

Lisa Bernecker

ERNÄHRUNGSBERATUNG & PERSONALTRAINING

**Nährwerttabelle von
Wagner Milch- und Geflügelhof
Dorfstraße 8
91189 Gustenfelden**

Milch

Durchschnittliche Nährwerte pro 100 g

Brennwert (kJ/kcal)	301/72
Fett	4,0 g
- davon gesättigte Fettsäuren	2,5 g
Kohlenhydrate	4,8 g
- davon Zucker (natürlicher Milchzucker)	4,8 g
Eiweiß	3,7 g
Salz	0,13 g

Naturjoghurt

Durchschnittliche Nährwerte pro 100 g

Brennwert (kJ/kcal)	269/64
Fett	2,9 g
- davon gesättigte Fettsäuren	2,0 g
Kohlenhydrate	5,3 g
- davon Zucker (natürlicher Milchzucker)	5,2 g
Eiweiß	3,9 g
Salz	0,1 g

Naturjoghurt Erdbeere

Durchschnittliche Nährwerte pro 100 g

Brennwert (kJ/kcal)	327,9/78,2
Fett	2,5 g
- davon gesättigte Fettsäuren	1,7 g
Kohlenhydrate	10,2 g
- davon Zucker	10,1 g
Eiweiß	3,3 g
Salz	0,1 g

Naturjoghurt Exotische Früchte

Durchschnittliche Nährwerte pro 100 g

Brennwert (kJ/kcal)	365/87,1
Fett	2,5 g
- davon gesättigte Fettsäuren	1,7 g
Kohlenhydrate	12,7 g
- davon Zucker	12,3 g
Eiweiß	3,3 g
Salz	0,1 g

Naturjoghurt Mango

Durchschnittliche Nährwerte pro 100 g

Brennwert (kJ/kcal)	390,7/93,2
Fett	2,5 g
- davon gesättigte Fettsäuren	1,7 g
Kohlenhydrate	14,1 g
- davon Zucker	13,5 g
Eiweiß	3,3 g
Salz	0,1 g

Naturjoghurt Johannisbeere

Durchschnittliche Nährwerte pro 100 g

Brennwert (kJ/kcal)	366,7/87,4
Fett	2,5 g
- davon gesättigte Fettsäuren	1,7 g
Kohlenhydrate	12,7 g
- davon Zucker	12,1 g
Eiweiß	3,3 g
Salz	0,1 g

Naturjoghurt Pfirsich-Maracuja

Durchschnittliche Nährwerte pro 100 g

Brennwert (kJ/kcal)	359,9/85,8
Fett	2,5 g
- davon gesättigte Fettsäuren	1,7 g
Kohlenhydrate	12,2 g
- davon Zucker	11,6 g
Eiweiß	3,3 g
Salz	0,1 g

Naturjoghurt Granatapfel

Durchschnittliche Nährwerte pro 100 g

Brennwert (kJ/kcal)	385,2/91,9
Fett	2,5 g
- davon gesättigte Fettsäuren	1,7 g
Kohlenhydrate	13,8 g
- davon Zucker	13,2 g
Eiweiß	3,3 g
Salz	0,1 g

Naturjoghurt Vanille

Durchschnittliche Nährwerte pro 100 g

Brennwert (kJ/kcal)	363,3/86,6
Fett	2,5 g
- davon gesättigte Fettsäuren	1,7 g
Kohlenhydrate	12,5 g
- davon Zucker	11,8 g
Eiweiß	3,3 g
Salz	0,1 g

Magerjoghurt

Durchschnittliche Nährwerte pro 100 g

Brennwert (kJ/kcal)	145/34
Fett	0,1 g
- davon gesättigte Fettsäuren	0,1 g
Kohlenhydrate	5,1 g
- davon Zucker (natürlicher Milchzucker)	4,8 g
Eiweiß	3,4 g
Salz	0,1 g

Butter

Durchschnittliche Nährwerte pro 100 g

Brennwert (kJ/kcal)	3062 /745
Fett	82 g
- davon gesättigte Fettsäuren	49,3 g
Kohlenhydrate	0,7 g
- davon Zucker (natürlicher Milchzucker)	0,6 g
Eiweiß	0,5 g
Salz	0 g

Erdbeermilch

Durchschnittliche Nährwerte pro 100 g

Brennwert (kJ/kcal)	326/78
Fett	3,8 g
- davon gesättigte Fettsäuren	2,4 g
Kohlenhydrate	6,9 g
- davon Zucker	6,8 g
Eiweiß	3,5 g
Salz	0,1 g

Schokomilch

Durchschnittliche Nährwerte pro 100 g

Brennwert (kJ/kcal)	366/87
Fett	3,9 g
- davon gesättigte Fettsäuren	2,5 g
Kohlenhydrate	8,5 g
- davon Zucker	8,3 g
Eiweiß	3,8 g
Salz	0,1 g

Vanillemilch

Durchschnittliche Nährwerte pro 100 g

Brennwert (kJ/kcal)	371/88
Fett	3,8 g
- davon gesättigte Fettsäuren	2,4 g
Kohlenhydrate	9,5 g
- davon Zucker	9,5 g
Eiweiß	3,5 g
Salz	0,1 g

Eiskaffee

Durchschnittliche Nährwerte pro 100 g

Brennwert (kJ/kcal)	333/80
Fett	3,8 g
- davon gesättigte Fettsäuren	2,4 g
Kohlenhydrate	7,1 g
- davon Zucker	6,8 g
Eiweiß	3,6 g
Salz	0,1 g

