

Energieinhalt in Lebensmitteln

Energiegehalt in Lebensmitteln

	kcal	kJ
1 g Kohlenhydrate	4,1	17,2
1 g Eiweiß	4,1	17,2
1 g Fett	9,3	38,9
1 g Alkohol	7,1	29,7
1 g Protein	4,1	17,2
1g Zucker	4,0	16,7

Quelle: <http://www.learn-line.nrw.de/angebote/agenda21/lexikon/kalorie.htm>

Kilokalorie und Kilojoule

Angaben über die Höhe der Energiezufuhr oder des Energiebedarfs erfolgen in Kalorien (kcal) oder Joule (J). Die Umrechnung kann mit Hilfe der folgenden Formeln erfolgen.

$$\begin{aligned}1 \text{ kcal} &= 4,18 \text{ kJ} \\1 \text{ kJ} &= 0,239 \text{ kcal}\end{aligned}$$

Die Einheit der Energie ist Kilojoule, jedoch wird heute immer noch die Kilokalorie als Einheit verwendet.

Achtung:

Häufig wird in Texten zur Ernährung Kalorie geschrieben, wenn Kilokalorie gemeint ist.