

Checkliste: Weihnachtsmarkt



	Gewicht	kcal	Fett	Gesättigte Fettsäuren	Zucker	BE	Salz
Bratwurst mit Senf	125 g	343	31,1 g	12,7 g	0,5 g	0	2,41 g
Steak (ungesalzen)	150 g	321	16,1 g	7,1 g	0,1 g	0	1,22 g
Grünkohl mit Kassler	375 g	220	4 g	1,3 g	6,2 g	0	5,86 g
Geräucherte Forelle	75 g	83	2,2 g	0,5 g	0 g	0	0,13 g
Champignons mit Toast	185 g	256	20,9 g	9,3 g	1,1 g	0,5	0,25 g
Reibekuchen mit Apfelmus	130 g	352	28,7 g	12,6 g	5,4 g	2	0,50 g
Crêpe mit Nutella	90 g	299	17,2 g	6,5 g	16,1 g	2,5	0,46 g
Glühwein	200 g	214	0,1 g	0 g	29,5 g	2,5	0 g
Fruchtspieß mit Schokolade	100 g	199	8,5 g	5,1 g	25,2 g	2,5	0,07 g
Marzipan	50 g	249	12,5 g	1,1 g	29,3 g	2,5	0 g
Flammkuchen (mit Speck und Zwiebel)	125 g	231	5,5 g	1,8 g	3,6 g	3	0,63 g
Bratapfel (mit Nüssen und Marzipan)	155 g	253	8,6 g	1,3 g	34,9 g	3	0 g
Maronen	100 g	275	10,1 g	1,3 g	12,7 g	3	0,06 g
Waffel mit Puderzucker	80 g	439	30,1 g	18,5 g	15,7 g	3	0,26 g
Käsespätzle	250 g	393	16,9 g	7,5 g	1,5 g	3,5	1,16 g
Kakao mit Schuss (ohne Sahne)	220 g	312	7,3 g	4,8 g	40,6 g	3,5	0,35 g
Stollenscheibe	100 g	404	17,6 g	10,2 g	33,2 g	4	0,71 g
Gebrannte Mandeln	100 g	529	31,8 g	2,4 g	42 g	4	0,00 g
Zuckerwatte	50 g	203	0 g	0 g	50 g	4	0 g
Liebesapfel	200 g	232	0,1 g	0,3 g	47,5 g	4,5	0 g
Lebkuchenherz (Kirmes)	175 g	696	17,6 g	2,3 g	93,2 g	9,5	0,24 g

Stand 29.11.2018 [CL]

Quelle: Prodi 6.6; es handelt sich dabei um Durchschnittswerte, die abweichen können

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