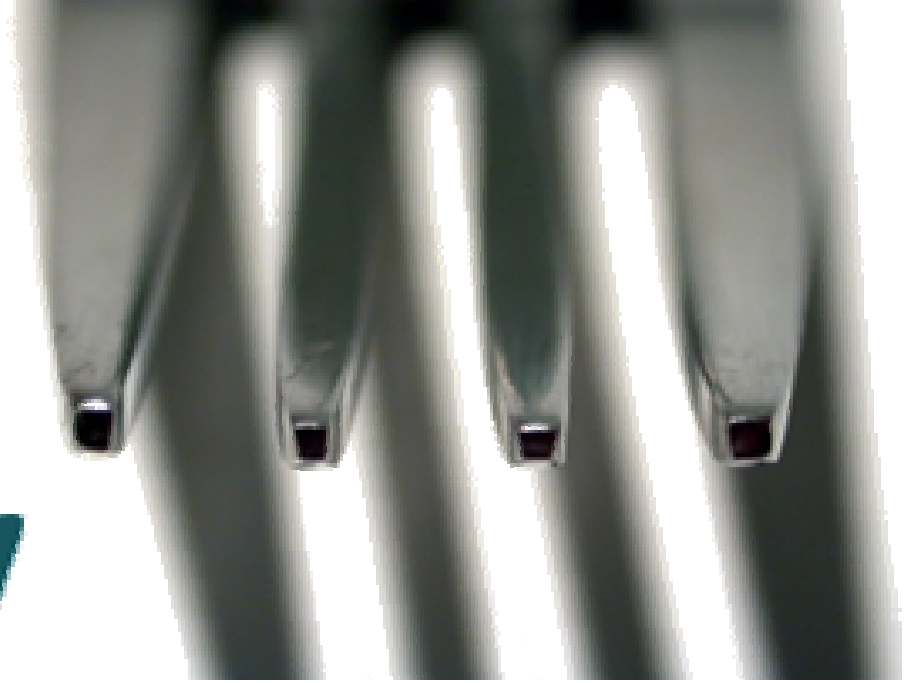


# *fit for Health*



*Die neue fitforHealth.de Nährwert und GI Wertetabelle*

*Über 700 Nährwerte mit Detailanalyse*

*Über 260 GI & GLYX Werte*

*UVP 9,99 Euro*

## Inhaltsangabe

Gemüse	1
Obst	5
Getreide Reis	8
Brot Teigwaren	9
Eier	10
Süßigkeiten	10
Gebäck	12
Milch Milchprodukte	14
Fleisch	17
Fisch	20
Öle Fette	22
Getränke Alkoholfrei	23
Getränke Alkoholisch	24

## Anhang

GI GLYX Werte	A1
---------------	----

## Impressum

Copyright 2005 by M. J. Maus fitforHealth.de  
Ein Produkt der PXAG International Group  
Alle Rechte vorbehalten.

Diese E-Book ist ausschließlich als PDF Datei per  
Lizenzierten Download oder von Lizenzpartnern  
per Email zu erhalten.

Die Verwendung der Texte und Bilder ohne  
Genehmigung von M. J. Maus fitforHealth.de ist  
strafbar. Das gilt insbesondere für die  
Vervielfältigung, Verwendung in Kursunterlagen  
oder elektronischen Systemen.  
Mit der Nutzung der Dokumente und/oder  
Programme erklären Sie sich mit diesen  
Bedingungen einverstanden

	Kcal	Eiweiß/g	Kohlenhydrate/g	Fett/g	ung. Fettsäuren/g	Cholesterin/mg	tierisches Eiweiß/g	Ballaststoffe/g	Wasser/g	Natrium/mg	Kalium/mg	Magnesium/mg	Calcium/mg	Phosphor/mg	Eisen/mg	Zink/mg	Vitamin A/µg	Carotin/mg	Vitamin E/mg	Vitamin C/mg	Vitamin B1/mg	Vitamin B2/mg	Vitamin B6/mg	Harnsäure/mg	Folsäure/µg	Alkohol/g
Algen	36,6	5,9	2,1	0,4	0,1	0	0	0,3	90,5	98	127	100	70	11	2,3	1,1	67	0,4	0	0,9	0,2	0,3	0	50	108	0
Artischockenboden Konserve	12	1,3	1,4	0,1	0	0	0	5,9	90	227	162	14	30	65	0,7	0,1	8	0	0,1	2,2	0	0	0	27	6	0
Aubergine gegart	17,5	1,2	2,5	0,2	0,1	0	0	2,9	92,5	2	187	11	13	21	0,4	0,3	7	0	0	2,8	0	0	0,1	22	6	0
Bambussprossen Konserve gegart	12	1,6	0,6	0,2	0,1	0	0	1,7	94,3	246	309	3	13	37	0,5	0,2	2	0	0,2	1,8	0	0	0	19	18	0
Batate	111,5	1,6	24,1	0,6	0,2	0	0	3,1	68,9	4	413	25	35	45	0,9	0,9	1426	8,6	4,6	30	0,1	0,1	0,3	14	12	0
Blattspinat	17,5	2,5	0,6	0,3	0,2	0	0	2,6	91,8	65	633	58	126	55	4,1	0,6	781	4,7	1,4	52	0,1	0,2	0,2	57	56	0
Blattspinat gegart	16	2,3	0,4	0,3	0,2	0	0	2,5	92,5	50	326	36	123	51	3,2	0,4	723	4,3	1,4	24,1	0,1	0,1	0,1	59	12	0
Bleichsellerie	16,7	1,2	2,2	0,2	0,1	0	0	2,5	92,3	132	344	12	80	48	0,5	0,1	483	2,9	0,2	7	0	0,1	0,1	70	6	0
Bleichsellerie gegart	13,9	1,1	1,6	0,2	0,1	0	0	2,4	93,3	102	177	7	78	44	0,4	0,1	449	2,7	0,2	3,2	0	0	0,1	72	2	0
Blumenkohl	22,7	2,5	2,3	0,3	0,2	0	0	2,9	91	16	328	17	20	54	0,6	0,2	2	0	0,1	73	0,1	0,1	0,2	45	35	0
Blumenkohl gegart	18,4	2,2	1,6	0,3	0,1	0	0	2,7	92,3	12	245	15	20	49	0,5	0,2	2	0	0,1	36,3	0,1	0,1	0,1	45	13	0
Blumenkohlsuppe	367,5	11	60	9	5	0	0	1,4	6,6	4450	100	40	150	200	1,5	0,8	0	0	0,6	2	0,3	0,5	0,2	140	12	0
Bohnen dicke getrocknet	326,3	28,1	47,6	2	1,1	0	0	12	6	92	1227	135	92	346	6,8	1	44	0,3	1,1	52,9	0,7	0,4	0,6	167	82	0
Bohnen grün gefroren gegart	27	2,6	3,3	0,3	0,1	0	0	3,4	87,5	2	204	25	62	37	0,8	0,3	59	0,3	0,2	8,7	0,1	0,1	0,2	51	6	0
Bohnen grün gegart	25,4	2,4	3,2	0,2	0,1	0	0	3,1	88,4	2	206	25	63	38	0,8	0,4	56	0,3	0,1	12,2	0,1	0,1	0,2	47	8	0
Bohnen Konserve gegart	21,5	2,2	2,5	0,2	0,1	0	0	2,9	89,1	217	140	19	55	33	0,6	0,3	45	0,2	0,1	4,6	0	0,1	0,1	44	3	0
Bohnen weiß gegart	112	9,1	16,9	0,7	0,4	0	0	7,5	62,2	1	473	56	48	181	2,5	1,1	27	0,2	0,1	0,6	0,2	0,1	0,1	77	16	0
Bohnen weiß Konserve gegart	65,6	5,3	9,9	0,4	0,2	0	0	4,2	77,5	195	332	36	33	107	1,5	0,7	15	0,1	0,1	0,2	0,1	0	0	45	13	0
Bohnensalat Konserve	13,6	1,2	1,6	0,1	0,1	0	0	1,5	93,5	185	129	15	33	21	0,4	0,2	24	0,1	0,1	5	0	0	0,1	21	9	0
Bratlinge vegetarisch	142,6	9,1	8,2	8,2	4,4	0	0,7	3,1	69,3	420	282	45	47	137	1,9	1,2	3	0	1,7	0,5	0,1	0,1	0,1	63	31	0
Broccoli	23,2	3,2	1,9	0,2	0,1	0	0	3	90,5	15	298	23	112	79	1,2	0,6	137	0,8	0,7	61,1	0,1	0,1	0,1	53	24	0
Brunnenkresse	18,7	1,6	2	0,3	0,1	0	0	3	91,6	12	276	34	180	64	3,1	0,2	692	4,2	1	51	0,1	0,2	0,1	30	24	0
Cashewnuß geröstet	595,2	16,1	25,3	48,2	3,9	0	0	3,2	3,9	17	530	255	41	426	4,1	4,8	1	0	1,3	0	0,4	0,2	0,3	0	25	0
Champignon	15,3	2,7	0,6	0,2	0,1	0	0	2	93,3	8	422	13	11	123	1,2	0,5	2	0	0,1	4,9	0,1	0,4	0,1	60	8	0
Champignon gegart	15,1	2,7	0,5	0,2	0,1	0	0	2,1	93,3	7	305	11	11	123	1,1	0,5	2	0	0,1	3,8	0,1	0,4	0,1	67	4	0
Champignon Konserve gegart	14,4	2,6	0,5	0,2	0,1	0	0	2	92,9	306	301	13	18	106	1	0,5	2	0	0,1	1	0	0,3	0	62	1	0
Champignoncremesuppe	391,4	10,2	47	25	13,7	0	0	0,3	4,7	4680	910	60	300	17	1	0,4	3	0	0	2	1,2	0,5	0,2	100	11	0
Chicoree	17,2	1,3	2,3	0,2	0,1	0	0	1,3	92,1	4	194	13	26	26	0,7	0,2	572	3,4	0,1	8,7	0,1	0	0,1	15	37	0
Chinakohl	13,6	1,2	1,2	0,3	0,1	0	0	1,9	94,4	19	144	11	40	30	0,6	0,3	71	0,4	0,2	26	0	0	0,1	25	50	0
Chinakohl gegart	12	1,1	0,9	0,3	0,1	0	0	1,9	94,8	15	76	7	40	29	0,5	0,3	68	0,4	0,3	12,4	0	0	0,1	26	19	0
Cornichons Konserve	8,4	0,3	1,2	0,1	0	0	0	0,3	96,4	374	78	7	13	15	0,3	0,1	29	0,2	0	2,1	0	0	0	4	3	0
Edelkastanien gegart	173,2	2,5	36	1,9	0,7	0	0	8,6	50,1	2	300	27	37	80	0,9	0,4	4	0	1,3	15	0,1	0,2	0,3	0	16	0
Edelkastanien geröstet	241,9	2,3	33,4	10,9	3,6	0	0	7,8	44,5	4	557	37	33	74	0,9	0,5	44	0,3	2,9	12,5	0,1	0,1	0,2	0	13	0
Eisbergsalat	13,2	1	1,6	0,2	0,1	0	0	1,8	94,6	12	160	7	19	20	0,5	0,2	600	3,6	0,6	3,9	0	0	0	11	12	0
Endivien	11	1,8	0,3	0,2	0,1	0	0	1,2	95,4	53	346	10	54	54	1,4	0,4	280	1,7	1	10	0,1	0,1	0,1	11	18	0
Erbsen grün	81,8	6,6	12,3	0,5	0,1	0	0	5	74,5	2	304	33	24	108	1,8	0,8	72	0,4	0,3	25	0,3	0,2	0,2	150	23	0
Erbsen grün gefroren gegart	84,2	6,9	12,4	0,5	0,1	0	0	5,5	73,5	2	243	32	26	103	1,7	0,8	72	0,4	0,3	10,5	0,2	0,1	0,1	177	4	0
Erbsen grün gegart	83,7	6,7	12,6	0,5	0,1	0	0	5,3	73,7	2	259	34	27	110	1,8	0,8	74	0,4	0,3	15,6	0,2	0,1	0,1	171	5	0

	Kcal	Eiweiß/g	Kohlenhydrate/g	Fett/g	ung. Fettsäuren/g	Cholesterin/mg	tierisches Eiweiß/g	Ballaststoffe/g	Wasser/g	Natrium/mg	Kalium/mg	Magnesium/mg	Calcium/mg	Phosphor/mg	Eisen/mg	Zink/mg	Vitamin A/µg	Carotin/mg	Vitamin E/mg	Vitamin C/mg	Vitamin B1/mg	Vitamin B2/mg	Vitamin B6/mg	Harnsäure/mg	Folsäure/µg	Alkohol/g
Erbsen Konserve gegart	70,3	6,2	9,8	0,5	0,1	0	0	4,9	76,8	222	177	27	26	94	1,3	0,6	58	0,3	0,3	5,9	0,1	0,1	0,1	158	2	0
Erdnuß geröstet	579,9	25,6	9,4	49,4	14,1	0	0	11,4	1,6	11	777	182	65	409	2,3	3,4	0	0	8,8	0	0,3	0,1	0,4	71	48	0
Feldsalat	14,4	1,8	0,7	0,4	0,2	0	0	1,8	94,2	4	420	13	35	49	2	0,5	650	3,9	0,6	35	0,1	0,1	0,3	24	22	0
Fenchel	24,6	2,4	2,8	0,3	0,2	0	0	4,2	88,3	86	494	49	109	51	2,7	0,3	783	4,7	6	93	0,2	0,1	0,1	16	76	0
Fenchel gegart	22,2	2,4	2,2	0,3	0,2	0	0	4,4	88,9	73	276	32	116	51	2,3	0,2	789	4,7	6,7	46,8	0,1	0,1	0,1	18	30	0
Gartenkürbis	13,4	0,5	2,2	0,2	0,1	0	0	1,1	95,1	1	140	10	18	17	0,2	0,2	18	0,1	0,5	11	0,1	0,1	0	7	10	0
Gemüsemischung	33,7	2,7	4,8	0,3	0,1	0	0	3,7	87,5	15	191	17	25	54	1,1	0,4	438	2,1	0,9	32,5	0,1	0,1	0,1	59	5	0
Gemüsepaprika grün	20,3	1,2	2,9	0,3	0,2	0	0	3,6	91,1	3	177	12	11	29	0,8	0,2	180	0,5	2,5	139	0,1	0	0,3	10	10	0
Gemüsepaprika Konserve rot	23,4	0,9	4	0,3	0,2	0	0	2,4	91,3	201	145	9	9	19	0,3	0,2	198	1,2	1,9	46,1	0	0,1	0,3	10	7	0
Gemüsepaprika rot	36,8	1,3	6,4	0,5	0,3	0	0	3,6	87,3	5	260	14	10	30	0,6	0,3	354	2,1	2,9	140	0	0,1	0,4	15	28	0
Getreidesprossen	69,6	3,2	13	0,4	0,2	0	0	2,5	80,4	1	100	50	11	100	0,8	0,9	1	0	0,3	0	0,1	0	0,1	15	4	0
Gewürzgurken Konserve	11,7	0,4	1	0,1	0	0	0	0,2	95,6	263	82	12	14	20	0,4	0,1	20	0,1	0	1,4	0	0	0	3	2	0
Grünkohl	28,5	3,5	1,6	0,7	0,4	0	0	3,5	89	29	221	17	181	70	1,3	0,2	699	4,2	1,5	42,5	0	0,1	0,1	27	15	0
Grünkohl Konserve gegart	33	4	2	0,8	0,5	0	0	4	86,7	243	278	23	191	74	1,3	0,3	679	4,1	1,7	24,3	0	0,1	0,1	31	4	0
Gurke	12,2	0,6	1,8	0,2	0,1	0	0	0,5	96	8	141	8	15	23	0,5	0,2	66	0,4	0,1	8	0	0	0	8	15	0
Gurke gegart	12,4	0,6	1,8	0,2	0,1	0	0	0,6	96	7	118	8	16	23	0,5	0,2	66	0,4	0,1	4,4	0	0	0	9	6	0
Haselnuß	636,8	12	10,5	61,6	6,5	0	0	8,2	5,2	2	635	155	225	335	3,8	1,9	5	0	26,3	3	0,4	0,2	0,3	40	33	0
Hefeextrakt	310,3	2,5	2,5	32,7	1,6	1	0	0,3	59,6	315	130	15	12	93	1	0,5	232	1,4	9,8	0,2	0,2	0,3	0,1	73	49	0
Hülsenfrüchte	278	22,9	41,8	1,4	0,7	0	0	16,6	10,4	26	940	116	50	375	5	3,8	13	0,1	1	1,6	0,8	0,3	0,1	167	59	0
Hülsenfruchtgerichte Konserve	229,7	9,9	15	14,5	1,9	15	2,5	6	50,5	393	514	53	47	172	2,4	1,4	25	0,1	0,3	0,6	0,1	0,1	0,1	74	21	0
Karottensalat Konserve	13,6	0,5	2,4	0,1	0,1	0	0	1,8	93,9	213	147	11	24	20	1,1	0,4	654	3,2	0,2	1,7	0	0	0	7	1	0
Kartoffelbreipulver	328,9	8,6	71	0,6	0,3	0	0	14,9	1,9	160	1150	69	30	310	2,4	1,2	0	0	0,3	20	0,1	0,2	0,8	60	13	0
Kartoffelchips	536,4	5,5	40,6	39,4	20,7	0	0	3	7,9	450	1000	64	52	147	2,3	1	10	0,1	6,1	8	0,2	0,1	0,9	70	7	0
Kartoffelkloß	327	7,1	70,2	1,4	0,7	0	0	6,3	9,7	1180	750	45	40	240	2,4	0,5	0	0	0	20	0,1	0,1	0,8	52	13	0
Kartoffeln geschält gegart	70,3	2	14,6	0,1	0,1	0	0	2,3	79,6	2	341	19	6	47	0,4	0,3	1	0	0,1	12,3	0,1	0	0,2	16	3	0
Kartoffelstärke	341,4	0,6	83,1	0,1	0,1	0	0	0,1	15,7	8	15	6	35	7	1,8	0,2	0	0	0	0	0	0	0	4	0	0
Kichererbsen getrocknet	325,6	17,8	47,8	6,4	3,6	0	0	11,9	10	37	108	119	124	192	5,9	2,9	141	0,8	5,8	23,7	0,5	0,2	0,3	356	29	0
Kidney-Bohnen Konserve gegart	62,7	5,5	9,1	0,3	0,2	0	0	5,3	77,4	199	341	39	30	103	1,6	0,8	1	0	0,1	0,4	0,1	0	0,1	37	9	0
Knoblauch	141,9	6,1	28,4	0,1	0,1	0	0	1,8	62	19	530	35	38	134	1,4	1	0	0	0	14	0,2	0,1	0,4	15	16	0
Knollensellerie	19,4	1,7	2,3	0,3	0,1	0	0	4,2	90,4	77	321	9	68	80	0,5	0,4	3	0	0,5	8,3	0	0,1	0,2	30	7	0
Knollensellerie gegart	15,3	1,5	1,6	0,3	0,1	0	0	3,9	91,9	35	142	5	64	71	0,4	0,3	2	0	0,5	4,9	0	0	0,1	30	2	0
Kohlrabi	24,6	2	3,7	0,1	0,1	0	0	1,5	91,6	32	380	43	68	50	0,9	0,3	33	0,2	0,4	64	0	0	0,1	30	11	0
Kohlrabi gegart	20,3	1,9	2,8	0,1	0,1	0	0	1,5	92,8	15	182	28	69	48	0,8	0,2	29	0,2	0,4	40,9	0	0	0,1	32	5	0
Kohlrübe gegart	22	1,1	3,7	0,2	0,1	0	0	2,4	91,6	5	109	7	49	30	0,4	0,1	15	0,1	0,2	21,2	0	0	0,2	21	4	0
Kokosmilch	24,4	0,3	4,9	0,4	0	0	0	0	93,8	47	280	30	27	30	0,1	0,1	0	0	0	2	0	0	0	0	4	0
Kokosnußraspeln	611,2	6,2	6,4	63,3	1	0	0	20	2,2	33	600	90	25	183	3,5	1,5	0	0	1,3	1	0	0,1	0,2	0	6	0
Kopfsalat	11,7	1,3	1,1	0,2	0,1	0	0	1,6	95	10	224	11	37	33	1	0,4	240	1,4	0,6	13	0,1	0,1	0,1	10	23	0
Kräutermischung	55,5	3,7	8	0,8	0,4	0	0	5,3	79,7	27	647	28	230	85	5,5	1,8	1017	6,1	1,7	70	0,2	0,4	0,3	15	42	0

