

Frühstück

Müsli mit Joghurt und Beeren

Kalorien 140 kcal

Kohlenhydrate 16 g

Eiweiß 13 g

Ballaststoffe 2 g

Fett 3 g



Foto: iStock/Rocky89
© Verbraucherzentrale NRW e.V.

Käsebröt mit Kräutern

Kalorien 390 kcal

Kohlenhydrate 53 g

Eiweiß 13 g

Ballaststoffe 3 g

Fett 13 g



Foto: iStock/NYS444
© Verbraucherzentrale NRW e.V.

Milchreis mit Blaubeeren

Kalorien 340 kcal

Kohlenhydrate 38 g

Eiweiß 14 g

Ballaststoffe 1 g

Fett 15 g



Foto: iStock/Stitchik
© Verbraucherzentrale NRW e.V.

Englisches Frühstück

Kalorien 880 kcal

Kohlenhydrate 77 g

Eiweiß 38 g

Ballaststoffe 8 g

Fett 40 g



Foto: iStock/Lisovskaya
© Verbraucherzentrale NRW e.V.

Klassisches Bauern- frühstück

Kalorien 770 kcal

Kohlenhydrate 56 g

Eiweiß 26 g

Ballaststoffe 5 g

Fett 49 g



Foto: iStock/Angelika Heine
© Verbraucherzentrale NRW e.V.

Pancake mit Ahornsirup

Kalorien 450 kcal

Kohlenhydrate 68 g

Eiweiß 16 g

Ballaststoffe 2 g

Fett 12 g



Foto: iStock/LauriPatterson
© Verbraucherzentrale NRW e.V.

Apfel-Porridge mit Walnüssen und Cranberries

Kalorien 320 kcal

Kohlenhydrate 49 g

Eiweiß 13 g

Ballaststoffe 3 g

Fett 10 g



Brot mit Thunfisch- paste

Kalorien 540 kcal

Kohlenhydrate 59 g

Eiweiß 39 g

Ballaststoffe 7 g

Fett 15 g



Foto: iStock/EasyBuy4u
© Verbraucherzentrale NRW e.V.

Joghurt mit Müsli, Kiwi und Banane

Kalorien 260 kcal

Kohlenhydrate 43 g

Eiweiß 17 g

Ballaststoffe 4 g

Fett 4 g



Foto: iStock/ArxOnt
© Verbraucherzentrale NRW e.V.

Rührei mit Paprika und Tomate

Kalorien 330 kcal

Kohlenhydrate 39 g

Eiweiß 14 g

Ballaststoffe 7 g

Fett 13 g



Foto: iStock/GMVoZd
© Verbraucherzentrale NRW e.V.

Sandwich mit Käse und Schinken

Kalorien 597 kcal

Kohlenhydrate 62 g

Eiweiß 29 g

Ballaststoffe 8 g

Fett 25 g



Foto: iStock/boblin
© Verbraucherzentrale NRW e.V.

Smoothie- Bowl mit Haferflocken

Kalorien 388 kcal

Kohlenhydrate 73 g

Eiweiß 18 g

Ballaststoffe 8 g

Fett 5 g



Foto: iStock/Magone
© Verbraucherzentrale NRW e.V.

Zimtschnecke

Kalorien 225 kcal

Kohlenhydrate 35g

Eiweiß 5g

Ballaststoffe 0g

Fett 8g



Foto: iStock/Sarah Biesinger
© Verbraucherzentrale NRW e.V.

Bananen-Smoothie

Kalorien 285 kcal

Kohlenhydrate 52 g

Eiweiß 8 g

Ballaststoffe 2 g

Fett 28 g



Foto: iStock/Lecic
© Verbraucherzentrale NRW e.V.

Mittagessen

Türkische Pizza

Kalorien 1.220 kcal
Kohlenhydrate 183 g
Eiweiß 64 g
Ballaststoffe 15 g
Fett 27 g



Foto: iStock/Maksim Kreicanov
© Verbraucherzentrale NRW e.V.

