

Konfitüren, Honig, Nuß - Nougat - Creme

1 Teelöffel (ca. 5 g) Konfitüre 7	14,00 kcal
1 Teelöffel (ca. 5 g) Honig	16,00 kcal
1 Teelöffel (ca. 5 g) Nuß - Nougat - Creme 2	26,00 kcal
1 Teelöffel (ca. 5 g) Pflaumenmuss 7	10,00 kcal

Vollkornprodukte, Obst und Gemüse

1 Esslöffel (ca. 25 g) Haferflocken	90,00 kcal
1 Esslöffel (ca. 15 g) Leinsaatsamen	55,00 kcal
1 Esslöffel (ca. 20 g) Kürbiskerne	110,00 kcal
1 Stück Kiwi, Banane	61,00 kcal
1 Stück Apfel	75,00 kcal
1 Stück Orange	50,00 kcal
1 Stück Tomate	15,00 kcal

Sonstiges und Dunst-Obst

1 g Margarine 2,3,4,7	3,60 kcal
1 Porzellanschälchen (ca. 50 g) Cornflakes	170,00 kcal
1 g getrocknete Pflaumen 5	2,60 kcal
1 Teelöffel (ca. 5 g) Zucker	20,00 kcal
1 Stück (ca. 20 g) Bratfischröllchen	30,00 kcal
1 Stück. (ca. 30 g) Rollmops 5	24,00 kcal
1 halbe Birnen (ca. 50 g) 7	40,00 kcal
1 halbe Aprikose (ca. 15 g) 7	11,00 kcal
1 Scheibe Ananas oder Pfirsich (ca. 60 g) 7	50,00 kcal
1 Porzellanschälchen (ca. 200 g) Fruchtcocktail 3,7	180,00 kcal