	Kcal	Eiweiß/g	Kohlenhydrate/g	Fett/g	ung. Fettsäuren/g	Cholesterin/mg	tierisches Eiweiß/g	Ballaststoffe/g	Wasser/g	Natrium/mg	Kalium/mg	Magnesium/mg	Calcium/mg	Phosphor/mg	Eisen/mg	Zink/mg	Vitamin A/µg	Carotin/mg	Vitamin E/mg	Vitamin C/mg	Vitamin B1/mg	Vitamin B2/mg	Vitamin B6/mg	Harnsäure/mg	Folsäure/µg	Alkohol/g
Kresse	38	4,2	1,8	1,4	0,8	0	0	3	87,3	5	550	40	214	38	2,9	0,2	365	2,2	0,7	59	0,2	0,2	0,3	30	36	0
Kürbis gegart	27	1,4	4,6	0,2	0,1	0	0	0,8	92,1	6	292	23	29	43	0,7	0,1	233	1,4	0,1	7,8	0,1	0	0,1	8	4	0
Kürbiskern	560,8	24,4	14,2	45,6	23,6	0	0	8,8	2,1	18	814	402	41	830	12,5	7	38	0,2	4	0,2	0,2	0,3	0,1	0	26	0
Leinsamen	372,7	24,4	0	30,9	20,8	0	0	35	6,1	0	500	350	230	660	8,2	1,5	80	0,5	3	0	0,3	0,6	0,9	105	16	0
Limabohne gegart	79,9	4,3	14,6	0,3	0,1	0	0	4	75,8	3	181	28	79	61	1,1	0,6	43	0,3	0,6	10,3	0,2	0,1	0,1	143	4	0
Linsen Konserve gegart	77	5,8	12,3	0,3	0,2	0	0	2,6	76,9	203	209	33	23	103	1,9	1	4	0	0,3	0,1	0	0	0,1	50	10	0
Löwenzahn	54,5	2,6	9,1	0,6	0,3	0	0	2,6	82,7	76	440	36	158	70	3,1	1,2	1317	7,9	2,5	30	0,2	0,2	0,2	60	24	0
Luzernsprossen Alfalfa	32,1	4	2,2	0,7	0,4	0	0	1,6	90,8	6	79	27	32	70	1	0,9	16	0,1	0,1	8,2	0,1	0,1	0	15	17	0
Mandel	570,1	18,7	3,7	54,1	10,3	0	0	15,2	5,6	5	835	220	250	455	4,1	2,7	20	0,1	26,1	0,8	0,2	0,6	0,2	40	46	0
Mangold	25,4	2,1	2,9	0,3	0,2	0	0	2,6	89,7	90	376	81	103	39	2,7	0,3	588	3,5	1,5	39	0,1	0,2	0,1	57	22	0
Maniok	137,6	1	32,1	0,2	0	0	0	2,9	62,8	1	344	65	32	38	1,2	0,6	5	0	0	30	0,1	0	0,2	14	15	0
Meerrettich	53,6	2,7	9,3	0,3	0,2	0	0	7,3	77,2	226	322	27	99	57	1	1,2	3	0	0,1	30	0	0,1	0,1	32	2	0
Mohn	472,7	20,2	4,2	42,2	30,7	0	0	20,5	6,1	21	705	333	1460	854	9,5	10	5	0	4	0	0,9	0,2	0,4	170	60	0
Mohrrübe Karotte	25,8	1	4,8	0,2	0,1	0	0	3,6	89,3	60	290	18	41	35	2,1	0,6	1574	7,8	0,5	7	0,1	0,1	0,1	15	8	0
Mohrrübe Karotte gegart	21,1	1	3,6	0,2	0,1	0	0	3,6	90,6	29	141	12	42	35	1,9	0,5	1359	6,7	0,5	4,5	0,1	0	0,1	16	2	0
Mohrrübe Karotte Konserve	21,3	0,9	3,8	0,2	0,1	0	0	3,5	90	253	164	16	41	31	1,5	0,5	1238	6,1	0,5	1,6	0	0	0	16	0	0
Mohrrübe Karotte Saft	21,8	0,9	4	0,2	0,1	0	0	0,4	92,5	419	270	19	43	36	2	0,6	1468	7,3	0,5	2,9	0	0	0	16	3	0
Mungobohnensprossen	23,7	3,2	1,8	0,3	0,1	0	0	5,6	88,5	5	134	18	13	49	0,9	0,4	7	0	0,1	11	0,1	0,1	0,1	12	28	0
Nüsse	562,2	25,3	8,3	48,1	13,7	0	0	10,9	5,2	11	660	160	40	340	1,8	2,8	0	0	11	0	0,9	0,2	0,4	70	56	0
Oliven grün	143,5	1,4	1,8	13,9	1,3	0	0	2,4	71,7	2100	45	19	95	17	1,6	0,2	48	0,3	2	0	0	0,1	0	25	30	0
Oliven schwarz	353,6	2,2	4,9	35,8	3,4	0	0	3,8	41,3	3288	38	16	80	29	1,6	0,2	7	0	0,5	0	0	0,1	0	30	25	0
Palmenherz Konserve gegart	30,1	2,3	4,7	0,1	0,1	0	0	4	87,1	242	201	20	47	77	0,7	0,1	13	0,1	0,2	2,1	0	0	0	31	2	0
Paprikaschoten gegart	20,3	1,2	2,9	0,3	0,2	0	0	3,7	91,1	2	148	12	11	29	0,7	0,2	180	0,5	2,8	77,2	0	0	0,2	11	4	0
Paranuß	661	13,6	3,5	66,8	24,9	0	0	8,1	4,3	2	645	160	132	675	3,4	4	0	0	7,6	0,7	1	0	0,1	22	16	0
Perlzwiebel Konserve	62	1,4	13,2	0,2	0,1	0	0	1,8	81,9	225	145	10	40	45	0,7	0,8	0	0	0,2	4	0	0	0	16	0	0
Petersilienblatt	52,6	4,4	7,4	0,4	0,2	0	0	4,3	81,1	33	1000	41	245	128	5,5	0,9	902	5,4	3,7	166	0,1	0,3	0,2	40	47	0
Pfifferling	11,5	1,6	0,2	0,5	0,3	0	0	5,6	91,1	3	507	14	8	55	6,5	0,6	217	1,3	0,1	6	0	0,2	0	30	21	0
Pfifferling getrocknet	120,3	16,4	2,1	5,2	2,9	0	0	58,3	8	31	4485	135	83	520	57,6	6,1	1355	8,1	0,6	25	0,2	1,7	0,3	312	110	0
Pfifferling Konserve	6,7	0,9	0,1	0,3	0,2	0	0	3,2	94,4	207	247	8	8	29	3,2	0,4	106	0,6	0	1	0	0,1	0	17	4	0
Pilze frisch gegart	15,1	2,7	0,5	0,2	0,1	0	0	2,1	93,3	7	305	11	11	123	1,1	0,5	2	0	0,1	3,8	0,1	0,4	0,1	67	4	0
Pilze Konserve gegart	14,4	2,6	0,5	0,2	0,1	0	0	2	92,9	306	301	13	18	106	1	0,5	2	0	0,1	1	0	0,3	0	62	1	0
Pinienkern	576,1	24	7,3	50,7	22,7	0	0	7,2	6,4	4	600	235	26	510	9,2	4,3	3	0	13,6	1,9	0,8	0,2	0,1	0	19	0
Pistazie geröstet gesalzen	615,6	17,5	15,6	54,3	8	0	0	6	2,1	768	985	130	93	442	3	1,7	23	0,1	4,1	7,2	0,5	0,2	0,3	0	19	0
Porree gegart	23	2,3	2,5	0,3	0,2	0	0	2,3	90,8	4	132	12	93	46	0,8	0,3	168	1	0,6	12,1	0	0	0,2	45	10	0
Radicchio	13,6	1,2	1,5	0,2	0,1	0	0	1,6	94,7	10	240	11	40	27	1,5	0,2	133	0,8	0,5	28	0,1	0	0	10	21	0
Radieschen	14,6	1	2,1	0,1	0,1	0	0	1,6	94,1	17	255	8	34	26	1,5	0,2	4	0	0	29	0	0	0,1	10	19	0
Rettich	13,6	1	1,9	0,2	0,1	0	0	2,5	93,5	18	322	15	33	29	0,8	0,3	2	0	0	27	0	0	0,1	10	17	0
Romanosalat	16	1,6	1,7	0,2	0,1	0	0	1,3	94,1	8	290	6	36	45	1,1	0,2	260	1,6	0,6	24	0,1	0	0	10	27	0

	Kcal	Eiweiß/g	Kohlenhydrate/g	Fett/g	ung. Fettsäuren/g	Cholesterin/mg	tierisches Eiweiß/g	Ballaststoffe/g	Wasser/g	Natrium/mg	Kalium/mg	Magnesium/mg	Calcium/mg	Phosphor/mg	Eisen/mg	Zink/mg	Vitamin A/µg	Carotin/mg	Vitamin E/mg	Vitamin C/mg	Vitamin B1/mg	Vitamin B2/mg	Vitamin B6/mg	Harnsäure/mg	Folsäure/µg	Alkohol/g
Rosenkohl gegart	29,9	4	2,3	0,3	0,2	0	0	4,1	87,7	8	193	13	29	76	0,8	0,4	67	0,4	0,6	50,1	0,1	0,1	0,2	60	25	0
Rote-Beete Konserve	26,8	1	5,2	0,1	0	0	0	1,6	90,7	222	212	17	21	30	0,6	0,3	1	0	0	3,1	0	0	0	12	19	0
Rotkohl	17,7	1,2	2,8	0,1	0,1	0	0	2	71,3	3	207	14	27	23	0,4	0,2	2	0	1,3	39	0,1	0	0,1	31	20	0
Rotkohl gegart	18,2	1,4	2,6	0,2	0,1	0	0	2,4	92,7	3	138	11	34	28	0,4	0,2	3	0	1,8	23,3	0	0	0,1	41	10	0
Rotkohl Konserve gegart	18,9	1,4	2,8	0,2	0,1	0	0	2,4	91,9	218	151	16	34	26	0,4	0,2	3	0	1,7	11,5	0	0	0,1	41	2	0
Sauerampfer	22,2	2,3	2	0,4	0,2	0	0	2,6	91,3	4	362	41	54	71	8,5	0,5	833	5	1,9	47	0,1	0,2	0,2	55	21	0
Sauerkraut gegart	16,5	1,5	0,6	0,3	0,2	0	0	3,6	90,3	290	157	9	50	43	0,5	0,3	3	0	0,2	9,8	0	0	0,1	22	4	0
Sauerkraut Konserve gegart	15,6	1,4	0,6	0,3	0,2	0	0	3,3	90,2	431	163	11	47	36	0,4	0,3	3	0	0,2	5,1	0	0	0,1	20	1	0
Schalotte	22	1,5	3,3	0,2	0,1	0	0	1,5	92,5	12	334	4	37	60	1,2	0,4	0	0	0,3	13	0	0,1	0,2	15	14	0
Schnittlauch	27,3	3,6	1,6	0,6	0,4	0	0	6	86,3	3	434	44	129	75	1,9	0,5	50	0,3	1,6	47	0,1	0,2	0,4	30	32	0
Schwarzwurzel	16,7	1,4	1,6	0,4	0,2	0	0	4,3	88,3	5	320	23	53	76	3,3	0,2	3	0	6	4	0,1	0	0,1	70	19	0
Schwarzwurzel gegart	14,8	1,3	1,2	0,4	0,2	0	0	4,2	88,8	2	153	15	53	72	3	0,2	3	0	6,4	2,5	0,1	0	0,1	74	7	0
Schwarzwurzel Konserve gegart	14,6	1,3	1,3	0,4	0,2	0	0	4,1	88,4	218	180	17	50	64	2,3	0,2	3	0	6,1	0,9	0	0	0	72	2	0
Sellerie	16,7	1,2	2,2	0,2	0,1	0	0	2,5	92,3	132	344	12	80	48	0,5	0,1	483	2,9	0,2	7	0	0,1	0,1	70	6	0
Selleriesalat Konserve	10,8	0,9	1,2	0,2	0,1	0	0	2,1	94,4	223	165	7	38	42	0,3	0,2	1	0	0,3	2,1	0	0	0	15	1	0
Sesam	559,6	17,7	10,2	50,4	22,3	0	0	11,2	5,2	45	458	347	738	607	10	7,8	7	0	2,5	0	0,9	0,2	0,5	80	59	0
Shiitakepilz	42,1	1,6	12,3	0,2	0,1	0	0	2	83,6	4	120	14	3	29	0,4	0,5	0	0	0,1	2	0	0,2	0,1	50	21	0
Sojaaufschnitt	265,6	15,5	3,1	21,4	11,8	0	3,9	1,6	55,8	509	437	21	48	133	2	0,9	12	0,1	7,2	2,4	0	0,2	0,1	50	65	0
Sojabohne geröstet	351,7	38,4	6,1	19,2	11	0	0	23	9,2	4	1470	170	190	500	9	3,6	12	0,1	1,5	2,2	0,4	0,2	0,3	250	173	0
Sojabohnen getrocknet	416,7	35,1	29,2	17,4	8,4	0	0	8,9	6	6	628	65	346	531	7,8	0,7	100	0,6	0,8	34,3	1	0,3	0,5	123	60	0
Sojaeiweiß texturiert	245	50	7	1,5	0,9	0	0	24	12,9	60	2100	300	250	740	11	5,6	2	0	0,1	0	0,6	0,4	0,6	420	125	0
Sojafleisch	286,6	34,3	32,6	1,6	0,8	0	3,4	13	13,2	792	1123	157	145	406	6	3	25	0,1	0,2	1,2	0,4	0,4	0,4	251	74	0
Sojamehl (entfettet)	255	53	7,5	1	0,6	0	0	24,5	8,4	1	2100	300	250	650	11	5,7	3	0	1,5	0	1,3	0,3	0,8	345	324	0
Sojamilch	34,4	3,4	0,7	2	1,2	0	0	2	90,3	660	170	24	20	49	0,8	0,5	4	0	1,5	0	0,1	0	0,1	20	8	0
Sojawurst	292,3	11,1	5,4	25,4	4,9	1	4,8	1,1	55,2	448	169	18	24	41	0,8	0,4	668	3,8	3,8	0,4	0	0,1	0	31	8	0
Sonnenblumenkern	575,4	22,5	12,3	49	30,2	0	0	6,3	6	2	710	395	100	618	6,3	5,1	3	0	37,8	0	1,9	0,2	0,6	160	60	0
Spargel gegart	14,6	1,7	1,4	0,1	0,1	0	0	1,3	94,7	3	103	11	25	41	0,5	0,3	79	0,5	2	9	0,1	0,1	0	25	25	0
Spargel Konserve gegart	15,1	1,7	1,6	0,1	0,1	0	0	1,3	93,9	217	113	16	26	39	0,5	0,4	68	0,4	2,1	4,6	0	0,1	0	25	5	0
Spinat gefroren / gegart	16,7	2,4	0,4	0,3	0,2	0	0	2,6	92,2	48	308	34	116	48	3	0,4	721	4,3	1,5	17,7	0	0,1	0,1	62	9	0
Steinpilz	19,9	3,6	0,5	0,4	0,2	0	0	6,9	87,7	6	341	12	23	85	1	0,7	1	0	0,2	2,5	0	0,4	0	80	21	0
Steinpilz getrocknet	149	27,1	4	3	1,6	0	0	51,8	8	38	2177	83	165	578	6,4	4,7	8	0	1,2	7,5	0,2	1,9	0,2	601	80	0
Steinpilz Komnserve	11,2	2,1	0,3	0,2	0,1	0	0	3,9	92,4	208	166	7	16	45	0,5	0,4	1	0	0,1	0,4	0	0,2	0	46	4	0
Studentenfutter	484	15,2	30,4	33,1	7,5	0	0	8,8	8,4	13	757	132	81	301	1,9	1,9	5	0	8,4	0,7	0,2	0,2	0,3	73	29	0
Suppengrün	23,9	1,5	3,6	0,3	0,1	0	0	3	90,2	60	284	18	62	50	1	0,4	486	2,5	0,4	11,6	0,1	0,1	0,2	25	11	0
Tapioka	349,8	0,6	84,9	0,2	0	0	0	1,8	12,2	4	20	3	12	12	1	0	0	0	0	0	0	0,1	0	30	0	0
Tofu	71,8	7,8	0,5	4,3	2,6	0	0	0,5	86,2	7	42	110	130	110	1,9	0,3	4	0	0,5	0	0,1	0	0,1	50	16	0
Tomate frisch	17,5	0,9	2,6	0,2	0,1	0	0	0,9	94,3	6	242	13	14	26	0,5	0,2	84	0,5	0,8	24,5	0,1	0	0,1	10	20	0
Tomaten gegart	19,6	1,1	2,9	0,2	0,1	0	0	1,1	93,6	6	226	15	16	29	0,5	0,2	94	0,6	1	15,2	0,1	0	0,1	12	10	0

	Kcal	Eiweiß/g	Kohlenhydrate/g	Fett/g	ung. Fettsäuren/g	Cholesterin/mg	tierisches Eiweiß/g	Ballaststoffe/g	Wasser/g	Natrium/mg	Kalium/mg	Magnesium/mg	Calcium/mg	Phosphor/mg	Eisen/mg	Zink/mg	Vitamin A/µg	Carotin/mg	Vitamin E/mg	Vitamin C/mg	Vitamin B1/mg	Vitamin B2/mg	Vitamin B6/mg	Harnsäure/mg	Folsäure/µg	Alkohol/g
Tomaten Konserve	14,6	0,9	2	0,2	0,1	0	0	0,9	94,4	219	137	11	16	22	0,4	0,2	66	0,4	0,8	5,6	0	0	0,1	11	2	0
Tomaten Konzentrat	175,4	9,8	25,3	2	1	0	0	1,2	50	60	2655	144	155	299	5,5	1,9	923	5,5	9,9	149,1	0,3	0,3	0,6	120	96	0
Tomatensaft	14,6	0,8	2,1	0,2	0,1	0	0	0,1	94,9	358	220	13	15	26	0,5	0,2	77	0,5	0,8	9,9	0	0	0,1	10	8	0
Topinambur	31,1	2,4	4	0,4	0,2	0	0	12,5	78,5	3	478	20	10	78	3,7	0,1	2	0	0,2	4	0,2	0,1	0,1	14	31	0
Wachsbohnen gegart	31,6	1,7	5,5	0,2	0,1	0	0	3,1	88,7	6	202	27	50	43	1	0,3	9	0,1	0,5	12,8	0,1	0,1	0,1	47	5	0
Wachsbohnen Konserve gegart	26,1	1,6	4,3	0,2	0,1	0	0	2,9	89,6	221	138	22	45	36	0,8	0,3	7	0	0,5	4,9	0	0,1	0	44	1	0
Waldpilze	15,1	2,1	0,1	0,7	0,4	0	0	7,6	88,4	3	429	13	4	121	0,9	0,5	0	0	0,1	5	0,1	0,4	0,1	50	21	0
Walnuß	655	14,4	10,6	62,5	42,7	0	0	6,1	4,4	2	544	130	87	410	2,5	2,7	8	0	6	2,6	0,3	0,1	0,9	25	54	0
Weinsauerkraut	16,7	1,5	0,8	0,3	0,2	0	0	3,5	90	355	288	14	48	43	0,6	0,3	3	0	0,2	20	0	0,1	0,2	20	10	0
Weißkohl	24,9	1,4	4,2	0,2	0,1	0	0	3	90,5	12	208	23	46	28	0,5	0,2	12	0,1	1,7	45,8	0	0	0,1	20	36	0
Weißkohl gegart	19,9	1,3	3	0,2	0,1	0	0	2,8	91,9	9	108	15	46	26	0,4	0,2	11	0,1	1,8	21,4	0	0	0,1	21	15	0
Wirsingkohl gegart	22	2,8	1,7	0,4	0,2	0	0	2,4	91,6	7	129	7	46	51	0,7	0,2	6	0	2,6	22,8	0	0	0,1	41	24	0
Zucchini	19,1	1,6	2	0,4	0,2	0	0	1,1	93,9	1	200	22	30	23	1,5	0,2	58	0,3	0,5	16	0,1	0,1	0,1	20	18	0
Zucchini gegart	19,1	1,6	2	0,4	0,2	0	0	1,1	93,9	1	167	22	32	23	1,4	0,2	58	0,3	0,6	8,9	0,1	0,1	0,1	22	8	0
Zuckermais gegart	89,5	3,3	15,7	1,2	0,5	0	0	2,9	75,4	1	250	48	7	114	0,5	1,1	9	0,1	0,1	6,7	0,1	0,1	0,2	47	16	0
Zuckermais Konserve	75,8	3,1	12,6	1,2	0,5	0	0	2,8	78,2	223	175	38	10	98	0,4	0,9	7	0	0,1	3,2	0,1	0,1	0,1	45	3	0
Zwiebeln	28	1,3	4,9	0,3	0,1	0	0	1,8	91	9	135	11	31	42	0,5	0,2	1	0	0,1	8,1	0	0	0,1	15	14	0
Zwiebeln gegart	23,9	1,3	3,9	0,3	0,1	0	0	1,9	92	8	76	8	33	43	0,4	0,2	1	0	0,1	4,1	0	0	0,1	17	5	0

## Obst

	Kcal	Eiweiß/g	Kohlenhydrate/g	Fett/g	ung. Fettsäuren/g	Cholesterin/mg	tierisches Eiweiß/g	Ballaststoffe/g	Wasser/g	Natrium/mg	Kalium/mg	Magnesium/mg	Calcium/mg	Phosphor/mg	Eisen/mg	Zink/mg	Vitamin A/µg	Carotin/mg	Vitamin E/mg	Vitamin C/mg	Vitamin B1/mg	Vitamin B2/mg	Vitamin B6/mg	Harnsäure/mg	Folsäure/µg	Alkohol/g
Ananas	58,9	0,5	13,1	0,2	0,1	0	0	1,4	83,8	2	173	17	16	9	0,4	0,3	10	0,1	0,1	19	0,1	0	0,1	20	4	0
Ananas Konserve	87,3	0,4	20,3	0,1	0,1	0	0	1,3	77	2	102	16	18	8	0,4	0,3	9	0	0,1	4,3	0	0	0	18	0	0
Apfel	51,9	0,3	11,4	0,4	0,2	0	0	2	85,1	3	144	6	7	11	0,5	0,1	8	0	0,5	12	0	0	0,1	15	4	0
Apfelnektar	64,6	0,2	15,3	0,2	0,1	0	0	0	84	2	63	3	6	6	0,3	0,1	4	0	0,3	3,3	0	0	0	8	1	0
Apfelsaft	49,5	0,3	10,6	0,3	0,2	0	0	0	87,8	3	126	6	7	11	0,5	0,1	8	0	0,5	7,4	0	0	0	16	2	0,2
Aprikose	42,3	0,9	8,5	0,1	0	0	0	1,9	86,5	2	280	10	17	20	0,6	0,1	298	1,8	0,5	9	0	0,1	0,1	20	4	0

