



# Kalorien auf dem Weihnachtsmarkt



Getränke/Snacks	Menge	Kalorien	Bewertung 😊 = geeignet 😐 = ist okay 😞 = nicht geeignet
<b>😊 geeignet!</b>			
Crêpe natur	1 Stück ca. 85g	175	😊
Eine Tüte Maronen	Ca.100g	190	😊
Apfelmus	150g	70	😊
Schokoerdbeeren	Ein Spieß ca.200g	168	😊
Waffel	1 Stück ca. 40g	120	😊
Ketchup	1 EL	15	😊
Senf süß	1 EL	35	😊
Flammlachs	100g	227	😊
Champignons mit Knoblauchsoße	1 Portion ca. 150g	177	😊
Eine große Ofenkartoffel	340g	325	😊
Kinderpunsch (alkoholfrei)	250ml	105	😊
Krombacher Radler, Alkoholfrei	330ml	90	😊
Eine Flasche Altbier	300ml	168	😐
Vanillekipferl	3 Stück (pro ca.7g)	105	😐
<b>😐 ist okay!</b>			
Paradiesapfel	1 Stück	206	😐
Schokoapfel	1 Stück	236	😐
Plätzchen aus Mürbeteig	2 Stück (pro ca. 8g)	70	😐
Ein großes Brötchen	60g	185	😐
Backfisch	1 Portion ca.125g	306	😐
Crêpe mit Nutella	1 Stück ca.100g	265	😐
Früchtebrot	1 Stück ca.50g	217	😐
Reibekuchen	1 Stück ca. 100g	255	😐
<b>😞 nicht geeignet!</b>			
Langos	1 Portion ca. 200g	<b>863</b>	😞
Glühwein mit Alkohol	250ml	<b>218</b>	😞
Heiße Schokolade	250ml	<b>200</b>	😞
Eine große Dose Natur Radler	500ml	<b>175</b>	😞
Kleine Tüte Gebrannte Mandeln	Ca. 100g	<b>490</b>	😞
Eine große Bratwurst	120g	<b>405</b>	😞
Mittlere Portion Pommes	170g	<b>495</b>	😞

Wir wünschen Ihnen eine schöne und besinnliche Weihnachtszeit.

