



die **McDonalds**

Kalorien- & Nährwert- Tabelle

Kalorientabelle Nährwert-Tabelle McDonalds

PRODUKT	Portions Menge		kcal		kj		Eiweiß		Fett		Kohlenhydrate		Proteinheiten	
	g/ml	Portion	100 g/ml	Portion	100 g/ml	Portion	100 g/ml	Portion	100 g/ml	Portion	100 g/ml	Portion	100 g/ml	
BURGER und CO														
Big Mac	211	503	238	2.107,30	999	26	12	25	12	44	21	4	2	
Cheeseburger	120	312	260	1.309,0	1.090,8	16	14	13	11	33	27	3	2	
Chicken McNuggets 6 Stück	120	238	198	996	830	19	16	13	11	12	10	1	1	
Chicken McNuggets 9 Stück	180	357	198	1.493,90	830	29	16	20	11	18	10	2	1	
Chicken McNuggets 20 Stück	400	794	198	3.319,70	830	64	16	44	11	39	10	3	1	
Fischmac	150	408	272	1.710,50	1.140,30	15	10	21	14	41	27	3	2	
Gemüse Mac	203	477	235	1998	984	10	5	25	12	53	26	4	2	
Hamburger	105	259	246	1085	1.033,10	13	13	9	9	32	30	3	3	
Hamburger Royal	205	514	251	2.151,60	1.049,5	32	16	27	13	37	18	3	2	
Hamburger RoyalTS1	250	566	226	2368	947	30	12	35	14	35	14	3	1	
McChiken	180	474	263	1986	1.103,4	19	10	25	14	44	24	4	2	
McRib	210	485	231	2.034,10	967	27	13	22	11	46	22	4	2	
Grilled Chicken Caprese	237	458	193	1918	809	29	12	23	10	36	15	3	1	
Pommes Frites klein	76	234	308	982	1.292,2	3	4	12	16	29	38	2	3	
Pommes Frites mittel	108	333	308	1396	1292	5	4	17	16	41	38	3	3	
Pommes Frites groß	152	468	308	1964	1.292,20	7	4	24	16	57	38	5	3	
SALATE ohne Dressing														
Grilled Chicken Caesar Salad	294	205	70	859	292	29	10	8	3	6	2	1	0	
Crispy Chicken Caesar Salad	289	296	102	1.236,30	428	27	9	16	5	13	5	1	0	
Grilled Chicken Ranch Salad	310	291	94	1.214,20	392	34	11	16	5	6	2	1	0	
Crispy Chicken Ranch Salad	305	378	124	1 580,8	518	31	10	23	8	14	5	1	0	
Garten Salat)	90	11	12	46	51	1	1	-	-	1	2	0	0	
Croutons	14	62	444	261	1864	2	11	2	14	10	68	1	6	
DESSERT														
Apfeltasche	85	235	276	984	1.158,10	2	3	13	15	27	32	2	3	
Schoko Muffin	110	485	441	2.034,20	1849	5	5	29	26	52	47	4	4	
Blaubeer Muffin	110	431	391	1.805,10	1.641,00	4	4	24	22	48	44	4	4	
Fruit &Yoghurt	153	152	100	641	419	5	3	3	2	27	17	2	1	
Frucht Tüte	80	48	60	201	51	0	0	0	0	11	13	1	1	

Weitere Informationen rund um Fitness und Gesundheit und Nährwerte finden Sie unter <http://www.fitforhealth.de/> und unter folgendem Link <http://fitforhealth.de/naehwerttabelle/> gelangen Sie direkt zur fitforHealth Nährwert Info Site. Für Fragen und Anregungen stehe ich Ihnen gerne zur Verfügung

M. J. Maus

Haftungsausschluss

1. Inhalt der Broschüre

Der Autor übernimmt keinerlei Gewähr für die Aktualität, Korrektheit, Vollständigkeit oder Qualität der bereitgestellten Informationen. Haftungsansprüche gegen den Autor, welche sich auf Schäden materieller oder ideeller Art beziehen, die durch die Nutzung oder Nichtnutzung der dargebotenen Informationen bzw. durch die Nutzung fehlerhafter und unvollständiger Informationen verursacht wurden, sind grundsätzlich ausgeschlossen, sofern seitens des Autors kein nachweislich vorsätzliches oder grob fahrlässiges Verschulden vorliegt. Alle Angebote sind freibleibend und unverbindlich. Der Autor behält es sich ausdrücklich vor, Teile der Seiten oder das gesamte Angebot ohne gesonderte Ankündigung zu verändern, zu ergänzen, zu löschen oder die Veröffentlichung zeitweise oder endgültig einzustellen.

2. Urheber- und Kennzeichenrecht

Der Autor ist bestrebt, in allen Publikationen die Urheberrechte der verwendeten Grafiken, Tondokumente, Videosequenzen und Texte zu beachten, von ihm selbst erstellte Grafiken, Tondokumente, Videosequenzen und Texte zu nutzen oder auf lizenzfreie Grafiken, Tondokumente, Videosequenzen und Texte zurückzugreifen.

Alle innerhalb des Internetangebotes genannten und ggf. durch Dritte geschützten Marken- und Warenzeichen unterliegen uneingeschränkt den Bestimmungen des jeweils gültigen Kennzeichenrechts und den Besitzrechten der jeweiligen eingetragenen Eigentümer. Allein aufgrund der bloßen Nennung ist nicht der Schluss zu ziehen, dass Markenzeichen nicht durch Rechte Dritter geschützt sind!

Das Copyright für veröffentlichte, vom Autor selbst erstellte Objekte bleibt allein beim Autor der Seiten. Eine Vervielfältigung oder Verwendung solcher Grafiken, Tondokumente, Videosequenzen und Texte in anderen elektronischen oder gedruckten Publikationen ist ohne ausdrückliche Zustimmung des Autors nicht gestattet.