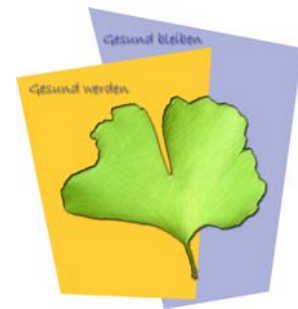


Dr. med. Christine Gess
Allgemeinmedizin, Akupunktur, Naturheilverfahren

Dr. med. Ludwig Gess
Internist, Hausarzt, Psychotherapeut

Dr. med. Klaus Röttger
Internist, Hausarzt, Akupunktur, Manuelle Medizin,
Naturheilverfahren, Ernährungsmedizin



Lebensmittelliste und Fettschlüssel

Essen und Trinken

Lebensmittel	Portion	Fett/Port. in Gramm
Getränke warm und kalt		
1. Früchtetee, Kräutertee	1 Tasse (0,15l)	0
2. Schwarzer Tee	1 Tasse (0,15l)	0
3. Kaffee, Caro-Kaffee	1 Tasse	0
4. Zucker	Stück, Teelöffel	0
5. Kaffeemilch	1 Portion für 1 Tasse	1
6. Vollmilch	1 Glas (0,2 l)	7
7. Fettarme Milch	1 Glas (0,2 l)	3
8. Buttermilch, Kefir	1 Glas (0,2 l)	4
9. Kakao	1 Glas (0,2 l)	7
10. Bananenmilch, Milchmix	1 Glas (0,2 l)	4
11. Mineralwasser	1 Glas (0,2 l)	0
12. Gemüsesaft	1 Glas (0,2 l)	0
13. Orangen-, Apfel-, Multi-Fruchtsaft	1 Glas (0,2 l)	0
14. Fruchtsaft-Schorle, leichte Nektare, z.B. Punica	1 Glas (0,2 l)	0
15. Limo, Cola, Eistee	1 Glas (0,2 l)	0
16. Leichte Limo, Cola light	1 Glas (0,2 l)	0
17. Bier	1 Glas (0,2 l)	0
18. Malzbier	1 Glas (0,2 l)	0
19. Alkoholfreies Bier	1 Glas (0,2 l)	0
20. Sekt	1 Glas (0,1 l)	0
21. Schnaps	1 Glas (0,02 l)	0

Joghurt, Quark & Co.		
22. Naturjoghurt	1 Becher (150 g)	6
23. Fruchtjoghurt	1 Becher (150 g)	6
22. Fruchtquark, z. B. Obstgarten	1 Becher (125 g)	7
25. Fruchtzwerg	1 Becher (100 g)	3
26. Pudding, z. B. Dany	1 Becher (125 g)	6
27. Milchreis, z. B. Müller	1 Becher (200 g)	5

Lebensmittel	Portion	Fett/Port. in Gramm
Cornflakes, Müsli & Co.		
28. Cornflakes	1 Portion (50g)	0
29. Frosties, Smacks & Co.	1 Portion (50g)	1
30. Früchtemüsli	1 Portion (50g)	3
31. Knuspermüsli	1 Portion (50g)	9
32. Schokomüsli	1 Portion (50g)	6
33. Müsliriegel	1 Stück (25g)	4

Brot & Brötchen		
34. Helles Brötchen	½ Stück (25g)	0
35. Mehrkorn-, Vollkornbrötchen	½ Stück (25g)	1
36. Weißbrot, Toast	1 Scheibe (40g)	1
37. Vollkornbrot	1 Scheibe (50g)	0
38. Graubrot	1 Scheibe (45g)	0
39. Zwieback, Reisbrot, Knäckebrötchen	1 Scheibe (10g)	0
40. Croissant	1 Stück (50g)	12
41. Brezel	1 Stück (50g)	3
42. Süßes Brötchen	1 Stück (50g)	2

Auf 's Brot (je Scheibe Brot)		
43. Butter	1 Portion (8g)	6
44. Margarine	1 Portion (8g)	6
45. Marmelade	1 Portion (15g)	0
46. Honig	1 Portion (15g)	0
47. Nutella	1 Portion (15g)	5
48. Erdnußbutter	1 Portion (15g)	8
49. Normaler Käse	1 Scheibe (30g)	11
50. Leichter Käse	1 Scheibe (30g)	6
51. Frischkäse	1 Portion (40g)	12
52. Leichter Frischkäse	1 Portion (40g)	6
53. Schmelzkäse	1 Portion (25g)	5
54. Camembert	1 Portion (30g)	10
55. Magerquark	1 Portion (60g)	0
56. Speisequark, Hüttenkäse	1 Portion (60g)	6
57. Salami & Co.	1 Scheibe (20g)	13
58. Schinken, gekocht	1 Scheibe (50g)	4
59. Schinken, roh	1 Scheibe (40g)	7
60. Leberwurst, Teewurst & Co.	1 Portion (30g)	12
61. Geflügelwurst	1 Scheibe (30g)	2
62. Mortadella	1 Scheibe (30g)	9
63. Schinkenwurst	1 Scheibe (30g)	6
64. Fleischwurst	1 Portion (40g)	10
65. Gelbwurst	1 Scheibe (30g)	12
66. Fleischsalat	1 Portion (30g)	12
Lebensmittel	Portion	Fett/Port. in Gramm

67. Mett, Gehacktes	1 Portion (30g)	10
68. Hering in Soße, Fischkonserven & Co.	1 Portion (30g)	13

Obst		
69. Banane	1 Stück (150g)	0
70. Apfel, Birne, Orange	1 Stück (150g)	0
71. Mandarine	1 Stück (50g)	0
72. Pfirsich, Nektarine	1 Stück (125g)	0
73. Beeren	1 Portion (130g)	0
74. Weintrauben	1 Portion (150g)	0
75. Trockenobst	1 Portion (50g)	0
76. Kiwi	1 Stück (80g)	0

