

# VIBONO

ABNEHMEN MIT GENUSS UND GUTER LAUNE

## Energiedichte-Tabelle

mit 250 Lebensmitteln!



### Genussvoll abnehmen: Sich mit wenig Kalorien satt essen!

Die Energiedichte ist die Alternative zum Kalorienzählen. Denn satt ist man, wenn der Magen voll ist. Und das am besten mit möglichst wenig Kilokalorien pro Gramm (kcal/g) - also einer niedrigen Energiedichte (ED).

Diese Liste hilft Ihnen bei der Auswahl geeigneter Lebensmittel - und ist damit der perfekte Einkaufsbegleiter.

**Bitte beachten:** Kalorienreiche Getränke sind immer rot (daher nicht aufgeführt), weil sie quasi nicht sättigen.

### So geht's:

Je konsequenter man sich mit "grünen" Lebensmitteln ernährt, desto eher darf man sich ab und zu einen "roten" Luxus gönnen.

- grün** (ED bis 1,5 kcal/g)  
**Abnehmtauglich! Perfekt zum Sattessen.**
- gelb** (ED 1,6 bis 2,4 kcal/g)  
**Ab und zu ok, mit "grün" kombinieren**
- rot** (ED ab 2,5 kcal/g)  
**Gefährlich! Wenig "rot" mit viel "grün" ok.**

Die ED-Angaben sind gerundete Durchschnittswerte.  
© Vibono GmbH (V1-070212)

Brot	ED
Bagel, natur	2,5
Baguette, Ciabatta	2,5
Croissant, natur	4,7
Eiweißbrot (SiS etc.)	2,6
Finn Crisp	3,6
Knäckebrot	3,2
Laugenbrötchen / Breze	2,8
Mehrkornbrötchen	2,3
Mischbrot	2,2
Pita-Fladenbrot	2,5
Roggenbrötchen	2,2
Vollkornbrot	2,0
Weißbrot, Weißmehlbrötchen	2,5
Weizentoast	2,6

Beilagen	ED
Gnocchi	1,6
Kartoffelklöße	1,0
Kartoffeln	0,7
Kartoffelpüree	0,8
Kartoffelsalat mit Essig/Öl	1,0
Kartoffelsalat mit Mayo	1,8
Kroketten (frittiert)	3,0
Nudeln (Vollkorn oder Weißmehl) gekocht	1,5
Pommes frites (Backofen)	1,5
Pommes frites (Friteuse)	3,0
Reis (Vollkorn oder poliert), gekocht	1,1
Rösti, Bratkartoffeln	1,6
Schupfnudeln	1,7
Spätzle	1,5

Gemüse	ED
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
Kohlgemüse (Blumen-, Rosen-, Rot-, Spitz-, Weißkohl, Wirsing, Brokkoli, Kohlrabi, etc.)	0,2-0,3
Lauch	0,3
Muskatkürbis	0,2
Oliven, grün, Konserve	1,4
Paprika (grün, gelb, rot)	0,2-0,4
Radieschen, Rettich	0,2
Rote Beete	0,4
Salat (Kopf-, Eissalat, Endivien, Rucola, etc.)	0,1-0,2
Schwarzwurzeln	0,2
Sellerie (Stauden-, Knollen-)	0,2
Sojasprossen	0,5
Spargel (grün, weiß)	0,2
Spinat	0,2
Tomate	0,2
Zucchini	0,2
Zwiebel, Schalotte	0,3

Fett, Öl, Mayonnaise, Ei	ED
Butter	7,4
Butter mit Joghurt	6,0
Butter-, Schweineschmalz	8,8
Eidotter	3,5
Eiklar	0,5
Hühnerei	1,5
Margarine	7,1
Mayonnaise, 80% Fett	7,6
Öle	8,8-9,0
Remoulade, 65% Fett	6,4
Leichte Salatcreme, z.B. 29% Fett	2,0-3,0
Salatmayonnaise, 50% Fett	3,9-5,0

Obst	ED
Ananas	0,6
Apfel	0,5
Aprikose	0,4
Avocado	2,2
Banane	1,0
Birne	0,6
Brombeeren	0,5
Dattel	2,8
Erd-, Heidel-, Him-, Johannisbeeren	0,3-0,4
Feige	0,6
Granatapfel	0,8
Honigmelone	0,5
Kaki	0,7
Kirschen, Sauerkirschen	0,6
Kiwi	0,5
Litschi	0,7
Mango	0,6
Nektarine	0,6
Papaya	0,1
Pfirsich	0,4
Pflaumen, Zwetschgen	0,5
Stachelbeeren	0,4
Trauben	0,7
Wassermelone	0,4
Zitrusfrüchte (Clementine, Grapefruit, Mandarine, Orange, Pampelmuse, Pomelo)	0,5

Brotaufstriche	ED
Diätkonfitüre	1,1
Erdnusscreme	6,5
Honig	3,3
Konfitüre (Erdbeer-, Orange-, etc.)	1,5-2,7
Möhrenaufstrich, selbstgemacht	0,7
Nuss-Nougat-Creme	5,5
Pesto, grün	4,5-5,8
Pesto, rot	3,6-3,9
Schnittlauch	0,3
Tomate-Basilikum-Aufstrich	2,6
Tomatenmark, 3-fach konzentriert	1,1
Zuckerrübensirup	2,9

