

# Energiedichte

## Sich mit wenig Kalorien satt essen!

Sind Sie es überdrüssig, dauernd Kalorien zu zählen? Dann probieren Sie, Lebensmittel anhand ihrer Energiedichte zu wählen. Je niedriger die Energiedichte (ED), desto weniger Kilokalorien pro Gramm (kcal/g) enthält ein Lebensmittel. Je mehr Sie von Lebensmitteln mit kleiner ED essen, desto schneller wird der Magen voll und das Sättigungsgefühl stellt sich ein.

**Hinweis:** In der Tabelle sind kalorienreiche Getränke nicht aufgeführt, da sie immer rot sind und quasi nicht sättigen.

### So geht es

Je mehr «grüne» Lebensmittel auf dem Speiseplan stehen, desto mehr «Gelbes» sowie «rote» Ausnahmen sind erlaubt.

**Grün** Perfekt zum gesunden Sich-Satt-Essen (ED bis 1,5 kcal/g)

**Gelb** Ab und zu o.k., mit «Grün» kombinieren (ED 1,6 bis 2,4 kcal/g)

**Rot** Kalorienbomben. Nur mit viel «Grün» o.k. (ED ab 2,5 kcal/g)

| Fleisch, Wurst, Fisch                | ED      |
|--------------------------------------|---------|
| Bratwurst                            | 2,5     |
| Bündnerfleisch                       | 2,2     |
| Fischstäbchen                        | 1,8     |
| Fleischkäse                          | 3,0     |
| Forellenfilets, geräuchert           | 1,2     |
| Hackfleisch, aus magerem Fleisch     | 1,1     |
| Hackfleisch, gemischt                | 2,3     |
| Hering                               | 2,3     |
| Lachs, frisch                        | 1,3     |
| Landjäger                            | 4,6     |
| Leberwurst, grob                     | 3,1     |
| Makrelenfilets, geräuchert           | 2,2     |
| Mettwurst, fein, Teewurst            | 3,8     |
| Mortadella                           | 3,5     |
| Paniertes Schnitzel                  | 3,2     |
| Parmaschinken                        | 2,5     |
| Pouletbrust, ohne Haut               | 1,0     |
| Pouletschenkel, mit Haut, o. Knochen | 2,3     |
| Räucherlachs                         | 1,8     |
| Rinderfilet                          | 1,2     |
| Rollmops, Bismarkhering              | 1,6–2,1 |
| Rotbarsch                            | 1,1     |
| Salami                               | 3,8     |
| Salami, fettreduziert                | 2,6     |
| Sardellen                            | 1,0     |
| Schinken, gekocht                    | 1,2     |
| Schinken, roh, geräuchert            | 1,5     |
| Schweinefilet                        | 1,1     |
| Speck, fett                          | 3,5–8,0 |
| Speck, mager                         | 1,2     |
| Thunfisch im eigenen Saft            | 1,1     |
| Thunfisch in Öl                      | 1,9     |
| Truthahnschnitzel                    | 1,1     |
| Wienerli, Weisswürste                | 2,8     |

| Milch-, Sojaprodukte     | ED      |
|--------------------------|---------|
| Crème double             | 4,0     |
| Crème fraîche            | 3,0     |
| Fruchtjoghurt, 1,5% Fett | 0,8     |
| Joghurt, 3,5% Fett       | 0,7     |
| Joghurt, 1,5% Fett       | 0,6     |
| Magerquark               | 0,7     |
| Mascarpone               | 4,1     |
| Milch, 1,5% Fett         | 0,5     |
| Milch, 3,5% Fett         | 0,7     |
| Pudding, ohne Sahne      | 0,5–1,0 |
| Quark, 20% Fett          | 1,0     |
| Quark, 40% Fett          | 1,5     |
| Rahmjoghurt, 10% Fett    | 1,2     |
| Rahm, 30% Fett           | 2,9     |
| Sauerrahm, 10% Fett      | 1,3     |
| Sojajoghurt              | 0,5     |
| Tofu                     | 1,1     |

| Nüsse, Saaten         | ED  |
|-----------------------|-----|
| Cashewkerne           | 5,7 |
| Erdnuss, geröstet     | 5,9 |
| Haselnuss             | 6,5 |
| Kokosnuss             | 3,6 |
| Kokosraspel           | 6,1 |
| Kürbiskerne           | 5,6 |
| Leinsamen, ungeschält | 3,9 |
| Macadamianuss         | 6,9 |
| Mandel                | 5,8 |
| Paranuss              | 6,7 |
| Pinienkerne           | 6,7 |
| Pistazienkerne        | 6,2 |
| Sesamsamen            | 5,7 |
| Sonnenblumenkerne     | 6,0 |
| Walnuss               | 6,7 |

