

2007

www.fitforhealth.de

MJ Maus



[DIE LOW-CARB NÄHRWERTTABELLE]

Über 600 Detailanalysen, über 15.000 Angaben zu Nahrungsmitteln inklusive Glykämischer Index Tabelle

Inhaltsangabe

Nahrungsmittelgruppe	Seite
Eier	1
Fleisch und Wurstprodukte	1
Fisch	4
Öle und Fette	6
Milchprodukte und Käse	7
Gemüse	9
Obst	14
Getränke	17
Alkoholische Getränke	18
Glykämischer Index	19

Copyright 2005 bis 2007 by GMC GmbH MJ Maus und fitforhealth.de Bei fragen und Anregungen wenden Sie sich bitte direkt an den Autor. Die aktuelle Kontaktinformationen finden Sie unter <http://fitforhealth.de/impressum.htm> .

Weitere Informationen rund um Fitness und Gesundheit finden Sie unter www.fitforhealth.de

Haftungsausschluss

1. Inhalt der Broschüre

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

2. Urheber- und Kennzeichenrecht

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

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

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

Eier

	Kcal	Eiweiß/g	Kohlenhydrate/g	Fett/g	ung. Fettsäuren	Cholesterin/mg	tierisches Eiweiß	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

Fleisch /Wurst

	Kcal	Eiweiß/g	Kohlenhydrate/g	Fett/g	ung. Fettsäuren	Cholesterin/mg	tierisches Eiweiß	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 hausgem	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 Pilz	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 Schenkel	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	19,4	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
Corned Beef Konserven	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 geg	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/l	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 streichfä	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
Ochsenchwanzsu	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 geg	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
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 Konser	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 g	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 geg	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 Hack	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 geg	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	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 g	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 mag	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 fe	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 ge	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 ge	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 m	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 m	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	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	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	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 d	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
Suppenhuhn mit H	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 Schei	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 Münche	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 gega	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	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 Fischwaren

	Kcal	Eiweiß/g	Kohlenhydrate/g	Fett/g	ung. Fettsäuren	Cholesterin/mg	tierisches Eiweiß	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 Ko	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 Konserv	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)/St	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 Fisch	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
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	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 Sahr	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 Tom	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 Makrel	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	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	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 gesal	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 gega	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 Kons	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 i	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	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
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 gebrater	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 Konserv	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 tiefgefrc	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 Fette

	Kcal	Eiweiß/g	Kohlenhydrate/g	Fett/g	ung. Fettsäuren	Cholesterin/mg	leisches Eiweiß	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	####	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 Linolsäu	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 pflanzlic	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
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	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
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
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
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
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

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
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	175	0	0	0	0	0	0	0

Milchprodukte Käse

	Kcal	Eiweiß/g	Kohlenhydrate/g	Fett/g	ung. Fettsäuren	Cholesterin/mg	iterisches Eiwei	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 Vollfettst	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 Rah	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 Fru	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
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 Rahmstuf	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 Rahmstuf	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 Fruct	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 Fruct	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 Vollfet	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 Doppel	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
Frischkäsezubereit	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 Mager	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 Dreiviertel	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 Magerstu	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 Rahmstu	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 Vollfettstu	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 Vollfettstu	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 Früchte	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 Früchte	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 Früchte	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
Klosterkäse Rahms	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%	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	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 teilentrah	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 Trinkmilc	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 fruchten	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 Rahms	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 M	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 Halb	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 Dreivie	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 Fettstu	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. I	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. I	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. I	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. \	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 halbfes	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 halbfet	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 Rahms	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
Schnittkäse Vollfett	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 Doppelrahm	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 Vollfette	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/Σ	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 Doppel	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 Dreivie	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 Fettstuf	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 Halbfet	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

Gemüse

	Kcal	Eiweiß/g	Kohlenhydrate/g	Fett/g	ung. Fettsäuren	Cholesterin/mg	Veitiches Eiweiß	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
Artischockenboden	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 k	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 gega	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 getrc	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 gefro	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 gegar	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 g	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 gega	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 Kons	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 Konse	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 vegetaris	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 geröst	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 gegar	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 Konse	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
Champignoncreme	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 Konser	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 geg	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 gerö	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 gefror	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 gegar	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
Erbsen Konserve g	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 gri	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 Kc	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 Kor	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	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
Hülsenfruchtgerich	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 Kons	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	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 getro	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 Ko	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 geg	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
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 g	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
Luzernensprossen	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 c	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 f	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 s	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
Mungobohnenspro	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 Konse	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 ge	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 Konse	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 getrockn	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 geg	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 ge	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
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 Konse	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	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 Konser	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 geç	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 Koi	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 Konse	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 geröste	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 getroc	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
Sojaweiß texturie	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
Sonnenblumenkerr	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	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 / ge	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 getrockne	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 Komnserv	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
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 Konzentra	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	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 geg	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 Kon	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 Konse	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	Cholesterin/mg	tierisches Eiweiß	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
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
Aprikosenmarmela	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
Erdbeeremam.	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	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
Heidelbeeremarme	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 Fru	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 Fru	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 sch	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	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	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
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 getrockn	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
Preiselbeeremarm	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
Stachelbeeremarm	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
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	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	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
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

