

Energiedichte-Tabelle

Satt essen, ohne Kalorien zu zählen: über 340 Lebensmittel nach der Ampel

Die Energiedichte zeigt dir, wie viele Kalorien in einem Gramm Essen stecken (kcal pro Gramm). Je niedriger die Zahl, desto größer darf deine Portion sein, und desto länger bleibst du satt. Auswendig lernen musst du nichts. Häng dir die Tabelle an den Kühlschrank oder nimm sie mit zum Einkaufen, nach ein paar Wochen hast du das Gefühl dafür von allein.

Grün · bis 1,5

Davon darfst du dich richtig satt essen.

Gelb · 1,6 bis 2,4

Gern essen, mit Bedacht und am besten mit viel Grün.

Rot · ab 2,5

Genuss, bewusst und in kleineren Mengen. Verboten ist nichts.

Selbst ausrechnen: Kalorien pro 100 g auf dem Etikett durch 100 teilen. Fleischsalat: $319 \text{ kcal} \div 100 = 3,2$, also Rot.

Faustregel: Je mehr Wasser und je weniger Fett ein Lebensmittel hat, desto niedriger ist seine Energiedichte.

Gemüse und Kräuter

Gurke	0,1
Eisbergsalat	0,1
Eichblattsalat	0,1
Kopfsalat	0,1
Aubergine	0,2
Bleichsellerie	0,2
Champignons	0,2
Chicorée	0,2
Chinakohl	0,2
Endivie	0,2
Feldsalat	0,2
Gewürzgurke	0,2
Mangold	0,2
Radieschen	0,2
Rettich	0,2
Rhabarber	0,2
Sauerkraut	0,2
Spargel	0,2
Spinat	0,2
Tomate	0,2
Zucchini	0,2
Blumenkohl	0,3
Brokkoli	0,3
Fenchel	0,3
Knollensellerie	0,3
Kohlgemüse (meist)	0,3
Kürbis	0,3
Möhre	0,3
Paprika	0,3
Porree (Lauch)	0,3
Rucola	0,3
Steckrübe	0,3
Wirsing	0,3
Zwiebel	0,3

Kräuter (Kresse, Petersilie u. ä.)	0,3–0,6
Artischocke	0,4
Grüne Bohnen	0,4
Tomatenmark	0,4
Rote Bete	0,5
Schwarzwurzel	0,5
Pastinake	0,6
Rhabarber, Kompott	0,6
Erbsen und Möhren, mit Salz und Fett zubereitet	0,8
Zuckermais	0,9
Erbsen, tiefgekühlt	1,0
Süßkartoffel	1,1
Dicke Bohnen, mit Salz und Fett zubereitet	1,4
Knoblauch	1,4

Obst

Limette	0,3
Sternfrucht	0,3
Erdbeere	0,4
Grapefruit	0,4
Guave	0,4
Himbeere	0,4
Johannisbeere, rot	0,4
Papaya	0,4
Pfirsich	0,4
Preiselbeere	0,4
Stachelbeere	0,4
Wassermelone	0,4
Aprikose	0,5
Brombeere	0,5
Clementine	0,5
Heidelbeere	0,5
Kaktusfeige	0,5

Mandarine	0,5
Orange	0,5
Pflaume	0,5
Quitte	0,5
Ananas	0,6
Apfel	0,6
Birne	0,6
Honigmelone	0,6
Kirsche	0,6
Kiwi	0,6
Mango	0,6
Feige	0,7
Kumquat	0,7
Mirabelle	0,7
Passionsfrucht	0,7
Physalis	0,7
Granatapfel	0,8
Jackfrucht	0,8
Kaki	0,8
Litschi	0,8
Banane	0,9
Olive grün, mariniert	1,4
Pflaume, getrocknet	2,5
Birne, getrocknet	2,8
Feige, getrocknet	2,8
Dattel, getrocknet	2,9
Banane, getrocknet	3,0
Rosinen	3,0
Mango, getrocknet	3,1
Cranberry, getrocknet	3,2

Kartoffeln und Kartoffelprodukte

Kartoffeln, gekocht mit Salz	0,7
Pellkartoffeln	0,8
Kartoffelpüree, zubereitet	0,9

Kartoffelwedges, Backofen	0,9
Klöße	1,0
Schupfnudeln	1,0
Gnocchi	1,5
Kroketten	1,5
Kartoffelgratin	1,7
Kartoffelpuffer	1,7
Rösti	1,7
Bratkartoffeln, mit Fett zubereitet	1,9
Kartoffeltaschen mit Käsefüllung	1,9
Pommes frites, Backofen	2,6
Pommes frites, frittiert	3,3

