



ABNEHMEN - ABER WIE? 2

mit Fett- und Zuckerpunktetabelle



BEWUSST ESSEN - GESUND LEBEN

ADMEDIA Ernährungsberatung

Ernährungspyramide nach DGE

Liebe Patientinnen, liebe Patienten,

die Bedeutung einer gesunden Ernährung für Ihre Gesundheit, Ihr Wohlbefinden und Ihr Leistungsvermögen kann nicht hoch genug eingeschätzt werden. Dabei lauern die gesundheitlichen Gefahren einer falschen Ernährung in völlig unterschiedlichen Bereichen unseres Körpers. Wir möchten Ihnen in unseren Themen-Broschüren „Ernährung“ Grundlagen vermitteln, wie Sie durch die richtige Ernährung Ihren Körper gesund halten oder wieder in die Balance bringen.

Wir wünschen Ihnen viele neue Erkenntnisse und Spaß beim Lernen! Denn auch gesunde Ernährung kann schmecken und Freude bereiten.

In diesem Sinne - bleiben Sie neugierig und offen für Neues!

Ihr ADMEDIA-Ernährungs-Team.



Die Ernährungspyramide zeigt einfach und übersichtlich die vielseitige Zusammenstellung einer leckeren und ausgewogenen Ernährung. Die Kernaussage lautet:

„Mehr pflanzliche und weniger tierische Lebensmittel auswählen!“

Berechnungen

Grundumsatz nach WHO (Frauen)

Altersgruppe	Formel
≤ 3 Jahre	$GU \text{ (MJ)} = 0,244 \times KG \text{ [kg]} - 0,130$
3 - 10 Jahre	$GU \text{ (MJ)} = 0,085 \times KG \text{ [kg]} + 2,033$
11 - 18 Jahre	$GU \text{ (MJ)} = 0,056 \times KG \text{ [kg]} + 2,898$
19 - 30 Jahre	$GU \text{ (MJ)} = 0,062 \times KG \text{ [kg]} + 2,036$
31 - 60 Jahre	$GU \text{ (MJ)} = 0,034 \times KG \text{ [kg]} + 3,538$
> 60 Jahre	$GU \text{ (MJ)} = 0,038 \times KG \text{ [kg]} + 2,755$

Grundumsatz nach WHO (Männer)

Altersgruppe	Formel
≤ 3 Jahre	$GU \text{ (MJ)} = 0,249 \times KG \text{ [kg]} - 0,127$
3 - 10 Jahre	$GU \text{ (MJ)} = 0,095 \times KG \text{ [kg]} + 2,110$
11 - 18 Jahre	$GU \text{ (MJ)} = 0,074 \times KG \text{ [kg]} + 2,754$
19 - 30 Jahre	$GU \text{ (MJ)} = 0,063 \times KG \text{ [kg]} + 2,896$
31 - 60 Jahre	$GU \text{ (MJ)} = 0,048 \times KG \text{ [kg]} + 3,653$
> 60 Jahre	$GU \text{ (MJ)} = 0,049 \times KG \text{ [kg]} + 2,459$

Die Berechnung des Grundumsatzes nach den Formeln der WHO ergibt einen Wert in der Einheit Megajoule (MJ).

Der Grundumsatz lässt sich leicht in Kilokalorien umrechnen, indem dieser Wert mit dem Faktor 239 multipliziert wird.



Bestimmung des Leistungsumsatzes

- Der Leistungsumsatz schwankt erheblich, je nach Schwere der beruflichen Tätigkeit und je nachdem, wie stark der Körper dabei belastet wird.
- Neben dem Arbeitsumsatz spielt auch der Freizeitumsatz mit hinein, der sehr variabel ist und von Mensch zu Mensch schwankt.
- Der Leistungsumsatz steht also für das gesamte Ausmaß an körperlicher Aktivität, kurz „PAL“ (physical activity level).
- Als Rechengröße beschreibt der PAL den zusätzlichen Energiebedarf, der sich durch den Leistungsumsatz ergibt, als ein Vielfaches des Grundumsatzes.

Arbeitsschwere /Freizeitverhalten	PAL	Beispiele
ausschließlich sitzende oder liegende Lebensweise	1,2	alte, gebrechliche Menschen
ausschließlich sitzende Tätigkeit mit wenig oder keinen Freizeitaktivitäten	1,4 - 1,5	Büroangestellte, Feinmechaniker
sitzende Tätigkeit, zeitweilig auch gehend oder stehend*	1,6 - 1,7	Laboranten, Kraftfahrer, Studierende, Fließbandarbeiter
überwiegend gehende und stehende Arbeit*	1,8 - 1,9	Hausfrauen/-Männer, Verkäufer, Kellner, Mechaniker, Handwerker
körperlich anstrengende berufliche Arbeit*	2,0 - 2,4	Bauarbeiter, Landwirte, Waldarbeiter, Bergarbeiter, Leistungssportler