	Kcal	Eiweiß/g	Kohlenhydrate/g	Fett/g	ung. Fettsäuren/g	Cholesterin/mg	tierisches Eiweiß/g	Ballaststoffe/g	Wasser/g	Natrium/mg	Kalium/mg	Magnesium/mg	Calcium/mg	Phosphor/mg	Eisen/mg	Zink/mg	Vitamin A/µg	Carotin/mg	Vitamin E/mg	Vitamin C/mg	Vitamin B1/mg	Vitamin B2/mg	Vitamin B6/mg	Harnsäure/mg	Folsäure/µg	Alkohol/g
Aprikose getrocknet	249,8	5,3	50,5	0,6	0,1	0	0	11,2	20	12	1654	59	100	118	3,8	0,8	1589	9,5	2,7	42,5	0,2	0,2	0,3	118	18	0
Aprikosenmarmelade	272	0,3	66,2	0	0	0	0	0,7	31,9	1	104	4	7	7	0,4	0,1	55	0,3	0,1	0,3	0	0	0	7	0	0
Aprikosennektar	58,4	0,3	13,6	0	0	0	0	0	85,1	1	97	5	10	8	0,3	0,1	118	0,7	0,2	2	0	0	0	8	1	0
Avocado	217,5	1,9	0,4	23,5	2,3	0	0	3,3	69,5	3	503	29	10	38	0,6	0,4	12	0,1	1,3	13	0,1	0,2	0,5	30	30	0
Banane	95,2	1,1	21,4	0,2	0,1	0	0	2	73,8	1	393	36	9	28	0,6	0,2	38	0,2	0,3	12	0	0,1	0,4	25	15	0
Banane getrocknet	290,9	3,5	65,3	0,6	0,2	0	0	6,1	20	3	1201	110	27	86	1,7	0,7	107	0,6	0,7	29,3	0,1	0,1	0,9	76	37	0
Birne	52,4	0,5	12,4	0,3	0,1	0	0	2,8	83,4	2	125	7	9	15	0,3	0,2	3	0	0,4	5	0	0	0	15	6	0
Birnennektar	67,7	0,2	16,4	0,1	0	0	0	0	82,9	1	55	4	7	8	0,2	0,2	2	0	0,2	1,4	0	0	0	8	2	0
Brombeere	29,9	1,2	2,7	1	0,6	0	0	6,6	86,3	3	190	30	45	30	0,9	0,2	45	0,3	0,7	17	0	0	0,1	15	12	0
Brombeeremarmelade	267,5	0,4	64	0,4	0,2	0	0	2,4	31,9	1	71	11	17	11	0,5	0,1	9	0,1	0,1	0,6	0	0	0	6	0	0
Clementine	45,9	0,7	9	0,3	0,1	0	0	2	86,1	2	180	11	35	20	0,3	0,1	50	0,3	0,3	30	0,1	0	0,1	20	11	0
Dattel getrocknet	285,6	2	66,1	0,5	0,2	0	0	8,8	20	5	659	51	66	61	1,9	0,3	6	0	0,2	2,4	0,1	0,1	0,1	15	12	0
Erdbeere	32,1	0,8	5,5	0,4	0,2	0	0	2	89,8	3	145	15	25	25	1	0,1	8	0,1	0,1	65	0	0,1	0,1	25	15	0
Erdbeeremamelade	268,2	0,3	65,1	0,1	0,1	0	0	0,7	33,2	1	55	6	10	9	0,5	0,1	2	0	0	2,4	0	0	0	9	0	0
Feige	63,2	1,3	12,9	0,5	0,2	0	0	2	82,3	2	240	20	54	32	0,6	0,3	8	0	0,5	2,7	0	0,1	0,1	15	5	0
Feige getrocknet	284,7	5,9	58,2	2,3	1	0	0	9,2	20	9	1082	90	244	144	2,7	1,1	32	0,2	2	9,9	0,2	0,2	0,4	68	17	0
Granatapfel	78	0,7	16,7	0,6	0,2	0	0	2,2	78,5	7	290	3	8	17	0,5	0,3	7	0	0,2	7	0,1	0	0,1	15	5	0
Grapefruitnektar	64,4	0,3	14,2	0,1	0	0	0	0	83,6	1	77	5	11	9	0,2	0,1	2	0	0,1	12	0	0	0	8	2	0
Hagebutte Mark	246,9	8,9	42,4	1,3	0,8	0	0	0	32	197	819	175	411	418	0,9	2,5	1044	6,3	1,3	2060,3	0,1	0,1	0,1	42	17	0
Heidelbeere	42,1	0,6	7,4	0,6	0,4	0	0	4,9	84,8	1	73	2	13	13	0,7	0,1	6	0	2,1	30	0	0	0,1	20	3	0
Heidelbeeremarmelade	271,8	0,2	65,8	0,2	0,1	0	0	1,8	31,3	0	28	1	5	5	0,5	0,1	1	0	0,4	1,1	0	0	0	7	0	0
Himbeere	34	1,3	4,8	0,3	0,2	0	0	6,7	84,3	1	170	30	40	45	1	0,5	3	0	0,9	25	0	0,1	0,1	18	15	0
Himbeeremarmelade	268,9	0,5	64,8	0,1	0,1	0	0	2,5	31,1	0	64	11	15	17	0,6	0,2	1	0	0,2	0,9	0	0	0	7	0	0
Holunderbeere	47,6	2,5	7,4	0,5	0,3	0	0	4	84	1	303	30	37	57	1,6	0,2	60	0,4	1	18	0,1	0,1	0,3	33	12	0
Holundersaft	50	2,3	8,3	0,4	0,3	0	0	0	87,3	1	268	31	38	58	1,6	0,2	61	0,4	1	11,2	0,1	0,1	0,2	35	6	0
Johannisbeere Fruchtnektar	67,5	0,2	15,5	0	0	0	0	0	83,3	1	47	4	10	7	0,2	0,1	2	0	0,2	4,4	0	0	0	3	0	0,2
Johannisbeere Fruchtnektar	70,3	0,3	16,1	0	0	0	0	0	82,6	1	66	4	15	9	0,3	0,1	5	0	0,4	23,2	0	0	0	3	0	0,2
Johannisbeere rot	43,3	1,1	7,3	0,2	0,1	0	0	7,4	81	2	240	13	30	30	0,9	0,2	7	0	0,7	36	0	0	0	15	3	0
Johannisbeere schwarz	57,2	1,3	10,3	0,2	0,1	0	0	6,8	78	2	341	17	53	40	1,2	0,3	23	0,1	1,9	189	0,1	0	0,1	15	3	0
Johannisbeeremarmelade rot	272,2	0,4	65,7	0,1	0	0	0	2,7	29,9	1	90	5	12	11	0,5	0,1	2	0	0,1	1,3	0	0	0	6	0	0
Johannisbeeremarmelade schwarz	277,5	0,5	66,8	0,1	0	0	0	2,5	28,8	1	127	6	20	15	0,6	0,1	4	0	0,4	7	0	0	0	6	0	0
Kaki	71,1	0,6	16	0,3	0,1	0	0	3	79,1	4	170	8	8	25	0,4	0,1	267	1,6	0,8	16	0	0	0,1	15	5	0
Kiwi	61	1	10,8	0,6	0,2	0	0	3,9	80,5	4	295	24	38	31	0,8	0,4	62	0,4	0,5	71	0	0,1	0	19	16	0
Kiwimarmelade	278,9	0,4	67	0,2	0,1	0	0	1,4	29,7	1	110	9	15	11	0,5	0,2	12	0,1	0,1	2,6	0	0	0	7	0	0
Litchi Konserve	98,3	0,8	22,7	0,3	0,1	0	0	1,5	74,3	3	109	10	12	26	0,3	0,1	0	0	0,5	9,1	0	0	0	13	3	0
Maracuja	80,1	2,4	13,4	0,4	0,2	0	0	1,5	77,5	28	340	0	17	57	1,3	0,3	40	0,2	0,4	24	0	0,1	0,4	15	15	0
Maracujasaft	79,9	2,2	13,7	0,3	0,1	0	0	0	78,9	25	295	0	18	57	1,3	0,3	40	0,2	0,4	14,7	0	0,1	0,3	16	7	0
Mirabelle	64,4	0,7	14	0,2	0,1	0	0	1,3	82,4	0	230	15	12	33	0,5	0,1	35	0,2	0,5	7	0,1	0	0,1	20	1	0

	Kcal	Eiweiß/g	Kohlenhydrate/g	Fett/g	ung. Fettsäuren/g	Cholesterin/mg	tierisches Eiweiß/g	Ballaststoffe/g	Wasser/g	Natrium/mg	Kalium/mg	Magnesium/mg	Calcium/mg	Phosphor/mg	Eisen/mg	Zink/mg	Vitamin A/µg	Carotin/mg	Vitamin E/mg	Vitamin C/mg	Vitamin B1/mg	Vitamin B2/mg	Vitamin B6/mg	Harnsäure/mg	Folsäure/µg	Alkohol/g
Mirabelle Konserve	91,1	0,6	20,8	0,2	0,1	0	0	1,2	76,1	0	137	15	13	26	0,4	0,1	29	0,2	0,5	1,6	0	0	0	18	0	0
Mirabellenmarmelade	280,1	0,3	68,2	0,1	0	0	0	0,5	30,4	0	86	6	5	12	0,4	0	7	0	0,1	0,3	0	0	0	7	0	0
Nektarine	56,9	0,9	12,4	0,1	0	0	0	2,2	83,3	9	212	10	4	22	0,5	0,1	73	0,4	0,5	8	0	0,1	0	18	5	0
Obstmischung frisch	86,1	0,7	19,6	0,2	0,1	0	0	2,1	76,2	2	205	16	17	19	0,4	0,2	16	0,1	0,3	20	0	0	0,1	18	8	0
Obstmischung getrocknet	289,5	2,5	65,8	0,8	0,3	0	0	6,9	20	7	690	54	57	64	1,4	0,5	50	0,3	1	53,9	0,1	0,1	0,3	61	22	0
Obstmischung Konserve	106,9	0,3	25,6	0,1	0	0	0	0,9	72,6	2	59	7	12	8	0,3	0,2	11	0,1	0,3	1,3	0	0	0	8	0	0
Obstmischung Marmelade	274,2	0,3	66,7	0,1	0	0	0	0,7	31,5	1	97	4	7	7	0,4	0,1	40	0,2	0,1	0,4	0	0	0	7	0	0
Obstmischung Nektar	72	0,5	16,3	0,1	0,1	0	0	0	81,9	3	94	7	11	13	0,3	0,1	9	0,1	0,2	7,2	0	0	0,1	10	3	0
Obstmischung Saft	62,9	0,9	12,7	0,3	0,1	0	0	0	83,8	6	187	13	18	26	0,6	0,2	18	0,1	0,4	16	0	0	0,1	19	4	0
Papaya	12,9	0,5	2,4	0,1	0	0	0	1,9	94,5	3	211	41	21	16	0,4	0,1	93	0,6	0,7	82	0	0	0	15	1	0
Pfirsich	40,7	0,8	8,9	0,1	0	0	0	2,3	86,9	1	176	9	7	25	0,5	0,1	73	0,4	1	10	0	0,1	0	18	2	0
Pfirsich Konserve	76,6	0,7	17,8	0,1	0	0	0	2	78,6	2	102	8	10	19	0,4	0,2	61	0,4	0,9	2,2	0	0	0	16	0	0
Pfirsichnektar	59,8	0,3	14,3	0	0	0	0	0	84,9	1	69	5	6	12	0,2	0,1	33	0,2	0,4	2,5	0	0	0	9	0	0
Pflaumen	47,1	0,6	10,2	0,2	0,1	0	0	1,7	85,6	2	220	10	14	18	0,4	0,1	61	0,4	0,9	5	0,1	0	0	20	1	0
Pflaumen getrocknet	261,2	3,3	56,5	1,1	0,5	0	0	9,4	20	11	1218	55	78	100	2,4	0,4	304	1,8	4,3	22,1	0,3	0,2	0,2	111	7	0
Pflaumen Konserve	81,3	0,5	18,6	0,2	0,1	0	0	1,5	77,8	2	130	10	14	16	0,4	0,1	50	0,3	0,8	1,1	0	0	0	18	0	0
Pflaumenmus	195,7	0,9	48	0,2	0,1	0	0	2,5	46,3	13	137	3	30	5	0,2	0	7	0	0,2	0,8	0	0	0	0	1	0
Pflaumensaft	48,8	0,5	10,7	0,2	0,1	0	0	0	86,8	2	190	10	14	19	0,4	0,1	60	0,4	0,9	3	0,1	0	0	21	0	0
Preiselbeermarmelade	270,6	0,1	65,6	0,2	0,1	0	0	1,1	32,3	1	27	2	6	4	0,4	0,1	1	0	0,2	0,4	0	0	0	5	0	0
Quittenmarmelade	270,6	0,1	65,7	0,2	0,1	0	0	2,1	31,3	1	75	3	4	7	0,4	0,1	1	0	0,1	0,5	0	0	0	11	0	0
Rhabarber	13,2	0,6	1,4	0,1	0,1	0	0	2,3	93,7	2	270	13	52	24	0,5	0,2	12	0,1	0,3	10	0	0	0	5	3	0
Rosinen	298,3	2,5	66,2	0,6	0,2	0	0	5,4	18,8	21	782	15	31	110	0,3	0,1	5	0	0,6	1	0,1	0,1	0,1	107	4	0
Satsuma	46,2	0,8	9,4	0	0	0	0	0,7	86,9	1	215	6	4	17	0,1	0,1	3	0	0,3	61	0	0	0	20	10	0
Sauerkirsche	57,7	0,9	11	0,4	0,1	0	0	1	84,4	2	115	8	8	19	0,6	0,1	50	0,3	0,1	12	0,1	0,1	0,1	15	6	0
Sauerkirsche Konserve	88,5	0,7	19	0,3	0,1	0	0	0,9	77	2	68	8	10	16	0,5	0,1	41	0,2	0,1	2,7	0	0	0	13	0	0
Sauerkirschemarmelade	277,5	0,3	67,1	0,1	0	0	0	0,4	31,2	1	44	3	4	7	0,4	0	10	0,1	0	0,4	0	0	0	6	0	0
Sauerkirschennektar	61	0,3	14	0,1	0	0	0	0	84,8	1	35	3	6	7	0,2	0,1	17	0,1	0	2,3	0	0	0	5	1	0
Sauerkirschesaft	58,1	0,8	11,4	0,3	0,1	0	0	0	85,2	2	98	8	8	19	0,6	0,1	49	0,3	0,1	7,3	0	0	0	15	3	0
Stachelbeere	44	0,8	8,5	0,2	0,1	0	0	2,9	85,7	2	200	15	30	30	0,6	0,1	35	0,2	0,6	35	0	0	0	15	3	0
Stachelbeermarmelade	272,5	0,3	66,2	0,1	0	0	0	1,1	31,6	1	75	6	12	11	0,4	0	7	0	0,1	1,3	0	0	0	6	0	0
Sultaninen	298,3	2,5	66,2	0,6	0,2	0	0	5,4	18,8	21	782	15	31	110	0,3	0,1	5	0	0,6	1	0,1	0,1	0,1	107	4	0
Süßkirsche	63,4	0,9	13,3	0,3	0,1	0	0	1,5	82,6	3	210	11	17	20	0,4	0,1	14	0,1	0,1	15	0	0	0	15	6	0
Süßkirsche Konserve	90,9	0,8	20,4	0,3	0,1	0	0	1,3	76	3	125	10	18	16	0,4	0,1	12	0,1	0,1	3,4	0	0	0	13	0	0
Süßkirschemarmelade	279,7	0,3	67,9	0,1	0	0	0	0,6	30,5	1	79	4	7	7	0,3	0	3	0	0	0,6	0	0	0	6	0	0
Wassermelone	38,3	0,6	8,3	0,2	0,1	0	0	0,2	90,2	1	158	3	11	11	0,4	0,1	33	0,2	0,1	6	0	0,1	0,1	20	3	0
Weintrauben	71,1	0,7	15,6	0,3	0,1	0	0	0,8	81,3	2	190	9	18	20	0,5	0,1	4	0	0,7	4	0	0	0,1	20	3	0
Weintrauben getrocknet	304,1	3	66,8	1,3	0,5	0	0	3,4	20	9	813	39	77	86	2,1	0,2	17	0,1	2,6	13,7	0,2	0,1	0,3	86	11	0
Weintrauben Saft	71,5	0,6	15,5	0,2	0,1	0	0	0	82,1	2	163	9	18	21	0,5	0,1	4	0	0,7	2,4	0	0	0,1	21	1	0,2

	Kcal	Eiweiß/g	Kohlenhydrate/g	Fett/g	ung. Fettsäuren/g	Cholesterin/mg	tierisches Eiweiß/g	Ballaststoffe/g	Wasser/g	Natrium/mg	Kalium/mg	Magnesium/mg	Calcium/mg	Phosphor/mg	Eisen/mg	Zink/mg	Vitamin A/µg	Carotin/mg	Vitamin E/mg	Vitamin C/mg	Vitamin B1/mg	Vitamin B2/mg	Vitamin B6/mg	Harnsäure/mg	Folsäure/µg	Alkohol/g	
Zitrone	100,2	0,6	19,8	0,4	0,2	0	0	0,1	74,3	2	111	24	10	14	0,4	0,1	2	0	0,4	28,1	0	0	0	0	18	2	0
Zitronenmarmelade	277	0,3	66	0,2	0,1	0	0	0,5	31	1	56	10	5	6	0,3	0,1	1	0	0,1	2	0	0	0	0	7	0	0
Zuckermelone	38,3	0,6	8,3	0,2	0,1	0	0	0,2	90,2	1	158	3	11	11	0,4	0,1	33	0,2	0,1	6	0	0,1	0,1	20	3	0	0
Zwetschge	43,3	0,6	8,8	0,1	0,1	0	0	2,3	86,3	2	240	8	13	23	0,4	0,1	49	0,3	0,6	4	0,1	0	0,1	20	1	0	0

## Getreide und Reis

	Kcal	Eiweiß/g	Kohlenhydrate/g	Fett/g	ung. Fettsäuren/g	Cholesterin/mg	tierisches Eiweiß/g	Ballaststoffe/g	Wasser/g	Natrium/mg	Kalium/mg	Magnesium/mg	Calcium/mg	Phosphor/mg	Eisen/mg	Zink/mg	Vitamin A/µg	Carotin/mg	Vitamin E/mg	Vitamin C/mg	Vitamin B1/mg	Vitamin B2/mg	Vitamin B6/mg	Harnsäure/mg	Folsäure/µg	Alkohol/g		
Buchweizen	340,9	9,1	71	1,7	0,6	0	0	3,7	12,8	2	324	85	21	254	3,2	2,5	2	0	0,8	0	0,2	0,2	0,6	150	30	0	0	
Gerste Perlgrauen	340	9,6	71	1,4	0,6	0	0	4,6	12,2	5	190	65	14	189	2	2,1	0	0	0,2	0	0,1	0,1	0,2	100	11	0	0	
Gerste Vollkorn	320,1	9,8	64,3	2,1	0,9	0	0	9,8	11,5	18	444	114	38	342	2,8	2,5	0	0	0,7	0	0,4	0,2	0,6	108	29	0	0	
Getreide	313,4	11,7	61	2	0,9	0	0	10,3	13	8	381	128	38	341	3,3	2,7	3	0	1,4	0	0,5	0,1	0,4	90	30	0	0	
Grünkern Vollkorn	324,9	10,8	63,3	2,7	1,2	0	0	8,8	12,5	3	447	130	22	411	4,2	3,5	0	0	0,3	0	0,3	0,1	0,3	125	30	0	0	
Hafer	353,6	11,7	59,8	7,1	2,8	0	0	5,6	12,8	8	355	129	80	342	5,8	4,5	0	0	0,8	0	0,5	0,2	1	102	15	0	0	
Haferflocken	370,3	12,5	63,3	7	2,8	0	0	5,4	10	7	348	139	54	391	4,6	4,1	0	0	1,5	0	0,6	0,2	0,2	100	11	0	0	
Hirse geschält	354,3	9,8	68,8	3,9	1,7	0	0	3,8	11,4	3	43	170	20	310	9	1,8	0	0	0,4	0	0,4	0,1	0,8	85	12	0	0	
Hirseflocken	354,3	9,8	68,8	3,9	1,7	0	0	3,8	11,4	3	43	170	20	310	9	1,8	0	0	0,4	0	0,4	0,1	0,8	85	12	0	0	
Hirsekörner	331,1	9,6	64	3,6	1,5	0	0	13	7,5	3	430	170	20	310	9	3,4	0	0	0,2	0	0,3	0,1	0,8	66	18	0	0	
Maisgries	345,5	8,8	73,8	1,1	0,4	0	0	5	11	1	80	20	4	73	1	0,4	44	0,3	0,7	0	0,1	0	0,2	29	3	0	0	
Maiskörner	331,3	8,5	64,7	3,8	1,4	0	0	9,2	12,3	6	330	120	15	256	1,5	2,5	185	0,9	2	0	0,4	0,2	0,4	60	17	0	0	
Maisstärke	351,4	0,4	85,8	0,1	0	0	0	1	12,6	3	7	2	0	30	0,5	0,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Mehl	337,1	9,8	70,9	1	0,5	0	0	4	13,9	2	108	20	15	74	1,5	1	0	0	0,3	0	0,1	0	0,2	40	6	0	0	
Reis geschält	349,3	6,8	77,7	0,6	0,2	0	0	1,4	12,9	6	103	64	6	120	0,6	0,5	0	0	0,2	0	0,1	0	0,2	87	18	0	0	
Reis geschält gegart	93,1	2	20,5	0,2	0,1	0	0	0,4	76,7	2	19	21	2	38	0,2	0,2	0	0	0,1	0	0	0	0	29	2	0	0	
Reis parboiled	351,7	6,5	78,9	0,5	0,2	0	0	1,4	12	6	150	28	24	110	2,9	1,7	0	0	0,3	0	0,4	0	0,4	83	9	0	0	
Reis parboiled gegart	107,9	2,2	24	0,2	0,1	0	0	0,5	72,9	2	57	11	9	40	1,1	0,6	0	0	0,1	0	0,1	0	0,1	32	1	0	0	
Reis ungeschält	350	7,2	74,1	2,2	0,8	0	0	2,2	13,1	10	150	157	23	325	2,6	1,5	0	0	0,7	0	0,4	0,1	0,7	134	13	0	0	

	Kcal	Eiweiß/g	Kohlenhydrate/g	Fett/g	ung. Fettsäuren/g	Cholesterin/mg	tierisches Eiweiß/g	Ballaststoffe/g	Wasser/g	Natrium/mg	Kalium/mg	Magnesium/mg	Calcium/mg	Phosphor/mg	Eisen/mg	Zink/mg	Vitamin A/µg	Carotin/mg	Vitamin E/mg	Vitamin C/mg	Vitamin B1/mg	Vitamin B2/mg	Vitamin B6/mg	Harnsäure/mg	Folsäure/µg	Alkohol/g
Reis ungeschält gegart	112,2	2,6	23,3	0,8	0,3	0	0	0,8	72,1	4	59	62	9	122	1	0,6	0	0	0,3	0	0,1	0	0,1	53	1	0
Roggen Vollkorn	294,5	9	59,7	1,7	0,8	0	0	14	13,7	4	510	120	64	360	4,9	3,9	2	0	2	0	0,3	0,2	0,3	70	38	0
Roggen Vollkornmehl	294,5	9	59,7	1,7	0,8	0	0	14	13,7	4	510	120	64	360	4,9	3,9	2	0	2	0	0,3	0,2	0,3	70	38	0
Roggenmehl Typ 1150	318,7	8,3	67,2	1,3	0,6	0	0	8,6	13,6	1	297	67	20	196	2,6	2,4	0	0	0,9	0	0,2	0,1	0,3	66	38	0
Weizen Grieß	326,1	9,6	68,9	0,8	0,4	0	0	7,1	13,1	1	112	30	17	87	1	3,3	0	0	0,8	0	0,1	0	0,1	80	19	0
Weizen Keim	314,1	26,6	30,6	9,2	3,8	0	0	17,6	2,2	5	837	250	69	1100	7,9	12	10	0,1	24,7	0	2	0,7	0,5	843	304	0
Weizen Kleie	172,5	14,9	17,5	4,7	2,1	0	0	45,4	10,2	28	1390	590	76	1288	12,9	13,3	1	0	2,7	0	0,6	0,5	0,7	142	178	0
Weizen Villkorn	313,4	11,7	61	2	0,9	0	0	10,3	13	8	381	128	38	341	3,3	2,7	3	0	1,4	0	0,5	0,1	0,4	90	30	0
Weizen Vollkornmehl	309,3	11,4	59,5	2,4	1,1	0	0	10	15	3	337	124	32	345	3,4	3,4	2	0	1,5	0	0,5	0,2	0,5	82	28	0
Weizenmehl Typ 1050	334,4	11,2	67,2	1,8	0,8	0	0	5,2	13,7	2	203	53	14	208	2,9	2	0	0	0,6	0	0,4	0,1	0,2	46	10	0
Weizenmehl Typ 405	337,1	9,8	70,9	1	0,5	0	0	4	13,9	2	108	20	15	74	1,5	1	0	0	0,3	0	0,1	0	0,2	40	6	0
Weizenmehl Typ 550	337,8	9,8	70,8	1,1	0,5	0	0	4,1	13,7	3	126	10	16	113	1,5	1,2	0	0	0,3	0	0,1	0,1	0,1	40	7	0