Getreide, Brot und Pflanzendrinks

Mandeldrink ohne Zuckerzusatz	0,2
Haferdrink ohne Zuckerzusatz	0,5
Reisdrink	0,5
Reis, parboiled, gekocht	1,2
Naturreis, gekocht	1,3
Pumpernickel	2,0
Vollkornbrot	2,0
Mehrkornbrot	2,2
Mischbrot	2,2
Roggenbrötchen	2,2
Vollkornbrötchen	2,3
Pita, Fladenbrot	2,5
Grissini	2,8
Laugenbrezel	3,1
Knäckebröt	3,5
Croissant	4,7

Nudeln, al dente gekocht

Nudeln mit hohem Ei Gehalt	1,3
Nudeln ohne Ei	1,4
Vollkornnudeln	1,4

Frühstück

Frischkornbrei mit Joghurt und Beeren	0,8
Getreideflocken mit Milch und Obst	1,0
Mehrkornflocken mit Dickmilch und Obst	1,4
Birchermüsli mit Sahne	1,5
Cornflakes mit Milch und Zucker	1,7
Cornflakes	3,6
Haferflakes	4,0

Milch, Milchprodukte und Käse

Molke	0,2
-------	-----

Ayran	0,4
Buttermilch	0,4
Dickmilch 3,5 %	0,6
Kefir 3,5 %	0,6
Joghurt 3,5 %	0,7
Kuhmilch 3,5 %	0,7
Quark bis 30 % F. i. Tr.	0,7–1,2
Körniger Frischkäse	0,8
Hüttenkäse	0,8–1,0
Zaziki	0,8
Frischkäse 10 % F. i. Tr.	0,9
Mozzarella	1,0
Kondensmilch 4 %	1,1
Frischkäse 30 % F. i. Tr.	1,2
Saure Sahne 10 %	1,2
Harzer Käse	1,3
Kräuterquark 30 % F. i. Tr.	1,3
Ricotta	1,7
Frischkäse Rahmstufe	2,0
Saure Sahne 20 %	2,0
Schmand 20 %	2,1
Quark Doppelrahmstufe	2,2
Brie 40 % F. i. Tr.	2,6
Crème fraîche 30 %	2,8
Feta 45 % F. i. Tr.	2,8
Saure Sahne 30 %	2,9
Sahne 30 %	3,0
Edamer 40 % F. i. Tr.	3,2
Gorgonzola 45 % F. i. Tr.	3,6
Maasdamer 45 % F. i. Tr.	3,6
Sahne 40 %	3,6
Schmand 40 %	3,7
Butterkäse 60 % F. i. Tr.	3,8
Emmentaler 45 % F. i. Tr.	3,8
Mascarpone	3,9
Parmesan	4,0
Frischkäse Doppelrahmstufe	4,4

Fleisch, Wurst und Ei

Eiklar, roh	0,5
Kalb	0,9
Reh	1,0–1,2
Sülze	1,0
Hase	1,1
Hirsch	1,1
Lammrücken ohne Fett	1,1
Putenbrust (Aufschnitt)	1,1
Strauß	1,1
Wachtel	1,1
Rind mager, Roastbeef	1,1–1,3
Schwein mager (Filet, Kotelett)	1,1–1,3
Pute	1,1–1,5
Entenbrust	1,2
Kalbsgeschnetzeltes	1,2

Kasseler	1,2
Lachsschinken	1,2
Kochschinken	1,3
Rauch- und Bündnerfleisch	1,3
Hühnerleber	1,4
Kasseler Aufschnitt	1,4
Fasan	1,5
Hühnerbrust	1,5
Hühnerei	1,5
Kaninchen	1,5
Ziege	1,5
Fleischkäse, gebraten	1,6
Rind, mittelfett	1,6
Rinderroulade	1,6
Wildschwein	1,6
Hackfleisch (Rind/Schwein)	1,7
Huhn mit Haut	1,7
Leberknödel	1,7
Lammkeule	1,9
Gyros	2,0
Wiener Schnitzel	2,0
Hähnchenflügel mit Haut	2,1
Lammkotelett	2,2
Ente mit Haut	2,3
Hot Dog	2,4
Schweinebauch	2,6
Wiener Würstchen	2,6
Bockwurst	2,8
Lammbrust	2,9
Leberkäse	3,1
Lyoner	3,1
Rindersteak mit Kräuterbutter	3,1
Weißwurst	3,1
Bratwurst, fein	3,3
Gans mit Haut	3,4
Eigelb	3,5
Leberwurst	3,5
Fleischwurst	4,0
Salami	4,0
Cabanossi	4,5
Teewurst	4,6
Schweinespeck	7,5

Fisch

Barsch	0,8
Hecht	0,8
Kabeljau	0,8
Pangasius	0,8
Merlan	0,9
Sardelle, gesalzen	0,9
Brasse	1,0
Red Snapper	1,0
Forellenfilet, geräuchert	1,1
Rotbarsch	1,1
Karpfen	1,2

