

Kalorientabelle

YoungGo®
feel good

Gemüse

100 g

Artischocke	47 kcal
Aubergine	24 kcal
Avocado	160 kcal
Blumenkohl	25 kcal
Bohnen	31 kcal
Broccoli	34 kcal
Brotfrucht	103 kcal
Brunnenkresse	11 kcal
Butternusskürbis	45 kcal
Champignons	22 kcal
Cherry-Tomate	21 kcal
Chicorée	17 kcal
Chili / Peperoni	40 kcal
Chinakohl	13 kcal
Edamame	125 kcal
Eisbergsalat	14 kcal
Endivien	17 kcal
Erbsen	42 kcal
Fenchel	31 kcal
Gewürzgurke	18 kcal
Grünkohl	50 kcal
Hokkaidokürbis	63 kcal
Karotte / Möhre	26 kcal
Kartoffel	77 kcal
Kerbelrüse	99 kcal
Kidneybohnen	277 kcal
Knoblauch	149 kcal
Kohl	25 kcal
Kohlrabi	27 kcal
Kürbis	26 kcal
Lauch / Porree	61 kcal
Linsen	314 kcal
Löwenzahnblätter	45 kcal
Mais	86 kcal
Mangold	19 kcal
Meerrettich	64 kcal
Okra	31 kcal
Oliven	139 kcal
Pak Choi	9 kcal
Palmherz	19 kcal
Paprika	21 kcal
Paprikaschoten	33 kcal



Pastinaken	64 kcal
Pfifferlinge	11 kcal
Radieschen	16 kcal
Rahmspinat	68 kcal
Rettich	14 kcal
Riesenkürbis	56 kcal
Rispentomaten	18 kcal
Romanesco	30 kcal
Sellerie	16 kcal
Sojabohnen	147 kcal
Spargel	20 kcal
Spinat	23 kcal
Steckrübe	29 kcal
Süßkartoffel	108 kcal
Tomate	17 kcal
Topinambur	73 kcal
Wasabi	110 kcal
Weißkohl	22 kcal
Wirsing	27 kcal
Zucchini	19 kcal
Zuckerrüben	43 kcal
Zuckerschoten	36 kcal
Zwiebel	40 kcal

Käse

100 g

Appenzeller	386 kcal
Bergblumen-Käse	386 kcal
Bergkäse	422 kcal
Bon Bel	345 kcal
Butterkäse	330 kcal
Cheddar	392 kcal
Drautaler	Käser 359 kcal
Edamer	306 kcal
Emmentaler	369 kcal
Esrom	250 kcal
Fol Epi Nuss	353 kcal
Gouda	336 kcal
Havarti	336 kcal
Hofdammer	354 kcal
Höhlenkäse	364 kcal
Jarlsberg	349 kcal
Junger Gouda	357 kcal
Kräuter-Schnittkäse	377 kcal

Leerdammer	358 kcal
Leerdammer Pfeffer-Chili	357 kcal
Maasdamer	250 kcal
Müritzer	381 kcal
Raclette	343 kcal
Rahmkäse Bärlauch	397 kcal
Rauchkäse	311 kcal
Räucherscheiben	273 kcal
Saint Albray	378 kcal
Sandwichscheiben	340 kcal
Schnittkäse Schnittlauch	397 kcal
Tilsiter	347 kcal
Toast Schmelzkäse	kcal
Ziegengouda	371 kcal

Geflügel **100 g**

Barbarie Entenbrust	215 kcal
Chicken Nuggets	222 kcal
Chicken Wings	186 kcal
Ente	404 kcal
Entenbrust	123 kcal
Entenkeule	281 kcal
Fasan	133 kcal
Fasanenbrust	133 kcal
Fasanenkeule	134 kcal
Gans	371 kcal
Gänsekeule	232 kcal
Huhn	215 kcal
Hähnchen / Broiler	228 kcal
Hähnchenbrust	75 kcal
Hähnchenflügel	222 kcal
Hähnchenschenkel	187 kcal
Hühnerbrust	110 kcal
Kapaun	234 kcal
Pekingente	227 kcal
Perlhuhn	146 kcal
Poularde	199 kcal
Pute	157 kcal
Putenbrust	98 kcal
Putenflügel	197 kcal
Putenschnitzel	160 kcal
Putensteak	137 kcal
Rebhuhn	222 kcal



