

## Checkliste: Nährwertgehalte für Eis-Spezialitäten



© Thieme Verlagsgruppe/Chris Meier

Speisen/Getränke	Kilokalorien (kcal)	Fett (Gramm)	Eiweiß (Gramm)	Kohlenhydrate/BE
Eiscafé mit Sahne und Vanilleeis (1 Glas / 200 g)	350 bis 460	13	3	16/1,3
Eisschokolade mit Sahne, Schokoeis und Trinkschokolade (1 Glas / 200 g)	450 bis 550*	17	7	25/2,1
Fruchteis (1 Kugel)	125	5	2	18/1,5
Fruchtsorbet (1 Kugel)	86	1	1	18/1,5
Schoko-Eis (1 Kugel)	140	7	2	18/1,5
Softeis (1 Portion, 90 g)	117	2	2	22/2,9
Vanilleeis	131	7	2	15/1,2

**So erreichen Sie uns:**

**diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe** • Albrechtstr. 9 • 10117 Berlin

Tel.: 030 201 677-0 • [info@diabetesde.org](mailto:info@diabetesde.org) • [www.diabetesde.org](http://www.diabetesde.org) • [www.deutsche-diabetes-hilfe.de](http://www.deutsche-diabetes-hilfe.de)



Speisen/Getränke	Kilokalorien (kcal)	Fett (Gramm)	Eiweiß (Gramm)	Kohlenhydrate/BE
( 1 Kugel)				
Capri, Langnese (1 Portion)	52	--	--	13/1,1
Magnum Classic, Langnese (1 Portion)	261	16	3	25/2,1
Maple Walnuts, Mövenpick (1 Kugel)	153	7	3	20/1,7
Nogger, Langnese (1 Portion)	208	14	2	18/1,5
Solero Exotic, Langnese (1 Portion)	97	2	2	18/1,5
Eis Konfekt, Langnese (100 ml)	220	16	3	17/1,4
Ben & Jerrys Cookie Dough (100 g)	268	15	4	29/2,4

Nährwertangaben bis auf Kohlenhydrate und BE auf ganze Zahlen gerundet. Kohlenhydrate und BE auf eine Stelle hinter dem Komma genau. Die tatsächlichen Lebensmittelmengen vor Ort und ihre Nährwerte können abweichen.

\*Werte schwanken in Abhängigkeit der Zubereitung – mit fettarmer Milch oder Vollmilch.

Quelle für Nährwertangaben:

Prof. Dr. troph. Ursel Wahrburg, PD Dr. oec. troph. Sarah Egert, Die große Wahrburg/Egert Kalorien- & Nährwerttabelle, TRIAS Verlag, Stuttgart. 2014/15

So erreichen Sie uns:

diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe • Albrechtstr. 9 • 10117 Berlin

Tel.: 030 201 677-0 • info@diabetesde.org • www.diabetesde.org • www.deutsche-diabetes-hilfe.de