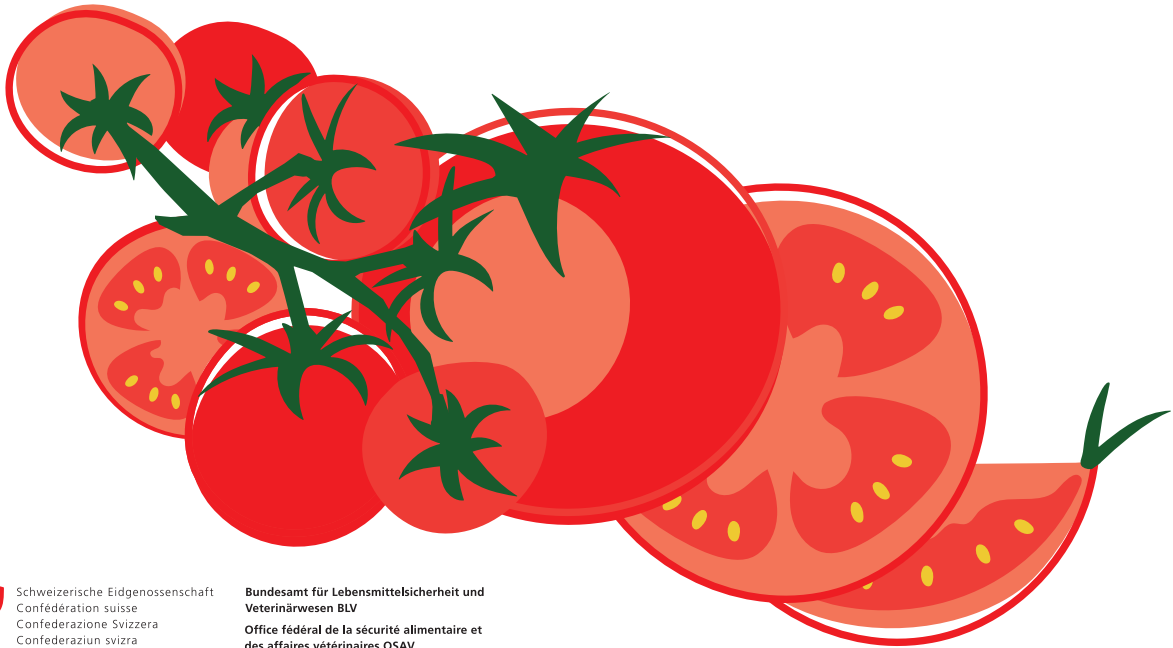




# Schweizer Nährwerttabelle



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und  
Veterinärwesen BLV

Office fédéral de la sécurité alimentaire et  
des affaires vétérinaires OSAV

Ufficio federale della sicurezza alimentare e  
di veterinaria USAV



# Schweizer Nährwerttabelle



# Vorwort

Kenntnisse über die Nährwertzusammensetzung der Lebensmittel, die heute in der Schweiz konsumiert werden, sind wichtig. Die Schweizer Nährwertdatenbank wird online unter **[www.naehrwertdaten.ch](http://www.naehrwertdaten.ch)** und als Papierversion sowohl von Ernährungs- und Gesundheitsfachleuten als auch von Konsumentinnen und Konsumenten vielfältig genutzt.

Die Schweizer Nährwerttabelle ist ein integraler Bestandteil der Lehrmittel in Schulen, Fachhochschulen und Berufsschulen des Lebensmittelbereichs. Sie ist auch ein wichtiges Hilfsmittel für die Menüplanung in Schulkantinen, Spitälern und Altersheimen, denn sie hilft, einen ausgewogenen Nährstoffgehalt der Mahlzeiten sicherzustellen. Erhebungen über den Nahrungsmittelkonsum der Bevölkerung in der Schweiz ermöglichen dank der Nährwerte der Lebensmittel den Ernährungszustand der Bevölkerung zu ermitteln und Gesundheitsförderungsprogramme zu entwickeln, die gezielt auf bestimmte Nährstoffmängel oder -übersicherungen ausgerichtet sind.

Weniger bekannt ist der Nutzen des Nährwerts für die Landwirtschaft. Der Vergleich der Nährwerte von unter-

schiedlich produzierten Lebensmitteln erlaubt eine Qualitätsverbesserung der auf dem Markt erhältlichen Lebensmittel, indem diejenigen Pflanzen, Anbau-, Ernte- oder Lagermethoden ausgewählt werden können, mit denen die besten Nährwerte erzielt werden.

Den Konsumentinnen und Konsumenten liefern die in dieser Broschüre aufgeführten Nährwerte von in der Schweiz vermarkteten Lebensmitteln Angaben darüber, wie viel Energie und Nährstoffe die Nahrungsmittel enthalten. Auf dieser Grundlage stellen die Hersteller den Konsumentinnen und Konsumenten Nährwertinformationen auf den Verpackungen zur Verfügung. Über den Nährwert von unverpackten Lebensmitteln, beispielsweise Linsen oder Federkohl, können sich die Konsumentinnen und Konsumenten sowohl in der vorliegenden Nährwerttabelle als auch auf der im Internet zugänglichen Datenbank informieren.

Mit dem Nutri-Score-Logo, das von der Lebensmittelindustrie freiwillig auf bestimmten Markenartikeln angebracht wird, steht den Konsumentinnen und Konsumenten nun ein Instrument zur Verfügung, das es ihnen

ermöglicht, ähnliche Lebensmittel schnell miteinander zu vergleichen und eine bewusste Wahl zu treffen. Das Logo wird auf der Grundlage verschiedener Parameter wie Zucker-, Nahrungsfaser- und Fettgehalt vergeben.

Die Schweizer Nährwertdatenbank und ihre Papierversion bilden die Grundlage vieler nützlicher Anwendungen. Ich wünsche Ihnen viel Vergnügen und Erfolg bei Ihren Projekten mit der 3. Ausgabe der Schweizer Nährwerttabelle.

**Michael Beer**  
**Vizedirektor des BLV**

# Inhalt

<b>Schweizer Nährwertdatenbank/Abkürzungen</b>	<b>9</b>	<b>Hinweise zum Gebrauch der Schweizer Nährwerttabelle</b>	<b>18</b>	<b>Nährwertveränderungen beim Kochen und Zubereiten von Speisen</b>	<b>25</b>
<b>Nutri-Score</b>	<b>11</b>	Erläuterungen zur Auswahl der Lebensmittel	18		
Wie funktioniert der Nutri-Score?	11	Erläuterungen zu den Lebensmittelgruppen	18	<b>Durchschnittliche Gewichte verschiedener Lebensmittel</b>	<b>32</b>
Was gilt es zu beachten?	11	Interpretation der Nährwertangaben	18	<b>Nährwerttabelle</b>	<b>39</b>
<b>Schweizer Qualitätsstandards für eine gesundheitsfördernde Gemeinschaftsgastronomie</b>	<b>12</b>	<b>Erläuterungen zu Energiewert und einzelnen Nährstoffen</b>	<b>20</b>	<b>Getränke</b>	<b>40</b>
<b>Kritische Nährstoffe in der Schweizer Bevölkerung</b>	<b>14</b>	Energie	20	Trinkwasser	40
Eisen	14	Wasser	21	Mineralwasser	40
Jod	15	Protein	21	Kaffeegetränke	42
Selen	15	Fett	21	Sonstige alkoholfreie Getränke, Süssgetränke, Light- und Zerogetränke	42
Folat	15	Kohlenhydrate	22	Alkoholische Getränke	42
Vitamin B12	16	Nahrungsfasern	22	<b>Gemüse</b>	<b>44</b>
Vitamin D	16	Alkohol	22	Gemüse roh, gekocht und getrocknet/gedörrt	44
		Mineralstoffe	22	Konserven	52
		Vitamine	23	Gemüsesäfte	52

Pilze	54	<b>Hülsenfrüchte und daraus hergestellte Produkte</b>	<b>70</b>	Rohpökelware	90
Kräuter	54			Kochpökelware	90
<b>Früchte</b>	<b>54</b>	<b>Milch und Milchprodukte</b>	<b>72</b>	Rohwurstware	90
Früchte roh, gekocht und getrocknet/gedörrt	54	Milch und Milchgetränke	72	Kochwurstware	92
Konserven, Kompott	58	Joghurt	72	Brühwurstware	92
Fruchtsäfte	60	Frischkäse und Quark	74	<b>Fisch, Krusten- und Schalen- tiere, Fischerzeugnisse</b>	
<b>Getreide, Getreideprodukte und Kartoffeln</b>	<b>60</b>	Käse	74	Süßwasserfische	94
Brot und Backwaren	60	Käseerzeugnisse	78	Meerfische	94
Getreide, Getreideflocken und Pseudocerealien	64	Sonstige Milchprodukte	78	Meeresfrüchte, Krusten- und Schalentiere	96
Müesli	64	Pflanzliche Alternativen zu Milch und Milchprodukten	78	Fischerzeugnisse	96
Reis	64	<b>Fleisch, Fleisch- und Wurstwaren</b>	<b>80</b>	<b>Eier</b>	<b>98</b>
Teigwaren	66	Kalb	80	<b>Öle, Fette und Nüsse</b>	<b>98</b>
Mehl und Stärke	66	Rind	82	Öle	98
Teige	68	Schwein	84	Fette	100
Kartoffeln, Kartoffelprodukte und andere stärkereiche Wurzelknollen	70	Lamm (Schaf)	86	Sonstige fettreiche Lebensmittel	102
		Geflügel	86		
		Wild	88		
		Sonstige Fleischarten	88		



Nüsse, Samen und Kerne	102	<b>Verschiedenes</b>	<b>114</b>	<b>Alphabetisches</b>	<b>130</b>
Ölfrüchte	104	Hefe	114	<b>Stichwortverzeichnis</b>	
<b>Süssigkeiten</b>	<b>104</b>	Salz und Gewürze	114	<b>Literatur</b>	<b>141</b>
Guetzli	104	<b>Speisen und Lebensmittel, zubereitet</b>	<b>114</b>	<b>Impressum</b>	<b>142</b>
Cakes, Kuchen und Torten	106	Crêpes, Omeletten	114		
Sonstige süsse Backwaren	106	und Eierspeisen			
Brei, Creme und Pudding (Flan), zubereitet	108	Fruchtwähe/-kuchen, hausgemacht	116		
Glace	108	Kuchen, salzig	118		
Bonbons	110	Pizzas	118		
Kakaoerzeugnisse und Schokolade	110	Burger, Sandwiches und Schnitzelbrote	120		
Konfitüre und süsse Brotaufstriche	110	Salate	122		
Zucker und andere Süssungsmittel	112	Gemüsegerichte	122		
Sonstige Süssigkeiten	112	Diverse Gerichte	124		
<b>Salzige Knabbereien und Snacks</b>	<b>112</b>	Saucen und Salatsaucen, zubereitet	126		
		Suppen	128		



# Schweizer Nährwertdaten- bank/ Abkürzungen

Die vorliegende Nährwerttabelle basiert auf den Daten der Schweizer Nährwertdatenbank «Version 6.2, Stand 25.05.2020» <sup>Lit. 1</sup>, die vom Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen BLV betrieben wird. Die Daten werden allen Interessierten kostenlos und in vier Sprachen (Deutsch, Französisch, Italienisch, Englisch) zur Verfügung gestellt. Auf [www.naehrwertdaten.ch](http://www.naehrwertdaten.ch) können Lebensmittel nach Namen, Synonymen, Lebensmittelkategorien, Nährstoffgehalt oder einer Kombination davon gesucht werden. Die Daten werden in grafischer und tabellarischer Form dargestellt. Die Webseite ermöglicht auch den Vergleich der Nährstoffgehalte verschiedener Lebensmittel.

-	Keine Angaben vorhanden
<	Weniger als
<b>BLV</b>	Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen
<b>EDI</b>	Eidgenössisches Departement des Innern
<b>EL</b>	Esstlöffel
<b>g</b>	Gramm
<b>kcal</b>	Kilokalorien (umgangssprachlich: Kalorien)
<b>kg</b>	Kilogramm
<b>kJ</b>	Kilojoule (umgangssprachlich: Joule)
<b>KL</b>	Kaffeelöffel
<b>mg</b>	Milligramm
<b>mg-ATE</b>	Milligramm Alpha-Tocopherol-Äquivalente
<b>ml</b>	Milliliter
<b>Sp.</b>	In Spuren vorhanden
<b>µg</b>	Mikrogramm
<b>µg-BCE</b>	Mikrogramm Betacarotin-Äquivalente
<b>µg-RE</b>	Mikrogramm Retinol-Äquivalente



# Nutri-Score

Mit Nutri-Score erhalten die Konsumenten und Konsumentinnen neu eine Orientierungshilfe beim Einkauf. Nutri-Score ist ein Logo auf der Vorderseite der Verpackung, das mit Hilfe einer farbigen Bewertungsskala von A grün (= ausgewogen) bis E rot (= nicht ausgewogen) über die Zusammensetzung eines Produktes informiert. Nutri-Score hilft, ähnliche Lebensmittel rasch zu vergleichen, um die gesündere Wahl zu treffen.

## Wie funktioniert der Nutri-Score?

Der Score wird mittels einer wissenschaftlich validierten Formel ermittelt. Dabei werden die zu bevorzugenden und die zu reduzierenden Faktoren miteinander verrechnet. Zu den positiven Aspekten gehört der Gehalt an Früchten, Gemüsen, Hülsenfrüchten, Nüssen, gewissen Ölen, Nahrungsfasern und Eiweiss. Umgekehrt tendiert der Score umso stärker in den roten Bereich, je mehr Zucker, Salz, gesättigte Fettsäuren und Energie ein Lebensmittel enthält.

## Was gilt es zu beachten?

Der Nutri-Score ist keine absolute Bewertung. Er dient dazu, ähnliche Lebensmittel miteinander zu vergleichen. Ein Joghurt kann also mit einem anderen Joghurt verglichen werden, oder eine Pizza mit einer anderen Pizza. Pizza und Joghurt können hingegen nicht mit Hilfe des Nutri-Score verglichen werden.

Nutri-Score ist keine Ernährungsempfehlung und kein Ersatz der Schweizer Lebensmittelpyramide. Weder bedeutet ein grüner Nutri-Score einen Freipass, noch bedeutet ein roter Score ein Verbot. Nutri-Score hilft einzig dabei, innerhalb einer Produktkategorie die gesündere Wahl zu treffen.



Unter [www.blv.admin.ch/nutri-score](http://www.blv.admin.ch/nutri-score) finden Sie weitere Informationen sowie ein Erklärvideo.

# Schweizer Qualitätsstandards für eine gesundheitsfördernde Gemeinschaftsgastronomie

Von der frühen Kindheit bis ins hohe Alter leistet die Gemeinschaftsgastronomie einen wichtigen Beitrag zu einem ausgewogenen Ernährungsangebot. Diese Ausgewogenheit ist das Resultat einer komplexen, permanenten Entwicklung, die von zahlreichen Faktoren wie Essgewohnheiten, ernährungsphysiologischen Aspekten und Nachhaltigkeit der Lebensmittel beeinflusst ist.

Um die Verantwortlichen von Verpflegungsbetrieben bei der Qualitätsverbesserung zu unterstützen, hat der Bund Schweizer Qualitätsstandards für eine gesundheitsfördernde Gemeinschaftsgastronomie entwickelt. Parallel dazu wurden Checklisten erstellt, die den Verpflegungsbetrieben helfen sollen, ihre Situation zu beurteilen und Verbesserungsmöglichkeiten zu ermitteln.

Die Umsetzung der Schweizer Qualitätsstandards soll die Entscheidung für eine gesunde Ernährung in den Gemeinschaftsrestaurants erleichtern. Dazu gehört die Menüplanung nach den Grundsätzen der Schweizer

Lebensmittelpyramide und den Empfehlungen für eine ausgewogene, genussvolle Ernährung. Die Standards liefern praktische Informationen über die Häufigkeit des Konsums, die Vielfalt und Zusammensetzung der angebotenen Mahlzeiten, die Grösse der Portionen und die Bereitstellung von Wasser, Brotsorte und Salz. Auch der Rahmen muss passen: Dazu gehören die Atmosphäre, die Kommunikation zwischen den Mitarbeitenden in der Küche und beim Verteilen der Mahlzeiten, aber auch die Kommunikation mit den Gästen sowie der Preis.

Die Bedürfnisse sind unterschiedlich, je nachdem, ob das Unternehmen ein Mittagessen für zehn Schulkinder oder für die Mitarbeitenden eines grossen Unternehmens anbietet. Deshalb wurden gezielt Instrumente für die verschiedenen Einrichtungen entwickelt. Kinderbetreuungseinrichtungen und Schulkantinen stehen praktische Hilfsmaterialien zur Verfügung, die eine wichtige Grundlage für eine ausgewogene und nachhaltige Mittagsverpflegung vermitteln. Diese Standards umfassen die Organisation, die Ernährung, die Sensibilisierung der Kinder und Jugendlichen sowie den Umgang mit Cateringfirmen und anderen Partnern.

Weiterführende Informationen auf der Website des BLV:  
**[www.blv.admin.ch/blv/de/home/lebensmittel-und-ernaehrung/ernaehrung/gemeinschaftsgastronomie.html](http://www.blv.admin.ch/blv/de/home/lebensmittel-und-ernaehrung/ernaehrung/gemeinschaftsgastronomie.html)**



# Kritische Nährstoffe in der Schweizer Bevölkerung



In der vorliegenden Nährwerttabelle sind Energiegehalt und Angaben zu 35 Nährstoffen von über 1000 Lebensmitteln aus der Schweizer Nährwertdatenbank aufgeführt. Dabei bietet jedes Lebensmittel ein etwas anderes Spektrum an lebensnotwendigen Inhaltsstoffen. Deshalb ist eine vielseitige und ausgewogene Ernährung wichtig, damit der Körper mit allen wertvollen Nährstoffen und den nötigen Schutzstoffen versorgt ist. Gleichzeitig ist die Versorgung mit gewissen Nährstoffen, insbesondere in bestimmten Lebenssituationen, schwieriger und verdient besondere Aufmerksamkeit.

## Eisen

Eisen ist ein Spurenelement und kommt in zwei Formen vor: Hämeisen und Nicht-Hämeisen. Hämeisen kann effizienter aufgenommen werden. Fleisch und Fisch sind Hauptquellen für Hämeisen. In Eiern und Milchprodukten findet sich v. a. Nicht-Hämeisen, in pflanzlichen Lebensmitteln ausschliesslich Nicht-Hämeisen.

Bestimmte Stoffe, etwa Phytate und Lignine (aus Vollkorn-



produkten und Hülsenfrüchten), Tannine (z. B. aus Schwarztee) und Oxalsäuren (z. B. aus Rhabarber und Spinat), hemmen die Aufnahme von Nicht-Hämeisen. Darum sollten Personen, die sich weitgehend oder ausschliesslich pflanzlich ernähren, eisenhaltige Lebensmittel nach Möglichkeit mit Vitamin-C-reichen Produkten (z. B. Kiwi, Peperoni etc.) kombinieren. Denn dadurch kann die Aufnahme des Eisens verbessert werden.

## Jod

Jod ist ein Spurenelement, das in den meisten Lebensmitteln nur in sehr geringen Mengen vorkommt. Die Schweizer Bevölkerung ist daher ungenügend versorgt, wenn sie allein das natürlicherweise in Lebensmitteln vorkommende Jod konsumiert. Ihre Jodversorgung muss mit jodiertem Speisesalz (25 mg/kg) ergänzt werden.

### Empfehlungen des BLV <sup>Lit. 2</sup>

Eine ausreichende Jodzufuhr ist für die gesamte Bevölkerung wichtig. Folgende Empfehlungen sollten berücksichtigt werden:

- Täglich 3 Portionen Milch und Milchprodukte konsumieren.
- Jodiertes Speisesalz in der Küche und bei Tisch verwenden.
- Bei verarbeiteten Produkten darauf achten, dass sie mit jodiertem Speisesalz hergestellt worden sind.

– Regelmässiger Konsum von Meeresfischen. Dabei Fisch aus nachhaltiger Fischerei und mit einem bewährten Label bevorzugen.

In der Schwangerschaft und Stillzeit kann es sinnvoll sein, Jod in Form von Tabletten einzunehmen. Wer bereits ein Multi-Nährstoffpräparat verwendet, soll ein jodhaltiges wählen.

## Selen

Selen ist ein Spurenelement. Der Selengehalt pflanzlicher Lebensmittel ist abhängig vom Selengehalt der Böden und regional sehr unterschiedlich. Schweizer Böden sind selenarm, folglich sind auch pflanzliche Nahrungsmittel (z. B. Getreide) aus der Schweiz eher selenarm. Der Selengehalt tierischer Nahrungsmittel wird durch die Tierfütterung beeinflusst.

Der Selengehalt wird in der Schweizer Nährwerttabelle nicht aufgeführt, da dazu nur sehr wenige Daten vorhanden sind. In der Schweizer Nährwertdatenbank **www.naehrwertdaten.ch** können die Selengehalte einzelner Lebensmittel nachgeschlagen werden.

## Folat

Folat ist ein wasserlösliches Vitamin der B-Gruppe und kommt in pflanzlichen wie auch tierischen Lebensmitteln vor. Folat ist sensibel bezüglich Zubereitungsverlusten (siehe auch «Nährwertveränderungen beim Kochen und

Zubereiten von Speisen», S. 25 ff.). Im Alter ist das Risiko für einen Folatmangel erhöht, da die Zufuhr oft ungenügend ist.

Während der Schwangerschaft und der Stillzeit ist der Bedarf stark erhöht, da Folat eine entscheidende Rolle bei Prozessen der Zellteilung spielt und damit wichtig für die Entwicklung des Kindes ist.

### **Empfehlungen des BLV<sup>Lit. 2</sup>**

Während der Schwangerschaft sollte Folsäure<sup>1</sup> – neben einer ausgewogenen Ernährung – bis mindestens Ende der 12. Schwangerschaftswoche in Tablettenform eingenommen werden.

Frauen, die schwanger werden möchten oder könnten, sollten vor Beginn der Schwangerschaft mit der Einnahme von Folsäure beginnen.

## **Vitamin B12**

Vitamin B12 ist ein wasserlösliches Vitamin und kommt nur in tierischen Lebensmitteln vor. Lebensmittel pflanzlichen Ursprungs können manchmal Vitamin B12 enthalten, aber sie gelten nicht als verlässliche Quellen, sowohl aus quantitativer wie aus qualitativer Sicht. Aufgrund dieser Besonderheit sind Personen, die gänzlich auf tierische Produkte verzichten (vegan lebende Personen), auf die Einnahme eines Vitamin-B12-Präparates angewiesen. Mit zunehmendem Alter steigt das Risiko für einen Vita-

min-B12-Mangel, da einerseits die Aufnahme beeinträchtigt, andererseits die Zufuhr ungenügend sein kann.

## **Vitamin D**

Vitamin D ist ein fettlösliches Vitamin, das nur in geringen Mengen in Lebensmitteln vorkommt. Der Mensch ist mit Hilfe von UV-B-Licht in der Lage, Vitamin D selber zu synthetisieren. Diese Vitamin-D-Bildung ist abhängig von Hauttyp, Alter, Dauer der Sonnenexposition, geographischer Breite (Wohnort) und Jahreszeit sowie von der Bedeckung der Haut durch Kleidung und der Verwendung von Sonnenschutzmitteln.

### **Empfehlungen des BLV<sup>Lit. 2</sup>**

Verschiedenen Altersgruppen empfiehlt das BLV, Vitamin-D-Supplemente einzunehmen, z. B. in Form von Tropfen. Zu diesen Altersgruppen gehören Kinder bis zum 3. Geburtstag, Personen ab 60 Jahren oder Schwangere und Stillende.

Personen zwischen 3 und 60 Jahren benötigen im Sommer (Juni bis September), wenn sie sich regelmäßig im Freien aufhalten, kein zusätzliches Vitamin D. Im Winter reicht die körpereigene Bildung von Vitamin D nicht aus, um den Bedarf zu decken. Die Vitamin-D-Versorgung sollte daher über die Ernährung bzw. über Nährstoffpräparate sichergestellt werden.

1

Folsäure ist die Bezeichnung für die synthetische Form dieses Vitamins, die bei der Herstellung von angereicherten Lebensmitteln oder Vitaminsupplementen verwendet wird.



# Hinweise zum Gebrauch der Schweizer Nährwerttabelle

## Erläuterungen zur Auswahl der Lebensmittel

In der Schweizer Nährwerttabelle sind vor allem Grundnahrungsmittel in roher wie auch gekochter Form aufgeführt. Auf die Auflistung von industriell hergestellten Fertig- und Halbfertigprodukten wurde grösstenteils verzichtet, weil die Zusammensetzung dieser Produkte schnell ändern kann und die Produktpalette regelmässig angepasst wird. Die Informationen zum Nährstoffgehalt dieser Produkte sind oft auf der Verpackung vermerkt oder können direkt beim Hersteller nachgefragt werden.

## Erläuterungen zu den Lebensmittelgruppen

Sämtliche Lebensmittel wurden aus Gründen der Übersichtlichkeit Lebensmittelgruppen zugeordnet. Die Reihenfolge der Lebensmittelgruppen basiert mit kleinen Ausnahmen auf den Vorgaben der Schweizer Lebensmittelpyramide.

## Interpretation der Nährwertangaben

Sämtliche Angaben beziehen sich jeweils auf 100 g essbaren Anteil (resp. auf 100 ml bei entsprechendem Vermerk). Nicht essbare Anteile wie Steine, Kerne, Knochen usw. werden nicht eingerechnet. Sofern nicht anders vermerkt, beziehen sich alle Angaben auf frische, ungekochte, unverarbeitete Lebensmittel.

Nachfolgend einige Beispiele zum besseren Verständnis:

100 g Banane	= 100 g geschälte Banane
100 g Pfirsich	= 100 g Pfirsich ohne Stein
100 g Kirschen	= 100 g Kirschen ohne Stein und Stängel
100 g Baumnüsse	= 100 g geschälte Baumnüsse
100 g Kotelett	= 100 g Kotelett ohne Knochen
100 g Forelle	= 100 g Forelle ohne Gräten, Kopf etc.

Sämtliche Angaben sind als Durchschnittswerte und nicht als absolute Grössen zu verstehen, weil der Nährstoffgehalt von Lebensmitteln natürlichen Schwankungen unter-

liegt. Die individuelle Zusammensetzung eines Lebensmittels hängt von Faktoren wie Klima, Reifegrad, Jahreszeit, Herkunft, Sorte, Fütterung, Lagerungs- und Verarbeitungsbedingungen usw. ab. Bei verarbeiteten Produkten wie Wurstwaren, Milchprodukten oder Gebäck führen auch die verschiedenen Rezepturen zu erheblichen Differenzen bei den Nährwerten.

Die Summe der Nährstoffe ergibt nicht immer genau 100 g. Dies kann verschiedene Gründe haben:

- Die Angaben beziehen sich auf 100 ml und das Lebensmittel besitzt eine Dichte grösser oder kleiner als 1. Beispielsweise bedeutet eine Dichte  $> 1 \text{ g/ml}$ , dass 100 ml schwerer als 100 g sind und die Summe der Nährstoffe 100 g daher übersteigt.
- Die einzelnen Angaben stammen aus verschiedenen Analysen und/oder Quellen. Abweichungen von  $\pm 5\%$  werden dabei toleriert.

Die Schweizer Nährwerttabelle enthält verschiedene Gerichte (z. B. Apfelkuchen oder Risotto) und Lebensmittel (z. B. Brote), für die die Nährwerte nicht analysiert, sondern berechnet wurden. Dabei wurden wenn möglich gängige Standardrezepte verwendet. Bei verzehrfertig gekauften Lebensmitteln, wie Brot, Kuchenteig oder Salatsauce, wurden die Rezepte so angepasst, dass die Nährwerte industriell hergestellten Produkten entspre-

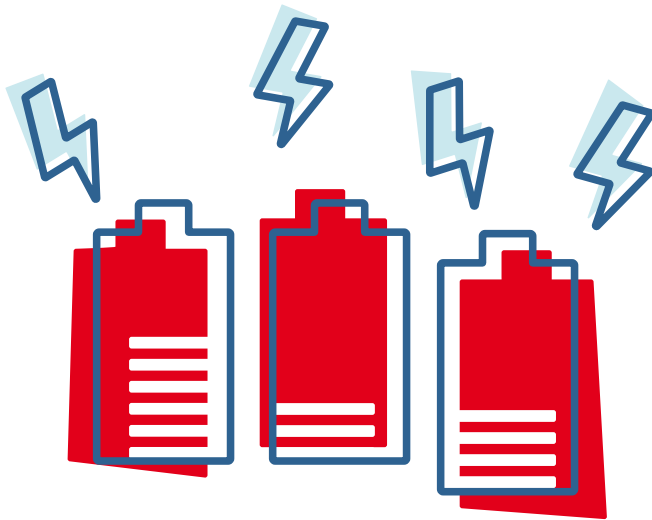
chen. Andere Gerichte wurden gemäss Rezeptbuch berechnet und sind als «hausgemacht» gekennzeichnet. Rezepte mit Salzzugabe wurden jeweils, wenn nicht anders erwähnt, mit unjodiertem Salz berechnet.

Wenn für ein Lebensmittel individuelle Nährwertangaben vorliegen (z. B. auf Verpackungen oder Firmenwebseiten), sind diese in der Regel den generischen<sup>2</sup> Einträgen der Schweizer Nährwertdatenbank vorzuziehen. Auch die auf Verpackungen deklarierten Mengen stellen Durchschnittswerte dar, die analysiert oder berechnet wurden (z. B. mit Hilfe der Schweizer Nährwertdatenbank). Diese Werte müssen den Nährstoffgehalt zum Zeitpunkt der Abgabe (d. h. bis zum Ablauf des Verbrauchs- oder Haltbarkeitsdatums) widerspiegeln und sie müssen sich auf das genussfertig zubereitete Lebensmittel beziehen.

**2**

Als generische Lebensmittel werden hier allgemeine/ durchschnittliche Lebensmittel ohne Bezug zu einem spezifischen Hersteller oder Anbieter bezeichnet.

# Erläuterungen zu Energiewert und einzelnen Nährstoffen



## Energie

Der Energiebedarf einer Person hängt von vielen Faktoren ab, wie z. B. von Geschlecht, Grösse, Gewicht, Körperzusammensetzung und natürlich von der körperlichen Aktivität. Eine ausgewogene, bedarfsdeckende Energiezufuhr zeigt sich in einem stabilen Körpergewicht. Der für den Menschen verwertbare Energiegehalt eines Lebensmittels kann nicht exakt bestimmt werden, sondern wird mittels Faktoren berechnet. Die Faktoren berücksichtigen, dass der menschliche Organismus nur einen Teil der in einem Lebensmittel vorhandenen Energie verwerten kann. In der Schweizer Nährwertabelle wird der Energiegehalt sowohl in Kilokalorien (kcal) als auch in Kilojoules (kJ) angegeben. Die Werte werden berechnet mit den Umrechnungsfaktoren gemäss Anhang 12 der Verordnung des EDI betreffend die Information über Lebensmittel<sup>Lit. 3</sup>. Daraus ergeben sich folgende Werte:

Kohlenhydrate:	4 kcal bzw. 17 kJ pro Gramm
Protein (Eiweiss):	4 kcal bzw. 17 kJ pro Gramm
Fett:	9 kcal bzw. 37 kJ pro Gramm
Alkohol:	7 kcal bzw. 29 kJ pro Gramm
Nahrungsfasern:	2 kcal bzw. 8 kJ pro Gramm
Organische Säuren <sup>3</sup> :	3 kcal bzw. 13 kJ pro Gramm
Mehrwertige Alkohole <sup>3</sup> :	2.4 kcal bzw. 10 kJ pro Gramm

(z. B. Muskeleiweiss, Hormone etc.) benötigt werden. Proteine aus tierischen Lebensmitteln, wie Fleisch, Fisch, Eier, Milch und Milchprodukte, sind tendenziell hochwertiger als pflanzliche Proteine (z. B. aus Getreide, Kartoffeln, Nüssen), da sie ein optimaleres Spektrum an Aminosäuren enthalten. Pflanzliche Proteine können jedoch durch Kombinationen untereinander oder mit tierischen Proteinen stark aufgewertet werden.

Gemäss Anhang 1 Ziffer 9 der Verordnung des EDI betreffend die Information über Lebensmittel <sup>Lit. 3</sup> wurde der Proteingehalt in der Schweizer Nährwerttabelle mit der Formel «Stickstoffgehalt x 6.25» berechnet. Die Verwendung eines einheitlichen Faktors von 6.25 führt bei einigen Lebensmitteln jedoch zu einer Über-, bei anderen zu einer Unterschätzung des tatsächlichen Proteingehaltes.

## Fett

Fette finden sich in pflanzlichen wie auch tierischen Lebensmitteln und versorgen den Körper mit Energie und essentiellen Fettsäuren<sup>5</sup>. Fetthaltige Nahrungsmittel sind ausserdem wichtige Quellen für fettlösliche Vitamine (A, D, E, K).

Die Angaben in der Schweizer Nährwerttabelle zu Fett entsprechen dem totalen Fettgehalt (inkl. Triglyzeride, Cholesterin, Phospholipide etc.). Die Summe der drei Fettsäuregruppen (gesättigt, einfach ungesättigt, mehrfach ungesättigt) ist folglich geringer als der totale Fettgehalt.

<sup>3</sup> Diese Daten stehen nur selten zur Verfügung. Falls vorhanden, werden sie bei der Energieberechnung mitberücksichtigt.

<sup>4</sup> Aminosäuren sind die Bausteine der Proteine. Sie werden in langen Ketten aneinandergereiht. Die Reihenfolge und Art der Aminosäuren definiert die Funktion des Proteins.

<sup>5</sup> Fettsäuren sind die wichtigsten Komponenten der Fette. Sie können in drei Gruppen eingeteilt werden: gesättigte, einfach ungesättigte und mehrfach ungesättigte Fettsäuren. Die verschiedenen Fettsäuren und Fettsäuregruppen besitzen unterschiedliche Wirkungen und Funktionen im Stoffwechsel.

## Wasser

Wasser findet sich nicht nur in Getränken und Suppen, sondern auch in den meisten Lebensmitteln. Besonders Früchte und Gemüse haben einen hohen Flüssigkeitsanteil (bis zu 95 %). Der menschliche Körper besteht zu mehr als der Hälfte aus Wasser und die täglichen Wasserverluste (v. a. über Niere, Haut, Lunge) müssen regelmässig ausgeglichen werden. Eine unzureichende Flüssigkeitszufuhr kann zu verminderter körperlicher und geistiger Leistungsfähigkeit sowie Verstopfung führen.

Der tägliche Wasserbedarf beträgt ca. 2.5 Liter. Als Trinkmenge werden gemäss Schweizer Lebensmittelpyramide 1 bis 2 Liter pro Tag empfohlen <sup>Lit. 4</sup>. Der Rest wird über die Nahrungsaufnahme gedeckt.

## Protein

Protein, auch Eiweiss genannt, versorgt den Körper mit Aminosäuren<sup>4</sup>, die zum Aufbau körpereigener Proteine

## Kohlenhydrate

Die Kohlenhydrate sind eine grosse Gruppe von Nährstoffen, die v. a. in pflanzlichen Nahrungsmitteln, aber auch in Milchprodukten vorkommen. Das mengenmässig wichtigste Kohlenhydrat ist die pflanzliche Stärke. Weitere Kohlenhydrate sind Traubenzucker (Glukose, Dextrose), Fruchtzucker (Fruktose), Milchzucker (Laktose), Malzucker (Maltose) und Haushaltszucker (Saccharose).

In der Schweizer Nährwerttabelle finden sich Angaben zu den verfügbaren Kohlenhydraten sowie zu Stärke und Zucker:

**Kohlenhydrate, verfügbar** Dazu werden alle verwertbaren Kohlenhydrate, also Stärke und Zucker, gezählt. Nahrungsfasern sind in diesem Wert nicht enthalten. Die verfügbaren Kohlenhydrate werden in der Regel gemäss folgender Formel berechnet:  
Kohlenhydrate, verfügbar (g/100 g) = 100 – Protein (g/100 g) – Fett, total (g/100 g) – Wasser (g/100 g) – Asche (g/100 g) – Nahrungsfasern (g/100 g).