## Brot und Teigwaren

	Kcal	Eiweiß/g	Kohlenhydrate/g	Fett/g	ung. Fettsäuren/g	Cholesterin/mg	tierisches Eiweiß/g	Ballaststoffe/g	Wasser/g	Natrium/mg	Kalium/mg	Magnesium/mg	Calcium/mg	Phosphor/mg	Eisen/mg	Zink/mg	Vitamin A/µg	Carotin/mg	Vitamin E/mg	Vitamin C/mg	Vitamin B1/mg	Vitamin B2/mg	Vitamin B6/mg	Harnsäure/mg	Folsäure/µg	Alkohol/g
Baguette	251,9	7,8	51	1,4	0,5	0	0	3	34,6	544	130	24	19	95	1,7	1	4	0	0,4	0	0,1	0,1	0,1	56	7	0
Brötchen	251,9	7,8	51	1,4	0,5	0	0	3	34,6	544	130	24	19	95	1,7	1	4	0	0,4	0	0,1	0,1	0,1	56	7	0
Brötchen-Roggenbrötchen	223,4	6,4	46,3	1	0,5	0	0	5,8	38,3	466	230	50	20	156	2,2	1,8	0	0	0,6	0	0,1	0,1	0,2	58	9	0
Eierteigwaren	352,6	12,3	68,3	2,8	1,3	94	0	5	10,7	17	164	67	27	191	1,6	1,6	63	0	0,2	0	0,2	0,1	0,1	60	5	0
Eierteigwaren	126,1	4,4	24,4	1	0,5	34	0	1,9	68	3	40	21	10	68	0,5	0,6	23	0	0,1	0	0	0	0	21	1	0
Fladenbrote	239,5	7,4	48,5	1,3	0,5	0	0	2,8	37,9	517	124	23	18	90	1,6	1	4	0	0,3	0	0,1	0,1	0,1	53	12	0
Grahambrot	217,9	7,8	42,7	1,4	0,6	0	0	5,3	40,4	512	212	75	28	230	2,9	1,8	0	0	1	0	0,2	0,1	0,2	55	12	0
Graubrot-Mehrkornbrot	221,1	6,1	46	1	0,5	0	0	4,7	40,2	417	176	45	25	142	1,9	1,4	0	0	0,7	0	0,2	0,1	0,2	53	13	0
Graubrot-Weizenmischbrot	219,1	7,1	44,9	0,9	0,4	0	0	3,9	41	508	157	40	22	130	1,7	1,3	0	0	0,6	0	0,2	0,1	0,1	49	12	0
Knäcke Brot	358,4	11,1	72,6	2	0,7	0	0	4,2	7	774	186	34	27	135	2,3	1,5	6	0	0,5	0	0,1	0,2	0,2	79	17	0
Nudelteig	357,4	14,1	61	5,8	1,1	177	5,7	3,4	13	730	158	25	42	162	2,3	1,5	124	0	1,2	0	0,1	0,1	0,2	36	16	0
Pumpernickel	187,6	6,5	37,4	1	0,5	0	0	8,5	44	562	289	57	22	232	2,7	2,4	1	0	1	0	0,1	0,1	0,2	57	15	0
Teigwaren	352,6	12,3	68,3	2,8	1,3	94	0	5	10,7	17	164	67	27	191	1,6	1,6	63	0	0,2	0	0,2	0,1	0,1	60	5	0
Teigwaren	149,8	5,4	30,3	0,5	0,2	0	0	2,3	61,2	1	59	22	10	71	0,5	0,7	0	0	0,1	0	0	0	0	26	2	0
Teigwaren ohne Ei	348,1	12,5	70,4	1,2	0,5	0	0	5,1	10	5	200	56	22	165	1,5	1,5	0	0	0,3	0	0,1	0,1	0,2	60	6	0

	Kcal	Eiweiß/g	Kohlenhydrate/g	Fett/g	ung. Fettsäuren/g	Cholesterin/mg	tierisches Eiweiß/g	Ballaststoffe/g	Wasser/g	Natrium/mg	Kalium/mg	Magnesium/mg	Calcium/mg	Phosphor/mg	Eisen/mg	Zink/mg	Vitamin A/µg	Carotin/mg	Vitamin E/mg	Vitamin C/mg	Vitamin B1/mg	Vitamin B2/mg	Vitamin B6/mg	Harnsäure/mg	Folsäure/µg	Alkohol/g
Vollkornbrot	187,6	6,5	37,4	1	0,5	0	0	8,5	44	562	289	57	22	232	2,7	2,4	1	0	1	0	0,1	0,1	0,2	57	15	0
Vollkornbrötchen	223,7	8,1	43,5	1,6	0,7	0	0	6,6	37,6	540	232	96	33	262	2,8	2,1	1	0	1,3	0	0,3	0,1	0,3	67	13	0
Vollkorneierteigwaren	333,5	12,5	60,3	4,2	1,3	74	1	10,1	11	6	347	127	41	383	3,9	3,6	34	0	1,6	0	0,4	0,2	0,4	83	24	0
Vollkornteigwaren	139	5,8	26,1	1,1	0,5	0	0	5,2	61,3	1	106	46	14	159	1,3	1,4	0	0	0,1	0	0,2	0	0	34	3	0
Vollkornteigwaren ohne Ei	323,2	13,4	60,6	2,5	1,1	0	0	11,5	10,5	5	390	120	34	370	3,9	3	0	0	0,3	0	0,7	0,1	0,2	80	24	0
Weißbrot-Toastbrot	259,6	7,9	48,4	3,4	0,9	0	0,5	2,7	35,3	507	168	19	35	131	1,6	1,1	20	0	0,7	0,1	0,1	0,2	0,1	64	17	0
Weißbrot-Weizenbrot	239,5	7,4	48,5	1,3	0,5	0	0	2,8	37,9	517	124	23	18	90	1,6	1	4	0	0,3	0	0,1	0,1	0,1	53	12	0

## Eier

	Kcal	Eiweiß/g	Kohlenhydrate/g	Fett/g	ung. Fettsäuren/g	Cholesterin/mg	tierisches Eiweiß/g	Ballaststoffe/g	Wasser/g	Natrium/mg	Kalium/mg	Magnesium/mg	Calcium/mg	Phosphor/mg	Eisen/mg	Zink/mg	Vitamin A/µg	Carotin/mg	Vitamin E/mg	Vitamin C/mg	Vitamin B1/mg	Vitamin B2/mg	Vitamin B6/mg	Harnsäure/mg	Folsäure/µg	Alkohol/g
Hühnerei frisch	154,5	12,9	0,7	11,2	1,5	396	12,9	0	74,1	144	147	12	56	216	2,1	1,4	278	0	2	0	0,1	0,3	0,1	5	33	0
Hühnerei gegart	154,5	12,9	0,7	11,2	1,5	396	12,9	0	74,1	144	147	12	56	216	2,1	1,4	278	0	2	0	0,1	0,2	0,1	5	26	0
Hühnerei Eigelb	349	16,1	0,3	31,9	4,3	1260	16,1	0	50	51	138	16	140	590	7,2	3,8	886	0	5,7	0	0,3	0,4	0,3	6	64	0
Hühnerei Eiweiß	49,8	11,1	0,7	0,2	0	0	11,1	0	87,2	170	154	12	11	21	0,2	0	0	0	0	0,3	0	0,3	0	0	5	0

## Süßigkeiten

	Kcal	Eiweiß/g	Kohlenhydrate/g	Fett/g	ung. Fettsäuren/g	Cholesterin/mg	tierisches Eiweiß/g	Ballaststoffe/g	Wasser/g	Natrium/mg	Kalium/mg	Magnesium/mg	Calcium/mg	Phosphor/mg	Eisen/mg	Zink/mg	Vitamin A/µg	Carotin/mg	Vitamin E/mg	Vitamin C/mg	Vitamin B1/mg	Vitamin B2/mg	Vitamin B6/mg	Harnsäure/mg	Folsäure/µg	Alkohol/g	
Blütenhonig-Mischungen	306,9	0,4	75,1	0	0	0	0,4	0	24,3	7	47	6	5	18	1,3	0,3	0	0	0	2,4	0	0,1	0,2	0	0	0	0
Cocktail-Kirsche	265,1	0,4	64,3	0,1	0	0	0	0,5	33,8	69	134	6	13	12	0,6	0	5	0	0	5,3	0	0	0	5	2	0	
Cremeeis	188	6,6	19,8	9	0,7	187	6,6	0	63	75	221	18	180	205	1,1	1	164	0	0,9	2,3	0,1	0,3	0,1	0	14	0	

	Kcal	Eiweiß/g	Kohlenhydrate/g	Fett/g	ung. Fettsäuren/g	Cholesterin/mg	tierisches Eiweiß/g	Ballaststoffe/g	Wasser/g	Natrium/mg	Kalium/mg	Magnesium/mg	Calcium/mg	Phosphor/mg	Eisen/mg	Zink/mg	Vitamin A/µg	Carotin/mg	Vitamin E/mg	Vitamin C/mg	Vitamin B1/mg	Vitamin B2/mg	Vitamin B6/mg	Harnsäure/mg	Folsäure/µg	Alkohol/g
Dragees	372,7	4	76,8	4,9	0,2	0	0	6,5	5,9	70	445	85	30	136	3	1,2	1	0	0,1	0	0	0,1	0	14	6	0
Erdnuß drapiert	530,9	20,2	26,6	38,5	11	0	0	8,7	4,2	9	528	128	32	272	1,5	2,3	0	0	8,8	0	0,7	0,1	0,4	56	45	0
Fruchteis	131,8	1,3	28,1	1,4	0,1	5	1,2	0,6	68	20	101	8	50	37	0,3	0,3	18	0	0,2	4,1	0	0,1	0	5	3	0
Fruchtmischung-Kanditen	263,9	0,3	64,3	0,1	0	0	0	0,8	33,7	68	131	8	13	12	0,6	0,1	5	0	0,1	7,3	0	0	0	7	3	0
Fruchtzucker	406	0	99,8	0	0	0	0	0	0,1	0	2	0	1	0	0,3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Gelee einfach	290,4	0,1	70,9	0,1	0,1	0	0	0	28,5	1	49	2	3	4	0,4	0,1	3	0	0,2	2,6	0	0	0	6	0	0
Geleefrüchte	329,7	1,6	79,1	0,2	0,1	0	0	12	6,5	85	123	12	99	11	0,7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Gummibonbons	188,8	1	45	0	0	0	0	0	51,4	60	360	110	360	4	4,2	1,4	0	0	0	0	0	0	0	36	0	0
Kakaopulver	342,8	19,8	10,8	24,5	0,8	0	0	32,7	5,1	17	1920	414	114	656	12,5	5,7	7	0	0,7	0	0,1	0,4	0,1	71	32	0
Kakaopulver-Getränk löslich	391,9	5,5	77,4	6	0,2	0	0	6	1,9	250	410	150	33	190	2,4	1,9	0	0	0,2	0	0,1	0	0	21	9	0
Kaugummi	387,6	0,1	95,2	0	0	0	0	0	4,3	0	8	6	10	4	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Kirsche kandiert	265,1	0,4	64,3	0,1	0	0	0	0,5	33,8	69	134	6	13	12	0,6	0	5	0	0	5,3	0	0	0	5	2	0
Konfitüre einfach	290	0,1	70,8	0,2	0,1	0	0	0,8	27,8	1	57	2	3	4	0,4	0,1	3	0	0,2	4,2	0	0	0	6	0	0
Konfitüre Gelee Marmeladen	290	0,1	70,8	0,2	0,1	0	0	0,8	27,8	1	57	2	3	4	0,4	0,1	3	0	0,2	4,2	0	0	0	6	0	0
Krokant	452,2	2,4	81,9	12,3	1,3	0	0	1,6	1,1	0	129	31	46	67	1	0,4	1	0	5,3	0,6	0,1	0	0,1	8	7	0
Kunsthonig	336,4	0,2	82,5	0	0	0	0,2	0	17,1	19	5	0	6	20	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Kunstspeiseeis	60,8	0	14,9	0	0	0	0	0	85	2	0	2	8	0	0,1	0,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Lakritze	375,8	4,3	86,2	0,9	0,3	0	0	1,9	5,9	3	171	18	16	43	2,8	0,6	0	0	0,1	1,3	0	0	0,1	20	2	0
Marzipan	496,9	8	57,4	24,9	3,3	0	0	4,9	5,7	2	273	72	82	148	1,5	0,9	7	0	8,5	0,3	0,1	0,2	0,1	13	15	0
Milchschokolade	537,1	9,2	54,1	31,5	1	9	0	1,4	1,4	58	471	86	214	242	2,3	2	59	0	0,3	0	0,1	0,4	0,1	60	10	0
Milchschokolade Vollmilch-Nuß	522,2	8,5	49,1	32,4	1,2	9	4,9	5,6	1,8	75	558	92	204	262	2,4	1,5	27	0	1,5	1,7	0,1	0,3	0,1	13	12	0
Milchspeiseeis	84,9	2,3	13,2	2,4	0,1	9	2,3	0	81,4	35	104	9	84	64	0,1	0,3	23	0	0	1,2	0	0,1	0	0	3	0
Milchzucker	406	0	99,8	0	0	0	0	0	0,1	0	2	0	1	0	0,3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Müsli-Riegel	375,4	6,9	43,9	18,9	2,6	0	0	4,4	24	5	365	84	77	198	2,2	1,5	18	0,1	7,3	1,8	0,3	0,1	0,1	43	13	0
Nougat	474,9	5,2	65	21,4	2,1	0	0	5	2,1	2	341	79	80	154	2,3	1	2	0	8,4	1	0,1	0,1	0,1	18	13	0
Nuß drapiert	590,7	9,6	28,4	49,3	5,2	0	0	6,6	4,2	2	508	124	180	268	3,1	1,5	4	0	21	2,4	0,3	0,2	0,3	32	26	0
Nuß-Nougat-Creme	540	7	54	31	1,1	0	3,5	4,7	1	57	473	76	171	219	2,2	1,3	3	0	2,7	1,3	0,1	0,3	0,1	20	16	0
Pflaumenmus	195,7	0,9	48	0,2	0,1	0	0	2,5	46,3	13	137	3	30	5	0,2	0	7	0	0,2	0,8	0	0	0	0	1	0
Pralinen	502,9	10,5	42,5	32,5	5,2	0	0	9,6	3,2	4	538	135	130	266	3	1,7	10	0,1	12,8	0,4	0,1	0,3	0,1	24	24	0
Pralinen gefüllt mit Alkohol	387,6	1,3	68,7	6,1	0,2	0	0	2,2	14,1	2	132	28	8	45	1	0,4	1	0	0,1	0	0	0	0	5	2	7
Pralinen gefüllt mit Nüssen	455,7	6,6	70	16,2	3,1	0	0	4,5	1,5	3	271	62	17	116	1,4	1	1	0	2,4	0	0,2	0,1	0,1	20	14	0
Rahmeis	249,5	1,8	13,9	21	0,8	63	1,8	0	63	21	70	7	58	42	0,1	0,3	252	0,1	0,6	0,7	0	0,1	0	0	2	0
Schokolade	537,1	9,2	54,1	31,5	1	9	0	1,4	1,4	58	471	86	214	242	2,3	2	59	0	0,3	0	0,1	0,4	0,1	60	10	0
Schokolade gefüllt	346,7	1,5	69	6,1	0,2	0	0	2,2	19,8	2	144	30	9	51	1	0,4	1	0	0,1	0	0	0	0	7	3	0,8
Schokolade weiß	542,6	5,1	62,5	30,1	1	20	5,1	0	0,5	74	241	20	185	144	0,3	0,6	63	0	0,4	2	0,1	0,3	0,1	0	6	0
Schokoladenüberzugsmassen	396,4	10	63,9	10,7	0,3	0	3,9	10,1	1,9	66	772	142	179	313	4,1	2,2	4	0	0,2	1,1	0,1	0,4	0,1	22	12	0
Sirup	322,5	0,3	79	0	0	0	0	0	19,3	270	240	10	26	20	1,5	0	0	0	0	0	0,1	0,1	0	0	0	0
Softeis	129,7	2,1	24,9	2,2	0,1	9	2,1	0	70	33	100	11	85	59	0,1	0,4	26	0	0	0,8	0	0,1	0	0	2	0

	Kcal	Eiweiß/g	Kohlenhydrate/g	Fett/g	ung. Fettsäuren/g	Cholesterin/mg	tierisches Eiweiß/g	Ballaststoffe/g	Wasser/g	Natrium/mg	Kalium/mg	Magnesium/mg	Calcium/mg	Phosphor/mg	Eisen/mg	Zink/mg	Vitamin A/µg	Carotin/mg	Vitamin E/mg	Vitamin C/mg	Vitamin B1/mg	Vitamin B2/mg	Vitamin B6/mg	Harnsäure/mg	Folsäure/µg	Alkohol/g	
Sorbet	139	0,2	32,1	0	0	0	0	0,4	65,8	1	41	4	12	6	0,2	0,1	3	0	0	10	0	0	0	0	4	2	0,9
Süßwaren	406	0	99,8	0	0	0	0	0	0,1	0	2	0	1	0	0,3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Toffees	450	2,1	71,1	17,2	0,5	0	0	0	7,8	320	210	25	95	64	1,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Traubenzucker	406	0	99,8	0	0	0	0	0	0,1	0	2	0	1	0	0,3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Weichkaramellen	450	2,1	71,1	17,2	0,5	0	0	0	7,8	320	210	25	95	64	1,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Zartbitterschokolade	497,1	7,1	43,8	32,7	1,1	1	0	11,8	2	6	692	149	41	236	4,6	2,1	3	0	0,5	0	0	0,1	0,1	26	12	0	
Zucker	406	0	99,8	0	0	0	0	0	0,1	0	2	0	1	0	0,3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Zucker braun Rohzucker	396,2	0	97,4	0	0	0	0	0	2,2	2	90	14	55	24	0	0,1	0	0	0	0,7	0	0	0	0	0	0	0
Zuckerwaren	391,1	0,5	95	0,3	0	0	0	0	4,1	25	9	3	4	12	0,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

## Gebäck

	Kcal	Eiweiß/g	Kohlenhydrate/g	Fett/g	ung. Fettsäuren/g	Cholesterin/mg	tierisches Eiweiß/g	Ballaststoffe/g	Wasser/g	Natrium/mg	Kalium/mg	Magnesium/mg	Calcium/mg	Phosphor/mg	Eisen/mg	Zink/mg	Vitamin A/µg	Carotin/mg	Vitamin E/mg	Vitamin C/mg	Vitamin B1/mg	Vitamin B2/mg	Vitamin B6/mg	Harnsäure/mg	Folsäure/µg	Alkohol/g	
Apfelstrudel	165,3	2,2	26	5,6	1,4	0	0	2,5	62,6	27	178	14	14	35	0,6	0,3	32	0	1,6	1,8	0	0	0,1	22	3	0	
Baiser	364,6	5,6	83,9	0,1	0	0	5,6	0	10	86	78	7	7	11	0,3	0	0	0	0	0,1	0	0,1	0	0	2	0	0
Baumkuchen	427,3	4,1	51,9	22,4	1,4	146	3,3	0,8	20	52	80	13	30	82	1	0,6	210	0,1	2	0,5	0	0,1	0	3	5	0,2	
Berliner	324,6	8,6	43,3	12,8	0,9	104	3	2,2	31,8	246	124	17	38	107	1,4	1	130	0	0,8	0,2	0,1	0,1	0,1	32	9	0	
Bienenstich	301,2	5,7	33,1	16,2	1,4	52	2,1	2,1	42,1	48	171	29	80	109	0,9	0,7	117	0,1	2,5	0,5	0	0,1	0,1	15	6	0	
Biskuit-Obsttorte	157,7	4	30,6	1,9	0,3	59	1,9	2,1	60,4	80	148	11	20	101	0,9	0,5	87	0,3	0,9	3,7	0	0,1	0	18	4	0	
Biskuitrolle	276,6	4	58,4	2,6	0,4	84	2,8	0,8	33,7	74	66	6	20	88	0,9	0,5	60	0	0,5	0,9	0	0,1	0	8	4	0	
Blätterteig	418,2	4	28,3	32,4	1,4	92	0,3	1,5	32,4	451	48	10	15	38	0,6	0,5	251	0,1	0,9	0,1	0	0	0,1	15	3	0	
Brandteig	201,7	6,4	15,7	12,6	0,9	140	4,4	0,8	63,8	52	96	10	46	98	0,9	0,7	153	0	0,9	0,4	0	0,1	0,1	10	12	0	
Butterkeks	480,4	10	61,8	21,2	1,1	62	3,3	2,7	2	266	257	43	136	245	1,6	1,4	173	0,1	0,8	1,1	0,1	0,2	0,2	26	6	0	
Cornflakes	356	7,2	79,1	0,6	0,2	0	0	4	5,7	938	120	14	13	59	2	0,3	28	0,2	0,2	0	0,1	0,1	0,1	80	6	0	
Crementorte	316,5	4,1	31,4	19,4	0,9	95	2,9	1,2	43	120	132	19	63	140	0,8	0,6	160	0,1	0,7	0,4	0	0,1	0	5	4	0	
Croissant	508,6	7,5	45,2	33,2	5,6	26	1	2,3	9,9	368	171	21	51	131	1,4	1,1	250	0,2	5,3	0,3	0,1	0,2	0,1	56	15	0	
Donau-Wellen aus Rührmasse	312,9	4,2	30,7	19,1	0,9	87	2,1	1,8	42,9	75	139	22	42	105	1	0,6	161	0,1	0,7	0,6	0	0,1	0	12	4	0	
Dresdnerstollen	414,4	6,2	47,4	21,8	1,4	54	0,4	3,2	19,2	11	290	29	41	115	1,4	0,8	151	0,1	1,9	0,4	0,1	0,2	0,1	67	15	0	

