Kalorientabelle Käse (PDF)

Kalorien, Protein, Kohlenhydrate und Fett von 11 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)
Camembert	30 g	90	**300**	19.8	0.5	24.3
Cheddar	1 Scheibe (1 oz) (28 g)	115	**410**	24.3	2.1	33.8
Feta	30 g	80	**265**	14.2	3.9	21.5
Frischkäse	1 EL (14.5 g)	51	**350**	6.2	5.5	34.4
Gouda	30 g	107	**356**	24.9	2.2	27.4
Hüttenkäse	100 g	98	**98**	11.1	3.4	4.3
Mozzarella	30 g	90	**299**	22.2	2.4	22.1
Parmesan	30 g	118	**392**	35.8	3.2	25
Provolone	1 Scheibe (1 oz) (28 g)	98	**351**	25.6	2.1	26.6
Ricotta	100 g	150	**150**	7.5	7.3	10.2
Ziegenkäse	30 g	79	**264**	18.5	0	21.1

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/cheese/