



Fett-Protein-Einheiten (FPE) in Fertigportionen

Snacks, warme Speisen	Menge	FPE (ca.)	kcal	BE/KE (ca.)	g/KH (ca.)
Pizza Salami (500 g)	1 Stück	7	1225	8	80
Bratwurst (150 g)	1 Stück	5	494	0	0
Currywurst (150 g) mit Soße	1 Stück	4	424	0,5	5
Leberkäse, gebraten (150 g)	1 Portion	4	426	0	0
1/2 Hähnchen, gegrillt (300 g)	1 Portion	5	522	0	0
Big Mac (250 g)	1 Stück	3,5	510	4	40
Döner (350 g)	1 Stück	3	620	7,5	75
Ofenkäse (320 g)	1 Portion	11	1120	0	0
Wiener Würstchen (35 g)	1 Stück	1	106	0	0
Süßes und Salziges	Menge	FPE (ca.)	kcal	BE/KE (ca.)	g/KH (ca.)
Snickers (60 g)	1 Stück	2	300	3	30
Vollmilch-Nuss-Schokolade (100 g)	1 Tafel	3,5	560	5	50
Kartoffelchips (100 g)	1 Tüte	3,5	540	4	40
Käsecracker (75 g)	1 Packung	2	368	4,5	45
Erdnüsse (100 g)	3 handvoll	5,5	580	1	10
Dresdner Stollen (100 g)	1 Scheibe	2	410	4,5	45