

Disclaimer:

Alle Werte sind ungefähre Richtwerte. Bitte überprüfe im Einzelnen und besonders bei tierischen Produkten, ob das jeweilige Produkt nicht vielleicht eine höhere Energiedichte hat.

Getränke sind nicht enthalten, weil deren Kaloriendichte nur deshalb so gering ist, weil sie flüssig sind. Sie sättigen jedoch nicht, daher sind sie nicht empfohlen. Auch mit halbflüssigen Produkten, die nicht gekaut werden müssten, sollte man vorsichtig sein.

Bei einer Kaloriendichte von 1,5 und darunter nimmt man ab. Bei einer Kaloriendichte von 2 und darunter nimmt man nicht zu. Sofern man aktuell normalgewichtig ist.

Mehr Liebesmittel findest du hier im Buch (Affiliatelink) **“Richtig einkaufen: Kalorien & Energiedichte: Für Sie bewertet: 1.300 Lebensmittel und Fertigprodukte”**

<https://amzn.to/3T2Ecm8>

| Brot | |
|----------------------------|-----|
| Bagel, natur | 2,5 |
| Baguette, Ciabatta | 2,5 |
| Croissant | 4,7 |
| Eiweißbrot | 2,6 |
| Finn Crisp | 3,6 |
| Knäckebrot | 3,2 |
| Laugenbrötchen | 2,6 |
| Mehrkornbrötchen | 2,3 |
| Mischbrot | 2,2 |
| Pita-Fladenrot | 2,5 |
| Roggenbrötchen | 2,2 |
| Vollkornbrot | 2,2 |
| Weißbrot, Weißmehlbrötchen | 2,5 |
| Weizentost | 2,6 |

| Beilagen | |
|----------|-----|
| Gnocchi | 1,8 |

| | |
|-----------------------------|-----|
| Kartoffelklöße | 1,0 |
| Kartoffeln | 0,7 |
| Kartoffelpüree | 0,8 |
| Kartoffelsalat mit Essig/Öl | 1,0 |
| Kartoffelsalat mit Mayo | 1,8 |
| Kroketten | 3 |
| Nudeln | 1,5 |
| Pomme Frites Backofen | 1,5 |
| Pommes Frites Friteuse | 3 |
| Rösti, Bratkartoffeln | 1,6 |
| Schupfnudeln | 1,7 |
| Spätzle | 1,5 |
| Reis | 1,1 |

| | |
|---------------------------------------|-----|
| Gemüse | |
| Aubergine | 0,2 |
| Butternusskürbis | 0,4 |
| Erbsen | 0,8 |
| Fenchel | 0,3 |
| Gartenbohne, Buschbohne, Stangenbohne | 0,3 |
| Grünkohl | 0,4 |
| Gurke | 0,1 |
| Hokkaidokürbis | 0,6 |
| Karotten | 0,3 |
| Kohl jede Sorte | 0,2 |
| Lauch | 0,3 |
| Oliven, grün | 1,4 |
| Paprika | 0,3 |

| | |
|---------------------|-----|
| Radieschen, Rettich | 0,2 |
| Rote Bete | 0,4 |
| Salat | 0,2 |
| Sellerie | 0,2 |
| Sojasprossen | 0,5 |
| Spargel | 0,2 |
| Spinat | 0,2 |
| Tomate | 0,2 |
| Zucchini | 0,2 |
| Schalotte | 0,2 |

| | |
|-------------------------|-----|
| Obst | |
| Ananas | 0,6 |
| Apfel | 0,5 |
| Aprikose | 0,4 |
| Avocado | 2,2 |
| Banane | 1 |
| Birne | 0,6 |
| Brombeeren | 0,5 |
| Dattel | 2,8 |
| Erd, Heindel-, Himbeere | 0,5 |
| Feige | 0,6 |
| Granatapfel | 0,8 |
| Honigmelone | 0,5 |
| Kaki | 0,7 |
| Kirschen | 0,6 |
| Kiwi | 0,5 |
| Litschi | 0,7 |

