

Kalorientabelle Pasta und Nudeln (PDF)

Kalorien, Protein, Kohlenhydrate und Fett von 5 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)
Couscous	100 g	112	112	3.8	23.2	0.2
Glasnudeln	100 g	351	351	0.2	86.1	0.1
Nudeln	100 g	158	158	5.8	30.9	0.9
Reisnudeln	100 g	108	108	1.8	24	0.2
Vollkornnudeln	100 g	149	149	6	30.1	1.7

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/pasta-and-noodles/>