

Kalorientabelle Schweinefleisch (PDF)

Kalorien, Protein, Kohlenhydrate und Fett von 7 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)
Bacon	2 Scheiben, gegart (16.2 g)	89	548	35.7	1.4	43.3
Schinken	100 g	178	178	22.6	0	9
Schweinefilet	100 g	143	143	26.2	0	3.5
Schweinefleisch	100 g	238	238	26.4	0	13.9
Schweinehackfleisch	100 g	297	297	25.7	0	20.8
Schweinekotelett	1 Kotelett ohne Abfall (Ausbeute aus 1 gegartem Kotelett, mit Abfall, Gewicht 209g) (157 g)	328	209	25.6	0	11.1
Schweinerücken	1 Kotelett, ohne Abfall (Ausbeute aus 1 rohem Kotelett, mit Abfall, Gewicht 151 g) (89 g)	221	248	27.1	0	14.7

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/pork/>