

**Kaloriengehalt von Lebensmitteln**  
**(je 100 g, sofern nicht anders angegeben)**

<b>Lebensmittel</b>	<b>Vermutung Brennwert (kcal)</b>	<b>Brennwert (kcal)</b>
<b>Birnen</b>		<b>44</b>
<b>Honig</b>		<b>305</b>
<b>Schokolade (Vollmilch)</b>		<b>526</b>
<b>Schweinekotelett</b>		<b>193</b>
<b>Big Mac (Stück)</b>		<b>503</b>
<b>Pommes Frites (groß)</b>		<b>468</b>
<b>Rinderfilet</b>		<b>116</b>
<b>Zitronen</b>		<b>36</b>
<b>Tomatenketchup</b>		<b>105</b>
<b>Champignon</b>		<b>14</b>
<b>Erdnüsse (geröstet)</b>		<b>586</b>
<b>Milchspeiseeis</b>		<b>149</b>
<b>Bananen</b>		<b>85</b>
<b>Kekse</b>		<b>335</b>
<b>Speck</b>		<b>621</b>
<b>Cornflakes</b>		<b>348</b>
<b>Zwieback</b>		<b>369</b>
<b>Thunfisch</b>		<b>226</b>
<b>Reis</b>		<b>348</b>
<b>Nudeln</b>		<b>345</b>
<b>Gurke</b>		<b>13</b>
<b>Marmelade</b>		<b>281</b>
<b>Kartoffeln</b>		<b>70</b>
<b>Schlagsahne</b>		<b>308</b>