

Kalorientabelle Kuchen, Kekse und Gebäck (PDF)

Kalorien, Protein, Kohlenhydrate und Fett von 8 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)
Berliner	1 doughnut oval (3-1/2" x 2-1/2") (85 g)	289	340	5.9	39	18.7
Croissant	1 Croissant, mittelgroß (57 g)	231	406	8.2	45.8	21
Donut	1 Donut, mittelgroß (ca. 3-3/4" Durchm.) (64 g)	269	421	6.1	47.9	22.7
Käsekuchen	1 Stück (1/6 eines 17-oz-Kuchens) (80 g)	257	321	5.5	25.5	22.5
Muffin	1 mittelgroß (113 g)	424	375	4.5	53	16.1
Pfannkuchen	1 Pfannkuchen (6" Durchm.) (77 g)	175	227	6.4	28.3	9.7
Waffeln	1 Waffel, rund (7" Durchm.) (75 g)	218	291	7.9	32.9	14.1
Zimtschnecke	1 Stück (65 g)	294	452	4.5	48.6	26.6

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