Kalorien-Spickzettel

40 Gerichte, die du jede Woche isst: normale Portionen, Kalorien und Eiweiß

Frühstück & Bäcker

	GERICHT · PORTION	KCAL	EIWEISS
	**Butterbrezel** 1 Laugenbrezel (85 g) + 15 g Butter	270–470	8 g
	**Brötchen mit Butter & Marmelade** 1 Brötchen (55 g) + 10 g Butter + 25 g Marmelade	250–310	5 g
	**Leberkässemmel** 1 Semmel (60 g) + 1 dicke Scheibe Leberkäse (120 g) + Senf	410–720	22 g
	**Mettbrötchen** 1 Brötchen (55 g) + 70 g Mett + Zwiebeln	280–360	14 g
	**Franzbrötchen** 1 Stück (90 g)	290–490	6 g
	**Müsli mit Joghurt** 60 g Knuspermüsli + 150 g Joghurt + Obst + 1 TL Honig	400–630	15 g
	**2 Käsebrote** 2 Scheiben Mischbrot (100 g) + 10 g Butter + 40 g Gouda	410–530	18 g
	**Bauernfrühstück** 300 g Bratkartoffeln + 3 Eier + 50 g Speck	600–940	32 g

Mittagessen

	GERICHT · PORTION	KCAL	EIWEISS
	**Schnitzel + Pommes** 1 paniertes Schweineschnitzel (180 g) + 180 g Pommes + Ketchup	710–1.110	44 g
	**Wiener Schnitzel + Kartoffelsalat** Kalbsschnitzel (150 g) + 250 g Kartoffelsalat (Essig-Öl) + Preiselbeeren	600–900	46 g
	**Käsespätzle** 250 g Spätzle + 80 g Bergkäse + Butter + Röstzwiebeln	680–1.060	38 g
	**Schweinebraten + 2 Knödel** 200 g Braten mit Kruste + 2 Knödel + 150 ml Soße	660–980	55 g
	**Roulade + Rotkohl + 2 Klöße** 1 Roulade (180 g) + 150 g Rotkohl + 2 Klöße + Soße	520–780	42 g
	**3 Maultaschen** 3 Maultaschen (210 g) in Butter mit Zwiebeln	420–620	22 g
	**Spaghetti Bolognese** 125 g Spaghetti (roh) + 200 g Soße + 15 g Parmesan	630–950	38 g
	**Rösti + Spiegelei** 250 g Rösti + 1 Spiegelei	500–780	14 g

Kalorien-Spickzettel

Imbiss & Suppen

	GERICHT · PORTION	KCAL	EIWEISS
	**Döner Kebab** 1 Döner im Fladenbrot (ca. 420 g)	630–990	42 g
	**Currywurst + Pommes** 1 Currywurst (120 g) + 150 g Pommes + 25 g Mayo	700–1.100	23 g
	**Pizza Salami** ganze Pizza, 30 cm (ca. 450 g)	900–1.410	48 g
	**Matjesbrötchen** 1 Brötchen (55 g) + 80 g Matjes + Zwiebeln	290–370	19 g
	**Kartoffelsuppe + Würstchen** 1 Teller (350 ml) + 1 Wiener Würstchen	390–590	18 g
	**Erbseneintopf + Bockwurst** 1 Teller (400 ml) + 1 Bockwurst (100 g)	460–700	32 g
	**Gulaschsuppe** 1 Teller (350 ml)	220–340	18 g

Getränke

	GERICHT · PORTION	KCAL	EIWEISS
	**Bier (Helles)** 0,5 l	180–240	2 g
	**Radler** 0,5 l, halb Bier, halb Limo	170–210	1 g
	**Weißbier** 0,5 l	190–250	2 g
	**Apfelschorle** 0,5 l (60 % Saft)	90–160	0 g
	**Spezi** 0,5 l	190–210	0 g
	**Latte Macchiato** 0,3 l, Vollmilch, ohne Zucker	110–200	8 g

Weihnachtsmarkt

	GERICHT · PORTION	KCAL	EIWEISS
	**Glühwein** 1 Becher, 0,2 l	140–240	0 g
	**Bratwurst im Brötchen** 1 Rostbratwurst (120 g) + Brötchen + Senf	420–660	23 g
	**Gebrannte Mandeln** 1 Tüte, 100 g	490–550	12 g
	**Reibekuchen + Apfelmus** 3 Reibekuchen (210 g) + 100 g Apfelmus	470–810	8 g
	**Crêpe mit Nutella** 1 großer Crêpe + 40 g Nutella	350–610	10 g
	**Flammkuchen** 1 ganzer (ca. 320 g): Crème fraîche, Speck, Zwiebeln	640–1.110	26 g

Kaffee & Kuchen

	GERICHT · PORTION	KCAL	EIWEISS
	**Schwarzwälder Kirschtorte** 1 Stück (140 g)	320–550	4 g
	**Käsekuchen** 1 Stück (130 g)	260–460	10 g
	**Apfelstrudel + Sahne** 1 Stück (150 g) + 30 g Schlagsahne	350–600	5 g
	**Berliner / Krapfen** 1 Stück (80 g)	230–390	5 g
	**Kaiserschmarrn** 1 Portion (250 g) + 100 g Apfelmus	640–1.000	21 g

Kalorien-Spickzettel

Versteckte Kalorien

Niemand schreibt sie auf. Dein Körper schon.



1 EL Öl in der Pfanne
+120 kcal



2 EL Salatdressing
+140 kcal



Probieren beim Kochen
+150 kcal



Apfelschorle
+120 kcal



Latte Macchiato
+150 kcal



Eine Handvoll Nüsse (30 g)
+180 kcal

Gleiche Kalorien, anders satt



Gebrannte Mandeln
520 kcal
in 5 Minuten weg

=



3 Maultaschen
520 kcal
macht stundenlang satt



3× Radler
570 kcal
in 5 Minuten weg

=



Erbseneintopf + Bockwurst
580 kcal
macht stundenlang satt



Crêpe mit Nutella
470 kcal
in 5 Minuten weg

=



2 Käsebrote
470 kcal
macht stundenlang satt

Scannen und den Spickzettel aufs Handy holen

kaloria.ai/de/spickzettel