* 0,3 PAL-Einheiten kommen zusätzlich bei viel Sport oder anstrengenden Hobbys hinzu (Dauer und Frequenz: 30 - 60 Minuten, vier- bis fünfmal pro Woche)

- bei der Arbeitsschwere unterteilt man in:

leicht	mittelschwer	schwer	schwerste Tätigkeit
Büroangestellte	Schlosser	Maurer	Hochofenarbeiter
Hausfrau	Maler	Leistungssportler	Arbeiter im Steinkohlebau
Lehrer	Gärtner	Masseur	Hochleistungssportler
Schneider	Verkäufer	Dachdecker	Waldarbeiter
PKW-Fahrer	Autoschlosser	Zimmermann	Stahlarbeiter

(Sämtliche Berufsbezeichnungen gelten für Männer und Frauen.)

3. Berechnungsbeispiel

weiblich, Verkäuferin, 52 Jahre, 73 kg	männlich, Rentner, 65 Jahre, 61 kg
<ul style="list-style-type: none"> • $GU = 0,034 \times 73 + 3,538 = 6,02 \text{ MJ} \times 239 = 1439 \text{ kcal}$ 	<ul style="list-style-type: none"> • $GU = 0,049 \times 61 + 2,459 = 5,448 \text{ MJ} \times 239 = 1302 \text{ kcal}$
<ul style="list-style-type: none"> • PAL = 1,8 	<ul style="list-style-type: none"> • PAL = 1,4
<ul style="list-style-type: none"> • $1439 \times 1,8 = 2590 \text{ kcal}$ 	<ul style="list-style-type: none"> • $1302 \times 1,4 = 1823 \text{ kcal}$

Berechnung des Energiebedarfs

Körpergröße in cm:

Körpergewicht in kg:

Grundumsatz (Frauen):

Altersgruppe	Formel
19 bis 30 Jahre	$GU = 0,062 \times \dots \text{ kg KG} + 2,036 = \dots \times 239 = \dots \text{ kcal}$
31 bis 60 Jahre	$GU = 0,034 \times \dots \text{ kg KG} + 3,538 = \dots \times 239 = \dots \text{ kcal}$
über 60 Jahre	$GU = 0,038 \times \dots \text{ kg KG} + 2,755 = \dots \times 239 = \dots \text{ kcal}$

Errechneter Grundumsatz: kcal

Grundumsatz (Männer):

Altersgruppe	Formel
19 bis 30 Jahre	$GU = 0,063 \times \dots \text{ kg KG} + 2,896 = \dots \times 239 = \dots \text{ kcal}$
31 bis 60 Jahre	$GU = 0,048 \times \dots \text{ kg KG} + 3,653 = \dots \times 239 = \dots \text{ kcal}$
über 60 Jahre	$GU = 0,049 \times \dots \text{ kg KG} + 2,459 = \dots \times 239 = \dots \text{ kcal}$

Errechneter Grundumsatz: kcal

Leistungsumsatz:

Arbeitsschwere und Freizeitverhalten	PAL
ausschließlich sitzende oder liegende Lebensweise	1,2
ausschließlich sitzende Tätigkeit mit wenig oder keinen Freizeitaktivitäten	1,4 - 1,5
sitzende Tätigkeit, zeitweilig auch gehend oder stehend*	1,6 - 1,7
überwiegend gehende und stehende Arbeit*	1,8 - 1,9
körperlich anstrengende berufliche Arbeit*	2,0 - 2,4

*0,3 PAL-Einheiten kommen zusätzlich bei viel Sport oder anstrengenden Hobbys hinzu (Dauer und Frequenz: 30 - 60 Minuten, vier- bis fünfmal pro Woche)

bestimmter PAL-Wert:

zusätzlicher PAL-Wert:

Bestimmung des Energiebedarfs:

Grundumsatz x PAL-Wert: kcal x PAL =kcal

Fettpunkte- und Zuckerpunkteberechnung

- Gesamt-Energiebedarf pro Tag: kcal
- Energiereduzierte Ernährung:
- Gesamt-Energiebedarf - 1/3 = kcal

Energiegehalt einzelner Nahrungsbestandteile:

Nahrungsbestandteil	Energiegehalt in kcal pro Gramm
Kohlenhydrate	4,2
Eiweiß	4,2
Fett	9,3
Zucker	4,2
Alkohol	7,2

..... kcal, davon

55 % Kohlenhydrate = g
 15 % Eiweiß = g
 30 % Fett = g FP/ Tag
 10 % Zucker = g ZP/ Tag

Berechnungsbeispiel:

