



ENERGY DRINK

Energy Drink: Nährwertinformationen pro 100 ml	
Energie	194 kJ (46 kcal)
Eiweiß	0 g
Kohlenhydrate	11 g
<i>Davon Zucker</i>	11 g
Fett	0 g
<i>Davon gesättigte Fettsäuren</i>	0 g
Salz	0,1 g

Energy Drink: Nährwertinformationen pro Dose (250 ml)	
Energie	485 kJ (115 kcal)
Eiweiß	0 g
Kohlenhydrate	27,5 g
<i>Davon Zucker</i>	27,5 g
Fett	0 g
<i>Davon gesättigte Fettsäuren</i>	0 g
Salz	0,25 g



SCHOKORIEGEL

Schokoriegel: Nährwertinformationen pro 100 g	
Energie	2110,2 kJ (504 kcal)
Eiweiß	9,5 g
Kohlenhydrate	55,5 g
<i>Davon Zucker</i>	47,9 g
Ballaststoffe	1,2 g
Fett	26,9 g
<i>Davon gesättigte Fettsäuren</i>	9,0 g

Schokoriegel: Nährwertinformationen pro Stück (57 g)	
Energie	1202,81 kJ (287,28 kcal)
Eiweiß	5,41 g
Kohlenhydrate	31,63 g
<i>Davon Zucker</i>	27,30 g
Ballaststoffe	0,68 g
Fett	15,33 g
<i>Davon gesättigte Fettsäuren</i>	5,13 g



HAMBURGER



PIZZA

Hamburger: Nährwertinformationen	Pro 100 g	
Brennwert	232	kcal
Fett	12	g
Gesättigte Fettsäuren	4,5	g
Kohlenhydrate	19	g
Davon Zucker	3,9	g
Ballaststoffe	1,4	g
Eiweiß	12	g
Salz	1	g

Salamipizza: Nährwertinformationen	Pro 100 g	
Brennwert	245	kcal
Fett	12	g
<i>Gesättigte Fettsäuren</i>	4,5	g
Kohlenhydrate	19	g
Davon Zucker	3,9	g
Ballaststoffe	1,4	g
Eiweiß	12	g
Salz	1	g

Hamburger: Nährwertinformationen pro Portion (217g)		
Brennwert	503,44	kcal
Fett	26,04	g
Gesättigte Fettsäuren	9,76	g
Kohlenhydrate	41,23	g
Davon Zucker	8,46	g
Ballaststoffe	3,04	g
Eiweiß	26,04	g
Salz	2,17	g

Salamipizza: Nährwertinformationen pro Portion (150 g)		
Brennwert	367,5	kcal
Fett	18	g
Davon gesättigte Fettsäuren	6,75	g
Kohlenhydrate	28,5	g
Davon Zucker	5,85	g
Ballaststoffe	2,1	g
Eiweiß	18	g
Salz	1,5	g



SPAGHETTI



DÖNER KEBAP

Spaghetti Bolognese: Nährwertinformationen		Pro 100 g
Brennwert	148	kcal
Fett	5,0	g
Davon Gesättigte Fettsäuren	3,0	g
Kohlenhydrate	17	g
Davon Zucker	2,0	g
Ballaststoffe	2,0	g
Eiweiß	8,0	g
Salz	1,0	g

Döner: Nährwertinformationen		Pro 100 g
Brennwert	172	kcal
Fett	5	g
Davon Gesättigte Fettsäuren	1,7	g
Kohlenhydrate	20	g
Davon Zucker	1,8	g
Ballaststoffe	1,8	g
Eiweiß	11	g
Salz	0,5	g

Spaghetti Bolognese: Nährwertinformationen pro Portion (250 g)		
Brennwert	370	kcal
Fett	12,5	g
Davon Gesättigte Fettsäuren	7,5	g
Kohlenhydrate	42,5	g
Davon Zucker	5	g
Ballaststoffe	5	g
Eiweiß	20	g
Salz	2,5	g

Döner: Nährwertinformationen		Pro Portion (390 g)
Brennwert	670,8	kcal
Fett	19,5	g
Davon Gesättigte Fettsäuren	6,63	g
Kohlenhydrate	78	g
Davon Zucker	7,02	g
Ballaststoffe	7,02	g
Eiweiß	42,9	g
Salz	1,95	g



COLA



POMMES

Cola: Nährwertinformationen Pro 100g		
Brennwert	42	kcal
Fett	0	g
Davon Gesättigte Fettsäuren	0	g
Kohlenhydrate	10,6	g
Davon Zucker	106,	g
Ballaststoffe	0	g
Eiweiß	0	g
Salz	0	g

Pommes Frites: Nährwertinformationen pro 100 g		
Brennwert	289	kcal
Fett	14	g
Davon Gesättigte Fettsäuren	1,3	g
Kohlenhydrate	36	g
Davon Zucker	0,3	g
Ballaststoffe	3,5	g
Eiweiß	3,4	g
Salz	0,7	g

Cola: Nährwertinformationen Pro Portion (250 ml)		
Brennwert	105	kcal
Fett	0	g
Davon Gesättigte Fettsäuren	0	g
Kohlenhydrate	27	g
Davon Zucker	27	g
Ballaststoffe	0	g
Eiweiß	0	g
Salz	0	g

Pommes Frites: Nährwertinformationen pro Portion (150 g)		
Brennwert	434	kcal
Fett	21	g
Davon Gesättigte Fettsäuren	2	g
Kohlenhydrate	54	g
Davon Zucker	0,5	g
Ballaststoffe	5,3	g
Eiweiß	5,2	g
Salz	1	g