**Zucker** Unter dem Begriff «Zucker» sind sämtliche Einfach- und Zweifachzucker (Mono- und Disaccharide) zusammengefasst, z. B. Traubenzucker (Glukose), Fruchtzucker (Fruktose), Milchzucker (Laktose), Haushaltszucker (Saccharose).

## Nahrungsfasern

Nahrungsfasern (auch Ballaststoffe genannt) sind unverdauliche, pflanzliche Inhaltsstoffe, die sich u. a. positiv auf die Verdauung auswirken. Es wird zwischen löslichen und unlöslichen Nahrungsfasern unterschieden. Lösliche Nahrungsfasern sind beispielsweise Beta-D-Glucan (z. B. in Hafer) und Pektin (z. B. in Äpfeln). Nüsse und Vollkorngetreide liefern hauptsächlich unlösliche Nahrungsfasern (z. B. Zellulose). Raffinierte Produkte, wie z. B. Weissmehl, enthalten kaum noch Nahrungsfasern.

## Alkohol

Alkohol ist ein energieliefernder Nährstoff, der in natürlichen Lebensmitteln kaum in nennenswerten Mengen vorkommt. Hauptsächliche Quellen für Alkohol sind alkoholische Getränke und daraus hergestellte Produkte. Der Alkoholgehalt wird in der Schweizer Nährwerttabelle in Gramm pro 100 ml bzw. 100 g angegeben. Diese Werte sind tiefer als die Volumenprozent-Angaben auf alkoholischen Getränken. Ein Schnaps mit 40 % vol enthält z. B. rund 32 g Alkohol pro 100 ml.

## Mineralstoffe

In der Schweizer Nährwerttabelle werden die Mineralstoffe Natrium, Kalium, Chlorid, Calcium, Magnesium, Phosphor, Eisen, Zink und Jod sowie die Verbindung Natriumchlorid aufgeführt.



**Jod** Die Jodversorgung in der Schweiz wird v. a. durch jodiertes Kochsalz gewährleistet. Der Jodgehalt eines verarbeiteten Lebensmittels, wie z. B. Käse, Brot und Wurstwaren, hängt stark davon ab, ob jodiertes Kochsalz eingesetzt wurde oder nicht. Der individuelle Jodgehalt eines gesalzenen Produktes kann deshalb von den Angaben in dieser Tabelle abweichen.

**Salz (Natriumchlorid)** Die Verordnung des EDI betreffend die Information über Lebensmittel <sup>Lit 3</sup> verlangt die Angabe des Salzgehaltes auf der Nährwertkennzeichnung. In der Schweizer Nährwerttabelle wird daher auch der Salzgehalt von Lebensmitteln dargestellt. Er wird auf der Grundlage des Natriumgehalts nach folgender Formel berechnet:  
Salzgehalt (g) = Natriumgehalt (g) × 2.5.

## Vitamine

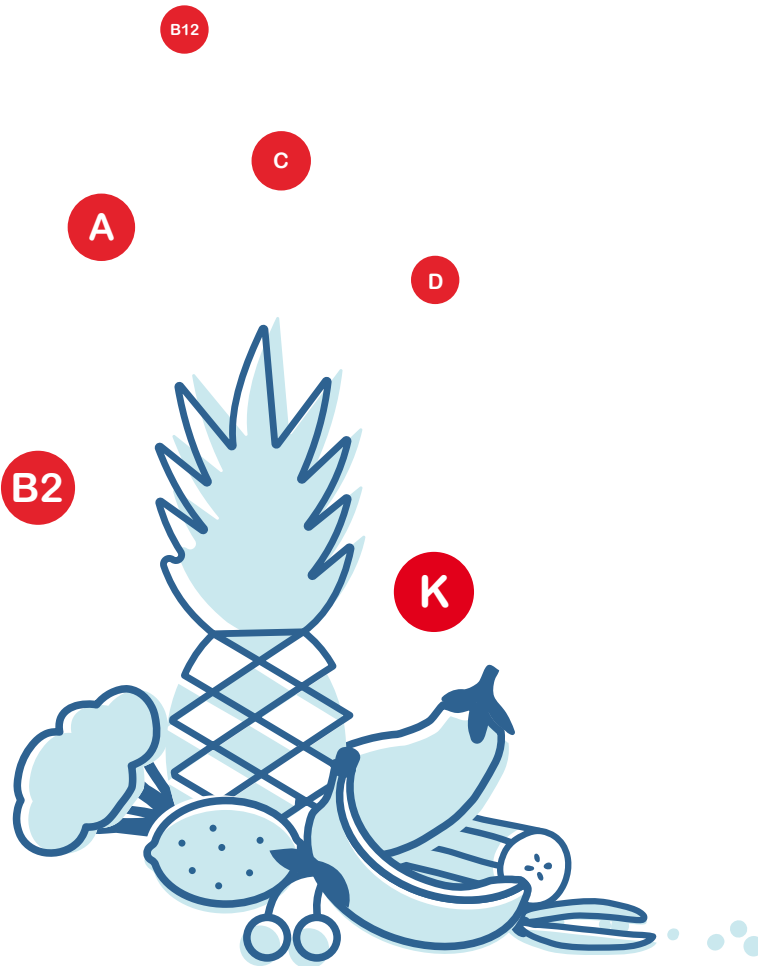
In der Schweizer Nährwerttabelle werden die Vitamine A, D, E, B1, B2, Niacin, B6, B12, Folat, Pantothensäure und Vitamin C sowie das Provitamin Betacarotin aufgeführt.

**Vitamin A** Für Vitamin A sind zwei Werte angegeben. Erstens der Retinolgehalt in Mikrogramm, und zweitens ein berechneter Gehalt an Vitamin-A-Aktivitätsäquivalenten, der in Retinoläquivalenten ( $\mu\text{g-RE}$ )

angegeben ist, und Retinol, Betacarotin und andere Carotinoide gemäss der folgenden Formel umfasst:  
Vitamin A (ausgedrückt als  $\mu\text{g-RE}$ ) =  $1 \times \text{Retinol} (\mu\text{g}) + 1/12 \times \text{Betacarotin-Äquivalent} (\mu\text{g-BCE})$ .

**Betacarotin** Betacarotin ist ein fettlösliches Provitamin, das in nahezu allen Pflanzen zu finden ist, v. a. in gelben, orangen und grünen Früchten und Gemüsen. Es kann im Körper zu Vitamin A umgewandelt werden. In der Schweizer Nährwerttabelle wird die Betacarotin-Aktivität in Betacarotin-Äquivalenten ( $\mu\text{g-BCE}$ ) angegeben. Dadurch kann auch der Beitrag anderer Carotinoide mit Vitamin-A-Aktivität, wie z.B. Alpha-Carotin berücksichtigt werden. Da für die verschiedenen Carotinoide selten Daten vorliegen, wird der äquivalente Beta-Carotiningehalt meist unterschätzt und ist daher oft identisch mit dem Beta-Carotiningehalt. Die Betacarotin-Äquivalente werden wie folgt berechnet:  $\text{Betacarotin-Äquivalente} (\mu\text{g-BCE}) = 1 \times \text{Betacarotin} (\mu\text{g}) + 0.5 \times \text{andere Provitamin-A-Carotinoide mit Vitamin-A-Aktivität} (\mu\text{g})$ .

**Vitamin D** Beinhaltet die pflanzliche (Ergocalciferol, Vitamin D2) sowie die tierische Form (Cholecalciferol, Vitamin D3) des Vitamins D.



**Vitamin E** Wird in Form von mg-alpha-Tocopherol-Äquivalenten (mg-ATE) angegeben. Dadurch kann auch der Beitrag von anderen Tocopherol-Arten an die Bedarfsdeckung von Vitamin E berücksichtigt werden.

**Niacin** Beinhaltet die Nicotinsäure und das Nicotin (säure)amid. Der Beitrag der Aminosäure Tryptophan zur Bedarfsdeckung von Niacin wurde nicht miteingerechnet.

**Vitamin B6** Beinhaltet alle Vitamin-B6-Arten (Pyridoxin, Pyridoxamin, Pyridoxal).

**Folat** Beinhaltet alle folatwirksamen Verbindungen in der üblichen Nahrung (=Gesamtfolat). Es wird einheitlich von Folat gesprochen, weil der Begriff Folsäure nur die synthetische Form des Vitamins umschreibt.

# Nährwertveränderungen beim Kochen und Zubereiten von Speisen

Kochen verändert den Nährstoffgehalt eines Lebensmittels. Das Ausmass der Veränderung hängt dabei unter anderem von der Art des Lebensmittels, der Kochmethode, der Dauer des Kochvorgangs und der Temperatur beim Kochen ab. Je nach Kochmethode kann es dabei zu unterschiedlichen Gewichts- und Nährstoffveränderungen kommen.

Der Nährstoffgehalt eines gekochten Lebensmittels oder zusammengesetzten Gerichtes kann entweder analysiert oder berechnet werden. Analysieren hat den Vorteil, dass es genaue Werte liefert. Analysen sind jedoch anspruchsvoll, aufwändig und teuer. In der Praxis wird der Nährstoffgehalt eines zubereiteten Produktes deshalb meist mit Hilfe von durchschnittlichen Verlust- und Aufnahme-faktoren berechnet. Dies gilt auch für die Angaben in dieser Publikation.

Beim Berechnen des Nährstoffgehaltes eines zubereiteten Lebensmittels müssen zusätzlich zu den Nährstoff-

verlusten auch allfällige Gewichtsveränderungen berücksichtigt werden. Nimmt das Gewicht ab, entspricht dies einer Konzentration. Der Gehalt an Vitaminen und Mineralstoffen pro 100 g eines gekochten Lebensmittels kann deshalb trotz Nährstoffverlusten höher ausfallen als jener des entsprechenden rohen Produktes. Umgekehrt entspricht eine Gewichtszunahme (z. B. beim Kochen von Teigwaren) einer Verdünnung und der Nährstoffgehalt pro 100 g des gekochten Lebensmittels ist deutlich geringer als jener des ungekochten trockenen Lebensmittels.

In den folgenden Tabellen sind detaillierte Angaben zum verbleibenden Anteil an fett- und wasserlöslichen Vitaminen sowie Mineralstoffen in Lebensmitteln nach Zubereitungsart aufgeführt.

**Tab. 1** Verbleibender Anteil an fettlöslichen Vitaminen in Lebensmitteln nach Zubereitungsart (in %)

Lebensmittel	Zubereitung	Vitamin A	Betacarotin	Vitamin D	Vitamin E
Brot, Getreide, Mehl, Teigwaren, Reis	Kochen	80 – 95	80 – 95	90 – 100	80 – 100
	Braten	90	90	100	100
	Backen	90 – 95	90 – 95	100	100
Gemüse	Kochen	80 – 95	80 – 100	90 – 100	80 – 100
	Braten	85 – 90	85 – 90	100	100
	Backen	90 – 95	80 – 100	100	100
Kartoffeln	Kochen	80 – 100	80 – 100	90 – 100	80 – 100
	Braten	90 – 100	90 – 100	100	100
	Backen	90 – 100	90 – 100	100	100
Früchte und Beeren	Kochen	75 – 90	75 – 100	90	80 – 100
	Braten	90	90	–	100
	Backen	90	90	–	100
Milch und Milchprodukte	Kochen	80 – 100	80 – 100	90 – 100	80 – 100
	Braten	90 – 100	100	–	80
	Backen	90 – 100	90 – 100	100	80 – 100
Fleisch und Geflügel	Kochen	55 – 90	55 – 90	75 – 90	75 – 100
	Braten	55 – 85	55 – 100	55 – 90	55 – 100
	Backen	75 – 100	55 – 100	55 – 100	55 – 100

Lebensmittel	Zubereitung	Vitamin A	Betacarotin	Vitamin D	Vitamin E
Fische und Krustentiere	Kochen	70 – 90	70 – 90	70 – 90	70 – 100
	Braten	80 – 100	80 – 90	80 – 100	80 – 100
	Backen	80 – 100	80 – 90	80 – 100	80 – 100
Eier	Kochen	90 – 100	90 – 100	95	100
	Braten	80 – 100	90 – 100	90 – 100	90 – 100
	Backen	80 – 100	90 – 100	90 – 100	90 – 100
Margarine, Butter, Öle	Kochen	85	–	–	75
	Braten	50 – 90	–	–	20 – 95
	Backen	85 – 90	–	–	75 – 95

Quelle: Bell et al., Report on nutrient losses and gains factors used in European food composition databases, EuroFIR, 2006<sup>lit.5</sup>

Tab. 2 Verbleibender Anteil an wasserlöslichen Vitaminen in Lebensmitteln nach Zubereitungsart (in %)

Lebensmittel	Zubereitung	B1	B2	B6	B12	Niacin	Pantothen-säure	Folat	C
Brot, Getreide, Mehl, Teigwaren, Reis	Kochen	50 – 85	50 – 90	50 – 90	75 – 100	60 – 100	60 – 95	50 – 80	50 – 100
	Braten	70 – 90	75 – 100	60 – 90	100	85 – 100	80	70	50 – 100
	Backen	70 – 85	75 – 100	75 – 90	100	85 – 95	75	50 – 70	50 – 100
Gemüse	Kochen	50 – 90	60 – 95	60 – 95	60 – 100	60 – 95	60 – 90	45 – 95	30 – 90
	Braten	70 – 90	60 – 100	60 – 95	70 – 100	60 – 100	90	45 – 85	30 – 85
	Backen	60 – 90	60 – 95	60 – 95	70 – 10	60 – 95	85 – 95	50 – 85	30 – 85
Kartoffeln	Kochen	70 – 80	70 – 95	60 – 95	70 – 100	60 – 95	70 – 90	50 – 90	25 – 85
	Braten	70 – 80	70 – 95	60 – 95	80 – 100	70 – 95	90	50 – 75	50 – 80
	Backen	70 – 85	70 – 95	60 – 95	80 – 100	70 – 95	90	50 – 75	50 – 80
Früchte und Beeren	Kochen	65 – 80	65 – 90	60 – 90	90 – 100	65 – 90	75 – 90	20 – 70	25 – 75
	Braten	70 – 10	65 – 100	60 – 100	100	65 – 100	100	100	50 – 100
	Backen	70 – 100	65 – 100	60 – 100	100	65 – 100	100	100	50 – 100
Milch und Milchprodukte	Kochen	70 – 100	75 – 100	80 – 90	55 – 95	85 – 100	90	50 – 90	50 – 85
	Braten	70 – 100	75 – 100	75 – 90	55 – 95	85 – 100	–	80	50 – 65
	Backen	70 – 100	75 – 100	75 – 90	55 – 95	85 – 100	75	50 – 85	50 – 70

Lebensmittel	Zubereitung	B1	B2	B6	B12	Niacin	Pantothen- säure	Folat	C
Fleisch und Geflügel	Kochen	30 – 80	70 – 95	35 – 80	50 – 90	50 – 90	40 – 90	50 – 95	50 – 85
	Braten	50 – 80	45 – 90	45 – 80	65 – 95	70 – 100	75 – 90	50 – 95	50 – 85
	Backen	45 – 80	45 – 95	45 – 80	60 – 95	55 – 90	70 – 90	50 – 95	50 – 85
Fische und Krustentiere	Kochen	60 – 90	70 – 100	70 – 100	80 – 95	70 – 95	70 – 90	50 – 85	50 – 100
	Braten	70 – 85	55 – 100	75 – 90	75 – 100	80 – 100	80 – 95	50 – 100	50 – 85
	Backen	70 – 95	55 – 100	80 – 90	85 – 90	80 – 100	80 – 85	50 – 90	50 – 85
Eier	Kochen	70 – 90	75 – 95	80 – 95	80 – 100	70 – 100	80	75 – 80	50 – 100
	Braten	70 – 95	70 – 95	80 – 95	85 – 100	85 – 100	80 – 85	70 – 80	50 – 100
	Backen	70 – 95	70 – 95	75 – 95	80 – 100	85 – 100	75 – 80	50 – 80	50 – 100
Margarine, Butter, Öle	Kochen	70 – 100	75 – 100	80 – 100	100	85 – 100	–	–	50 – 100
	Braten	70 – 100	75 – 100	80 – 100	100	85 – 100	–	–	50 – 100
	Backen	70 – 100	75 – 100	80 – 100	100	85 – 100	–	–	50 – 100

Quelle: Bell et al., Report on nutrient losses and gains factors used in European food composition databases, EuroFIR, 2006<sup>Lit.5</sup>

Tab. 3 Verbleibender Anteil an Mineralstoffen  
in Lebensmitteln nach Zubereitungsart (in %)

Lebensmittel	Zubereitung	Natrium	Kalium	Calcium	Magnesium	Phosphor	Eisen
Brot, Getreide, Mehl, Teigwaren, Reis	Kochen	50 – 100	55 – 95	90 – 100	85 – 100	90 – 95	75 – 95
	Braten	100	100	100	100	100	100
	Backen	100	100	100	100	100	100
Gemüse	Kochen	45 – 100	45 – 100	90 – 100	60 – 100	90 – 100	75 – 100
	Braten	100	100	100	100	100	100
	Backen	60 – 100	100	100	100	100	100
Kartoffeln	Kochen	60 – 95	80 – 100	90 – 100	90 – 100	90 – 100	90 – 100
	Braten	100	100	100	100	100	100
	Backen	100	100	100	100	100	100
Früchte und Beeren	Kochen	60 – 100	60 – 100	90 – 100	80 – 100	80 – 100	90 – 100
	Braten	100	100	100	100	100	100
	Backen	100	100	100	100	100	100
Milch und Milchprodukte	Kochen	90 – 100	90 – 100	90 – 100	90 – 100	90 – 100	90 – 100
	Braten	100	100	100	100	100	100
	Backen	100	100	100	100	100	100

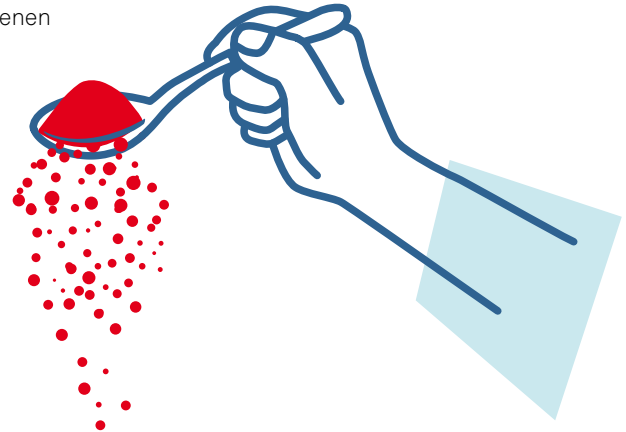


Lebensmittel	Zubereitung	Natrium	Kalium	Calcium	Magnesium	Phosphor	Eisen
Fleisch und Geflügel	Kochen	40 – 95	50 – 100	80 – 100	60 – 100	60 – 100	80 – 100
	Braten	50 – 100	60 – 100	90 – 100	85 – 100	85 – 100	90 – 100
	Backen	50 – 100	55 – 100	80 – 100	65 – 100	65 – 100	95 – 100
Fische und Krustentiere	Kochen	85 – 100	75 – 100	90 – 100	85 – 100	85 – 100	80 – 100
	Braten	85 – 100	85 – 100	90 – 100	90 – 100	90 – 100	85 – 100
	Backen	85 – 100	85 – 100	100	90 – 100	90 – 100	85 – 100
Eier	Kochen	95 – 100	95 – 100	95 – 100	95 – 100	95 – 100	100
	Braten	100	100	100	100	100	100
	Backen	100	100	100	100	100	100
Margarine, Butter, Öle	Kochen	95	95	95	95	95 – 100	–
	Braten	100	100	100	100	100	–
	Backen	100	100	100	100	100	–

Quelle: Bell et al., Report on nutrient losses and gains factors used in European food composition databases, EuroFIR, 2006<sup>Lit. 5</sup>

# Durchschnittliche Gewichte verschiedener Lebensmittel

Die nachfolgende Tabelle dient als Orientierung bezüglich des Gewichts verschiedener Lebensmittel und Portionen. Dabei handelt es sich um Richtwerte. Natürliche Schwankungen sowie unterschiedliche Hand- und Löffelgrößen haben einen wesentlichen Einfluss auf die Portionsgrösse. Sofern nicht anders vermerkt, beziehen sich die Angaben immer auf mittelgrosse Exemplare des jeweiligen Lebensmittels und den essbaren Anteil. Bei Löffelgewichten wird, sofern nicht anders vermerkt, vom gestrichenen Löffel ausgegangen.



Tab. 4 Durchschnittliche Gewichte  
verschiedener Lebensmittel (essbarer Anteil)

	Einheit	Gewicht		Einheit	Gewicht
<b>Alkoholfreie Getränke</b>			Kohlrabi	1 Stück	265 g <sup>a</sup>
Instant-Kaffee	1 KL / 1 EL	1 g / 3 g	Kräuter, gemischt	1 KL / 1 EL	2 g / 4 g
<b>Gemüse</b>			Lauch	1 Stange	157 g <sup>a</sup>
Aubergine	1 Stück	340 g <sup>a</sup>	Olive	1 Stück	3 g
Avocado	1 Stück	168 g <sup>a</sup>	Peperoni	1 Stück	155 g <sup>a</sup>
Blumenkohl	1 Stück	879 g <sup>a</sup>	Radieschen	1 Stück	10 g
Brokkoli	1 Stück	347 g <sup>a</sup>	Rande	1 Stück	135 g <sup>a</sup>
Brüsseler, Chicorée	1 Stück	120 g <sup>a</sup>	Rosenkohl	1 Stück	12 g <sup>a</sup>
Champignon	1 Stück	21 g	Tomate	1 Stück	96 g <sup>a</sup>
Cornichon	1 Stück	10 g	Wirsingkohl	1 Kopf	720 g
Eisbergsalat	1 Kopf	280 g	Zucchetti	1 Stück	210 g <sup>a</sup>
Erbsen, Konserve	1 EL / 1 EL gehäuft	15 g / 20 g	Zuckermais, Konserve	1 EL gehäuft	25 g <sup>b</sup>
Erbsen und Karotten, Konserve	1 EL / 1 EL gehäuft	15 g / 20 g	Zwiebel	1 Stück	83 g <sup>a</sup>
Essiggurken	1 Stück	50 g	Zwiebel, gehackt	1 KL	5 g
Fenchel	1 Knolle	286 g <sup>a</sup>	<b>Früchte</b>		
Frühlingszwiebel	1 Stück	19 g <sup>a</sup>	Ananas	1 Stück	876 g <sup>a</sup>
Gurke	1 Stück	458 g <sup>a</sup>	Ananas, Konserve	1 Scheibe	35 g <sup>b</sup>
Karotte	1 Stück	62 g <sup>a</sup>	Apfel	1 Stück	182 g <sup>a</sup>
Knoblauch	1 Zehe	2 g	Apfelmus	1 EL	15 g
Knollensellerie	1 Knolle	652 g <sup>a</sup>	Aprikose	1 Stück	50 g <sup>a</sup>

**a** BVL-Angaben (Mittelwert, gerundet auf ganze Zahlen)<sup>Li.7</sup>

**b** Stichproben-Messungen

**c** Übliche Grössen in der Schweiz

**d** Winkler et al.<sup>Li.8</sup>

	Einheit	Gewicht
Aprikose, getrocknet	1 Hälfte	5 g
Banane	1 Stück	120 g <sup>b</sup>
Birne	1 Stück	207 g <sup>a</sup>
Birne, getrocknet	1 Hälfte	20 g
Birne, Konserve	1 Hälfte	50 g
Brombeere	1 Stück	3 g
Clementine	1 Stück	74 g <sup>a</sup>
Dattel, getrocknet	1 Stück	7 g
Feige, getrocknet	1 Stück	20 g
Grapefruit	1 Stück	271 g <sup>a</sup>
Kiwi, grün	1 Stück	75 g <sup>a</sup>
Mandarine	1 Stück	40 g
Mirabelle	1 Stück	10 g
Nektarine	1 Stück	97 g <sup>a</sup>
Orange	1 Stück	169 g <sup>a</sup>
Pfirsich	1 Stück	128 g <sup>a</sup>
Pfirsich, Konserve	1 Hälfte	50 g
Pflaume	1 Stück	52 g <sup>a</sup>
Pflaume, getrocknet	1 Stück	8 g
Rosine	1 KL / 1 EL	7 g / 20 g

	Einheit	Gewicht
Traube, grün mit Kernen	1 Stück	9 g <sup>a</sup>
Zwetschge	1 Stück	30 g <sup>b</sup>
<b>Brotwaren</b>		
Brot	1 Scheibe	50 g <sup>b</sup>
Gipfeli	1 Stück	40 g <sup>b</sup>
Knäckebrot	1 Stück	15 g <sup>b</sup>
Weggli	1 Stück	50 g <sup>b</sup>
Zwieback	1 Stück	5 g <sup>b</sup>
<b>Getreideprodukte</b>		
Griess	1 KL / 1 KL gehäuft	3 g / 7 g
	1 EL / 1 EL gehäuft	10 g / 16 g
Haferflocken	1 EL gehäuft	10 g <sup>b</sup>
Hörnli, roh	1 EL gehäuft	15 g <sup>b</sup>
Kleie	1 KL / 1 EL / 1 EL gehäuft	1 g / 2 g / 4 g
Körner, roh, ganz	1 KL / 1 KL gehäuft	5 g / 8 g
	1 EL / 1 EL gehäuft	15 g / 20 g
Mehl	1 KL / 1 KL gehäuft	3 g / 7 g
	1 EL / 1 EL gehäuft	10 g / 15 g
Stärke	1 KL / 1 EL	3 g / 9 g

	Einheit	Gewicht
<b>Reis</b>		
Reis, roh	1 EL gehäuft	15 g <sup>b</sup>
<b>Kartoffeln</b>		
Kartoffel, mit Schale	1 Stück	90 g <sup>a</sup>
Pommes frites	1 Stück	5 g
<b>Hülsenfrüchte</b>		
Hülsenfrüchte, roh	1 EL gehäuft	20 g <sup>b</sup>
<b>Milch und Milchprodukte</b>		
Buttermilch	1 EL	10 g <sup>b</sup>
Kondensmilch	1 KL / 1 EL	6 g / 18 g
Milch	1 KL / 1 EL	5 g / 10 g <sup>b</sup>
Milchpulver	1 KL / 1 KL gehäuft / 1 EL	2 g / 3 g / 8 g
<b>Joghurt und Käse</b>		
Hüttenkäse	1 EL gehäuft	25 g
Joghurt	1 KL / 1 EL	6 g / 17 g
Käse, gerieben	1 KL / 1 EL	3 g / 8 g
Quark	1 KL / 1 KL gehäuft	10 g / 15 g
	1 EL / 1 EL gehäuft	20 g / 30 g

	Einheit	Gewicht
<b>Fleisch- und Wurstwaren</b>		
Aufschnitt	1 Scheibe	6.5 g <sup>b</sup>
Bündnerfleisch	1 Scheibe	6 g <sup>b</sup>
Cervelat	1 Stück	100 g <sup>b</sup>
Hinterschinken	1 Scheibe	30 g <sup>b</sup>
Landjäger	1 Stück	50 g <sup>b</sup>
Mettwurst, Streichwurst	1 KL	6 g
Salami	1 Scheibe	4 g <sup>b</sup>
<b>Fischerzeugnisse</b>		
Fischstäbchen, paniert	1 Stück	30 g
Sardelle	1 Filet	5 g
<b>Eier</b>		
Hühnerei, ganz	1 Stück klein / mittel	44-48 g / 53-57 g
Hühnereigelb	1 Stück	20 g
Hühnereiweiss	1 Stück	24-37 g
<b>Fette und Öle</b>		
Butter, Margarine	1 KL / 1 EL	4 g / 10 g
Kaffeeahm	1 KL / 1 EL / 1 Portion	5 g / 10 g <sup>b</sup> / 12 g <sup>c</sup>

<sup>a</sup> BVL-Angaben (Mittelwert, gerundet auf ganze Zahlen)<sup>Li, 7</sup>

<sup>b</sup> Stichproben-Messungen

<sup>c</sup> Übliche Grössen in der Schweiz

<sup>d</sup> Winkler et al<sup>Li, 8</sup>

	Einheit	Gewicht
Kokosfett	1 EL	10 g
Öle	1 KL / 1 EL	3 g / 10 g
Rahm, flüssig	1 KL / 1 EL	5 g / 10 g <sup>b</sup>
Rahm, geschlagen	1 KL / 1 EL gehäuft	7 g / 20 g
<b>Nüsse, Samen und Kerne</b>		
Baumnuss	1 Stück	2 g
Erdnuss	1 Stück / 1 EL	1 g / 10 g
Haselnuss	1 Stück	1 g
Haselnuss, gemahlen	1 KL / 1 EL	2 g / 5 g
Kokosnuss, Raspeln	1 KL / 1 EL gehäuft	5 g / 15 g
Leinsamen	1 KL / 1 EL	4 g / 10 g
Mandel	1 Stück	1.5 g
Mandel, gemahlen	1 KL / 1 EL	3 g / 8 g
Paranuss	1 Stück	4 g
Pistazie	1 EL	8 g
<b>Süssigkeiten</b>		
Glace	1 Kugel klein (30 ml)	15 g
Honig, Konfitüre	1 KL / 1 EL	10 g / 20 g

	Einheit	Gewicht
Kakaopulver	1 KL / 1 KL gehäuft	2 g / 3 g
	1 EL / 1 EL gehäuft	5 g / 12 g
Würfelzucker	1 Stück	4 g <sup>c</sup>
Zucker	1 KL / 1 EL	5 g / 15 g
Zuckerbeutelchen	1 Stück	5 g <sup>c</sup>
<b>Salzige Knabbereien</b>		
Erdnuss-Flips	1 Stück / 1 EL / 1 Handvoll	0.5 g / 5 g / 8 g
Pommes-Chips	1 Stück	1 g
Popcorn	1 Handvoll	3 g
<b>Verschiedenes</b>		
Bäckerhefe	1 Würfel	42 g <sup>c</sup>
Ketchup	1 KL / 1 EL	5 g / 15 g
Mayonnaise	1 KL / 1 EL	4 g / 12 g
Speisesalz (Kochsalz)	1 Prise / 1 KL / 1 EL	0.3 – 0.4 g <sup>d</sup> / 5 g / 15 g

**a**  
BVL-Angaben  
(Mittelwert,  
gerundet auf ganze  
Zahlen)<sup>Lit.7</sup>

**b**  
Stichproben-  
Messungen

**c**  
Übliche Grössen  
in der Schweiz

**d**  
Winkler et al<sup>Lit.8</sup>

Quelle: MONICA Mengenliste,  
aid Bonn, 1991<sup>Lit.6</sup>







# Nährwerttabelle

Die gesamte Nährwerttabelle basiert auf der Schweizer Nährwertdatenbank des BLV, [www.naehrwertdaten.ch](http://www.naehrwertdaten.ch) (Version 6.2)<sup>Lit. 1</sup>.

Energie kcal

Energie kJ

Wasser g

Protein g

Fett, total g

gesättigte  
Fettsäuren geinf. unges.  
Fettsäuren gmehf. unges.  
Fettsäuren g

Cholesterin mg

Kohlenhydrate,  
verfügbar g

Stärke g

Zucker g

Nahrungsfasern  
g

Alkohol g

## GETRÄNKE (PRO 100 ML)

## Trinkwasser

Trinkwasser (Mittelwert Schweiz)	0	0	100	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
----------------------------------	---	---	-----	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

## Mineralwasser

Adelbodner	0	0	99.8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Adello	0	0	99.8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Allegra (Malix)	0	0	100	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Appenzell (Gontenbad)	0	0	100	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Aproz (Aproz)	0	0	99.8	0	0	0	0	0	-	0	0	0	0	0
Aquila (Bouillets)	0	0	99.9	0	0	0	0	0	-	0	0	0	0	0
Arkina	0	0	100	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Badoit (St. Galmier)	0	0	99.9	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Cristallo (Lostorf)	0	0	99.9	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Cristalp (Saxon)	0	0	99.9	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Mineralwasser Elmer	0	0	100	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Eptinger	0	0	99.8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Evian (Cachat)	0	0	100	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Henniez	0	0	99.9	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Knutwiler	0	0	100	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Passugger (Theophilquelle)	0	0	99.9	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Rhätzünser	0	0	99.8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
San Pellegrino	0	0	99.9	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Valais (Montis)	0	0	100	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Valser Classic/Naturelle (St. Petersquelle)	0	0	99.8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Valser Silence (St. Paulsquelle)	0	0	100	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Vichy-Célestins	0	0	99.7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

**Salz (NaCl) g**  
**Natrium mg**  
**Kalium mg**  
**Chlorid mg**  
**Calcium mg**  
**Magnesium mg**  
**Phosphor mg**  
**Eisen mg**  
**Zink mg**  
**Jod µg**  
**Vitamin A-Aktivität µg-RE**  
**Retinol µg**  
**Betacarotin-Aktivität µg-BCE**  
**Vitamin D µg**  
**Vitamin E-Aktivität mg-AE**  
**Vitamin B1 mg**  
**Vitamin B2 mg**  
**Niacin mg**  
**Vitamin B6 mg**  
**Vitamin B12 µg**  
**Folat µg**  
**Pantothensäure mg**  
**Vitamin C mg**

0	1	0	1	7	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	<1	<1	<1	58	4	-	-	-	5.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	<1	<1	<1	53	4	-	-	-	2.5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	<1	<1	<1	10	2	-	-	-	1.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	<1	<1	<1	11	2	-	-	-	1.0	-	0	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
-	<1	<1	2	36	7	-	-	-	0.5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	<1	<1	2	30	8	-	-	-	0.5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	<1	<1	<1	9	3	Sp.	-	-	1.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	18	1	5	15	8	-	-	-	-	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	<1	<1	<1	22	7	-	-	-	10.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	2	<1	2	12	4	-	-	-	5.0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
-	<1	<1	0	12	<1	-	-	-	1.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	<1	<1	<1	51	12	-	-	-	1.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	<1	<1	1	8	3	-	-	-	0.1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	<1	<1	<1	10	2	-	-	-	1.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	<1	<1	<1	9	2	-	-	-	1.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	4	<1	2	21	2	-	-	-	10.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	15	<1	2	23	5	-	-	-	1.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	3	<1	5	16	5	-	-	-	1.3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	<1	<1	1	9	2	-	-	-	2.0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
-	<1	<1	<1	44	6	-	-	-	-	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	0	0	<1	5	<1	-	-	-	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
-	120	7	24	10	1	-	-	-	-	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

Getränke (pro 100 ml)

	Energie kcal	Energie kJ	Wasser g	Protein g	Fett total g	Gesättigte Fettsäuren g	einf. unges. Fettsäuren g	mehrf. unges. Fettsäuren g	Cholesterin mg	Kohlenhydrate, verfügbar g	Stärke g	Zucker g	Nahrungsfasern g	Alkohol g
Volvic	0	0	100	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Zurzacher	0	0	99.9	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Kaffeegerträge</b>														
Café crème, ungezuckert	13	55	98.0	0.3	1.1	0.7	0.3	0.1	4	0.5	0	0.3	0.1	0
Cappuccino (ohne Schokoladenpulver), ungezuckert	37	155	93.4	1.7	2.2	1.3	0.5	0.1	8	2.6	0	2.5	0	0
Espresso crème, ungezuckert	28	116	96.1	0.5	2.5	1.5	0.6	0.1	8	0.8	0	0.7	0.1	0
Kaffee löslich, Pulver (pro 100 g)	253	1070	3.5	11.2	0	0	0	0	0	42.6	7.1	3.6	19.1	0
Kaffee, schwarz, ungezuckert	2	6	99.6	0.1	0	0	0	0	0	0.3	0	0	0.1	0
Latte macchiato, ungezuckert	47	198	91.6	2.2	2.8	1.7	0.7	0.1	11	3.2	0	3.2	0	0
Milchkaffee, ungezuckert	19	81	96.5	0.9	1.1	0.7	0.3	0.1	4	1.4	0	1.3	0.1	0
Milchkaffee dunkel, ungezuckert	16	65	97.1	0.7	0.9	0.5	0.2	0	3	1.2	0	1.0	0.1	0
Milchkaffee hell, ungezuckert	22	90	96.1	1.0	1.2	0.8	0.3	0.1	5	1.6	0	1.4	0.1	0
Ristretto crème, ungezuckert	47	194	93.6	0.8	4.3	2.6	1.0	0.2	14	1.3	0	1.1	0.1	0
<b>Sonstige alkoholfreie Getränke, Süssgetränke, Light- und Zerogetränke</b>														
Colagetränk, gezuckert	40	170	89.0	0	0	0	0	0	0	10.0	0	10.0	0	0
Colagetränk, mit Süsstoffen	0	1	99.8	0	Sp.	Sp.	Sp.	Sp.	0	0	Sp.	0	0	0
Eistee, gezuckert	30	128	92.5	0	0	0	0	0	0	7.5	0	7.5	0	0
Energy Drink, gezuckert	44	185	88.1	0	0	0	0	0	0	10.9	0	10.8	-	0
Energy Drink, mit Süsstoffen	1	3	99.8	0	0	0	-	-	-	0.2	-	0	0	-
Limonade, mit Aroma, gezuckert	38	162	90.0	0	0	0	0	0	0	9.5	0	9.5	0	0
Sirup unverdünnt	371	1580	36.6	0.1	0.2	0	0	0.1	0	91.8	0.3	91.4	0.9	0
Sirup zubereitet (verdünnt im Verhältnis 1 : 5.5)	55	232	86.3	0	0	0	0	0	0	13.5	0	13.4	0.1	0
Tee, ungezuckert	0	0	99.9	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Alkoholische Getränke</b>														
Apfelwein, 4 % vol	32	132	93.2	0	0	0	0	0	0	2.5	0	2.5	0	3.1
Apfelwein, 6.2 % vol	64	269	86.9	0	0	0	0	0	0	7.3	0	7.3	0	5.0
Bier, alkoholfrei	23	99	93.3	0.4	0	0	0	0	0	4.9	0	2.6	0	0.3