	Kcal	Eiweiß/g	Kohlenhydrate/g	Fett/g	ung. Fettsäuren/g	Cholesterin/mg	tierisches Eiweiß/g	Ballaststoffe/g	Wasser/g	Natrium/mg	Kalium/mg	Magnesium/mg	Calcium/mg	Phosphor/mg	Eisen/mg	Zink/mg	Vitamin A/µg	Carotin/mg	Vitamin E/mg	Vitamin C/mg	Vitamin B1/mg	Vitamin B2/mg	Vitamin B6/mg	Harnsäure/mg	Folsäure/µg	Alkohol/g
Eclairs	294,5	6,6	18,5	21,7	2	145	4,6	1,4	50,9	92	153	23	68	146	1,2	0,9	240	0,1	3,1	0,3	0,1	0,1	0,1	9	7	0
Erdnußflips	530,1	9,7	45,2	34,7	10	0	0	4,9	3	770	165	43	16	107	0,9	0,8	27	0,2	5	0	0,2	0	0,1	30	7	0
Frankfurter	363,9	4,9	32,1	24	1,6	105	2,6	1,5	36,6	92	138	24	71	131	0,9	0,7	174	0,1	2,6	0,5	0	0,1	0	7	5	0
Früchte-Müsli	340,4	9,9	60,4	6	2	0	0	8,5	12,6	44	451	110	53	290	3,3	2,5	29	0,2	2,7	2,9	0,4	0,1	0,3	95	21	0
Getreideflocken	370,3	12,5	63,3	7	2,8	0	0	5,4	10	7	348	139	54	391	4,6	4,1	0	0	1,5	0	0,6	0,2	0,2	100	11	0
Hefeteig	307,9	7,9	44,5	10,7	0,8	58	1,7	2	32,6	521	160	23	44	117	1,6	1	95	0	0,5	0,4	0,1	0,2	0,2	58	34	0
Hefezopf	303,3	7,6	46,8	9,1	0,7	84	2,7	2,5	32,5	69	213	17	40	106	1,2	0,8	126	0	0,7	0,2	0,1	0,1	0,1	40	7	0
Honigkuchen	305	4,3	67,3	1,3	0,2	2	0,6	1,8	24,3	106	98	15	40	111	1,3	0,6	6	0	0,1	0,4	0	0	0,1	14	2	0,3
Käsekuchen Mürbeteig	276,6	8,8	27,9	14,1	0,8	118	6,9	0,9	47	48	133	12	68	131	0,9	0,7	151	0,1	0,8	0,3	0	0,2	0,1	12	6	0,1
Käsesahnetorte	209,1	5,9	31,4	6,2	0,5	94	4	0,2	55,2	50	102	10	65	88	0,6	0,5	100	0	0,5	0,6	0	0,1	0	3	5	0,2
Knabbergebäck	347,4	9	75,3	0,5	0,2	0	0	0,7	9	1790	124	0	147	130	0,7	0,5	0	0	0,4	0	0	0	0	100	0	0
Kokosmakronen	439,2	5,4	44,6	26,5	0,4	0	2,8	8,3	13,7	57	295	41	15	82	1,7	0,6	0	0	0,5	0,6	0	0,1	0,1	0	2	0
Kräcker	376,6	10,3	75	3,3	1	0	0	4,5	4	977	141	15	67	458	1,6	1,5	16	0	0,8	0	0,1	0,1	0,1	42	4	0
Kuchen	378	6	54,5	14,9	0,8	42	0,7	2,1	22	10	94	14	31	64	1	0,7	114	0,1	0,5	0,2	0	0,1	0,1	27	4	0
Kuchen aus Rührmasse	361,2	6,3	47,3	15,8	1,2	95	2,3	2,5	26,2	168	197	19	49	184	1	0,7	140	0,1	1,6	0,3	0	0,1	0,1	29	5	0,2
Kuchen Hefeteig mit StreRosinen	303,3	7,6	46,8	9,1	0,7	84	2,7	2,5	32,5	69	213	17	40	106	1,2	0,8	126	0	0,7	0,2	0,1	0,1	0,1	40	7	0
Kuchen Hefeteig mit Streusel	303,3	7,6	46,8	9,1	0,7	84	2,7	2,5	32,5	69	213	17	40	106	1,2	0,8	126	0	0,7	0,2	0,1	0,1	0,1	40	7	0
Laugengebäck	340,4	9,4	68,5	2,6	0,8	0	0	4,1	12	1184	129	14	65	427	1,5	1,3	11	0	0,7	0	0,1	0,1	0,1	39	4	0
Lebkuchenteigbackwaren	413,2	8,8	49,4	19,8	3,6	77	2,5	5,2	15,2	43	325	76	119	193	2,3	1,2	151	0,6	8,9	7,3	0,1	0,2	0,1	17	11	0
Linzertorte	417,9	7,5	43,7	23,6	2,5	97	2,1	3,7	20,3	70	198	45	63	161	1,5	1	148	0,1	4,8	0,3	0,1	0,1	0,1	18	7	0
Löffelbiskuit	414,8	12,2	71,8	8,3	1,2	281	9,2	1,4	5	314	140	15	65	332	2,1	1,4	198	0	1,5	0	0,1	0,2	0,1	15	12	0
Marmorkuchen aus Rührmasse	391,9	6,2	42,9	21,7	1,2	141	3,2	1,6	26,8	141	105	15	39	163	1,2	0,8	209	0,1	1	0,1	0	0,1	0,1	13	5	0
Marzipanstollen	390,2	6	47,4	18,7	1,9	45	0,8	4,1	21	27	330	40	60	122	1,3	0,7	101	0,1	3,9	0,4	0,1	0,1	0,1	42	7	0,6
Mohnkranz	338,3	7,7	43,8	13,9	5,7	32	1,5	4,2	27,8	55	235	62	223	196	2,3	1,9	66	0,1	2,6	0,2	0,1	0,1	0,1	55	14	0,8
Mürbeteig	480,1	5,1	53,1	27,5	1,2	78	0,2	2	11,9	41	59	11	12	44	0,8	0,6	213	0,1	0,8	0,1	0	0	0,1	20	3	0
Müsli	351,7	10,4	60,1	7,2	2,2	0	0	8,1	11,5	100	421	109	51	296	3,3	2,5	10	0,1	3,4	1,7	0,4	0,1	0,3	105	25	0
Müsli mit Trockenobs,t Nüssen	390,4	9,8	60,4	11,8	1,7	2	0	6,8	9	61	377	104	73	283	3,2	2,5	16	0	2,1	0,7	0,3	0,2	0,2	86	18	0
Napfkuchen	353,8	6,8	43	16,9	3,8	46	1,9	2,6	28,9	55	245	28	49	120	1,3	0,8	131	0,1	4	0,3	0,1	0,2	0,1	50	13	0
Nußhörnchen	394,7	7,2	40,3	22,7	4,5	52	2	2,3	26,2	65	204	33	55	128	1,6	0,9	147	0,1	5,9	0,3	0,1	0,2	0,1	45	14	0
Nußkranz	368,2	6,2	50	15,7	2,5	20	1,3	2,2	24,8	40	187	35	60	114	1,5	0,8	61	0,1	5	0,4	0,1	0,1	0,1	38	12	0
Nußkuchen	456,5	8,8	34,7	31,6	3,2	130	2,7	4,1	20	32	233	54	71	159	1,7	1,1	198	0,1	6,4	0,1	0,1	0,2	0,1	18	9	0
Obstkuchen allg.	229,4	2,8	34,2	8,9	2,2	17	0,6	2,1	51,2	49	140	12	14	57	0,7	0,4	70	0,1	2,1	1,5	0	0	0,1	19	3	0
Obstkuchen aus Hefeteig	144,3	2,8	25	3,4	0,4	19	0,7	2,1	65,7	12	162	10	19	44	0,7	0,4	31	0	0,4	1,8	0	0,1	0,1	25	4	0
Obstkuchen Aus Mürbeteig	229,4	2,8	34,2	8,9	2,2	17	0,6	2,1	51,2	49	140	12	14	57	0,7	0,4	70	0,1	2,1	1,5	0	0	0,1	19	3	0
Obstkuchen aus Rührmasse	214,1	3,4	28,4	9,5	0,7	74	1,8	1,6	56,2	88	120	8	19	86	0,8	0,4	100	0,1	0,6	1,4	0	0,1	0,1	15	4	0
Obstkuchen mit Steinobst	279,2	3,5	28,5	16,8	2,8	39	1,1	1,8	48,7	26	123	12	26	50	0,7	0,4	193	0,3	2,7	2,6	0	0,1	0	16	2	0
Pfeffernüsse	396,2	7,2	78,7	5,2	1,1	46	1,3	3	5	75	141	28	41	138	1,8	1	37	0	2	0,6	0	0,1	0,1	24	4	0
Plätzchen	499	6,2	59,6	25,6	1,3	127	1,5	1,9	5,5	82	70	11	19	93	1,1	0,7	243	0	1,2	0	0	0	0,1	19	4	0,7

	Kcal	Eiweiß/g	Kohlenhydrate/g	Fett/g	ung. Fettsäuren/g	Cholesterin/mg	tierisches Eiweiß/g	Ballaststoffe/g	Wasser/g	Natrium/mg	Kalium/mg	Magnesium/mg	Calcium/mg	Phosphor/mg	Eisen/mg	Zink/mg	Vitamin A/µg	Carotin/mg	Vitamin E/mg	Vitamin C/mg	Vitamin B1/mg	Vitamin B2/mg	Vitamin B6/mg	Harnsäure/mg	Folsäure/µg	Alkohol/g
Popcorn	369,4	12,7	67,2	5	1,8	0	0	10	4	3	240	81	11	281	1,7	1,7	80	0,5	2,9	0	0,3	0,1	0,2	60	6	0
Printen	466	8,1	60,2	21,3	1,8	14	1,1	5,5	3	174	407	77	121	262	2,6	1,3	40	0	6	0,7	0,1	0,1	0,1	25	5	0
Puffreis	390,4	7,5	83,5	2,3	0,8	0	0	2	2,5	3	110	25	6	100	1,1	1	0	0	0,4	0	0,1	0,1	0,1	96	12	0
Quarkstrudel	224,2	9,5	27,9	8	1,8	49	7	1,2	52	105	136	13	70	136	0,9	0,7	84	0,1	1,6	0,2	0	0,1	0,1	15	6	0
Reis crispies	378	6,1	84,9	0,9	0,3	0	0	2	3	1061	70	30	7	12	0,9	0,9	0	0	0,6	0	1	1,3	0,2	78	7	0
Sachertorte	338	5,8	45,7	14,5	0,9	145	4,1	1,8	31,2	101	155	23	30	127	1,5	0,8	154	0,1	0,9	0	0	0,1	0	9	6	0
Salzgebäck	347,4	9	75,3	0,5	0,2	0	0	0,7	9	1790	124	0	147	130	0,7	0,5	0	0	0,4	0	0	0	0	100	0	0
Salzstangen	347,4	9	75,3	0,5	0,2	0	0	0,7	9	1790	124	0	147	130	0,7	0,5	0	0	0,4	0	0	0	0	100	0	0
Sandkuchen	440,7	5,3	44,6	26,8	1,3	151	3,2	0,7	21,9	58	98	14	41	103	1	0,8	228	0,1	1	0	0	0,1	0	12	5	0
Schnecken	340,7	6,2	59,3	8,2	1,3	29	0,9	2,5	22,2	34	218	22	33	100	1,3	0,8	61	0	1,4	0,2	0,1	0,1	0,1	56	13	0
Schwarzwälder	247,4	3,9	21,4	16,1	0,8	88	2,4	0,9	56,4	51	105	13	47	77	0,7	0,5	204	0,2	0,7	0,8	0	0,1	0	11	3	0
Spekulatius	490	7,8	56,8	25,6	2	97	1,6	3,3	5,6	84	156	33	49	150	1,7	1	181	0,1	3,2	0,3	0	0,1	0,1	23	5	0
Torten	247,4	3,9	21,4	16,1	0,8	88	2,4	0,9	56,4	51	105	13	47	77	0,7	0,5	204	0,2	0,7	0,8	0	0,1	0	11	3	0
Vollkornkeks	471,5	11,5	51,8	24,2	14,7	0	3,7	8,5	2	332	316	86	40	368	4,3	2,7	11	0,1	15,5	0,3	0,6	0,8	0,3	55	13	0
Waffeln	554,5	6,2	41,6	40,7	1,9	240	4,5	0,8	9,9	137	96	11	59	176	1,2	0,9	426	0,2	1,6	0,3	0	0,1	0,1	7	5	0
Windbeutel mnt Sahne	315,6	8	26,7	19,6	2,7	183	5,8	1	43,5	102	127	15	51	122	1,3	0,9	270	0,2	2,5	1,3	0,1	0,2	0,1	14	9	0
Zwieback	365,8	9,2	71,4	4,3	2	0	0	5,2	8,5	263	160	16	42	132	1,5	0,6	0	0	0,2	0	0,1	0,1	0,1	60	0	0
Zwiebelkuchen	218,4	5,2	18,3	13,8	1,3	89	3,1	1,3	60,2	125	128	13	51	92	0,9	0,6	95	0	0,6	1,9	0,1	0,1	0,1	16	7	0

## Milch Milchprodukte

	Kcal	Eiweiß/g	Kohlenhydrate/g	Fett/g	ung. Fettsäuren/g	Cholesterin/mg	tierisches Eiweiß/g	Ballaststoffe/g	Wasser/g	Natrium/mg	Kalium/mg	Magnesium/mg	Calcium/mg	Phosphor/mg	Eisen/mg	Zink/mg	Vitamin A/µg	Carotin/mg	Vitamin E/mg	Vitamin C/mg	Vitamin B1/mg	Vitamin B2/mg	Vitamin B6/mg	Harnsäure/mg	Folsäure/µg	Alkohol/g
Bergkäse Vollfettstufe	384,4	28,9	0	30	1,1	70	28,9	0	36,8	300	100	43	1100	700	0,3	5,1	360	0,2	0,9	0	0	0,3	0,1	10	16	0
Blauschimmel Rahmstufe	358,9	21,6	1	29,8	1,1	90	21,6	0	41,5	1234	120	23	540	360	0,1	5,1	275	0,1	0,8	0	0	0,5	0,1	10	35	0
Butterkäse	299	21,7	0	23,5	0,9	54	21,7	0	48,6	800	80	35	750	400	0,4	4	283	0,1	0,7	0	0	0,3	0,1	10	18	0
Buttermilch	35,9	3,2	4	0,5	0	3	3,2	0	90,8	60	150	13	110	90	0,1	0,5	9	0	0	1	0	0,2	0	0	6	0
Buttermilch mit Fruchzubereitung	74,6	2,8	14,2	0,4	0	3	2,7	0,1	81,3	51	134	11	95	77	0,1	0,4	8	0	0	1,4	0	0,1	0	1	5	0
Buttermilchpulver	379,9	34,9	44,6	6	0,2	20	34,9	0	6,9	350	1300	120	900	900	0,7	4	77	0	0,2	8	0,3	1,7	0,4	0	41	0

	Kcal	Eiweiß/g	Kohlenhydrate/g	Fett/g	ung. Fettsäuren/g	Cholesterin/mg	tierisches Eiweiß/g	Ballaststoffe/g	Wasser/g	Natrium/mg	Kalium/mg	Magnesium/mg	Calcium/mg	Phosphor/mg	Eisen/mg	Zink/mg	Vitamin A/µg	Carotin/mg	Vitamin E/mg	Vitamin C/mg	Vitamin B1/mg	Vitamin B2/mg	Vitamin B6/mg	Harnsäure/mg	Folsäure/µg	Alkohol/g
Camembert	288	21	0	22,8	0,8	70	21	0	52	700	150	20	500	350	0,3	3	362	0,2	0,5	0	0	0,5	0,2	10	40	0
Cheddar Rahmstufe	405,5	24,7	0	34	1,3	105	24,7	0	36,1	620	100	25	840	490	0,4	4	403	0,2	0,8	0	0	0,4	0,1	10	20	0
Chester	367,9	27	0	28,8	1,1	68	27	0	38,7	700	90	30	760	500	0,4	3,8	348	0,2	0,9	0	0	0,5	0,1	10	19	0
Danablu Rahmstufe	345,7	20,2	0	29,5	1,1	97	20,2	0	44,1	1260	97	23	620	400	0,2	3	322	0,3	0,8	0	0	0,5	0,1	10	35	0
Dickmilch	63,6	3,4	4	3,5	0,1	13	3,4	0	87,6	50	150	12	120	100	0,1	0,4	43	0	0,1	1	0	0,2	0,1	0	4	0
Dickmilch 10%	118,7	3,1	3,7	10	0,4	37	3,1	0	81,8	50	150	11	110	90	0,1	0,3	120	0,1	0,3	1	0	0,2	0,1	0	7	0
Dickmilch mit Früchten 10%	144	2,8	13,2	8,7	0,4	33	2,7	0,9	73,2	40	129	10	100	79	0,1	0,3	34	0	0,1	1,5	0	0,1	0	1	4	0
Dickmilch mit Früchten fettarm	82,8	2,9	14,1	1,3	0,1	5	2,8	0,9	79,4	42	137	11	106	84	0,1	0,3	19	0	0,1	1,5	0	0,1	0	1	4	0
Dickmilch mit Müsli	123,9	4,3	17,2	3,9	0,4	10	2,7	1,2	71,8	55	183	26	104	124	0,6	0,7	36	0	0,6	1,1	0,1	0,2	0,1	16	7	0
Edamer	354,5	24,8	0	28,3	1	59	24,8	0	41,9	600	100	36	800	550	0,3	3,8	305	0,2	0,4	0	0	0,3	0,1	10	21	0
Edelpilzkäse	303,8	22	0	24	0,9	59	22	0	46,6	1200	150	45	550	380	0,6	3,5	217	0,1	0,5	0	0	0,5	0,4	10	37	0
Emmentaler Vollfettstufe	383,7	28,7	0	30	1,1	90	28,7	0	36,9	300	100	43	1100	700	0,3	4,6	343	0,1	0,5	0	0,1	0,3	0,1	10	16	0
Esrom Vollfettstufe	313,9	22,5	0	24,9	0,9	58	22,5	0	46,7	800	100	50	700	400	0,6	5	297	0,1	0,7	0	0,1	0,3	0,1	10	18	0
Feta	236,8	17	0	18,8	0,9	45	17	0	58,6	1300	150	25	450	360	0,6	2	228	0,1	0,5	0	0	0,3	0,1	30	14	0
Fontina	382,8	25,6	0	31,1	1,1	116	25,6	0	38,5	700	100	14	550	500	0,2	3,5	297	0,1	0,6	0	0	0,2	0,1	10	18	0
Frischkäse Doppelrahmstufe	335,6	11	2,5	31,5	1,2	103	11	0	53	350	90	7	90	150	0,1	0,4	325	0,2	0,7	0,2	0	0,2	0,1	0	9	0
Frischkäsezubereitung	335,6	11	2,5	31,5	1,2	103	11	0	53	350	90	7	90	150	0,1	0,4	325	0,2	0,7	0,2	0	0,2	0,1	0	9	0
Gorgonzola Magerstufe	356,9	19,4	0	31,2	1,1	102	19,4	0	43,5	1400	260	20	612	356	0,3	2,6	257	0,1	0,6	1	0,1	0,4	0,1	10	30	0
Gouda	365,3	25,5	0	29,2	1,1	114	25,5	0	40,1	600	100	36	800	550	0,3	3,8	305	0,2	0,8	0	0	0,3	0,1	10	19	0
Greyerzer	406,5	29	0	32,3	1,2	110	29	0	33,6	335	100	37	1000	600	0,4	4	433	0,2	0,8	0	0,1	0,3	0,1	10	10	0
Hartkäse	295	31,9	0	18,2	0,7	43	31,9	0	43,5	800	100	30	900	600	0,4	4,5	218	0,1	0,6	0	0	0,5	0,1	10	20	0
Hartkäse Dreiviertelfettstufe	356,9	38,5	0	22,5	0,8	53	38,5	0	32,6	1000	100	44	1400	950	0,8	3	273	0,1	0,6	0	0	0,5	0,1	10	6	0
Hartkäse Magerstufe	167,5	37,9	0	1	0	2	37,9	0	53,7	897	112	34	1076	785	0,6	5	159	0,1	0,4	0	0	0,6	0,1	11	23	0
Hartkäse Rahmstufe	406,5	29	0	32,3	1,2	110	29	0	33,6	335	100	37	1000	600	0,4	4	433	0,2	0,8	0	0,1	0,3	0,1	10	10	0
Hartkäse Vollfettstufe	383,7	28,7	0	30	1,1	90	28,7	0	36,9	300	100	43	1100	700	0,3	4,6	343	0,1	0,5	0	0,1	0,3	0,1	10	16	0
Jarlsberg Vollfettstufe	349,8	26,7	0	26,9	1	69	26,7	0	41	600	120	40	800	530	0,4	4	327	0,2	0,8	0	0	0,4	0,1	10	20	0
Joghurt 0,1%	38	4,3	4,2	0,1	0	1	4,3	0	89,7	50	170	13	140	100	0,1	0,4	1	0	0	1	0	0,2	0,1	0	8	0
Joghurt 1,5%	46,2	3,4	4,1	1,5	0,1	5	3,4	0	89,4	50	160	12	130	90	0,1	0,4	22	0	0	1	0	0,2	0	0	5	0
Joghurt 10%	143,8	2,7	13,2	8,7	0,4	33	2,6	0,9	73,2	40	137	10	108	79	0,1	0,4	27	0	0,1	1,5	0	0,1	0	1	8	0
Joghurt 3,5%	65,8	3,3	4	3,8	0,1	14	3,3	0	87,4	50	160	12	130	100	0,1	0,4	33	0	0,1	1	0	0,2	0,1	0	9	0
Joghurt mit Früchten	99	2,9	14	3,2	0,1	12	2,7	0,9	77,7	42	145	11	114	84	0,1	0,4	28	0	0,1	1,5	0	0,2	0	1	8	0
Joghurt mit Früchten fettarm	82,8	2,9	14,1	1,3	0,1	4	2,8	0,9	79,4	42	145	11	114	76	0,1	0,3	19	0	0,1	1,5	0	0,1	0	1	5	0
Joghurt mit Früchten vollfett	99	2,9	14	3,2	0,1	12	2,7	0,9	77,7	42	145	11	114	84	0,1	0,4	28	0	0,1	1,5	0	0,2	0	1	8	0
Joghurt mit Müsli	125,6	4,2	17,2	4,1	0,4	11	2,6	1,2	71,6	55	191	26	112	124	0,6	0,7	28	0	0,6	1,1	0,1	0,2	0,1	16	11	0
Kaffeesahne	203,1	2,8	3,6	20	0,7	65	2,8	0	73	40	130	11	100	80	0,1	0,3	240	0,1	0,5	1	0	0,2	0	0	5	0
Kaffeeweißer	549,8	4	55	35	0	0	4	0	3,7	200	812	4	20	306	1,1	0,5	20	0,1	1	0	0	0,2	0	0	0	0
Kefir	49,8	3,4	4,1	1,5	0,1	6	3,4	0	88,9	50	150	12	120	100	0,1	0,4	22	0	0	1	0	0,2	0,1	0	4	0,5
Kefir entrahmt	37,8	3,4	4,2	0,1	0	0	3,4	0	90,2	51	152	12	122	101	0,1	0,4	22	0	0	1	0	0,2	0,1	0	4	0,5

