

Checkliste: Nährwertgehalte für Speisen auf dem Oktoberfest



© ccvision

Speisen/Getränke	Kilokalorien (kcal)	Fett (Gramm)	Eiweiß (Gramm)	Kohlenhydrate/BE
1 Paar Münchener Weißwürste mit Senf	780	71	32	6,6/0,6
1 Scheibe Leberkäs (150 g) mit Kartoffelsalat und Senf	741	59	23	29,4/2,4
½ Wies'nhendl (200 g Fleisch mit Haut)	376	19	52	0/0
1 Schweinshaxe mit Kartoffelknödel (halb und halb)	593	23	50	46/3,9
1 Brotzeiteller mit 1 große Scheibe	397	24	15	30,3/2,5

So erreichen Sie uns:

diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe • Albrechtstr. 9 • 10117 Berlin

Tel.: 030 201 677-0 • info@diabetesde.org • www.diabetesde.org • www.deutsche-diabetes-hilfe.de



Speisen/Getränke	Kilokalorien (kcal)	Fett (Gramm)	Eiweiß (Gramm)	Kohlenhydrate/BE
Schnittlauchbrot, 2 Scheiben Presssack, Radi, Radieserl				
Griebenschmalz Obatzda	449	46	9	1,5/0,1
Große Wies'nbrezn	454	6	14	84,4/7
Brötchen mit Bismarckhering	288	11	16	30,2/2,5
Steckerlfisch (hier: 150 g Makrele)	306	20	32	0/0
Ochsenbraten mit Soße	185	9	23	3,8/0,3
Schaschlikspieß (250 g)	474	36	31	6,5/0,6
Radi (150 g)	24	0	2	3,6/0,3
Kandierter Apfel (170 g)	240	0	0	58,6/4,9
Lebkuchenherz (200 g)	832	38	21	100/8,4
Gebrannte Mandeln (100 g)	449	19	8	61,7/5,1
Zuckerwatte (15 g)	61	0	0	15/1,3
1 Maß (1 Liter) Wies'nmärz'n (6 bis 7-Volumenprozent)	702	0	7	46/3,8

So erreichen Sie uns:

diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe • Albrechtstr. 9 • 10117 Berlin

Tel.: 030 201 677-0 • info@diabetesde.org • www.diabetesde.org • www.deutsche-diabetes-hilfe.de

Speisen/Getränke	Kilokalorien (kcal)	Fett (Gramm)	Eiweiß (Gramm)	Kohlenhydrate/BE
Alkohol)				
0,5 Liter Radler/Alster	178	0	1	25,3/2,1
1 Maß alkoholfreies Bier	256	0	3,8	53,5/4,5
0,3 Liter Apfelsaftschorle	100	0	0	23,2/2
0,5 Liter Spezi (Cola und Orangensaftlimonade im Verhältnis 6:4)	199	0	0	46,6/3,9

Nährwertangaben bis auf Kohlenhydrate und BE auf ganze Zahlen gerundet.
 Kohlenhydrate und BE auf eine Stelle hinter dem Komma genau. Die tatsächlichen
 Lebensmittelmengen vor Ort und ihre Nährwerte können abweichen.

Quelle für Nährwertangaben:

Deutsche Gesellschaft für Ernährung: Ernährungs-Software DGE-PC professional,
 Version 5.1.0.013

© Stephanie Wetzels · www.stephanie-wetzels.de

So erreichen Sie uns:

diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe • Albrechtstr. 9 • 10117 Berlin

Tel.: 030 201 677-0 • info@diabetesde.org • www.diabetesde.org • www.deutsche-diabetes-hilfe.de