1500 x 55 geteilt durch 100 = 825 kcal geteilt durch 4,2 = 196 g



Fettpunkte - Tabelle

Menge	Lebensmittel	FP
Milch		
200 ml	Buttermilch	1
200 ml	Milch, 3,8 % Fett	8
200 ml	Milch, 3,5 % Fett	7
200 ml	Milch, 1,5 % Fett	3
200 ml	Milch, 0,3 % Fett	0,5
200 ml	Molke, sauer	0,5
200 ml	Molke, süß	0,5
200 ml	Bananen-, Erdbeer-, Vanilletrunk	3
Kondensmilch		
1 EL	Kondensmilch, 12 % Fett	1
1 EL	Kondensmilch, 10 % Fett	1
1 EL	Kondensmilch, 8 % Fett	1
1 EL	Kondensmilch, 7,5 % Fett	1
1 EL	Kondensmilch, 4 % Fett	0
1 TL	gezuckerte Kondensmilch	0,5
1 TL	Kaffeeweißer	1
Sahne		
1 EL	Crème fraîche, 30 % Fett	4
1 EL	Crème fraîche double, 40 % Fett	6
1 EL	Schmand, 24 % Fett	4
1 EL	Saure Sahne, 10 % Fett	2
1 EL	Schlagsahne, 30 % Fett	4
1 EL	Schlagsahne, geschlagen	5
Schichtkäse		
100 g	Schichtkäse, 10 % F.i.Tr.	2
100 g	Schichtkäse, 20 % F.i.Tr.	5
100 g	Schichtkäse, 40 % F.i.Tr.	11
Joghurt		
150 g	Joghurt, 10 % Fett	15
150 g	Joghurt, 3,5 % Fett	5
150 g	Joghurt, 1,5 % Fett	2

Menge	Lebensmittel	FP
Kefir		
150 g	Kefir, 10 % Fett	12
150 g	Kefir, 3,5 % Fett	4
150 g	Kefir, 1,5 % Fett	2
Quark		
100 g	Quark, mager	0
100 g	Quark, 10 % Fett	2
100 g	Quark, 20 % Fett	5
100 g	Quark, 40 % Fett	11
100 g	Mascarpone, 80 % Fett	48
Frischkäse		
30 g	Frischkäse, Magerstufe	0
30 g	Frischkäse, Viertelfettstufe	1
30 g	Frischkäse, Rahmstufe	4
30 g	Frischkäse, 70 % Fett	12
30 g	Körniger Frischkäse, 10 % Fett	2
30 g	Körniger Frischkäse, 20 % Fett	4
Eier		
1	Ei, Gewichtsklasse M	6
1	Ei, Gewichtsklasse S	5
1 (20 g)	Hühnereigelb	6
1 (30 g)	Hühnereiweiß	0
1 (60 g)	Entenei	8
1 (9 g)	Wachtelei	1
Schmelzkäse		
1 Ecke	Schmelzkäse, 10 % F.i.Tr.	1
1 Ecke	Schmelzkäse, 20 % F.i.Tr.	3
1 Ecke	Schmelzkäse, 30 % F.i.Tr.	4
1 Ecke	Schmelzkäse, 45 % F.i.Tr.	8
1 Ecke	Schmelzkäse, 60 % F.i.Tr.	10
Sauermilchkäse		
30 g	Harzer	0

Menge	Lebensmittel	FP
Schnittkäse		
30 g	Schnittkäse, 10 % F.i.Tr.	2
30 g	Schnittkäse, 30 % F.i.Tr.	5
30 g	Schnittkäse, 40 % F.i.Tr.	7
30 g	Schnittkäse, 45 % F.i.Tr.	9
30 g	Schnittkäse, 50 % F.i.Tr.	9
30 g	Schnittkäse, 60 % F.i.Tr.	11
30 g	Schnittkäse, 70 % F.i.Tr.	13
Weichkäse		
30 g	Weichkäse, 10 % F.i.Tr.	1
30 g	Weichkäse, 30 % F.i.Tr.	4
30 g	Weichkäse, 40 % F.i.Tr.	6
30 g	Weichkäse, 45 % F.i.Tr.	7
30 g	Weichkäse, 50 % F.i.Tr.	8
30 g	Weichkäse, 60 % F.i.Tr.	10
30 g	Weichkäse, 70 % F.i.Tr.	12
Kochkäse		
30 g	Kochkäse, mager	0
30 g	Kochkäse, 10 % F.i.Tr.	1
30 g	Kochkäse, 20 % F.i.Tr.	2
Milchzubereitungen		
1 Becher	Actimel	4
1 Becher	Activia	4
1 Becher	LC 1	4
1 Flasche	Actimel Drink	2
1 Flasche	LC 1- Drink	1
1 Flasche	Yakult	0,5
Fette		
100 g	Butter	82
20 g	Butter	16
100 g	Halbfettbutter	41
20 g	Halbfettbutter	8
100 g	Margarine	80
20 g	Margarine	16
100 g	Halbfettmargarine	40
20 g	Halbfettmargarine	8