Dorade	1,4
Rollmops	1,4
Scampi, gegrillt	1,4
Forelle	1,5
Hering	1,5
Makrele	1,5
Seelachs paniert, ohne Fett zubereitet	1,5
Tintenfisch im Bierteig, ausgebacken	1,5
Lachs	1,9
Lachs, geräuchert	1,9
Bismarckhering	2,1
Sardelle	2,1
Makrele, geräuchert	2,3
Matjesfilet	2,4
Fischstäbchen	2,5
Kaviar, echt	2,6
Aal	2,8
Thunfisch in Öl	2,8
Schillerlocke	3,0
Aal, geräuchert	3,3

Hülsenfrüchte und Tofu

Sojamilch	0,4
Erbsen, Konserve	0,6
Tofu	0,8
Kidneybohnen, Konserve	1,2
Weißer Bohnen, Konserve	1,2
Kichererbsen, Konserve	1,3
Linsen, Konserve	1,4
Tofu, gebraten	1,5

Nüsse und Samen

Esskastanie (Marone)	2,1
Kokosnuss	3,8
Chiasamen	4,4
Kürbiskerne	5,8
Sonnenblumenkerne	5,9
Cashewkerne	6,0
Erdnüsse	6,0
Mandeln	6,1
Haselnüsse	6,7
Walnüsse	6,7

Fertige Gerichte, Suppen und Salate

Hühnerbrühe mit Nudeln	0,2
Lauchcremesuppe	0,3
Gemüse Eintopf mit Rindfleisch	0,6
Gurkensalat mit Sahnesauce	0,6
Italienische Tomatensauce	0,6
Kürbissuppe	0,6
Spargelcremesuppe	0,6

Kartoffelsuppe	0,7
Minestrone	0,7
Semmelknödel, gekocht	0,7
Tomatensalat mit Essig und Öl	0,7
Obstsalat	0,7–1,0
Risotto	0,8
Pichelsteiner	0,9
Gefüllte Paprika mit Hackfleisch	1,0
Kartoffelsalat mit Essig und Öl	1,1
Krautsalat	1,1
Paella	1,2
Lahmacun mit Rohkost	1,3
Spaghetti mit Tomatensauce	1,3
Spaghetti Bolognese	1,4
Nudelsalat mit Gemüse	1,5
Spätzle mit Gulasch	1,5

Saucen und Würzen

Sojasauce	0,7
Senf	0,8
Joghurt-Salatsauce	1,1
Salatcreme	2,8
Remoulade 50 %	6,4
Margarine	7,2
Pflanzencreme	7,3
Mayonnaise 80 %	7,4
Butter	7,5
Öl (alle Sorten)	9,0
Schmalz	9,0

Kuchen und Gebäck

Apfelkuchen, Hefeteig	1,4
Zwetschkuchen, Hefeteig	1,5
Biskuitboden mit Obst	1,6
Apfelstrudel	1,7
Biskuitrolle mit Erdbeersahne	2,2
Berliner, ungefüllt	3,3
Buttercremetorte	3,3
Donut	4,0

Süßes und Desserts

Buttermilchkaltschale	0,6
Rote Grütze	1,0
Milchreis	1,2
Schokoladenpudding	1,2
Sorbet	1,2
Grießpudding	1,5
Weincreme	1,6
Erdbeercreme	1,7
Panna cotta	1,9
Tiramisu	3,1

Crème brûlée	3,2
Schokoladenmousse	3,4
Gummibärchen	3,5
Hartkaramellen	3,9
Schokoriegel	5,0
Eiskonfekt	5,1
Kinderschokolade	5,6

Herzhafte Snacks

Salzstangen	3,5
Cracker	3,9
Erdnussflips	5,4
Kartoffelchips	5,6

Getränke

Wasser	0,0
Tee, ungesüßt	0,0
Kaffee, schwarz	0,0
Saft, Limo, Alkohol, Milchkaffee mit Sirup	rot

Getränke mit Kalorien machen nicht satt, deshalb zählen sie immer zu Rot.

Satt bist du, und trotzdem geht es abends weiter?

Dann liegt es selten am Teller, sondern am vollen Tag. Hol dir meine **10-Sekunden-Regel** für genau diesen Moment, du findest sie auf wohlfuehlen-leicht-gemacht.de.

Mehr zur Energiedichte mit Beispielen liest du in meinem Blog auf wohlfuehlen-leicht-gemacht.de

Werte gerundet nach: Heseke/Heseker, Die Nährwerttabelle, 5. Auflage 2018/2019. Bei Fertigprodukten gilt die Angabe auf dem Etikett. Diese Tabelle ersetzt keine ärztliche oder therapeutische Beratung. © Tanja Hauton-Zitt, Stand Oktober 2026.