Strauß	165 kcal
Straußenfilet	123 kcal
Suppenhuhn	258 kcal
Taube	294 kcal
Truthahn	157 kcal
Truthahnbrust	157 kcal
Wachtel	134 kcal
Wachtelbrust	123 kcal
Wildente	211 kcal

Schweinefleisch

100 g

Kassler	151 kcal
Leberkäse	268 kcal
Pökelfleisch	132 kcal
Schinkenspeck	458 kcal
Schweine Hackbraten	275 kcal
Schweine Roastbeef	128 kcal
Schweine Schwanz	378 kcal
Schweine Wangen	655 kcal
Schweinebauch	518 kcal
Schweinebraten	81 kcal
Schweinefilet	107 kcal
Schweinegeschnetzeltes	108 kcal
Schweinehackfleisch	263 kcal
Schweinekamm	169 kcal
Schweinekeule	136 kcal
Schweinekoteletts	129 kcal
Schweinelendchen	143 kcal
Schweinelende	143 kcal
Schweinemedallions	136 kcal
Schweineohren	234 kcal
Schweinerücken	192 kcal
Schweineschnitzel	230 kcal
Schweineschulter	161 kcal
Schweinefuß	212 kcal

Fisch und Meeresfrüchte

100 g

Aal	184 kcal
Anchovis	131 kcal
Austern	68 kcal
Seeteufel	76 kcal
Seezunge	91 kcal



Steinbeißer	95 kcal
Steinbutt	95 kcal
Backfisch	328 kcal
Barsch	91 kcal
Bismarckhering	210 kcal
Blaufisch	124 kcal
Brathering	216 kcal
Butterfisch	146 kcal
Bückling	224 kcal
Crevetten	58 kcal
Croaker	104 kcal
Dorade	127 kcal
Drachenkopf	94 kcal
Felchen	134 kcal
Fischrogen	143 kcal
Fischstäbchen	250 kcal
Forelle	119 kcal
Gambas	94 kcal
Garnelen / Shrimps	106 kcal
Goldmakrelen	85 kcal
Hai	130 kcal
Hecht	88 kcal
Heilbutt	110 kcal
Hering	158 kcal
Hoki	167 kcal
Hummer	90 kcal
Jakobsmuscheln	88 kcal
Kabeljau	82 kcal
Karpfen	127 kcal
Kaviar	252 kcal

Krabben und weitere Fische **100 g**

Krabben	87 kcal
Lachs	142 kcal
Lachsforelle	145 kcal
Languste	112 kcal
Lengfisch	87 kcal
Makrele	205 kcal
Matjes	267 kcal
Meeräsche	117 kcal
Miesmuschel	86 kcal
Oktopus	82 kcal
Pangasius	92 kcal



Rollmops	203 kcal
Rotbarsch	94 kcal
Räucherlachs	186 kcal
Sahnehering	171 kcal
Sardinen	124 kcal
Scampi	84 kcal
Schellfisch	87 kcal
Schillerlocken	300 kcal
Schleie	83 kcal
Scholle	86 kcal
Schwertfisch	121 kcal
Seebarsch	97 kcal
Sushi	135 kcal
Thunfisch	144 kcal
Thunfischsalat	187 kcal
Krebs	77 kcal

Getreide

100 g

Grünkern	321 kcal
Haferflocken	366 kcal
Haferkleie	331 kcal
Hafervollkorn	350 kcal
Hartweizengrieß	344 kcal
Hirse	350 kcal
Hirseflocken	360 kcal
Kamut	378 kcal
Leinsamen	514 kcal
Maisgrieß	346 kcal
Maismehl	324 kcal
Maiswaffeln	388 kcal
Naturreis	352 kcal
Quinoa	392 kcal
Reis	104 kcal
Roggenkleie	181 kcal
Roggenmehl	316 kcal
Roggenvollkorn	326 kcal
Sonnenweizen	344 kcal
Sushireis	342 kcal
Vollkornweize	309 kcal
Weizengrieß	321 kcal
Weizenkeime	354 kcal
Weizenkleie	172 kcal
Wildreis	355 kcal