	Salz (NaCl) g	Natrium mg	Kalium mg	Chlorid mg	Calcium mg	Magnesium mg	Phosphor mg	Eisen mg	Zink mg	Jod µg	Vitamin A-Aktivität µg-RE	Retinol µg	Betacarotin-Aktivität µg-BCE	Vitamin D µg	Vitamin E-Aktivität mg-AE	Vitamin B1 mg	Vitamin B2 mg	Niacin mg	Vitamin B6 mg	Vitamin B12 µg	Folat µg	Pantothensäure mg	Vitamin C mg
-	1	<1	2	1	<1	Sp.	-	-	0.1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	29	<1	13	2	0	-	-	-	3.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
0	7	35	6	14	4	9	0	0	0.9	11	10	6	0	<0.1	0	0.01	0.1	0	<0.1	<1	0.03	<1	
0.1	21	93	52	67	7	50	0	0.2	5.2	25	24	10	0	<0.1	0.01	0.12	0.1	0.02	<0.1	2	0.20	<1	
0	14	45	13	23	4	17	0	0	1.9	24	23	13	0.1	<0.1	0	0.02	0.1	0	<0.1	<1	0.07	<1	
0.1	58	4380	50	170	390	350	4.4	0.5	20.0	0	0	0	0	0	0.01	0.11	22.0	0.03	0	1	0.40	0	
0	1	26	1	8	3	2	0	0	0.1	0	0	0	0	0	0	0	0.1	0	0	0	0	0	
0.1	27	110	66	84	8	63	0	0.3	6.6	31	30	13	0	<0.1	0.01	0.15	0.1	0.02	0.1	3	0.25	<1	
0	11	61	26	38	5	26	0	0.1	2.6	12	12	5	0	<0.1	0.01	0.06	0.1	0.01	<0.1	1	0.10	<1	
0	9	54	21	32	5	21	0	0.1	2.1	10	9	4	0	<0.1	0	0.05	0.1	0.01	<0.1	<1	0.08	<1	
0	13	65	30	42	5	29	0	0.1	3.0	14	13	6	0	<0.1	0.01	0.07	0.1	0.01	<0.1	1	0.11	<1	
0.1	23	59	21	33	5	28	0	0.1	3.2	41	39	23	0.1	0.1	0	0.04	0.1	0.01	0.1	<1	0.12	<1	
0	9	1	10	5	1	15	Sp.	0	2.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
0	5	1	11	4	1	8	0	0.1	1.0	0	0	0	0	0	0	0.01	0.02	0	0	0	0	0	
0	0	18	1	<1	<1	<1	0	0	0.9	0	0	0	0	0	0	0	<0.1	0	0	5	0	0	
0.2	63	3	94	4	1	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.43	7.5	1.42	1.6	0	1.55	0	
0.2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	7.8	1.54	1.8	-	-	-	
0	3	8	11	5	11	1	0.1	0	1.8	0	0	0	0	0	0	0.02	<0.1	0	0	0	0	0	
0	1	64	3	4	3	5	0.5	0.1	0.9	0	0	0	Sp.	0.2	0.01	0.01	<0.1	0.02	Sp.	3	0.04	5	
0	1	9	1	6	1	<1	0.1	0	0.1	0	0	0	0	<0.1	0	0	<0.1	0	0	<1	0.01	<1	
0	0	19	1	0	1	1	0	0	1.0	0	0	0	0	0	0	0	0.1	0	0	5	0	0	
0	4	120	5	9	4	5	0.8	0.2	10.0	0	0	1	0	Sp.	Sp.	Sp.	Sp.	0.01	0	Sp.	0.04	Sp.	
0	2	97	5	5	4	9	0.3	0.2	10.0	0	0	1	0	Sp.	0	0	<0.1	0.01	0.1	1	0.03	Sp.	
0	2	34	19	5	6	11	0	8.0	1.0	0	0	0	0	0	0.01	0.01	0.7	0.04	<0.1	5	0.08	0	

Getränke (pro 100 ml)

	Energie kcal	Energie kJ	Wasser g	Protein g	Fett total g	Gesättigte Fettsäuren g	einf. unges. Fettsäuren g	mehf. unges. Fettsäuren g	Cholesterin mg	Kohlenhydrate, verfügbar g	Stärke g	Zucker g	Nahrungsfasern g	Alkohol g
Bier, Lager	42	176	91.9	0.5	0	0	0	0	0	3.1	0	2.2	0	4.0
Bier, Panaché (Durchschnitt)	39	166	91.1	0.2	0	0	0	0	0	7.4	0	7.1	0	1.3
Branntwein aus Getreide, 40 % vol (z. B. Whisky)	234	972	61.5	0	0	0	0	0	0	0.1	0	0.1	0	33.4
Branntwein aus Wein (z. B. Cognac, Brandy)	228	944	61.6	0	0	0	0	0	0	1.9	0	1.9	0	31.4
Branntwein aus Zuckerrohr (z. B. Rum)	222	920	63.2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	31.7
Calimocha (Rotwein mit Cola)	55	228	90.0	0.1	0	0	0	0	0	5.2	0	5.1	0	4.8
Eierlikör, 16.5 % vol	313	1310	51.5	4.4	7.7	2.2	3.2	1.1	165	30.8	0	30.8	0	14.7
Fünfkornbier	40	165	92.5	0.6	0	0	0	0	0	2.0	0	2.0	0.2	4.1
Kirsch	233	964	61.7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	33.3
Portwein, 18.5 % vol	152	636	72.3	0.2	0	0	0	0	0	12.0	0	12.0	0	14.8
Schaumwein	71	293	89.0	0.2	0	0	0	0	0	1.5	Sp.	1.5	0	9.1
Sherry, 18.5 % vol	118	492	80.7	0.1	0	0	0	0	0	3.6	Sp.	3.6	0	14.8
Spirituosen 40 % vol (z. B. Vodka, Gin)	222	920	63.2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	31.7
Wein, rot, 9 % vol	54	224	92.0	0.2	0	0	0	0	0	0.2	Sp.	0.2	0	7.5
Wein, rot, 12 % vol	69	287	89.6	0.2	0	0	0	0	0	0.3	Sp.	0.3	0	9.6
Wein, rot, 13.5 % vol	76	314	89.0	0	0	0	-	-	0	0.2	0	0.2	0	10.7
Wein, weiss, 11 % vol	70	291	89.0	0.1	0	0	0	0	0	2.0	Sp.	2.0	0	8.8
Wein, weiss, 12.5 % vol	71	295	89.0	0.2	0	0	0	0	0	0.1	0	0.1	0	10.0
Wein, weiss, gespritzt, sauer	36	148	94.9	0.1	0	0	0	0	0	0.1	0	0.1	0	5.0
Wein, weiss, gespritzt, süss	55	228	90.1	0.1	0	0	0	0	0	4.8	0	4.8	0	5.0
Wermut, 15 % vol	139	582	74.0	0.1	0	0	0	0	0	13.5	0	13.5	0	12.1

## GEMÜSE

### Gemüse roh, gekocht und getrocknet/gedörrt

Alge, Nori, getrocknet	255	1060	6.5	31.5	1.6	0.2	0.1	0.6	0	10.5	-	0.5	36.3	0
Aubergine, roh	23	96	92.7	1.0	0.2	0	0	0.1	0	3.1	0.3	2.8	2.4	0
Aubergine, gedünstet (ohne Zugabe von Fett und Salz)	27	114	92.2	1.3	0.2	0	0	0.1	0	3.6	0.3	3.3	2.8	0
Blattgemüse (Durchschnitt exkl. Salate), gedämpft (ohne Zugabe von Salz)	22	93	93.7	1.6	0.3	0	0	0.1	0	2.2	0.2	2.1	2.3	0

	Salz (NaCl) g	Natrium mg	Kalium mg	Chlorid mg	Calcium mg	Magnesium mg	Phosphor mg	Eisen mg	Zink mg	Jod µg	Vitamin A-Aktivität µg-RE	Retinol µg	Betacarotin-Aktivität µg-BCE	Vitamin D µg	Vitamin E-Aktivität mg-AE	Vitamin B1 mg	Vitamin B2 mg	Niacin mg	Vitamin B6 mg	Vitamin B12 µg	Folat µg	Pantothensäure mg	Vitamin C mg
0	2	55	17	4	10	19	0	0	1.5	0	0	0	0	0	0	0.03	0.8	0.06	< 0.1	6	0.03	0	
0	3	24	13	5	11	7	0.1	0	1.7	0	0	0	0	0	0	0.02	0.3	0.02	< 0.1	2	0.01	0	
0	1	3	0	2	1	5	0	0	Sp.	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
0	2	2	3	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
0	1	2	0	0	0	5	0.1	0.1	0	0	0	0	0	0	0.01	0	0	0	0	0	0	0	
0	7	58	10	7	8	15	0.5	0.1	6.0	0	0	0	0	0	0	0.01	< 0.1	0.01	0	0	0.05	0	
0	6	15	19	15	4	55	0.8	0.5	1.1	160	160	8	2.2	0.6	0.08	0.19	< 0.1	0.09	0.6	44	1.16	< 1	
0	1	43	11	4	11	16	0	0	Sp.	0	0	0	0	0	0	0.04	0.8	0.09	0.1	5	0.09	0	
0	Sp.	3	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
0	9	75	10	7	9	12	0.4	0.3	10.0	0	0	0	0	0	0	0.01	< 0.1	0.01	0.1	1	0.03	0	
0	4	48	7	10	6	7	0.8	0	10.0	0	0	0	0	0	Sp.	Sp.	0.1	0.02	0	Sp.	0.03	0	
0	6	89	7	9	8	7	0.5	0.3	10.0	0	0	0	0	0	0	0.01	< 0.1	0.02	0.1	1	0.04	0	
0	3	4	0	0	0	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
0	5	120	10	8	15	14	0.9	0.1	10.0	0	0	0	0	0	Sp.	0.02	0.1	0.02	0	Sp.	0.10	0	
0	5	120	10	8	15	14	0.9	0.1	10.0	0	0	0	0	0	Sp.	0.02	0.1	0.02	0	Sp.	0.10	0	
0	3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
0	5	80	4	9	10	14	0.3	0.2	10.0	0	0	0	0	0	Sp.	Sp.	0.1	0.02	0	Sp.	0.03	0	
0	2	95	5	10	10	15	0.6	0.2	10.0	0	0	0	0	0	0	0.01	0.1	0.02	0.1	1	0.02	0	
0	2	48	3	9	6	8	0.3	0.1	5.0	0	0	0	0	0	0	0.01	< 0.1	0.01	< 0.1	< 1	0.01	0	
0	3	52	8	8	11	8	0.4	0.1	5.9	0	0	0	0	0	0	0.02	< 0.1	0.01	< 0.1	< 1	0.01	0	
0.1	20	42	Sp.	8	5	7	0.5	Sp.	Sp.	0	0	0	0	0	Sp.	Sp.	Sp.	Sp.	0	Sp.	Sp.	0	

5.0	1980	1730	2970	320	490	520	37.0	4.5	5100.0	2083	0	25000	0.6	2.9	0.58	1.91	5.8	0.53	-	22	0.25	57
0	3	260	55	10	13	21	0.3	0.1	0.2	4	0	50	0	< 0.1	0.04	0.03	0.6	0.08	0	19	0.25	2
0	3	260	65	12	13	25	0.3	0.2	0.2	5	0	56	0	< 0.1	0.03	0.03	0.6	0.08	0	14	0.26	2
0	18	210	38	48	16	34	0.5	0.2	2.4	41	0	487	0	1.0	0.04	0.06	0.3	0.11	0	36	0.19	18

	Energie kcal	Energie kJ	Wasser g	Protein g	Fett total g	Gesättigte Fettsäuren g	einf. unges. Fettsäuren g	mehf. unges. Fettsäuren g	Cholesterin mg	Kohlenhydrate, verfügbar g	Stärke g	Zucker g	Nahrungsfasern g	Alkohol g
Blattgemüse (Durchschnitt exkl. Salate), gedünstet (ohne Zugabe von Salz und Fett)	23	96	93.5	1.7	0.3	0	0	0.1	0	2.3	0.2	2.1	2.4	0
Blattgemüse (Durchschnitt exkl. Salate), gekocht (ohne Zugabe von Salz und Fett)	22	91	93.9	1.6	0.2	0	0	0.1	0	2.1	0.2	2.0	2.3	0
Blattsalat (Durchschnitt), roh	18	76	94.9	1.6	0.3	0.1	0	0.1	0	1.4	0	1.4	1.9	0
Blumenkohl, roh	26	110	91.9	2.4	0.3	0.1	0	0.2	0	2.3	0.3	2.0	2.4	0
Blumenkohl, gedämpft (ohne Zugabe von Salz)	27	112	92.6	2.5	0.3	0.1	0	0.2	0	2.3	0.3	2.0	2.4	0
Bohne, grün, roh	31	129	90.3	2.1	0.2	0.1	0	0.1	0	3.6	1.4	2.2	3.1	0
Bohne, grün, gedämpft (ohne Zugabe von Salz)	33	138	90.5	2.3	0.2	0.1	0	0.1	0	3.8	1.5	2.3	3.3	0
Bohne, grün, getrocknet (Dörrbohne)	252	1060	6.0	20.2	2.0	0.4	0.1	1.1	0	25.7	10.3	9.5	25.3	0
Dörrbohne, eingeweicht, gedämpft (ohne Zugabe von Salz)	63	264	81.7	5.1	0.5	0.1	0	0.3	0	6.4	2.6	2.4	6.3	0
Broccoli, roh	31	131	90.7	3.0	0.4	0.1	0.1	0.2	0	2.4	0.1	2.3	3.0	0
Broccoli, gedämpft (ohne Zugabe von Salz)	29	122	92.0	2.9	0.4	0.1	0.1	0.2	0	2.2	0.1	2.1	2.7	0
Brunnenkresse, roh	17	71	93.5	2.2	0.2	0.1	0	0.1	0	0.3	0	0.3	2.6	0
Chicorée, roh	14	56	94.7	1.0	0.2	0.1	Sp.	0.1	0	0.7	0.1	0.6	2.5	0
Chicorée, gedämpft (ohne Zugabe von Salz)	13	56	95.7	1.0	0.2	0	0	0.1	0	0.7	0.1	0.6	2.4	0
Chinakohl, roh	16	66	94.9	1.1	0.3	0.1	0	0.1	0	1.2	Sp.	1.2	1.9	0
Chinakohl, gedünstet (ohne Zugabe von Fett und Salz)	16	65	95.6	1.1	0.3	0.1	0	0.1	0	1.2	0	1.2	1.9	0
Cicorino rot, roh	19	79	94.0	1.4	0.1	0	Sp.	0.1	0	1.6	0	1.6	3.0	0
Eisbergsalat, roh	16	65	94.6	1.0	0.2	0	0	0.1	0	1.6	0	1.6	1.8	0
Endivie, roh	16	68	94.2	1.8	0.2	0.1	0	0.1	0	1.2	Sp.	1.2	1.2	0
Erbse, grün, roh	90	380	74.5	6.0	0.7	0.1	0.1	0.4	0	12.0	6.2	5.5	6.0	0
Erbse, grün, gedämpft (ohne Zugabe von Salz)	101	424	72.7	6.9	0.8	0.1	0.1	0.4	0	13.2	6.8	6.1	6.6	0
Federkohl, roh	44	183	85.9	4.3	0.9	0.1	0	0.5	0	2.5	0	2.5	4.2	0
Federkohl, gedünstet (ohne Zugabe von Salz und Fett)	47	195	87.3	4.6	1.0	0.1	0	0.5	0	2.7	0	2.7	4.5	0
Fenchel, roh	23	95	92.2	1.1	0.3	Sp.	Sp.	Sp.	0	2.3	2.2	0.1	3.3	0
Fenchel, gedämpft (ohne Zugabe von Salz)	22	91	93.4	1.1	0.3	0	0	0	0	2.2	2.1	0.1	3.1	0
Gemüse (Durchschnitt), roh	26	111	92.7	1.3	0.3	0	0	0.1	0	3.7	0.2	3.5	2.0	0
Gurke, roh	14	57	96.0	0.7	0.1	Sp.	Sp.	Sp.	0	2.0	0.1	1.9	0.8	0
Karotte, roh	38	158	89.2	0.8	0.3	0.1	0	0.1	0	6.6	0.2	6.4	2.6	0



	Salz (NaCl) g	Natrium mg	Kalium mg	Chlorid mg	Calcium mg	Magnesium mg	Phosphor mg	Eisen mg	Zink mg	Jod µg	Vitamin A-Aktivität µg-RE	Retinol µg	Betacarotin-Aktivität µg-BCE	Vitamin D µg	Vitamin E-Aktivität mg-AE	Vitamin B1 mg	Vitamin B2 mg	Niacin mg	Vitamin B6 mg	Vitamin B12 µg	Folat µg	Pantothensäure mg	Vitamin C mg
0	19	200	40	51	16	36	0.6	0.2	2.6	43	0	513	0	1.1	0.04	0.06	0.3	0.11	0	38	0.19	18	
0	16	130	36	48	11	33	0.5	0.2	2.3	41	0	492	0	1.0	0.04	0.04	0.3	0.08	0	30	0.16	13	
0	18	270	36	53	13	35	1.0	0.3	5.7	118	0	1421	0	0.6	0.06	0.08	0.4	0.08	0	68	0.17	15	
0	14	320	19	20	15	48	0.5	0.3	0.6	0	0	2	0	0.2	0.06	0.08	0.6	0.15	0	83	0.74	60	
0	13	290	19	20	14	48	0.4	0.3	0.6	0	0	2	0	0.2	0.05	0.08	0.5	0.13	0	52	0.67	47	
0	4	240	13	56	28	38	1.0	0.3	3.0	26	0	306	0	0.2	0.08	0.10	0.7	0.14	0	70	0.90	16	
0	4	230	14	58	27	40	0.9	0.3	3.1	26	0	313	0	0.3	0.07	0.10	0.6	0.13	0	46	0.84	13	
0.1	21	2510	140	540	230	400	7.2	2.5	25.0	114	0	1371	0	1.0	0.45	0.71	4.1	1.33	0	186	2.19	68	
0	6	630	37	140	57	99	1.8	0.6	6.3	29	0	343	0	0.3	0.11	0.18	1.0	0.33	0	47	0.55	17	
0	13	370	78	93	25	67	1.4	0.5	15.0	46	0	550	0	1.0	0.09	0.13	1.0	0.19	0	69	0.78	113	
0	11	300	71	85	22	61	1.1	0.4	14.0	40	0	476	0	1.0	0.07	0.11	0.8	0.15	0	40	0.64	82	
0.1	42	300	110	160	20	53	1.3	0.2	2.0	227	0	2720	0	1.2	0.10	0.12	0.4	0.13	0	214	0.20	60	
0	4	210	25	20	10	25	0.2	0.2	1.0	0	0	6	0	0.1	0.05	0.05	0.3	0.03	0	52	0.14	2	
0	4	180	24	20	9	24	0.2	0.2	1.0	0	0	5	0	0.1	0.04	0.05	0.3	0.03	0	32	0.12	1	
0	19	140	18	40	11	30	0.6	0.3	0.3	1	0	10	0	0.2	0.03	0.04	0.4	0.12	0	66	0.20	26	
0	17	120	18	40	10	30	0.5	0.3	0.3	0.3	1	0	9	0	0.3	0.03	0.03	0.3	0.10	0	41	0.17	14
0	7	180	Sp.	36	Sp.	30	0.3	0.2	Sp.	67	0	800	0	0.6	0.06	0.05	0.3	0.05	0	14	0.19	10	
0	4	180	42	34	7	22	0.5	0.2	2.0	4	0	48	0	0.6	0.05	0.03	0.2	0.03	0	53	0.05	4	
0.1	43	330	71	54	10	54	1.4	0.4	2.9	33	0	392	0	1.0	0.05	0.12	0.4	0.05	0	109	0.44	9	
0	2	300	40	26	34	130	1.9	0.8	4.2	43	0	520	0	0.2	0.40	0.14	2.2	0.16	0	70	0.50	32	
0	2	290	44	28	35	140	1.8	0.8	4.6	46	0	556	0	0.2	0.37	0.14	2.0	0.16	0	48	0.49	26	
0.1	22	490	60	270	27	79	1.3	0.3	4.5	257	0	3085	0	1.7	0.10	0.25	2.1	0.22	0	111	0.70	74	
0.1	23	520	64	290	29	84	1.4	0.4	4.8	254	0	3052	0	1.8	0.10	0.25	2.1	0.21	0	83	0.67	60	
0	15	470	27	37	12	38	0.5	0.3	5.0	12	0	140	0	6.0	0.05	0.02	0.7	0.04	0	55	0.20	6	
0	13	400	26	35	11	36	0.4	0.3	4.8	11	0	126	0	6.0	0.04	0.02	0.6	0.04	0	33	0.17	5	
0	15	230	41	27	13	30	0.4	0.2	2.6	114	0	1366	0	0.8	0.05	0.05	0.6	0.11	0	42	0.30	30	
0	< 1	140	37	15	10	18	0.2	0.1	2.9	19	0	222	0	< 0.1	0.02	0.02	0.2	0.03	0	13	0.22	9	
0.1	28	160	59	31	8	26	0.2	0.1	1.6	692	0	8301	0	0.5	0.04	0.05	0.6	0.08	0	30	0.34	4	

	Energie kcal	Energie kJ	Wasser g	Protein g	Fett total g	Gesättigte Fettsäuren g	einf. unges. Fettsäuren g	mehf. unges. Fettsäuren g	Cholesterin mg	Kohlenhydrate, verfügbar g	Stärke g	Zucker g	Nahrungsfasern g	Alkohol g
Karotte, gedämpft (ohne Zugabe von Salz)	40	167	89.2	0.9	0.3	0.1	0	0.1	0	7.0	0.2	6.8	2.7	0
Kefe, roh	68	285	79.6	4.0	0.2	0	0	0.1	0	10.0	5.0	5.0	5.0	0
Kefe, gedämpft (ohne Zugabe von Salz)	74	312	79.3	4.5	0.2	0	0	0.1	0	10.8	5.4	5.4	5.3	0
Knoblauch, roh	137	578	63.7	7.0	0.5	0.1	Sp.	0.3	0	24.5	22.1	2.4	3.0	0
Knollensellerie, roh	28	118	90.0	1.5	0.3	Sp.	Sp.	0.2	0	2.4	0.5	1.9	5.0	0
Knollensellerie, gedämpft (ohne Zugabe von Salz)	29	120	90.7	1.6	0.3	0	0	0.2	0	2.4	0.5	1.9	5.0	0
Kohlgemüse (Durchschnitt), roh	29	123	91.7	2.2	0.3	0.1	0	0.1	0	3.0	0.2	2.9	2.7	0
Kohlgemüse (Durchschnitt), gekocht (ohne Zugabe von Salz und Fett)	28	119	92.1	2.2	0.3	0.1	0	0.1	0	2.9	0.2	2.7	2.6	0
Kohlrabi, roh	27	113	91.6	1.9	0.2	0	0	0.1	0	3.7	0.1	3.6	1.4	0
Kohlrabi, gedämpft (ohne Zugabe von Salz)	29	121	92.4	2.2	0.2	0	0	0.1	0	3.9	0.2	3.7	1.5	0
Kopfsalat, roh	14	60	95.0	1.3	0.2	0	0	0.1	0	1.1	0	1.0	1.6	0
Kürbis, roh	23	98	93.3	0.6	0.1	0.1	0	0	0	4.5	0.6	3.9	1.0	0
Kürbis, gedämpft (ohne Zugabe von Salz)	22	94	94.1	0.6	0.1	0	0	0	0	4.3	0.6	3.7	0.9	0
Lattich, roh	16	66	94.5	1.2	0.3	0	0	0.2	0	1.3	Sp.	1.3	1.5	0
Lauch, roh	30	124	90.5	1.6	0.3	Sp.	Sp.	0.2	0	3.7	0.2	3.5	2.8	0
Lauch, gedünstet (ohne Zugabe von Fett und Salz)	31	132	91.2	1.8	0.3	0	0	0.2	0	3.9	0.2	3.7	3.0	0
Mais, roh	93	391	74.7	3.3	1.2	0.2	0.3	0.5	0	15.7	12.3	3.4	2.8	0
Mais, gedämpft (ohne Zugabe von Salz)	101	425	75.2	3.7	1.3	0.2	0.3	0.5	0	16.9	13.3	3.7	3.0	0
Mangold, roh	23	97	92.4	2.1	0.2	Sp.	Sp.	Sp.	0	2.7	2.2	0.5	1.0	0
Mangold, gedämpft (ohne Zugabe von Salz)	29	123	92.5	2.8	0.3	0	0	0	0	3.4	2.8	0.6	1.2	0
Nüsslisalat, roh	23	96	92.8	2.0	0.4	0.1	0	0.2	0	2.0	0	2.0	1.7	0
Pastinake, roh	61	259	77.5	1.3	0.4	0.1	0	0.3	0	12.0	9.0	3.1	2.1	0
Pastinake, gekocht (ohne Zugabe von Salz)	59	248	84.9	1.4	0.4	0.1	0	0.2	0	11.4	8.5	2.9	2.1	0
Peperoni, grün, roh	20	85	92.9	0.8	0.3	0.1	0	0.2	0	2.6	0.1	2.5	2.0	0
Peperoni, grün, gedünstet (ohne Zugabe von Fett und Salz)	25	105	93.0	1.1	0.4	0.1	0	0.2	0	3.2	0.1	3.1	2.5	0
Peperoni, rot, roh	32	133	91.3	0.9	0.4	0.1	0	0.1	0	5.2	0.1	5.1	2.0	0
Peperoni, rot, gedünstet (ohne Zugabe von Fett und Salz)	39	164	89.6	1.2	0.4	0.1	0	0.2	0	6.4	0.1	6.2	2.5	0
Radieschen, roh	17	72	94.1	1.1	0.1	0	0	0.1	0	2.1	0	2.1	1.6	0
Rande, roh	46	192	86.2	1.5	0.1	0	0	0.1	0	8.4	0	8.4	2.5	0

	Salz (NaCl) g	Natrium mg	Kalium mg	Chlorid mg	Calcium mg	Magnesium mg	Phosphor mg	Eisen mg	Zink mg	Jod µg	Vitamin A-Aktivität µg-RE	Retinol µg	Betacarotin-Aktivität µg-BCE	Vitamin D µg	Vitamin E-Aktivität mg-AE	Vitamin B1 mg	Vitamin B2 mg	Niacin mg	Vitamin B6 mg	Vitamin B12 µg	Folat µg	Pantothensäure mg	Vitamin C mg
0.1	25	150	62	33	8	28	0.2	0.1	1.7	692	0	8301	0	0.6	0.04	0.05	0.5	0.08	0	20	0.32	3	
0	4	300	30	20	30	80	2.0	0.3	4.0	43	0	520	0	0.5	0.17	0.15	2.7	0.16	0	33	0.75	25	
0	4	290	32	22	31	86	1.8	0.3	4.3	44	0	532	0	0.6	0.15	0.15	2.5	0.15	0	23	0.72	21	
0	10	450	30	38	21	140	1.4	0.6	2.7	0	0	0	0	0.20	0.10	0.7	1.24	0	3	0.60	30		
0.3	100	320	150	43	12	63	0.7	0.4	2.5	5	0	65	0	0.4	0.05	0.06	0.8	0.17	0	40	0.50	8	
0.2	85	290	150	43	11	64	0.6	0.4	2.5	5	0	62	0	0.4	0.04	0.06	0.7	0.15	0	26	0.45	7	
0	12	290	44	52	19	50	0.7	0.3	3.2	9	0	104	0	1.0	0.07	0.07	0.7	0.16	0	73	0.42	67	
0	10	250	41	50	17	47	0.5	0.3	3.1	8	0	97	0	1.0	0.05	0.06	0.6	0.14	0	44	0.36	47	
0.1	20	320	40	64	43	50	0.5	0.2	0.7	1	0	11	0	0.4	0.04	0.05	1.8	0.08	0	70	0.13	68	
0	19	300	42	68	43	53	0.4	0.2	0.7	1	0	11	0	0.4	0.03	0.05	1.6	0.07	0	47	0.12	57	
0	2	140	57	31	8	17	0.4	0.2	3.3	94	0	1129	0	0.6	0.05	0.08	0.4	0.04	0	37	0.12	7	
0	1	270	25	18	7	20	0.4	0.9	0.2	187	0	2249	0	0.1	0.01	0.07	0.5	0.10	0	25	0.48	5	
0	< 1	230	24	17	6	19	0.3	0.8	0.1	169	0	2024	0	0.1	0.01	0.06	0.4	0.08	0	15	0.41	4	
0	8	230	Sp.	37	11	24	0.3	Sp.	3.3	210	0	2522	0	0.5	0.08	0.07	0.4	0.05	0	84	0.20	8	
0	12	260	24	31	11	35	0.9	0.3	8.6	11	0	136	0	0.7	0.12	0.04	0.4	0.30	0	96	0.14	19	
0	12	220	26	34	10	37	0.9	0.3	9.2	11	0	138	0	0.8	0.10	0.04	0.4	0.27	0	65	0.12	16	
0	< 1	290	7	2	27	83	0.4	0.6	3.3	9	0	113	0	0.1	0.15	0.12	1.7	0.22	0	43	0.89	12	
0	< 1	280	8	2	28	90	0.4	0.6	3.6	10	0	115	0	0.1	0.14	0.12	1.6	0.21	0	29	0.86	10	
0.4	170	380	100	80	81	43	2.3	0.3	1.0	242	0	2900	0	< 0.1	0.07	0.13	0.4	0.08	0	22	0.18	35	
0.5	190	420	130	100	96	54	2.4	0.4	1.3	286	0	3434	0	< 0.1	0.07	0.15	0.4	0.09	0	17	0.20	25	
0	4	460	70	38	13	53	2.1	0.5	35.0	330	0	3958	0	0.3	0.09	0.09	0.4	0.15	0	81	0.12	24	
0	8	520	49	47	26	82	0.7	0.9	3.6	2	0	20	0	0.9	0.08	0.13	0.9	0.11	0	59	0.50	18	
0	5	250	46	47	16	78	0.6	0.7	3.4	2	0	19	0	0.9	0.06	0.10	0.7	0.08	0	31	0.32	8	
0	6	160	19	6	6	15	0.3	0.2	2.0	18	0	211	0	0.9	0.01	0.01	0.1	0.32	0	34	0.10	127	
0	7	160	24	8	7	19	0.3	0.2	2.5	21	0	249	0	1.1	0.01	0.01	0.1	0.34	0	27	0.11	122	
0	3	170	18	9	12	20	0.4	0.3	1.0	189	0	2264	0	0.7	0.03	0.03	0.9	0.25	0	22	0.16	155	
0	3	170	23	11	13	25	0.4	0.3	1.3	223	0	2680	0	0.9	0.03	0.03	1.0	0.26	0	17	0.17	149	
0.1	21	240	44	26	9	18	0.4	0.2	1.2	1	0	15	0	< 0.1	0.02	0.03	0.3	0.05	0	24	0.18	23	
0.1	58	410	82	17	21	45	0.9	0.4	0.4	1	0	7	0	< 0.1	0.02	0.04	0.2	0.04	0	83	0.15	10	

	Energie kcal	Energie kJ	Wasser g	Protein g	Fett total g	Gesättigte Fettsäuren g	einf. unges. Fettsäuren g	mehf. unges. Fettsäuren g	Cholesterin mg	Kohlenhydrate, verfügbar g	Stärke g	Zucker g	Nahrungsfasern g	Alkohol g
Rande, gedämpft (ohne Zugabe von Salz)	54	230	85.1	1.9	0.1	0	0	0.1	0	10.0	0	10.0	3.0	0
Rettich, roh	18	76	94.8	0.6	0.3	Sp.	Sp.	Sp.	0	2.6	0	2.6	1.2	0
Rosenkohl, roh	43	180	87.0	4.0	0.5	0.1	0.1	0.2	0	3.5	0.6	2.9	4.3	0
Rosenkohl, gedämpft (ohne Zugabe von Salz)	40	168	88.8	3.8	0.5	0.1	0.1	0.2	0	3.2	0.5	2.6	3.9	0
Rotkohl, roh	30	127	90.6	1.4	0.3	0	0	0.2	0	4.0	0	4.0	3.0	0
Rotkohl, gedünstet (ohne Zugabe von Fett und Salz)	27	111	92.5	1.3	0.3	0	0	0.1	0	3.4	0	3.4	2.6	0
Rucola, roh	28	119	91.7	2.6	0.7	0.1	0.1	0.3	0	2.1	Sp.	2.1	1.6	0
Schwarzwurzel, roh	55	222	76.8	1.4	0.4	0.1	0	0.2	0	2.1	0.1	2.1	18.3	0
Schwarzwurzel, gedämpft (ohne Zugabe von Salz)	57	234	76.7	1.5	0.5	0.1	0	0.3	0	2.2	0.1	2.2	19.1	0
Sojasprossen, roh	55	231	85.6	5.5	1.0	0.1	0.1	0.7	0	4.7	0	4.6	2.4	0
Spargel, roh	27	115	92.0	2.2	0.2	Sp.	Sp.	Sp.	0	3.3	0.1	3.2	1.7	0
Spargel, gedämpft (ohne Zugabe von Salz)	26	111	93.0	2.2	0.2	0	0	0	0	3.1	0.1	3.0	1.6	0
Spinat, roh	23	95	91.7	2.7	0.4	0.1	0	0.2	0	0.8	0.1	0.7	2.6	0
Spinat, gedämpft (ohne Zugabe von Salz)	29	122	91.9	3.6	0.5	0.1	0	0.3	0	1.0	0.1	0.9	3.2	0
Stangensellerie, roh	15	61	94.4	0.9	0.1	Sp.	Sp.	Sp.	0	1.5	0	1.5	2.0	0
Stangensellerie, gedämpft (ohne Zugabe von Salz)	15	62	95.5	1.0	0.1	0	0	0	0	1.5	0	1.5	2.0	0
Tomate, roh	21	89	93.8	0.8	0.3	0.1	0.1	0.1	0	3.2	Sp.	3.2	1.2	0
Tomate, gedünstet (ohne Zugabe von Fett und Salz)	26	110	93.3	1.1	0.4	0.1	0.1	0.2	0	3.9	0	3.9	1.5	0
Tomate, getrocknet	210	882	26.3	11.3	0.5	0.1	0.1	0.3	0	29.2	0.9	13.7	21.7	0
Topinambur, roh	54	221	78.9	2.4	0.4	0.1	0	0.2	0	4.0	0	4.0	12.1	0
Topinambur, gekocht (ohne Zugabe von Salz)	53	217	81.7	2.6	0.4	0.1	0	0.2	0	3.8	0	3.8	11.8	0
Weisskohl, roh	30	125	90.4	1.4	0.2	0	0	0.1	0	4.2	0.1	4.1	3.0	0
Weisskohl, gedämpft (ohne Zugabe von Salz)	29	120	91.8	1.4	0.2	0	0	0.1	0	4.0	0.1	3.9	2.8	0
Weisskohl, gedünstet (ohne Zugabe von Fett und Salz)	30	127	91.3	1.5	0.2	0	0	0.1	0	4.2	0.1	4.1	3.0	0
Wirz, roh	31	129	90.0	2.8	0.3	0	0	0.2	0	2.9	0.1	2.8	2.6	0
Wirz, gedämpft (ohne Zugabe von Salz)	30	126	91.8	2.8	0.3	0	0	0.2	0	2.8	0.1	2.7	2.4	0
Wurzel- und Knollengemüse (Durchschnitt), roh	36	151	90.0	1.0	0.3	0	0	0.1	0	6.0	0.2	5.7	2.8	0
Wurzel- und Knollengemüse (Durchschnitt), gedämpft (ohne Zugabe von Salz)	38	160	89.5	1.1	0.3	0	0	0.1	0	6.3	0.2	6.1	2.9	0