| Käse                             | ED      |
|----------------------------------|---------|
| Bergkäse, 45% Fett               | 3,9     |
| Blauschimmelkäse, 70% Fett       | 4,1     |
| Camembert, 12% Fett              | 2,0     |
| Camembert, 45% Fett              | 2,7     |
| Edamer, 45% Fett                 | 3,5     |
| Emmentaler, 45% Fett             | 3,8     |
| Feta, 45% Fett                   | 2,7     |
| Feta, leicht                     | 1,7     |
| Frischkäse, 70% Fett             | 2,5     |
| Frischkäse, light                | 1,0     |
| Gorgonzola                       | 3,3     |
| Gouda, 30%/45% Fett              | 2,5/3,7 |
| Greyerzer, 45% Fett              | 4,0     |
| Körniger Frischkäse light/normal | 0,7/0,8 |
| Mozzarella                       | 2,5     |
| Parmesan                         | 3,9     |
| Schmelzkäse, 20% Fett            | 1,7     |
| Tilsiter, 45% Fett               | 3,5     |

| Brotaufstriche                      | ED      |
|-------------------------------------|---------|
| Diätkonfitüre                       | 1,1     |
| Erdnusscreme                        | 6,5     |
| Honig                               | 3,3     |
| Konfitüre (Erdbeer-, Orange-, usw.) | 1,5–2,7 |
| Nuss-Nougat-Creme                   | 5,5     |
| Pesto, grün                         | 4,5–5,8 |
| Pesto, rot                          | 3,6–3,9 |
| Schnittlauch                        | 0,3     |
| Tomate-Basilikum-Aufstrich          | 2,6     |

| Essen ausser Haus              | ED  |
|--------------------------------|-----|
| Big Mac, Whopper, Hamburger    | 2,4 |
| Döner Kebap                    | 1,6 |
| Griechischer Salat             | 0,7 |
| Minestrone                     | 0,8 |
| Schnitzel, paniert, mit Pommes | 3,1 |
| Rindersteak                    | 1,5 |
| Spaghetti bolognese            | 1,4 |
| Sushi                          | 1,6 |

| Gemüse                               | ED      |
|--------------------------------------|---------|
| Aubergine                            | 0,2     |
| Bohnen                               | 0,3     |
| Butternusskürbis                     | 0,4     |
| Erbsen                               | 0,8     |
| Fenchel                              | 0,3     |
| Grünkohl                             | 0,4     |
| Gurke                                | 0,1     |
| Hokkaidokürbis                       | 0,6     |
| Karotten                             | 0,3     |
| Kohlgemüse (Kohlrabi, Brokkoli usw.) | 0,2–0,3 |
| Lauch                                | 0,3     |
| Muskatkürbis                         | 0,2     |
| Oliven, grün, Konserve               | 1,4     |
| Peperoni (grün, gelb, rot)           | 0,2–0,4 |
| Radieschen, Rettich                  | 0,2     |
| Randen                               | 0,4     |
| Salat (Kopfsalat, Ruccola usw.)      | 0,1–0,2 |
| Sellerie (Stauden-, Knollen-)        | 0,2     |
| Sojasprossen                         | 0,5     |
| Spargel (grün, weiss)                | 0,2     |
| Spinat                               | 0,2     |
| Tomate                               | 0,2     |
| Zucchini                             | 0,2     |
| Zwiebel, Schalotte                   | 0,3     |

| Fett, Öl, Mayonnaise, Ei          | ED      |
|-----------------------------------|---------|
| Butter                            | 7,4     |
| Butter mit Joghurt                | 6,0     |
| Butter-, Schweineschmalz          | 8,8     |
| Eidotter                          | 3,5     |
| Eiweiss                           | 0,5     |
| Hühnerei                          | 1,5     |
| Margarine                         | 7,1     |
| Mayonnaise, 80% Fett              | 7,6     |
| Öle                               | 8,8–9,0 |
| Leichte Salatcreme, z.B. 29% Fett | 2,0–3,0 |
| Salatmayonnaise, 50% Fett         | 3,9–5,0 |

| Brot                        | ED  |
|-----------------------------|-----|
| Bagel, natur                | 2,5 |
| Baguette, Ciabatta          | 2,5 |
| Croissant, natur            | 4,7 |
| Eiweissbrot                 | 2,6 |
| Knäckebrot                  | 3,2 |
| Laugenbrötchen/Brezel       | 2,8 |
| Mehrkornbrötchen            | 2,3 |
| Mischbrot                   | 2,2 |
| Pita-Fladenbrot             | 2,5 |
| Roggenbrötchen              | 2,2 |
| Vollkornbrot                | 2,0 |
| Weissbrot, Weismehlbrötchen | 2,5 |
| Weizentoastbrot             | 2,6 |