Getränke

	Kcal	Eiweiß/g	Kohlenhydrate/g	Fett/g	ung. Fettsäuren	Cholesterin/mg	tierisches Eiweiß	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
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
Brausen kalorienar	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
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
Colagetränke coffe	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
Colagetränke kalor	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
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
Getränkepulver	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
Kaffee Instantpulve	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
Kaffee mit Kondens	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
Kaffee mit Kondens	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
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
Kaffee mit Milch Zu	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
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	1	0
Kräutertee mit Zucl	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	1	0
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
Limonaden kalorien	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
Mineralwasser mit	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
Natürliches Minera	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
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 M	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 M	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 Zu	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	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	0	10	4
Bier alkoholfrei	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	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	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	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	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	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	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	0
Cocktails	141,4	0,2	9,1	0,9	14	0	0	0	75,7	35	51	4	3	7	0,1	0,1	0	0	0	6	0	0	0	0	2	2
Eierlikör	285,2	4	28	7	13	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	0	1
Klarer/Schnaps	185,2	0	0	0	27	0	0	0	73,3	1	1	0	0	6	0	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	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	0
Likörwein	153,6	0,2	12	0	15	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	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	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	0	1
Rum >38%	231,8	0	0	0	33	0	0	0	66,6	1	2	0	0	5	0,1	0,1	0	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	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	0	1
Weinbrand	237,8	0	2	0	33	0	0	0	64,9	2	2	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Weißwein Auslese	98,1	0,2	5,9	0	10	0	0	0	82,6	13	110	11	14	13	0,6	0,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
Weißwein halbtrock	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	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	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	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	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	0	15	4

Lebensmittel mit geringem GI	Wert	G-Last
Apfel	30	3,9
Aprikosen frisch	20	1,7
Aprikosen getrocknet	35	17,7
Artischocken	35	0,9
Auberginen	10	0,3
Avocado	20	0,1
Birne	35	4,3
Blattsalate	10	0,1
Bohnen grün & frisch	30	1,5
Bohnen grün getrocknet	36	17,1
Bohnen weiß getrocknet	30	14,2
Broccoli	10	0,2
Buttermilch	35	1,4
Erbsen getrocknet	35	4,4
Erbsen gekocht	22	2,3
Erdbeeren	30	1,7
Erdnüsse geröstet	20	1,9
Erdnüsse gesalzen	20	1,9
Erdnüsse natur	15	1,2
Feigen	35	4,5
Fructose	20	20,0
Frühlingszwiebeln	10	0,3
Gemüsesaft	15	1,8
Glasnudeln	30	24,8
Grapefruit	25	3,6
Heidelbeeren	30	2,2
Himbeeren	30	1,4
Joghurt fett	35	1,4
Joghurt mager	35	1,5
Karotten roh	30	4,4
Kichererbsen	30	14,3
Kidneybohnen getrocknet	29	13,6
Kirschen	25	3,3
Knoblauch	10	2,8
Kohl	10	0,1
Lauch	10	0,4
Limonen	15	0,3

Lebensmittel mit mittlerem GI	Wert	G-Last
Ananassaft	48	5,3
Apfelsaft naturtrüb	40	4,1
Basmatireis	50	38,5
Birnen	46	5,8
Bohnen	39	2,0
Bohnen rot getrocknet	40	19,0
Buchweizenmehl	50	35,5
Bulgur gekocht	45	31,1
Datteln frisch	40	26,0
Erbsen frisch o. tiefgekühlt	40	5,1
Feigen getrocknet	40	5,2
Früchtebrot	45	30,2
Fruchteis ohne Zucker	45	5,4
Fruchtsäfte frisch gepr.	40	4,8
Gerste ganz	36	25,2
Gerste (geschrotet)	50	31,5
Grapefruitsaft	48	5,8
Haferflocken	40	25,3
Karottensaft	45	5,8
Kiwi	50	4,6
Kleiebrot	50	25,0
Kleieflocken	42	17,6
Kochbanane grün	40	12,0
Linsen aus der Dose	40	16,0
Linsensuppe aus der Dose	44	17,6
Mandarinen	45	4,6
Misch-Vollkornbrot	50	19,0
Mungobohnen	38	15,6
Naturreis	50	38,5
Nudelsuppe instant	47	24,9
Parboiled Reis	48	37,0
Pfirsich aus der Dose	47	7,8
Pumpernickel	40	14,6
Pudding	47	8,9
Roggen - Sauerteigbrot	48	20,6
Roggenvollkornbrot	40	18,8
Rote Bohnen	40	18,8
Sorbet (ohne Zucker)	50	13,5
Spaghetti al dente	45	32,4