Buttermilch

Durchschnittliche Nährwerte pro 100 g

Brennwert (kJ/kcal)	146/35
Fett	0,5 g
- davon gesättigte Fettsäuren	0,3 g
Kohlenhydrate	4 g
- davon Zucker (natürlicher Milchzucker)	4 g
Eiweiß	3,5 g
Salz	0,14 g

Fruchtbuttermilch Erdbeere

Durchschnittliche Nährwerte pro 100 g

Brennwert (kJ/kcal)	232 /56
Fett	0,4 g
- davon gesättigte Fettsäuren	0,3 g
Kohlenhydrate	9,5 g
- davon Zucker	9,3 g
Eiweiß	3,1 g
Salz	0,1 g

Quark

Durchschnittliche Nährwerte pro 100 g

Brennwert (kJ/kcal)	669,75/155,8
Fett	8,75 g
- davon gesättigte Fettsäuren	3,15 g
Kohlenhydrate	8,04 g
- davon Zucker (natürlicher Milchzucker)	0,31 g
Eiweiß	11,22 g
Salz	0,13 g

Käse (50 % Fett)

Durchschnittliche Nährwerte pro 100 g

Brennwert (kJ/kcal)	1569/378
Fett	30 g
- davon gesättigte Fettsäuren	9,1 g
Kohlenhydrate	0 g
- davon Zucker	0 g
Eiweiß	13,5 g
Salz	0,5 g

Frischkäse (40 % Fett i.Tr.)

Durchschnittliche Nährwerte pro 100 g

Brennwert (kJ/kcal)	653/156
Fett	11 g
- davon gesättigte Fettsäuren	6,7 g
Kohlenhydrate	3,2 g
- davon Zucker (natürlicher Milchzucker)	3,2 g
Eiweiß	10,8 g
Salz	0,1 g

Kräuterbutter

Durchschnittliche Nährwerte pro 100 g

Brennwert (kJ/kcal)	2905/706
Fett	77,3 g
- davon gesättigte Fettsäuren	46,3 g
Kohlenhydrate	1,9 g
- davon Zucker	0,8 g
Eiweiß	0,7 g
Salz	1,4 g

Magerquark

Durchschnittliche Nährwerte pro 100 g

Brennwert (kJ/kcal)	283/67
Fett	0,3 g
- davon gesättigte Fettsäuren	0,0 g
Kohlenhydrate	4,0 g
- davon Zucker (natürlicher Milchzucker)	3,9 g
Eiweiß	12 g
Salz	0,1 g

Quarkzubereitung Kräuter

Durchschnittliche Nährwerte pro 100 g

Brennwert (kJ/kcal)	285/67
Fett	0,4 g
- davon gesättigte Fettsäuren	0 g
Kohlenhydrate	4,3 g
- davon Zucker	4,3 g
Eiweiß	11,6 g
Salz	1,0 g

Quarkzubereitung Bruschetta

Durchschnittliche Nährwerte pro 100 g

Brennwert (kJ/kcal)	870/196
Fett	2 g
- davon gesättigte Fettsäuren	0,3 g
Kohlenhydrate	32,5 g
- davon Zucker	24,4 g
Eiweiß	8,7 g
Salz	35,5 g

Frischkäserollen Natur

Durchschnittliche Nährwerte pro 100 g

Brennwert (kJ/kcal)	646,5/154,5
Fett	10,9 g
- davon gesättigte Fettsäuren	6,6 g
Kohlenhydrate	3,2 g
- davon Zucker (natürlicher Milchzucker)	3,2 g
Eiweiß	10,7 g
Salz	1,1 g

Frischkäserollen Paprika

Durchschnittliche Nährwerte pro 100 g

Brennwert (kJ/kcal)	684,1/163,5
Fett	10,9 g
- davon gesättigte Fettsäuren	6,4 g
Kohlenhydrate	4,7 g
- davon Zucker	4,6 g
Eiweiß	10,9 g
Salz	1,1 g

Frischkäserollen Kürbis

Durchschnittliche Nährwerte pro 100 g

Brennwert (kJ/kcal)	743,3/178
Fett	13,3 g
- davon gesättigte Fettsäuren	6,7 g
Kohlenhydrate	3,1 g
- davon Zucker	3,1 g
Eiweiß	11,1 g
Salz	1,1 g

Frischkäsekugeln im Glas

Durchschnittliche Nährwerte pro 100 g

Brennwert (kJ/kcal)	1984,9/481,2
Fett	49,9 g
- davon gesättigte Fettsäuren	8,1 g
Kohlenhydrate	1,8 g
- davon Zucker (natürlicher Milchzucker)	1,8 g
Eiweiß	6,0 g
Salz	0,1 g

Molke

Durchschnittliche Nährwerte pro 100 g

Brennwert (kJ/kcal)	104/25
Fett	0,24 g
- davon gesättigte Fettsäuren	0,14 g
Kohlenhydrate	4,70 g
- davon Zucker (natürlicher Milchzucker)	4,70 g
Eiweiß	0,83 g
Salz	0,11 g

Käse im Glas Oliven/Peperoni/Knoblauch

Durchschnittliche Nährwerte pro 100 g

Brennwert (kJ/kcal)	2361,2/572,1
Fett	56,3 g
- davon gesättigte Fettsäuren	14,8 g
Kohlenhydrate	0,6 g
- davon Zucker	0,2 g
Eiweiß	15,7 g
Salz	1,9 g

Käse im Glas Tomaten

Durchschnittliche Nährwerte pro 100 g

Brennwert (kJ/kcal)	2306,5/558,7
Fett	54,8 g
- davon gesättigte Fettsäuren	14,4 g
Kohlenhydrate	0,8 g
- davon Zucker	0,6 g
Eiweiß	15,4 g
Salz	1,9 g