

KALORIENARME SATTMACHER

Absteigend sortiert nach Energiegehalt in kcal je 100 g Lebensmittel.

Abkürzungen: BS = Ballaststoffe; Kalorien = Kilokalorien (kcal); k. A. = keine Angabe

LEBENSMITTEL MIT SEHR NIEDRIGER ENERGIEDICHTE

GEMÜSE (< 60 KCAL/ 100 G)

Lebensmittel	Kalorien	Eiweiß	BS
Chinakohl	14	1,4	1,1
Salatgurke	14	0,7	0,8
Kopfsalat	14	1,3	1,6
Eisbergsalat	16	1,0	1,8
Endivie	16	1,8	1,2
Lattich	16	1,2	1,5
Radieschen	17	1,1	1,6
Rettich	18	0,6	1,2
Chicorée, rot	19	1,4	3,0
Zucchini	19	1,8	1,0
Chicorée	20	1,4	3,0
Paprika, grün	20	0,8	2,0
Stangensellerie	20	0,6	2,2
Aubergine	21	1,1	2,7
Tomaten	21	0,9	1,2
Fenchel	23	1,1	3,3
Mangold	23	2,1	1,0
Feldsalat	23	2,0	1,7
Pfifferlinge	24	2,3	4,7
Champignon	25	3,7	1,9
Spinat	25	2,6	1,9
Blumenkohl	26	1,8	2,0
Kohlrabi	27	1,9	1,4
Spargel (weiß und grün)	27	2,2	1,7
Kürbis	28	1,1	2,2
Rucola	28	2,6	1,6
Morcheln	29	2,5	7,0
Rotkohl	29	1,1	2,6
Lauch	30	1,6	2,8
Schnittlauch	30	3,0	2,3
Wirsing	31	2,8	2,6
Bohnen, grün	32	1,9	3,0
Knollensellerie	32	1,4	3,8
Paprika, rot	32	0,9	2,0
Weißkohl	36	1,4	3,5
Broccoli	39	3,6	3,2
Steinpilz	39	5,4	6,0
Zwiebel	39	1,1	1,9
Rosenkohl	41	4,0	4,0
Karotten	42	0,6	2,7

FORTSETZUNG GEMÜSE (< 60 KCAL/100 G)

Lebensmittel	Kalorien	Eiweiß	BS
Grünkohl	44	4,3	4,2
Rote Beete	46	1,5	2,5
Topinambur	54	2,4	12
Schwarzwurzeln	55	1,4	18
Sojasprossen	55	5,5	2,4

OBST (< 60 KCAL/100 G)

Lebensmittel	Kalorien	Eiweiß	BS
Rhabarber	22	0,8	2,5
Zitrone	23	0,8	2,0
Preiselbeeren	36	0,3	2,9
Wassermelone	37	0,7	0,5
Erdbeeren	39	0,6	3,8
Stachelbeeren	39	0,8	3,0
Grapefruit	42	0,9	0,9
Pfirsich	43	0,8	1,9
Zwetschgen	43	0,6	2,3
Aprikose	44	0,8	1,7
Himbeeren	44	1,2	4,3
Papaya, reif	44	0,5	1,8
Orange	45	0,8	2,7
Brombeeren	47	1,1	5,2
Mandarine	47	0,8	1,7
Quitte	47	0,4	5,9
Pflaumen	48	0,6	1,6
Johannisbeeren, rot	50	1,6	4,6
Ananas	52	0,5	1,2
Apfel	52	0,3	1,4
Heidelbeeren	52	0,9	1,5
Birne	54	0,5	2,9
Nektarine	55	1,0	1,3
Kiwi	58	0,9	2,4

MILCHPRODUKTE UND ALTERNATIVEN (< 60 KCAL/100 G)

Lebensmittel	Kalorien	Eiweiß	BS
Sojadrink, ohne Zucker	33	3,3	0,6
Buttermilch, < 1 % Fett	38	3,4	k. A.
Entrahmte Milch, 0,3 % Fett	38	3,6	k. A.
Ayran	39	1,9	0
Soja-Joghurt, ohne Zucker	42	4,0	0,9
Seidentofu	44	5,0	0,5
Kefir, pur	46	3,4	k. A.
Fettarme Milch, 1,5 % Fett	47	3,4	0,0
Griechischer Joghurt, 0,2 % Fett	59	10	k. A.

EIER (< 60 KCAL/100 G)

Lebensmittel	Kalorien	Eiweiß	BS
Eiklar	45	11	0

LEBENSMITTEL MIT NIEDRIGER ENERGIEDICHTE

GEMÜSE (60- 150 KCAL/ 100 G)

Lebensmittel	Kalorien	Eiweiß	BS
Pastinake	62	1,3	2,1
Zuckerschoten	68	4,0	5,0
Mais, Konserve	73	2,3	3,0
Kartoffeln, geschält, roh	76	2,0	2,1
Süßkartoffeln, roh	81	1,6	3,0
Mais, roh	93	3,3	2,8

OBST (60- 150 KCAL/ 100 G)

Lebensmittel	Kalorien	Eiweiß	BS
Kirschen	62	0,8	1,6
Honigmelone	62	1,1	1,3
Holunderbeeren, schwarz	63	2,5	4,0
Mango	68	0,6	1,6
Weintrauben, hell	69	0,7	1,5
Kaki	70	0,9	3,4
Feigen	71	1,2	4,1
Johannisbeeren, schwarz	71	1,3	5,8
Mirabelle	76	0,6	2,2
Granatapfel	81	1,4	2,3
Banane	89	1,1	2,7
Passionsfrucht	102	2,1	6,8

