aus: Wahrburg u.a., Richtig einkaufen Kalorien & Energiedichte
(ISBN 9783830467298) © 2014 Trias Verlag

Einkaufs-Tabellen

In den folgenden Tabellen haben wir für Sie mehr als 1300 Nahrungsmittel auf ihre Tauglichkeit beim Abnehmen bzw. Gewichthalten bewertet. Wenn Sie sich überwiegend von Lebensmitteln ernähren, die ein ▲ erhalten haben, können Sie sorglos genießen.

aus: Wahrburg u.a., Richtig einkaufen Kalorien & Energiedichte
(ISBN 9783830467298) © 2014 Trias Verlag

So lesen Sie die Tabellen

Sie finden in den Einkaufs-Tabellen eine Vielzahl gängiger Lebensmittel und Gerichte mit ihrer Energiedichte (kcal/g) sowie dem Kaloriengehalt einer Portion, die wir je nach Lebensmittel in Stück, Scheibe, Esslöffel usw. angeben. Hier kann es nur jeweils eine durchschnittliche Größe bzw. Menge sein, die von Ihrer tatsächlich gegessenen Menge abweichen kann, schließlich kann Ihre Scheibe Brot dicker oder dünner als unser Durchschnitt sein. Als Orientierungshilfe reicht diese praktische Angabe aber meistens aus.

Alle Werte in den Tabellen sind ebenfalls Durchschnittswerte. Die Daten für die einzelnen Lebensmittel in unserer Tabelle stammen aus den aktuellen wissenschaftlichen Standard-Nährwerttabellen und -Datenbanken. Für die vielen zubereiteten Gerichte haben wir zunächst die gängigsten Standardrezepte ermittelt und anschließend Kaloriengehalt sowie Energiedichte anhand der Rezeptzutaten berechnet. Die Zutaten, die Sie vielleicht für ein entsprechendes Gericht verwenden, können natürlich von unserem Durchschnittsrezept abweichen, dementsprechend kann sich der tatsächliche Kaloriengehalt von unserem Durchschnittsgehalt unterscheiden. Diese Abweichungen sind aber normalerweise nicht entscheidend. Die Durchschnittswerte reichen aus.

Sie finden in den Tabellen zudem eine Reihe von Markenprodukten verschiedenster Lebensmittelhersteller,

aus: Wahrburg u.a., Richtig einkaufen Kalorien & Energiedichte
(ISBN 9783830467298) © 2014 Trias Verlag

bei denen die Werte jeweils von den Produzenten stammen. Angesichts des riesigen Angebots unterschiedlicher Produkte konnten wir hier nur beispielhaft einige wenige Produkte herausgreifen. Diese willkürliche Auswahl bedeutet nicht, dass wir ein bestimmtes Markenprodukt besser bewerten als etwa ein vergleichbares nicht aufgeführtes Konkurrenzprodukt. Viele Hersteller weisen ausdrücklich darauf hin, dass sich aufgrund häufig veränderter Rezepturen jederzeit der Kaloriengehalt ihrer Produkte ändern kann. Daher können wir Ihnen die dauerhafte Aktualität der von uns verwendeten Herstellerdaten leider nicht garantieren. Wenn Sie ganz sicher gehen wollen, schauen Sie auf die Kalorienangaben, die die Hersteller auf der Verpackung machen.

Abkürzungen:

i. D.	im Durchschnitt
i. Tr.	in der Trockenmasse (bei Fettangaben von Käse)
g	Gramm
TK	Tiefkühlerzeugnis
TL	Teelöffel
EL	Esslöffel
Vol%	Volumenprozent (bei alkoholischen Getränken)

aus: Wahrburg u.a., Richtig einkaufen Kalorien & Energiedichte
(ISBN 9783830467298) © 2014 Trias Verlag

Bewertung

Die Energiedichte der Lebensmittel haben wir mit einem Ampelsystem bewertet:

- ▲ steht für Produkte mit niedriger Energiedichte, an denen Sie sich ohne viele Kalorien unbesorgt sattessen können. Sie bilden das Grundgerüst Ihrer Abnehmkost.
- ▶ wird für Produkte mit einer mittleren Energiedichte vergeben. Auch sie können auf Ihrem Speiseplan stehen und machen satt ohne zu viele Kalorien, sofern die Menge nicht allzu groß wird.
- ▼ steht für Lebensmittel mit einer hohen Energiedichte. Zum Sattessen eignen sie sich nicht, aber in begrenzter Menge dürfen auch sie natürlich gegessen werden, am besten aber nicht jeden Tag.

