

Kalorientabelle Eier (PDF)

Kalorien, Protein, Kohlenhydrate und Fett von 5 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)
Ei	1 groß (50 g)	78	155	12.6	1.1	10.6
Eigelb	1 groß (17 g)	55	322	15.9	3.6	26.5
Eiweiß	1 groß (33 g)	17	52	10.9	0.7	0.2
Rührei	1 groß (61 g)	91	149	10	1.6	11
Spiegelei	1 groß (46 g)	90	196	13.6	0.8	14.8

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/eggs/>