	Salz (NaCl) g	Natrium mg	Kalium mg	Chlorid mg	Calcium mg	Magnesium mg	Phosphor mg	Eisen mg	Zink mg	Jod µg	Vitamin A-Aktivität µg-RE	Retinol µg	Betacarotin- Aktivität µg-BCE	Vitamin D µg	Vitamin E- Aktivität mg-AE	Vitamin B1 mg	Vitamin B2 mg	Niacin mg	Vitamin B6 mg	Vitamin B12 µg	Folat µg	Pantothenensäure mg	Vitamin C mg
0.1	58	430	97	20	22	53	1.0	0.4	0.5	1	0	8	0	<0.1	0.02	0.05	0.2	0.04	0	62	0.16	10	
0	12	240	44	20	7	18	0.8	0.2	1.2	2	0	20	0	0	0.03	0.04	0.3	0.07	0	50	0.10	23	
0	9	410	28	31	23	77	1.1	0.5	0.7	12	0	140	0	0.9	0.14	0.13	0.7	0.28	0	132	0.70	110	
0	7	340	26	28	20	70	0.8	0.5	0.6	10	0	121	0	0.9	0.11	0.11	0.5	0.23	0	76	0.57	79	
0	10	250	100	52	13	36	0.5	0.2	2.9	2	0	21	0	0.9	0.06	0.03	0.4	0.16	0	43	0.37	58	
0	8	180	88	47	10	32	0.4	0.2	2.6	1	0	18	0	0.8	0.05	0.02	0.3	0.12	0	24	0.28	28	
0.1	27	370	Sp.	160	Sp.	52	1.5	0.4	Sp.	237	0	2840	0	0.4	0.04	0.09	0.3	0.07	0	97	Sp.	15	
0	5	320	31	53	23	76	3.3	0.2	2.5	2	0	20	0	3.0	0.11	0.04	0.4	0.06	0	50	0.17	4	
0	4	300	33	56	22	80	3.1	0.2	2.6	2	0	20	0	3.3	0.10	0.04	0.3	0.06	0	33	0.16	4	
0.1	30	240	47	32	19	75	0.9	1.0	2.0	0	0	0	0	0.1	0.16	0.16	1.5	0.16	0	160	1.40	20	
0	3	270	53	22	18	56	0.9	0.4	7.0	49	0	590	0	1.7	0.15	0.13	1.1	0.08	0	128	0.20	14	
0	3	230	50	21	16	53	0.7	0.4	6.7	44	0	531	0	1.7	0.12	0.12	0.9	0.07	0	77	0.17	11	
0.2	65	530	54	100	58	52	2.7	0.6	12.0	270	0	3244	0	1.8	0.08	0.22	0.7	0.21	0	121	0.24	40	
0.2	73	590	68	130	69	65	2.8	0.7	15.0	320	0	3841	0	2.4	0.08	0.26	0.7	0.24	0	96	0.27	29	
0.3	110	310	130	52	14	32	0.5	0.1	1.0	48	0	570	0	0.2	0.05	0.04	0.4	0.07	0	18	0.40	8	
0.2	99	280	130	53	13	32	0.4	0.1	1.0	45	0	546	0	0.2	0.04	0.04	0.3	0.06	0	12	0.36	6	
0	2	220	30	9	6	17	0.2	0.1	1.1	36	0	432	0	1.0	0.05	0.04	0.6	0.08	0	24	0.30	21	
0	2	230	38	11	7	21	0.2	0.1	1.4	43	0	511	0	1.3	0.05	0.04	0.6	0.08	0	19	0.32	20	
5.3	2120	3420	3190	140	180	320	6.5	2.0	-	112	0	1340	0	<0.1	0.53	0.49	9.1	0.33	0	68	2.09	33	
0	3	480	60	28	16	72	0.6	0.1	0.1	1	0	12	0	0.2	0.20	0.06	1.3	0.09	0	36	0.38	6	
0	2	230	57	28	10	68	0.5	0.1	0.1	1	0	11	0	0.2	0.15	0.04	1.0	0.07	0	19	0.24	3	
0	5	260	37	56	12	33	0.3	0.2	3.0	4	0	50	0	1.7	0.04	0.05	0.3	0.19	0	31	0.26	48	
0	4	220	35	53	11	31	0.2	0.2	2.9	4	0	45	0	1.7	0.03	0.04	0.3	0.16	0	19	0.22	26	
0	5	220	38	58	10	33	0.3	0.2	3.1	4	0	48	0	1.8	0.04	0.04	0.3	0.16	0	20	0.23	27	
0	9	240	28	64	12	56	0.6	0.3	2.6	4	0	50	0	2.5	0.06	0.06	0.3	0.16	0	90	0.21	49	
0	8	200	27	61	11	54	0.4	0.2	2.5	4	0	45	0	2.5	0.05	0.06	0.3	0.13	0	55	0.18	27	
0.1	38	210	70	33	12	33	0.3	0.2	1.6	421	0	5054	0	0.4	0.04	0.05	0.7	0.09	0	38	0.33	9	
0.1	34	200	74	35	11	35	0.3	0.2	1.6	421	0	5054	0	0.5	0.04	0.05	0.6	0.08	0	25	0.31	8	

	Energie kcal	Energie kJ	Wasser g	Protein g	Fett total g	Gesättigte Fettsäuren g	einf. unges. Fettsäuren g	mehf. unges. Fettsäuren g	Cholesterin mg	Kohlenhydrate, verfügbar g	Stärke g	Zucker g	Nahrungsfasern g	Alkohol g
Wurzel- und Knollengemüse (Durchschnitt), gedünstet (ohne Zugabe von Fett und Salz)	33	139	90.8	1.0	0.3	0	0	0.1	0	5.4	0.2	5.2	2.6	0
Wurzel- und Knollengemüse (Durchschnitt), gekocht (ohne Zugabe von Fett und Salz)	35	145	90.4	1.1	0.3	0	0	0.1	0	5.6	0.2	5.4	2.7	0
Zucchini, roh	19	80	94.0	1.8	0.2	0	0	0.1	0	2.0	0.1	1.9	1.0	0
Zucchini, gedünstet (ohne Zugabe von Fett und Salz)	24	101	93.9	2.4	0.2	0	0	0.1	0	2.4	0.1	2.3	1.2	0
Zuckerhutsalat, roh	16	67	94.8	1.2	0.2	0	0	0.1	0	1.5	0	1.5	1.6	0
Zwiebel, roh	39	163	89.0	1.3	0.2	0	0	0.1	0	7.0	Sp.	7.0	1.8	0
Zwiebel, gedünstet (ohne Zugabe von Fett und Salz)	44	185	88.4	1.6	0.2	0	0	0.1	0	7.8	0	7.8	2.0	0
Zwiebel, geröstet (ohne Zugabe von Fett und Salz)	92	388	75.5	3.1	0.5	0.1	0	0.2	0	16.7	0	16.7	4.3	0
<b>Konserven</b>														
Artischockenherzen	27	114	90.5	1.8	0.5	0	0	0	0	2.3	0.4	1.2	3.2	0
Champignons	19	77	92.0	2.2	0.3	0	0	0.1	0	0.5	Sp.	Sp.	2.5	0
Erbsen	87	366	76.0	4.8	0.8	0.1	0.1	0.4	0	12.8	4.4	Sp.	5.0	0
Erbsen, aufgewärmt (ohne Zugabe von Salz)	90	377	76.2	5.1	0.8	0.1	0.1	0.4	0	13.1	4.5	0	5.1	0
Erbsen und Karotten	67	281	81.7	3.7	0.5	0.1	0	0.2	0	9.5	3.6	5.8	4.5	0
Erbsen und Karotten, aufgewärmt (ohne Zugabe von Salz)	69	290	81.3	4.0	0.5	0.1	0	0.3	0	9.7	3.7	5.9	4.6	0
Gurke, in Essig eingelegt	14	59	93.0	0.7	0.1	Sp.	Sp.	Sp.	0	2.1	0.2	1.9	1.0	0
Maiskölbchen, in Essig eingelegt	119	500	69.3	3.4	1.4	0.2	0.4	0.6	0	21.0	19.0	2.0	4.2	0
Sauerkraut, in Essig eingelegt	19	80	91.4	1.3	0.3	0.1	0	0.2	0	1.7	Sp.	Sp.	2.2	0
Silberzwiebel, in Essig eingelegt	28	116	90.6	0.9	0.2	0	0	0.1	0	4.9	Sp.	3.5	1.3	0
Tomate, geschält (Pelati)	20	82	93.8	0.9	0.2	0	0	0.1	0	3.0	0.1	2.9	1.0	0
Tomatenpüree (Tomatenmark)	77	326	76.7	4.5	0.2	0	0	0.1	0	12.9	0.4	12.4	2.8	0
Zuckermais	100	424	72.8	3.0	1.2	0.2	0.3	0.6	0	18.2	11.3	6.9	2.3	0
Zuckermais, aufgewärmt (ohne Zugabe von Salz)	103	435	74.8	3.2	1.2	0.2	0.3	0.6	0	18.6	11.5	7.0	2.3	0
<b>Gemüsesäfte (pro 100 ml)</b>														
Karottensaft	33	138	90.6	0.7	0.1	Sp.	Sp.	Sp.	0	6.8	Sp.	4.8	0.9	0
Tomatensaft	16	70	95.3	0.8	0.1	0.1	0	0	0	3.0	0.1	2.1	0.1	0

	Salz (NaCl) g	Natrium mg	Kalium mg	Chlorid mg	Calcium mg	Magnesium mg	Phosphor mg	Eisen mg	Zink mg	Jod µg	Vitamin A-Aktivität µg-RE	Retinol µg	Betacarotin-Aktivität µg-BCE	Vitamin D µg	Vitamin E-Aktivität mg-AE	Vitamin B1 mg	Vitamin B2 mg	Niacin mg	Vitamin B6 mg	Vitamin B12 µg	Folat µg	Pantothensäure mg	Vitamin C mg
0.1	29	160	65	32	10	31	0.3	0.2	1.4	372	0	4459	0	0.4	0.03	0.04	0.5	0.07	0	22	0.25	6	
0.1	22	100	66	33	8	31	0.3	0.1	1.5	399	0	4788	0	0.5	0.03	0.04	0.5	0.07	0	20	0.21	5	
0	3	230	24	19	23	31	0.8	0.2	2.3	13	0	152	0	0	0.06	0.04	0.6	0.08	0	50	0.21	15	
0	3	240	30	24	25	39	0.9	0.3	2.9	15	0	179	0	0	0.06	0.04	0.6	0.08	0	40	0.23	15	
0	10	230	55	35	10	30	1.0	0.2	3.3	67	0	800	0	0.5	0.07	0.08	0.3	0.07	0	34	0.15	14	
0	4	110	19	28	9	34	0.3	0.2	1.8	0	0	2	0	0.1	0.05	0.02	0.3	0.11	0	8	0.14	6	
0	4	97	22	33	9	38	0.3	0.2	2.1	0	0	2	0	0.2	0.05	0.02	0.3	0.11	0	6	0.13	5	
0	9	250	45	68	22	80	0.6	0.5	4.3	0	0	4	0	0.3	0.11	0.05	0.7	0.24	0	13	0.30	11	
0.8	310	150	500	25	18	34	0.4	0.3	20.0	2	0	25	0.3	1.1	0.02	0.03	0.4	0.03	0	54	0.13	12	
0.9	340	120	400	23	12	69	0.8	0.5	18.0	1	0	10	0	0	0.02	0.19	2.0	0.06	0	10	2.00	2	
0.7	270	120	420	32	21	83	1.6	0.6	5.2	33	0	400	0	0.2	0.12	0.08	1.0	0.05	0	40	0.13	9	
0.6	240	110	430	32	20	84	1.4	0.5	5.3	33	0	396	0	0.2	0.10	0.08	0.9	0.04	0	26	0.12	7	
1.0	410	240	650	28	23	83	1.2	0.5	3.3	264	0	3166	0	0.3	0.25	0.10	1.5	0.13	0	52	0.42	20	
0.9	370	220	650	28	22	84	1.0	0.5	3.3	261	0	3132	0	0.3	0.21	0.10	1.3	0.11	0	33	0.38	15	
1.8	700	100	Sp.	14	11	20	1.0	0.3	Sp.	8	0	90	0	0.1	0.02	0.02	0.2	0.02	0	7	Sp.	5	
0	17	250	Sp.	3	33	100	0.6	Sp.	Sp.	10	0	117	0	0.7	0.22	0.07	1.7	0.10	0	50	0.70	7	
1.4	550	220	1160	36	11	30	0.5	0.3	3.1	1	0	11	0	0.1	0.03	0.05	0.2	0.17	0	12	0.20	17	
1.1	450	93	Sp.	22	Sp.	23	0.2	0.1	Sp.	1	0	10	0	0.3	0.02	Sp.	0.1	0.10	0	14	Sp.	Sp.	
0.3	100	240	360	16	12	20	0.7	0.1	2.0	29	0	353	0	1.0	0.05	0.03	0.7	0.06	0	11	0.20	13	
0.6	240	1150	490	48	48	94	1.6	0.7	4.0	38	0	456	0	5.4	0.22	0.12	3.5	0.44	0	54	1.00	38	
0.8	300	200	Sp.	4	22	69	0.6	0.5	Sp.	10	0	117	0	0.5	0.04	0.08	1.4	0.09	0	33	0.50	1	
0.7	270	180	0	4	21	70	0.5	0.5	0	10	0	116	0	0.5	0.03	0.08	1.2	0.08	0	21	0.45	< 1	
0.1	35	270	420	24	13	39	0.5	0.1	15.0	498	0	5971	0	0.6	0.06	0.06	0.4	0.20	0	4	0.23	7	
0.5	220	220	400	14	13	26	0.5	0.2	2.0	33	0	397	0	0.8	0.03	0.03	0.4	0.05	0	16	0.22	10	

Energie kcal  
Energie kJ  
Wasser g  
Protein g  
Fett total g  
Gesättigte Fettsäuren g  
einf. unges. Fettsäuren g  
mehf. unges. Fettsäuren g  
Cholesterin mg  
Kohlenhydrate, verfügbar g  
Stärke g  
Zucker g  
Nahrungsfasern g  
Alkohol g

## Pilze

Champignon, roh	25	107	92.0	3.7	0.3	0	0	0.1	0	1.1	0.2	0.3	1.9	0
Champignon, gedünstet (ohne Zugabe von Fett und Salz)	30	128	93.2	4.5	0.3	0.1	0	0.2	0	1.2	0.2	0.3	2.3	0
Eierschwamm, roh	24	98	91.5	2.3	0.5	0.1	0	0.3	0	0.2	0	0.2	4.7	0
Eierschwamm, gedünstet (ohne Zugabe von Fett und Salz)	29	118	91.7	2.8	0.6	0.1	0	0.3	0	0.2	0	0.2	5.7	0
Morchel, roh	29	119	90.0	2.5	0.3	0.1	0	0.2	0	0.5	0	0.1	7.0	0
Morchel, gedünstet (ohne Zugabe von Fett und Salz)	35	143	88.5	3.0	0.4	0.1	0	0.2	0	0.6	0	0.1	8.5	0
Pilz (Durchschnitt), roh	29	122	91.7	3.5	0.4	0.1	0	0.2	0	0.6	0.1	0.2	4.9	0
Pilz (Durchschnitt), gedünstet (ohne Zugabe von Fett und Salz)	35	147	90.2	4.2	0.4	0.1	0	0.2	0	0.7	0.1	0.2	6.0	0
Steinpilz, roh	39	164	88.6	5.4	0.4	0.1	0	0.2	0	0.5	0	0.1	6.0	0
Steinpilz, gedünstet (ohne Zugabe von Fett und Salz)	48	198	87.3	6.6	0.5	0.1	0	0.2	0	0.6	0	0.1	7.3	0

## Kräuter

Basilikum, roh	46	194	86.4	3.1	0.8	0.1	0	0.4	0	5.1	0.1	5.0	3.1	0
Petersilie, roh	58	245	82.1	3.9	0.5	0.1	0	0.2	0	7.4	2.6	4.8	4.3	0
Pfefferminze, roh	49	205	86.1	3.8	0.7	0.1	0	0.4	0	5.3	0.1	5.2	3.0	0
Rosmarin, roh	62	260	85.0	0.8	2.5	0.5	0.1	1.4	0	7.7	0.1	7.6	2.9	0
Salbei, roh	59	246	85.0	1.7	2.1	1.1	0.3	0.3	0	6.9	0.1	6.8	2.9	0
Schnittlauch, roh	30	124	91.3	3.0	0.6	0.1	0.1	0.2	0	1.9	0	1.9	2.3	0
Thymian, roh	52	219	85.0	1.5	1.2	0.6	0.1	0.3	0	7.3	0.1	7.3	3.0	0

## FRÜCHTE

### Früchte roh, gekocht und getrocknet/gedörrt

Ananas, roh	52	219	86.5	0.4	0.2	0	0	0.1	0	11.3	0	11.3	1.4	0
Apfel, roh	55	232	85.0	0.3	0.3	0.1	0	0.1	0	11.7	0.1	11.6	2.1	0
Apfel, gedünstet, abgetropft (ohne Zugabe von Zucker)	59	248	84.7	0.4	0.4	0.1	0	0.1	0	12.3	0.1	12.2	2.2	0
Apfel, geschält, getrocknet	295	1250	20.0	1.5	2.0	0.5	0.1	1.0	0	63.2	0.1	60.0	9.2	0



	Salz (NaCl) g	Natrium mg	Kalium mg	Chlorid mg	Calcium mg	Magnesium mg	Phosphor mg	Eisen mg	Zink mg	Jod µg	Vitamin A-Aktivität µg-RE	Retinol µg	Betacarotin-Aktivität µg-BCE	Vitamin D µg	Vitamin E-Aktivität mg-AE	Vitamin B1 mg	Vitamin B2 mg	Niacin mg	Vitamin B6 mg	Vitamin B12 µg	Folat µg	Pantothensäure mg	Vitamin C mg
0	6	370	67	7	11	110	1.0	0.5	18.0	1	0	10	1.9	0.1	0.10	0.45	4.0	0.10	0	30	2.20	3	
0	6	350	78	8	11	120	1.0	0.6	21.0	1	0	12	2.3	0.1	0.10	0.46	3.9	0.10	0	22	2.20	3	
0	3	510	30	8	14	44	6.5	0.6	3.0	48	0	577	2.1	0.1	0.02	0.23	6.5	0.04	0	25	2.50	6	
0	3	480	35	10	14	51	6.7	0.6	3.5	59	0	704	2.6	0.1	0.02	0.23	6.3	0.04	0	18	2.50	5	
0	2	390	8	11	16	160	1.2	0.5	10.0	0	0	0	3.1	0.2	0.13	0.06	5.0	0.05	0	25	2.50	5	
0	2	370	9	13	16	190	1.2	0.5	12.0	0	0	0	3.8	0.2	0.12	0.06	4.9	0.05	0	18	2.50	5	
0	4	400	34	8	13	99	2.4	0.8	8.7	12	0	148	2.6	0.1	0.07	0.28	5.1	0.06	0	26	2.48	4	
0	4	380	39	9	13	110	2.5	0.8	10.0	15	0	181	3.1	0.2	0.07	0.28	5.0	0.05	0	19	2.48	4	
0	6	340	30	4	12	85	1.0	1.5	3.6	1	0	6	3.1	0.2	0.03	0.37	4.9	0.03	0	25	2.70	3	
0	6	320	35	5	12	98	1.0	1.6	4.2	1	0	7	3.8	0.2	0.03	0.37	4.8	0.03	0	18	2.70	2	

0	9	300	35	250	11	37	5.5	0.7	0.9	405	0	4865	0	1.0	0.08	0.31	1.1	0.18	0	50	0.20	26
0.1	38	850	160	210	37	110	5.9	0.8	3.4	385	0	4620	0	3.5	0.15	0.30	1.4	0.20	0	132	0.31	182
0	15	260	34	210	30	75	9.5	1.2	4.0	61	0	730	0	5.0	0.12	0.33	1.1	0.05	0	110	0.19	31
0	8	160	33	210	36	12	4.8	0.5	1.0	46	0	550	0	0.9	0.09	0.12	0.2	0.05	0	0	0	17
0	2	170	32	270	69	15	4.5	0.8	1.0	235	0	2824	0	0.8	0.12	0.06	0.9	0.54	0	0	0	0
0	3	280	74	86	40	54	1.5	0.5	4.2	218	0	2612	0	1.6	0.08	0.11	0.7	0.13	0	130	0.30	60
0	9	130	32	310	36	32	20.0	1.0	1.0	238	0	2851	0	0.8	0.08	0.07	0.8	0.15	0	20	0	0

0	2	150	39	15	15	11	0.3	0.1	1.4	5	0	56	0	0.1	0.07	0.02	0.2	0.08	0	8	0.17	51
0	4	120	2	5	4	9	0.2	0.1	0.8	2	0	22	0	0.5	0.02	0.01	< 0.1	0.04	0	13	0.09	7
0	3	95	3	6	4	10	0.2	0.1	1.1	2	0	22	0	0.7	0.01	0.01	< 0.1	0.04	0	9	0.10	4
0	15	520	10	15	31	56	2.0	0.6	10.0	0	0	0	0	1.8	0.09	0.06	0.3	0.15	0	20	0.01	12

	Energie kcal	Energie kJ	Wasser g	Protein g	Fett total g	gesättigte Fettsäuren g	einf. unges. Fettsäuren g	mehrf. unges. Fettsäuren g	Cholesterin mg	Kohlenhydrate, verfügbar g	Stärke g	Zucker g	Nahrungsfasern g	Alkohol g
Aprikose, roh	48	204	86.7	0.8	0.1	Sp.	Sp.	Sp.	0	10.0	Sp.	10.0	2.1	0
Aprikose, gedünstet, abgetropft (ohne Zugabe von Zucker)	49	208	86.8	1.0	0.1	0	0	0	0	10.0	0	10.0	2.1	0
Aprikose, getrocknet	275	1160	17.6	5.0	0.5	Sp.	0.3	0.1	0	47.9	0	43.3	17.7	0
Banane, roh	95	403	74.0	1.1	0.3	0.1	Sp.	0.1	0	21.0	3.8	17.2	2.0	0
Banane, gedörrt (Bananenchips)	370	1570	3.0	3.9	1.8	0.7	0.2	0.3	0	80.7	15.4	65.3	7.6	0
Banane, getrocknet	273	1160	28.0	3.0	1.0	0.4	0.1	0.2	0	60.2	16.5	43.7	5.5	0
Beeren (Durchschnitt), roh	42	177	88.7	0.8	0.5	0	0.1	0.2	0	7.2	0	7.2	2.8	0
Beeren (Durchschnitt), gekocht (ohne Zugabe von Zucker)	37	156	90.3	0.8	0.5	0	0.1	0.3	0	6.1	0	6.1	2.4	0
Birne, roh	58	244	84.7	0.4	0.3	0	0.1	0.1	0	12.2	Sp.	12.2	2.3	0
Birne, gedünstet, abgetropft (ohne Zugabe von Zucker)	61	258	84.1	0.5	0.4	0.1	0.1	0.1	0	12.7	0	12.7	2.4	0
Birne, getrocknet	289	1220	20.0	2.4	1.4	0.1	0.5	0.6	0	59.7	0	49.3	13.5	0
Brombeere, roh	44	185	85.0	1.0	0.4	Sp.	0.2	0.2	0	6.2	0	6.2	6.0	0
Dattel, getrocknet	305	1290	17.5	2.5	0.5	Sp.	Sp.	Sp.	0	69.0	0	69.0	7.1	0
Erdbeere, roh	40	167	89.9	0.7	0.5	Sp.	0.1	0.3	0	7.0	0	7.0	2.2	0
Feige, roh	74	314	79.5	0.9	0.3	0	0.1	0.2	0	15.5	0	15.5	3.0	0
Feige, getrocknet	273	1150	25.0	3.2	1.2	0.2	0.3	0.6	0	56.8	0	56.8	11.0	0
Früchte (Durchschnitt), roh	57	239	85.2	0.7	0.3	0	0	0.1	0	11.8	0.6	11.3	2.0	0
Früchte (Durchschnitt), gekocht (ohne Zugabe von Zucker)	53	222	86.2	0.6	0.4	0	0	0.1	0	10.5	0	10.4	2.4	0
Früchte (Durchschnitt), getrocknet	276	1160	27.3	2.8	1.1	0.2	0.3	0.3	0	58.4	2.0	54.3	10.4	0
Grapefruit, roh	30	126	90.4	0.7	0.1	Sp.	Sp.	Sp.	0	5.9	0	5.9	1.3	0
Heidelbeere, roh	58	245	83.0	0.6	0.5	Sp.	Sp.	Sp.	0	11.3	0	11.3	3.0	0
Himbeere, roh	52	215	84.0	1.2	0.6	0	0.1	0.3	0	7.0	Sp.	7.0	6.7	0
Holunderbeere, schwarz, roh	52	219	84.0	2.5	0.5	0	0	0.3	0	7.4	0	7.4	4.0	0
Honigmelone, roh	38	159	90.0	0.7	0.1	Sp.	Sp.	Sp.	0	8.0	0	8.0	0.9	0
Johannisbeere, rot, roh	45	188	82.8	1.1	0.5	Sp.	Sp.	Sp.	0	5.0	Sp.	5.0	8.2	0
Johannisbeere, schwarz, roh	58	242	78.2	1.3	0.3	Sp.	Sp.	Sp.	0	9.0	Sp.	9.0	7.0	0
Kaki, roh	71	299	80.7	0.7	0.2	Sp.	Sp.	Sp.	0	15.3	0	15.3	2.5	0
Kirsche, roh	74	314	80.8	1.3	0.5	0.1	0.1	0.2	0	15.3	0	15.3	1.7	0
Kirsche, gedünstet, abgetropft (ohne Zugabe von Zucker)	71	298	82.4	1.5	0.6	0.1	0.1	0.2	0	14.1	0	14.1	1.6	0

	Salz (NaCl) g	Natrium mg	Kalium mg	Chlorid mg	Calcium mg	Magnesium mg	Phosphor mg	Eisen mg	Zink mg	Jod µg	Vitamin A-Aktivität µg-RE	Retinol µg	Betaeroin-Aktivität µg-BCE	Vitamin D µg	Vitamin E-Aktivität mg-AE	Vitamin B1 mg	Vitamin B2 mg	Niacin mg	Vitamin B6 mg	Vitamin B12 µg	Folat µg	Pantothensäure mg	Vitamin C mg
0	2	320	1	16	10	20	0.4	0.1	0.5	155	0	1859	0	0.7	0.03	0.04	0.5	0.06	0	7	0.23	6	
0	2	240	1	19	10	20	0.5	0.2	0.6	145	0	1743	0	0.9	0.02	0.04	0.5	0.06	0	4	0.23	3	
0	11	1370	5	82	50	110	5.2	0.4	2.7	458	0	5500	0	4.5	0.01	0.16	3.2	0.26	0	13	0.70	8	
0	1	390	110	8	30	22	0.4	0.2	2.0	9	0	109	0	0.3	0.05	0.05	0.6	0.37	0	23	0.26	12	
0	3	1490	Sp.	22	110	74	1.2	Sp.	Sp.	30	0	363	0	Sp.	0.18	0.24	2.8	Sp.	0	Sp.	Sp.	7	
0	8	1150	300	20	90	75	1.3	0.6	8.1	8	0	100	0	0.6	0.10	0.18	2.0	0.81	0	33	0.54	4	
0	2	160	14	20	12	23	0.5	0.1	1.2	1	0	10	0	0.4	0.02	0.03	0.4	0.05	0	29	0.19	47	
0	1	99	15	20	10	19	0.4	0.1	1.2	1	0	8	0	0.4	0.01	0.02	0.3	0.03	0	15	0.16	20	
0	2	130	2	10	7	13	0.2	0.1	0.8	0	0	5	0	0.5	0.01	0.02	0.2	0.03	0	10	0.10	5	
0	2	97	3	12	7	14	0.2	0.2	1.0	0	0	4	0	0.7	0.01	0.02	0.2	0.02	0	7	0.10	2	
0	10	420	10	43	34	72	1.3	1.1	5.0	0	0	2	0	1.5	0.09	0.09	0.6	0.04	0	39	0.18	15	
0	3	200	20	30	22	30	1.0	0.1	0.4	10	0	124	0	4.0	0.03	0.05	0.5	0.05	0	34	0.20	20	
0	3	680	180	62	58	74	3.0	0.3	1.0	0	0	0	0	0.2	0.04	0.06	1.5	0.11	0	28	0.80	< 1	
0	2	150	14	20	12	23	0.4	0.1	1.0	0	0	4	0	0.2	0.01	0.02	0.4	0.04	0	31	0.19	51	
0	3	230	18	60	18	23	0.8	0.2	1.5	5	0	55	0	0.5	0.05	0.06	0.5	0.11	0	7	0.30	5	
0	14	770	43	160	62	71	2.5	0.9	4.0	7	0	80	0	2.0	0.07	0.09	0.5	0.22	0	13	0.31	< 1	
0	3	190	19	15	11	16	0.3	0.1	1.2	10	0	118	0	0.5	0.04	0.03	0.3	0.09	0	18	0.16	20	
0	2	120	7	14	7	15	0.3	0.2	1.4	11	0	136	0	0.6	0.02	0.02	0.3	0.03	0	9	0.13	7	
0	13	830	66	63	55	81	2.5	0.6	4.6	122	0	1463	0	1.9	0.09	0.12	1.5	0.25	0	33	0.42	12	
0	1	140	2	19	9	12	0.2	0.1	1.3	20	0	236	0	0.3	0.05	0.02	0.2	0.03	0	7	0.22	35	
0	2	68	5	9	4	11	0.5	0.1	1.0	3	0	33	0	1.9	0.03	0.03	0.4	0.05	0	6	0.10	20	
0	3	220	22	22	20	29	0.7	0.5	3.0	2	0	28	0	0.2	0.02	0.05	0.5	0.06	0	27	0.25	25	
0	1	300	7	37	30	57	1.6	0.2	3.0	27	0	325	0	1.0	0.07	0.07	1.6	0.25	0	17	0.16	18	
0	18	300	8	14	14	17	0.2	0.1	1.0	120	0	1445	0	0.1	0.03	0.02	0.7	0.06	0	21	0.14	38	
0	3	280	14	36	13	30	1.2	0.2	1.0	1	0	11	0	0.1	0.04	0.06	0.1	0.05	0	11	0.10	40	
0	3	370	15	60	17	34	1.3	0.3	1.0	1	0	16	0	1.0	0.02	0.06	0.3	0.08	0	40	0.40	200	
0	2	170	18	21	9	20	0.4	0.1	1.0	32	0	389	0	0.8	0.03	0.06	0.3	0.10	0	11	0.20	7	
0	3	250	3	17	13	17	0.4	0.1	1.0	2	0	28	0	0.1	0.03	0.04	0.3	0.05	0	19	0.18	5	
0	2	170	3	19	12	16	0.4	0.1	1.1	2	0	24	0	0.1	0.03	0.04	0.2	0.04	0	11	0.17	2	

	Energie kcal	Energie kJ	Wasser g	Protein g	Fett total g	Gesättigte Fettsäuren g	einf. unges. Fettsäuren g	mehf. unges. Fettsäuren g	Cholesterin mg	Kohlenhydrate, verfügbar g	Stärke g	Zucker g	Nahrungsfasern g	Alkohol g	
Kiwi, roh	54	229	83.0	1.1	0.6	Sp.	Sp.	Sp.	0	9.9	0.1	9.8	2.5	0	
Mandarine, roh	47	201	86.9	0.7	0.2	Sp.	Sp.	Sp.	0	10.0	0	10.0	1.4	0	
Mango, roh	62	264	83.0	0.6	0.2	0.1	0.1	0	0	13.4	0.3	13.1	2.3	0	
Mango, getrocknet	293	1240	20.0	2.9	2.2	0.5	0.9	0.4	0	61.1	1.3	59.9	8.4	0	
Mirabelle, roh	57	242	82.7	0.7	0.2	Sp.	Sp.	Sp.	0	12.0	0	12.0	2.3	0	
Mirabelle, gedünstet, abgetropft (ohne Zugabe von Zucker)	54	227	85.8	0.8	0.2	0	0	0	0	11.0	0	11.0	2.1	0	
Nektarine, roh	51	214	86.0	0.9	0.2	Sp.	Sp.	Sp.	0	10.2	Sp.	10.2	2.2	0	
Orange, roh	44	185	86.6	1.0	0.2	Sp.	Sp.	Sp.	0	8.6	0	8.6	1.8	0	
Papaya, roh	44	188	87.9	0.5	0.1	0	0	0	0	9.5	0	9.5	1.8	0	
Passionsfrucht, roh	92	387	72.9	2.2	0.5	0.1	0.1	0.2	0	11.8	0.6	11.2	10.6	0	
Pfirsich, roh	48	204	87.0	0.5	0.3	0	0.1	0.1	0	10.0	0	10.0	2.0	0	
Pflaume, roh	48	203	83.7	0.6	0.2	0	0	0.1	0	10.2	0	8.8	1.6	0	
Pflaume, gedünstet, abgetropft (ohne Zugabe von Zucker)	48	204	87.5	0.7	0.2	0	0	0.1	0	10.1	0	8.7	1.6	0	
Pflaume, getrocknet	204	858	39.0	2.5	0.3	0	0.2	0.1	0	39.8	0	39.8	16.0	0	
Preiselbeere, roh	40	168	87.5	0.3	0.5	0	0.1	0.3	0	7.1	0.1	7.0	2.9	0	
Quitte, roh	41	171	84.2	0.3	0.2	Sp.	0.1	0.1	0	6.3	Sp.	6.3	6.4	0	
Quitte, gekocht, abgetropft (ohne Zugabe von Zucker)	42	174	86.7	0.4	0.3	0	0.1	0.1	0	6.3	0	6.3	6.4	0	
Rhabarber, roh	12	51	93.5	0.6	0.1	Sp.	Sp.	Sp.	0	1.0	0	1.0	2.5	0	
Rosine (Weinbeere, Sultanine), getrocknet	297	1260	15.7	2.5	0.6	0.2	0.1	0.1	0	68.0	0	67.1	5.2	0	
Stachelbeere, roh	35	145	88.8	0.6	0.1	Sp.	Sp.	Sp.	0	6.2	Sp.	6.2	3.2	0	
Traube, roh	69	292	81.1	0.7	0.3	0.1	0	0.1	0	15.2	0	15.0	1.5	0	
Wassermelone, roh	31	129	92.0	0.5	0.3	Sp.	Sp.	Sp.	0	6.3	0	6.3	0.3	0	
Zitrone, roh	23	96	90.0	0.8	0.5	0.1	0	0.1	0	2.9	0	2.5	2.0	0	
Zitrusfrüchte (Durchschnitt), roh	42	176	89.0	0.8	0.2	0	0	0	0	8.3	0	8.3	1.6	0	
Zwetschge, roh	43	182	86.3	0.6	0.1	0	0	0.1	0	8.8	0	8.8	2.3	0	
Zwetschge, gedünstet, abgetropft (ohne Zugabe von Zucker)	43	183	88.2	0.7	0.1	0	0	0.1	0	8.7	0	8.7	2.3	0	
<b>Konserven, Kompott</b>															
Ananas, gezuckert	86	366	77.9	0.4	0.2	Sp.	Sp.	0.1	0	20.2	Sp.	20.2	1.3	0	
Ananas, ungezuckert	51	218	86.5	0.4	0.2	Sp.	Sp.	0.1	0	11.3	0	11.3	1.4	0	

