

Lebensmittel	Portionsgröße	Kalorien	BE
Buchweizen	20 g	65 kcal	1 BE
Buchweizenvollkornmehl	20 g	70 kcal	1 BE
Cornflakes	20 g	70 kcal	1 BE
Dinkelmehl	20 g	65 kcal	1 BE
Gerstenvollkornmehl	20 g	70 kcal	1 BE
Grieß	20 g	65 kcal	1 BE
Grünkernmehl	20 g	70 kcal	1,5 BE
Haferflocken	10 g	35 kcal	0,5 BE
Hafermehl	20 g	80 kcal	1 BE
Hirse	20 g	70 kcal	1 BE
Maismehl	20 g	65 kcal	1 BE
Mehl Weizen Typ 405	20 g	65 kcal	1 BE
Mehl Weizen Typ 812	20 g	815 kcal	14 BE
Nockerl	20 g	50 kcal	1 BE
Paniermehl	20 g	70 kcal	1 BE
Polenta trocken	15 g	50 kcal	1 BE
Polenta gekocht	50 g	50 kcal	1 BE
Reis	30 g	105 kcal	2 BE
Reismehl	50 g	70 kcal	3 BE
Roggenflocken	10 g	30 kcal	0,5 BE
Semmelknödel	50 g	60 kcal	1 BE
Spätzle	50 g	50 kcal	1 BE
Teigwaren roh	15 g	50 kcal	1 BE
Teigwaren gekocht	50 g	50 kcal	1 BE
Vollkornteigwaren roh	20 g	55 kcal	1 BE
Vollkornteigwaren gekocht	60 g	55 kcal	1 BE
Wildreis	15 g	50 kcal	2 BE