Menge	Lebensmittel	FP
Fette		
100 g	Diätmargarine	80
20 g	Diätmargarine	16
1 EL	Öl	12
1 TL	Öl	5
1 EL	Pflanzencreme	7
1 EL	Schmalz (Butter, Schwein)	15
25 g	Kakaobutter	25
Kalbfleisch		
125 g	Muskelfleisch	1
125 g	Brust	8
125 g	Schulter	3
125 g	Filet	2
125 g	Hals	3
125 g	Haxe	2
125 g	Keule	2
125 g	Kotelett	4
125 g	Schnitzel	2
Lamm-/Hammelfleisch		
125 g	Muskelfleisch	5
125 g	Brust	46
125 g	Schulter	31
125 g	Filet	4
125 g	Keule	23
125 g	Kotelett	17
125 g	Schnitzel	8
Pferdefleisch		
125 g	Pferdefleisch im Durchschnitt	3
Rindfleisch		
125 g	Muskelfleisch	2
125 g	Brust	18
125 g	Nuss	5
125 g	Filet	5
125 g	Hals	10
125 g	Keule	9

Menge	Lebensmittel	FP
Rindfleisch		
125 g	Ochsenschwanz	14
125 g	Roastbeef, Lende	6
125 g	Roulade	4
125 g	Schulter	5
125 g	Tafelspitz	15
Schweinefleisch		
125 g	Muskelfleisch	2
125 g	Backe	69
125 g	Bauch	26
125 g	Dicke Rippe	20
125 g	Eisbein (Haxe)	15
125 g	Filet	3
125 g	Kamm	17
125 g	Kotelett	7
125 g	Lende, Steak	3
125 g	Schnitzel	2
125 g	Schauflerbraten	21
Ziegenfleisch		
125 g	Ziegenfleisch im Durchschnitt	10
Kaninchen		
125 g	Kaninchen im Durchschnitt	10
Wurstwaren		
150 g	Bauernbratwurst (1 Stück)	37
25 g	BiFi (1 Stück)	12
115 g	Bockwurst (1 Stück)	29
70 g	Wiener Würstchen (1 Paar)	20
150 g	Bratwurst, Schwein (1 Stück)	43
150 g	Bratwurst, Geflügel (1 Stück)	15
100 g	Knackwurst (1 Stück)	28
125 g	Weißwurst (1 Portion)	34
125 g	Leberkäse (1 Portion)	34
150 g	Geflügelwürstchen	30
150 g	Geflügelknackwurst	35
150 g	Geflügel-Krakauer	30

Menge	Lebensmittel	FP
Geflügel		
125 g	Ente	21
125 g	Gans	39
125 g	Brathuhn, Hähnchen	12
125 g	Huhn, Brust mit Haut	8
125 g	Suppenhuhn	25
125 g	Truthahn	11
125 g	Putenbrust	1
125 g	Putenkeule	5
125 g	Hühnerkeule mit Haut	14
Innereien		
125 g	Zunge, Rind	0
125 g	Zunge, Schwein	1
125 g	Bries (Kalb)	0
125 g	Herz, Rind	1
125 g	Hirn, Kalb	1
125 g	Hirn, Rind	0
125 g	Kutteln, Kalb	0
125g	Leber, Kalb	5
125 g	Leber, Rind	7
125 g	Lunge, Kalb	0
125 g	Niere, Kalb	0
100 g	Rindermark	0
125 g	Zunge, Kalb	1
Geflügel-Innereien		
100 g	Herz, Pute	0
100 g	Leber, Pute	5
125 g	Herz, Huhn	7
125 g	Leber, Huhn, Pute	6
125 g	Magen, Huhn	1
125 g	Leber, Gans	12
Wild		
125 g	Hase	4
125 g	Hirsch	4
125 g	Kaninchen	10
125 g	Reh, Keule	2



Menge	Lebensmittel	FP
Wild		
125 g	Reh, Rücken	4
125 g	Wildschwein, Keule	4
125 g	Fasan	8
125 g	Rebhuhn	11
125 g	Taube	12
100 g	Wachtel	2
125 g	Wildente	12
Aufschnitt/Streichwurst vom Schwein		
30 g	Bierwurst	6
30 g	Blutwurst	9
30 g	Cervelatwurst	10
30 g	Leberwurst	11
30 g	Frühstücksfleisch	8
30 g	Fleischwurst	8
30 g	grobe Leberwurst	11
30 g	Jagdwurst	4
30 g	Krakauer Wurst	7
30 g	Landjäger	13
30 g	Leberkäse	8
30 g	Lyoner	8
Fleischzubereitungen		
75 g	Fleischsalat	25
75 g	fettreduzierter Fleischsalat	7
100 g	gemischtes Hackfleisch	20
100 g	Hackepeter (Mett)	23
100 g	Rinderhackfleisch	14
100 g	Schweinehackfleisch	20
100 g	Tatar	3
125 g	Ragout fin	7
30 g	Hausmacherleberwurst	8
30 g	Mortadella	10
30 g	Rohwurst	10
30 g	Salami	10
30 g	Schinken, gekocht, ohne Fettrand	1