HÜLSENFRÜCHTE (60- 150 KCAL/ 100 G)

Lebensmittel	Kalorien	Eiweiß	BS
Schwarze Bohnen, Konserve	69	4,4	4,5
Erbsen, Konserve	77	5,3	6,6
Erbse, grün, roh	90	6,0	6,0
Linsen, Konserve	91	6,9	3,6
Weißer Bohnen, Konserve	89	6,6	6,7
Kidneybohnen, Konserve	111	8,3	8,5
Kichererbsen, Konserve	121	6,4	7,7

SOJAPRODUKTE (60- 150 KCAL/ 100 G)

Lebensmittel	Kalorien	Eiweiß	BS
Soja-Skyr, ohne Zucker	60	5,8	1,3
Tofu, natur	122	12	1,9
Edamame, TK	128	10	4,8
Tofu, geräuchert	128	13	1,8

MILCHPRODUKTE UND ALTERNATIVEN (60- 150 KCAL/ 100 G)

Lebensmittel	Kalorien	Eiweiß	BS
Frischkäse, 0,2 % Fett	62	10	k. A.
Skyr, natur	63	11	k. A.
Körniger Frischkäse, Magerstufe	65	13	k. A.
Speisequark, Magerstufe	68	12	k. A.
Harzer Käse	125	30	0

EIER (60-150 KCAL/100 G)

Lebensmittel	Kalorien	Eiweiß	BS
Hühnerei, ganz	140	13	0

FISCH UND MEERESFRÜCHTE (60-150 KCAL/100 G)

Lebensmittel	Kalorien	Eiweiß	BS
Seelachsfilet, frisch	60	17	0
Garnelen, TK	72	17	0
Kabeljaufilet, frisch	72	16	0
Victoriaseebarschfilet, frisch	75	18	0
Frutti di Mare, TK	76	13	k. A.
Schollenfilet, frisch	80	18	0
Steinbeißerfilet, frisch	80	16	0
Zanderfilet, frisch	80	19	0
Jakobsmuscheln, TK	87	17	0
Nordseekrabben, frisch	89	19	0
Doradenfilet, frisch	98	19	0
Wolfsbarschfilet, frisch	98	19	0
Rotbarschfilet, frisch	100	18	0
Wildlachsfilet, TK	101	21	k. A.
Thunfisch, in eigenem Saft	107	27	k. A.
Thunfischfilet, frisch	140	24	0
Forellenfilets, geräuchert	144	23	k. A.

FLEISCH UND GEFLÜGEL (60-150 KCAL/100 G)

Lebensmittel	Kalorien	Eiweiß	BS
Hähnchenbrustfilet	106	23	0
Schweinefilet	107	22	0
Putenbrustfilet	108	24	0
Kalbsfilet	111	20	0
Lammfilet	113	20	0
Rinderhack, mager	113	21	0
Rindergulasch, mager	114	22	0
Rinderfilet	121	21	0

WEITERE SATTMACHER-LEBENSMITTEL**HÜLSENFRÜCHTE UND PRODUKTE (150-399 KCAL/100 G)**

Lebensmittel	Kalorien	Eiweiß	BS
Weißer Bohnen, getrocknet	284	21	23
Azukibohnen, getrocknet	304	23	17
Mungbohnen, getrocknet	304	23	17
Schwarze Bohnen, getrocknet	304	23	17
Kidneybohnen, getrocknet	317	24	23
Black-Bean-Nudeln	326	43	23
Linsen, grün, Beluga- o. Berg-, getrocknet	336	24	13
Kichererbsen, getrocknet	338	20	18
Grüne-Erbesen-Nudeln	339	22	8,7
Linsen, gelb o. rot, getrocknet	343	26	11
Rote-Linsen-Nudeln	343	23	5,9
Lupinenschrot	355	43	27
Kichererbsen-Nudeln	364	22	8,7

FORTSETZUNG HÜLSENFRÜCHTE UND PRODUKTE (150-399 KCAL/100 G)

Lebensmittel	Kalorien	Eiweiß	BS
Linsenwaffeln	364	29	7,6
Kichererbsen-Waffeln	383	19	9,3

VOLLKORNPRODUKTE (150-399 KCAL/100 G)

Lebensmittel	Kalorien	Eiweiß	BS
Flohsamenschalen	191	1,0	88
Roggenvollkornbrot	204	5,3	8,3
Weizenvollkorntoast	250	8,5	6,0
Weizenkleie	268	16	45
Popcorn-Mais	340	10	12
Vollkornnudeln, Dinkelmehl	344	13	11
Dinkelflocken	345	14	8,2
Buchweizenflocken	346	10	3,7
Bulgur	351	13	7,3
Langkornreis, Vollkorn	352	7,8	2,2
Vollkornnudeln, Buchweizenmehl	354	12	9,2
Parboiled Spitzenreis Langkorn, Vollkorn	355	7,7	2,1
Couscous	356	11	5,0
Vollkornnudeln, Hartweizengrieß	357	12	9,2
Speisehirse	359	13	1,2
Haferkleie	360	14	13
Hirseflocken	360	11	3,8
Haferflocken	361	14	11
Polenta (Maisgrieß)	361	7,0	2,4
Reiswaffeln	381	8,5	3,4
Wildreis, natur	381	15,0	6,2
Maiswaffeln	386	7,3	3,5

Quelle Nährwerte: Schweizer Nährwertdatenbank, Herstellerangaben