	Salz (NaCl) g	Natrium mg	Kalium mg	Chlorid mg	Calcium mg	Magnesium mg	Phosphor mg	Eisen mg	Zink mg	Jod µg	Vitamin A-Aktivität µg-RE	Retinol µg	Beta-carotin-Aktivität µg-BCE	Vitamin D µg	Vitamin E-Aktivität mg-AE	Vitamin B1 mg	Vitamin B2 mg	Niacin mg	Vitamin B6 mg	Vitamin B12 µg	Folat µg	Pantothensäure mg	Vitamin C mg
0	4	290	66	27	17	37	0.4	0.4	1.0	4	0	47	0	0.5	0.01	0.03	0.3	0.06	0	37	0.20	78	
0	3	150	4	33	11	15	0.4	0.1	0.8	15	0	178	0	0.6	0.10	0.03	0.3	0.05	0	18	0.19	37	
0	2	150	5	20	9	22	1.2	0.1	1.0	83	0	991	0	1.8	0.02	0.05	0.4	0.07	0	31	0.16	44	
0.1	25	840	25	59	88	64	2.0	0.6	8.0	429	0	5142	0	4.4	0.18	0.20	2.8	0.43	0	142	0.63	69	
0	Sp.	230	3	12	15	33	0.5	0.1	1.0	16	0	194	0	0.5	0.06	0.04	0.5	0.05	0	10	0.20	7	
0	0	160	3	13	14	30	0.5	0.1	1.1	14	0	167	0	0.6	0.04	0.04	0.5	0.04	0	6	0.18	3	
0	4	210	5	7	10	18	0.2	0.1	1.0	26	0	314	0	0.5	0.02	0.03	0.7	0.02	0	3	0.18	10	
0	4	180	4	40	10	16	0.1	0.1	0.9	14	0	173	0	0.2	0.10	0.03	0.3	0.05	0	18	0.21	53	
0	14	220	6	21	17	9	0.2	0.1	0.1	39	0	466	0	0.4	0.03	0.04	0.3	0.04	0	37	0.19	68	
0.1	28	350	37	9	29	68	1.6	0.3	1.3	14	0	170	0	0.4	0	0.13	1.5	0.40	0	14	0.20	30	
0	1	160	3	10	8	19	0.4	0.1	2.9	13	0	157	0	0.5	0.01	0.03	0.8	0.02	0	3	0.19	7	
0	2	180	2	8	8	17	0.3	0.1	1.4	6	0	73	0	0.9	0.07	0.04	0.4	0.05	0	2	0.18	5	
0	1	130	2	10	8	17	0.3	0.1	1.7	6	0	67	0	1.1	0.06	0.04	0.4	0.04	0	1	0.18	3	
0	12	950	11	50	40	95	2.9	0.3	0.8	74	0	890	0	2.3	0.10	0.20	1.7	0.13	0	7	0.50	2	
0	2	70	4	14	6	10	0.5	0.2	5.0	1	0	9	0	1.0	0.02	0.02	0.1	0.01	0	3	0.12	12	
0	3	200	2	14	6	19	0.3	0.2	1.0	0	0	0	0	0.4	0.02	0.02	0.2	0.04	0	8	0.10	15	
0	2	150	2	17	6	19	0.3	0.3	1.3	0	0	0	0	0.5	0.02	0.02	0.2	0.04	0	5	0.10	8	
0	3	290	60	86	13	19	0.3	0.2	2.3	5	0	61	0	0.2	0.03	0.03	0.3	0.03	0	8	0.10	12	
0.1	21	780	10	80	41	110	2.3	0.2	2.0	0	0	0	0	0	0.12	0.06	0.5	0.11	0	4	0.10	1	
0	1	210	< 1	20	9	34	0.6	0.2	0.9	6	0	74	0	0.4	0.04	0.03	0.3	0.02	0	19	0.20	40	
0	2	200	2	12	8	19	0.4	0.1	1.0	0	0	3	0	0.7	0.05	0.03	0.2	0.07	0	43	0.06	4	
0	2	110	8	7	10	9	0.2	0.1	10.0	9	0	108	0	0.1	0.03	0.02	0.2	0.10	0	4	0.20	11	
0	4	150	5	25	16	18	0.5	0.1	1.5	1	0	8	0	0.8	0.05	0.02	0.2	0.07	0	9	0.20	52	
0	3	160	4	34	11	15	0.3	0.1	0.9	9	0	114	0	0.4	0.09	0.03	0.3	0.05	0	16	0.20	45	
0	2	240	1	13	8	23	0.4	0.1	0.1	13	0	159	0	0.6	0.03	0.02	0.4	0.03	0	3	0.14	3	
0	2	180	1	15	8	23	0.4	0.1	0.1	12	0	147	0	0.8	0.02	0.02	0.4	0.03	0	2	0.13	2	
0	2	120	35	13	14	10	0.3	0.1	Sp.	-	-	-	0	< 0.1	0.06	0.02	0.2	0.07	0	6	0.15	8	
0	2	130	39	14	15	11	0.3	0.1	Sp.	5	0	56	0	0.1	0.06	0.03	0.3	0.08	0	7	0.17	9	

	Energie kcal	Energie kJ	Wasser g	Protein g	Fett total g	Gesättigte Fettsäuren g	einf. unges. Fettsäuren g	mehf. unges. Fettsäuren g	Cholesterin mg	Kohlenhydrate, verfügbar g	Stärke g	Zucker g	Nahrungsfasern g	Alkohol g
Apfelmus, gezuckert	89	379	76.5	0.3	0.3	0.1	0	0.1	0	20.5	0.1	20.4	1.9	0
Apfelmus, ungezuckert	55	232	85.0	0.3	0.3	0.1	0	0.1	0	11.7	0.1	11.6	2.1	0
Aprikose, gezuckert	83	354	78.0	0.7	0.1	Sp.	Sp.	Sp.	0	19.0	Sp.	19.0	1.9	0
Aprikose, ungezuckert	48	204	86.7	0.8	0.1	Sp.	Sp.	Sp.	0	10.0	Sp.	10.0	2.1	0
Birne, gezuckert	92	389	76.2	0.4	0.3	0	0	0.1	0	21.0	Sp.	21.0	2.1	0
Birne, ungezuckert	58	244	84.7	0.4	0.3	0	0.1	0.1	0	12.2	Sp.	12.2	2.3	0
Fruchtsalat, gezuckert	69	294	82.2	0.5	0.3	0	0.1	0.1	0	15.6	0	15.6	1.5	0
Fruchtsalat, ungezuckert	44	185	88.6	0.5	0.3	0	0.1	0.1	0	9.0	0	9.0	1.6	0
Pfirsich, gezuckert	76	320	80.7	0.5	0.2	0	0.1	0.1	0	17.2	0	17.2	1.4	0
Pfirsich, ungezuckert	39	167	89.7	0.5	0.3	0	0.1	0.1	0	8.0	0	8.0	1.6	0
Rhabarberkompott, gezuckert	81	341	78.9	0.5	0.1	0	0	0	0	18.4	0	18.4	2.1	0

### Fruchtsäfte (pro 100 ml)

Apfelsaft	45	190	87.7	0.1	0.1	0	0	0.1	0	10.8	0	10.3	Sp.	0
Birnensaft	51	214	85.7	0.5	0.5	0.2	0	0.2	0	11.0	0	11.0	Sp.	0
Fruchtsaft (Durchschnitt), ungezuckert	52	220	87.4	0.3	0.3	0	0	0.1	0	12.0	0	11.8	0	0
Fruchtsaft-Schorle (Durchschnitt, 60 % Saft – 40 % Wasser), ungezuckert	31	132	92.4	0.2	0.2	0	0	0	0	7.2	0	7.1	0	0
Orangennektar	44	185	88.2	0.4	0	Sp.	Sp.	Sp.	0	10.5	0	10.5	0.1	0
Orangensaft	51	216	86.6	0.5	0.5	Sp.	Sp.	Sp.	0	11.1	0	11.1	0.1	0
Orangensaft, angereichert mit Vitamin C	55	232	85.6	0.5	0.5	Sp.	Sp.	Sp.	0	12.0	0	12.0	0.1	0
Traubensaft	62	262	83.5	0.2	0.1	Sp.	Sp.	Sp.	0	15.0	0	14.8	Sp.	0
Zitronensaft	30	125	92.5	0.4	0.3	0	0	0.1	0	6.1	0	6.1	0.4	0

## GETREIDE, GETREIDEPRODUKTE UND KARTOFFELN

### Brot und Backwaren

Baguette (Parisette)	255	1080	36.8	9.0	0.9	0.2	0.1	0.5	0	51.2	50.1	0.5	2.9	0
Bauernbrot	241	1020	40.8	9.2	2.0	0.7	0.4	0.6	4	44.3	41.7	2.4	4.4	0

	<b>Salz (NaCl) g</b>	<b>Natrium mg</b>	<b>Kalium mg</b>	<b>Chlorid mg</b>	<b>Calcium mg</b>	<b>Magnesium mg</b>	<b>Phosphor mg</b>	<b>Eisen mg</b>	<b>Zink mg</b>	<b>Jod µg</b>	<b>Vitamin A-Aktivität µg-RE</b>	<b>Retinol µg</b>	<b>Betacarotin-Aktivität µg-BCE</b>	<b>Vitamin D µg</b>	<b>Vitamin E-Aktivität mg-AE</b>	<b>Vitamin B1 mg</b>	<b>Vitamin B2 mg</b>	<b>Niacin mg</b>	<b>Vitamin B6 mg</b>	<b>Vitamin B12 µg</b>	<b>Folat µg</b>	<b>Pantothensäure mg</b>	<b>Vitamin C mg</b>
0	4	97	2	4	4	8	0.2	0.1	0.7	-	-	-	0	0.3	0.02	0.02	< 0.1	0.04	0	6	0.08	2	
0	4	110	2	5	4	9	0.2	0.1	0.8	-	-	-	0	0.4	0.02	0.02	< 0.1	0.05	0	7	0.09	3	
0	2	260	1	14	9	18	0.4	0.1	0.5	61	0	729	0	0.5	0.03	0.04	0.5	0.06	0	3	0.23	3	
0	2	280	1	15	10	20	0.4	0.1	0.5	61	0	729	0	0.5	0.03	0.05	0.5	0.06	0	4	0.26	4	
0	2	100	2	9	6	12	0.2	0.1	0.7	-	-	0	0	0.3	0.02	0.02	0.2	0.02	0	5	0.08	2	
0	2	110	2	10	7	13	0.2	0.1	0.8	0	0	4	0	0.4	0.02	0.03	0.2	0.02	0	5	0.09	3	
0	< 1	87	5	10	6	13	0.3	0.1	1.9	4	0	51	0	0.4	0.01	0.02	0.4	0.02	0	4	0.11	3	
0	< 1	94	5	10	7	13	0.3	0.1	2.0	6	0	70	0	0.5	0.01	0.02	0.4	0.02	0	4	0.12	4	
0	< 1	87	3	9	6	14	0.3	0.1	2.6	7	0	81	0	0.5	0.01	0.02	0.6	0.01	0	1	0.14	2	
0	< 1	96	3	10	6	15	0.4	0.1	2.9	10	0	118	0	0.5	0.01	0.03	0.6	0.01	0	1	0.15	3	
0	2	220	50	72	10	16	0.2	0.1	1.9	4	0	50	0	0.2	0.02	0.02	0.2	0.02	0	4	0.07	8	
0	2	120	2	7	6	8	0.2	0.1	2.0	0	0	0	0	0.5	0.02	0.02	0.2	0.04	0	1	0.07	7	
0	2	110	2	9	7	16	0.3	0.2	1.0	0	0	0	0	0.4	0.03	0.03	0.2	0.01	0	9	0.05	3	
0	2	140	3	11	8	14	0.2	0.1	1.5	0	0	4	0	0.3	0.04	0.02	0.2	0.03	0	8	0.08	11	
0	2	82	2	9	5	8	0.1	0.1	0.9	0	0	2	0	0.2	0.02	0.01	0.1	0.02	0	5	0.05	7	
0	1	110	3	6	7	10	0.1	0.1	2.0	3	0	40	0	0.1	0.04	0.01	0.1	0.02	0	12	0.08	12	
0	1	180	4	11	11	16	0.2	0.1	2.1	4	0	47	0	0.2	0.08	0.03	0.3	0.05	0	20	0.18	31	
0	1	180	4	11	11	16	0.2	0.1	2.1	4	0	47	0	0.2	0.08	0.03	0.3	0.05	0	20	0.18	30	
0	2	140	2	17	10	14	0.3	0.1	1.0	0	0	3	0	Sp.	0.03	0.03	0.2	0.02	0	3	0.04	2	
0.1	21	100	4	11	24	9	0.1	0.1	0.6	1	0	9	0	< 0.1	0.04	0.01	0.1	0.04	0	10	0.19	25	

1.6	660	140	1020	10	22	81	0.9	0.7	1.0	0	0	0	0	0.2	0.12	0.03	0.6	0.09	< 0.1	9	0.26	0
1.8	710	200	1090	46	38	170	1.5	1.4	1.3	10	10	5	0	0.3	0.20	0.13	1.1	0.11	< 0.1	25	0.40	< 1

	Energie kcal	Energie kJ	Wasser g	Protein g	Fett total g	Gesättigte Fettsäuren g	einf. unges. Fettsäuren g	mehf. unges. Fettsäuren g	Cholesterin mg	Kohlenhydrate, verfügbar g	Stärke g	Zucker g	Nahrungsfasern g	Alkohol g
Baumnußbrot	339	1420	36.3	9.4	18.5	3.9	3.4	10.0	26	30.8	28.2	1.8	5.8	0
Brot (Durchschnitt)	264	1110	38.7	9.2	4.6	2.3	1.0	0.7	15	44.6	42.9	1.3	3.7	0
Bürli (Halbweissmehl)	215	912	46.7	8.6	1.0	0.2	0.2	0.5	0	41.5	41.0	0.4	2.9	0
Buttergipfeli, hell	432	1810	21.6	8.8	24.2	14.2	5.7	1.5	75	43.5	39.8	3.3	2.6	0
Buttergipfeli, Vollkorn (Rusticogipfeli)	368	1540	31.1	6.8	19.7	11.5	4.6	1.3	61	38.7	36.2	2.2	4.2	0
Butterweggli	309	1300	33.1	9.4	8.7	4.9	2.0	0.8	23	47.3	43.5	3.4	2.2	0
Butterzopf	325	1370	32.5	9.0	11.4	6.5	2.6	0.9	45	45.7	42.4	2.9	2.1	0
Butterzopf, Vollkorn	272	1150	36.9	9.5	6.4	3.2	1.4	1.2	22	40.4	39.5	0.9	7.3	0
Gipfeli (Durchschnitt)	400	1670	26.4	7.8	22.0	12.8	5.1	1.4	68	41.1	38.0	2.7	3.4	0
Halbweissbrot	240	1020	40.2	9.4	1.1	0.1	0.1	0.5	0	46.4	45.6	0.4	3.7	0
Halbweissbrot (mit jodiertem Kochsalz)	240	1020	40.2	9.4	1.1	0.1	0.1	0.5	0	46.4	45.6	0.4	3.7	0
Knäckebrot, Vollkorn	332	1400	13.7	12.0	1.7	0.3	0.2	1.1	0	61.1	57.6	3.3	12.4	0
Knäckebrot, Vollkorn mit Leinsamen	346	1460	13.7	12.5	4.9	0.5	0.8	3.3	0	56.0	51.7	3.2	13.8	0
Knäckebrot, Vollkorn mit Sesam	359	1510	13.3	12.8	6.5	1.1	2.4	2.8	0	56.1	51.8	3.0	12.3	0
Laugenbrötli (mit jodiertem Kochsalz)	282	1190	35.3	9.3	4.9	0.9	1.8	1.9	1	48.9	46.2	2.2	2.3	0
Laugengipfeli (mit jodiertem Kochsalz)	423	1770	25.2	9.1	25.1	14.7	5.8	1.5	78	39.4	37.6	1.3	1.9	0
Roggenbrot mit Sauerteig	215	910	43.9	6.5	0.9	0.1	0.1	0.4	0	41.5	37.6	3.8	7.7	0
Roggenschrotbrot	235	994	38.3	7.7	1.0	0.2	0.1	0.5	0	44.1	40.1	3.8	9.4	0
Ruchbrot	234	991	41.8	9.5	1.2	0.2	0.1	0.6	0	44.3	43.5	0.5	4.1	0
Ruchbrot (mit jodiertem Kochsalz)	234	991	41.8	9.5	1.2	0.2	0.1	0.6	0	44.3	43.5	0.5	4.1	0
Semmeli/Mütschli	262	1110	35.0	8.9	0.8	0.2	0.1	0.5	0	53.4	51.4	1.0	2.6	0
St. Galler Bürli (Halbweissmehl)	231	979	42.5	9.1	1.0	0.1	0.1	0.5	0	44.6	43.9	0.3	3.5	0
Tessinerbrot	323	1360	25.4	10.3	5.2	0.7	1.5	2.9	0	57.1	56.0	0.6	2.9	0
Toastbrot mit Butter	316	1330	33.5	8.9	10.4	6.0	2.4	0.9	42	45.7	42.6	2.7	2.2	0
Toastbrot mit Pflanzenölen	332	1390	31.9	8.8	12.2	2.0	5.0	4.5	20	45.6	42.6	2.7	2.2	0
Vollkornreiswaffel	390	1650	5.8	7.7	2.8	0.6	1.0	1.0	0	81.5	80.0	1.5	4.2	0
Walliser Roggenbrot	227	960	40.6	7.6	1.0	0.1	0.1	0.5	0	42.6	38.9	3.4	8.8	0
Weissbrot	242	1030	40.0	8.5	0.8	0.2	0.1	0.4	0	48.9	48.2	0.2	2.5	0
Weizenvollkornbrot (Grahambrot)	213	899	45.5	8.6	1.3	0.2	0.1	0.9	0	38.3	37.6	0.7	6.9	0



	Salz (NaCl) g	Natrium mg	Kalium mg	Chlorid mg	Calcium mg	Magnesium mg	Phosphor mg	Eisen mg	Zink mg	Jod µg	Vitamin A-Aktivität µg-RE	Retinol µg	Betacarotin-Aktivität µg-BCE	Vitamin D µg	Vitamin E-Aktivität mg-AE	Vitamin B1 mg	Vitamin B2 mg	Niacin mg	Vitamin B6 mg	Vitamin B12 µg	Folat µg	Pantothensäure mg	Vitamin C mg
1.2	490	240	750	32	67	210	2.2	2.1	2.9	39	38	17	0.1	1.2	0.23	0.12	1.6	0.22	< 0.1	48	0.73	< 1	
1.6	620	170	970	29	36	130	1.5	1.2	2.6	33	31	14	0.1	0.4	0.17	0.10	1.2	0.12	< 0.1	22	0.39	< 1	
1.9	770	120	1170	17	28	110	1.3	1.0	1.1	0	0	0	0	0.2	0.15	0.07	0.8	0.12	0	23	0.31	0	
1.2	490	170	770	52	25	120	1.0	0.9	1.9	203	195	91	0.5	0.6	0.12	0.11	0.7	0.11	0.1	22	0.38	< 1	
1.1	440	160	690	15	24	110	1.0	1.0	1.5	164	158	73	0.3	0.6	0.12	0.09	0.8	0.10	< 0.1	23	0.34	0	
1.6	650	200	1020	56	27	130	1.1	0.9	-	71	68	31	0.1	0.3	0.13	0.15	0.8	0.13	< 0.1	27	0.41	< 1	
1.5	590	180	930	49	14	90	0.5	0.6	5.1	96	92	41	0.2	0.3	0.11	0.13	0.7	0.06	0.1	23	0.37	< 1	
1.2	460	270	710	22	86	240	3.3	2.3	2.4	44	42	22	0.1	1.1	0.25	0.15	3.3	0.29	< 0.1	34	0.67	0	
1.2	460	160	730	33	24	110	1.0	1.0	1.7	184	177	82	0.4	0.6	0.12	0.10	0.8	0.11	< 0.1	22	0.36	< 1	
1.7	680	150	1050	16	38	130	1.8	1.3	1.1	0	0	0	0	0.3	0.15	0.07	0.8	0.19	0	21	0.38	0	
1.7	670	150	1050	16	38	130	1.8	1.3	44.0	0	0	0	0	0.3	0.15	0.07	0.8	0.19	0	21	0.38	0	
1.5	600	380	950	26	100	340	4.0	3.4	41.0	0	0	2	0	1.2	0.41	0.19	3.4	0.40	0	59	1.13	0	
1.5	600	410	950	47	130	360	4.3	3.5	42.0	0	0	2	0	2.5	0.54	0.19	3.4	0.41	0	62	1.12	< 1	
1.5	600	390	940	120	130	360	4.5	3.9	42.0	0	0	3	0	1.3	0.44	0.18	3.6	0.40	0	65	1.05	0	
1.5	610	190	970	57	15	89	0.5	0.6	39.0	0	0	1	0	1.1	0.14	0.12	0.7	0.06	< 0.1	20	0.40	< 1	
4.1	1630	140	2510	35	11	68	0.4	0.5	100.0	190	186	49	0.4	0.5	0.11	0.09	0.6	0.05	< 0.1	20	0.35	0	
1.3	530	230	820	20	45	180	1.8	1.9	2.7	0	0	1	0	0.5	0.16	0.11	1.0	0.17	0	18	0.43	0	
1.4	570	260	900	21	56	230	2.2	2.4	3.3	0	0	0	0	0.6	0.20	0.14	1.2	0.21	0	23	0.55	0	
1.6	630	150	970	20	38	150	1.6	1.3	1.3	0	0	0	0	0.3	0.23	0.07	1.1	0.08	0	21	0.33	0	
1.6	620	150	970	20	38	150	1.6	1.3	40.0	0	0	0	0	0.3	0.23	0.07	1.1	0.08	0	21	0.33	0	
1.6	660	150	1020	8	13	60	0.5	0.5	0.9	0	0	0	0	0.1	0.11	0.04	0.7	0.06	< 0.1	12	0.23	0	
2.1	840	140	1280	16	37	130	1.7	1.2	1.2	0	0	0	0	0.3	0.15	0.07	0.8	0.18	0	21	0.37	0	
1.7	670	170	1040	13	29	110	1.3	1.0	1.1	0	0	0	0	2.0	0.16	0.07	1.0	0.14	< 0.1	28	0.37	0	
1.4	540	180	860	46	14	88	0.5	0.6	4.9	87	84	37	0.2	0.3	0.11	0.12	0.7	0.06	0.1	22	0.36	< 1	
1.4	540	170	860	45	14	86	0.5	0.6	4.9	19	18	7	0.1	3.5	0.11	0.12	0.7	0.06	0.1	22	0.36	< 1	
0.8	330	290	Sp.	11	130	360	1.5	3.0	Sp.	0	0	0	Sp.	0.7	0.06	0.17	7.8	0.15	0	21	1.00	0	
1.4	570	250	900	20	53	220	2.1	2.2	3.0	0	0	0	0	0.5	0.19	0.15	1.3	0.21	0	33	0.56	0	
1.7	680	130	1060	8	15	61	0.6	0.5	0.9	0	0	0	0	0.1	0.11	0.04	0.7	0.06	0	17	0.24	0	
1.4	580	250	880	20	82	220	3.1	2.2	1.8	0	0	3	0	1.0	0.23	0.11	3.0	0.26	0	22	0.58	0	

	Energie kcal	Energie kJ	Wasser g	Protein g	Fett total g	Gesättigte Fettsäuren g	einf. unges. Fettsäuren g	mehf. unges. Fettsäuren g	Cholesterin mg	Kohlenhydrate, verfügbar g	Stärke g	Zucker g	Nahrungsfasern g	Alkohol g	
Zwieback	428	1810	4.4	14.7	9.5	4.9	2.7	1.1	13	69.6	54.6	14.4	2.7	0	
Zwieback, Vollkorn	412	1740	5.2	17.6	9.0	4.0	2.4	1.6	9	61.2	47.2	13.8	7.8	0	
<b>Getreide, Getreideflocken und Pseudocerealien</b>															
Amaranth, trocken	376	1580	11.1	15.8	7.0	1.5	1.7	2.8	0	56.8	55.1	1.7	11.0	0	
Amaranth, gekocht (ohne Zugabe von Fett und Salz)	120	504	71.2	5.3	2.1	0.4	0.5	0.8	0	18.1	17.6	0.5	3.5	0	
Buchweizen, Korn geschält, trocken	346	1470	12.8	9.8	1.7	0.4	0.6	0.6	0	71.0	70.6	0.4	3.7	0	
Gerstenflocken	333	1410	12.4	8.5	1.5	0.3	0.1	0.7	0	66.1	63.6	2.2	10.3	0	
Getreideflocken (Durchschnitt)	348	1470	12.9	10.8	3.2	0.6	0.9	1.4	0	64.0	62.0	1.5	9.7	0	
Haferflocken	381	1600	8.7	13.5	7.5	1.0	3.0	3.0	0	59.5	58.0	1.0	10.5	0	
Haferkleie	371	1560	6.6	18.5	7.0	1.3	2.4	2.8	0	50.8	49.3	1.5	15.4	0	
Hartweizengriess, trocken	353	1500	12.1	12.0	1.4	0.2	0.1	0.5	0	71.4	70.4	1.0	3.4	0	
Hirse, Korn geschält, trocken	360	1520	12.1	10.6	3.9	1.0	0.9	1.9	0	68.8	60.0	1.5	3.8	0	
Hirseflocken, Vollkorn	360	1520	10.5	10.6	3.9	0.9	0.8	1.7	0	68.8	66.4	1.6	3.9	0	
Maisgriess (Polenta), trocken	350	1480	11.0	8.8	1.1	0.1	0.4	0.4	0	73.8	72.0	1.5	5.0	0	
Maisgriess (Polenta), gekocht	79	336	80.0	2.0	0.2	0	0.1	0.1	0	16.7	16.3	0.3	1.1	0	
Quinoa, trocken	368	1550	12.6	14.8	5.0	0.5	1.3	2.6	-	62.4	59.9	1.8	6.6	0	
Quinoa, gekocht (ohne Zugabe von Salz und Fett)	121	510	71.0	5.1	1.6	0.2	0.4	0.8	0	20.5	19.6	0.6	2.2	0	
Rollgerste (Gerstengraupen), trocken	347	1470	12.2	10.4	1.4	0.3	0.1	0.6	0	71.0	68.4	2.2	4.6	0	
Weizen (Weichweizen), ganzes Korn, trocken	327	1380	12.6	11.4	1.8	0.3	0.2	0.8	0	59.6	58.2	0.7	13.3	0	
Weizenflocken, Vollkorn	335	1420	12.1	13.5	1.8	0.3	0.2	0.8	0	59.6	58.5	0.7	13.3	0	
Weizenkleie (Speisekleie)	264	1090	11.5	15.2	4.7	0.8	0.8	2.3	0	17.7	13.4	1.9	45.1	0	
Weizenkeime	375	1580	7.5	29.2	9.5	1.8	1.5	5.7	0	35.1	17.8	10.0	16.3	0	
<b>Müesli</b>															
Birchermüesli, zubereitet (ungezuckert)	87	366	81.2	2.7	3.1	1.2	1.0	0.7	5	11.2	2.8	8.3	1.9	0	
Cornflakes	363	1540	5.1	7.7	0.6	0.1	0.2	0.2	0	79.7	72.5	7.2	4.0	0	
<b>Reis</b>															
Reis parboiled, trocken	356	1510	11.3	7.5	1.0	0.2	0.3	0.3	0	78.6	72.1	0.4	1.3	0	

	Salz (NaCl) g	Natrium mg	Kalium mg	Chlorid mg	Calcium mg	Magnesium mg	Phosphor mg	Eisen mg	Zink mg	Jod µg	Vitamin A-Aktivität µg-RE	Retinol µg	Betacarotin-Aktivität µg-BCE	Vitamin D µg	Vitamin E-Aktivität mg-AE	Vitamin B1 mg	Vitamin B2 mg	Niacin mg	Vitamin B6 mg	Vitamin B12 µg	Folat µg	Pantothensäure mg	Vitamin C mg
2.0	800	260	1220	69	21	100	0.6	0.6	49.0	41	39	19	0.1	0.5	0.13	0.22	0.8	0.06	0.1	24	0.46	< 1	
1.9	740	390	1160	99	98	320	3.6	2.7	48.0	28	27	17	0.1	1.4	0.29	0.27	3.5	0.32	0.1	32	0.85	< 1	
0	4	480	110	160	250	560	9.0	3.7	2.5	0	0	0	0	1.2	0.08	0.19	1.2	0.53	0	64	0.95	4	
0	2	150	36	58	84	180	3.0	1.2	0.8	0	0	0	0	0.4	0.02	0.06	0.3	0.11	0	16	0.27	1	
0	2	390	12	18	140	320	3.8	2.7	0.5	1	0	13	0	0.8	0.37	0.15	2.9	0.36	0	50	1.23	0	
0	3	160	20	16	66	190	2.0	1.3	1.0	0	0	0	0	0.3	0.20	0.08	3.1	0.29	0	19	0.49	0	
0	7	250	34	26	94	280	3.6	2.2	2.3	0	0	4	0	0.6	0.32	0.10	2.8	0.27	0	38	0.71	0	
0.1	20	400	61	53	120	410	3.8	3.0	0.5	0	0	1	0	0.8	0.42	0.13	0.8	0.10	0	47	0.69	0	
0	4	570	61	58	240	730	5.4	3.1	0.8	0	0	0	0	1.7	0.85	0.22	0.9	0.36	0	52	1.25	0	
0	1	150	87	17	27	100	0.9	2.2	5.1	1	0	9	0	0.1	0.07	0.06	2.2	0.08	0	57	0.35	0	
0	3	170	15	10	120	280	6.9	2.9	2.5	0	0	0	0	0.4	0.34	0.11	1.8	0.32	0	20	0.38	0	
0	3	170	15	10	120	280	6.9	2.9	2.5	0	0	0	0	0.1	0.33	0.11	1.8	0.41	0	20	0.71	0	
0	1	80	15	4	20	73	1.0	0.4	2.5	13	0	156	0	0.5	0.05	0.04	1.2	0.10	0	5	0.26	0	
0.6	230	18	340	7	5	17	0.2	0.1	0.7	2	0	20	0	0.1	0.01	0.01	0.3	0.02	0	1	0.06	0	
0	10	800	110	80	280	330	8.0	2.5	1.6	1	0	8	0	4.0	0.41	0.32	0.5	0.42	0	115	0.83	< 1	
0	3	220	37	32	95	110	2.7	0.8	0.6	0	0	3	0	1.4	0.09	0.08	0.1	0.09	0	30	0.24	< 1	
0	5	270	110	18	65	210	3.0	2.1	1.0	0	0	0	0	< 0.1	0.27	0.08	3.1	0.25	0	20	0.17	0	
0	8	380	55	33	97	340	3.2	2.6	6.7	2	0	20	0	1.4	0.46	0.09	5.1	0.27	0	87	1.20	0	
0	8	380	55	33	97	340	3.2	2.6	6.7	2	0	20	0	1.0	0.46	0.09	5.1	0.27	0	87	1.18	0	
0	2	1340	150	67	480	1140	16.0	9.2	2.4	0	0	6	0	2.7	0.83	0.51	18.0	0.54	0	195	2.25	0	
0	7	990	80	54	250	1000	6.9	18.0	0.3	5	0	62	0	10.2	1.99	0.14	1.7	0.90	0	143	1.23	0	
0.1	20	160	47	58	18	75	0.4	0.5	5.8	16	15	19	0	0.8	0.05	0.09	0.2	0.05	< 0.1	13	0.23	5	
2.4	960	120	1800	13	14	59	2.0	0.3	1.0	14	0	170	0	0.1	0.06	0.06	1.4	0.07	0	6	0.17	0	
0	< 1	160	40	58	32	170	0.4	1.7	2.2	0	0	0	0	< 0.1	0.28	0.04	5.0	0.12	0	13	0.79	0	

	Energie kcal	Energie kJ	Wasser g	Protein g	Fett total g	Gesättigte Fettsäuren g	einf. unges. Fettsäuren g	mehf. unges. Fettsäuren g	Cholesterin mg	Kohlenhydrate, verfügbar g	Stärke g	Zucker g	Nahrungsfasern g	Alkohol g
Reis parboiled, gekocht in Salzwasser (unjodiert)	115	489	71.6	2.5	0.3	0.1	0.1	0.1	0	25.4	23.3	0.1	0.4	0
Reis poliert, trocken	352	1490	12.3	7.4	0.9	0.2	0.3	0.3	0	78.0	77.8	0.2	1.0	0
Reis poliert, gekocht in Salzwasser (unjodiert)	111	471	72.7	2.5	0.3	0.1	0.1	0.1	0	24.5	24.5	0.1	0.3	0
Reis unpoliert, trocken	350	1480	12.6	7.4	2.8	0.6	0.9	1.0	0	71.4	70.8	0.6	5.0	0
Reis unpoliert, gekocht in Salzwasser (unjodiert)	126	534	69.0	2.8	1.0	0.2	0.3	0.3	0	25.7	25.5	0.2	1.8	0

### Teigwaren

Teigwaren mit Ei, trocken	365	1550	10.7	13.3	2.8	0.5	0.4	1.0	86	69.9	64.0	3.7	3.4	0
Teigwaren mit Ei, gekocht im Salzwasser (unjodiert)	132	559	67.7	5.0	1.1	0.2	0.1	0.4	32	25.0	22.9	1.3	1.3	0
Teigwaren ohne Ei, trocken	353	1500	10.0	12.6	1.2	0.2	0.1	0.5	0	70.5	69.7	0.4	5.1	0
Teigwaren ohne Ei, gekocht im Salzwasser (unjodiert)	158	670	60.5	5.9	0.6	0.1	0	0.2	0	31.2	30.8	0.2	2.4	0
Teigwaren ohne Ei, Vollkorn, trocken	338	1430	10.5	12.6	2.5	0.4	0.3	1.1	0	60.6	59.5	0.7	11.5	0
Teigwaren ohne Ei, Vollkorn, gekocht im Salzwasser (unjodiert)	152	641	61.2	5.9	1.2	0.2	0.1	0.5	0	26.8	26.3	0.3	5.4	0
Teigwaren, frisch, gefüllt mit Fleisch, gekocht (ohne Zugabe von Fett und Salz)	174	734	60.3	6.9	4.7	1.7	2.0	0.8	26	25.1	22.1	1.0	2.2	0
Teigwaren, frisch, gefüllt mit Spinat und Ricotta, roh	215	908	51.6	8.2	5.7	2.0	1.9	1.0	54	31.5	30.6	0.8	1.8	0
Teigwaren, frisch, gefüllt mit Spinat und Ricotta, gekocht (ohne Zugabe von Fett und Salz)	180	759	61.1	7.1	4.9	1.7	1.7	0.8	46	25.8	25.1	0.7	1.5	0

### Mehl und Stärke

Buchweizenmehl	348	1470	12.1	11.5	2.2	0.3	0.5	0.6	0	68.4	68.4	0	4.2	0
Dinkelmehl (Weissmehl), Typ 550	348	1480	13.1	13.3	1.5	0.3	0.3	0.7	0	69.0	68.5	0.9	2.8	0
Dinkelmehl (Ruchmehl), Typ 1100	348	1480	12.7	14.3	2.2	0.3	0.5	1.2	-	65.0	-	1.4	5.7	0
Dinkelmehl (Vollkornmehl), Typ 1900	346	1460	12.4	15.6	2.7	0.4	0.7	1.5	-	60.0	-	1.2	9.4	0
Kartoffelstärke	336	1430	15.7	0.6	0.1	0	0	0.1	0	83.1	83.1	0	0.1	0
Knöplimehl	351	1490	13.2	11.9	1.3	0.2	0.1	0.5	0	71.3	70.3	0.9	3.3	0
Maisstärke	354	1510	11.0	0.3	Sp.	Sp.	Sp.	Sp.	0	88.0	88.0	Sp.	0.6	0
Mehl (Durchschnitt)	343	1450	14.8	12.4	1.4	0.3	0.2	0.8	0	67.8	66.8	0.4	4.7	0
Mehl, hell (Durchschnitt)	344	1460	14.9	12.2	1.3	0.3	0.2	0.7	0	68.9	67.9	0.4	3.8	0
Paniermehl	373	1580	6.8	12.7	2.1	0.5	0.3	0.7	0	73.5	69.1	4.4	4.5	0