Menge	Lebensmittel	FP
Fleischzubereitungen		
30 g	Schinken, roh, ohne Fettrand	1
30 g	Schinken, roh, geräuchert	10
30 g	Schinkenspeck, durchwachsen	19
30 g	Speck, fett	24
100 g	Rauchfleisch	9
30 g	Schinkenwurst	1
30 g	Schmalzfleisch	10
30 g	Sülzwurst	7
30 g	Teewurst	11
30 g	Zungenwurst	7
30 g	Corned Beef	2
100 g	Rindfleisch in Aspik	10
100 g	Schweinskopfsülze	14
Aufschnitt/Streichwurst vom Geflügel		
30 g	Geflügelleberwurst	11
30 g	Geflügel-Mortadella	5
50 g	Gänseleberpastete	10
30 g	Putenbrust, geräuchert	1
30 g	Putenfleischwurst	4
30 g	Putenlyoner	4
30 g	Truthahn-Bierschinken	5
30 g	Truthahn-Salami	11
30 g	Truthahn-Jagdwurst	5
30 g	Truthahn-Schinkenwurst	4
sonstige Fleischerzeugnisse		
125 ml	Bratenfond, mager	2
125 ml	Bratenfond, fett	21
125 ml	Fleischbrühe	1
150 ml	Rinds-Bouillon	3
Fisch		
150 g	Seezunge	2
150 g	Aal	37
150 g	Alaska-Seelachs	1

Menge	Lebensmittel	FP
Fisch		
150 g	Barsch	1
150 g	Brasse	8
150 g	Flunder	1
150 g	Forelle	4
150 g	Goldbarsch, Rotbarsch	5
150 g	Haifisch	22
150 g	Hecht	1
150 g	Heilbutt	3
100 g	Hering	18
150 g	Kabeljau, Dorsch	1
150 g	Karpfen	7
150 g	Lachs	20
150 g	Lengfisch	1
150 g	Makrele	18
150 g	Ostseehering	9
150 g	Rochen	2
150 g	Sardine	8
150 g	Schellfisch	1
150 g	Scholle	3
150 g	Schwertfisch	7
150 g	Seehecht	4
150 g	Seelachs	1
100 g	Sprotten	17
150 g	Steinbutt	3
150 g	Stör	3
150 g	Thunfisch	23
Fischwaren		
125 g	Salzhering	19
50 g	Flunder, geräuchert	1
50 g	Heilbutt, geräuchert	8
1 TL	Kaviarersatz	0
1 TL	echter Kaviar	1
125 g	Bückling, geräuchert	19
50 g	Lachs, geräuchert	10
50 g	Lachs in Öl	11

Menge	Lebensmittel	FP
Fischwaren		
50 g	Makrele, geräuchert	8
1 Dose	Ölsardinen	23
50 g	Sardellen, Anchovis	10
100 g	Schillerlocke	24
50 g	Seelachs, geräuchert	1
50 g	Seelachs in Öl, Lachsersatz	4
50 g	Sprotten, geräuchert	9
1 Dose	Thunfisch in Öl	12
50 g	Thunfisch in Öl	4
1 Dose	Thunfisch in Wasser	4
50 g	Thunfisch in Wasser	1
200 g	Thunfisch-Salat	1
50 g	Aal, geräuchert	14
125 g	Bismarckhering	20
125 g	Brathering	19
100 g	Hering in Gelee	9
125 g	Hering, mariniert	20
100 g	Heringsalat	24
100 g	Heringsdip	27
80 g	Matjesfilet	18
100 g	Heringsfilet in Sauce	15
Krusten-, Schalen- und Weichtiere		
100 g	Austern, ausgelöstes Fleisch	1
100 g	Hummer, ausgelöstes Fleisch	2
100 g	Krabben, Garnelen ausgelöst	1
100 g	Miesmuscheln	2
100 g	Schnecken mit Kräuterbutter	15
50 g	Krabbencocktail	20
Gemüse, frisch		
200 g	Rosenkohl	1
200 g	Sellerie	1
200 g	Spinat	1