Suppen, Aufläufe, Bratlinge		
77. Klare Suppe	1 Portion (160g)	5
78. Spargelcreme, Tomatensuppe	1 Portion (160g)	7
79. Eintopf	1 Portion (200g)	10
80. Gemüsesuppe	1 Portion (170g)	6
81. Leberknödelsuppe	1 Portion (230g)	11
82. Nudelsuppe	1 Portion (160g)	7
83. Auflauf	1 Portion (200g)	16
84. Getreide-, Gemüsebratling	1 Portion (80g)	10

Fleisch & Fisch, Eier & Würstchen		
85. Ei	1 Stück (65g)	6
86. Rührei, Speigelei	1 Stück (70g)	9
87. Paniertes Schnitzel	1 Stück (150g)	22
88. Steak oder Schnitzel nicht paniert	1 Stück (150g)	11
89. Braten, Roulade	1 Scheibe (100g)	12
90. Gulasch, Geschnetzeltes	1 Portion (120g)	13
91. Bratwurst, Currywurst	1 Stück (150g)	45
92. Bockwurst	1 Stück (90g)	26
93. Wiener Würstchen	1 Stück (40g)	12
94. Frikadelle, Hackbraten	1 Stück (100g)	20
95. ½ Hähnchen	1 Portion (350g)	21
96. Puten-, Hähnchenschnitzel	1 Stück (150g)	13
97. Fleischwurst	1 Stück (100g)	29
98. Leberkäse	1 Scheibe (100g)	34
99. Paniertes Fischfilet	1 Stück (120g)	15
Lebensmittel	Portion	Fett/Port. in Gramm
100. Fischstäbchen	1 Stück (25g)	3
101. Fischfilet, gekocht mit Soße	1 Stück (120g)	7

Beilagen & Salate, Nudeln & Soße		
102. Pfannkuchen	1 Stück (100g)	10
103. Kartoffel	1 Stück (100g)	0
104. Kartoffelpüree	1 Portion (150g)	3
105. Bratkartoffeln, Kartoffelgratin	1 Portion (100g)	13
106. Kloß, Knödel	1 Stück (100g)	0
107. Kartoffelpuffer	1 Stück (45g)	6
108. Pommes, Kroketten (Beilage)	1 Portion (60g)	9
109. Gekochter Reis	1 Portion (60g)	0
110. Gekochte Nudeln (Beilage)	1 Portion (60g)	0
111. Spaghetti, Nudeln (Hauptspeise)	1 Portion (130g)	0
112. Hackfleischsoße	1 Portion (150g)	12
113. Sahnesoße	1 Portion (150g)	21
114. Tomatensoße	1 Portion (150g)	6
115. Gemüse, zubereitet	1 Portion (120g)	7
116. Rohkost, ohne alles	1 Portion (50g)	0
117. Salat mit Soße	1 Portion (110g)	10
118. Kartoffel-, Nudelsalat	1 Portion (140g)	27
119. Milchreis, Grießbrei (Hauptspeise)	1 Portion (230g)	9

Kuchen, Nachtisch		
120. Obstkuchen	1 Stück (150g)	7
121. Blätterteig-, Hefeteilchen	1 Stück (130g)	11
122. Sahnertorte	1 Stück (170g)	33
123. Rührkuchen, Stollen	1 Stück (50g)	12
124. Wassereis	1 Stück	0
125. Tüten-, Milcheis	1 Stück	15
126. Eiscreme	1 Portion (150g)	15
127. Schlagsahne, pro Eis, Kuchen	1 Portion (20g)	7
128. Pudding, Milchreis	1 Portion (150g)	6
129. Rote Grütze, Wackelpudding	1 Portion (130g)	0
130. Vanillesoße	1 Portion (0,05l)	3
131. Apfelmus, Kompott	1 Portion (120g)	0
132. frischer Obstsalat	1 Portion (150g)	1

Süßes & Knabberien		
133. Bonbon	1 Stück	0
134. Fruchtgummi, Lakritze	1 Portion (50g)	0
135. Schokolade	1 Riegel	7
136. Snickers, Mars, Twix & Co.	1 Riegel	16
Lebensmittel	Portion	Fett/Port. in Gramm
137. Milky Way	1 Riegel	5
138. Hanuta, Knoppers, Duplo	1 Riegel	7
139. Ferrero: Rocher, Küßchen, Raffaello; Nougat, Marzipan	1 Stück	4
140. Schokonüsse	1 Portion	9
141. Milchschnitte, Pingui, Nesquik & Co.	1 Stück (30g)	8
142. Kekse, Lebkuchen, Spekulatius	1 Stück	3
143. Popkorn	1 Portion (20g)	1

144. Chips	1 Portion (20g)	9
145. Flips	1 Portion (20g)	6
146. Erdnüsse, andere Nüsse	1 Portion (50g)	28
147. Salzstangen	1 Portion (50g)	3

Fast Food & warme Snacks

148. ½ Pizza	1 Portion (170g)	17
149. Hamburger, Cheeseburger	1 Stück	11
150. Big Mac, Royal TS	1 Stück	27
151. Chicken McNuggets	6 Stück	13
152. Döner Kebab	1 Portion	19
153. Pommes frites	1 Portion (100g)	17
154. Ketchup	1 Portion (15g)	0
155. Mayo	1 Portion (15g)	12