Grosser gemischter Salatteller mit Poulet oder mit Ei ³	90	500 g	450
Salade niçoise	126	300 g	380
Griechischer Salat mit Feta und Oliven	108	350 g	377
Kartoffelsalat (Schinken und Wurst sind bei den Hauptgerichten)	113	340 g	385
Wurst-Käse-Salat garniert	168	450 g	760
Pflanzenöl (alle Sorten)	900	2 EL	270
Aceto balsamico (rot oder weiss)	80	2 EL	24
Salatsauce italienisch, Balsamico-Dressing	335	50 g	168
Salatsauce französisch	280	50 g	140
Kerne, Samen und Nüsse gemischt	490	25 g	124
Ei (1 Stück)	146	55 g	80
Parmesanobel oder Speckwürfeli	350	2 EL	80
Brotcroûtons	440	2 EL	88

Hauptgerichte

	Kalorien pro 100 g	Portionengrösse ²	Kalorien pro Portion
Gemüse und Beilagen ¹			
Gemüse ohne Sauce	45	200 g	90
Gemüse mit Sauce	50	240 g	120
Gefüllte Gemüse oder gratiniertes Gemüse	85	270 g	230
Salzkartoffeln, Pomme nature	88	180 g	160
Schalenskartoffeln (Gschwellti)	80	1 Stk.	80
Kartoffelstock, Polenta, Risotto	150	200 g	300
Rösti, Kartoffelgratin	200	150 g	300
Pommes frites	260	150 g	390
Teigwaren (Spaghetti, Penne, Nudeln usw.)	130	130 g	170
Couscous oder Reis nature	95	130 g	123
Gnocchi, Spätzli, Schupfnudeln	175	150 g	262
Limons mit Gemüse gekocht oder Kichererbsen mit Gemüse	90	180 g	162
Saucen ¹			
Rahmsauce, Sauce hollandaise, Sauce béarnaise	430	50 g	215
Klare Sauce	104	50 g	52
Weisswein-, Pilz-, Pfeffer- oder Kräutersauce	170	50 g	85
Kaltsaucen wie BBQ-, Cocktail- oder Tatarsauce, Sauerrahmsauce	585	30 g	176
Mayonnaise	742	30 g	223
Kräuter- oder Knoblauchbutter	580	20 g	116
Ketchup oder Süss-Sauer-Sauce	110	30 g	33

¹ Es ist eine für Restaurants übliche Menge Zubereitungsfett eingerechnet.

² Bei den Portionengrössen handelt es sich um Durchschnittswerte.

³ Sauce immer separat dazurechnen.

Hauptgerichte

	Kalorien pro 100 g	Portionengrösse ²	Kalorien pro Portion
Fleisch, Geflügel, Fisch und Meeresfrüchte¹			
Geflügel ohne Haut, Filet, Plätzli, Paillard	110	150 g	165
Entrecôte, Braten mager, Siedfleisch mager, Wild, Leber	140	150 g	210
Voressen, Gigotbraten mager, Rippli mager, Blutwurst	150	150 g	225
Geflügel mit Haut, Zunge, Haxe, Wienerschnitzel	180	150 g	270
Hackfleischspeise, Stück vom Hals, Kotelett, Rollschinkli	190	150 g	285
Wienerli, Bratwurst, Cervelat, Speck mittelfett, Fleischkäse	250	120 g	300
Beinschinken, Hackbraten, Leberwurst, Entenbrust mit Haut	285	180 g	513
Fetteiche Wurst- und Fleischwaren: Adrio, Saucisson, Schübli	210	180 g	378
Cordon bleu, Kotelett paniert und gebraten	210	180 g	378
Fisch fettarm vom Grill oder gedämpft ³	85	130 g	110
Fisch fettreich (Lachs, Hering, Makrele, Sardine)	200	130 g	260
Fisch gebacken im Bierteig oder mit Panade	160	150 g	240
Hummer, Jakobsmuscheln, Langusten, Krabben ³	85	130 g	110
Flusskrebs, Tintenfisch, Riesencrevetten, Miesmuscheln ³	90	130 g	117
Swissmade¹			
Fondue (200 g Fondue und 150 g Brot pro Portion)	243	350 g	850
Raclettekäse (Scheiben) ⁴	350	30 g	105
Älplermagronen mit Apfelmus	200	350 g	700