Bei dem Konzept der Energiedichte geht es in erster Linie darum, innerhalb einer bestimmten Produktgruppe, zum Beispiel bei Fleisch und Wurstwaren, die verschiedenen Lebensmittel und Gerichte zu vergleichen, um dann diejenigen mit der vergleichsweise geringeren Energiedichte auszuwählen. In unserem Einkaufsführer sehen Sie durch die farbigen Pfeilspitzen auf den ersten Blick, welche Produkte dabei sehr gut, mittelmäßig oder schlecht abschneiden.

In den meisten Produktgruppen wird ▲ bis zu einer Energiedichte von 1,5 kcal/g vergeben, ▶ für Werte über 1,5 bis 2,5 kcal/g, und ein ▼ erhalten Produkte mit Werten über 2,5 kcal/g. Bei sehr wasserreichen Lebensmitteln haben wir die Grenzen jedoch tiefer gesetzt.

aus: Wahrburg u.a., Richtig einkaufen Kalorien & Energiedichte
(ISBN 9783830467298) © 2014 Trias Verlag

Wegen ihres hohen Wassergehaltes haben zwar die meisten Produkte aus den Gruppen Gemüse, Obst und Milchprodukte eine Energiedichte unter 1,5 kcal/g, aber ein gezuckertes Obstkompott oder ein recht fettreiches Rahmgemüse eignen sich beim Abnehmen nun mal nicht zum Sattessen. Und da es ja durchaus günstigere Optionen gibt, erhalten bei Gemüse und Obst nur Produkte bis 0,5 kcal/g ein ▲, ebenso bei den Milchprodukten (außer Käse).

Wenn Sie auch noch ganz genau wissen möchten, wie viele Kalorien Sie beim Wechsel von ▼ auf ▲ (oder ▶) sparen, hilft Ihnen der Kaloriengehalt pro Portion. Damit können Sie das Einsparpotenzial ganz leicht ausrechnen, wie in der Tabelle beispielhaft dargestellt.

Das Einsparpotenzial ausrechnen

Lebensmittel	Energiedichte	Bewertung	Energiegehalt/ Portion
1 Scheibe Emmentaler, 45 % Fett i. Tr. (30 g)	4,0 kcal/g	▼	120 kcal
1 Portion Frischkäse, 20 % Fett i. Tr. (30 g)	1,0 kcal/g	▲	31 kcal
Sie sparen			**89 kcal**
Oder:			
1 doppelter Cheeseburger (175 g)	2,7 kcal/g	▼	480 kcal
1 Wrap mit Hähnchenfleisch (200 g)	1,3 kcal/g	▶	215 kcal
Sie sparen			**265 kcal**

aus: Wahrburg u.a., Richtig einkaufen Kalorien & Energiedichte (ISBN 9783830467298) © 2014 Trias Verlag

Fleisch, Geflügel, Wurstwaren und Eier

Wenn Sie sich die Fleisch-Tabellen anschauen, werden Sie feststellen, dass es eine große Auswahl an mageren Fleischteilen gibt, die mit ▲ bewertet werden, und dass vor allem fettreich zubereitete Fleischgerichte sowie Wurstwaren mit ▶ oder ▼ bewertet werden. Bei diesen Produkten gibt es teilweise sehr große Einsparpotenziale, die Sie nutzen sollten. Statt eines panierten Schweinekoteletts ein natur gebratenes Schnitzel, und schon liegen – bei gleicher Portionsgröße – 200 kcal weniger auf Ihrem Teller; und wenn Sie statt einer Portion Leberwurst eine Scheibe Bierschinken essen, sind es immerhin noch 50 kcal weniger.

Lebensmittel und ihre Bewertung

Lebensmittel	Menge	Energie (kcal)	Energiedichte (kcal/g)	Bewertung
Kalbfleisch				
Brust	1 Portion, 125 g	164	1,3	▲
Filet	1 Portion, 125 g	126	1,0	▲
Haxe	1 Portion, 125 g	153	1,2	▲
Keule	1 Portion, 125 g	128	1,0	▲
Kotelett	1 Portion, 125 g	183	1,5	▲

aus: Wahrburg u.a., Richtig einkaufen Kalorien & Energiedichte (ISBN 9783830467298) © 2014 Trias Verlag

