

Beim Festessen



| Lebensmittel | kcal | Fett |
|-----------------|------|------|
| Sauerbraten | 567 | 28 g |
| Rinderbraten | 560 | 23 g |
| Rehrücken | 464 | 16 g |
| Tiramisu | 432 | 26 g |
| Kroketten | 360 | 15 g |
| Roastbeef | 350 | 20 g |
| Kartoffelgratin | 320 | 12 g |
| Kartoffelsalat | 316 | 18 g |
| Karpfen | 305 | 10 g |
| Cremesuppe | 270 | 18 g |
| Gemüse in Rahm | 268 | 11 g |
| Spätzle gegart | 250 | 7 g |
| Vanilleeis | 240 | 8 g |
| 1 Semmelknödel | 169 | 3 g |
| Kartoffeln | 140 | 1 g |
| Räucherlachs | 135 | 15 g |
| Schweinefilet | 135 | 6 g |
| Rotkohl | 82 | 2 g |
| Rosenkohl | 62 | 1 g |

| Lebensmittel | kcal | Fett |
|------------------|------|------|
| Gänsebraten | 830 | 44 g |
| Entenbrust | 770 | 39 g |
| Filet Wellington | 650 | 33 g |
| Pute gefüllt | 640 | 37 g |
| Geschnetzeltes | 640 | 33 g |
| Schweinebraten | 623 | 39 g |
| Fleischfondue | 620 | 43 g |

| | | |
|---|---|---|
| Gänsebraten 830 kcal, 44 g Fett/Port. | ➔ | Rehrücken 464 kcal, 16 g Fett/Port. |
| Kroketten 320 kcal, 11 g Fett/ Port. | ➔ | Kartoffeln 140 kcal, 0 g Fett/Port. |
| Rinderbraten 357 kcal, 23 g Fett/Port. | ➔ | Roastbeef 194 kcal, 7 g Fett/Port. |
| Raclette 990 kcal, 57 g Fett/Port. | ➔ | Fondue 620 kcal, 43 g Fett/Port. |
| Semmelknödel 169 kcal, 3 g Fett | ➔ | Kartoffelknödel 110 kcal, 2 g Fett |
| Mousse au Chocolat 344 kcal, 25 g Fett/Port. | ➔ | Bratapfel mit Vanillesoße 260 kcal, 16 g Fett |
| Gemüse in Rahm 268 kcal, 11 g Fett/Port. | ➔ | Rotkohl 82 kcal, 2 g Fett/Port. |

| | | |
|--|---|---|
| Aachener Printen 90 kcal, 4 g Fett | ➔ | Pefferkuchen 35 kcal, 0 g Fett |
| Bethmännchen 95 kcal, 5 g Fett | ➔ | Anisplätzchen 45 kcal, 0 g Fett |
| Dominostein 84 kcal, 2,5 g Fett | ➔ | Marzipankartoffel 43 kcal, 1,5 g Fett |
| Nusskerne 195 kcal, 12 g Fett/Portion | ➔ | Trockenfrüchte 75 kcal, 0 g Fett |
| Florentiner 150 kcal, 11 g Fett | ➔ | Spekulatius 45 kcal, 2 g Fett |
| Schwarzweiß-Gebäck 70 kcal, 3 g Fett | ➔ | Heidesand 49 kcal, 2 g Fett |

| | | |
|---|---|--|
| Baumkuchen 300 kcal, 17 g Fett/Stück | ➔ | Honigkuchen 250 kcal, 4 g Fett/Stück |
| Stollen 480 kcal, 21 g Fett/Stück | ➔ | Früchtebrot 200 kcal, 5 g Fett/Stück |
| Trüffeltorte 416 kcal, 25 g Fett/Stück | ➔ | Sachertorte 345 kcal, 12 g Fett/Stück |
| Shortbread 120 kcal, 8 g Fett | ➔ | Spritzgebäck 53 kcal, 3 g Fett |
| Zimtstern 60 kcal, 2 g Fett | ➔ | Vanillekipferl 35 kcal, 2 g Fett |
| Lebkuchen 160 kcal, 6 g Fett | ➔ | Magenbrot 89 kcal, 0,5 g Fett |

Auf dem bunten Teller

| Lebensmittel | kcal | Fett |
|-------------------|------|------|
| Nussecke | 234 | 14 g |
| Elisen-Lebkuchen | 165 | 5 g |
| Nürnberger Lebk. | 160 | 6 g |
| Florentiner | 150 | 11 g |
| Linzer Plätzchen | 100 | 6 g |
| Bethmännchen | 95 | 5 g |
| Nussprunte | 91 | 4 g |
| Aachener Printe | 90 | 4 g |
| Dominostein | 84 | 2 g |
| Baumkuchenspitze | 80 | 5 g |
| Schokokringel | 80 | 5 g |
| Kokosmakrone | 75 | 5 g |
| Trüffelpraline | 74 | 5 g |
| Schoko-Cookie | 70 | 4 g |
| Mandelmakrone | 68 | 3 g |
| Zimtstern | 60 | 2 g |
| Spritzgebäck | 53 | 3 g |
| Mandelspekulatius | 51 | 4 g |
| Erdnussplätzchen | 50 | 3 g |



| Lebensmittel | kcal | Fett |
|-------------------|------|------|
| Nuss-Busserl | 50 | 3 g |
| Butterspekulatius | 49 | 3 g |
| Heidesand | 49 | 2 g |
| Anis-Baiser | 45 | 0 g |
| Marzipankartoffel | 43 | 2 g |
| Vanillekipferl | 35 | 2 g |
| Pfefferkuchen | 35 | 0 g |

