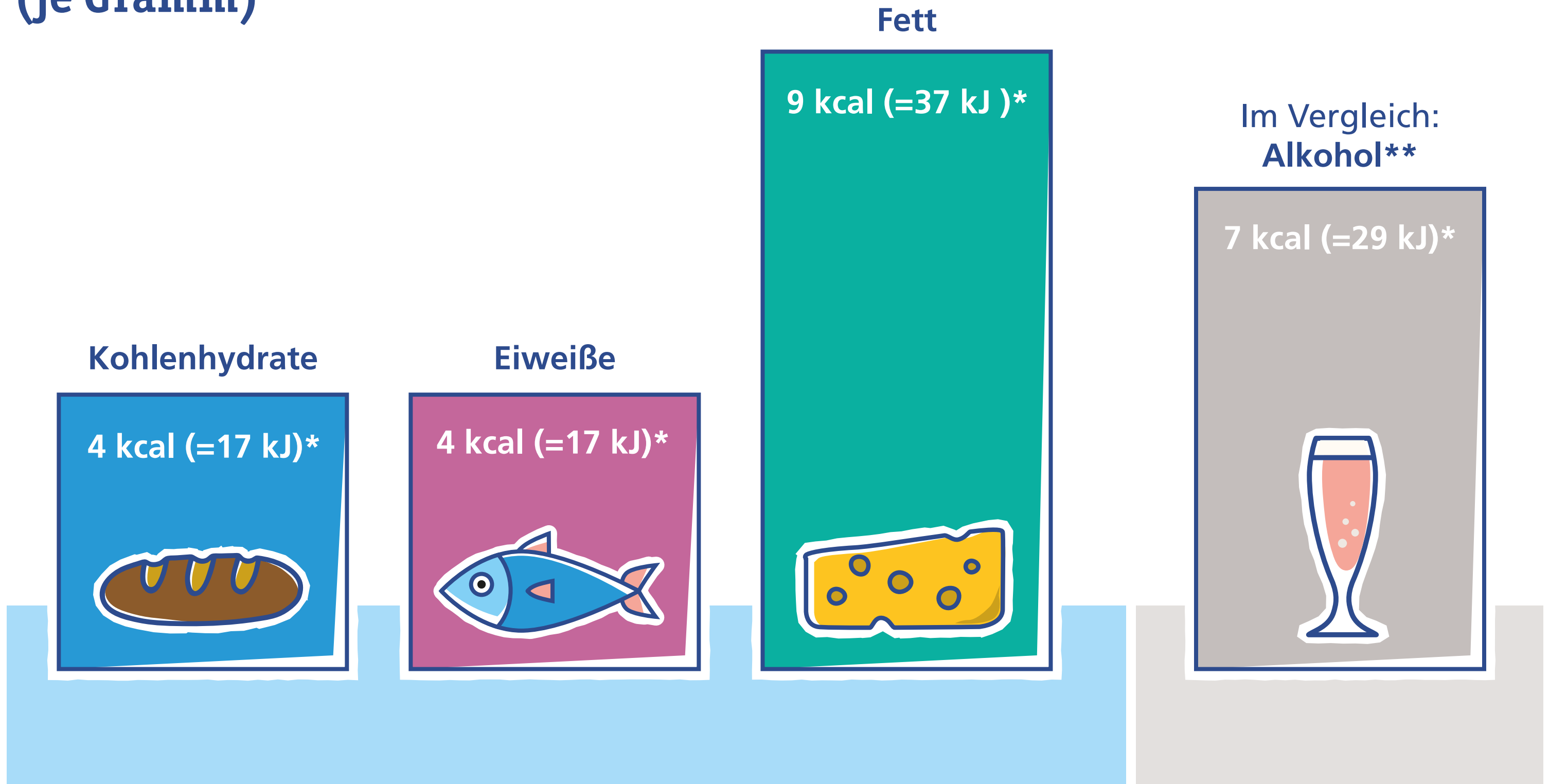


# So viele Kalorien liefern die drei Hauptnährstoffe: (je Gramm)



\*Eine Kilokalorie (kcal ) entspricht 1.000 Kalorien.

Der Energiewert wird üblicherweise in Kilokalorien (kcal) oder Kilojoule (kJ) angegeben. Eine Kilokalorie entspricht 4,184 Kilojoule.

\*\* Alkohol zählt nicht zu den Bestandteilen einer gesunden Ernährung. Er liefert dem Körper zwar Energie, wirkt in überhöhten Dosen jedoch als Zellgift und kann süchtig machen.

Quelle: Deutsche Gesellschaft für Ernährung, Österreichische Gesellschaft für Ernährung, Schweizerische Gesellschaft für Ernährung (2017)