Menge	Lebensmittel	FP
Gemüse, frisch		
200 g	Topinambur	1
200 g	Wirsingkohl	1
200 g	Zucchini	1
200 g	Süßkartoffel	1
200 g	Chinakohl	1
200 g	Erbsen, grün	1
200 g	Esskastanien	4
200 g	Grünkohl	2
200 g	Mais	2
200 g	Meerrettich	1
200 g	Paprika, Peperoni, Pfefferschoten	1
Gemüsekonserven		
100 g	Artischoke in Öl	7
150 g	Bohnen, weiß	1
150 g	Erbsen, grün	1
150 g	Kidneybohnen	1
100 g	Oliven, grün	15
100 g	Oliven, schwarz	35
100 g	Paprika in Öl	7
150 g	Sojasprossenbohnen	2
100 g	Tomaten, getrocknet in Öl	9
Hülsenfrüchte		
60 g	Bohnen, weiß	1
60 g	Erbsen, gelb	0
60 g	Kichererbsen	2
60 g	Kidneybohnen	2
60 g	Linsen	1
60 g	Mungobohnen	1
60 g	Sojabohnen	11
Sprossen		
150 g	Bambussprossen	2
150 g	Bohnensprossen	1
150 g	Sojasprossen	2

Menge	Lebensmittel	FP
Pilze		
200 g	Hallimasch	1
200 g	Pfifferlinge	1
200 g	Reizker	1
200 g	Rotkappen	2
200 g	Steinpilze	1
Nüsse und Samen		
50 g	Cashewkerne	21
50 g	Erdnüsse	25
10 Stk.	Haselnüsse	9
1 EL	Kürbiskerne	9
1 EL	Leinsamen	6
1 Stk.	Macadamianüsse	7
10 Stk.	Mandeln, süß	8
3 Stk.	Paranüsse	12
50 g	Pinienkerne	30
25 g	Pistazienkerne	13
1 EL	Sesamsamen	5
1 EL	Sonnenblumenkerne	12
5 Stk.	Walnüsse	12
Brot		
40 g	Weißbrot	0
30 g	Toastbrot	1
30 g	Vollkorn-Toastbrot	1
50 g	Mischbrot	0
50 g	Mischbrot mit Kernen	1
50 g	Vollkornbrot	0,5
10 g	Knäckebrötchen	0
10 g	Knäckebrötchen mit Kernen	0,5
45 g	Brötchen, weiß	1
45 g	Vollkornbrötchen	1
45 g	Brötchen mit Kernen	1
45 g	Croissant	12
45 g	Butterhörnchen	12



Menge	Lebensmittel	FP
Frühstücks-Cerealien		
50 g	Müsli mit Trockenfrüchten	3
50 g	Müsli mit Nüssen	3
50 g	Kernige Haferflocken	4
30 g	Cornflakes	0
30 g	süßes Cornflakes	1
Getreideprodukte		
1 EL	alle Getreideprodukte (Mehl, Schrot, Grieß)	1
Reis		
1 EL	weißer, polierter Reis, (30 g)	0,5
1 EL	Naturreis (30 g)	1
Teigwaren		
50 g	Eierteigwaren	1
50 g	Hartweizengrieß-Teigwaren	0
50 g	Vollkorn-Teigwaren	0,5
150 g	Spätzle, gekocht	8
Obst		
150 g	Apfel	1
200 g	Avocado	47
125 g	Brombeeren	1
125 g	Erdbeeren	1
125 g	Granatapfel	1
125 g	Heidelbeeren	1
125 g	Holunderbeeren	2
250 g	Kaki/Sharon	1
100g	Karambole	1
125 g	Kirschen, sauer	1
125 g	Mango	1
125 g	Preiselbeeren	1
150 g	Quitten	1
100 g	Sanddornbeeren	7
Kartoffeln		
1 Stk.	gekochte Klöße	0
1 Stk.	rohe Klöße	0
200 g	Pellkartoffeln	0

Menge	Lebensmittel	FP
Kartoffeln		
200 g	Salzkartoffeln	0
200 g	Ofenkartoffeln	0
200 g	Kartoffelbrei	4
200 g	Bratkartoffeln	16
150 g	Pommes frites (Backofen)	15
150 g	Pommes frites (frittiert)	22
150 g	Kroketten (frittiert)	11
250 g	Kartoffelsalat	6
225 g	Kartoffelgratin	16
300 g	Kartoffelpuffer	13
Brotaufstriche, süß		
2 TL	Erdnusscreme	10
2 TL	Erdnusmus	10
2 TL	Mandelmus	12
2 TL	Nuss-Nougat-Creme	6
2 TL	Nutella	7
Vegetarische Brotaufstriche (Tartex)		
25 g	Champignon	4
25 g	Delikatess	4
25 g	Grüner Pfeffer	5
25 g	Kräuter	4
25 g	Olivera	5
25 g	Paprika	5
25 g	Ungarische Art	4
25 g	Bärlauch	1
25 g	Gurke-Dill	1
25 g	Meerrettich-Apfel	9
25 g	Tomate-Basilikum	8
25 g	Zucchini-Paprika	8
25 g	„wie feine Leberwurst“	5
25 g	„wie Pfälzer Leberwurst“	5
25 g	„wie Schinkencreme“	5
25 g	„wie Teewurst“	5



