

Kalorientabelle Brot, Brötchen und Tortillas (PDF)

Kalorien, Protein, Kohlenhydrate und Fett von 8 Lebensmitteln, pro Portion und pro 100 g.
Stand: Oktober 2026

Lebensmittel	Pro Portion		Pro 100 g			
	Portion	Kalorien	Kalorien	Protein (g)	Kohlenhydrate (g)	Fett (g)
Bagel	1 Bagel (99 g)	261	264	10.6	52.4	1.3
Bananenbrot	1 Scheibe (60 g)	196	326	4.3	54.6	10.5
Brötchen	1 Brötchen (3-1/2" Durchm.) (57 g)	167	293	9.9	52.7	4.3
Pumpernickel	1 Scheibe, normal (26 g)	65	250	8.7	47.5	3.1
Roggenbrot	1 Scheibe, normal (32 g)	83	259	8.5	48.3	3.3
Toast	1 Scheibe (22 g)	64	290	9	54.5	4
Vollkornbrot	1 Scheibe (32 g)	81	252	12.5	42.7	3.5
Weißbrot	1 Scheibe (29 g)	77	266	8.9	49.4	3.3

Quelle: USDA FoodData Central, SR Legacy und FNDDS (gemeinfrei). Die Werte pro 100 g sind USDA-Angaben; Portionswerte sind nach Gewicht umgerechnet. Interaktive Tabellen und Nährwertetiketten: <https://nutritionfactlabel.com/de/nutrition-database/breads-and-rolls/>