	Salz (NaCl) g	Natrium mg	Kalium mg	Chlorid mg	Calcium mg	Magnesium mg	Phosphor mg	Eisen mg	Zink mg	Jod µg	Vitamin A-Aktivität µg-RE	Retinol µg	Betacarotin-Aktivität µg-BCE	Vitamin D µg	Vitamin E-Aktivität mg-AE	Vitamin B1 mg	Vitamin B2 mg	Niacin mg	Vitamin B6 mg	Vitamin B12 µg	Folat µg	Pantothensäure mg	Vitamin C mg
1.4	540	29	830	24	11	56	0.1	0.6	1.0	0	0	0	0	<0.1	0.05	0.01	1.3	0.02	0	3	0.20	0	
0	<1	85	27	6	24	120	0.2	1.1	1.9	0	0	0	0	<0.1	0.09	0.04	1.9	0.08	0	19	0.43	0	
1.3	530	15	800	7	9	37	0.1	0.3	0.9	0	0	0	0	<0.1	0.02	0.01	0.5	0.01	0	5	0.11	0	
0	4	220	230	11	120	160	1.1	1.6	2.2	0	0	0	0	0.2	0.35	0.05	4.3	0.12	0	48	1.02	0	
1.5	610	66	1000	9	45	59	0.4	0.6	1.1	0	0	0	0	<0.1	0.07	0.01	1.2	0.02	0	13	0.29	0	

0	17	220	31	23	42	150	3.0	1.3	3.3	63	63	0	0	0.2	0.17	0.07	1.9	0.06	0	22	0.30	0
0.9	340	49	520	8	13	55	0.8	0.5	1.4	21	21	0	0	<0.1	0.05	0.02	0.6	0.02	0	6	0.10	0
0	5	200	22	22	56	170	1.5	1.5	0.6	0	0	0	0	0.2	0.09	0.06	2.0	0.17	0	31	0.30	0
1.0	420	56	640	10	22	73	0.5	0.7	0.5	0	0	0	0	<0.1	0.04	0.02	0.8	0.07	0	10	0.13	0
0	5	390	22	34	120	370	3.9	3.0	1.9	0	0	0	0	0.2	0.67	0.11	3.1	0.20	0	40	0.80	0
1.0	420	110	640	15	48	160	1.4	1.4	1.1	0	0	0	0	<0.1	0.27	0.04	1.3	0.08	0	13	0.34	0
0.7	300	95	450	29	18	86	0.8	0.7	8.0	28	21	82	0.4	0.3	0.19	0.05	0.5	0.05	0.6	14	0.32	<1
1.1	440	150	690	63	20	97	0.9	1.2	8.1	75	38	434	0.2	0.9	0.06	0.12	0.9	0.07	0.2	39	0.44	3
0.5	190	79	590	52	15	80	0.6	1.0	7.0	58	30	337	0.2	0.8	0.04	0.08	0.7	0.05	0.2	24	0.34	2

0	17	390	10	24	160	260	2.5	2.3	2.5	0	0	0	0	0.3	0.55	0.15	4.8	0.34	0	67	1.53	0
0	7	100	45	22	23	110	1.0	0.9	0.9	-	0	0	0	0.3	0.27	0.04	0.8	0.07	0	16	0.37	0
0.1	27	210	-	28	64	240	2.4	2.8	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
0	13	390	-	35	140	450	3.6	4.5	-	-	-	-	-	1.4	0.46	0.09	-	0.20	-	-	0.68	-
0	8	15	5	35	6	7	1.8	0.2	1.0	0	0	0	0	Sp.	0.01	0.01	0.1	0.01	0	0	0.01	0
0	1	160	80	15	24	94	0.8	1.8	4.2	1	0	7	0	0.1	0.09	0.05	1.9	0.07	0	48	0.35	0
0	6	5	6	1	2	22	0.5	0.6	2.5	16	0	190	0	0	0	0	Sp.	Sp.	0	1	Sp.	0
0	4	200	44	14	45	150	1.9	1.4	1.1	0	0	0	0	0.4	0.25	0.05	1.3	0.19	0	20	0.56	0
0	2	180	45	11	33	120	1.5	1.1	0.9	0	0	0	0	0.3	0.21	0.04	0.8	0.16	0	16	0.48	0
1.0	400	130	700	50	23	100	1.2	0.9	2.8	0	0	0	0	0.4	0.20	0.05	0.8	0.11	0	39	0.60	0

	Energie kcal	Energie kJ	Wasser g	Protein g	Fett total g	Gesättigte Fettsäuren g	einf. unges. Fettsäuren g	mehf. unges. Fettsäuren g	Cholesterin mg	Kohlenhydrate, verfügbar g	Stärke g	Zucker g	Nahrungsfasern g	Alkohol g
Roggenmehl (Halbweissmehl), Typ 815	334	1420	13.8	6.9	1.0	0.1	0.1	0.5	0	71.0	64.1	6.5	6.5	0
Roggenmehl (Ruchmehl), Typ 1050	336	1420	13.3	9.0	1.3	0.2	0.1	0.6	0	67.8	61.6	6.2	8.6	0
Roggenmehl (Vollkornmehl, Schrot), Typ 1800	337	1420	14.3	10.8	1.5	0.2	0.2	0.7	0	63.1	56.9	5.8	14.1	0
Weizenmehl (Weissmehl), Typ 400	346	1470	12.5	11.5	1.1	0.3	0.1	0.6	0	71.0	70.0	0.3	3.2	0
Weizenmehl (Backmehl), Typ 550	344	1460	15.1	12.0	1.3	0.3	0.2	0.7	0	69.5	68.5	0.3	3.2	0
Weizenmehl (Halbweissmehl), Typ 720	340	1440	15.4	13.0	1.5	0.2	0.2	0.7	0	66.2	65.2	0.5	5.0	0
Weizenmehl (Ruchmehl), Typ 1100	339	1440	11.3	13.5	1.7	0.3	0.2	0.9	0	64.6	63.5	0.6	5.7	0
Weizenmehl (Vollkornmehl), Typ 1700	338	1430	13.4	13.5	2.0	0.3	0.2	1.5	0	61.0	60.0	1.0	11.0	0
Weizenstärke	348	1480	12.3	0.4	0.1	0	0	0.1	0	85.8	85.8	0	1.2	0

## Teige

Blätterteig, mit pflanzlichem Fett, ungebacken	374	1560	33.4	5.8	23.1	6.4	10.6	4.2	0	35.1	34.6	0.1	1.6	0
Blätterteig, hausgemacht, mit Butter, ungebacken	364	1510	39.8	5.2	24.7	14.6	5.8	1.4	65	29.4	28.8	0.3	1.3	0
Blätterteig, hausgemacht, mit pflanzlichem Fett, ungebacken	358	1490	40.5	5.2	24.1	6.7	11.1	4.4	0	29.4	28.9	0.1	1.3	0
Flammkuchenteig, ungebacken	221	934	47.7	7.5	2.9	1.4	0.6	0.5	6	39.9	38.9	0.6	2.7	0
Hefeteig, mit Butter, süss, ungebacken	311	1310	35.8	8.6	11.1	6.1	2.7	1.0	67	43.2	36.4	6.4	1.9	0
Hefeteig, mit pflanzlichem Fett, süss, ungebacken	304	1280	38.1	9.1	11.5	3.4	4.9	2.2	46	40.0	38.5	1.1	2.1	0
Kuchenteig (Wähenteig), mit Butter, ungebacken	375	1570	32.5	6.7	21.2	12.4	4.9	1.3	55	38.5	37.8	0.3	1.8	0
Kuchenteig (Wähenteig), mit pflanzlichem Fett, ungebacken	370	1540	33.1	6.7	20.6	5.7	9.4	3.9	0	38.4	37.9	0.2	1.8	0
Kuchenteig, Vollkorn, mit Butter, ungebacken	372	1550	31.5	7.6	21.5	12.4	4.9	1.8	55	33.8	33.1	0.7	6.1	0
Kuchenteig, Vollkorn, mit pflanzlichem Fett, ungebacken	366	1530	32.1	7.6	21.0	5.7	9.4	4.3	0	33.8	33.2	0.6	6.1	0
Mürbeteig, mit Butter, süss, ungebacken	424	1770	22.4	7.8	22.9	13.0	5.5	1.6	115	45.8	34.9	10.5	1.6	0
Mürbeteig, mit Butter, süss, gebacken	589	2460	0	10.8	31.8	18.1	7.6	2.2	159	63.6	48.5	14.6	2.3	0
Mürbeteig, mit pflanzlichem Fett, süss, ungebacken	419	1750	23.0	7.8	22.4	6.2	10.1	4.2	58	45.8	35.0	10.4	1.6	0
Mürbeteig, mit pflanzlichem Fett, süss, gebacken	581	2430	0	10.8	31.1	8.6	14.0	5.8	81	63.6	48.7	14.4	2.3	0
Pizzateig, mit Olivenöl, ungebacken	229	967	46.8	7.0	3.6	0.5	2.2	0.6	0	41.2	40.6	0.2	2.0	0
Quarkblätterteig, mit Butter, ungebacken	401	1670	34.8	7.1	28.3	16.8	6.6	1.6	78	29.0	27.2	1.3	1.3	0
Quarkblätterteig, mit pflanzlichem Fett, ungebacken	396	1650	35.5	7.1	27.7	9.3	11.6	4.4	17	28.9	27.3	1.1	1.3	0
Strudelteig, ungebacken	234	991	44.3	7.6	2.5	0.3	1.4	0.6	0	44.3	43.6	0.2	2.0	0

	Salz (NaCl) g	Natrium mg	Kalium mg	Chlorid mg	Calcium mg	Magnesium mg	Phosphor mg	Eisen mg	Zink mg	Jod µg	Vitamin A-Aktivität µg-RE	Retinol µg	Betacarotin-Aktivität µg-BCE	Vitamin D µg	Vitamin E-Aktivität mg-AE	Vitamin B1 mg	Vitamin B2 mg	Niacin mg	Vitamin B6 mg	Vitamin B12 µg	Folat µg	Pantothensäure mg	Vitamin C mg
0	1	170	32	22	26	130	2.1	1.5	2.1	1	0	7	0	0.3	0.18	0.09	0.6	0.11	0	15	0.60	0	
0	1	300	35	28	50	200	2.1	2.1	2.9	1	0	7	0	0.6	0.25	0.10	1.2	0.20	0	37	0.57	0	
0	2	390	69	26	82	340	3.2	3.6	4.5	0	0	0	0	0.9	0.37	0.22	1.9	0.35	0	70	1.10	0	
0	2	170	50	5	14	62	0.6	0.5	0.7	0	0	0	0	0.2	0.16	0.01	0.7	0.05	0	10	0.33	0	
0	2	180	45	11	34	120	1.5	1.1	0.9	0	0	0	0	0.3	0.21	0.04	0.8	0.16	0	16	0.48	0	
0	3	190	40	17	53	180	2.4	1.7	1.1	0	0	0	0	0.4	0.26	0.06	0.9	0.28	0	22	0.63	0	
0	3	200	40	24	54	210	2.2	1.9	1.4	0	0	0	0	0.4	0.41	0.07	1.4	0.11	0	22	0.56	0	
0	17	390	37	26	130	350	5.0	3.4	2.4	0	0	5	0	1.6	0.47	0.17	5.0	0.46	0	50	1.20	0	
0	2	16	5	0	4	20	0	0.1	0	0	0	0	0	0	0	0	<0.1	0	0	0	0	0	

1.0	410	95	640	7	8	37	0.3	0.3	1.0	234	226	102	1.4	5.7	0.08	0.01	0.4	0.02	<0.1	6	0.19	0
0.8	340	82	530	11	15	57	0.6	0.5	0.7	243	234	109	0.4	0.6	0.09	0.02	0.3	0.07	0	7	0.20	0
0.9	360	88	550	10	15	58	0.7	0.5	1.1	244	235	106	1.5	6.0	0.09	0.02	0.4	0.07	<0.1	7	0.23	0
1.3	500	110	780	11	25	88	1.1	0.8	0.8	21	20	9	0	0.2	0.14	0.04	0.6	0.13	0	18	0.34	0
0.9	380	160	590	34	22	110	1.1	0.9	5.2	108	104	43	0.3	0.4	0.15	0.14	0.8	0.12	0.1	38	0.60	<1
1.0	400	170	630	35	23	120	1.1	0.9	5.7	115	111	44	0.7	2.5	0.16	0.15	0.9	0.13	0.2	40	0.64	<1
0.8	330	100	510	11	19	72	0.8	0.7	0.7	205	197	92	0.3	0.6	0.12	0.03	0.4	0.09	0	9	0.26	0
0.9	340	110	540	10	19	72	0.9	0.6	1.0	206	199	90	1.2	5.1	0.12	0.03	0.5	0.09	<0.1	9	0.29	0
0.8	340	220	510	20	72	200	2.8	1.9	1.5	205	197	95	0.3	1.3	0.26	0.10	2.8	0.25	0	28	0.66	0
0.9	350	230	530	18	72	200	2.8	1.9	1.9	207	199	92	1.2	5.9	0.26	0.10	2.8	0.25	<0.1	28	0.68	0
0.7	280	110	430	16	19	94	1.0	0.8	4.7	228	220	95	0.6	0.6	0.12	0.07	0.4	0.10	0.2	17	0.53	0
1.0	380	160	600	23	26	130	1.4	1.1	6.5	285	275	119	0.8	0.9	0.13	0.09	0.5	0.12	0.2	12	0.56	0
0.7	290	120	450	15	19	94	1.0	0.8	21.0	229	221	92	1.5	5.3	0.12	0.06	0.5	0.10	0.2	17	0.56	0
1.0	400	160	630	21	26	130	1.4	1.1	29.0	318	307	128	2.1	7.3	0.17	0.09	0.6	0.13	0.3	24	0.77	0
0.7	290	110	470	6	9	44	0.4	0.4	0.6	0	0	3	0	1.0	0.11	0.04	0.6	0.04	0	20	0.24	0
0.8	330	110	520	38	16	89	0.6	0.6	3.2	280	270	118	0.4	0.7	0.09	0.12	0.4	0.07	0.1	12	0.27	<1
0.9	350	120	550	37	16	90	0.6	0.6	3.6	281	272	115	1.5	5.8	0.09	0.12	0.5	0.07	0.2	12	0.30	<1
1.9	750	110	1150	10	22	77	1.0	0.7	0.9	0	0	0	0	0.7	0.13	0.02	0.5	0.10	0	10	0.31	0

Energie kcal  
Energie kJ  
Wasser g  
Protein g  
Fett total g  
Gesättigte Fettsäuren g  
einf. unges. Fettsäuren g  
mehf. unges. Fettsäuren g  
Cholesterin mg  
Kohlenhydrate, verfügbar g  
Stärke g  
Zucker g  
Nahrungsfasern g  
Alkohol g

### Kartoffeln, Kartoffelprodukte und andere stärkereiche Wurzelknollen

Kartoffel, geschält, roh	76	320	78.7	2.0	0.1	0	0	0.1	0	15.6	14.7	0.7	2.1	0
Kartoffel, geschält, gedämpft (ohne Zugabe von Salz)	76	320	80.2	2.0	0.1	0	0	0.1	0	15.6	14.7	0.7	2.1	0
Kartoffelflocken, mit Milchpulver und Salz (Instant-Kartoffelstock)	365	1540	13.0	11.3	5.3	3.1	1.2	0.5	13	65.5	55.3	10.3	4.7	0
Kartoffelstock, instant, zubereitet mit Wasser und Butter	80	337	83.0	2.0	2.8	1.6	0.6	0.2	8	11.5	9.7	1.8	0.8	0
Kartoffelstock, frisch zubereitet mit Rahm und Butter	139	579	75.0	2.0	8.4	5.0	2.0	0.5	24	12.9	11.7	1.1	1.6	0
Kartoffelstock, frisch zubereitet mit teilentrahmter Milch und Butter	88	371	80.3	2.2	2.6	1.5	0.6	0.2	7	13.2	11.7	1.4	1.6	0
Kartoffelstock, frisch zubereitet mit Vollmilch und Butter	90	380	80.1	2.2	2.8	1.7	0.6	0.2	8	13.2	11.7	1.4	1.6	0
Ofen-Frites, tiefgekühlt	127	535	73.7	1.8	5.0	0.4	3.6	0.7	0	18.1	17.2	0.9	1.4	0
Pommes Frites, im Ofen gebacken, ungesalzen	232	972	52.1	3.3	9.1	0.7	6.6	1.2	0	33.0	31.3	1.6	2.5	0
Pommes Frites, in HO-Sonnenblumenöl frittiert, ungesalzen	286	1200	46.5	3.2	15.4	1.1	11.3	2.1	0	32.4	30.8	1.6	2.5	0
Rösti (Fertigprodukt)	150	630	68.2	2.7	5.7	0.4	4.2	0.8	0	20.7	19.5	0.9	2.7	0
Maniok, roh	140	594	62.8	1.0	0.2	0.1	0.1	0	0	32.1	31.6	0.5	2.9	0
Maniok, gekocht (ohne Zugabe von Salz)	131	555	62.8	1.0	0.2	0.1	0.1	0	0	29.8	29.4	0.4	2.8	0
Süßkartoffel, roh	81	344	77.3	1.6	0.1	0	0	0	0	17.1	12.7	4.2	3.0	0
Süßkartoffel, gedämpft (ohne Zugabe von Salz)	81	344	78.3	1.6	0.1	0	0	0	0	17.1	12.7	4.2	3.0	0

### HÜLSENFRÜCHTE UND DAR AUS HERGESTELLTE PRODUKTE

Bohne (z. B. Borlotti-Bohne, weiße Bohne), getrocknet	305	1280	10.4	20.9	1.5	0.3	0.1	0.7	0	40.7	35.6	1.2	22.6	0
Bohne (z. B. Borlotti-Bohne, weiße Bohne), gekocht (ohne Zugabe von Fett und Salz)	111	468	68.8	7.8	0.6	0.1	0	0.3	0	14.5	12.7	0.4	8.5	0
Erbse, getrocknet	331	1400	11.2	21.3	1.7	0.3	0.3	0.7	0	51.9	39.4	2.8	11.6	0
Erbse, getrocknet, gekocht (ohne Zusatz von Fett und Salz)	138	582	64.2	9.1	0.7	0.1	0.1	0.3	0	21.2	16.1	1.1	5.0	0
Hülsenfrüchte (Durchschnitt), getrocknet	335	1410	14.7	25.1	4.9	0.7	1.0	2.7	0	39.3	34.1	2.6	16.5	0
Hülsenfrüchte (Durchschnitt), gekocht (ohne Zugabe von Fett und Salz)	128	537	67.7	9.8	1.9	0.3	0.4	1.0	0	14.6	12.6	1.0	6.5	0
Kichererbse, getrocknet	327	1370	13.0	18.6	4.9	0.6	1.4	2.7	0	44.3	41.9	2.4	15.5	0
Kichererbse, gekocht (ohne Zugabe von Fett und Salz)	127	535	67.7	7.4	2.0	0.3	0.5	1.1	0	16.8	15.9	0.9	6.2	0



	Salz (NaCl) g	Natrium mg	Kalium mg	Chlorid mg	Calcium mg	Magnesium mg	Phosphor mg	Eisen mg	Zink mg	Jod µg	Vitamin A-Aktivität µg-RE	Retinol µg	Betacarotin-Aktivität µg-BCE	Vitamin D µg	Vitamin E-Aktivität mg-AE	Vitamin B1 mg	Vitamin B2 mg	Niacin mg	Vitamin B6 mg	Vitamin B12 µg	Folat µg	Pantothensäure mg	Vitamin C mg
0	3	400	50	6	19	48	0.4	0.3	4.0	1	0	7	0	<0.1	0.07	0.05	1.2	0.15	0	23	0.38	17	
0	3	340	48	6	18	47	0.4	0.3	3.9	0	0	6	0	<0.1	0.06	0.05	1.1	0.13	0	14	0.33	14	
3.1	1260	1230	2350	230	71	380	2.0	1.2	6.0	44	44	-	0.2	0.3	0.13	0.41	4.5	0.69	0.3	26	1.22	18	
0.6	220	220	410	46	13	67	0.4	0.2	1.2	26	26	8	0.1	<0.1	0.02	0.07	0.8	0.12	<0.1	5	0.21	3	
0.1	55	290	120	18	16	50	0.3	0.3	4.2	91	88	39	0.1	0.2	0.05	0.06	0.9	0.11	<0.1	11	0.32	11	
0.1	58	300	130	27	17	55	0.3	0.3	4.9	26	25	15	0	0.1	0.06	0.07	0.9	0.11	<0.1	12	0.33	11	
0.1	58	300	130	27	16	54	0.3	0.3	4.8	29	27	16	0	0.1	0.06	0.08	0.9	0.11	<0.1	12	0.33	11	
0	9	320	59	5	15	34	0.3	0.2	2.9	1	0	5	0	1.6	0.17	0.02	0.5	0.42	0	29	0.35	13	
0	16	590	110	10	27	61	0.6	0.4	5.2	1	0	9	0	2.8	0.28	0.03	0.8	0.69	0	42	0.58	22	
0	15	580	100	9	26	60	0.6	0.4	5.1	1	0	8	0	1.3	0.25	0.03	0.8	0.70	0	40	0.57	21	
1.3	500	450	810	8	24	62	0.5	0.4	5.4	1	0	6	0	1.8	0.09	0.06	1.5	0.18	0	19	0.43	19	
0	1	270	50	32	65	38	0.7	0.3	2.0	3	0	30	0	0	0.06	0.03	0.6	0.20	0	24	0.50	30	
0	<1	220	45	30	59	35	0.7	0.3	1.8	2	0	29	0	0	0.05	0.03	0.5	0.15	0	15	0.38	21	
0.1	55	420	46	41	26	52	0.6	0.3	2.4	373	0	4470	0	0.3	0.08	0.06	0.6	0.21	0	11	0.80	19	
0.1	51	370	45	40	25	51	0.5	0.3	2.3	342	0	4105	0	0.3	0.07	0.06	0.5	0.18	0	7	0.69	16	
0	1	1510	47	130	160	440	6.3	3.2	1.1	0	0	2	0	0.2	0.34	0.08	3.4	0.25	0	410	0.39	3	
0	1	420	18	45	51	150	2.0	1.1	0.4	0	0	1	0	<0.1	0.08	0.02	0.8	0.07	0	77	0.08	1	
0	7	1060	-	39	96	360	4.3	3.1	1.3	10	0	118	0	0.1	0.79	0.21	3.0	0.12	0	200	1.49	4	
0	3	340	-	18	36	140	1.6	1.2	0.5	4	0	50	0	<0.1	0.22	0.07	0.8	0.03	0	43	0.35	1	
0	4	1200	60	96	130	420	6.0	3.2	1.8	10	0	119	0	0.7	0.65	0.20	2.6	0.37	0	240	1.14	10	
0	2	350	24	36	44	150	2.0	1.1	0.7	4	0	47	0	0.3	0.16	0.06	0.7	0.10	0	47	0.24	2	
0	8	1090	80	120	140	380	5.4	2.4	0.6	13	0	157	0	1.9	0.52	0.13	1.7	0.33	0	340	1.11	5	
0	3	330	33	44	48	140	1.9	0.9	0.2	5	0	63	0	0.7	0.14	0.04	0.4	0.09	0	68	0.24	1	

Hülsenfrüchte und daraus hergestellte Produkte

	Energie kcal	Energie kJ	Wasser g	Protein g	Fett total g	gesättigte Fettsäuren g	einf. unges. Fettsäuren g	mehf. unges. Fettsäuren g	Cholesterin mg	Kohlenhydrate, verfügbar g	Stärke g	Zucker g	Nahrungsfasern g	Alkohol g
Linse, ganz, getrocknet	324	1370	9.7	24.4	1.5	0.2	0.3	0.6	0	44.8	43.7	1.1	17.0	0
Linse, ganz, gekocht (ohne Zugabe von Fett und Salz)	116	487	68.9	8.9	0.5	0.1	0.1	0.2	0	15.6	15.2	0.4	6.2	0
Linse, geschält, getrocknet	334	1410	10.9	27.0	1.5	0.3	0.3	0.5	0	48.0	43.3	2.2	10.4	0
Linse, geschält, gekocht (ohne Zugabe von Fett und Salz)	135	572	65.0	11.3	0.6	0.1	0.1	0.2	0	19.0	17.1	0.9	4.3	0
Sojabohne, getrocknet	387	1610	8.4	38.2	18.3	2.4	3.7	10.7	0	6.3	0.6	5.7	22.0	0
Sojabohne, gekocht (ohne Zugabe von Fett und Salz)	154	642	67.8	15.3	7.3	1.0	1.5	4.3	0	2.4	0.2	2.2	8.8	0
Sojamehl, entfettet	296	1240	14.2	51.5	1.2	0.2	0.2	0.7	0	7.5	0	7.4	24.5	0
Sojamehl, vollfett	398	1660	12.5	40.8	20.6	2.7	3.5	12.1	0	3.1	0	3.1	18.5	0
Tofu, fest, nature	126	527	74.5	15.3	5.6	0.9	1.2	3.4	0	2.8	0	1.6	1.3	0
Tofu, seidig (weich), nature	54	226	88.8	5.8	3.2	0.5	0.6	1.9	0	0.4	0	0.4	0.4	0

## MILCH UND MILCHPRODUKTE

### Milch und Milchgetränke (pro 100 ml)

Buttermilch	34	145	90.5	3.4	0.5	0.3	0.1	0	1	4.0	0	4.0	0	0
Halbentrahmte Milch 1.5 % Fett, UHT	46	192	89.7	3.2	1.5	0.9	0.4	0	5	4.8	0	4.8	0	0
Magermilch, UHT	33	139	90.8	3.3	0.1	0.1	0	0	0	4.7	0	4.7	0	0
Milch (Durchschnitt)	62	259	88.7	3.2	3.4	2.0	0.8	0.2	13	4.6	0	4.6	0	0
Molke, süß	24	102	93.6	0.8	0.2	0.1	0.1	0	1	4.7	0	4.7	0	0
Schafmilch	105	435	81.8	5.5	7.1	4.1	1.7	0.5	27	4.7	0	4.7	0	0
Teilentrahmte Milch (Milchdrink), pasteurisiert	56	236	88.4	3.1	2.8	1.7	0.7	0.1	11	4.7	0	4.7	0	0
Teilentrahmte Milch (Milchdrink), UHT	57	238	88.4	3.3	2.8	1.7	0.7	0.1	11	4.6	0	4.6	0	0
Vollmilch, pasteurisiert	68	282	87.3	3.2	4.0	2.4	0.9	0.2	15	4.7	0	4.7	0	0
Vollmilch, UHT	68	284	87.2	3.2	4.1	2.5	1.0	0.2	16	4.6	0	4.6	0	0
Ziegenmilch	57	238	88.7	2.8	3.2	2.0	0.7	0.1	11	4.2	0	4.2	0	0

### Joghurt

Joghurt Bifidus, nature	66	276	85.5	4.0	3.6	2.2	0.9	0.2	11	4.5	0	4.5	0	0
Joghurt gezuckert (Durchschnitt)	105	443	77.7	3.7	3.4	2.0	0.9	0.2	10	14.7	0.1	13.8	0.4	0

	Salz (NaCl) g	Natrium mg	Kalium mg	Chlorid mg	Calcium mg	Magnesium mg	Phosphor mg	Eisen mg	Zink mg	Jod µg	Vitamin A-Aktivität µg-RE	Retinol µg	Betacarotin-Aktivität µg-BCE	Vitamin D µg	Vitamin E-Aktivität mg-AE	Vitamin B1 mg	Vitamin B2 mg	Niacin mg	Vitamin B6 mg	Vitamin B12 µg	Folat µg	Pantothensäure mg	Vitamin C mg
0	2	860	84	57	96	400	8.0	3.6	0.7	2	0	21	0	0.3	0.53	0.13	2.5	0.23	0	150	1.39	7	
0	1	240	31	22	31	130	2.5	1.2	0.3	1	0	8	0	0.1	0.13	0.04	0.6	0.06	0	28	0.28	2	
0	1	900	84	33	83	390	5.6	3.0	0.7	3	0	40	0	0.3	0.68	0.18	2.2	0.32	0	88	0.74	5	
0	1	280	36	16	30	150	2.0	1.1	0.3	1	0	17	0	0.1	0.18	0.06	0.6	0.09	0	18	0.17	1	
0	5	1800	7	200	220	550	6.6	4.2	6.3	32	0	380	0	1.5	1.03	0.46	2.7	1.00	0	250	1.70	34	
0	2	540	3	72	75	200	2.2	1.5	2.5	13	0	152	0	0.5	0.27	0.14	0.7	0.28	0	50	0.37	8	
0.1	20	2400	130	240	300	670	9.2	2.5	0.8	2	0	24	0	<0.1	0.69	0.25	2.6	0.57	0	303	1.98	0	
0	4	1870	110	200	250	550	12.0	4.9	0.5	6	0	66	0	1.5	0.77	0.28	2.2	0.51	0	190	1.80	0	
0	14	140	51	190	78	210	2.8	1.5	6.0	0	0	0	0	10.1	0.07	0.07	0.3	0.05	0	22	0.11	0	
0.1	23	220	30	94	30	71	1.2	0.1	0.7	2	0	25	0	0.4	0.02	0.02	0.3	0.09	0	44	0.17	0	

0.1	57	150	100	110	16	90	0.1	0.5	7.3	9	8	9	0	<0.1	0.03	0.16	0.1	0.04	0.2	5	0.30	<1
0.1	43	170	100	120	12	89	0	0.4	10.0	14	13	8	0	<0.1	0.04	0.20	<0.1	0.05	0.3	10	0.32	2
0.1	39	160	96	130	11	97	0	0.4	3.1	2	2	1	0	0	0.02	0.16	0.1	0.03	0.1	5	0.28	<1
0.1	39	160	96	120	10	92	0	0.4	9.5	39	38	16	0.1	0.1	0.02	0.20	0.1	0.03	0.2	5	0.34	<1
0.1	45	130	67	68	8	40	0.1	0.1	8.0	3	3	0	0	0	0.04	0.14	0.2	0.04	0.2	1	0.40	1
0.1	46	120	-	180	18	140	0	0.5	10.0	108	108	5	0.1	0.3	0.08	0.40	0.5	0.03	0.4	10	0.36	4
0.1	39	160	96	120	10	90	0	0.4	9.2	33	32	14	0	<0.1	0.02	0.19	0.1	0.02	0.3	5	0.30	<1
0.1	38	160	96	120	10	94	0	0.4	10.0	33	32	14	0.1	<0.1	0.02	0.19	0.1	0.03	0.2	4	0.37	<1
0.1	39	160	96	120	10	92	0	0.4	10.0	47	46	17	0	0.1	0.02	0.21	0.1	0.03	0.3	5	0.32	1
0.1	39	160	95	120	10	91	0	0.4	9.5	46	44	19	0.1	0.1	0.02	0.22	0.1	0.03	0.2	4	0.37	1
0.1	32	200	140	120	10	87	0	0.3	4.6	55	52	35	0.1	<0.1	0.02	0.15	0.3	0.03	<0.1	1	0.23	2
0.1	45	180	120	150	12	110	0	0.5	7.5	38	37	15	0.2	0.1	0.02	0.13	<0.1	0.04	0.5	5	0.33	Sp.
0.1	43	170	100	120	15	100	0.1	0.5	6.1	28	27	15	0.1	0.3	0.01	0.15	0.1	0.08	0.3	11	0.29	2

	Energie kcal	Energie kJ	Wasser g	Protein g	Fett total g	Gesättigte Fettsäuren g	einf. unges. Fettsäuren g	mehf. unges. Fettsäuren g	Cholesterin mg	Kohlenhydrate, verfügbar g	Stärke g	Zucker g	Nahrungsfasern g	Alkohol g
Joghurt mit Aroma, mager, mit Süsstoffen	47	198	86.6	4.4	0.1	0.1	0	0	0	7.0	Sp.	7.0	0	0
Joghurt mit Früchten, mager, mit Süsstoffen	49	206	86.6	4.5	0.1	0.1	0	0	0	7.0	0.1	7.0	0.9	0
Joghurt, Erdbeer	101	424	76.8	3.4	2.7	1.6	0.6	0.1	8	15.2	0.1	14.3	0.9	0
Joghurt, Haselnuss	119	497	74.7	3.8	4.6	2.5	1.6	0.4	11	15.0	0.1	14.0	0.9	0
Joghurt, Mokka	99	417	77.4	3.7	3.1	1.9	0.7	0.1	9	14.1	0	13.2	0	0
Joghurt, Mokka, Bio	95	401	78.2	3.4	3.3	-	-	-	-	13.1	0	12.4	0	0
Joghurt, nature	66	277	85.6	3.9	3.6	2.2	0.9	0.2	11	4.5	0	4.5	0	0
Joghurt, nature, nach griechischer Art, mit Rahm	117	484	-	4.2	9.4	6.0	-	-	-	3.9	-	3.9	0	-
Joghurt, nature, mager	42	178	88.2	4.7	0.1	0.1	0	0	0	5.5	0	5.5	0	0
Joghurt, Schokolade	120	505	73.5	3.9	3.9	2.4	0.9	0.2	11	16.9	0.5	15.5	0.8	0
Joghurt, Vanille	98	413	77.6	3.7	3.0	1.8	0.7	0.1	9	14.0	0	13.1	0	0

### Frischkäse und Quark

Blanc battu, nature, mager	47	200	86.5	7.8	0	0	0	0	1	3.9	0	3.9	0	0
Blanc battu mit Früchten, mit Süsstoffen	68	287	83.0	8.0	0.2	0.1	0	0	0	8.4	2.6	5.3	0.3	0
Frischkäse, Doppelrahm	351	1450	52.0	11.1	32.1	19.2	7.5	1.5	96	4.5	Sp.	2.3	0	0
Hüttenkäse, nature	100	418	78.6	12.4	4.5	2.7	1.0	0.2	14	2.4	0	2.2	0	0
Mascarpone	440	1810	46.2	4.5	44.5	29.5	11.7	1.9	123	4.1	0	4.1	0	0
Mozzarella	256	1060	58.8	19.5	19.5	11.4	6.0	0.7	46	0.7	0	0.7	0	0
Quark, nature, Rahm	183	758	72.8	6.9	15.6	9.4	3.7	0.7	53	3.7	0	3.2	0	0
Quark, nature, halbfett	99	415	81.3	9.4	5.0	3.0	1.2	0.2	17	4.1	0	3.4	0	0
Quark, nature, mager	61	257	83.8	10.6	0.2	0.1	0	0	-	4.2	0	3.5	0	0
Quark, mit Früchten, gezuckert	112	472	74.4	8.4	2.4	1.4	0.6	0.1	8	14.1	0	13.5	0.1	0
Ziger, weiss/Ricotta	122	509	77.0	10.9	7.2	4.3	1.7	0.3	22	3.3	0	3.3	0	0

### Käse

Appenzeller, vollfett	384	1590	39.6	24.3	31.7	19.0	7.4	1.5	95	0	0	0	0	0
Appenzeller, viertelfett	235	985	48.2	33.1	11.4	6.8	2.7	0.5	34	0	0	0	0	0
Blauschimmelkäse (Durchschnitt)	360	1490	48.9	19.1	31.5	18.9	7.4	1.5	95	0.2	0	0.1	0	0
Brie, Rahm	342	1420	48.5	17.7	30.0	18.0	7.0	1.4	90	0	0	0	0	0

	<b>Salz (NaCl) g</b>	<b>Natrium mg</b>	<b>Kalium mg</b>	<b>Chlorid mg</b>	<b>Calcium mg</b>	<b>Magnesium mg</b>	<b>Phosphor mg</b>	<b>Eisen mg</b>	<b>Zink mg</b>	<b>Jod µg</b>	<b>Vitamin A-Aktivität µg-RE</b>	<b>Retinol µg</b>	<b>Betacarotin-Aktivität µg-BCE</b>	<b>Vitamin D µg</b>	<b>Vitamin E-Aktivität mg-AE</b>	<b>Vitamin B1 mg</b>	<b>Vitamin B2 mg</b>	<b>Niacin mg</b>	<b>Vitamin B6 mg</b>	<b>Vitamin B12 µg</b>	<b>Folat µg</b>	<b>Pantothensäure mg</b>	<b>Vitamin C mg</b>
0.1	45	210	93	100	11	120	0.1	0.4	6.0	0	0	1	Sp.	<0.1	0.04	0.17	0.1	0.07	0.4	2	0.50	Sp.	
0.1	45	210	93	110	11	120	0.1	0.4	6.0	21	20	8	Sp.	<0.1	0.04	0.17	0.1	0.07	0.4	2	0.50	4	
0.1	42	150	99	110	11	97	0.1	0.4	5.5	27	26	18	0.1	0.1	0.01	0.15	0.2	0.04	0.3	14	0.25	12	
0.1	46	150	99	110	16	100	0.1	0.5	6.5	28	27	14	0.1	0.8	0.01	0.13	<0.1	0.07	0.4	9	0.31	Sp.	
0.1	42	170	110	130	13	100	0.1	0.4	6.0	27	26	14	0.1	<0.1	0.01	0.22	0.1	0.12	0.2	10	0.26	Sp.	
0.1	42	200	110	120	18	100	0.2	0.5	6.0	33	32	14	0.1	0.1	0.01	0.16	0.1	0.18	0.3	10	0.29	Sp.	
0.1	49	170	120	140	12	110	0	0.4	16.0	37	36	18	0.1	0.1	0.02	0.18	<0.1	0.04	0.3	5	0.33	2	
0.1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
0.2	60	210	130	160	15	130	0.1	0.5	9.5	1	1	2	0.1	Sp.	0.05	0.26	0.1	0.06	0.4	13	0.40	Sp.	
0.1	44	200	110	130	18	110	0.3	0.5	6.0	30	29	14	0.1	0.4	0.01	0.12	<0.1	0.06	0.3	9	0.30	Sp.	
0.1	45	130	110	130	11	100	0	0.5	6.5	23	22	14	0.1	<0.1	0.02	0.14	<0.1	0.03	0.4	13	0.34	Sp.	

