

Energiedichte-Tabelle

mit 250 Lebensmitteln!



Genussvoll abnehmen: Sich mit wenig Kalorien satt essen!

Die Energiedichte ist die Alternative zum Kalorien-zählen. 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 Einkaufs-begleiter. 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.** (ED 1,6 bis 2,4 kcal/g)
- gelb** **Ab und zu ok, mit "grün" kombinieren** (ED ab 2,5 kcal/g)
- rot** **Gefährlich! Wenig "rot" mit viel "grün" ok.** (ED ab 2,5 kcal/g)

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 |
| Weizentost | 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 |
| Zuckerübersirup | 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 |
|---------------------------------------|---------|
| Crème double | 4,0 |
| Crème fraîche | 3,0 |
| Fruchtojoghurt, 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 |
| Friskornbrei (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 | ED |
| 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 |
| Friskäse, 70% Fett | 2,5 |
| Friskäse, light | 1,0 |
| Gorgonzola | 3,3 |
| Gouda, 30% / 45% Fett | 2,5/3,7 |
| Greyerzer, 45% Fett | 4,0 |
| Harzer Käse | 1,1 |
| Körniger Friskäse 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 |
| Milchreis (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 |
| Reiskräcker | 3,8 |
| Reiswaffeln | 4,0 |
| Rote Grütze | 1,0 |
| Sahnetorte | 3,7 |
| Salzstangen, -brezen | 2,9 |
| Schokolade | 5,3-5,8 |
| Sorbet, Fruchtis | 0,8-1,2 |
| Studentenfutter | 4,7 |
| Tiramisu | 3 |
| Tortilla-Chips | 4,6 |
| Wasabi-Erbsen | 4,4 |
| Zucker | 4,1 |