

**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