Lebensmittel	Menge	Energie (kcal)	Energie-dichte (kcal/g)	Bewer-tung
Leber	1 Portion, 125 g	108	0,9	▲
Niere	1 Portion, 125 g	155	1,2	▲
Schnitzel	1 Portion, 125 g	141	1,1	▲
Schulter (Bug)	1 Portion, 125 g	118	0,9	▲
Zunge	1 Portion, 125 g	215	1,7	▶
Lammfleisch				
Filet	1 Portion, 125 g	146	1,2	▲
Keule	1 Portion, 125 g	168	1,3	▲
Kotelett	1 Portion, 125 g	286	2,3	▶
Schulter (Bug)	1 Portion, 125 g	189	1,5	▲
Rindfleisch				
Filet	1 Portion, 125 g	152	1,2	▲
Gehacktes	1 Portion, 110 g	222	2,0	▶
Herz	1 Portion, 125 g	151	1,2	▲
Hohe Rippe	1 Portion, 125 g	199	1,6	▶
Kamm (Hals)	1 Portion, 125 g	200	1,6	▶
Keule (Ober- u. Unterschale, Hüfte, Kugel)	1 Portion, 125 g	152	1,2	▲
Leber	1 Portion, 125 g	164	1,3	▲
Niere	1 Portion, 125 g	141	1,1	▲

aus: Wahrburg u.a., Richtig einkaufen Kalorien & Energiedichte
(ISBN 9783830467298) © 2014 Trias Verlag

Lebensmittel	Menge	Energie (kcal)	Energie-dichte (kcal/g)	Bewer-tung
Roastbeef	1 Portion, 125 g	163	1,3	▲
Steak	1 Portion, 150 g	189	1,3	▲
Tatar	1 Portion, 110 g	125	1,1	▲
Zunge	1 Portion, 125 g	259	2,1	▶
Schweinefleisch				
Backe	1 Portion, 125 g	374	3,0	▼
Bauch	1 Portion, 125 g	326	2,6	▼
Eisbein (Haxe)	1 Portion, 125 g	233	1,9	▶
Filet	1 Portion, 125 g	131	1,1	▲
Kasseler	1 Portion, 125 g	189	1,5	▲
Kotelett	1 Portion, 125 g	167	1,3	▲
Leber	1 Portion, 125 g	161	1,3	▲
Mett (Hackfleisch)	1 Portion, 110 g	275	2,5	▶
Niere	1 Portion, 125 g	128	1,0	▲
Ober-/Unterschale (Schinkenstück)	1 Portion, 125 g	170	1,4	▲
Schnitzel	1 Portion, 125 g	133	1,1	▲
Schulter (Bug)	1 Portion, 125 g	201	1,6	▶
Zunge	1 Portion, 125 g	198	1,6	▶

aus: Wahrburg u.a., Richtig einkaufen Kalorien & Energiedichte
(ISBN 9783830467298) © 2014 Trias Verlag

Lebensmittel	Menge	Energie (kcal)	Energiedichte (kcal/g)	Bewertung
Wild und sonstiges Fleisch				
Hasenkeule	1 Portion, 125 g	145	1,2	▲
Hauskaninchen i.D.	1 Portion, 125 g	182	1,5	▲
Hirschkeule	1 Portion, 125 g	142	1,1	▲
Pferdefleisch i.D.	1 Portion, 125 g	144	1,2	▲
Rehkeule	1 Portion, 125 g	121	1,0	▲
Rehrücken	1 Portion, 125 g	153	1,2	▲
Wildkaninchen i.D.	1 Portion, 125 g	136	1,1	▲
Wildschweinkeule	1 Portion, 125 g	137	1,1	▲
Ziegenfleisch i.D.	1 Portion, 125 g	186	1,5	▲
Geflügel und Wildgeflügel				
Entenbrust	1 Portion, 125 g	151	1,2	▲
Entenfleisch mit Haut i.D.	1 Portion, 125 g	282	2,3	▶
Fasanenbrust	1 Portion, 125 g	166	1,3	▲
Gänsefleisch mit Haut i.D.	1 Portion, 125 g	423	3,4	▼
Gänsekeule	1 Portion, 125 g	196	1,6	▶
Hähnchen (Poularde) i.D.	1 Portion, 125 g	207	1,7	▶
Hähnchenbrust ohne Haut	1 Portion, 125 g	127	1,0	▲
Hähnchenschenkel mit Haut	1 Portion, 125 g	216	1,7	▶

aus: Wahrburg u.a., Richtig einkaufen Kalorien & Energiedichte
(ISBN 9783830467298) © 2014 Trias Verlag