Menge	Lebensmittel	FP
Pflanzliches Schmalz		
25 g	Schmalz mit Kräutern	23
25 g	Schmalz mit Apfel und Zwiebel	23
Gewürze, Würzzutaten, Kräuter		
1 TL	Grill & Steak Senf	1
1 TL	Meerrettich	2
1TL	Sahne-Meerrettich	4
1 EL	Parmesan	7
1 TL	Scharfer Senf	1
Gebäck		
100 g	Amerikaner	8
60 g	Berliner	8
50 g	Donuts	3
50 g	Nussecke	14
70 g	Spritzkuchen	6
100 g	Windbeutel mit Schlagsahne	19
Dauerbackwaren		
1 Stk.	Butterkeks	1
1 Stk.	Baiser	0
1 Stk.	Doppelkeks mit Schokolade	5
1 Stk.	Müslikeks	1
50 g	Kleingebäck, gemischt	13
1 Stk.	Vollkorn-Butterkeks	1
50 g	Waffelmischung	10
Süßigkeiten		
1 Stk.	Schokolade (alle Sorten)	2
1 Stk.	Kinderriegel	4
1 Stk.	Yogurette	4
1 Stk.	Giotto	1
1 Stk.	Ferrero Küsschen	4
1 Stk.	Merci Pur (alle Sorten)	2
1 Stk.	Toblerone	4
1 Stk.	I love Milka-Herzen (alle Sorten)	2

Menge	Lebensmittel	FP
Süßigkeiten		
1 Stk.	Mon cheri	2
1 Stk.	Raffaello	5
1 Stk.	Rocher	5
1 Stk.	Tofifee	3
1 Stk.	After Eight	1
1 Stk.	Amicelli	3
1 Stk.	Balisto	6
1 Stk.	Schokokuss	3
1 Stk.	Schokokuss, mini	1
1 Stk.	Duplo	6
1 Stk.	Hanuta	7
1 Stk.	Knoppers	8
45 g	M & M	10
50 g	Fruchtgummi	0
50 g	Lakritze	0
1 Stk.	Kaugummi	0
1 Stk.	Bonbon im Durchschnitt	0
Backzutaten		
2 ml	Backöl	2
100 g	Blockschokolade	32
100 g	Kuvertüre, halbbitter	55
125 g	Marzipan-Rohmasse	31
125 g	Mohn	52
1 Stk.	Mokka-Bohne	1
100 g	Orangeat	1
100 g	Zitronat	1
Kuchen und Torten		
100 g	Apfelkuchen	6
70 g	Baumkuchen	17
75 g	Bienenstich	14
120 g	Buttercremetorte	25
100 g	Donauwelle	17

Menge	Lebensmittel	FP
Kuchen und Torten		
100 g	Stollen	20
100 g	Quarkkuchen im Durchschnitt	10
75 g	Napfkuchen	12
100 g	Obstkuchen (Hefeteig)	4
100 g	Obstkuchen (Quark-Öl-Teig)	14
130 g	Obsttorte	14
70 g	Rührkuchen	11
120 g	Sahnetorte	25
140 g	Schwarzwälder Kirschtorte	20
70 g	Streuselkuchen	10
Getränke		
200 ml	Kaffee, schwarz	0
200 ml	Kaffee mit Milch	0,5
200 ml	Kaffee mit Milch und Zucker	1
200 ml	Milchkaffee	2
150 ml	Cappuccino	2
200 ml	Latte Macchiato	6
200 ml	Schwarztee mit Milch	1
200 ml	Eisschokolade	32
200 ml	Eiskaffee	32
150 ml	Kakao mit Milch 3,5 % Fett	7
200 ml	Kakao mit Milch 1,5 % Fett	4
200 ml	Kakao mit Milch 0,3 % Fett	2
200 ml	Molke-Fruchtgetränk	2
200 ml	Passionsfrucht-, Maracujasaft	1