| Obst  | ED      |
|---|---------|
| Ananas  | 0,6     |
| Apfel   | 0,5     |
| Aprikose  | 0,4     |
| Avocado   | 2,2     |
| Banane  | 1,0     |
| Birne   | 0,6     |
| Brombeeren  | 0,5     |
| Datteln   | 2,8     |
| Erd-, Heidel-, Him-, Johannisbeeren                               | 0,3–0,4 |
| Feige   | 0,6     |
| Granatapfel   | 0,8     |
| Honigmelone   | 0,5     |
| Kaki  | 0,7     |
| Kirschen, Sauerkirschen   | 0,6     |
| Kiwi  | 0,5     |
| Litschi   | 0,7     |
| Mango   | 0,6     |
| Nektarine   | 0,6     |
| Papaya  | 0,1     |
| Pfirsich  | 0,4     |
| Pflaumen, Zwetschgen  | 0,5     |
| Stachelbeeren   | 0,4     |
| Trauben   | 0,7     |
| Wassermelone  | 0,4     |
| Zitrusfrüchte (Clementine, Grapefruit, Mandarine, Orange, Pomelo) | 0,5     |

| Getreide, Hülsenfrüchte               | ED  |
|---------------------------------------|-----|
| Bohnen (Nassgewicht)                  | 1,0 |
| Erbsen (Nassgewicht)                  | 0,9 |
| Frischkornbrei (Nassgewicht)          | 1,5 |
| Grünkern (Nassgewicht)                | 1,0 |
| Hirse (Nassgewicht)                   | 1,1 |
| Linsen (Nassgewicht)                  | 1,1 |
| Polenta (Maisgries) (Nassgewicht)     | 0,7 |
| Quinoa (Nassgewicht)                  | 1,5 |
| Tofu                                  | 1,1 |
| Weizengries (Nassgewicht, mit Wasser) | 0,8 |

| Beilagen                                  | ED  |
|---|-----|
| Gnocchi                                   | 1,6 |
| Kartoffeln                                | 0,7 |
| Kartoffelsalat mit Essig/Öl               | 1,0 |
| Kartoffelsalat mit Mayonnaise             | 1,8 |
| Kartoffelstock                            | 0,8 |
| Kroketten (frittiert)                     | 3,0 |
| Nudeln (Vollkorn oder Weissmehl), gekocht | 1,5 |
| Pommes frites (Backofen)                  | 1,5 |
| Pommes frites (Friteuse)                  | 3,0 |
| Reis (Vollkorn oder poliert), gekocht     | 1,1 |
| Rösti, Bratkartoffeln                     | 1,6 |
| Spätzle, Chnöpfl                          | 1,5 |

| Süßes und Knabereien                 | ED      |
|--------------------------------------|---------|
| Apfelkuchen                          | 2,3     |
| Apfelstrudel (Blätterteig)           | 2,0     |
| Apfeltasche                          | 2,9     |
| Aprikosen, getrocknet                | 2,4     |
| Berliner, Krapfen, Donuts            | 3–4     |
| Cracker                              | 4,9     |
| Erdnüsse, geröstet und gesalzen      | 5,9     |
| Erdnussflips                         | 5,3     |
| Feigen, getrocknet                   | 2,4     |
| Griesbrei (ohne Butter, ohne Zucker) | 1,3     |
| Grissini                             | 4,2     |
| Gummibärchen                         | 3,4     |
| Hefezopf                             | 3,0     |
| Kartoffelchips                       | 5,5     |
| Käsegebäck                           | 5,0     |
| Lebkuchen mit Schokoladenüberzug     | 4,4     |
| Milcheis (Vanille-, Schoko- usw.)    | 1,6–2,6 |
| Milchreis                            | 1,2     |
| Milchschnitte                        | 4,2     |
| Mousse au chocolat                   | 3,2     |
| Muffin, Schokolade                   | 3,3     |
| Nusschnecke                          | 4,3     |
| Obstsalat                            | 0,7–1,0 |
| Panna Cotta                          | 2,6     |
| Quarkkuchen                          | 2,6     |
| Quarktasche                          | 2,8     |
| Reiscracker                          | 3,8     |
| Reiswaffeln                          | 4,0     |
| Sahnetorte                           | 3,7     |
| Salzstangen, -brezel                 | 2,9     |
| Schokolade                           | 5,3–5,8 |
| Sorbet, Fruchtis                     | 0,8–1,2 |
| Studentenfutter                      | 4,7     |
| Tiramisu                             | 3       |
| Tortilla-Chips                       | 4,6     |
| Wasabi-Erbsen                        | 4,4     |
| Zucker                               | 4,1     |

**Energiedichte:** Sie gibt an, wie viele Kilokalorien in 1 Gramm eines Nahrungsmittels enthalten sind. Extrem hohe Energiegehalte haben reine Nahrungsfette, reine Zucker sowie Spirituosen.

**Nährstoffdichte:** Sie gibt an, wie hoch der Gehalt an lebensnotwendigen Nährstoffen eines Lebensmittels ist, bezogen auf seinen Energiegehalt. Eine hohe Nährstoffdichte haben Obst, Gemüse, Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Kartoffeln, Fisch/Fleisch (fettarm), Milchprodukte (fettarm), Eier, Sojaprodukte.