

Snacks – Kalorienvergleich

Reichhaltige Snacks		„Fruchtige“ Alternative	
ESSEN			
1 Blätterteigstückchen (150g)	474 kcal	1 Stück Obst-Hefeteigkuchen (150g)	198 kcal
1 Baguette-Brötchen (50g) mit je 1 Scheibe Käse und Salami und Butter	300 kcal	1 Scheibe Vollkornbrot (50g) mit Frischkäse (Magerstufe), Tomate und Gurke	150 kcal
7 Käsegebäckstangen (50g)	250 kcal	Kleine Baby-Karotten (125g) mit 50g 0,2%igem Kräuterquark	60 kcal
1 Handvoll Fruchtgummi (100g)	330 kcal	Trauben 1 Hand voll, ca. 100g	70 kcal
1 Schokoriegel (60g)	300 kcal	1 Banane (1Stk., ca. 100g)	96 kcal
1 Sahnepudding 150ml	200 kcal	1 Fruchtojoghurt 150ml selbst gemacht (1,5% Fett)	120 kcal
TRINKEN			
1 Cappuccino mit Milchschaum (250ml)	50 kcal	1 Tasse Kaffee schwarz	0 kcal
1 Glas Milch 3,5% Fett (250ml)	160 kcal	1 Glas Natur-Molke (250ml)	53 kcal
1 Glas Apfelsaft (250ml)	117 kcal	1 Glas Apfelsaft-Schorle (80ml Apfelsaft, 170ml Wasser)	37 kcal
1 Glas Limonade (250ml)	100 kcal	1 Glas Wasser (250ml)	0 kcal
1 Glas Cola (250ml)	110 kcal	1 große Tasse Tee ohne Zucker, (Kräuter-, Früchte-, Grüner Tee, etc.) (250ml)	0 kcal
1 Dose Energydrink (250ml)	119 kcal	1 Espresso (60ml) mit 1 Würfelzucker	14 kcal

Abkürzungen: g: Gramm, ml: Milliliter, kcal: Kilokalorie