

Lebensmittel	Portionsgröße	Kalorien	BE
Baguette	100 g	270 kcal	4,5 BE
Blätterteig, roh	35 g	140 kcal	1 BE
Ciabatta	100 g	263 kcal	4 BE
Finnenbrot	100 g	214 kcal	2,5 BE
Grahambrot	1 Scheibe	130 kcal	2 BE
Grahamweckerl	1 Stück	120 kcal	2 BE
Knäckebrötchen	2 Scheiben	45 kcal	1 BE
Kornweckerl	1 Stück	140 kcal	2 BE
Kornspitz	100 g	248 kcal	3,7 BE
Kräcker, ungezuckert	15 g	70 kcal	1 BE
Kümmelweckerl	1 Stück	110 kcal	2 BE
Kürbiskernbrot	100 g	254 kcal	3 BE
Kürbiskernlaibchen	100 g	280 kcal	3 BE
Milchbrot	20 g	60 kcal	1 BE
Mischbrot	1 Scheibe	110 kcal	2 BE
Mohnweckerl	1 Stück	110 kcal	2 BE
Mürbes Kipferl	1 Stück	120 kcal	2 BE
Nussbrot	100 g	246 kcal	3 BE
Pumpnickel	2 Scheiben	180 kcal	3 BE
Salzstangerl	1 Stück	110 kcal	2 BE
Schwarzbrot	1 Scheibe	110 kcal	2 BE
Semmel	1 Stück	90 kcal	2 BE
Semmelbrösel	3 gestr. EL	50 kcal	1 BE
Semmelwürfel	3 gehäufte EL	50 kcal	1 BE
Soletti	17 Stangerl	50 kcal	1 BE
Strudelteig, roh	20 g	65 kcal	1 BE
Toastbrot	1 Scheibe	45 kcal	1 BE
Vollkornbrot	1 Scheibe	140 kcal	2 BE
Vollkorntoastbrot	1 Scheibe	70 kcal	1 BE
Wachauerlaibchen	1 Stück	130 kcal	2 BE
Weißbrot	1 Scheibe	45 kcal	1 BE
Zwieback	2 Scheiben	55 kcal	1 BE