

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 |

Info: Von der Produkttabelle von Sebastian

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 |

Info: 150 l Magermilch, 400 l Vollmilch und 5 kg Magermilchpulver Wagner

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 |

Info: 16 kg Joghurt + 4 kg Erdbeersirup

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 |

Info: 16 kg Joghurt + 3 kg Exotenzusatz

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 |

Info: 16 kg Joghurt + 3 kg Mangozusatz

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 |

Info: 16 kg Joghurt + 3 kg Johannisbeerenzusatz

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 |

Info: 16 kg Joghurt + 3 kg Pfirsich-Maracujazusatz

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 |

Info: 16 kg Joghurt + 3 kg Granatapfelzubereitung

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 |

Info: 16 kg Joghurt + 3 kg Vanillejoghurtzubereitung

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 |

Info: Magermilch 70 l + Kultur 4 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 | | |

Info: 950 ml Milch 50 g Erdbeerschulmilcharoma

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 | | |

Info: 950 ml Vollmilch + 50 g Schokopulver

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 | | |

Info: 950 ml Milch + 50 g Vanillepulver

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 | | |

Info: 950 ml Milch + 50 g Eiskaffeeearoma

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 | |

Info: Aus 280 l Sahne 33 %

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 | |

Info: 20 Liter Buttermilch + 3 kg Erdbeerschulmilcharoma

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 | |

350 l Milch + 150 l Magermilch

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 | | |

Info: Ca. 40 % Fett

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 | | |

Info: 1 kg Butter, 40 g Kräuter, 15 g Salz, 10 g Knoblauchgranulat

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 | 4,3g | | |
| Eiweiß | 11,6 g | | |
| Salz | 1,0 g | | |

Info: 1 kg Magerquark + 10 g Salz + 30 g Kräuter

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 | | |

Info: 1 kg Magerquark + 10 g Salz + 30 g Bruschettagewürz

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 | | |

Paprikapulver 100 g + Frischkäse 2,25 kg + 25 g Salz + 10 g Pfeffer;

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 | | |

Kürbiskerne 55 g + Frischkäse 2,25 kg + 25 g Salz + 45 ml Öl

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 |

21 Kugeln a 6 g in 100 ml Öl (10 Gläser 1 Liter Öl)

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 |

48 Gläser = 6 kg Käse, 130 g Salz, 30 g Oliven, 30 g Peperoni, Gewürze 50 g, 100g Knoblauch, 4436 ml Öl

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 |

48 Gläser = 6 kg Käse, 400 g Kühne getrocknete Tomaten, 100 g Bruschetta Gewürz, 130 g Salz, 4436 ml Öl