	Kcal	Eiweiß/g	Kohlenhydrate/g	Fett/g	ung. Fettsäuren/g	Cholesterin/mg	tierisches Eiweiß/g	Ballaststoffe/g	Wasser/g	Natrium/mg	Kalium/mg	Magnesium/mg	Calcium/mg	Phosphor/mg	Eisen/mg	Zink/mg	Vitamin A/µg	Carotin/mg	Vitamin E/mg	Vitamin C/mg	Vitamin B1/mg	Vitamin B2/mg	Vitamin B6/mg	Harnsäure/mg	Folsäure/µg	Alkohol/g
Klosterkäse Rahmstufe	342,6	21,1	0	28,8	1,1	67	21,1	0	44,5	800	100	50	700	400	0,4	4	307	0,2	0,8	0	0,1	0,3	0,1	10	18	0
Kondensmilch 0,7%	133,3	6,5	9,7	7,5	0,3	28	6,5	0	74,4	100	320	24	240	200	0,1	0,7	82	0	0,2	1	0,1	0,3	0,1	0	4	0
Kondensmilch 10%	176,6	8,8	12,5	10	0,4	38	8,8	0	66,3	140	410	33	330	270	0,1	1	120	0,1	0,2	1,4	0,1	0,5	0,1	0	6	0
Kondensmilch 10% gezuckert	343,1	8	54,3	10	0,4	36	8	0	25,6	117	362	24	284	245	0,2	0,9	96	0	0,2	2,5	0,1	0,4	0,1	0	5	0
Kondensmilch 4%	110,8	7,5	10,8	4	0,1	16	7,5	0	75,8	110	330	26	260	220	0,1	0,8	43	0	0,1	1	0,1	0,4	0,1	0	3	0
Kuhmilch entrahmt gekocht	36,8	3,6	5,1	0,1	0	2	3,6	0	90,3	51	153	12	122	102	0,1	0,4	2	0	0	0,5	0	0,2	0	0	3	0
Kuhmilch gekocht	65,6	3,4	4,8	3,6	0,1	13	3,4	0	87,3	51	153	12	122	95	0,1	0,4	30	0	0,1	0,9	0	0,2	0	0	3	0
Kuhmilch teilentrahmt	49,5	3,5	5	1,6	0,1	6	3,5	0	89	51	153	12	122	97	0,1	0,4	13	0	0	0,5	0	0,2	0	0	3	0
Kuhmilch Trinkmilch entrahmt	36,1	3,5	5	0,1	0	2	3,5	0	90,4	50	150	12	120	100	0,1	0,4	2	0	0	1	0	0,2	0,1	0	4	0
Magermilchpulver	368,7	35,5	51,5	0,9	0	3	35,5	0	2,1	550	1600	120	1300	1000	0,8	4	14	0	0	10	0,3	2,2	0,4	0	21	0
Molke	24,9	0,8	4,7	0,2	0	2	0,8	0	93,6	45	130	8	60	40	0,1	0,1	3	0	0	1	0	0,1	0	0	1	0
Mozarella	255	19	0	19,8	0,5	46	19	0	57,8	500	150	20	403	300	0,3	1,7	297	0,1	0,6	0	0	0,3	0,1	10	9	0
Parmesan	440,7	32,3	0	34,8	1,3	82	32,3	0	27	1200	100	44	1200	750	0,6	3,6	415	0,2	1	0	0	0,4	0,1	10	7	0
Quark Magerstufe	75,4	13,5	4	0,2	0	1	13,5	0	80,7	40	140	11	120	190	0,4	0,6	1	0	0	0,7	0	0,3	0,1	0	18	0
Quark mit Früchten	103,3	6	17,5	0,7	0,1	2	5,7	0,8	73,8	24	156	12	71	95	0,3	0,4	12	0	0,1	8,2	0	0,2	0,1	7	11	0
Quark mit Kräutern	117,5	5,4	12,7	4,8	0,3	14	4	2	73,4	33	318	16	149	116	2,2	0,9	442	2,4	0,8	27,2	0,1	0,3	0,1	6	21	0
Raquelette Rahmstufe	343,3	22,7	0	28	1	65	22,7	0	43,9	600	100	34	750	500	0,3	3,7	338	0,2	0,8	0	0	0,3	0,1	10	21	0
Roquefort	361,7	21	0	31	1,4	72	21	0	41	1600	100	30	662	392	0,5	2,5	318	0,1	0,8	0	0	0,6	0,2	0	16	0
Sauermilchkäse Magerstufe	131,3	30	0	0,7	0	3	30	0	63,6	800	100	15	180	270	0,3	1,9	12	0	0	0	0	0,4	0	19	2	0
Saure Sahne 10%	116,7	3,1	3,3	10	0,4	37	3,1	0	82,2	40	140	12	110	90	0,1	0,4	120	0,1	0,3	1	0	0,2	0	0	5	0
Saure Sahne 20%	204,5	2,8	3,4	20	0,7	65	2,8	0	72,6	40	130	11	100	80	0,1	0,4	240	0,1	0,6	1	0	0,2	0	0	5	0
Saure Sahne 30%	288	2,5	2,4	30	1,1	90	2,5	0	63,8	30	100	9	80	60	0,1	0,3	360	0,2	0,9	1	0	0,2	0	0	4	0
Saure Sahne 40%	390,9	2,1	2	42	1,5	123	2,1	0	52,7	20	80	8	70	50	0,1	0,3	502	0,3	1,3	1	0	0,1	0	0	4	0
Schafskäse	236,8	17	0	18,8	0,9	45	17	0	58,6	1300	150	25	450	360	0,6	2	228	0,1	0,5	0	0	0,3	0,1	30	14	0
Scheiblette	318,7	23,4	0	24,9	0,9	58	23,4	0	46,3	700	100	36	750	470	0,4	3,5	295	0,2	0,8	0	0	0,3	0,1	10	20	0
Schlagsahne 30%	288,8	2,5	3,2	30	1,1	90	2,5	0	63,8	30	100	9	80	60	0,1	0,3	360	0,2	0,9	1	0	0,2	0	0	4	0
Schmelzkäse	328	13,2	0,9	30,4	1,1	85	13,2	0	50,9	1100	130	42	600	800	1,2	3,2	297	0,1	0,6	0	0	0,3	0,1	13	6	0
Schmelzkäse Halbfettstufe	221,8	27	1	12	0,4	27	27	0	54,4	1100	200	30	700	1200	0,9	3	142	0,1	0,4	0	0	0,4	0,1	26	6	0
Schnittkäse	354,5	24,8	0	28,3	1	59	24,8	0	41,9	600	100	36	800	550	0,3	3,8	305	0,2	0,4	0	0	0,3	0,1	10	21	0
Schnittkäse Dreiviertelfettstufe	256	27,4	0	16	0,6	37	27,4	0	50,8	601	120	40	872	561	0,4	4	197	0,1	0,4	0	0	0,4	0,1	10	20	0
Schnittkäse Fettstufe	313,4	26,2	0	23	0,8	51	26,2	0	45,1	603	101	37	804	553	0,4	4	273	0,1	0,7	0	0	0,3	0,1	10	23	0
Schnittkäse halbf. Doppelrahmst.	425,6	19,1	0	39,1	1,4	90	19,1	0	35,7	850	100	50	600	400	0,4	3	468	0,2	1,2	0	0	0,4	0,1	10	33	0
Schnittkäse halbf. Dreiviertelfettstufe.	242,3	26,5	0	15	0,6	35	26,5	0	54,2	600	100	40	850	570	0,4	4,3	185	0,1	0,4	0	0,1	0,4	0,1	10	21	0
Schnittkäse halbf. Rahmstufe	323,4	20	0	27	1	63	20	0	45,1	1400	100	30	400	300	0,4	3	327	0,2	0,8	0	0,1	0,3	0,1	10	18	0
Schnittkäse halbf. Vollfettstufe	291,4	20,8	0	23	0,8	54	20,8	0	48,3	1400	100	30	400	300	0,4	3	273	0,1	0,7	0	0,1	0,3	0,1	10	18	0
Schnittkäse halbfest	291,4	20,8	0	23	0,8	54	20,8	0	48,3	1400	100	30	400	300	0,4	3	273	0,1	0,7	0	0,1	0,3	0,1	10	18	0
Schnittkäse halbfettstufe	268,4	21,7	0	20	0,7	47	21,7	0	50,4	1395	100	30	399	299	0,4	3	239	0,1	0,6	0	0,1	0,3	0,1	10	18	0
Schnittkäse Rahmstufe	356,9	21,9	0	30	1,1	70	21,9	0	43,1	597	99	33	727	533	0,4	3,7	358	0,2	0,9	0	0	0,4	0,1	10	21	0

	Kcal	Eiweiß/g	Kohlenhydrate/g	Fett/g	ung. Fettsäuren/g	Cholesterin/mg	tierisches Eiweiß/g	Ballaststoffe/g	Wasser/g	Natrium/mg	Kalium/mg	Magnesium/mg	Calcium/mg	Phosphor/mg	Eisen/mg	Zink/mg	Vitamin A/µg	Carotin/mg	Vitamin E/mg	Vitamin C/mg	Vitamin B1/mg	Vitamin B2/mg	Vitamin B6/mg	Harnsäure/mg	Folsäure/µg	Alkohol/g
Schnittkäse Vollfettstufe	344,7	25,3	0	27	1	56	25,3	0	42,7	611	102	37	815	560	0,3	3,9	311	0,2	0,4	0	0	0,3	0,1	10	22	0
Stilton Doppelrahmstufe	462,2	26	0	40	1,5	120	26	0	29,2	930	130	20	360	300	0,3	2,5	408	0,2	1	0	0,1	0,3	0,1	10	43	0
Tilsiter	354,5	26,3	0	27,7	1	95	26,3	0	40,3	773	100	37	750	500	0,4	3,8	305	0,2	0,8	0	0,1	0,3	0,1	10	20	0
Trappisten Vollfettstufe	338,8	24,2	0	26,8	1	62	24,2	0	43,2	600	100	37	750	500	0,4	3,8	327	0,2	0,8	0	0	0,3	0,1	10	20	0
Trinkmilch Kakao/Schokolade	130,9	3,4	20,9	3,6	0,1	10	2,6	0,8	70,2	73	173	29	100	99	0,4	0,6	26	0	0,1	1,4	0	0,1	0	3	4	0
Vollmilchpulver	495,2	25,3	38	26,3	1	98	25,3	0	1,8	370	1200	100	920	720	0,6	2,8	317	0,2	0,5	10	0,3	1,4	0,3	0	34	0
Weichkäse	275,6	20,1	0	21,8	0,8	54	20,1	0	53,6	1000	150	20	400	400	0,3	3	297	0,1	0,4	0	0	0,5	0,2	10	42	0
Weichkäse Doppelrahmstufe	362,9	16,8	0	33,2	1,2	93	16,8	0	46,7	700	120	16	280	250	0,3	2,6	403	0,2	1	0	0	0,4	0,1	10	44	0
Weichkäse Dreiviertelfettstufe	209,3	23	0	13	0,5	35	23	0	59,8	700	150	20	600	370	0,3	3,2	153	0,1	0,3	0	0,1	0,6	0,2	10	41	0
Weichkäse Fettstufe	267,2	22	0	20	0,7	46	22	0	54,3	700	150	20	450	350	0,3	2,9	325	0,2	0,4	0	0,1	0,5	0,2	10	41	0
Weichkäse Halbfettstufe	178,7	24,2	0	9	0,3	21	24,2	0	61,8	1095	199	20	597	597	0,3	3	98	0,1	0,2	1	0	0,6	0,2	10	34	0

## Fleisch

	Kcal	Eiweiß/g	Kohlenhydrate/g	Fett/g	ung. Fettsäuren/g	Cholesterin/mg	tierisches Eiweiß/g	Ballaststoffe/g	Wasser/g	Natrium/mg	Kalium/mg	Magnesium/mg	Calcium/mg	Phosphor/mg	Eisen/mg	Zink/mg	Vitamin A/µg	Carotin/mg	Vitamin E/mg	Vitamin C/mg	Vitamin B1/mg	Vitamin B2/mg	Vitamin B6/mg	Harnsäure/mg	Folsäure/µg	Alkohol/g
Baby-Pute	151,2	22,4	0	6,8	2,3	81	22,4	0	69,8	66	315	28	11	200	1,5	2,1	10	0	0,1	0	0,1	0,1	0,4	150	9	0
Bauernbratwurst	321,3	19,4	0,2	27,3	3	69	19,3	0	49,4	1122	226	30	10	96	1,2	2,1	4	0	0,3	0	0,8	0,2	0,5	123	1	0
Bierwurst	253,8	11,7	0,2	23,2	2,6	38	11,6	0,1	62,1	816	196	16	12	107	1	1,8	4	0	0,3	20,6	0,3	0,1	0,2	68	0	0
Blutwurst hausgemacht	423,9	13,3	0,1	38,5	3,6	33	16,8	0,2	45,5	751	76	15	18	66	16,8	1,1	8	0	0,1	0,1	0,1	0	0,1	14	1	0
Bockwurst	295,7	15,1	0,3	26,3	3	53	15,1	0,1	54,9	978	248	20	12	130	0,8	1,3	16	0,1	0,3	22,8	0,5	0,1	0,3	92	0	0
Brät	285,4	11,5	0	26,9	3	48	11,5	0	58,9	831	205	16	8	103	0,6	1,1	3	0	0,4	0	0,5	0,1	0,3	81	0	0
Bratensoße	51,7	3,5	5,2	1,8	0,2	10	3,2	0,5	87,6	397	95	8	18	40	0,6	0,8	45	0,3	0,1	1,7	0	0	0	23	1	0
Bratensoße mit Pilzen	50,2	3,2	5,6	1,6	0,2	9	2,9	0,5	78,9	3858	86	18	39	50	0,6	0,7	41	0,2	0,1	1,1	0	0	0	21	1	0
Brathähnchen	101,9	23,5	0	0,7	0,2	66	23,5	0	74,6	72	330	27	14	210	0,5	0,7	27	0	0,3	0	0,1	0,1	0,5	180	4	0
Brathähnchen Leber	146,9	20,8	6	4,3	0,9	638	20,8	0	67,3	82	242	21	17	290	9,2	3,1	15173	0	0,4	22	0,4	3	0,8	279	317	0
Brathähnchen Schenke	214,6	28,2	0	11,3	2,7	108	28,2	0	59,3	104	272	33	17	206	2	1,7	34	0	0,2	0	0,1	0,3	0,3	171	13	0
Cabanossi	369,1	13,6	0,3	35,3	4	53	13,5	0,1	47,2	1142	165	21	11	81	1,1	1,9	31	0,2	0,3	0	0,4	0,2	0,2	74	0	0
Cervelatwurst	484,9	16,9	0	43,2	3,5	73	16,9	0,1	35	1452	347	27	16	180	1,4	2,4	6	0	0,4	0	0,6	0,2	0,4	129	0	0

	Kcal	Eiweiß/g	Kohlenhydrate/g	Fett/g	ung. Fettsäuren/g	Cholesterin/mg	tierisches Eiweiß/g	Ballaststoffe/g	Wasser/g	Natrium/mg	Kalium/mg	Magnesium/mg	Calcium/mg	Phosphor/mg	Eisen/mg	Zink/mg	Vitamin A/µg	Carotin/mg	Vitamin E/mg	Vitamin C/mg	Vitamin B1/mg	Vitamin B2/mg	Vitamin B6/mg	Harnsäure/mg	Folsäure/µg	Alkohol/g
Corned Beef Konserve	126,3	23,5	0,2	3,4	0,2	44	21,9	0	69,8	840	282	22	12	171	1,7	3,3	12	0	0,3	0	0,1	0,2	0,1	103	0	0
Curry-Bratwurst	288,8	11,8	0,3	27	3,1	49	11,8	0,1	58	858	198	19	10	98	0,8	1,2	3	0	0,3	0,1	0,4	0,1	0,3	77	0	0
Ente	225,8	18,1	0	17,2	2,1	76	18,1	0	63,7	38	210	22	14	200	2,4	1,8	51	0	0	0	0,3	0,2	0,3	110	7	0
Ferkel	177	19,9	0	10,8	1,2	70	19,9	0	68,3	73	282	24	9	147	1,8	3,4	6	0	0,4	0	0,9	0,2	0,5	146	1	0
Fleischkäse	295,7	15,1	0,3	26,3	3	53	15,1	0,1	54,9	978	248	20	12	130	0,8	1,3	16	0,1	0,3	22,8	0,5	0,1	0,3	92	0	0
Fleischwurst	275,6	14,1	0,2	24,5	2,8	50	14	0,1	58	912	231	19	11	121	0,7	1,2	15	0,1	0,3	21,2	0,5	0,1	0,3	86	0	0
Frankfurter Rindswurst	241,1	16,7	0,2	19,4	0,7	55	16,7	0,1	60	1010	274	20	13	152	1,8	3,3	24	0,1	0,2	23,2	0,2	0,2	0,1	94	0	0
Gans mit Haut	279,4	23,4	0	20,8	2,2	122	23,4	0	54,3	97	470	27	13	201	2,1	1,5	58	0	0	0	0,1	0,4	0,7	254	3	0
Gans Schenkel	186,4	20,5	0	11,6	1,3	117	20,5	0	66,4	93	451	26	13	193	2	1,4	56	0	0	0	0,1	0,4	0,7	243	3	0
Geflügelmortadella	181,1	20,7	0,3	10,8	2	79	20,6	0,1	64	1144	305	27	23	183	1,2	1,7	35	0,1	0,1	25,9	0,2	0,2	0,5	134	3	0
Gelbwurst	284,4	11,2	0,3	26,8	3	46	11,2	0	58,9	854	147	18	9	70	0,7	1,2	2	0	0,3	0,1	0,4	0,1	0,3	67	0	0
Gulaschsuppe	109,8	10,6	2,6	6,3	0,4	29	9,9	0,8	77,7	432	298	20	22	105	1,5	2	60	0,3	0,5	3,2	0,1	0,1	0,1	70	4	0
Hase	152,9	29,9	0	3,6	0,9	91	29,9	0	65,5	46	289	25	15	217	2,9	2,2	0	0	0,1	0	0,1	0,1	0,2	154	4	0
Hauskaninchen	188,3	26,9	0	8,9	2,3	97	26,9	0	63,3	40	290	22	12	187	1,4	1,2	3	0	0,5	0	0,1	0,1	0,2	132	5	0
Hirsch	149,5	28,1	0	4	0,2	71	28,1	0	66,7	64	318	22	10	205	2,4	3,3	1	0	0,2	0	0,1	0,2	0,2	155	4	0
Jagdwurst	275,1	15	0,1	23	2	58	16,4	0,1	59	850	281	24	10	136	0,9	1,6	3	0	0,3	20,7	0,6	0,2	0,4	117	0	0
Kalb Leber	146,7	21,9	5,6	4	1	413	21,9	0	67,3	60	283	18	8	310	7,6	3,9	25949	0	0,2	17,3	0,3	3,1	0,9	287	205	0
Kalb gegart	152,6	27,2	0	4,8	0,5	74	27,2	0	67	68	204	23	27	198	2	4,7	1	0	0,3	0	0,1	0,3	0,2	198	2	0
Kalb Kotlett gegart	172	26,9	0	7	0,8	74	26,9	0	65	57	222	24	14	204	3	3,1	1	0	0,3	0	0,1	0,4	0,3	198	3	0
Kalb mager gegart	137,1	27,9	0	2,7	0,3	73	27,9	0	68,4	69	210	24	27	202	2	4,9	1	0	0,3	0	0,1	0,3	0,2	211	2	0
Kalb mittel fett gegart	152,6	27,2	0	4,8	0,5	74	27,2	0	67	68	204	23	27	198	2	4,7	1	0	0,3	0	0,1	0,3	0,2	198	2	0
Kalb Vorderhaxe	174,6	28	0	6,8	0,5	73	28	0	64,1	45	235	24	6	205	3,1	2,6	1	0	0,4	0	0,1	0,3	0,3	197	3	0
Kalbsbrust gefüllt	207,4	19,2	0,7	14,3	1,3	90	18,6	0,7	63,3	173	381	25	28	204	3,2	3,1	108	0,6	0,4	2,1	0,1	0,3	0,4	145	5	0
Kalbsleberwurst	390	12,3	0,1	36	3,3	188	16,9	0,1	49	828	241	23	15	210	7,6	3,8	5355	0	0,4	23,6	0,4	1,4	0,5	158	31	0
Kalbzunge	173,7	18,2	2,2	10,2	0,8	112	18,2	0	68,4	86	211	16	9	191	2,8	2,6	3	0	0,1	2,1	0,2	0,3	0,1	179	4	0
Kassler	141,4	21,7	0	6	0,3	70	21,7	0	69,3	833	131	15	33	128	2,5	4	10	0	0,2	0	0	0,1	0,1	140	1	0
Knackwurst/Dicke/Rote/Servela	295,7	15,1	0,3	26,3	3	53	15,1	0,1	54,9	978	248	20	12	130	0,8	1,3	16	0,1	0,3	22,8	0,5	0,1	0,3	92	0	0
Krakauer	264,8	13,8	0,3	23,4	2,3	51	13,8	0,1	59,5	841	204	19	10	104	1,2	2,1	15	0,1	0,3	19,3	0,3	0,2	0,2	81	0	0
Landjäger	504,8	28	0,3	42	3,6	53	13,6	0	28	1222	158	20	11	84	1,1	1,9	4	0	0,3	0	0,4	0,2	0,2	69	0	0
Leberkäse	283,3	16,9	0,4	24	2,8	68	16,9	0,1	55,3	927	244	21	14	143	1,7	1,5	727	0,1	0,3	20,8	0,5	0,3	0,3	97	4	0
Leberpastete	266,3	14,7	1,3	22,8	2,7	128	14,1	0,5	57,7	829	277	23	14	175	5	2,8	3259	0	0,3	1,5	0,4	1	0,4	131	20	0
Leberwurst einfach	328,5	12,3	0,6	31,2	3,4	121	12,2	0,1	52,9	898	114	15	16	95	3,9	2,1	1086	0	0,3	1,2	0,2	0,4	0,2	131	9	0
Leberwurst fein	357,4	15,9	1,5	32,3	3,9	185	15,8	0,1	47	814	215	22	14	191	7,4	3,6	5305	0	0,4	23,4	0,4	1,4	0,5	146	30	0
Mettwurst streichfähig	369,4	17,4	0,2	33,7	3,9	69	17,3	0,1	45	1094	317	24	12	160	1	1,6	17	0,1	0,4	0	0,6	0,2	0,4	118	0	0
Mortadella	289,5	15,1	0,3	25,6	2,9	57	14,8	0,2	55,5	978	264	24	13	130	0,9	1,5	4	0	0,3	22,7	0,6	0,2	0,4	102	0	0
Ochenschwanzsuppe	126,3	14,8	1,7	6,7	0,2	40	14,4	0,6	74,2	431	286	20	17	139	1,5	2,5	24	0,1	0,3	1,6	0,1	0,1	0,1	93	3	0
Pferde Fleisch gegart	154,5	29,8	0,6	3,5	0,2	72	29,8	0	65,3	38	292	21	12	163	4,1	2,5	18	0	0,3	0	0,1	0,1	0,2	278	5	0
Pute Brust	106,7	24,1	0	1	0,3	60	24,1	0	73,7	46	330	20	13	200	1	1,8	1	0	0,9	0	0	0,1	0,5	120	4	0