Fleisch, Wurst, Fisch	ED
Bierschinken	1,7
Bratwurst	2,5
Bündner Fleisch	2,2
Fischstäbchen	1,8
Forellenfilets, geräuchert	1,2
Frikadelle, Klops, Fleischpflanzerl, Bulette	2,4
Gelbwurst	2,8
Hackfleisch, aus magerem Fleisch	1,1
Hackfleisch, gemischt	2,3
Hähnchenbrust, o. Haut	1,0
Hähnchenkeule, m. Haut, o. Knochen	2,3
Hering	2,3
Kassler, o. Knochen	1,3
Lachs, frisch	1,3
Landjäger	4,6
Leberkäse	3,0
Leberwurst, grob	3,1
Makrelenfilets, geräuchert	2,2
Mettwurst, fein, Teewurst	3,8
Mortadella	3,5
Paniertes Schnitzel	3,2
Parmaschinken	2,5
Putenschnitzel	1,1
Putenwurst	1,6
Räucherlachs	1,8
Rinderfilet	1,2
Rollmops, Bismarkhering	1,6-2,1
Rotbarsch	1,1
Salami	3,8
Salami, fettreduziert	2,6
Sardellen	1,0
Schinken, gekocht	1,2
Schinken, roh, geräuchert	1,5
Schweinefilet	1,1
Speck, fett	3,5-8,0
Speck, mager	1,2
Thunfisch im eigenen Saft	1,1
Thunfisch in Öl	1,9
Wiener Würste, Weißwürste	2,8

Milch-, Sojaprodukte	ED
Creme double	4,0
Creme fraiche	3,0
Fruchtjoghurt, 1,5% Fett	0,8
Joghurt 3,5% Fett	0,7
Joghurt, 1,5% Fett	0,6
Magerquark	0,7
Mascarpone	4,1
Milch, 1,5% Fett	0,5
Milch, 3,5% Fett	0,7
Pudding, ohne Sahne	0,5-1,0
Quark, 20% Fett	1,0
Quark, 40% Fett	1,5
Rahmjoghurt, 10% Fett	1,2
Sahne, 30% Fett	2,9
Sauerrahm, Saure Sahne, 10% Fett	1,3
Schmand, 24% Fett	2,3
Sojajoghurt	0,5
Tofu	1,1
Getreide, Hülsenfrüchte	ED
Bohnen (Nassgewicht)	1,0
Ebly (Nassgewicht)	1,3
Erbsen (Nassgewicht)	0,9
Frischkornbrei (Nassgewicht)	1,5
Grünkern (Nassgewicht)	1,0
Hirse (Nassgewicht)	1,1
Linsen (Nassgewicht)	1,1
Polenta (Maisgries) (Nassgewicht)	0,7
Quinoa (Nassgewicht)	1,5
Tofu	1,1
Weizengries (Nassgewicht, mit Wasser)	0,8
Essen ausser Haus	
Big Mac, Whopper, Hamburger	2,4
Döner Kebap	1,6
Griechischer Salat	0,7
Minestrone	0,8
Schnitzel, paniert, mit Pommes	3,1
Rindersteak	1,5
Spaghetti bolognese	1,4
Sushi	1,6

Käse	ED
Bergkäse, 45% Fett	3,9
Blauschimmelkäse, 70% Fett	4,1
Bonbel leicht, 12% Fett	2,1
Butterkäse, 60% Fett	3,6
Camembert, 12% Fett	2,0
Camembert, 45% Fett	2,7
Edamer, 45% Fett	3,5
Emmentaler, 45% Fett	3,8
Feta, 45% Fett	2,7
Feta, leicht	1,7
Frischkäse, 70% Fett	2,5
Frischkäse, light	1,0
Gorgonzola	3,3
Gouda, 30% / 45% Fett	2,5/3,7
Greyerzer, 45% Fett	4,0
Harzer Käse	1,1
Körniger Frischkäse light / normal	0,7/0,8
Leerdamer, 30% / 45% Fett	2,5/3,5
Mozzarella	2,5
Parmesan	3,9
Scheibletten, 45% Fett	2,7
Schmelzkäse, 20% Fett	1,7
Tilsiter, 45% Fett	3,5
Nüsse, Saaten	ED
Cashewkerne	5,7
Erdnuss, geröstet	5,9
Haselnuss	6,5
Kokosnuss	3,6
Kokosraspel	6,1
Kürbiskerne	5,6
Leinsamen, ungeschält	3,9
Macadamianuss	6,9
Mandel	5,8
Paranuss	6,7
Pinienkerne	6,7
Pistazienkerne	6,2
Sesamsamen	5,7
Sonnenblumenkerne	6,0
Walnuss	6,7

Süßes und Knabereien	ED
Apfelkuchen	2,3
Apfelstrudel (Blätterteig)	2,0
Apfeltasche	2,9
Aprikose, getrocknet	2,4
Berliner / Krapfen, Donuts	3-4
Dominosteine	3,9
Erdnüsse, geröstet und gesalzen	5,9
Erdnussflips	5,3
Feige, getrocknet	2,4
Griesbrei (ohne Butter, ohne Zucker)	1,3
Grissini	4,2
Gummibärchen	3,4
Hefezopf	3,0
Kartoffelchips	5,5
Käsegebäck	5,0
Käsekuchen	2,6
Kräcker	4,9
Lebkuchen mit Schokoladenüberzug	4,4
Milcheis (Vanille, Schoko, etc.)	1,6-2,6
Milchreis	1,2
Milchschnitte	4,2
Mousse au chocolat	3,2
Muffin, Schokolade	3,3
Nusschnecke	4,3
Obstsalat	0,7-1,0
Panna Cotta	2,6
Quarktaste	2,8
Reiskracker	3,8
Reiswaffeln	4,0
Rote Grütze	1,0
Sahnetorte	3,7
Salzstangen, -brezen	2,9
Schokolade	5,3-5,8
Sorbet, Fruchteis	0,8-1,2
Studentenfutter	4,7
Tiramisu	3
Tortilla-Chips	4,6
Wasabi-Erbsen	4,4
Zucker	4,1