Kalorientabelle Aufschnitt und Wurstwaren (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)
Bratwurst	1 Wurst, gebraten (85 g)	283	**333**	13.7	2.9	29.2
Chorizo	1 Würstchen (4" lang) (60 g)	178	**296**	13.6	3.8	25.1
Hähnchenwurst	1 Würstchen (84 g)	181	**216**	13.6	8.1	14.3
Hot Dog	1 Portion (1 Würstchen) (52 g)	145	**278**	9.8	4.9	24.3
Leberwurst	30 g	98	**326**	14.1	2.2	28.5
Pepperoni	1 oz, etwa 15 Scheiben (28 g)	141	**504**	19.3	1.2	46.3
Putenwurst	1 Portion (57 g)	112	**196**	23.9	0	10.4
Salami	3 Scheiben (3-1/8" Durchm. x 1/16" dick) (30 g)	122	**407**	22.6	1.6	33.7

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/deli-meats-and-sausages/