	Kcal	Eiweiß/g	Kohlenhydrate/g	Fett/g	ung. Fettsäuren/g	Cholesterin/mg	tierisches Eiweiß/g	Ballaststoffe/g	Wasser/g	Natrium/mg	Kalium/mg	Magnesium/mg	Calcium/mg	Phosphor/mg	Eisen/mg	Zink/mg	Vitamin A/µg	Carotin/mg	Vitamin E/mg	Vitamin C/mg	Vitamin B1/mg	Vitamin B2/mg	Vitamin B6/mg	Harnsäure/mg	Folsäure/µg	Alkohol/g
Pute mit Haut	216,5	20,6	0	15	5	74	20,6	0	63,2	63	300	27	25	226	1,4	2	13	0	0,5	0	0,1	0,2	0,5	170	7	0
Pute Schenkel	189	25,3	0	9,7	3,2	98	25,3	0	63,9	83	279	17	17	174	1,9	2,3	2	0	1,3	0	0,1	0,2	0,3	157	7	0
Ragout Fin Konserve	133,3	14,9	1,8	7,4	1	72	14,9	0	74	445	217	18	16	143	1,4	1,7	26	0	0,2	0,4	0	0,1	0,1	100	2	0
Reh	160,3	30,3	0	4,2	0,2	98	30,3	0	64,3	87	351	21	26	226	3,1	3,1	0	0	0,9	0	0,1	0,2	0,2	154	4	0
Rind fett gegart	208,6	26,7	0	11,3	0,4	63	26,7	0	61,1	36	185	18	5	190	3,1	5,8	4	0	0,5	0	0,1	0,2	0,1	139	1	0
Rind Hackfleisch gegart	223,2	27,6	0,7	12,2	0,4	61	27,6	0	58,4	45	209	18	7	163	2,7	4,5	20	0	0,5	0	0,1	0,3	0,1	152	0	0
Rind Herz	102,6	19,2	0,7	2,4	0,1	163	19,2	0	76,5	105	280	24	9	209	5	2	7	0	0,4	4,4	0,5	1,1	0,3	298	2	0
Rind Leber	147,1	22,2	6,4	3,5	0,7	406	22,2	0	66,7	112	282	17	7	347	6,8	4,7	18084	0	0,7	18	0,3	3,4	0,8	292	226	0
Rind mager gegart	151,2	28,9	0	3,8	0,2	73	28,9	0	66,3	49	242	21	7	185	3,1	5,1	24	0	0,6	0	0,2	0,3	0,1	168	1	0
Rind mittel fett gegart	180,6	27,6	0	7,7	0,3	63	27,6	0	63,7	37	195	18	4	198	3,2	6,1	4	0	0,5	0	0,1	0,2	0,1	148	1	0
Rind/Schwein Hackfleisch gegart	239,5	26,7	0,4	14,6	1,1	63	26,7	0	57,3	42	215	20	6	161	2,2	3,5	14	0	0,5	0	0,3	0,3	0,2	164	0	0
Rinderzunge	188	16,9	4,3	11,5	0,9	121	16,9	0	66,4	80	255	18	11	160	2,9	2,9	5	0	0,2	2,3	0,1	0,3	0,1	179	5	0
Rindfilet mager gegart	152,2	29,6	0	3,6	0,2	73	29,6	0	65,7	31	227	21	3	155	3,2	5,2	24	0	0,6	0	0,1	0,2	0,1	154	2	0
Rostbratwurst	243,5	22,4	0,3	17,1	1,8	73	22,3	0,1	56,9	879	306	33	8	132	1,3	2,3	5	0	0,3	0,1	0,9	0,2	0,6	153	1	0
Salami	425,1	22	0,1	36	3,2	65	17,1	0,1	41	1273	314	25	13	158	0,9	1,6	3	0	0,3	0	0,6	0,2	0,4	120	0	0
Schaf Bratenfleisch gegart	270,3	23,3	0	19,9	0,9	91	23,3	0	56	55	192	20	20	190	2,1	4,8	0	0	0,3	0	0,1	0,2	0,1	176	4	0
Schaf Fleisch fett gegart	307,4	22,3	0	24,5	1,3	93	22,3	0	52,3	53	181	20	20	180	2	4,5	0	0	0,3	0	0,1	0,2	0,1	148	4	0
Schaf Fleisch mager gegart	180,1	27	0	7,9	0,4	87	27	0	64	62	222	23	21	216	2,3	5,6	0	0	0,3	0	0,1	0,2	0,1	179	4	0
Schälrippchen	147,1	17,3	0,9	8,3	0,9	51	17,3	0	64,5	3168	242	54	32	127	1,5	1,1	5	0	0,2	0	0,7	0,2	0,5	118	0	0
Schinkenwurst	287,8	15,1	0,3	25,4	2,9	57	14,9	0,1	55,8	983	260	23	12	128	0,9	1,5	4	0	0,3	22,8	0,6	0,2	0,4	102	0	0
Schinkenwurst	308,9	16,5	0,2	27,2	3,1	62	16,4	0,1	52,8	931	270	25	11	132	0,9	1,6	3	0	0,3	22,7	0,6	0,2	0,4	112	0	0
Schwartenmagen	304,8	14,5	0,1	27,7	3,1	57	14,5	0	54,8	853	222	21	9	108	0,8	1,5	2	0	0,3	0	0,6	0,2	0,3	95	0	0
Schwein Eisbei	208,9	28,9	0	10,3	1,1	77	28,9	0	59,7	40	183	16	9	79	2,1	2,7	7	0	0,4	0	0,4	0,2	0,3	171	1	0
Schwein Fleisch fett	215,3	19,1	0	15,5	1,7	60	19,1	0	64,3	58	279	52	10	133	1,6	1,3	8	0	0,5	0	0,7	0,2	0,5	128	0	0
Schwein Fleisch gegart	201,2	28,7	0	9,6	1	86	28,7	0	60,7	55	232	23	7	142	2,5	4,1	7	0	0,5	0	0,6	0,2	0,4	211	1	0
Schwein Fleisch gegepökelt	139,2	17,2	0,9	7,4	0,8	59	17,2	0	65,6	3177	232	30	31	131	1,6	3	4	0	0,2	0	0,8	0,2	0,5	127	0	0
Schwein Fleisch mager	135,9	21,2	0	5,6	0,6	70	21,2	0	72,2	75	300	25	2	170	1,1	2	6	0	0,4	0	0,9	0,2	0,5	150	1	0
Schwein Fleisch mittelfett	177	19,9	0	10,8	1,2	70	19,9	0	68,3	73	282	24	9	147	1,8	3,4	6	0	0,4	0	0,9	0,2	0,5	146	1	0
Schwein Hackfleisch gegart	264,1	25,3	0	18,2	2,1	67	25,3	0	55,5	35	222	21	3	157	1,3	2	5	0	0,6	0	0,5	0,2	0,3	183	1	0
Schwein Herz	108,1	18,6	0,5	3,4	0,9	153	18,6	0	76,4	78	253	20	6	216	4,2	1,8	7	0	0,6	4,2	0,5	1,2	0,4	210	2	0
Schwein Kotlett	210,8	28,7	0	10,6	1,2	74	28,7	0	59,5	45	240	52	9	134	2,3	1,5	9	0	0,5	0	0,5	0,2	0,3	196	0	0
Schwein Leber	123,4	21,3	2,6	3	0,8	393	21,3	0	71,8	75	311	21	10	353	15,4	6,2	20978	0	0,6	18,2	0,3	3,7	0,7	289	78	0
Schwein Schinken gekocht	215,6	24,5	0	11	0,5	57	20,9	0	62,5	37	164	16	1	122	1,1	2	5	0	0,3	0	0,4	0,2	0,2	148	0	0
Schwein Schinken roh	290	34	0	16	0,6	70	21,2	0	48	72	284	24	2	161	1,1	2	4	0	0,3	0	0,9	0,2	0,5	150	1	0
Schwein Schnitzel	107,2	22,2	0	1,9	0,2	70	22,2	0	74,7	72	290	21	9	170	1,7	2,6	6	0	0,4	0	0,8	0,2	0,4	160	2	0
Schweine Speck durchwachsen	698,1	4,7	0	76,7	8,8	57	4,7	0	18,3	18	39	4	4	36	0,3	0,5	0	0	0,8	0	0,1	0,1	0	0	0	0
Schweinzunge	196,9	16,1	0,6	14,6	1,7	114	16,1	0	67,8	94	236	18	10	189	3,3	2,6	5	0	0,5	3,4	0,3	0,5	0,3	158	4	0
Sülzenund Aspik	231,1	15	0,8	17,1	1	72	17	0,2	65,1	537	167	20	23	136	1,3	1,8	16	0	0,3	0	0,3	0,2	0,2	129	3	0

	Kcal	Eiweiß/g	Kohlenhydrate/g	Fett/g	ung. Fettsäuren/g	Cholesterin/mg	tierisches Eiweiß/g	Ballaststoffe/g	Wasser/g	Natrium/mg	Kalium/mg	Magnesium/mg	Calcium/mg	Phosphor/mg	Eisen/mg	Zink/mg	Vitamin A/µg	Carotin/mg	Vitamin E/mg	Vitamin C/mg	Vitamin B1/mg	Vitamin B2/mg	Vitamin B6/mg	Harnsäure/mg	Folsäure/µg	Alkohol/g
Suppenhuhn mit Haut	256,9	19	0	20,3	3,1	94	19	0	59,8	100	300	30	11	178	1,4	1,1	32	0	0,3	0	0,1	0,2	0,3	159	7	0
Suppenhuhn Schenkel	303,8	25	0	22,8	3,5	143	25	0	51,2	96	289	29	11	172	1,3	1,1	31	0	0,4	0	0,1	0,3	0,3	242	6	0
Tatar	113,6	21,4	0	3	0,1	58	21,4	0	74,4	66	360	22	6	190	2,2	4,3	20	0	0,5	0	0,2	0,3	0,2	130	1	0
Taube	245,5	21,6	0	17,8	2,3	113	21,6	0	59,4	90	327	40	45	217	2	1	8	0	0,5	0	0,1	0,4	0,7	211	6	0
Teewurst	366,5	14,4	0,2	34,7	3,9	60	14,3	0,1	47,5	976	195	22	10	94	1	1,7	16	0,1	0,3	0	0,5	0,2	0,3	86	0	0
Wachtel mit Haut	175,1	22,4	0	9,5	2,5	44	22,4	0	67	46	280	31	15	180	4	2,7	73	0	0,7	0	0,1	0,2	0,7	150	7	0
Weißer Preßkopf	212,9	26,1	0,9	11,7	1,2	64	26	0,1	53,3	2727	411	32	28	243	1,3	2,2	5	0	0,3	0	0,7	0,2	0,5	157	0	0
Weißwurst Münchener	290	15,5	0,3	25,5	2,9	62	15,4	0,1	55,4	975	250	21	17	135	1,4	1,8	13	0,1	0,3	0,5	0,4	0,2	0,3	109	1	0
Wiener Würstchen	295,7	15,1	0,3	26,3	3	53	15,1	0,1	54,9	978	248	20	12	130	0,8	1,3	16	0,1	0,3	22,8	0,5	0,1	0,3	92	0	0
Wienerle Konserve	303,6	14,3	0,2	27,6	3,1	57	14,3	0,1	54,5	983	256	20	12	131	0,9	1,6	7	0	0,3	22,8	0,5	0,2	0,3	96	0	0
Ziege Fleisch gegart	191,6	27,1	0	9,2	0,5	97	27,1	0	62,8	44	263	18	9	162	1,8	2,6	32	0	1,2	0	0,1	0,2	0,2	181	4	0
Zungenwurst/Filetwurst	363,2	13,6	0	34,8	3,9	58	13,6	0	48,9	842	190	20	8	92	2,1	1,4	2	0	0,3	0	0,5	0,1	0,3	84	0	0

## Fisch

	Kcal	Eiweiß/g	Kohlenhydrate/g	Fett/g	ung. Fettsäuren/g	Cholesterin/mg	tierisches Eiweiß/g	Ballaststoffe/g	Wasser/g	Natrium/mg	Kalium/mg	Magnesium/mg	Calcium/mg	Phosphor/mg	Eisen/mg	Zink/mg	Vitamin A/µg	Carotin/mg	Vitamin E/mg	Vitamin C/mg	Vitamin B1/mg	Vitamin B2/mg	Vitamin B6/mg	Harnsäure/mg	Folsäure/µg	Alkohol/g
Aal frisch gegart	266,7	18	0	21,9	2,1	181	18	0	59,2	62	194	22	22	242	0,6	1,5	812	0	9,2	1,4	0,2	0,3	0,3	78	11	0
Aal geräuchert	290,7	15,7	0	25,6	2,5	149	15,7	0	57,7	68	180	21	19	209	0,6	1,3	702	0	7,9	1,2	0,1	0,2	0,2	68	9	0
Auster	65,8	9,4	4,1	1,3	0,4	128	9,4	0	83,2	117	239	31	47	145	7	88,7	51	0	0,8	0	0,1	0,1	0,2	94	4	0
Barsch gegart	93,1	21,4	0	0,7	0,2	89	21,4	0	76,7	43	286	30	25	208	0,9	1,4	6	0	1,6	1,5	0,1	0,1	0,2	151	7	0
Bismarckhering Konserve in Öl	180,1	15,5	3,2	11,6	2,2	83	14,4	0,5	66,9	448	201	26	60	158	1,1	0,8	23	0	1,4	0,8	0	0,1	0,2	199	1	0
Brathering Konserve	192,8	14,5	9,9	10,5	2	69	12,7	0,9	62	422	185	23	56	146	1,1	0,7	21	0	1,2	0,7	0	0,1	0,2	172	2	0
Bückling	217,5	19,1	0	15,8	3	96	19,1	0	63,6	123	299	31	63	236	1	1,1	20	0	1,5	0,5	0	0,1	0,2	221	2	0
Dornhai(Seeaal)/Schillerlocke	154,1	18,5	0	8,9	3,2	74	18,5	0	71,7	17	223	23	34	210	0,5	0,3	240	0	0,6	1	0,1	0,1	0,2	130	2	0
Dorschartige Fische gegart	95,5	22,1	0	0,6	0,2	49	22,1	0	75,9	128	295	60	20	180	0,7	0,7	8	0	0,1	2,2	0	0,1	0,3	198	1	0
Fische gegart	96,2	21,3	0	1,1	0,3	85	21,3	0	76,3	98	320	28	17	194	0,5	0,7	9	0	0,4	0,7	0	0,2	0,2	190	6	0
Fischstäbchen	152,4	14	21	1,1	0,4	47	11,1	1,5	56,1	2030	255	29	36	236	0,5	0,7	10	0	0,2	0,7	0,1	0,1	0,3	110	8	0

	Kcal	Eiweiß/g	Kohlenhydrate/g	Fett/g	ung. Fettsäuren/g	Cholesterin/mg	tierisches Eiweiß/g	Ballaststoffe/g	Wasser/g	Natrium/mg	Kalium/mg	Magnesium/mg	Calcium/mg	Phosphor/mg	Eisen/mg	Zink/mg	Vitamin A/µg	Carotin/mg	Vitamin E/mg	Vitamin C/mg	Vitamin B1/mg	Vitamin B2/mg	Vitamin B6/mg	Harnsäure/mg	Folsäure/µg	Alkohol/g
Fleisch	202,4	19,7	0,5	13,6	0,5	58	19,7	0	65,2	60	310	19	6	168	1,9	3,7	17	0	0,4	0	0,2	0,2	0,2	108	0	0
Flunder gegart	111,7	19,1	0	3,8	1,1	60	19,1	0	75,6	104	298	26	32	203	0,5	0,6	8	0	0,8	0,6	0,2	0,2	0,2	139	5	0
Flußkrebs gegart	92,1	19	1,3	1,1	0,4	146	19	0	77,4	52	272	25	24	256	1,5	1,3	1	0	0,1	1,9	0,1	0,1	1,5	61	7	0
Forelle gegart	122,7	23,8	0	2,9	1	69	23,8	0	72	58	357	26	15	257	0,7	1,3	15	0	1,9	2,7	0,1	0,1	0,2	345	3	0
Forelle geräuchert	120,1	21,8	0	3,6	1,2	59	21,8	0	73,4	67	346	26	13	232	0,7	1,2	14	0	1,7	2,4	0,1	0,1	0,2	315	3	0
Garnele	101,7	20,3	0,9	1,7	0,6	152	20,3	0	75,8	148	185	37	52	205	1,7	2,3	2	0	4	2	0,1	0	0,1	65	6	0
Hecht frisch gegart	93,5	21,4	0	0,7	0,2	87	21,4	0	76,9	69	263	27	25	226	0,6	0,8	11	0	1	2,8	0,1	0,1	0,1	163	5	0
Heilbutt gegart	112,4	23,2	0	2	0,7	38	23,2	0	73,3	95	232	30	17	193	0,6	0,5	25	0	0,9	0	0,1	0,1	0,3	197	5	0
Hering Konserve in Öl	335,4	14,3	0	31,3	14,3	72	14,3	0	51,3	854	283	27	50	199	0,9	0,8	16	0	13,4	0,4	0	0,1	0,2	165	2	0
Heringsfilet in Sahne-Meerrettich	176,3	10,7	1,8	14,1	4,7	53	10,4	0,6	70,7	454	219	20	43	149	0,8	0,6	16	0	4	2,3	0	0,1	0,1	117	2	0
Heringsfilet in Tomatensoße	184,4	14,9	1,8	13,1	2,7	72	14,5	0,5	68,3	107	351	28	53	210	1,1	0,9	48	0,2	2,1	2,9	0	0,1	0,2	173	4	0
Heringsfilet Makrelen Thunfisch.	137,3	20,9	0	5,9	1,1	52	20,9	0	71,8	83	330	32	71	242	1	1,1	8	0	0,9	1,4	0	0,2	0,2	219	2	0
Hummer gegart	88,3	19,1	0,5	0,9	0,4	100	19,1	0	77,3	269	219	24	61	233	1	1,6	1	0	1,4	1,9	0,1	0,1	0,9	120	6	0
Jacobsmuschel	77	11,1	5,9	0,9	0,3	150	11,1	0	80	205	311	50	69	151	7,5	2	30	0	0,5	0,6	0,1	0,2	0,1	330	7	0
Kabeljau gefroren gegart	89,7	20,3	0	0,8	0,3	60	20,3	0	77,6	88	288	35	19	187	0,4	0,6	7	0	0,4	1	0	0,1	0,2	128	6	0
Karpfen gegart	122,5	21	0	4,2	0,9	83	21	0	73,6	29	337	51	78	261	0,7	1,1	36	0	0,6	0,7	0,1	0	0,1	187	9	0
Krabbe gegart	93,3	18,9	0,8	1,5	0,5	145	18,9	0	77,4	146	265	67	91	223	1,8	2,2	1	0	3,8	1,2	0	0	0,1	149	4	0
Krebstiere gegart	93,3	18,9	0,8	1,5	0,5	145	18,9	0	77,4	146	265	67	91	223	1,8	2,2	1	0	3,8	1,2	0	0	0,1	149	4	0
Lachs	130,9	18,4	0	6,3	1,6	35	18,4	0	74	51	371	29	13	266	1	0,8	41	0	2,2	0	0,2	0,2	0,8	170	8	0
Lachs geräuchert	138,5	19,5	0	6,7	1,7	37	19,5	0	72,6	53	310	29	14	252	0,9	0,9	30	0	2,2	0	0,1	0,1	0,6	180	6	0
Lachsfische gegart	98,3	21	0	1,5	0,5	88	21	0	76,2	56	310	24	37	258	0,9	2	8	0	0,1	2,2	0,1	0,1	0,2	314	14	0
Languste Konserve	101	20,3	1,3	1,5	0,6	138	20,3	0	73,4	963	419	19	47	204	1	1,7	9	0	0,1	1,2	0	0	0,1	59	5	0
Makrele gegart	210,3	21,5	0	13,9	3,6	87	21,5	0	63,2	105	346	31	14	241	1	0,6	61	0	1,7	0,3	0,1	0,3	0,3	164	1	0
Makrele Konserve in Öl	316,5	14,9	0	28,9	14,5	59	14,9	0	53,1	836	311	26	15	195	0,8	0,4	45	0	13,5	0,2	0,1	0,2	0,2	114	1	0
Matjeshering gesalzen	282,3	18	0	23,6	4,4	143	18	0	50,2	2692	429	47	64	230	1,4	1	52	0	2,5	0,3	0	0,2	0,3	241	2	0
Miesmuschel gegart	69,9	10,3	3,8	1,4	0,4	131	10,3	0	82	309	289	38	28	206	5,3	2,8	37	0	0,7	2	0,1	0,2	0,1	117	9	0
Miesmuschel Konserve in Öl	225,6	7,7	2,9	20,6	12,4	99	7,7	0	64,9	994	218	31	26	158	4	2,1	30	0	12,9	1,8	0,1	0,1	0	88	7	0
Rotbarsch gegart	125,4	21,5	0	4,3	1,1	50	21,5	0	72,9	90	275	31	26	204	0,7	0,6	11	0	1,3	0,6	0,1	0,1	0,3	150	7	0
Sardelle gesalzen	95	18,5	0	2,2	0,8	13	18,5	0	61,1	6451	392	62	124	263	3,3	1,8	20	0	0,5	0,5	0,1	0,3	0,1	307	4	0
Sardine gegart	138,3	22,3	0	5,4	1,9	18	22,3	0	70,6	113	373	26	101	260	2,4	3,4	15	0	0,5	0,3	0	0,2	0,8	397	2	0
Sardine geräuchert	126,1	20,5	0	4,8	1,7	16	20,5	0	73	106	351	25	95	244	2,3	3,2	14	0	0,5	0,3	0	0,2	0,7	365	2	0
Sardine Konserve in Öl	266,5	15,2	0	23,1	13,3	12	15,2	0	58,4	840	330	21	72	205	1,9	2,3	12	0	12,7	0,2	0	0,1	0,5	271	2	0
Schellfisch gegart	91,1	20,8	0	0,7	0,2	68	20,8	0	77,1	132	271	42	22	180	0,6	0,4	13	0	0,4	1,4	0,1	0,1	0,3	163	5	0
Schleie gegart	89,5	20,6	0	0,6	0,1	87	20,6	0	77,1	31	319	51	72	218	0,8	1,4	1	0	0,1	0,7	0,1	0,2	0,3	93	10	0
Scholle gegart	104,5	20,8	0	2,3	0,6	50	20,8	0	75,6	118	279	24	61	201	0,9	0,6	5	0	0,9	1,1	0,3	0,2	0,4	151	5	0
Schwarzer Heilbutt geräuchert	186,1	14	0	14,6	4,6	49	14	0	70,2	91	224	22	21	155	0,4	0,4	36	0	0,9	0,7	0	0,1	0,3	106	4	0
Seeteufel frisch	74,2	14,9	0	1,5	0,4	25	14,9	0	82,4	109	235	30	20	220	0,3	0,4	7	0	1	1	0	0,1	0,2	130	6	0
Seezunge gegart	97,4	20,4	0	1,6	0,6	60	20,4	0	76,7	114	278	53	35	199	0,8	0,4	3	0	0,9	0	0,1	0,1	0,2	152	5	0

	Kcal	Eiweiß/g	Kohlenhydrate/g	Fett/g	ung. Fettsäuren/g	Cholesterin/mg	tierisches Eiweiß/g	Ballaststoffe/g	Wasser/g	Natrium/mg	Kalium/mg	Magnesium/mg	Calcium/mg	Phosphor/mg	Eisen/mg	Zink/mg	Vitamin A/µg	Carotin/mg	Vitamin E/mg	Vitamin C/mg	Vitamin B1/mg	Vitamin B2/mg	Vitamin B6/mg	Harnsäure/mg	Folsäure/µg	Alkohol/g
Sprotte	214,8	16,7	0	16,6	3,1	109	16,7	0	64,9	100	300	30	85	200	1,9	1,5	90	0	1,5	0,2	0	0,3	0,2	440	3	0
Sprotte geräuchert	225,8	17,6	0	17,5	3,3	115	17,6	0	63,2	105	249	30	94	188	1,8	1,7	65	0	1,5	0,1	0	0,2	0,2	463	2	0
Steinbutt gegart	97,4	19,4	0	2,1	0,7	72	19,4	0	77,1	130	262	49	20	162	0,5	0,2	1	0	0,6	0	0	0,1	0,2	140	4	0
Stockfisch	333,5	75,7	0	2,9	1,1	217	75,7	0	16,2	335	1391	139	70	800	1,9	2,2	39	0	1,7	6,1	0,2	0,3	1,1	478	29	0
Thunfisch gebraten	252,6	24,6	0	17,3	5,8	81	24,6	0	56,8	40	351	36	33	218	1	0,9	337	0	1,2	0,7	0,1	0,1	0,5	167	7	0
Thunfisch Konserve in Öl	347,6	17,3	0	31,3	16	55	17,3	0	48,4	791	319	29	28	177	0,8	0,6	248	0	13,2	0,5	0,1	0,1	0,3	118	5	0
Tintenfisch tiefgefroren	95	18,4	2,4	1,2	0,4	150	18,4	0	76,3	368	254	37	48	200	2,2	1,3	6	0	2,3	2,5	0	0,2	0,3	128	5	0
Wels gegart	161,5	18,1	0	9,9	2,2	191	18,1	0	71	19	270	30	34	161	0,6	0,5	11	0	0,6	0,9	0	0	0,2	130	11	0
Zander gegart	96,2	22,3	0	0,6	0,2	86	22,3	0	75,9	47	326	30	33	200	0,7	1	1	0	1,6	0,7	0,1	0,2	0,2	128	5	0