| | |
|----------------------|-----|
| Mango | 0,6 |
| Nektarine | 0,6 |
| Papaya | 0,1 |
| Pfirsich | 0,4 |
| Pflaumen, Zwetschgen | 0,5 |
| Stachelbeere | 0,4 |
| Trauben | 0,7 |
| Wassermelone | 0,4 |
| Zitrusfrüchte | 0,5 |

| | |
|--------------------------|-------|
| Fett, Öl, Mayonnaise, Ei | |
| Butter | 7,4 |
| Butter mit Joghurt | 6 |
| Schmalz | 8,8 |
| Eidotter | 3,5 |
| Eiklar | 0,5 |
| Hühnerei | 1,5 |
| Margarine | 7,1 |
| Mayonnaise, 80% Fett | 7,6 |
| Öl | 8,9 |
| Remoulade, 65% Fett | 6,4 |
| Salatcreme, 29% Fett | 2,5 |
| Salatmayonnaise | 3,5-5 |

| | |
|---------------|-----|
| Brotaufstrich | |
| Diätkonfitüre | 1,1 |
| Erdnussmus | 6,5 |
| Honig | 3,3 |

| | |
|----------------------------|-----|
| Konfitüre | 1,5 |
| Nuss-Nugat-Creme | 5,5 |
| Pesto, grün | 5 |
| Pesto, rot | 3,7 |
| Schnittlauch | 0,3 |
| Senf | 0,6 |
| Tomate-Basilikum-Aufstrich | 2,6 |
| Tomatemark | 1,1 |
| Zuckerrübensirup | 2,9 |

| | |
|--------------------------|-----|
| Fleisch, Wurst, Fisch | |
| Bierschinken | 1,7 |
| Bratwurst | 2,5 |
| Fischstäbchen | 1,8 |
| Forellenfilet, gräuchert | 1,2 |
| Frikadelle | 2,4 |
| Gelbwurst | 2,8 |
| Hackfleisch, mager | 1,1 |
| Hackfleisch, gemischt | 2,3 |
| Hering | 2,3 |
| Kassler | 1,3 |
| Lachs | 1,3 |
| Landjäger | 4,6 |
| Leberkäse | 3 |
| Leberwurst, grob | 3,1 |
| Makrelenfilet | 2,2 |
| Mortadell | 3,5 |
| Schnitzel | 3,1 |

| | |
|----------------------------|-----|
| Parmaschinken | 2,5 |
| Putenschnitzel | 1,1 |
| Putenwurst | 1,6 |
| Räucherlacha | 1,8 |
| Rinderfilet | 1,2 |
| Rotbarsch | 1,1 |
| Salami | 3,8 |
| Sardellen | 1 |
| Schinken, gekocht | 1,2 |
| Schinken, roh, geräuchert | 1,5 |
| Schweinefilet | 1,1 |
| Thunfisch, im eigenen Saft | 1,1 |
| Thunfisch in Öl | 1,9 |
| Wiener Würstchen | 2,8 |

| | |
|--------------------------|-------|
| Milchprodukte und Soja | |
| Crème double | 4 |
| Crème fraiche | 3 |
| Fruchtjoghurt, 1,5% Fett | 0,8 |
| Joghurt, 3,5% Fett | 0,7 |
| Joghurt, 1,5% Fett | 0,6 |
| Magerquark | 0,7 |
| Mascarpone | 4,1 |
| Pudding ohne Sahne | 0,5-1 |
| Quark, 20% Fett | 1 |
| Quark, 40% Fett | 1,5 |
| Rahmjoghurt 10% Fett | 1,2 |
| Sahne, 30% Fett | 2,9 |

| | |
|---------------------|-----|
| Sauerrahm, 10% Fett | 1,3 |
| Schmand, 24% Fett | 2,3 |
| Sojajoghurt | 0,5 |
| Tofu | 1,1 |

