

## Milchprodukte, Wurst und Backwaren

1 Schöpflöffel ( ca. 90 g )	Naturjoghurt entrahmt
1 Schöpflöffel ( ca. 90 g )	Fruchtjoghurt light 4
1 Esslöffel ( ca. 25 g )	Quark mager
1 Glas ( ca. 0,1 l )	Milch 1,5 %
1 Scheibe ( ca. 15 g )	Edamer 30%
1 Scheibe ( ca. 15 g )	Gouda 40 %
1 Scheibe ( ca. 15 g )	Light Käse 3,5
1 Stck. ( ca. 10 g )	Butter
1 Scheibe ( ca. 15 g )	Bierschinken 1,2,5,9
1 Scheibe ( ca. 15 g )	Geflügelwurst light 1,5,9
1 Scheibe ( ca. 20 g )	Schinken gekocht
1 Scheibe ( ca. 15 g )	Schinken roh
1 Scheibe ( ca. 10 g )	Salami 1,5,10
1 Scheibe ca. 2,0 cm dick abgeschnitten ( ca. 20 g )	Blutwurst
1 Stck. ( ca. 50 g )	Baguettebrötchen, Brötchen hell
1 Stck. ( ca. 50 g )	Sesam- oder Mohnbrötchen
1 Stck. ( ca. 60 g )	Körnerbrötchen
1 Scheibe ( ca. 40 g )	Graubrot
1 Scheibe ( ca. 45 g )	Vollkornbrot
1 Scheibe ( ca. 35 g )	Sonnenblumenkernbrot
1 Scheibe ( ca. 25 g )	Weizentoast
1 Scheibe ca. 2 cm dick abgeschnitten ( ca. 30 g )	Hefezopf

-----  
36,00 kcal  
-----  
60,00 kcal  
-----  
19,00 kcal  
-----  
50,00 kcal  
-----  
48,00 kcal  
-----  
45,00 kcal  
-----  
30,00 kcal  
-----  
70,00 kcal  
-----  
30,00 kcal  
-----  
20,00 kcal  
-----  
22,00 kcal  
-----  
19,00 kcal  
-----  
37,00 kcal  
-----  
50,00 kcal

-----  
125,00 kcal  
-----  
125,00 kcal  
-----  
135,00 kcal  
-----  
85,00 kcal  
-----  
95,00 kcal  
-----  
80,00 kcal  
-----  
65,00 kcal  
-----  
100,00 kcal  
-----