Kalorientabelle Süßungsmittel (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)
Brauner Zucker	1 TL, nicht gepresst (3 g)	11	**380**	0.1	98.1	0
Honig	1 EL (21 g)	64	**304**	0.3	82.4	0
Zucker	1 TL (4.2 g)	16	**387**	0	100	0

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/sweeteners/