

## Nährstoff-Tabelle

Fatburner			Fettnäpfchen und / oder Glyxfallen				
	Glyx	EW	Fett		Glyx	EW	Fett
<b>Fleisch, Fisch, Geflügel</b>				<b>Fleisch, Fisch, Geflügel</b>			
Kalb, Rind, Schwein (ohne Fett)	0	20	1	Kalb,Rind Schwein (mit Fett)	0	18	16
Corned Beef	0	22	6	Rinderhack- fleisch	0	22	14
Schinken, gekocht	0	22	4	Schweine- hackfleisch	0	22	22
Kassler Schweine- fleisch	0	20	8	Speck	0	10	65
Hühner o. Puten- brust	0	25	1	Salami	0	21	33
Fischfilet	0	18	1	Bockwurst	0	12	25
Seelachs geräuchert	0	22	1	Kalbsleber- wurst	0	14	32
Seelachs in Öl	0	20	8	Mettwurst	0	14	37
Forelle	0	18	3	Gans	0	15	31
Garnelen	0	18	1	Aal	0	15	24
Hummer	0	16	1	Brathering	0	16	15
Scholle	0	17	2	Salzhering	0	19	15
				Thunfisch in Öl	0	23	21

**Angaben in Glyxpunkten bzw. g / 100 g Lbm**

## Nährstoff-Tabelle

### Fatburner

### Fettnäpfchen und / oder Glyxfallen

	Glyx	EW	Fett		Glyx	EW	Fett
<b>Milchprodukte</b>				<b>Milchprodukte</b>			
Buttermilch	15	3	1	Butter	0	1	83
Joghurt fettarm	15	4	1	Creme fraiche	0	1	40
Milch, fettarm	30	3	2	Schlag- sahne	0	1	32
Speisequark, mager	20	14	0	Cambozola 70%	0	15	40
Hütten- käse	20	12	4	Camembert 60%	0	18	33
Mozarella	0	20	16	Gouda	0	25	30
Limburger 20%	0	25	9	Frischkäse Doppelrahm- stufe	0	11	32

Angaben in Glyxpunkten bzw. g / 100 g Lbm

## Nährstoff-Tabelle

### Fatburner

### Fettnäpfchen und / oder Glyxfallen

	Glyx	EW	Fett		Glyx	EW	Fett
<b>Brot- und Getreideprodukte</b>				<b>Brot- und Getreideprodukte</b>			
Roggenvollkornbrot	40	7	1	Schokomüsli	70	10	12
Roggenmischbrot	50	5	2	Weißbrot	80	8	2
Pumpernickel	40	7	1	Brezeln	80	8	2
Naturreis	40	7	2	Graubrot	65	6	1
Nudeln aus Vollkornschrot	30			Croissant	80	6	10
Haferflocken	40	12	7	Kornflakes	85	7	1
Müsli ohne Zucker	40	10	8	Nudeln	60		
				Popkorn	85	7	3
				Weißer Reis	70	6	1

Angaben in Glyxpunkten bzw. g / 100 g Lbm

## Nährstoff-Tabelle

### Fatburner

### Fettnäpfchen und / oder Glyxfallen

	Glyx	EW	Fett		Glyx	EW	Fett
<b>Obst</b>				<b>Obst</b>			
Äpfel	30	1	0	Ananas	65	1	0
Aprikosen	30	1	0	Bananen	60	1	0
Erdbeeren	30	1	0	Honigmelone	60	1	0
Grapefruit	25	1	0	Rosinen	65	2	1
Orangen	30	1	0	Trauben	65	1	0
Kirschen	25	1	0				
Pfirsiche	30	1	0				

Angaben in Glyxpunkten bzw. g / 100 g Lbm

## Nährstoff-Tabelle

### Fatburner

### Fettnäpfchen und / oder Glyxfallen

	Glyx	EW	Fett		Glyx	EW	Fett
<b>Gemüse</b>				<b>Gemüse</b>			
Artischocke	15	2	0	Karotten	85	1	0
Blumenkohl, Brocoli	15	3	0	Kürbis	75	1	0
Champignons in Dosen	15	2	0	Mais	70	8	4
grüne Salate	15	2	0	Bratkartoffeln	95	2	2
Erbsen, Linsen in Dosen	40	3	0	Kartoffelpüree	90	2	2
Meerrettich	35	3	0	Pommesfrites	80	2	15
Paprika, Radieschen	30	1	0	Pellkartoffeln	65	2	0
Pfifferlinge in Dosen	15	1	1				
Porree, Spargel	15	2	0				
Rosenkohl	15	4	0				
Rotkohl Sauerkraut Zucchini	15	2	0				
Sojasprossen	30	5	1				
Spinat	15	3	0				
Tomaten	15	1	0				
Weißkohl Zwiebeln	15	1	0				

Angaben in Glyxpunkten bzw. g / 100 g Lbm

## Nährstoff-Tabelle

### Fatburner

	Glyx	EW	Fett
<b>Getränke</b>			
Mineralwasser	0	0	0
Frische Gemüse-säfte	15	1	0
Frische Frucht-säfte o. Zucker	40	1	0

### Fettnäpfchen und / oder Glyxfallen

	Glyx	EW	Fett
<b>Getränke</b>			
Bier	110	0	0
Limonaden, Cola	100	0	0
gezuckerte Fruchtsäfte	100	1	0
<b>Süßigkeiten</b>			
Chips	95	5	40
Eiscreme	70	4	12
Honig	75	0	0
Zucker	100	0	0
Kekse	70	7	11
Vollmilch-schokolade	70	9	32
Konfitüre	60	0	0
Marzipan	80	8	25
<b>Sonstiges</b>			
Tomaten-ketchup	70	2	0
Mayonnaise	0	1	80
Hühnerei	0	12	11

Angaben in Glyxpunkten bzw. g / 100 g Lbm