

Kalorien in Zwischenmahlzeiten

Snack	1 Portion (übliche Verzehrmenge)	kcal / kJ	Energiedichte (kcal/g)
Obst (z.B. Apfel, Orange, Banane)	125 g (1 Stück)	ca. 63 / 264	ca. 0,5
Gemüse (z.B. Brokkoli, Paprika, Tomate)	140 g	ca. 29 / 124	ca. 0,2
Im Vergleich dazu			
Fruchtjoghurt (3,5% Fett)	150 g	ca. 141 / 586	ca. 0,9
Schoko-Pudding	125 g	ca. 159 / 666	ca. 1,3
Vollmilchschokolade	50 g (halbe Tafel)	ca. 266 / 1111	ca. 5,3
Milchspeiseeis	60 g (2 Kugeln)	ca. 76 / 319	ca. 1,3
Butterkuchen	60 g (1 Stück)	ca. 220 / 919	ca. 3,7
Obstkuchen, Hefeteig	100 g (1 Stück)	ca. 176 / 736	ca. 1,8
Hamburger	100 g	ca. 258 / 1085	ca. 2,6
Kartoffelchips	50 g	ca. 269 / 1127	ca. 5,4
Pommes Frites	100 g (kleine Portion)	ca. 290 / 1214	ca. 2,9

Quelle: Die große GU Nährwert Kalorien Tabelle, Gräfe & Unzer 2006/2007