

Kalorientabelle Fertiggerichte, Hauptgerichte und Beilagen (PDF)

Kalorien, Protein, Kohlenhydrate und Fett von 1 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)
Lasagne	100 g	124	124	6.6	14.4	4.4

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