0.1	44	140	89	130	12	120	0.2	0.5	10.0	4	4	3	0.1	0	0.04	0.32	0.2	0.06	0.4	24	0.35	0
0.1	48	180	110	130	13	140	0.1	0.5	19.0	3	2	13	0	0.2	0.03	0.34	0.3	0.04	0.4	16	0.37	2
1.3	500	100	570	110	8	130	0.2	0.4	8.0	313	300	150	Sp.	0.7	0.04	0.26	0.1	0.06	0.6	27	0.44	Sp.
0.8	320	72	570	69	6	150	0	0.4	20.0	47	45	30	0.1	0.1	0.01	0.23	0.1	0.02	0.5	15	0.36	0
0.2	86	53	Sp.	68	Sp.	97	0.2	0.4	29.0	328	310	220	0.5	1.0	0.01	0.26	0.1	0.04	0.2	11	0.41	Sp.
0.4	140	8	810	340	10	350	0.1	2.6	4.8	194	183	130	0.3	0.4	0.03	0.27	0.4	0.07	1.4	16	0.14	0
0.1	29	120	86	93	8	110	0	0.3	8.5	160	156	49	0.2	0.4	0.02	0.30	0.3	0.03	0.4	17	0.26	<1
0.1	32	130	98	110	9	140	0	0.4	21.0	52	51	16	0	0.1	0.01	0.41	0.3	0.03	0.5	19	0.40	<1
0.1	33	140	100	110	10	150	0	0.5	27.0	3	3	1	0	0	0.01	0.39	0.3	0.04	0.4	19	0.29	<1
0.1	27	120	85	93	9	120	0	0.4	20.0	26	25	16	0	0.1	0.01	0.34	0.3	0.03	0.4	16	0.30	<1
0.1	33	120	81	170	11	130	0.2	0.3	Sp.	64	61	40	Sp.	0.2	Sp.	Sp.	Sp.	0.04	Sp.	Sp.	Sp.	Sp.

1.6	620	82	960	740	29	540	0.3	4.0	8.4	366	350	190	0.5	1.0	0.04	0.36	0.1	0.07	1.1	15	0.33	Sp.
2.0	810	120	1240	1090	36	730	0.2	2.5	35.0	130	130	0	0.3	0.4	0.04	0.50	0.1	0.07	1.3	15	0.54	Sp.
3.8	1530	130	2100	610	24	390	0.4	2.5	40.0	218	214	44	0.5	0.7	0.03	0.58	0.5	0.10	0.7	46	0.99	0
1.4	560	120	Sp.	500	20	340	0.2	2.3	20.0	293	280	150	0.7	0.8	0.02	0.34	1.1	0.13	1.3	61	0.38	Sp.

	Energie kcal	Energie kJ	Wasser g	Protein g	Fett total g	Gesättigte Fettsäuren g	einf. unges. Fettsäuren g	mehrf. unges. Fettsäuren g	Cholesterin mg	Kohlenhydrate, verfügbar g	Stärke g	Zucker g	Nahrungsfasern g	Alkohol g
Brie, vollfett	298	1240	51.4	21.4	23.5	14.1	5.5	1.1	71	0	0	0	0	0
Camembert, Rahm	355	1470	47.6	17.1	31.7	19.0	7.5	1.5	95	0	0	0	0	0
Camembert, vollfett	297	1230	52.1	20.8	23.7	14.2	5.6	1.1	71	0	0	0	0	0
Camembert, halbfett	188	785	58.5	24.4	10.0	6.0	2.4	0.5	30	0	0	0	0	0
Emmentaler, vollfett	408	1690	35.0	28.4	32.6	20.3	7.9	1.5	84	0	0	0	0	0
Feta (Kuhmilch)	256	1060	55.3	16.0	20.7	12.4	4.9	0.9	62	1.4	0	1.4	0	0
Feta (Schaf- und Ziegenmilch)	242	1010	58.6	16.7	18.8	12.1	4.8	0.9	45	1.5	0	0	0	0
Freiburger Vacherin	370	1540	42.3	23.5	30.4	18.2	7.1	1.4	91	0	0	0	0	0
Glarner Schabziger	132	559	58.3	31.6	0.5	0.3	0.1	0	2	Sp.	0	0	0	0
Gorgonzola	357	1480	42.4	19.0	31.2	18.7	7.4	1.4	94	0.1	0	0.1	0	0
Greyerzer, vollfett	396	1640	36.0	26.4	32.0	19.2	7.5	1.5	96	0	0	0	0	0
Hart- und Halbhartkäse, vollfett (Durchschnitt)	397	1650	40.7	26.6	32.1	19.5	7.6	1.5	92	0	0	0	0	0
Limburger (Münster)	273	1140	55.9	20.0	21.4	12.8	5.0	0.9	64	0	0	0	0	0
Parmesan	370	1540	29.5	34.9	25.6	15.4	6.0	1.2	77	0	0	Sp.	0	0
Raclettekäse	357	1480	41.4	25.9	27.9	16.7	6.5	1.3	84	0	0	0	0	0
Reblochon	307	1270	51.7	19.9	25.2	15.1	5.9	1.2	76	0	0	0	0	0
Reibkäse	390	1620	38.5	31.5	29.4	17.7	6.9	1.4	89	0	0	0	0	0
Roquefort	363	1500	42.6	19.2	31.7	19.0	7.4	1.5	95	0.2	0	0	0	0
Sbrinz	415	1720	31.9	28.0	33.2	19.9	7.8	1.5	100	0	0	0	0	0
St. Paulin	294	1220	55.0	21.8	23.0	13.8	5.4	1.1	69	0	0	0	0	0
Tête de Moine	417	1730	35.2	24.2	35.5	21.3	8.3	1.6	107	0	0	0	0	0
Tilsiter, pasteurisiert, vollfett	351	1460	42.0	24.1	28.0	16.8	6.6	1.3	84	0	0	0	0	0
Tilsiter, Rohmilch, vollfett	376	1560	39.6	25.6	30.2	18.1	7.1	1.4	91	0	0	0	0	0
Tomme	284	1180	55.0	20.3	22.5	13.5	5.3	1.0	68	0	0	0	0	0
Vacherin Mont d'Or	279	1160	56.8	17.2	23.2	13.9	5.4	1.1	70	0	0	0	0	0
Weichkäse (Durchschnitt ohne fettreduzierte Varianten)	325	1350	52.7	19.4	27.4	16.5	6.5	1.3	83	0	0	0	0	0
Weichkäse, Doppelrahm	354	1460	45.0	9.7	35.0	21.0	8.2	1.6	105	0	0	0	0	0
Weichkäse, Rahm	347	1440	48.0	17.4	30.9	18.5	7.3	1.5	93	0	0	0	0	0
Weichkäse, vollfett	296	1230	52.5	20.6	23.7	14.2	5.6	1.1	72	0	0	0	0	0

	Salz (NaCl) g	Natrium mg	Kalium mg	Chlorid mg	Calcium mg	Magnesium mg	Phosphor mg	Eisen mg	Zink mg	Jod µg	Vitamin A-Aktivität µg-RE	Retinol µg	Betacarotin-Aktivität µg-BCE	Vitamin D µg	Vitamin E-Aktivität mg-AE	Vitamin B1 mg	Vitamin B2 mg	Niacin mg	Vitamin B6 mg	Vitamin B12 µg	Folat µg	Pantothenensäure mg	Vitamin C mg
1.3	510	84	980	420	19	300	0.1	2.5	8.3	255	244	130	0.5	0.6	0.02	0.25	1.2	0.14	1.8	65	0.69	Sp.	
1.2	480	99	1030	350	16	260	0.2	1.6	6.8	150	150	0	0.5	0.6	0.02	0.71	1.1	0.14	1.9	75	0.51	Sp.	
2.2	890	83	1170	370	19	260	0.1	2.2	20.0	218	202	195	0.5	0.4	0.02	0.23	1.1	0.15	1.8	80	0.80	Sp.	
1.5	600	130	1500	530	22	410	0.3	3.0	20.0	88	82	74	0.5	0.2	0.02	0.50	1.2	0.17	1.8	50	0.66	Sp.	
0.4	170	84	270	1030	31	620	0.4	4.6	20.0	293	280	155	0.5	0.4	0.01	0.30	0.2	0.12	1.7	9	0.30	Sp.	
3.7	1500	150	Sp.	480	20	340	0.2	Sp.	Sp.	196	189	84	0.3	0.5	0.04	0.33	0.2	0.19	0.9	49	0.46	Sp.	
3.3	1300	150	1900	450	20	360	0.2	2.0	Sp.	223	220	33	0.1	0.5	0.04	0.55	0.2	0.10	0.6	30	0.24	Sp.	
1.5	600	88	760	640	25	460	0.1	2.7	27.0	513	500	150	0.4	0.8	0.01	0.33	0.1	0.09	1.6	33	0.42	Sp.	
4.3	1740	140	Sp.	860	34	560	0.2	3.9	Sp.	3	3	1	Sp.	Sp.	0.01	0.28	Sp.	0.05	Sp.	Sp.	Sp.	Sp.	
3.6	1450	140	1800	610	20	360	0.3	2.5	40.0	182	175	88	0.6	0.5	0.01	0.36	0.3	0.07	0.9	52	1.41	Sp.	
1.5	590	90	900	900	35	600	0.4	4.2	11.0	290	290	0	0.7	0.4	0.02	0.37	0.2	0.13	1.5	10	0.47	Sp.	
1.2	460	86	710	910	32	590	0.3	4.3	16.0	317	305	143	0.6	0.5	0.02	0.34	0.2	0.12	1.5	13	0.39	0	
1.9	760	90	1390	230	15	220	0.1	1.9	20.0	235	225	120	0.4	0.4	0.01	0.46	0.2	0.25	2.2	53	0.42	Sp.	
1.6	650	100	1700	1340	44	800	0.7	4.0	40.0	288	278	118	0.8	0.8	0.02	0.29	0.2	0.10	1.8	20	0.79	Sp.	
1.8	730	70	1100	670	27	490	0.1	3.9	11.0	264	255	100	0.3	0.7	0.01	0.29	0.2	0.06	1.6	49	0.25	Sp.	
2.0	800	84	1050	390	20	320	0.1	2.2	Sp.	231	221	115	0.2	0.8	0.01	0.36	0.1	0.19	1.5	25	0.30	Sp.	
1.7	680	98	1400	1190	41	730	0.5	4.2	40.0	288	278	118	0.7	0.6	0.01	0.34	0.2	0.10	1.9	14	0.62	0	
4.0	1600	120	2400	600	27	430	0.4	2.5	40.0	253	253	0	0.4	0.8	0.05	0.81	0.7	0.12	0.5	40	0.57	Sp.	
1.8	710	96	1090	1030	38	660	0.3	4.3	40.0	288	278	118	0.6	0.4	0.01	0.39	0.2	0.10	2.1	8	0.44	Sp.	
2.0	800	80	1100	700	35	500	0.4	4.0	35.0	263	250	150	0.5	0.7	0.04	0.32	0.1	0.06	2.0	18	0.80	Sp.	
2.3	930	84	1360	700	27	510	0.1	3.9	28.0	480	470	119	0.7	0.6	0.01	0.27	< 0.1	0.27	1.6	24	0.32	Sp.	
1.4	550	60	850	840	29	510	0.1	3.7	7.3	287	274	150	0.5	0.8	0.05	0.27	0.2	0.06	1.6	30	0.41	Sp.	
1.7	690	98	1060	900	24	540	0.3	4.2	7.9	287	274	150	0.6	0.8	0.05	0.38	0.2	0.06	1.3	33	0.44	Sp.	
1.8	720	76	980	290	18	230	0.1	1.9	Sp.	183	175	100	0.2	0.6	0.01	0.40	0.1	0.18	1.8	24	0.36	Sp.	
1.7	690	78	1010	430	20	300	0.1	1.9	20.0	491	480	130	0.5	0.6	0.01	0.26	0.2	0.26	2.1	52	0.40	Sp.	
2.2	880	100	1180	440	20	310	0.2	2.2	17.0	223	213	124	0.4	0.6	0.02	0.43	0.7	0.14	1.5	53	0.63	0	
1.8	700	110	1200	270	15	230	0.3	2.3	20.0	387	370	200	0.7	1.1	0.04	0.38	1.2	0.11	1.5	55	0.29	Sp.	
1.3	520	110	520	420	18	300	0.2	2.0	11.0	228	215	150	0.6	0.7	0.02	0.64	1.1	0.14	1.5	68	0.51	0	
1.8	730	81	1050	360	19	280	0.1	2.2	7.1	222	211	135	0.5	0.6	0.02	0.36	0.6	0.17	1.4	49	0.78	0	

Energie kcal  
 Energie kJ  
 Wasser g  
 Protein g  
 Fett total g  
 Gesättigte Fettsäuren g  
 einf. unges. Fettsäuren g  
 meh.f. unges. Fettsäuren g  
 Cholesterin mg  
 Kohlenhydrate, verfügbar g  
 Stärke g  
 Zucker g  
 Nahrungsfasern g  
 Alkohol g

### Käseerzeugnisse

Schmelzkäse, Scheibe, Rahm	327	1350	47.0	14.3	30.0	18.0	7.0	1.4	90	0	0	0	0	0
Schmelzkäse, Scheibe, vollfett	316	1310	49.5	22.8	25.0	15.0	5.9	1.2	75	0	0	0	0	0
Schmelzkäse, Scheibe, viertelfett	155	648	59.0	19.4	8.6	5.2	2.0	0.4	26	0	0	0	0	0
Schmelzkäse, streichfähig, Rahm	316	1310	50.3	12.9	29.4	17.6	6.9	1.3	88	0	0	0	0	0
Schmelzkäse, streichfähig, vollfett	247	1020	51.3	14.1	21.2	12.7	5.0	1.0	64	0	0	0	0	0
Schmelzkäse, streichfähig, viertelfett	150	624	61.9	16.4	9.3	5.6	2.2	0.4	28	0	0	0	0	0

### Sonstige Milchprodukte

Kondensmilch, gezuckert	339	1430	25.6	8.0	10.0	6.0	2.4	0.5	36	54.3	0	54.3	0	0
Kondensmilch, ungezuckert	131	547	74.8	6.4	7.6	4.6	1.8	0.4	20	9.3	0	9.3	0	0
Magermilchpulver	348	1480	3.5	34.3	1.0	0.6	0.2	0	3	50.5	0	50.5	0	0
Vollmilchpulver	480	2010	3.5	24.7	26.2	15.7	6.2	1.2	70	35.1	0	35.1	0	0

### Pflanzliche Alternativen zu Milch und Milchprodukten (pro 100 ml)

Hafer-Drink, nature	43	181	-	0.7	1.4	0.1	-	-	-	6.6	-	4.6	0.8	-
Hafer-Drink, nature, mit Calcium angereichert	45	189	-	0.7	1.7	0.2	-	-	-	6.5	-	5.1	0.5	-
Mandel-Drink, nature	44	181	-	1.1	3.2	0.3	-	-	-	2.3	-	2.0	0.6	-
Mandel-Drink, nature, mit Calcium und Vitaminen angereichert	12	50	-	0.2	1.1	0.1	-	-	-	0.3	-	0.3	0.3	-
Reis-Drink, nature	52	220	87.6	0.4	1.1	0.1	0.3	0.6	0	9.9	0.4	6.6	0.4	0
Reis-Drink, nature, mit Calcium angereichert	55	230	-	0.5	1.4	0.2	-	-	-	9.8	-	5.7	0.5	-
Soja-Drink, nature	40	167	100.4	3.9	2.2	0.3	0.4	1.1	0	0.8	0	0.8	0.6	0
Soja-Drink, nature, mit Calcium angereichert	44	186	-	3.6	2.1	0.4	-	-	-	2.6	-	2.0	0.5	-
Soja-Drink, nature, mit Calcium und Vitaminen angereichert	42	177	-	3.1	1.9	0.4	-	-	-	2.8	-	2.3	0.5	-
Joghurtalternative aus Soja, nature (pro 100 g)	45	187	90.4	4.0	2.2	0.4	0.5	1.1	0	1.5	0	0.6	1.5	0
Joghurtalternative aus Soja, nature, mit Calcium angereichert (pro 100 g)	45	187	90.4	4.0	2.2	0.4	0.5	1.1	0	1.5	0	0.6	1.5	0
Joghurtalternative aus Soja, mit Früchten oder Aroma (pro 100 g)	82	344	80.8	3.4	1.8	0.3	0.4	1.0	0	12.2	0.9	10.9	1.4	0
Joghurtalternative aus Soja, mit Früchten oder Aroma, mit Calcium angereichert (pro 100 g)	82	344	80.8	3.4	1.8	0.3	0.4	1.0	0	12.2	0.9	10.9	1.4	0



	Salz (NaCl) g	Natrium mg	Kalium mg	Chlorid mg	Calcium mg	Magnesium mg	Phosphor mg	Eisen mg	Zink mg	Jod µg	Vitamin A-Aktivität µg-RE	Retinol µg	Betacarotin-Aktivität µg-BCE	Vitamin D µg	Vitamin E-Aktivität mg-AE	Vitamin B1 mg	Vitamin B2 mg	Niacin mg	Vitamin B6 mg	Vitamin B12 µg	Folat µg	Pantothensäure mg	Vitamin C mg
3.0	1200	100	900	550	45	750	0.9	4.0	35.0	320	320	0	0.9	0.7	0.04	0.37	0.2	0.07	2.0	3	1.00	Sp.	
3.0	1200	150	900	600	45	800	0.9	4.0	35.0	248	238	114	0.7	0.5	0.03	0.23	0.2	0.07	1.2	3	0.42	Sp.	
3.0	1200	150	900	600	45	1200	0.9	4.0	35.0	47	45	20	0.2	0.2	0.03	0.32	0.2	0.07	1.6	3	0.74	Sp.	
2.8	1100	150	780	400	30	600	0.9	4.0	35.0	313	300	160	0.6	0.9	0.04	0.37	0.2	0.07	2.0	3	1.00	Sp.	
3.0	1200	150	900	500	30	700	0.9	4.0	35.0	248	238	114	0.5	0.7	0.03	0.38	0.2	0.07	2.0	3	1.00	Sp.	
3.0	1200	200	900	600	30	1100	0.9	4.0	35.0	47	45	20	0.2	0.3	0.03	0.38	0.2	0.07	2.0	3	1.00	Sp.	
0.3	120	360	250	280	24	250	0.2	0.9	18.0	92	88	49	0.2	0.2	0.09	0.43	0.2	0.07	0.6	7	0.80	3	
0.2	98	320	210	240	27	190	0.1	0.8	6.7	51	48	34	0.1	0.2	0.07	0.37	0.2	0.06	0.4	6	0.64	2	
1.4	560	1580	1000	1290	110	1020	0.8	4.1	36.0	7	5	21	0	<0.1	0.34	2.20	1.1	0.28	2.2	21	3.50	2	
0.9	370	1160	810	1060	88	710	0.7	3.1	27.0	240	230	118	1.2	0.5	0.27	1.40	0.7	0.20	1.5	40	2.70	11	
0.1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
0.1	-	-	-	120	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
0.1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
0.2	-	-	-	120	-	-	-	-	-	-	-	-	0.8	-	-	-	-	-	0.4	-	-	-	-
0.1	22	16	51	5	3	10	0	0.1	20.0	0	0	5	0.3	0.5	0.02	0.01	0.2	0.01	0	5	0.15	<1	
0.1	-	-	-	120	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
0.1	26	120	8	13	17	54	0.4	0.3	2.2	0	0	2	0	0.2	0.09	0.01	0.2	0.05	0	28	0.10	0	
0.1	-	-	-	120	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
0.1	-	-	-	120	-	-	-	-	-	-	-	-	0.6	-	-	-	-	-	0.3	-	-	-	-
0.1	33	79	9	13	22	27	0.4	0.1	10.0	9	2	80	0.5	1.8	0.04	0.04	0.2	0.04	0	26	0.16	<1	
0.1	33	79	9	120	22	27	0.4	0.1	10.0	9	2	80	0.5	1.8	0.04	0.04	0.2	0.04	0	26	0.16	<1	
0.1	31	81	-	-	19	86	0.5	0.1	5.0	3	2	10	0.5	1.8	0.04	0.04	0.1	0.06	0	20	0.16	<1	
0.1	31	81	-	120	19	86	0.5	0.1	5.0	3	2	10	0.5	1.8	0.04	0.04	0.1	0.06	0	20	0.16	<1	

Energie kcal  
Energie kJ  
Wasser g  
Protein g  
Fett total g  
Gesättigte Fettsäuren g  
einf. unges. Fettsäuren g  
mehrf. unges. Fettsäuren g  
Cholesterin mg  
Kohlenhydrate, verfügbar g  
Stärke g  
Zucker g  
Nahrungsfasern g  
Alkohol g

## FLEISCH, FLEISCH- UND WURSTWAREN

Fleisch (Durchschnitt exkl. Innereien), roh	145	608	72.0	21.4	6.6	2.4	2.9	0.7	63	0	0	0	0	0
Gehacktes (Durchschnitt aus Kalb, Rind, Schwein, Poulet), roh	143	599	72.1	21.6	6.2	2.4	3.0	0.6	62	0	0	0	0	0
Gehacktes (Durchschnitt aus Kalb, Rind, Schwein, Poulet), gebraten (ohne Zusatz von Fett und Salz)	169	708	67.1	27.4	6.6	2.5	3.1	0.6	79	0	0	0	0	0
Geschnetzeltes (Durchschnitt aus Kalb, Rind, Schwein, Geflügel), roh	118	498	74.6	22.0	3.3	1.0	1.4	0.4	59	0.1	0	0	0	0
Geschnetzeltes (Durchschnitt aus Kalb, Rind, Schwein, Geflügel), gebraten (ohne Zusatz von Fett und Salz)	155	654	67.2	30.1	3.8	1.2	1.5	0.5	81	0.1	0	0	0	0
Kotelett (Durchschnitt aus Kalb, Schwein, Lamm), roh	177	740	68.5	21.3	10.2	3.9	4.5	1.0	57	0	-	0	0	0
Kotelett (Durchschnitt aus Kalb, Schwein, Lamm), gebraten (ohne Zusatz von Fett und Salz)	228	952	59.3	30.0	12.0	4.6	5.3	1.2	81	0	-	0	0	0
Leber (Durchschnitt aus Kalb, Rind, Schwein), roh	134	566	71.8	20.3	4.3	1.5	0.7	1.1	353	3.6	0.3	0	0	0
Leber (Durchschnitt aus Kalb, Rind, Schwein), gebraten (ohne Zusatz von Fett und Salz)	162	681	67.1	24.7	5.0	1.7	0.8	1.3	430	4.4	0.4	0	0	0
Plätzli (Durchschnitt aus Kalb, Rind, Schwein, Geflügel), roh	113	478	75.1	22.2	2.7	0.9	1.2	0.4	57	0.1	0	0	0	0
Plätzli (Durchschnitt aus Kalb, Rind, Schwein, Geflügel), gebraten (ohne Zusatz von Fett und Salz)	150	632	67.7	30.4	3.1	1.1	1.4	0.4	78	0.1	0	0	0	0
Plätzli (Durchschnitt aus Kalb, Rind, Schwein, Geflügel), paniert	233	976	55.2	23.5	10.9	1.7	6.8	1.5	108	10.1	9.5	0.5	0.6	0
Zunge (Durchschnitt aus Kalb und Rind), roh	188	785	68.3	16.6	12.3	4.4	5.6	1.0	104	2.8	0	0	0	0

### Kalb

Kalb, Brust, roh	204	848	63.9	18.3	14.5	6.2	6.8	1.1	73	0	-	0	0	0
Kalb, Brust, gekocht (ohne Zugabe von Fett und Salz)	244	1020	60.9	26.1	15.5	6.6	7.3	1.2	104	0	-	0	0	0
Kalb, Eckstück, Plätzli, roh	103	434	75.3	22.2	1.6	0.5	0.5	0.2	65	0	0	0	0	0
Kalb, Plätzli, gebraten (ohne Zugabe von Fett und Salz)	134	567	70.0	29.9	1.6	0.5	0.5	0.2	88	0	0	0	0	0
Kalb, Plätzli, gebraten in HOLL-Rapsöl	190	799	64.6	28.2	8.6	0.9	5.9	1.1	83	0	0	0	0	0
Kalb, Filet, roh	119	502	73.7	21.2	3.8	1.3	1.3	0.4	78	0	0	0	0	0
Kalb, Gehacktes, roh	104	437	75.3	20.5	2.4	1.2	1.3	0.4	72	0	-	0	0	0
Kalb, Geschnetzeltes, roh	98	415	75.2	22.0	1.1	0.5	0.5	0.3	66	0	-	0	0	0

	Salz (NaCl) g	Natrium mg	Kalium mg	Chlorid mg	Calcium mg	Magnesium mg	Phosphor mg	Eisen mg	Zink mg	Jod µg	Vitamin A-Aktivität µg-RE	Retinol µg	Betacarotin-Aktivität µg-BCE	Vitamin D µg	Vitamin E-Aktivität mg-AE	Vitamin B1 mg	Vitamin B2 mg	Niacin mg	Vitamin B6 mg	Vitamin B12 µg	Folat µg	Pantothensäure mg	Vitamin C mg
0.1	58	330	68	6	21	190	1.2	2.7	2.1	5	5	2	0.7	0.4	0.44	0.18	5.5	0.46	1.3	6	0.82	0	
0.1	48	330	61	4	20	190	1.1	2.6	1.5	4	4	3	1.0	0.4	0.47	0.15	6.1	0.49	1.0	7	0.70	0	
0.1	52	330	77	5	23	200	1.4	3.2	1.9	5	4	3	1.0	0.4	0.41	0.18	6.4	0.42	1.0	7	0.74	0	
0.1	53	340	60	6	22	200	0.8	2.3	1.4	4	4	3	0.6	0.3	0.35	0.14	6.0	0.54	0.9	5	0.83	0	
0.2	62	370	83	9	26	230	1.0	3.0	1.9	5	4	3	0.7	0.4	0.33	0.18	6.8	0.49	0.9	5	0.94	0	
0.1	45	350	67	5	21	190	0.5	1.6	1.0	3	3	1	1.1	0.3	0.73	0.16	-	0.68	0.9	3	0.86	0	
0.1	54	390	94	7	26	230	0.6	2.1	1.4	4	4	1	1.3	0.4	0.72	0.21	-	0.64	1.0	3	1.00	0	
0.2	87	320	83	8	20	360	11.0	5.1	10.0	9010	9010	4	0.7	0.5	0.28	2.87	15.1	0.77	54.7	199	7.33	23	
0.2	90	290	100	10	20	360	13.0	5.3	13.0	9889	4	4	0.8	0.6	0.29	3.33	15.6	0.75	50.0	206	7.60	21	
0.1	58	340	80	8	22	190	1.1	2.3	1.3	4	4	3	0.3	0.4	0.45	0.17	7.0	0.45	1.0	7	0.80	0	
0.2	68	360	110	10	27	230	1.5	3.0	1.8	5	9889	3	0.4	0.5	0.43	0.21	7.8	0.41	1.1	7	0.91	0	
0.8	340	340	500	18	24	210	1.4	2.4	5.6	20	20	3	0.5	2.6	0.45	0.20	6.5	0.43	1.1	19	1.08	0	
0.2	83	230	14	10	18	180	2.9	2.8	2.3	13	11	22	0	0.2	0.14	0.29	4.2	0.13	4.5	6	2.00	3	
0.2	64	310	67	5	18	170	0.6	2.6	1.9	5	5	5	5.0	0.3	0.08	0.19	-	0.32	1.6	7	1.50	0	
0.1	41	220	96	6	15	160	0.9	3.7	2.7	6	5	5	5.4	0.3	0.05	0.22	-	0.18	1.4	7	1.29	0	
0.2	64	370	69	5	27	220	2.3	2.3	0.1	5	5	5	Sp.	0.3	0.08	0.28	9.6	0.47	1.1	14	1.09	0	
0.2	74	300	93	6	31	260	3.0	3.2	0.1	4	4	4	0	0.2	0.05	0.32	10.3	0.29	1.0	16	1.18	0	
1.0	390	280	560	6	29	240	2.8	3.0	0.3	4	3	3	0	0.6	0.05	0.30	9.7	0.27	1.0	15	1.11	0	
0.2	91	320	69	17	25	210	1.4	2.5	0.1	5	5	5	Sp.	0.3	0.07	0.26	9.1	0.56	1.2	14	1.39	0	
0.1	57	330	68	5	20	190	0.8	3.3	1.9	5	5	5	5.0	0.5	0.08	0.19	-	0.51	1.6	7	1.50	0	
0.1	51	360	68	5	22	200	0.6	3.3	1.9	5	5	5	5.0	0.5	0.08	0.19	-	0.46	1.6	7	1.50	0	

Fleisch, Fleisch- und Wurstwaren

	Energie kcal	Energie kJ	Wasser g	Protein g	Fett total g	Gesättigte Fettsäuren g	einf. unges. Fettsäuren g	mehf. unges. Fettsäuren g	Cholesterin mg	Kohlenhydrate, verfügbar g	Stärke g	Zucker g	Nahrungsfasern g	Alkohol g	
Kalb, Geschnetzeltes, gebraten (ohne Zugabe von Fett und Salz)	129	547	70.6	29.7	1.1	0.5	0.5	0.3	89	0	-	0	0	0	
Kalb, Haxe, roh	122	513	73.8	20.7	4.4	1.4	1.4	0.4	70	0	0	0	0	0	
Kalb, Haxe, geschmort (ohne Zugabe von Fett und Salz)	175	739	65.1	32.3	5.1	1.6	1.6	0.5	109	0	0	0	0	0	
Kalb, Kotelett, roh	161	674	69.8	20.7	8.7	3.6	3.7	0.8	62	0	-	0	0	0	
Kalb, Leber, roh	135	569	70.3	19.6	4.3	1.3	0.8	1.1	350	4.6	-	0	0	0	
Kalb, Milke, roh	99	418	77.8	17.2	3.4	1.3	1.1	0.2	268	0	0	0	0	0	
Kalb, Niere, roh	112	470	77.0	15.8	5.0	2.2	1.2	0.3	364	1.0	0	Sp.	0	0	
Kalb, Nierstück, Steak, roh	113	476	73.4	22.8	2.4	1.1	1.2	0.4	65	0	-	0	0	0	
Kalb, Nierstück, Steak, gebraten (ohne Zugabe von Fett und Salz)	150	631	68.9	28.7	3.9	1.3	1.3	0.4	106	0	0	0	0	0	
Kalb, Runder Mocken, roh	104	439	74.6	21.9	1.8	0.8	0.9	0.4	63	0	-	0	0	0	
Kalb, Schulter, Braten, roh	124	520	73.7	20.2	4.8	1.4	1.4	0.5	81	0	0	0	0	0	
Kalb, Schulter, Braten, im Ofen gebraten (ohne Zugabe von Fett und Salz)	169	710	66.1	30.1	5.4	1.6	1.5	0.6	121	0	0	0	0	0	
Kalb, Voressen (Ragout), roh	102	429	74.1	20.0	2.4	1.1	1.3	0.4	72	0	-	0	0	0	
Kalb, Zunge, roh	181	754	68.4	17.2	11.6	4.2	5.3	0.9	100	1.9	0	Sp.	0	0	
Kalbfleisch (Durchschnitt exkl. Innereien, Kotelett), roh	128	536	74.1	21.1	4.8	1.9	2.0	0.5	71	0	0	0	0	0	
<b>Rind</b>															
Rind, Brust, roh	188	784	67.7	18.9	12.5	5.4	5.9	0.5	60	0	0	0	0	0	
Rind, Brust, gekocht (ohne Zugabe von Fett und Salz)	267	1110	56.0	31.5	15.6	6.7	7.4	0.6	100	0	0	0	0	0	
Rind, Eckstück, Plätzli, roh	111	469	74.0	22.6	2.3	1.1	0.9	0.1	55	0	0	0	0	0	
Rind, Entrecôte, «medium» gebraten (ohne Zusatz von Fett und Salz)	169	711	65.2	31.8	4.6	2.2	2.3	0.4	63	0	-	0	0	0	
Rind, Entrecôte, roh	133	561	71.0	23.2	4.5	2.2	2.2	0.4	46	0	-	0	0	0	
Rind, Filet, roh	105	444	75.1	21.9	2.0	0.9	0.9	0.1	35	0	0	0	0	0	
Rind, Filet, «medium» gebraten (ohne Zusatz von Fett und Salz)	134	568	70.4	29.1	2.0	0.9	0.9	0.1	47	0	0	0	0	0	
Rind, Gehacktes, roh	154	645	69.7	21.6	7.5	3.2	3.4	0.5	56	0	0	0	0	0	
Rind, Gehacktes, gebraten (ohne Zusatz von Fett und Salz)	218	913	58.5	34.3	8.9	3.8	4.0	0.6	89	0	0	0	0	0	
Rind, Geschnetzeltes, roh	102	433	74.0	22.2	1.5	0.6	0.6	0.3	56	0	-	0	0	0	
Rind, Hals, Ragout (Gulasch), roh	150	626	71.7	19.3	8.1	4.0	3.3	0.3	60	0	0	0	0	0	