## Öle und Fette

	Kcal	Eiweiß/g	Kohlenhydrate/g	Fett/g	ung. Fettsäuren/g	Cholesterin/mg	tierisches Eiweiß/g	Ballaststoffe/g	Wasser/g	Natrium/mg	Kalium/mg	Magnesium/mg	Calcium/mg	Phosphor/mg	Eisen/mg	Zink/mg	Vitamin A/µg	Carotin/mg	Vitamin E/mg	Vitamin C/mg	Vitamin B1/mg	Vitamin B2/mg	Vitamin B6/mg	Harnsäure/mg	Folsäure/µg	Alkohol/g
Butter	741,9	0,7	0,6	83,2	3,1	240	0,7	0	15,3	5	16	3	13	21	0,1	0,2	653	0,4	2	0,2	0	0	0	0	1	0
Butter halbfett	383	4	3,5	39,8	1,5	140	4	0	51,9	80	160	14	115	90	0	0,4	360	0,2	1	0	0	0	0	0	2	0
Butterschmalz	881,8	0,3	0	99,5	3,7	340	0,3	0	0,2	2	3	1	6	1	0,2	0,2	883	0,2	3,6	0	0	0	0	0	0	0
Distelöl	880,9	0	0	99,5	74,4	0	0	0	0,5	0	1	0	0	0	0	0	0	0	44,5	0	0	0	0	0	0	0
Erdnußbutter	598,3	26,1	12,2	50	12,5	0	0	7,6	0,7	235	760	180	55	362	2	3	0	0	6,8	0	0,2	0,1	0,6	70	27	0
Erdnußöl	880,6	0	0,2	99,4	28,4	1	0	0	0,4	1	1	1	1	1	0,1	0	0	0	10,3	0	0	0	0	0	0	0
Fritierfett	884,9	0	0	100	13,4	30	0	0	0	0	0	0	0	3	0	0,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Kokosfett gehärtet	879,7	0,8	0	99	1,4	1	0	0	0,1	2	2	0	2	1	0	0	0	0	2,1	0	0	0	0	0	0	0
Lebertran	883,5	0	0	99,8	29,6	850	0	0	0	0	1	0	1	1	0,1	0,1	30000	0	20	0	0	0	0	0	0	0
Maiskeimöl	884,2	0	0	99,9	55,3	1	0	0	0,1	1	1	0	15	0	1,3	0	23	0,1	33,8	0	0	0	0	0	0	0
Margarine halbfett	362,2	1,6	0,4	40	17,5	4	0	0	56,8	390	7	1	12	8	0	0	583	0,5	6	0	0	0	0	0	0	0
Margarine Linolsäure >50%	709,8	0,2	0,2	80	41,8	1	0	0	19,4	39	38	2	10	20	0,1	0,2	533	0,2	65	0,2	0	0	0	0	1	0
Margarine pflanzlich	710,5	0,2	0,4	80	34,4	7	0	0	19	101	7	13	10	10	0,1	0,2	608	0,6	16	0,1	0	0	0	0	1	0
Mayonnaise	744,5	1,5	2	82,5	11	237	1,5	0	11,9	481	25	5	18	44	0,6	0,2	84	0	7,6	0	0	0	0	1	3	0
Olivenöl	882,5	0	0,2	99,6	9,3	1	0	0	0,1	1	0	0	1	1	0,1	0,1	157	0,2	12,1	0	0	0	0	0	0	0
Palmkernfett	878,9	0	0	99,3	1,9	2	0	0	0,7	0	1	0	0	0	0	0	0	0	33,8	0	0	0	0	0	0	0
Pflanzliche Öle	883,5	0	0	99,8	61,4	1	0	0	0,2	1	1	1	1	1	0	0	4	0	62,5	0	0	0	0	0	0	0
Rindertalg	862	0,8	0	97	3,1	100	0,8	0	2,1	11	6	3	0	7	0,3	0,1	257	0,2	1,3	1	0	0	0	0	0	0

	Kcal	Eiweiß/g	Kohlenhydrate/g	Fett/g	ung. Fettsäuren/g	Cholesterin/mg	tierisches Eiweiß/g	Ballaststoffe/g	Wasser/g	Natrium/mg	Kalium/mg	Magnesium/mg	Calcium/mg	Phosphor/mg	Eisen/mg	Zink/mg	Vitamin A/µg	Carotin/mg	Vitamin E/mg	Vitamin C/mg	Vitamin B1/mg	Vitamin B2/mg	Vitamin B6/mg	Harnsäure/mg	Folsäure/µg	Alkohol/g	
Salatmayonnaise	482,8	0,5	5	52	7	52	0,5	0	38,9	750	9	2	10	30	0,3	0,1	30	0	5	0	0	0	0	0	12	1	0
Schweineschmalz	883	0,1	0	99,7	10,8	86	0,1	0	0,1	1	1	1	1	3	0,1	0,1	9	0	1,6	0	0	0	0	0	0	0	0
Sesamöl	881,6	0,2	0	99,5	42,4	1	0	0	0,3	2	20	0	10	0	0,1	0	0	0	3,5	0	0	0,1	0	0	0	0	0
Sojaöl	872,7	0	0	98,6	56,5	2	0	0	1,4	0	1	0	0	0	0	0,2	583	3,5	17	0	0	0	0	0	0	0	0
Sonnenblumenöl	883,5	0	0	99,8	61,4	1	0	0	0,2	1	1	1	1	1	0	0	4	0	62,5	0	0	0	0	0	0	0	0
Traubenkernöl	880,9	0	0	99,5	69,7	0	0	0	0,5	0	1	0	0	0	0	0	0	0	31,9	0	0	0	0	0	0	0	0
Walnußöl	880,9	0	0	99,5	68,2	1	0	0	0,5	0	1	0	0	0	0	0	0	0	3,3	0	0	0	0	0	0	0	0
Weizenkeimöl	880,9	0	0	99,5	61,4	0	0	0	0,5	1	1	1	1	1	0,1	3,8	0	0	174,5	0	0	0	0	0	0	0	0

## Alkoholfreie Getränke

	Kcal	Eiweiß/g	Kohlenhydrate/g	Fett/g	ung. Fettsäuren/g	Cholesterin/mg	tierisches Eiweiß/g	Ballaststoffe/g	Wasser/g	Natrium/mg	Kalium/mg	Magnesium/mg	Calcium/mg	Phosphor/mg	Eisen/mg	Zink/mg	Vitamin A/µg	Carotin/mg	Vitamin E/mg	Vitamin C/mg	Vitamin B1/mg	Vitamin B2/mg	Vitamin B6/mg	Harnsäure/mg	Folsäure/µg	Alkohol/g	
Bohnenkaffee	2,2	0,2	0,3	0	0	0	0	0	99,4	1	66	6	2	2	0,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Brausen	41,6	0	10	0	0	0	0	0	89,7	7	1	2	5	1	0,4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Brausen kalorienarm	2,6	0	0,4	0	0	0	0	0	99,3	5	1	2	21	3	0,4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Cola Mix	45	1,7	8,9	0	0	0	0	0	88,8	5	1	2	12	5	0,2	0	0	0	0	0	0	0	0	5	0	0	0
Colagetränke coffeinhaltig	60,8	3,3	10,9	0	0	0	0	0	84,8	4	1	1	4	6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	10	0	0	0
Colagetränke kalorienarm	3,6	0	0,1	0	0	0	0	0	98,8	6	0	1	4	9	0	0,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Fruchtsaftgetränke	47,4	0,2	11,2	0	0	0	0	0,3	87,9	4	0	2	19	0	0,4	0,1	0	0	0	6,4	0	0	0	3	1	0	0
Getränkpulver	383,5	0	90	0	0	0	0	0,3	3,5	8	2	2	84	134	1,7	0,2	1	0	0	200	0,7	0,2	0	0	0	0	0
Kaffee Instantpulver	339,5	15,9	63,7	0,5	0,2	0	0	0,2	3,3	58	4380	390	168	350	4,4	0,5	0	0	0	0	0	0,1	0	99	1	0	
Kaffee mit Zucker	10	0,2	2,3	0	0	0	0	0	97,5	1	65	6	2	2	0,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Kaffee mit Kondensmilch	6,2	0,4	0,6	0,2	0	1	0,2	0	98,6	4	74	7	10	8	0,2	0	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Kaffee mit Kondensmilch Zucker	13,9	0,4	2,5	0,2	0	1	0,2	0	96,7	4	73	6	10	8	0,2	0	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Kaffee mit Milch	4,1	0,3	0,4	0,1	0	0	0,1	0	99	3	69	6	6	5	0,2	0	1	0	0	0,1	0	0	0	0	0	0	0
Kaffee mit Milch Zucker	11,7	0,3	2,3	0,1	0	0	0,1	0	97,1	3	67	6	6	5	0,2	0	1	0	0	0,1	0	0	0	0	0	0	0
Kräutertee	0,7	0	0,2	0	0	0	0	0	99,7	1	9	1	2	0	0,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0
Kräutertee mit Zucker	8,9	0	2,2	0	0	0	0	0	97,7	1	9	1	2	0	0,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0

	Kcal	Eiweiß/g	Kohlenhydrate/g	Fett/g	ung. Fettsäuren/g	Cholesterin/mg	tierisches Eiweiß/g	Ballaststoffe/g	Wasser/g	Natrium/mg	Kalium/mg	Magnesium/mg	Calcium/mg	Phosphor/mg	Eisen/mg	Zink/mg	Vitamin A/µg	Carotin/mg	Vitamin E/mg	Vitamin C/mg	Vitamin B1/mg	Vitamin B2/mg	Vitamin B6/mg	Harnsäure/mg	Folsäure/µg	Alkohol/g	
Limonaden	41,6	0	10	0	0	0	0	0	89,7	7	1	2	5	1	0,4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Limonaden kalorienarm	2,6	0	0,4	0	0	0	0	0	99,3	5	1	2	21	3	0,4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Mineralwasser mit Kohlensäure	0	0	0	0	0	0	0	0	99,7	12	1	11	35	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Natürliches Mineralwasser still	0	0	0	0	0	0	0	0	99,8	12	1	10	34	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Tee	0,5	0,1	0	0	0	0	0	0	99,8	1	17	3	8	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	
Tee schwarz mit Milch	2,4	0,2	0,2	0,1	0	0	0,1	0	99,4	3	21	3	12	4	0	0,1	1	0	0	0,1	0	0	0	0	1	0	
Tee schwarz mit Milch Zucker	10	0,2	2	0,1	0	0	0,1	0	97,5	3	21	3	11	4	0	0,1	1	0	0	0,1	0	0	0	0	1	0	
Tee schwarz mit Zucker	8,4	0,1	2	0	0	0	0	0	97,8	1	17	3	8	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	
Trinkwasser	0	0	0	0	0	0	0	0	100	1	0	1	5	0	0	0,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	

## Alkoholische Getränke

	Kcal	Eiweiß/g	Kohlenhydrate/g	Fett/g	Alkohol/g	Cholesterin/mg	tierisches Eiweiß/g	Ballaststoffe/g	Wasser/g	Natrium/mg	Kalium/mg	Magnesium/mg	Calcium/mg	Phosphor/mg	Eisen/mg	Zink/mg	Vitamin A/µg	Carotin/mg	Vitamin E/mg	Vitamin C/mg	Vitamin B1/mg	Vitamin B2/mg	Vitamin B6/mg	Harnsäure/mg	Folsäure/µg	
Apfelwein	66	0	7,3	0	5	0	0	0	86,9	2	97	4	5	9	0,3	0,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
Bier	42,3	0,5	3,1	0	4	0	0	0	92,2	4	55	10	4	32	0	0	0	0	0	0	0	0	0	10	4	
Bier alkoholfarm	55,3	0,5	10,9	0	1,3	0	0	0	87,2	4	35	6	3	11	0,2	0	0	0	0	0	0	0	0	24	4	
Bier alkoholfrei	25,6	0,4	5,3	0	0,3	0	0	0	93,7	3	40	8	5	20	0	0	0	0	0	0	0	0	0	10	4	
Bier mit Limonade	34	0,3	4,9	0	1,8	0	0	0	92,8	5	20	6	12	16	0,2	0	0	0	0	0	0	0	0	8	2	
Bier Pils Hell	42,3	0,5	3,1	0	4	0	0	0	92,2	4	55	10	4	32	0	0	0	0	0	0	0	0	0	10	4	
Bier Starkbier	59,8	0,7	4,6	0	5,5	0	0	0	89	3	40	12	4	50	0	0	0	0	0	0	0	0	0	13	4	
Bowle	108,1	0,2	16,7	0,1	5,3	0	0	0,5	76,3	7	95	10	12	8	0,4	0,2	3	0	0	6,3	0	0	0	7	2	
Branntwein	250,2	0	0,1	0	36	0	0	0	63,9	1	3	1	2	5	0	0,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Cocktails	141,4	0,2	9,1	0,9	13,7	0	0	0	75,7	35	51	4	3	7	0,1	0,1	0	0	0	6	0	0	0	2	2	
Eierlikör	285,2	4	28	7	13,4	150	4	0	47,4	5	14	4	14	50	0,7	0,5	146	0	0,6	0,3	0,1	0,2	0,1	68	12	
Glühwein	104,8	0,2	14,8	0	6,2	0	0	0,1	78,3	3	63	6	9	18	0,6	0,1	0	0	0	1,3	0	0	0	0	1	
Klarer/Schnaps	185,2	0	0	0	26,7	0	0	0	73,3	1	1	0	0	6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Kräuterlikör	248,8	0	10	0	30	0	0	0	60	1	0	1	0	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Liköre	242,8	0	29	0	18	0	0	0	53	1	2	1	2	3	0	0,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	

	Kcal	Eiweiß/g	Kohlenhydrate/g	Fett/g	ung. Fettsäuren/g	Cholesterin/mg	tierisches Eiweiß/g	Ballaststoffe/g	Wasser/g	Natrium/mg	Kalium/mg	Magnesium/mg	Calcium/mg	Phosphor/mg	Eisen/mg	Zink/mg	Vitamin A/µg	Carotin/mg	Vitamin E/mg	Vitamin C/mg	Vitamin B1/mg	Vitamin B2/mg	Vitamin B6/mg	Harnsäure/mg	Folsäure/µg	Alkohol/g
Likörwein	153,6	0,2	12	0	14,8	0	0	0	72,3	9	75	9	7	12	0,4	0,3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
Malzbier	55,3	0,5	10,9	0	1,3	0	0	0	87,2	4	35	6	3	11	0,2	0	0	0	0	0	0	0	0	24	4	
Rotwein mittel	66,3	0,2	2,4	0	7,9	0	0	0	88,9	3	105	10	9	20	0,6	0,1	0	0	0	1,8	0	0	0	0	1	
Rotwein schwer	78,5	0,2	2,5	0	9,5	0	0	0	87	4	93	8	8	28	0,7	0,1	0	0	0	2	0	0	0	0	1	
Rum >38%	231,8	0	0	0	33,4	0	0	0	66,6	1	2	0	0	5	0,1	0,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Schorle	37,3	0,1	1,3	0	4,4	0	0	0	93,6	17	45	10	25	4	0,3	0,1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	
Sekt	78,9	0,2	3,5	0	8,9	0	0	0	86,5	3	50	8	10	10	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	
Weinbrand	237,8	0	2	0	33,1	0	0	0	64,9	2	2	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Weißwein Auslese	98,1	0,2	5,9	0	10,2	0	0	0	82,6	13	110	11	14	13	0,6	0,2	0	0	0	0	0	0	0	0	1	
Weißwein halbtrocken	74,4	0,1	2,6	0	8,8	0	0	0	87,4	21	88	9	14	8	0,5	0,2	0	0	0	0	0	0	0	0	1	
Weißwein trocken	72,2	0,2	0,1	0	10	0	0	0	89	2	95	10	10	15	0,6	0,2	0	0	0	0	0	0	0	0	1	
Weißwein/Rotwein	74,4	0,1	2,6	0	8,8	0	0	0	87,4	21	88	9	14	8	0,5	0,2	0	0	0	0	0	0	0	0	1	
Weizenbier Export	42,8	0,3	3	0	4,2	0	0	0	92,3	4	35	10	2	20	0	0	0	0	0	0	0	0	0	15	4	
Weizenbier obergärig	42,8	0,3	3	0	4,2	0	0	0	92,3	4	35	10	2	20	0	0	0	0	0	0	0	0	0	15	4	

Lebensmittel mit geringem GI	Wert	Lebensmittel mit mittlerem GI	Wert	Lebensmittel mit hohem GI	Wert	Lebensmittel mit hohem GI	Wert
Apfel	30	Ananassaft	48	Ananas	66	Marmeladen, gezuckert	65
Aprikosen frisch	20	Apfelsaft, naturtrüb	40	Baguette	75	Maisflocken	75
Aprikosen getr.	35	Basmatireis	50	Baked Potatoes	85	Maiskolben	54
Artischocken	35	Birnen, Dose	46	Bananen	65	Maiskörner	70
Auberginen	10	Bohnen	39	Basmatireis	58	Maisstärke	95
Avocado	20	Bohnen, rot getrocknet	40	Bier	110	Maizena	70
Birne	35	Buchweizenmehl	50	Biskuit	70	Maltodextrin	95
Blattsalate	10	Bulgur, gekocht	45	Blätterteig	100	Maltose	110
Bohnen grün & frisch	30	Datteln, frisch	40	Bohnen breit	79	Mango	58
Bohnen grün, getr.	36	Erbsen, frisch o. tiefgekühlt	40	Brötchen	73	Mars / Schokoriegel	64
Bohnen weiß, getr.	30	Feigen, getrocknet	40	Bratkartoffeln	95	Marzipan	80
Broccoli	10	Früchtebrot	47	Brezeln	85	Mehl weiß (Typ 405)	85
Buttermilch	35	Fruchteis ohne Zucker	45	Buchweizen (Grünkern)	55	Mehl weiß (Typ 505)	75
Erbsen, ganz getr.	35	Fruchtsäfte, frisch gepr.	40	Butterkekse	55	Mehl (Typ 605)	70
Erbsen	22	Ohne Zucker		Chips	90	Mischbrot	65
Erdbeeren	30	Gerste, ganz	36	Cola / Fanta / Sprite	70	Muffins	62
Erdnüsse geröstet	20	Gerste (geschrotet)	50	Cornflakes	85	Modifizierte Stärke	95
Erdnüsse gesalzen	20	Grapefruitsaft	48	Couscous	65	Mürbeteig	65
Erdnüsse, natur	15	Haferflocken	40	Cracker	80	Müsliriegel	63
Feigen	35	Karottensaft	45	Croissants	70	Obsttorte	65
Grüne Bohnenkerne	22	Kiwi	50	Datteln getrocknet	99	Orangensaft, frisch	52
Fructose	20	Kleiebrot	50	Donuts (Krapfen)	76	Orangensaft (aus Konzentrat)	65
Frühlingszwiebeln	10	Kleieflocken	42	Dosenobst in Sirup	65	Papaya	58
Gemüse, frisch	10	Kochbanane, grün	40	Eiernudeln	70	Pastinaken	75
Gemüsesaft, frisch gepresst	15	Linsen (Dose)	40	Eis mit Waffeln	80	Pellkartoffeln	65
Tomaten, getr. in Olivenöl	25	Linsensuppe (Dose)	44	Eiscreme	61	Pizza Margherita	63
Glasnudeln (Soja)	30	Mandarinen	45	Erbsensuppe	60	Polenta	70
Grapefruit	25	Misch-Vollkornbrot	50	Erbsensuppe (Dose)	66	Pommes frites	95
Heidelbeeren	30	Mungobohnen, grün	38	Feingebäck	62	Puffreis	85
Himbeeren	30	Naturreis	50	Fruchtcocktail (Dose)	55	Ravioli	70
Indianischer Mais	35	Nudelsuppe, instant	47	Fruchtsäfte gezuckert	90	Reis	70
Joghurt, fett	35	Parboiled Reis	48	Frühstücksflocken	75	Reiskuchen	85
Joghurt, mager	35	Pfirsich (Dose)	47	Gerstenbrot	65	Reismehl	95
Karotten, roh	30	Haferflocken	49	Getreideflocken gezuckert	70	Reispudding	70
Kichererbsen	30	Pumpernickel	40	Getreidesirup	62	Rice-Crispies	82
Kidneybohnen getr.	29	Pudding	47	Glucose	100	Risottoreis	113
Kirschen	25	Roggen - Sauerteigbrot	48	Gnocchi	70	Roggenmehlbrot	65
Knoblauch	10	Roggenvollkornbrot	40	Graubrot	65	Rohrzucker	70
Kohl	10	Rote Bohnen	40	Grieß weiß	65	Rosinen	65
Lauch	10	Sorbet (ohne Zucker)	50	Grießbrot	65	Rote Bete	64
Limonen	15	Spaghetti al dente	45	Grünkern	55	Rüben rot, weiß	70

Lebensmittel mit geringem GI	Wert	Lebensmittel mit mittlerem GI	Wert	Lebensmittel mit hohem GI	Wert	Lebensmittel mit hohem GI	Wert
Linsen, braun	30	Tomatenmark	40	Gummibärchen	80	Rohrzucker	70
Linsen, gelb	30	Traubensaft	46	Hafermehlkekse	55	Salzgebäck	85
Linsen, grün	22	Vollkornbrot Typ 2000	40	Hamburger (Brötchen)	85	Salzkartoffeln	70
Linsen, rot	25	Vollkornflocken	40	Hefengebäck	72	Sandgebäck	55
Magerjoghurt	35	Vollkornries	50	Hirse	71	Sauerteigbrot	51
Magerjoghurt m. Früchten	35	Vollkornmehl	40	Honig	85	Schnellkochreis	85
Magerquark	20	Vollkornreis	50	Honigmelone	65	Schokolade mit Nüssen	70
Mandeln	22	Vollkornteigwaren al dente	40	Instant-Kartoffeln	83	Schokolade Vollmilch	70
Marmelade ohne Zucker	22	Weintrauben	45	Instant-Reis	85	Schokoriegel	70
Meerrettich	35	Weizenkörner	41	Kaiserbrötchen	73	Stärke	95
Milch entrahmt	30			Kandierte Früchte	65	Sultanien	56
Nektarine	30			Karotten gekocht	85	Sushi	55
Nüsse	22			Kartoffelbrei	90	Tacos	68
Oliven	25			Kartoffelchips	98	Teigwaren	60
Orangen	35			Kartoffeln (Dose, Glas)	61	Hartweizengrieß	55
Palmherzen	35			Kartoffeln (Mikrowelle)	82	Toastbrot weiß	70
Paprika	10			Kartoffeln, neue	57	Tortillas	68
Pfirsich	30			Kartoffelpüree (Pulver)	90	Traubenzucker	100
Pflaumen	25			Kartoffelstärke	95	Vollkornbrot (Typ 1500)	55
Pilze	15			Kekse	70	Wassermelone	75
Radieschen	30			Kekse, gefüllt	101	Weißbrot	85
Roggen	35			Ketchup	80	Weizenkeime	59
Sauerkraut	15			Kidneybohnen, Dose	52	Weizenkleie	67
Schwarzwurzeln	20			Kokosflocken	77	Weizenkörner	54
Sojasprossen	20			Konfitüre/Gelee	55	Weizenvollkornbrot	65
Sojamilch	30			Kräcker	80	Zucker	70
Spargel	15			Kürbis	75		
Stachelbeeren	30			Langkornreis	60		
Tomaten	10			Limonade	70		
Trockenerbsen	22			Linsen, grün	52		
Vollmilch	35						
Vollmilchjoghurt	35						
Weißer Bohnen	30						
Wildreis	35						
Zitronen	15						
Zucchini	10						
Zwetschgen	25						
Zwiebeln	10						