

## Snacks im Kalorienvergleich



Reichhaltige Snacks		„Fruchtige“ Alternative	
<b>Essen</b>			
1 Blätterteigstückchen (150 g)	474 kcal	1 Stück Obst-Hefeteigkuchen (150 g)	198 kcal
1 Baguettebrötchen (50 g) mit Butter und je 1 Scheibe Käse und Salami	300 kcal	1 Scheibe Vollkornbrot (50 g) mit Frischkäse (Magerstufe), Tomate und Gurke	150 kcal
7 Käsegebäckstangen (50 g)	250 kcal	Kleine Baby-Karotten (125 g) mit 50 g 0,2%igem Kräuterquark	60 kcal
1 Handvoll Fruchtgummi (100 g)	330 kcal	1 Handvoll Trauben (ca. 100 g)	70 kcal
1 Schokoriegel (60 g)	300 kcal	1 Banane (ca. 100 g)	96 kcal
1 Sahnepudding (150 ml)	200 kcal	1 Fruchtojoghurt selbst gemacht (150 ml Joghurt, 1,5% Fett)	120 kcal
<b>Trinken</b>			
1 Cappuccino mit Milchschaum (250 ml)	50 kcal	1 Tasse Kaffee schwarz	0 kcal
1 Glas Milch 3,5 Fett (250 ml)	160 kcal	1 Glas Natur-Molke (250 ml)	53 kcal
1 Glas Apfelsaft (250 ml)	117 kcal	1 Glas Apfelsaft-Schorle (80 ml Saft, 170 ml Wasser)	37 kcal
1 Glas Limonade (250 ml)	100 kcal	1 Glas Wasser (250 ml)	0 kcal
1 Glas Cola (250 ml)	110 kcal	1 Tasse Tee ohne Zucker (250 ml) (Kräuter-, Früchte- Grüner Tee etc.)	0 kcal
1 Dose Energy-Drink (250 ml)	119 kcal	1 Espresso (60 ml) mit 1 Würfel-zucker	14 kcal