Hühnersuppe mit Suppennudeln

Kalorien 1.010 kcal
Kohlenhydrate 20 g
Eiweiß 59 g
Ballaststoffe 3 g
Fett 78 g



Foto: iStock/thepiwko
© Verbraucherzentrale NRW e.V.

Linsensuppe mit Spinat

Kalorien 290 kcal

Kohlenhydrate 45 g

Eiweiß 14 g

Ballaststoffe 10 g

Fett 6 g



Foto: iStock/ClarkandCompany
© Verbraucherzentrale NRW e.V.

French Toast

Kalorien 400 kcal

Kohlenhydrate 47 g

Eiweiß 14 g

Ballaststoffe 3 g

Fett 18 g



Foto: iStock/Mizina
© Verbraucherzentrale NRW e.V.

Falafel mit Salat

Kalorien 200 kcal

Kohlenhydrate 17 g

Eiweiß 4 g

Ballaststoffe 4 g

Fett 14 g



Buntes Ofen- gemüse mit Hummus

Kalorien 400 kcal

Kohlenhydrate 60 g

Eiweiß 11 g

Ballaststoffe 12 g

Fett 14 g



Foto: iStock/Derkien
© Verbraucherzentrale NRW e.V.

Bio Gemüse- Ravioli

400 g vom
Supermarkt

Kalorien 272 kcal

Kohlenhydrate 48 g

Eiweiß 10 g

Ballaststoffe 0 g

Fett 22 g



Foto: iStock/Olga Mazyarkina
© Verbraucherzentrale NRW e.V.

Hühner- frikassee 480 g vom Supermarkt

Kalorien 475 kcal

Kohlenhydrate 60 g

Eiweiß 25 g

Ballaststoffe 0 g

Fett 6 g



Foto: iStock/PicLeidenschaft
© Verbraucherzentrale NRW e.V.

Sommersalat vom Schnell- restaurant

Kalorien 338 kcal
Kohlenhydrate 31g
Eiweiß 11g
Ballaststoffe 4g
Fett 21g



Foto: iStock/philippphoto
© Verbraucherzentrale NRW e.V.

Kleiner Fischteller vom Schnell- restaurant

Kalorien 602 kcal

Kohlenhydrate 72 g

Eiweiß 26 g

Ballaststoffe 0 g

Fett 24 g



Foto: iStock/vikif
© Verbraucherzentrale NRW e.V.

Schollenfilet vom Grill vom Schnell- restaurant

Kalorien 772 kcal
Kohlenhydrate 68 g
Eiweiß 43 g
Ballaststoffe 0 g
Fett 41 g



Foto: iStock/gbh007
© Verbraucherzentrale NRW e.V.

Gemüse- Quiche

Kalorien 291 kcal

Kohlenhydrate 19 g

Eiweiß 18 g

Ballaststoffe 0 g

Fett 21 g



Foto: iStock/carpaumar
© Verbraucherzentrale NRW e.V.

Apfel- Flammkuchen

Kalorien 187 kcal

Kohlenhydrate 26 g

Eiweiß 33 g

Ballaststoffe 0 g

Fett 7 g



Foto: iStock/griesnockerl
© Verbraucherzentrale NRW e.V.

Spaghetti Bolognese mit Parmesan

Kalorien 966 kcal

Kohlenhydrate 115 g

Eiweiß 51 g

Ballaststoffe 10 g

Fett 32 g



Foto: iStock/Maksim Kreicanov
© Verbraucherzentrale NRW e.V.

Gnocchi mit Spinat- Sahne-Soße

Kalorien 454 kcal

Kohlenhydrate 59 g

Eiweiß 14 g

Ballaststoffe 4 g

Fett 18 g



Foto: iStock/frederique wacquier
© Verbraucherzentrale NRW e.V.