Beim Adventskaffee

| Lebensmittel | kcal | Fett | Lebensmittel | kcal | Fett |
|-------------------|------|------|----------------|------|------|
| Dresdner Stollen | 480 | 21 g | Nuss-Stollen | 370 | 22 g |
| Schwarzw. Kirsch | 460 | 29 g | Sahnetorte | 365 | 25 g |
| Marmorkuchen | 450 | 27 g | Marzipantorte | 360 | 17 g |
| Frankfurter Kranz | 420 | 26 g | Schokokuchen | 355 | 20 g |
| Buttercremetorte | 410 | 25 g | Sachertorte | 345 | 12 g |
| Marzipanstollen | 410 | 21 g | Nusstorte | 340 | 22 g |
| Windbeutel | 39 | 21 g | Muffins | 320 | 15 g |
| | | | Mohnstollen | 300 | 21 g |
| | | | Baumkuchen | 300 | 17 g |
| | | | Käsekuchen | 300 | 14 g |
| | | | Rehrücken | 275 | 12 g |
| | | | Honigkuchen | 250 | 4 g |
| | | | Gewürzkuchen | 240 | 10 g |
| | | | Butterstollen | 230 | 11 g |
| | | | Apfelkuchen | 229 | 9 g |
| | | | Brownie | 220 | 14 g |
| | | | Früchtebrot | 200 | 5 g |
| | | | Biskuitrolle | 180 | 9 g |
| | | | Stollenkonfekt | 155 | 8 g |



Quelle : Bella 49/2009

Auf dem Weihnachtsmarkt

| Lebensmittel | kcal | Fett | Lebensmittel | kcal | Fett |
|--------------------|------|------|-----------------|------|-------|
| Lebkuchenherz | 860 | 16 g | Zuckerstange | 188 | 0 g |
| Currywurst | 640 | 64 g | Schokofrüchte | 184 | 12 g |
| Pizza Salami, Stk. | 585 | 31 g | Popcorn süß | 184 | 3 g |
| Gebr. Mandeln | 513 | 54 g | Zuckerwatte | 179 | 0 g |
| Champignons | 490 | 12 g | Gulaschsuppe | 160 | 8 g |
| Zwiebelkuchen | 420 | 20 g | Schaumwaffel | 145 | 3 g |
| 3 Kartoffelpuffer | 410 | 10 g | 1 Schmalzgebäck | 80 | 0,5 g |
| Bockwurst & Brot | 391 | 36 g | | | |
| Pommes Ketchup | 360 | 13 g | | | |
| Hotdog | 330 | 17 g | | | |
| Knoblauchbrot | 324 | 12 g | | | |
| Ofenkartoffel | 310 | 10 g | | | |
| Rostbratwurst | 300 | 20 g | | | |
| Waffel m. Zucker | 290 | 13 g | | | |
| Brezel | 253 | 2 g | | | |
| Maronen (100 g) | 251 | 10 g | | | |
| Liebesapfel | 250 | 0 g | | | |
| Maiskolben | 240 | 20 g | | | |
| Crêpe Zimt-Zucker | 220 | 9 g | | | |



| | | |
|---|---|---|
| Waffeln mit Sahne 570 kcal, 26 g Fett | ➔ | Waffeln mit Puderzucker 290 kcal, 13 g Fett |
| Mandeln 513 kcal, 54 g Fett/ Port. | ➔ | Maronen 251 kcal, 10 g Fett/Port. |
| Crêpe Nougat 325 kcal, 15 g Fett | ➔ | Crêpe Zimt und Zucker 220 kcal, 9 g Fett |
| Currywurst 640 kcal, 64 g Fett | ➔ | Maiskolben 241 kcal, 20 g Fett |
| Schmalzgebäck 630 kcal, 35 g Fett/Port. | ➔ | Poffertjes 445 kcal, 12 g Fett/Port. |
| Lebkuchenherz 860 kcal, 16 g Fett | ➔ | Liebesapfel 250 kcal, 0 g Fett |

Getränke

| | | |
|---|---|--|
| Irish Coffee 180 kcal, 12 g Fett | ➔ | Capuccino 30 kcal, 2 g Fett |
| Eierpunsch 320 kcal, 10 g Fett | ➔ | Glühwein 210 kcal, 0 g Fett |
| Feuerzangenbowle 195 kcal, 0 g Fett | ➔ | Rumgrog 90 kcal, 0 g Fett |



Quelle : Bella 49/2009