Hauptgerichte

	Kalorien pro 100 g	Portionengrösse ²	Kalorien pro Portion
Pizza und Pasta¹			
Pasta nature (Tagliatelle, Spaghetti, Linguine)	130	200 g	260
Tomaten- oder Gemüsesauce für Teigwarengerichte	55	100 g	55
Bolognese (Fleischauc)	90	100 g	90
Carbonara-Sauce	290	110 g	320
Käse- und Gorgonzolasauce	216	80 g	172
Aglio-olio	800	30 g	240
Pesto	580	30 g	175
Spaghetti vongole	102	350 g	360
Risotto gamberoni (Risotto mit Riesencrevetten und Zitrone)	101	370 g	375
Ravioli, Tortelloni oder Agnolotti mit Fleischfüllung ³	200	220 g	440
Ravioli, Tortelloni oder Agnolotti mit Ricotta-Spinat-Füllung ³	185	220 g	407
Ravioli, Tortelloni oder Agnolotti mit Pilz- oder Gemüsefüllung ³	180	220 g	396
Lasagne al forno oder Cannelloni mit Fleischfüllung	150	220 g	330
Lasagne oder Cannelloni vegetarisch	140	200 g	280
Pizza Margherita (Tomaten, Mozzarella)	250	250 g	625
Pizza prosciutto (Tomaten, Mozzarella, Schinken)	205	250 g	513
Pizza quattro stagioni (mit div. Gemüsen, Pilzen, Oliven, Schinken)	215	270 g	580
Pizza vegetariana (mit div. Gemüse, Oliven)	190	270 g	513
Pizza formaggio (mit div. Käse)	285	250 g	713
Pizza diavolo (mit Zwiebeln, Peperoni, Speck oder Salami)	270	260 g	702

¹ Es ist eine für Restaurants übliche Menge Zubereitungs Fett eingerechnet.

² Bei den Portionengrössen handelt es sich um Durchschnittswerte.

³ Sauce separat berechnen.

⁴ Käseteller gemischt ist unter Vorspeisen zu finden.

Kalorien pro 100 g
Portionengrösse ²
Kalorien pro Portion

Vorspeisen, Suppen, Saucen und Tapas¹

	Kalorien pro 100 g	Portionengrösse ²	Kalorien pro Portion
Misosuppe mit Tofu und Gemüse	65	150 g	98
Chinesische Nudelsuppe mit Geflügel und Gemüse	85	150 g	128
Gazpacho	65	150 g	98
Kokosmilchsuppe mit Pouletfleisch oder Crevetten und Shiitakepilzen	78	150 g	117
Satay-Spiessli mariniert	181	160 g	290
Glasnudelsalat mit frischem Gemüse und Erdnüssen	145	240 g	348
Dim Sum vegetarisch (Teigtaschen mit Gemüsefüllung, gedämpft)	165	200 g	330
Samosa (Teigtaschen gebacken mit Gemüsefüllung, Joghurtsauce)	190	200 g	380
Tempuragemüse (Gemüse im Teigmantel frittiert)	180	180 g	324
Edamame (frische grüne Sojabohnen)	143	60 g	86
Antipasto misto (mariniertes Gemüse, Oliven, Käse)	262	210 g	550
Tortilla-Chips	510	50 g	255
Tapas gemischt (Fleischbällchen, Tintenfisch, Oliven usw.)	280	210 g	588
Bruschetta mit Tomate und Oliven	275	150 g	413
Carpaccio mit Rind- oder Lammfleisch	125	150 g	188
Chorizo-Käse-Plättli mit Oliven	342	160 g	547
Hot Chili Salsa (Sweet-Sour-Sauce)	135	30 g	41
Guacamole (Avocadosauce)	170	50 g	85
Sour Cream (Sauerrahmsauce)	320	50 g	160
Austernsauce	155	20 g	31

Kalorien pro 100 g
Portionengrösse ²
Kalorien pro Portion

Hauptgerichte¹

	Kalorien pro 100 g	Portionengrösse ²	Kalorien pro Portion
Tortilla mit Gemüse und Zwiebeln	170	180 g	306
Burrito de carne (Weizentortilla, Rindfleisch, Bohnen, Gemüse)	183	230 g	421
Fajitas de pollo (Weizentortilla, Gemüse, Geflügel)	167	230 g	384
Sushi gemischt mit Misopaste, Ingwer und Sojasauce	140	240 g	336
Sushi vegetarisch gemischt mit Misopaste, Ingwer und Sojasauce	130	230 g	229
Sashimi gemischt mit Misopaste, Ingwer und Sojasauce	153	250 g	382
Tandoori Chicken (Poulet, Reis gebraten, Gemüse und Currypaste)	145	280 g	406
Green, Yellow oder Red Thai Curry (mit Kokosmilch)	156	270 g	421
Daal (Linsengericht mit Kichererbsen, Reis und Joghurtsauce)	106	280 g	297
Fried Rice (gebratener Reis mit Gemüse)	124	200 g	248