Abendessen

Gegrillte Zucchini

Kalorien 110 kcal

Kohlenhydrate 10 g

Eiweiß 3 g

Ballaststoffe 3 g

Fett 9 g



Foto: iStock/kasia2003
© Verbraucherzentrale NRW e.V.

Omelette mit Avocado und Brokkoli

Kalorien 420 kcal

Kohlenhydrate 12 g

Eiweiß 16 g

Ballaststoffe 7 g

Fett 35 g



Foto: iStock/Lilechka75
© Verbraucherzentrale NRW e.V.

Backfisch Baguette vom Schnell- restaurant

Kalorien 693 kcal

Kohlenhydrate 66 g

Eiweiß 16 g

Ballaststoffe 0 g

Fett 34 g



Foto: iStock/sergeyshibut
© Verbraucherzentrale NRW e.V.

Hackbällchen in Paprika- Sahne-Soße

Kalorien 840 kcal

Kohlenhydrate 88 g

Eiweiß 38 g

Ballaststoffe 6 g

Fett 38 g



Foto: iStock/GMVozd
© Verbraucherzentrale NRW e.V.

Sandwich mit Wurst

Kalorien 210 kcal

Kohlenhydrate 9 g

Eiweiß 6 g

Ballaststoffe 1 g

Fett 17 g



Foto: iStock/Eugenia Lucasenco
© Verbraucherzentrale NRW e.V.

**Rinderroulade
in Sauce mit
Rotkohl und
Kartoffelpürree
vom Super-
markt (400 g)**

Kalorien 1.216 kcal
Kohlenhydrate 44 g
Eiweiß 51g
Ballaststoffe 0 g
Fett 10 g



Foto: iStock/Tuned_In
© Verbraucherzentrale NRW e.V.

Panini mit Tomate und Mozarella

Kalorien 450 kcal

Kohlenhydrate 48 g

Eiweiß 16 g

Ballaststoffe 6 g

Fett 22 g



Foto: iStock/ArxOnt
© Verbraucherzentrale NRW e.V.

Linsen-Eintopf vom Super- markt (500 g)

Kalorien 465 kcal

Kohlenhydrate 46 g

Eiweiß 36 g

Ballaststoffe 0 g

Fett 19 g



Foto: iStock/nito100
© Verbraucherzentrale NRW e.V.

Grillgemüse mit Couscous- Salat

Kalorien 380 kcal

Kohlenhydrate 64 g

Eiweiß 13 g

Ballaststoffe 10 g

Fett 10 g



Foto: iStock/haoliang
© Verbraucherzentrale NRW e.V.

Brot mit Schinken und Ei

Kalorien 290 kcal

Kohlenhydrate 30 g

Eiweiß 13 g

Ballaststoffe 4 g

Fett 13 g



Foto: iStock/fermate
© Verbraucherzentrale NRW e.V.

Buntes Fischcurry vom Schnell- restaurant

Kalorien 753 kcal

Kohlenhydrate 80 g

Eiweiß 48 g

Ballaststoffe 0 g

Fett 35 g



Foto: iStock/Fudio
© Verbraucherzentrale NRW e.V.

Schichtsalat mit Feta

Kalorien 396 kcal

Kohlenhydrate 46 g

Eiweiß 13 g

Ballaststoffe 10 g

Fett 20 g



Foto: iStock/OlgaMiltsova
© Verbraucherzentrale NRW e.V.

Classic Burger mit Bacon

Kalorien 746 kcal

Kohlenhydrate 32 g

Eiweiß 34 g

Ballaststoffe 2 g

Fett 54 g



Foto: iStock/rez-art
© Verbraucherzentrale NRW e.V.

Gyros vom Hähnchen mit Zaziki und Salat

Kalorien 684 kcal

Kohlenhydrate 85 g

Eiweiß 52 g

Ballaststoffe 4 g

Fett 17 g



Foto: iStock/fermate
© Verbraucherzentrale NRW e.V.