Lebensmittel mit hohem GI	Wert	G-Last
Marmelade gezuckert	65	44,2
Maisflocken	75	39,8
Maiskolben	54	11,9
Maiskörner	70	45,3
Maisstärke	95	80,8
Maltodextrin	95	90,3
Malzzucker	110	110,0
Mango	58	7,4
Mars	64	49,9
Marzipan	80	62,4
Mehl weiß Typ 405	85	60,4
Mehl weiß Typ 505	75	53,1
Mehl Typ 605	70	50,4
Mischbrot	65	28,1
Muffins Backmischung	62	45,9
Modifizierte Stärke	95	81,7
Mürbeteig	65	48,8
Müsliriegel	63	33,4
Obsttorte	65	44,2
Orangensaft frisch	52	4,4
Orangensaft Konzentrat	65	9,1
Papaya	58	1,4
Pellkartoffeln	65	9,8
Pizza Margherita Wagner	63	15,8
Polenta	70	13,3
Pommes frites	95	22,8
Puffreis	85	70,6
Ravioli	70	9,8
Reis	70	53,9
Reismehl	95	74,1
Reispudding	70	66,5
Rice Crispies Kellogs	82	54,9
Risottoreis Uncle Bens	113	88,1
Roggenmehlbrot	65	38,4
Rohrzucker	70	68,3
Rosinen	65	41,6
Rote Bete	64	5,5

Lebensmittel mit geringem GI	Wert	G-Last
Linsen braun	30	12,2
Linsen gelb	30	12,2
Linsen grün	22	8,9
Linsen rot	25	10,2
Magerjoghurt	35	1,5
Magerjoghurt m. Früchten	35	4,5
Magerquark	20	0,8
Mandeln	22	0,8
Marmelade ohne Zucker	22	5,8
Meerrettich	35	4,1
Milch entrahmt	30	1,5
Nektarine	30	3,7
Nüsse	22	1,8
Oliven	25	1,2
Orangen	35	3,2
Paprika	10	0,3
Pfirsich	30	2,8
Pflaumen	25	2,6
Pilze	15	0,1
Radieschen	30	0,6
Roggen	35	21,0
Sauerkraut	15	0,1
Schwarzwurzeln	20	0,3
Sojasprossen	20	0,4
Sojamilch	30	0,5
Spargel	15	0,2
Stachelbeeren	30	2,6
Tomaten	10	0,3
Trockenerbsen	22	2,3
Vollmilch	35	1,7
Vollmilchjoghurt	35	1,7
Wildreis	35	27,3
Zitronen	15	3,0
Zucchini	10	0,2
Zwetschgen	25	2,6
Zwiebeln	10	0,5

Lebensmittel mit mittlerem GI	Wert	G-Last
Tomatenmark	40	2,2
Traubensaft	46	7,2
Vollkornbrot Typ 2000	40	18,0
Vollkornflocken	40	24,0
Vollkorngries	50	31,5
Vollkornmehl	40	22,4
Vollkornreis	50	19,5
Weintrauben	45	7,0
Weizenkörner	41	25,0

Lebensmittel mit hohem GI	Wert	G-Last
Salzgebäck	85	64,5
Salzkartoffeln	70	10,2
Sandgebäck	55	33,0
Schnellkochreis	85	61,2
Schokolade mit Nüssen Milka	70	33,6
Schokolade Vollmilch	70	40,6
Schokoriegel	70	44,1
Stärke	95	78,9
Sultanien	56	35,8
Sushi	55	13,8
Tacos	68	25,8
Teigwaren allgemein	60	40,8
Hartweizengrieß	55	39,6
Toastbrot	70	34,2
Tortillas Chips	68	47,6
Traubenzucker	100	99,8
Vollkornbrot Typ 1500	55	21,5
Wassermelone	75	6,2
Weißbrot	85	40,8
Weizenkeime	59	24,8
Weizenkleie	67	12,7
Weizenvollkornbrot Schrot	65	26,7
Zucker	70	70,0