Fast Food¹

	Kalorien pro 100 g	Portionengrösse ²	Kalorien pro Portion
Bratwurst mit Bürlü	275	240 g	660
Hot Dog	246	190 g	467
Hähnchen vom Grill (½ Stück)	178	180 g	320
Pommes frites	260	150 g	390
Hamburger, Beefburger	250	110 g	275
Cheeseburger (Hamburger mit Rindfleisch und Käse)	257	200 g	514
Chickenburger (Hamburger mit paniertem Geflügelfleisch)	230	190 g	437
Vegi-Burger (mit paniertem Gemüse-Weizen-Schnitzel)	220	190 g	418
Chicken Nuggets (1 Stück)	250	18 g	45
Wrap (mit Poulet, Avocado, Sauerrahmsauce und Salat)	260	200 g	520
Döner Kebab	220	350 g	770
Schnitzelbrot (Hotsandwich)	183	230 g	420
Hot-Panini mit Tomate und Mozzarella	141	320 g	450
Focaccia oder Pizzabrot	267	120 g	320

¹ Es ist eine für Restaurants übliche Menge Zubereitungsfett eingerechnet.

² Bei den Portionengrössen handelt es sich um Durchschnittswerte.

Desserts/Cafeteria

	Kalorien pro 100 g	Portionengrösse ²	Kalorien pro Portion
Desserts¹			
Schlagrahm	334	40 g	134
Schokosauce	260	30 g	78
Fruchtsauce, Fruchttopping	195	30 g	59
Biskuit, Hüppen nicht gefüllt	415	15 g	62
Frischer Fruchtsalat leicht gezuckert	65	170 g	111
Fruchtsorbets, alle Sorten (1 Kugel)	136	55 g	75
Joghurtglace (1 Kugel)	143	60 g	86
Rahmglace (alle Sorten) (1 Kugel)	260	60 g	156
Apfelstrudel (ohne Vanillesauce, ohne Glace)	286	140 g	400
Mousse au chocolat (hell oder dunkel)	302	140 g	423
Karamellköpfli mit Rahm	154	120 g	185
Gebrannte Creme, Crème brûlée	211	115 g	243
Panna cotta mit Beerensauce	247	180 g	445
Tiramisu	301	170 g	511
Vermicelles mit Biskuit (ohne Vanilleglace)	280	100 g	280
Käseteller mit Trauben und Baumnußkernen (Dessertportion)	297	165 g	490

Weitere kleine Süßigkeiten finden Sie auf Seite 7 bei Masse und Mengen.

Desserts/Cafeteria

	Kalorien pro 100 g	Portionengrösse ²	Kalorien pro Portion
Cafeteria¹			
Käsesandwich mit Ruchbrot	285	180 g	513
Schinken- oder Rohschinkensandwich mit Ruchbrot	251	160 g	401
Focaccia-Sandwich mit mariniertem Gemüse und Feta	242	260 g	630
Vollkornsandwich mit Frischkäse oder Brie	276	150 g	414
Tomatenwähe	230	200 g	460
Käsewähe, Käsezwiebelwähe	360	170 g	612
Fruchtwähe	275	220 g	605
Schwarzwäldertorte	247	120 g	296
Kuchen oder Cake ohne Glasur oder Muffins	450	80 g	360
Streuselkuchen mit Mürbeteig	289	140 g	405
Brownies	286	70 g	200
Frucht- oder Beerentörtli (Pâtisserie)	179	160 g	287
Birchermüesli gross, ohne Rahm, leicht gezuckert	125	350 g	438
Rosinenbrötchen (Mais- oder Weissmehl)	342	65 g	222
Schokogipfel	286	107 g	307
Vollkornkipfel	381	50 g	190
Butterkipfel	508	60 g	303

Alle anderen Brote finden Sie auf Seite 7 bei Masse und Mengen.

¹ Es ist eine für Restaurants übliche Menge Zubereitungsfett eingerechnet.

² Bei den Portionengrößen handelt es sich um Durchschnittswerte.