Kässpätzle

Kalorien 623 kcal

Kohlenhydrate 45 g

Eiweiß 29 g

Ballaststoffe 2 g

Fett 36 g



Foto: iStock/nodramallama
© Verbraucherzentrale NRW e.V.

Snack

Banane

Kalorien 100 kcal

Kohlenhydrate 20 g

Eiweiß 1 g

Ballaststoffe 2 g

Fett 1 g



Stück Apfelkuchen

Kalorien 410 kcal

Kohlenhydrate 51 g

Eiweiß 8 g

Ballaststoffe 3 g

Fett 20 g



Foto: iStock/photosimysia
© Verbraucherzentrale NRW e.V.

Schokoladen- pudding

Kalorien 140 kcal

Kohlenhydrate 22 g

Eiweiß 18 g

Ballaststoffe 0 g

Fett 4 g



Foto: iStock/Allyso
© Verbraucherzentrale NRW e.V.

Schokoladen- Cupcake

Kalorien 440 kcal

Kohlenhydrate 49 g

Eiweiß 7 g

Ballaststoffe 4 g

Fett 26 g



Foto: iStock/capecodphoto
© Verbraucherzentrale NRW e.V.

1 Frikadelle

Kalorien 530 kcal

Kohlenhydrate 15 g

Eiweiß 31 g

Ballaststoffe 2 g

Fett 38 g



Foto: iStock/donstock
© Verbraucherzentrale NRW e.V.

Joghurt mit Mango

Kalorien 426 kcal

Kohlenhydrate 44 g

Eiweiß 17 g

Ballaststoffe 4 g

Fett 4 g



Foto: iStock/graletta
© Verbraucherzentrale NRW e.V.

Bio Vielfrucht Riegel vom Supermarkt (40 g)

Kalorien 134 kcal

Kohlenhydrate 21g

Eiweiß 5g

Ballaststoffe 0g

Fett 4g



Foto: iStock/Stefan Tomic
© Verbraucherzentrale NRW e.V.

Rote Grütze mit Vanillesoße vom Schnell- restaurant

Kalorien 234 kcal

Kohlenhydrate 34 g

Eiweiß 5 g

Ballaststoffe 0 g

Fett 9 g



Foto: iStock/Cgissemann
© Verbraucherzentrale NRW e.V.

Apfel

Kalorien 70 kcal

Kohlenhydrate 14 g

Eiweiß 0 g

Ballaststoffe 2 g

Fett 0 g



Orangen- Smoothie mit Mandeln

Kalorien 270 kcal

Kohlenhydrate 43 g

Eiweiß 6 g

Ballaststoffe 10 g

Fett 10 g



Foto: iStock/Liudmyla Yaremenko
© Verbraucherzentrale NRW e.V.

Spicy Tuna Baguette vom Imbiss

Kalorien 615kcal

Kohlenhydrate 75 g

Eiweiß 12 g

Ballaststoffe 0 g

Fett 23 g



Himbeer- Buttermilk- shake vom Supermarkt (200 ml)

Kalorien 267 kcal

Kohlenhydrate 34 g

Eiweiß 12 g

Ballaststoffe 8 g

Fett 6 g



Foto: iStock/Irina Gelwich
© Verbraucherzentrale NRW e.V.

Erdbeer- Quark-Torte

Kalorien 171 kcal

Kohlenhydrate 23 g

Eiweiß 9 g

Ballaststoffe 0 g

Fett 5 g



Foto: iStock/maymayw
© Verbraucherzentrale NRW e.V.

Getrocknete Aprikosen (25 g)

Kalorien 60 kcal

Kohlenhydrate 10 g

Eiweiß 1 g

Ballaststoffe 4 g

Fett 0 g



Foto: iStock/EugeneTomeev
© Verbraucherzentrale NRW e.V.