Zuckerpunkte - Tabelle

Menge	Lebensmittel	ZP
Dessert		
75 g	Fruchteis, Softeis	14
125 g	Götterspeise	26
150 g	Grießpudding	3
75 g	Milchspeiseeis	15
125 g	Quarkspeise, süß	12
125 g	Rote Grütze	26
125 g	Obstsalat	26
100 ml	Schokoladensoße	17
100 ml	Vanillesoße	9
Brotaufstrich		
2 TL	Konfitüre	18
2 TL	Honig	18
2 TL	Konfitüre, kalorienreduziert	5
2 TL	Nuss-Nougat-Creme	12
2 TL	Pflaumenmus	10
Milchprodukte		
150 g	Dickmilch mit Frucht	13
150 g	Fruchtjoghurt	22
150 g	Früchtequark	15
200 g	Multivitamin-Buttermilch	25
Brot		
40 g	Leinsamenbrot	1
45 g	Roggenvollkornbrot	1
45 g	Roggenbrötchen	1,5
50 g	Rosinenbrötchen	3
45 g	Sonnenblumenkernbrot	2
45 g	Weißbrot, Brötchen	1
Süßigkeiten		
25 g	Baiser	16
1 Stück	Bonbon	6
1 Stück	Kaugummi	3
50 g	Lakritze	38
50 g	Gummibärchen	38

Menge	Lebensmittel	ZP
Süßigkeiten		
50 g	Marzipan	30
30 g	Milchschnitte	10
25 g	Müsliriegel	9
50 g	Nougat	33
40 g	Popcorn, süß	27
1 Stück	Schokoriegel	15
20 g	Schokokuss, klein	13
1 Riegel	Schokolade, Vollmilch	7
1 Riegel	Schokolade, Zartbitter	4
Backwaren		
1 Stück	Bienenstich	13
1 Stück	Biskuitrolle mit Erdbeersahne	8
1 Stück	Christstollen	30
1 Stück	Doppelkeks mit Schokolade	5
1 Stück	Keks	1
1 Stück	Marmorkuchen	16
1 Stück	Nusskuchen	24
1 Stück	Berliner	4
1 Stück	Plunderteilchen	10
1 Stück	Rührkuchen	19
1 Stück	Sachertorte	35
1 Stück	Waffelkeks	4
Cerealien und Müsli		
30 g	Cornflakes	2,5
30 g	Corn Pops, Honigpops	12
25 g	Haferflakes	4
50 g	Müsli (Trockenmischung)	13
25 g	Reiscrispies	2
50 g	Schoko-Müsli	15

Menge	Lebensmittel	ZP
Alkoholfreie Getränke		
125 ml	Cappuccino	6
150 ml	Kakaogetränk	16
150 ml	Zitronenteetränk	15
200 ml	Fruchtsaftgetränk	25
200 ml	Fruchtnektar	30
200 ml	Limonaden	24
330 ml	Cola	35
Alkoholische Getränke		
250 ml	Bier, alkoholfrei	1
250 ml	Bier	0,5
250 ml	Malzbier	2
150 ml	Glühwein	13
125 ml	Rotwein	3
125 ml	Sekt, süß	11
125 ml	Weißwein, süß	8
125 ml	Weißwein, trocken	0,5
50 ml	Portwein	6
50 ml	Sherry, medium	2
50 ml	Wermut, süß	8
50 ml	Wermut, trocken	3
20 ml	Kräuterlikör	2
20 ml	Eierlikör	6
Suppen		
150 ml	Bohneneintopf	1
150 ml	Champignoncremesuppe	0,5
150 ml	Spargelcremesuppe	0,5
150 ml	Gulaschsuppe	0,5
150 ml	Lauchcremesuppe	2
150 ml	Tomatencremesuppe	1
Würzmittel		
1 EL	Mayonnaise	0,5
1 EL	Relish	4
1 EL	Sahne-Meerrettich	2
1 TL	Senf	0
1 TL	Süßer Senf	0,5

Menge	Lebensmittel	ZP
Würzmittel		
1 EL	Tomatenketchup	4
Saucen		
1 EL	Cocktailsauce	1
60 ml	Meerrettichsauce	8
1 EL	Salatsauce i. D.	1
1 EL	Thousand Islands	2
60 ml	Tomatensauce	0,5
1 EL	Grillsaucen i. D.	3
Gemüsekonserven		
150 g	Rote Bete	11
150 g	Rotkraut	13
150 g	Sellerie, geraspelt	8
50 g	Senfgurke, Gewürzgurke	3
Salate		
100 g	Eiersalat	0,5
100 g	Kartoffelsalat mit Mayonnaise	0,5
100 g	Käse-Wurst-Salat	1
100 g	Krautsalat	2



GESÜNDER KOCHEN UND BACKEN

Unsere Koch- und Backbücher helfen!





**ADMEDIA
Rehazentrum Chemnitz**

Planitzwiese 17
09130 Chemnitz
0371 4003-300

**ADMEDIA
Rehazentrum Freiberg**

Dörnerzaunstraße 5
09599 Freiberg
03731 2032-200

**ADMEDIA
Rehazentrum Plauen**

Stadtparkring 4 - 6
08523 Plauen
03741 2895-100