

Energiedichte, Fettprozent und Nahrungsmenge

(modif. nach Walker, KZ et al: Proceedings of the Nutrition Society of Australia 2000/Vol.24/S.300-307)

Kostform	Zutaten (g)	Gewicht (g) (gerundet)	Energie (kcal) (gerundet)	Fettanteil (En-%) (gerundet)	Energiedichte (kcal /100 g) (gerundet)
Fast-Food	Fleischpastete (190), Tomatensauce (22), Fruchteuchen (30), Süßwaren (30)	270	620	40	240
Beispiel fettreduziert	Vollkornbrötchen (142), Margarine (10), Kochschinken (30), Blattsalat (80), Tomaten (200), Bananen (200)	660	620	20	94
Beispiel ölsäurereich	Vollkornbrötchen (142), Avocado (40), Tomaten (200), grüne Bohnen (200), weiße Bohnen (40), Olivenöl (15)	640	620	40	98
Beispiel italienischer Salat	Thunfisch (142), Avocado (40), Tomaten (200), grüne Bohnen (200), weiße Bohnen (40), Olivenöl (29)	650	620	60	96
Beispiel griechischer Salat	Gurke (200), schwarze Oliven (30), Tomaten (150), weiße Bohnen (75), rote Paprika (100), Schafskäse (100), Olivenöl (15), Baguette (30)	700	620	55	89
Beispiel Steak mit Gemüsemix	Rindersteak (200), Paprika (150), Zucchini (150), Aubergine (150), Zwiebeln (100), Rapsöl (10), Olivenöl (20)	780	620	55	80

Beachten Sie:

- Die Kaloriengehalte der Mahlzeiten sind identisch – obwohl sich die Fettgehalte erheblich unterscheiden.
- Für eine optimale Sättigung ist eine geringe Energiedichte wichtig (möglichst unter 125 kcal / 100 g): also mehr Gewicht bei weniger Kalorien.
- Dieses Ziel lässt sich auch bei Fettgehalten um die 60 En-% erreichen!
- En-% bedeutet der Anteil der Kalorien einer Mahlzeit, der auf Fett entfällt (nicht der absolute Fettgehalt).
- Entscheidend ist die Gesamtmahlzeit. Und deren Energiedichte sinkt mit dem Gemüse- und Salatanteil.