Getränk

Apfelsaft (250 ml)

Kalorien 110 kcal

Kohlenhydrate 11g

Eiweiß 0,3 g

Ballaststoffe 0 g

Fett 0 g



Foto: iStock/bbstjan
© Verbraucherzentrale NRW e.V.

Milchkaffee ohne Zucker (330 ml)

Kalorien 60 kcal

Kohlenhydrate 5 g

Eiweiß 3 g

Ballaststoffe 0 g

Fett 3 g



Foto: iStock/junce
© Verbraucherzentrale NRW e.V.

Orangensaft (250 ml)

Kalorien 120 kcal

Kohlenhydrate 27 g

Eiweiß 2 g

Ballaststoffe 0 g

Fett 0 g



Foto: iStock/Viktoria Korobova
© Verbraucherzentrale NRW e.V.

Kräutertee ohne Zucker

Kalorien 0 kcal

Kohlenhydrate 0 g

Eiweiß 0 g

Ballaststoffe 0 g

Fett 0 g



Foto: iStock/Maya23K
© Verbraucherzentrale NRW e.V.

Limonade (250 ml)

Kalorien 100 kcal

Kohlenhydrate 33 g

Eiweiß 0 g

Ballaststoffe 0 g

Fett 0 g



Foto: iStock/dierick
© Verbraucherzentrale NRW e.V.

Cola aus dem Supermarkt (1l)

Kalorien 430 kcal

Kohlenhydrate 106 g

Eiweiß 0 g

Ballaststoffe 0 g

Fett 0 g



Foto: iStock/ipopba
© Verbraucherzentrale NRW e.V.

Milchshake (250 ml)

Kalorien 340 kcal

Kohlenhydrate 51 g

Eiweiß 8 g

Ballaststoffe 2 g

Fett 12 g



Foto: iStock/Dmitrii Ivanov
© Verbraucherzentrale NRW e.V.

Mango- Bananen- Shake

Kalorien 290 kcal

Kohlenhydrate 49 g

Eiweiß 13 g

Ballaststoffe 4 g

Fett 6 g



Foto: iStock/LanaSweet
© Verbraucherzentrale NRW e.V.

Mineralwasser (250 ml)

Kalorien 0 kcal

Kohlenhydrate 0 g

Eiweiß 0 g

Ballaststoffe 0 g

Fett 0 g



Foto: iStock/Lukasz Kochanek
© Verbraucherzentrale NRW e.V.

Vollmilch (200 ml)

Kalorien 130 kcal

Kohlenhydrate 9 g

Eiweiß 6,8 g

Ballaststoffe 0 g

Fett 7 g



Foto: iStock/Elena Medoks
© Verbraucherzentrale NRW e.V.

Chai Latte

Kalorien 424 kcal

Kohlenhydrate 73 g

Eiweiß 7 g

Ballaststoffe 0 g

Fett 11 g



Foto: iStock/grafvision
© Verbraucherzentrale NRW e.V.

Kakao (Heiße Schokolade)

Kalorien 383 kcal

Kohlenhydrate 10 g

Eiweiß 4 g

Ballaststoffe 0 g

Fett 2 g



Foto: iStock/fcafo odigital
© Verbraucherzentrale NRW e.V.

Ingwer-Shot mit Zitrone und Agaven- dicksaft (250 ml)

Kalorien 45 kcal

Kohlenhydrate 9 g

Eiweiß 1 g

Ballaststoffe 0 g

Fett 1 g



Foto: iStock/Oda Hoppe
© Verbraucherzentrale NRW e.V.

Grüner Apfel- Gurken-Saft mit Ingwer

Kalorien 195 kcal

Kohlenhydrate 47 g

Eiweiß 3 g

Ballaststoffe 0 g

Fett 1 g



Foto: iStock/mphillipsoo7
© Verbraucherzentrale NRW e.V.