



Parmesan (gerieben, mindestens 45 % Fett in der Trockenmasse)

Portionsgröße	Energiegehalt	Kohlenhydrate	Fett	Eiweiß
20 g (1 EL)	75 kcal	0 g / davon Zucker: 0 g	5,5 g	7 g



Blauschimmelkäse (50 % Fett in der Trockenmasse) – Auch Roquefort, Cheddar, Gorgonzola

Portionsgröße	Energiegehalt	Kohlenhydrate	Fett	Eiweiß
30 g	107 kcal	0,5 g / davon Zucker: 0,5 g	9 g	6 g



Frischkäse – Auch Quark (30 % Fett in der Trockenmasse)

Portionsgröße	Energiegehalt	Kohlenhydrate	Fett	Eiweiß
30 g	35 kcal	1 g / davon Zucker: 1 g	2 g	4 g



Schafskäse – Auch Ziegenkäse, Mozzarella

Portionsgröße	Energiegehalt	Kohlenhydrate	Fett	Eiweiß
30 g	85 kcal	0,5 g / davon Zucker: 0,5 g	7 g	5 g



Camembert – Alle Sorten Weichkäse, auch Schimmelkäse, Weichkäse mit Pfeffer, Kräutern, Nüssen
(30 % Fett in der Trockenmasse)

Portionsgröße	Energiegehalt	Kohlenhydrate	Fett	Eiweiß
30 g	64,5 kcal	0 g / davon Zucker: 0 g	4,5 g	7,5 g



Fruchtjoghurt – Auch Pudding, Fruchtbuttermilch, -dickmilch, -quark mit 3,5 % Fett in der Trockenmasse

Portionsgröße	Energiegehalt	Kohlenhydrate	Fett	Eiweiß
150 g	152 kcal	24 g / davon Zucker: 24 g	4,5 g	6 g



Harzer Roller – Alle Sorten Sauermilchkäse, auch Kochkäse (mindestens 10 % Fett in der Trockenmasse)

Portionsgröße	Energiegehalt	Kohlenhydrate	Fett	Eiweiß
30 g	38 kcal	0 g / davon Zucker: 0 g	<0,5 g	9 g



Vollmilch (3,5 % Fett)

Portionsgröße	Energiegehalt	Kohlenhydrate	Fett	Eiweiß
200 ml	130 kcal	10 g / davon Zucker: 10 g	8 g	6 g



Teilentrahmte Milch (1,5 % Fett)

Portionsgröße	Energiegehalt	Kohlenhydrate	Fett	Eiweiß
200 ml	94 kcal	10 g / davon Zucker: 10 g	4 g	6 g



Buttermilch – Auch Kefir, Trinkjoghurt, Dickmilch

Portionsgröße	Energiegehalt	Kohlenhydrate	Fett	Eiweiß
200 ml	74 kcal	8 g / davon Zucker: 8 g	1 g	7 g



Joghurt (1,5 % Fett) – Auch Dickmilch, Buttermilch, Kefir

Portionsgröße	Energiegehalt	Kohlenhydrate	Fett	Eiweiß
150 g	66 kcal	7 g / davon Zucker: 7 g	2 g	5 g



Kräuterquark – Auch Quark, Zaziki, Joghurtsoße (mindestens 30 % Fett in der Trockenmasse)

Portionsgröße	Energiegehalt	Kohlenhydrate	Fett	Eiweiß
100 g	126 kcal	4 g / davon Zucker: 4 g	9 g	8 g



Schnittkäse – Alle Sorten Schnitt- und Hartkäse (mindestens 45 % in der Trockenmasse)

Portionsgröße	Energiegehalt	Kohlenhydrate	Fett	Eiweiß
30 g	106,5 kcal	0 g / davon Zucker: 0 g	8,5 g	7,5 g



Hüttenkäse – Alle Sorten Frischkäse, z. B. Quark, Schichtkäse (10 % Fett in der Trockenmasse)

Portionsgröße	Energiegehalt	Kohlenhydrate	Fett	Eiweiß
40 g (1 EL)	31,5 kcal	0,5 g / davon Zucker: 0,5 g	0,5 g	5,5 g



Schnittkäse – Alle Sorten Schnitt- und Hartkäse (mindestens 30 % Fett in der Trockenmasse)

Portionsgröße	Energiegehalt	Kohlenhydrate	Fett	Eiweiß
30 g	73 kcal	0 g / davon Zucker: 0 g	5 g	8 g



Weichkäse mit Rotschmiere – Auch Romadur, Limburger, Saint Albray (40 % Fett in der Trockenmasse)

Portionsgröße	Energiegehalt	Kohlenhydrate	Fett	Eiweiß
30 g	80,5 kcal	0 g / davon Zucker: 0 g	6 g	6,5 g



Schnittkäse (mindestens 40 % Fett in der Trockenmasse)

Portionsgröße	Energiegehalt	Kohlenhydrate	Fett	Eiweiß
30 g	94 kcal	0 g / davon Zucker: 0 g	7 g	8 g



Fruchtquark – Auch Pudding, Fruchtjoghurt, -buttermilch, -dickmilch (mindestens 20 % Fett in der Trockenmasse)

Portionsgröße	Energiegehalt	Kohlenhydrate	Fett	Eiweiß
100 g	144 kcal	15,5 g / davon Zucker: 15 g	5 g	8 g