

# Kalorientabelle Suppen und Brühen (PDF)

Kalorien, Protein, Kohlenhydrate und Fett von 3 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) |
| Hühnersuppe  | 1 Teller, 250 ml (250 g) | 60       | 24        | 1.2         | 3                 | 0.8      |
| Linsensuppe  | 1 Teller, 250 ml (250 g) | 140      | 56        | 3.7         | 8.2               | 1.1      |
| Tomatensuppe | 1 Teller, 250 ml (250 g) | 80       | 32        | 0.7         | 7.5               | 0.2      |

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/soups/>