| | |
|---------------------------------------|-----|
| Getreide, Hülsenfrüchte (nassgewicht) | |
| Bohnen | 1 |
| Ebly | 1,3 |
| Erbsen | 0,9 |
| Frischkornbrei | 1,5 |
| Grünkern | 1 |
| Hirse | 1,1 |
| Linsen | 1,1 |
| Polenta | 0,7 |
| Reis | 1,1 |
| Quinoa | 1,5 |
| Weizengries | 0,8 |

| | |
|-----------------------------|-----|
| Essen außer Haus, Junk Food | |
| BicMac, Burger | 2,4 |
| Döner Kebap | 1,6 |
| Griechischer Salat | 0,7 |
| Ministrone | 0,8 |
| Schnitzel mit Pommes | 3,1 |
| Rindersteak | 1,5 |
| Spaghetti bolognese | 1,4 |
| Sushi | 1,1 |

| Käse | |
|-----------------------|-----|
| Bergkäse, 45% | 3,9 |
| Blauschimmelkäse, 70% | 4,1 |
| Bonbel, leicht, 12% | 2,1 |
| Butterkäse, 60% | 3,6 |
| Camembert, 12% | 2 |
| Camembert, 45% | 2,7 |
| Edamer, 45% | 3,5 |
| Emmentaler, 45% | 3,8 |
| Feta, 45% | 3,7 |
| Feta, leicht, | 1,7 |
| Frischkäse, 70% | 2,5 |
| Frischkäse, light | 1 |
| Gorgonzola | 3,3 |
| Gouda 30% | 2,5 |
| Geryerzer 45% | 4 |
| Harzer Käse | 1,1 |
| Körniger Frischkäse | 0,8 |
| Leerdammer 30% | 3,5 |
| Mozzarella | 2,5 |
| Parmesan | 3,9 |
| Scheibletten 45% | 2,7 |
| Schmelzkäse 20% | 1,7 |
| Tilsiter 45% | 3,5 |

| Nüsse, Saaten | |
|---------------|-----|
| Cashews | 5,7 |
| Erdnuss | 5,9 |

| | |
|-------------------|-----|
| Haselnuss | 6,5 |
| Kokosnuss | 3,6 |
| Kokosraspeln | 6,1 |
| Kürbiskerne | 5,6 |
| Leinsamen | 3,9 |
| Macadamia | 6,9 |
| Mandel | 5,8 |
| Paranuss | 6,7 |
| Pinienkerne | 6,7 |
| Sesam | 5,7 |
| Sonnenblumenkerne | 6 |
| Walnuss | 6,7 |

| | |
|----------------------------------|-----|
| Süßes und Knabbereien | |
| Apfelkuchen | 2,3 |
| Apfelstrudel | 2 |
| Apfeltasche | 2,9 |
| Aprikose, getrocknet | 2,4 |
| Berline, Krapfen, Donut | 3-4 |
| Dominostein | 3,9 |
| Erdnüsse | 5,9 |
| Erdnussflips | 5,3 |
| FEige, getrocknet | 2,4 |
| Griesbrei ohne Butter und Zucker | 1,3 |
| Grissini | 4,2 |
| Gummibärchen | 3,4 |
| Hefezopf | 3 |
| Kartoffelchips | 5,5 |

| | |
|----------------------------------|-----|
| Käsegebäck | 5 |
| Käsekuchen | 2,6 |
| Kracker | 4,9 |
| Lebkuchen mit Schokoladenüberzug | 4,4 |
| Milchreis | 1,2 |
| Milchschnitte | 4,2 |
| Mousse au Chocolat | 3,2 |
| Muffins, Schokolade | 3,3 |
| Nusschnecke | 4,3 |
| Obstsalat | 0,8 |
| Panna Cotta | 2,6 |
| Quarktasche | 2,8 |
| Reiscracker | 2,8 |
| Reiswaffel | 4 |
| Rote Grütze | 1 |
| Sahnetorte | 3,7 |
| Salzstange | 2,9 |
| Schokolade | 5,5 |
| Sorbet, Fruchteis | |
| Studentenfutter | 4,7 |
| Tiramisu | 3 |
| Tortillachips | 4,6 |
| Wasabi-Erbesen | 4,4 |
| Zucker | 4,1 |