

# Wie viele Kalorien stecken in 100 Gramm Pizza?

Kalorienangaben für ausgewählte Speisen und Getränke

Lebensmittel	Energie pro 100g in Kilokalorien (kcal)	Energie pro 100g in Kilojoule (kJ)
Döner Kebab	212	886
Pizza Margherita	237	991
Müsli (mit Vollkorn)	404	1.697
Spaghetti Bolognese	140	588
Tomaten	17	73
Bananen	88	367
Nüsse (Haselnuss ohne Schale)	650	2.720
Vollmilchschokolade	536	2.240
Bier (Pils)	42	175
Kuhmilch 3,5 % Fett	65	272
Wasser	0	0
Softdrinks (z. B. Cola)	44	183
Apfelsaft	48	201
Kaffee, schwarz ohne Zucker	2	9

Quelle: Hesecker H. (2013)

**Erläuterung:** Der Energiegehalt eines Lebensmittels kann in Kilokalorien (kcal) oder Kilojoule (kJ) angegeben sein. Eine Kilokalorie entspricht dabei 4,184 Kilojoule.

Alle Kalorienangaben in der Tabelle beziehen sich auf 100 Gramm des jeweiligen Lebensmittels. Um die aufgenommenen Kalorien zu ermitteln, muss man die Menge berücksichtigen, die man tatsächlich davon gegessen oder getrunken hat. Will man die einzelnen Lebensmittel miteinander vergleichen, sollte man beachten, dass man sie in der Regel auch in unterschiedlichen Mengen zu sich nimmt und der reine Kaloriengehalt keine Schlüsse auf den Gesundheitswert von Lebensmitteln zulässt.

## Zwei Rechenbeispiele:

Ein Döner wiegt etwa 360 Gramm, also  $3,6 \times 100$  Gramm. Dementsprechend führt man dem Körper mit dem Verzehr eines Döners  $3,6 \times 212$  Kilokalorien zu. Das sind 763 Kilokalorien.

Eine normal große Tafel Vollmilchschokolade wiegt 100 Gramm. Isst man am Tag eine halbe Tafel, also  $0,5 \times 100$  Gramm, entspricht dies  $0,5 \times 536$  Kilokalorien. Das sind 268 Kilokalorien.