	Salz (NaCl) g	Natrium mg	Kalium mg	Chlorid mg	Calcium mg	Magnesium mg	Phosphor mg	Eisen mg	Zink mg	Jod µg	Vitamin A-Aktivität µg-RE	Retinol µg	Betaerocarotin-Aktivität µg-BCE	Vitamin D µg	Vitamin E-Aktivität mg-AE	Vitamin B1 mg	Vitamin B2 mg	Niacin mg	Vitamin B6 mg	Vitamin B12 µg	Folat µg	Pantothensäure mg	Vitamin C mg
0.1	59	290	92	6	25	230	0.8	4.5	2.6	4	4	4	3.7	0.4	0.05	0.22	-	0.28	1.5	8	1.62	0	
0.2	62	360	66	5	26	220	2.3	2.3	0.1	5	5	5	Sp.	0.3	0.08	0.27	9.3	0.45	1.0	14	1.06	0	
0.1	44	280	100	7	26	270	3.5	3.5	0.2	6	6	6	0	0.4	0.06	0.35	8.7	0.32	0.9	14	1.16	0	
0.1	51	340	67	5	19	180	0.6	2.9	0.1	5	5	5	5.0	0.8	0.08	0.19	-	0.62	1.6	7	1.50	0	
0.2	68	300	90	9	19	330	7.4	4.0	4.3	11430	11430	0	0.3	0.2	0.24	2.54	14.4	0.90	60.0	240	7.90	23	
0.2	83	430	120	4	16	560	1.9	1.9	4.0	5	5	0	Sp.	0.2	0.08	0.17	2.6	0.03	6.0	15	1.00	56	
0.4	180	270	250	11	16	240	12.0	1.8	4.2	210	210	0	0.5	0.2	0.37	2.50	6.5	0.50	28.2	80	4.00	13	
0.1	44	360	67	5	21	200	0.5	2.3	3.5	5	5	5	5.0	0.5	0.08	0.19	-	0.51	1.6	7	1.50	0	
0.3	100	260	93	21	29	240	1.8	3.4	0.1	4	4	4	0	0.2	0.04	0.30	9.8	0.34	1.1	16	1.50	0	
0.1	43	370	67	4	20	210	0.5	2.1	1.8	5	5	5	5.0	0.5	0.08	0.19	-	0.46	1.6	7	1.50	0	
0.2	91	310	68	22	23	200	1.4	4.0	0.1	5	5	5	Sp.	0.3	0.09	0.29	6.2	0.39	1.7	12	1.43	0	
0.3	120	330	100	30	30	270	2.0	5.9	0.1	5	5	5	0	0.2	0.08	0.38	7.4	0.31	1.9	15	1.71	0	
0.1	57	330	68	5	19	190	0.6	3.7	0.8	5	5	5	5.0	0.3	0.08	0.19	-	0.51	1.6	7	1.50	0	
0.2	86	210	15	9	17	190	2.8	2.6	2.3	12	10	19	Sp.	0.1	0.15	0.29	3.7	0.13	4.0	5	2.00	3	
0.2	66	340	68	10	22	200	1.1	2.6	1.3	5	5	5	2.5	0.4	0.08	0.23	8.3	0.45	1.5	10	1.40	0	

0.1	48	270	53	4	18	190	2.2	4.8	0.3	6	5	10	Sp.	0.4	0.09	0.18	4.7	0.17	4.6	3	0.53	0
0.1	36	230	88	5	18	210	3.6	8.0	0.5	7	6	13	0	0.5	0.06	0.24	3.9	0.11	4.6	3	0.53	0
0.1	50	360	170	4	23	200	2.2	3.9	3.0	6	5	10	Sp.	Sp.	0.09	0.17	4.5	Sp.	2.2	10	0.59	Sp.
0.1	49	290	74	6	23	210	1.7	4.7	4.1	4	4	8	0.4	0.7	0.03	0.12	-	0.45	1.3	7	0.76	0
0.1	42	360	54	5	20	180	1.3	3.4	3.0	6	5	10	0.5	0.9	0.05	0.10	-	0.73	1.4	6	0.69	0
0.1	42	340	55	3	22	160	2.3	4.4	0.1	6	5	10	Sp.	0.2	0.10	0.13	4.6	0.19	2.0	10	1.00	0
0.1	48	330	73	4	25	190	2.9	5.9	0.1	5	4	9	0	0.2	0.08	0.15	4.9	0.13	2.0	11	1.07	0
0.2	61	310	50	5	17	160	2.0	4.4	3.0	7	6	10	0.5	0.3	0.06	0.12	3.9	0.45	1.9	10	0.31	0
0.2	82	290	79	7	23	220	3.0	7.0	4.8	6	6	9	0.4	0.2	0.05	0.16	4.9	0.32	2.1	14	0.39	0
0.1	44	360	50	4	20	190	1.4	3.5	3.0	6	5	10	0.5	0.3	0.08	0.13	5.0	0.26	1.4	6	0.74	0
0.1	45	300	54	7	18	160	2.1	5.7	0.2	6	5	10	Sp.	0.5	0.09	0.19	5.2	0.18	4.8	3	0.57	0

	Energie kcal	Energie kJ	Wasser g	Protein g	Fett total g	Gesättigte Fettsäuren g	einf. unges. Fettsäuren g	mehf. unges. Fettsäuren g	Cholesterin mg	Kohlenhydrate, verfügbar g	Stärke g	Zucker g	Nahrungsfasern g	Alkohol g
Rind, Hohrücken, roh	165	692	68.6	21.1	9.0	4.0	3.3	0.7	58	0	-	0	0	0
Rind, Leber, roh	138	581	69.1	20.5	3.9	1.4	0.6	0.8	354	5.3	0	0	0	0
Rind, Runder Mocken, Saftplätzli, roh	106	447	73.8	22.4	1.8	0.8	0.8	0.3	52	0	-	0	0	0
Rind, Schulter, Braten, roh	117	495	73.8	21.6	3.5	1.2	1.4	0.3	61	0	0	0	0	0
Rind, Schulter, Braten «rare», im Ofen gebraten (ohne Zugabe von Fett und Salz)	141	594	70.4	27.7	3.3	1.2	1.4	0.3	78	0	0	0	0	0
Rind, Schulter, Braten «medium», im Ofen gebraten (ohne Zugabe von Fett und Salz)	152	643	67.9	30.0	3.6	1.3	1.5	0.3	85	0	0	0	0	0
Rind, Schulter, Braten «well done», im Ofen gebraten (ohne Zugabe von Fett und Salz)	177	747	62.7	34.8	4.2	1.5	1.7	0.3	98	0	0	0	0	0
Rind, Siedfleisch, durchzogen, roh	227	946	61.7	19.5	16.6	7.0	7.6	1.0	53	0	-	0	0	0
Rind, Siedfleisch, durchzogen, gekocht (ohne Zusatz von Fett und Salz)	288	1200	54.5	29.5	18.9	7.9	8.7	1.2	80	0	-	0	0	0
Rind, Siedfleisch, mager, roh	132	555	71.2	20.7	5.5	2.5	2.2	0.5	59	0	-	0	0	0
Rind, Siedfleisch, mager, gekocht (ohne Zusatz von Fett and Salz)	202	848	61.2	34.5	7.1	3.3	2.8	0.6	98	0	-	0	0	0
Rind, Voressen (Ragout), roh	97	409	74.2	21.2	1.3	0.6	0.6	0.3	54	0	-	0	0	0
Rind, Zunge, roh	196	816	66.4	16.0	13.0	4.7	6.0	1.1	108	3.7	0	0	0	0
Rindfleisch (Durchschnitt exkl. Innereien, Rippensteak), roh	134	565	73.2	21.4	5.4	2.4	2.3	0.3	53	0	0	0	0	0
<b>Schwein</b>														
Schwein, Brustspitz, roh	239	993	61.4	17.9	18.6	7.2	8.9	1.8	59	0	-	0	0	0
Schwein, Eckstück, Plätzli, roh	115	484	73.7	22.6	2.7	0.7	1.0	0.4	63	0	0	0	0	0
Schwein, Eckstück, Plätzli, gebraten (ohne Zusatz von Fett und Salz)	169	713	63.7	34.8	3.3	0.9	1.2	0.4	97	0	0	0	0	0
Schwein, Filet, roh	121	509	73.1	22.2	3.6	1.4	1.6	0.3	65	0	0	0	0	0
Schwein, Filet, gebraten (ohne Zusatz von Fett und Salz)	159	670	66.8	30.8	4.0	1.6	1.8	0.3	90	0	0	0	0	0
Schwein, Gehacktes, roh	159	663	70.3	20.5	8.5	3.1	4.2	0.8	63	0	-	0	0	0
Schwein, Geschnetzeltes, roh	134	562	72.7	21.3	5.4	1.6	2.2	0.6	66	0	-	0	0	0
Schwein, Geschnetzeltes, gebraten (ohne Zusatz von Fett und Salz)	182	768	63.9	31.3	6.4	1.9	2.6	0.7	97	0	-	0	0	0
Schwein, Hals, Steak, roh	203	843	65.4	18.9	14.1	5.5	6.5	1.4	60	0	-	0	0	0
Schwein, Hals, Steak, gebraten (ohne Zusatz von Fett und Salz)	260	1090	57.0	27.8	16.6	6.4	7.7	1.7	88	0	-	0	0	0

	Salz (NaCl) g	Natrium mg	Kalium mg	Chlorid mg	Calcium mg	Magnesium mg	Phosphor mg	Eisen mg	Zink mg	Jod µg	Vitamin A-Aktivität µg-RE	Retinol µg	Betacarotin-Aktivität µg-BCE	Vitamin D µg	Vitamin E-Aktivität mg-AE	Vitamin B1 mg	Vitamin B2 mg	Niacin mg	Vitamin B6 mg	Vitamin B12 µg	Folat µg	Pantothensäure mg	Vitamin C mg
0.1	45	330	54	4	18	170	1.5	5.0	3.0	6	5	10	0.5	0.3	0.04	0.13	-	0.41	1.4	6	0.72	0	
0.3	120	290	90	7	17	360	7.0	4.8	13.0	4100	4100	0	1.7	0.8	0.28	2.88	14.7	0.83	65.0	220	7.30	23	
0.1	39	380	54	5	20	190	1.0	2.8	3.0	6	5	10	0.5	0.9	0.02	0.12	-	0.63	1.4	6	0.72	0	
0.1	50	300	55	4	19	210	1.8	5.8	0.1	6	5	10	Sp.	0.3	0.09	0.19	5.1	0.19	5.0	3	0.60	0	
0.1	54	280	71	5	21	240	2.2	7.4	0.1	5	4	8	0	0.2	0.07	0.21	5.2	0.13	4.8	3	0.62	0	
0.1	59	300	76	5	22	260	2.4	8.1	0.1	5	5	9	0	0.2	0.07	0.23	5.7	0.14	5.2	4	0.67	0	
0.2	69	350	89	6	26	300	2.8	9.4	0.2	6	5	10	0	0.3	0.08	0.27	6.6	0.16	6.1	4	0.77	0	
0.2	60	300	54	4	18	160	1.2	3.5	3.0	6	5	10	0.5	0.3	0.04	0.13	7.0	0.53	1.4	6	0.74	0	
0.1	41	230	82	5	16	160	1.8	5.3	4.5	7	6	11	0.5	0.3	0.02	0.16	5.3	0.32	1.3	6	0.67	0	
0.1	57	320	54	4	18	180	1.7	4.9	3.0	6	5	10	0.5	0.3	0.04	0.13	-	0.55	1.4	6	0.74	0	
0.1	48	280	90	6	19	200	2.8	7.6	5.0	7	6	13	0.6	0.3	0.02	0.15	-	0.39	1.4	7	0.62	0	
0.1	49	350	50	4	18	180	1.2	3.7	3.0	6	5	10	0.5	0.3	0.01	0.12	-	0.42	1.4	6	0.74	0	
0.2	80	260	13	10	18	160	3.0	2.9	2.3	14	12	24	Sp.	0.3	0.13	0.29	4.6	0.13	5.0	7	2.00	3	
0.1	45	330	69	5	20	180	1.8	4.5	1.6	6	5	10	0.2	0.4	0.07	0.15	4.8	0.31	2.9	6	0.68	0	
0.1	54	310	67	6	19	170	0.7	2.2	1.1	3	3	0	0.4	0.3	0.70	0.31	5.0	0.51	0.7	2	0.89	0	
0.2	72	290	69	9	21	170	1.7	2.6	1.0	3	3	0	Sp.	0.6	0.80	0.19	4.3	0.39	1.0	9	0.68	0	
0.2	94	270	110	12	27	220	2.6	4.0	1.5	3	3	0	0	0.8	0.62	0.25	5.0	0.36	1.2	12	0.84	0	
0.3	130	420	69	8	25	230	1.2	2.0	1.0	3	3	0	0.7	0.1	1.00	0.26	4.3	0.45	0.7	4	0.90	0	
0.4	150	350	96	10	30	270	1.7	2.8	1.4	3	3	0	0.8	0.1	0.69	0.31	4.5	0.38	0.8	5	1.00	0	
0.1	46	330	56	4	19	180	1.1	2.7	1.0	3	3	0	0.4	0.3	0.84	0.16	4.9	0.39	0.8	4	0.70	0	
0.1	48	340	56	4	20	190	0.7	2.4	1.0	3	3	0	0.4	0.3	0.60	0.13	4.3	0.68	0.7	2	0.78	0	
0.2	60	300	82	6	25	240	1.0	3.5	1.4	3	3	0	0.5	0.3	0.44	0.16	4.7	0.60	0.8	3	0.92	0	
0.1	47	330	66	4	18	180	0.9	2.8	1.1	3	3	0	0.4	0.3	0.90	0.10	-	0.44	0.7	2	0.89	0	
0.1	59	290	97	5	23	220	1.3	4.1	1.7	3	3	0	0.5	0.3	0.66	0.13	-	0.39	0.8	3	1.05	0	

	Energie kcal	Energie kJ	Wasser g	Protein g	Fett total g	Gesättigte Fettsäuren g	einf. unges. Fettsäuren g	mehf. unges. Fettsäuren g	Cholesterin mg	Kohlenhydrate, verfügbar g	Stärke g	Zucker g	Nahrungsfasern g	Alkohol g
Schwein, Haxe, roh	173	726	64.2	25.6	7.6	2.7	3.4	0.8	70	0.7	0	0	0	0
Schwein, Haxe, geschmort (ohne Zusatz von Fett und Salz)	250	1050	52.6	39.4	9.9	3.5	4.4	1.0	108	0.9	0	0	0	0
Schwein, Kotelett, roh	179	749	66.3	21.4	10.4	3.9	4.7	1.0	56	0	-	0	0	0
Schwein, Kotelett, gebraten (ohne Zusatz von Fett und Salz)	247	1030	55.9	32.9	12.8	4.8	5.8	1.3	86	0	-	0	0	0
Schwein, Leber, roh	131	549	71.9	20.7	4.9	1.7	0.5	1.4	354	0.9	0.9	0	0	0
Schwein, Nierstück, roh	138	578	69.5	22.9	5.1	2.0	2.4	0.6	56	0	-	0	0	0
Schwein, Runder Mocken, Plätzli, roh	127	532	73.6	20.6	4.9	1.7	2.5	0.6	65	0	-	0	0	0
Schwein, Schulter, Braten, roh	181	757	62.9	24.6	9.2	1.9	2.5	0.7	73	0	0	0	0	0
Schwein, Schulter, Braten «medium», im Ofen gebraten (ohne Zugabe von Fett und Salz)	208	873	61.1	31.2	9.3	1.9	2.5	0.7	92	0	0	0	0	0
Schwein, Schulter, Braten «well done», im Ofen gebraten (ohne Zugabe von Fett und Salz)	228	957	57.4	34.2	10.2	2.1	2.8	0.8	101	0	0	0	0	0
Schwein, Voressen (Ragout), roh	135	566	72.1	20.9	5.7	2.1	2.9	0.6	63	0	-	0	0	0
Schweinefleisch (Durchschnitt exkl. Innereien, Kotelett, Haxe), roh	160	671	70.3	21.4	8.3	2.9	3.6	0.8	63	0	0	0	0	0

### Lamm (Schaf)

Lamm, Filet, roh	112	473	75.1	20.4	3.4	1.3	1.5	0.2	66	0	0	0	0	0
Lamm, Filet, «medium» gebraten (ohne Zusatz von Fett und Salz)	141	597	70.5	27.2	3.6	1.4	1.6	0.2	88	0	0	0	0	0
Lamm, Gigot, roh	155	647	69.1	20.2	8.2	4.4	3.7	0.9	65	0	-	0	0	0
Lamm, Gigot, gebraten (ohne Zusatz von Fett und Salz)	209	875	61.6	30.1	9.8	5.2	4.5	1.1	97	0	-	0	0	0
Lamm, Kotelett, roh	179	747	65.4	20.2	10.9	5.2	4.0	0.9	72	0	-	0	0	0
Lamm, Nierstück, roh	117	493	73.0	21.8	3.3	1.9	1.9	0.4	72	0	-	0	0	0
Lamm, Racks, roh	156	652	67.6	20.3	8.3	4.3	3.5	0.9	68	0	-	0	0	0
Lamm, Voressen, roh	154	644	69.9	19.6	8.4	4.3	3.7	1.0	66	0	-	0	0	0
Lamm/Schaf (Durchschnitt exkl. Innereien, Kotelett), roh	134	564	73.7	20.5	5.8	3.0	2.7	0.6	67	0	0	0	0	0

### Geflügel

Geflügelfleisch (Durchschnitt exkl. Innereien), roh	131	550	73.3	21.9	4.8	1.5	2.2	1.0	68	0	0	0	0	0
Geflügelfleisch mit Haut (Durchschnitt), roh	151	631	71.8	20.7	7.6	2.4	3.5	1.5	74	0	0	0	0	0
Geflügelfleisch ohne Haut (Durchschnitt exkl. Innereien), roh	114	482	74.6	22.9	2.5	0.8	1.1	0.6	63	0.1	0	0	0	0



	Salz (NaCl) g	Natrium mg	Kalium mg	Chlorid mg	Calcium mg	Magnesium mg	Phosphor mg	Eisen mg	Zink mg	Jod µg	Vitamin A-Aktivität µg-RE	Retinol µg	Betacarotin-Aktivität µg-BCE	Vitamin D µg	Vitamin E-Aktivität mg-AE	Vitamin B1 mg	Vitamin B2 mg	Niacin mg	Vitamin B6 mg	Vitamin B12 µg	Folat µg	Pantothensäure mg	Vitamin C mg
0.2	74	300	68	2	25	170	1.1	2.0	1.0	3	3	0	Sp.	0.5	0.89	0.23	4.9	0.49	2.0	3	0.69	0	
0.1	57	250	100	3	25	170	1.7	2.4	1.5	3	3	0	0	0.6	0.61	0.26	3.8	0.34	1.9	3	0.53	0	
0.1	43	350	66	5	21	200	0.4	1.4	1.1	3	3	0	0.4	0.3	0.84	0.16	-	0.70	0.7	2	0.79	0	
0.1	56	320	100	7	27	260	0.6	2.2	1.7	3	3	0	0.5	0.4	0.65	0.21	-	0.65	0.9	3	0.97	0	
0.2	77	360	68	8	23	410	18.0	6.5	14.0	11501	11500	11	0	0.6	0.31	3.20	16.0	0.59	39.0	136	6.80	23	
0.1	38	370	66	4	21	200	0.4	1.3	1.2	3	3	0	0.4	0.3	0.90	0.10	-	0.59	0.7	2	0.89	0	
0.1	45	350	66	4	19	190	0.7	2.5	1.1	3	3	0	0.4	0.3	0.84	0.16	-	0.54	0.7	2	0.89	0	
0.2	68	260	62	8	23	140	1.3	5.3	1.0	3	3	0	Sp.	0.4	0.70	0.31	4.1	0.50	0.9	3	0.54	0	
0.2	75	240	78	9	26	150	1.5	6.7	1.3	3	3	0	0	0.5	0.53	0.34	4.0	0.40	1.0	3	0.55	0	
0.2	83	260	86	9	28	170	1.6	7.4	1.4	3	3	0	0	0.5	0.58	0.37	4.4	0.44	1.1	3	0.60	0	
0.1	46	340	56	5	19	190	0.8	2.5	0.8	3	3	0	0.4	0.5	0.70	0.31	4.9	0.39	0.7	2	0.78	0	
0.2	64	330	66	6	21	180	1.0	2.7	1.1	3	3	0	0.3	0.3	0.83	0.20	4.4	0.49	0.8	3	0.81	0	
0.2	68	280	79	12	27	190	1.9	3.2	0.7	9	9	5	Sp.	0.2	0.13	0.23	6.5	0.17	2.2	24	0.66	0	
0.2	77	290	110	14	31	220	2.4	4.3	0.9	10	9	5	0	0.2	0.10	0.25	6.1	0.14	2.1	26	0.70	0	
0.2	61	330	76	5	20	190	1.6	3.6	0.8	9	9	5	6.1	0.4	0.18	0.06	-	0.46	3.6	6	0.92	0	
0.2	77	390	110	6	25	240	2.3	5.4	1.2	11	10	6	7.2	0.5	0.16	0.07	-	0.41	3.8	7	1.10	0	
0.2	69	310	79	8	20	180	1.5	2.1	0.9	9	9	5	5.2	0.5	0.18	0.06	-	0.32	3.6	6	0.57	0	
0.1	44	330	79	4	23	200	1.9	2.3	0.8	9	9	5	2.9	0.5	0.18	0.06	-	0.51	3.6	6	0.92	0	
0.2	63	300	79	8	24	180	1.8	2.2	0.9	9	9	5	2.9	0.5	0.18	0.06	1.2	0.61	3.6	6	0.57	0	
0.2	60	310	75	5	18	170	1.3	4.3	0.7	0	0	0	6.1	0.5	0.18	0.06	1.2	0.36	3.6	6	0.57	0	
0.1	58	310	77	6	22	190	1.7	3.3	0.7	7	6	4	3.8	0.4	0.17	0.10	3.9	0.38	3.3	11	0.77	0	
0.1	56	320	74	7	24	200	0.6	0.9	5.4	10	10	0	1.1	0.5	0.11	0.15	8.3	0.56	0.4	10	0.86	< 1	
0.1	53	300	81	6	22	190	0.6	0.8	9.2	16	16	0	1.2	0.5	0.10	0.14	5.2	0.55	0.4	10	0.88	< 1	
0.1	58	330	67	7	26	210	0.6	1.0	2.2	5	5	0	1.0	0.5	0.12	0.16	10.4	0.56	0.5	11	0.85	0	

Fleisch, Fleisch- und Wurstwaren

	Energie kcal	Energie kJ	Wasser g	Protein g	Fett total g	Gesättigte Fettsäuren g	einf. unges. Fettsäuren g	mehf. unges. Fettsäuren g	Cholesterin mg	Kohlenhydrate, verfügbar g	Stärke g	Zucker g	Nahrungsfasern g	Alkohol g
Poulet, Brust, mit Haut, roh	152	637	69.9	23.3	6.5	2.1	3.3	1.3	70	0	-	0	0	0
Poulet, Brust, ohne Haut, roh	107	455	72.7	24.6	1.0	0.3	0.4	0.3	63	0	-	0	0	0
Poulet, Brust, Schnitzel (Geschnetzeltes), roh	105	445	73.8	23.1	1.2	0.4	0.5	0.3	44	0.4	0	0	0	0
Poulet, Brust, Schnitzel (Geschnetzeltes), gebraten (ohne Zusatz von Fett und Salz)	126	536	70.2	28.9	1.0	0.3	0.4	0.2	55	0.4	0	0	0	0
Poulet, ganz, mit Haut, roh	168	701	69.8	18.8	10.3	2.8	4.5	1.5	77	0	0	0	0	0
Poulet, ganz, mit Haut, gebraten (ohne Zusatz von Fett und Salz)	193	807	64.6	25.1	10.3	2.8	4.5	1.5	103	0	0	0	0	0
Poulet, Schenkel, mit Haut, roh	163	682	65.6	17.9	10.2	3.2	5.0	1.8	80	0	-	0	0	0
Poulet, Schenkel, mit Haut, gebraten (ohne Zusatz von Fett und Salz)	187	783	65.9	23.9	10.2	3.2	5.0	1.8	107	0	-	0	0	0
Poulet, Schenkel, ohne Haut, roh	135	564	72.9	19.7	6.2	1.9	3.0	1.5	86	0	-	0	0	0
Truthahn, Brust, Schnitzel oder Geschnetzeltes, roh	108	457	73.5	24.0	1.3	0.3	0.3	0.3	37	0	0	0	0	0
Truthahn, Brust, Schnitzel oder Geschnetzeltes, gebraten (ohne Zusatz von Fett und Salz)	142	601	66.9	32.4	1.3	0.3	0.3	0.3	50	0	0	0	0	0

### Wild

Hase (Durchschnitt), roh	115	485	74.0	22.0	3.0	1.0	0.5	0.8	65	0	0	0	0	0
Hirsch (Durchschnitt), roh	112	474	74.9	20.6	3.3	1.5	1.4	0.2	50	0	0	0	0	0
Hirsch, Entrecôte, roh	111	470	71.5	23.1	2.1	1.2	0.9	0.5	59	0	-	0	0	0
Reh (Durchschnitt), roh	122	512	72.9	22.4	3.6	1.6	1.5	0.2	70	0	0	0	0	0
Reh, Ragout, roh	105	444	74.0	22.0	1.9	0.5	0.3	0.5	65	0	-	0	0	0
Reh, Schnitzel, roh	105	445	72.5	22.5	1.7	0.7	0.5	0.5	75	0	-	0	0	0
Wildfleisch (Durchschnitt), roh	115	484	75.5	21.1	3.4	1.5	1.3	0.2	59	0	0	0	0	0
Wildfleisch (Durchschnitt), gekocht (ohne Zusatz von Fett und Salz)	157	663	66.4	29.0	4.6	2.0	1.8	0.3	81	0	0	0	0	0
Wildschwein (Durchschnitt), roh	108	457	75.9	19.5	3.4	1.5	1.4	0.2	65	0	0	0	0	0

### Sonstige Fleischarten

Kaninchen (Durchschnitt), roh	150	626	71.1	20.5	7.5	2.5	1.2	2.0	70	0	0	0	0	0
Kaninchen (Durchschnitt), gekocht (ohne Zusatz von Fett und Salz)	205	858	61.7	28.0	10.3	3.5	1.7	2.7	96	0	0	0	0	0
Kaninchen, Filet, roh	111	469	72.7	24.3	1.5	0.5	0.5	0.4	51	0	-	0	0	0
Pferd, Filet, roh	102	433	74.8	21.4	1.9	0.9	0.8	0.1	52	0	0	0	0	0

	Salz (NaCl) g	Natrium mg	Kalium mg	Chlorid mg	Calcium mg	Magnesium mg	Phosphor mg	Eisen mg	Zink mg	Jod µg	Vitamin A-Aktivität µg-RE	Retinol µg	Betacarotin-Aktivität µg-BCE	Vitamin D µg	Vitamin E-Aktivität mg-AE	Vitamin B1 mg	Vitamin B2 mg	Niacin mg	Vitamin B6 mg	Vitamin B12 µg	Folat µg	Pantothensäure mg	Vitamin C mg
0.1	34	320	69	4	26	210	0.3	0.5	10.0	12	12	0	1.5	0.6	0.08	0.14	-	0.77	0.4	10	0.87	0	
0.1	36	350	80	3	27	220	0.3	0.5	0.9	5	5	0	1.5	0.6	0.14	0.15	11.0	0.77	0.4	12	0.87	0	
0.2	72	330	80	14	27	210	0.4	0.6	0.4	5	5	0	0	0.4	0.12	0.15	10.9	0.53	0.4	9	0.84	0	
0.2	77	370	100	18	27	220	0.4	0.8	0.5	5	5	0	0	0.4	0.10	0.19	10.9	0.36	0.3	6	0.84	0	
0.2	70	260	69	12	20	160	0.7	1.0	10.0	12	12	0	0	<0.1	0.11	0.15	6.0	0.50	0.4	8	0.90	3	
0.2	79	210	92	15	21	170	0.9	1.3	13.0	12	12	0	0	<0.1	0.09	0.18	6.4	0.40	0.4	6	0.90	3	
0.2	63	300	100	6	20	180	0.5	1.0	8.0	30	30	0	1.5	0.6	0.14	0.15	4.5	0.57	0.4	10	0.87	0	
0.2	71	240	130	7	21	190	0.6	1.3	11.0	30	30	0	1.5	0.7	0.11	0.18	4.8	0.46	0.4	8	0.87	0	
0.2	76	300	80	6	20	190	0.5	0.9	5.0	5	5	0	1.5	0.6	0.14	0.27	-	0.38	0.4	10	0.87	0	
0.2	63	330	Sp.	8	32	210	0.7	1.8	1.5	3	3	0	Sp.	Sp.	0.12	0.10	9.2	0.40	0.7	8	0.80	0	
0.2	72	400	0	11	35	240	0.9	2.4	2.0	3	3	0	0	0	0.11	0.13	9.9	0.30	0.6	5	0.86	0	

0.1	44	280	40	14	24	210	2.8	2.2	0.6	0	0	0	0	0.1	0.09	0.06	8.1	0.30	1.0	5	0.80	0
0.2	62	310	40	10	21	200	2.3	3.2	0.6	0	0	0	Sp.	0.1	0.25	0.25	Sp.	0.30	1.0	5	0.80	0
0.1	53	320	40	3	23	200	3.0	2.9	7.8	0	0	0	0.4	0.2	0.26	0.60	-	0.99	6.3	6	0.69	0
0.2	84	340	40	25	20	220	3.0	3.0	0.6	0	0	0	0.4	0.8	0.10	0.25	6.4	0.30	1.0	5	0.80	0
0.1	45	310	40	4	20	180	2.7	4.7	0.8	0	0	0	0.3	0.8	0.26	0.60	-	0.39	6.3	6	0.69	0
0.1	44	330	40	4	22	200	2.8	2.1	0.8	0	0	0	0.3	0.8	0.26	0.60	6.4	0.71	6.3	6	0.69	0
0.2	70	320	42	15	21	200	2.5	2.9	1.2	1	1	0	0.1	0.3	0.17	0.22	3.2	0.31	1.4	5	0.79	0
0.2	95	440	58	20	29	280	3.4	4.0	1.6	1	1	0	0.2	0.4	0.24	0.31	4.4	0.43	2.0	7	1.08	0
0.2	94	360	60	10	22	170	1.8	2.3	6.0	8	8	0	Sp.	0.2	0.10	0.20	5.1	0.40	5.0	5	0.70	0

0.1	45	330	51	14	25	210	1.6	1.4	0.6	0	0	0	Sp.	0.4	0.11	0.07	7.3	0.30	10.0	8	0.80	0
0.2	62	450	70	19	34	290	2.2	1.9	0.8	0	0	0	0	0.6	0.15	0.09	10.0	0.41	13.7	11	1.10	0
0.1	33	380	70	5	28	210	0.3	0.6	4.1	0	0	0	-	0.4	0.05	0.11	4.0	0.74	8.7	4	0.69	0
0.1	44	330	9	13	23	190	4.7	2.9	1.0	20	20	0	0.2	0.1	0.13	0.10	4.6	0.38	3.0	8	0.60	0

	Energie kcal	Energie kJ	Wasser g	Protein g	Fett total g	Gesättigte Fettsäuren g	einf. unges. Fettsäuren g	mehrf. unges. Fettsäuren g	Cholesterin mg	Kohlenhydrate, verfügbar g	Stärke g	Zucker g	Nahrungsfasern g	Alkohol g
Pferd, Filet, gebraten (ohne Zusatz von Fett und Salz)	135	572	70.2	29.3	2.0	0.9	0.9	0.1	71	0	0	0	0	0
Ziege (Durchschnitt), roh	149	623	71.6	19.5	7.9	3.6	3.3	0.4	70	0	0	0	0	0
<b>Rohpökelware</b>														
Bresaola	167	704	58.2	32.4	3.9	1.6	1.9	0.2	65	0.4	Sp.	Sp.	0	0
Coppa	319	1330	43.9	28.8	22.5	8.5	9.9	1.6	81	0.3	Sp.	0.3	0	0
Kochspeck	322	1330	50.5	17.8	27.6	10.6	12.9	2.2	49	0.6	0	0.6	0	0
Mostbröckli	150	633	58.4	32.6	1.9	0.9	0.9	0.2	69	0.5	0	0.5	0	0
Pancetta	467	1930	33.0	19.5	43.0	14.4	18.9	6.6	80	0.4	Sp.	Sp.	0	0
Rippli (Nierstück), roh	155	648	67.5	21.7	7.3	2.6	3.4	0.8	51	0.5	0	0	0	0
Rohessspeck	400	1660	39.0	22.1	34.3	13.1	15.5	2.3	62	0.6	Sp.	0.6	0	0
Rohpökelwaren (Durchschnitt)	269	1120	54.2	28.1	17.2	6.3	7.7	1.7	65	0.4	0	0.3	0	0
Rohschinken	229	958	51.9	31.0	11.5	4.3	5.3	0.7	78	0.3	0	0.3	0	0
Rollschinken, roh	181	758	64.8	20.3	10.6	4.1	5.0	0.7	50	1.2	0	1.2	0	0
Trockenfleisch	190	804	52.2	39.3	3.5	1.6	1.5	0.2	84	0.4	0	0.4	0	0
<b>Kochpökelware</b>														
Cotto (Fleischerzeugnis)	93	392	77.0	15.7	3.1	1.2	1.5	0.2	35	0.6	-	0.6	0	0
Hinterschinken	104	440	73.6	20.2	2.3	0.9	1.1	0.2	42	0.7	0	0.7	0	0
Kochpökelware (Durchschnitt)	223	926	63.9	19.8	15.6	6.0	7.2	1.1	49	0.7	0	0.7	0	0
Rollschinken, gekocht (ohne Zusatz von Fett und Salz)	196	822	65.4	25.4	9.9	3.8	4.7	0.7	62	1.4	0	1.4	0	0
Vorderschinken	106	445	74.5	18.6	3.3	1.3	1.6	0.2	42	0.4	0	0.4	0	0
<b>Rohwurstware</b>														
Bauernbratwurst, roh	243	1010	63.5	16.9	19.3	7.1	9.1	2.1	60	0.2	0	0.2	0	0.1
Bauernbratwurst, gebraten (ohne Zusatz von Fett un Salz)	282	1170	57.5	20.4	22.1	8.2	10.4	2.4	72	0.3	0	0.3	0	0.1
Bauernsalami	532	2200	28.9	20.6	49.5	18.7	23.2	5.2	84	0.8	-	0.8	0	0.1
Bauernschübli	524	2170	29.7	21.3	48.5	18.8	23.0	4.4	86	0.3	0	0.3	0	0.1
Cotechino	450	1860	36.8	17.2	42.3	14.0	20.3	6.0	98	0	0	0	0	0
Fleischstück (Typ Minipic)	460	1900	26.4	26.1	39.1	15.4	18.7	3.8	97	0.8	0	0.8	0	0

	Salz (NaCl) g	Natrium mg	Kalium mg	Chlorid mg	Calcium mg	Magnesium mg	Phosphor mg	Eisen mg	Zink mg	Jod µg	Vitamin A-Aktivität µg-RE	Retinol µg	Betacarotin-Aktivität µg-BCE	Vitamin D µg	Vitamin E-Aktivität mg-AE	Vitamin B1 mg	Vitamin B2 mg	Niacin mg	Vitamin B6 mg	Vitamin B12 µg	Folat µg	Pantothensäure mg	Vitamin C mg
0.1	51	300	12	16	27	220	6.2	4.0	1.4	20	20	0	0.2	0.1	0.09	0.11	4.7	0.29	3.0	9	0.66	0	
0.1	50	300	9	10	20	190	2.0	3.0	1.0	36	36	0	Sp.	1.0	0.15	0.28	4.9	0.30	3.0	5	0.50	0	
6.8	2730	320	Sp.	35	Sp.	140	7.1	4.1	Sp.	0	Sp.	0	0.5	0.1	0.12	0.60	Sp.	0.53	Sp.	19	Sp.	0	
3.8	1520	490	2430	13	26	270	1.4	4.3	Sp.	0	0	0	0.8	0.2	0.87	0.28	7.6	0.43	0.3	4	2.40	6	
2.8	1130	270	1690	10	16	150	0.4	2.0	1.1	6	6	0	0.6	0.3	0.62	0.14	4.1	0.22	0	3	0.60	24	
4.7	1860	580	2870	Sp.	33	300	3.3	5.9	Sp.	2	2	0	Sp.	Sp.	0.10	0.17	7.1	0.37	1.4	Sp.	0.90	12	
4.6	1850	190	Sp.	13	Sp.	84	0.8	1.9	Sp.	0	0	0	1.4	0.1	0.45	0.14	Sp.	0.30	Sp.	3	Sp.	0	
6.2	2470	240	3240	32	54	98	1.5	1.1	3.2	5	5	0	Sp.	0.2	0.66	0.16	2.2	0.47	1	2	0.38	0	
3.8	1520	400	2370	Sp.	22	210	Sp.	2.3	Sp.	4	4	0	1.7	Sp.	0.56	0.14	6.9	0.30	0.5	Sp.	1.10	8	
4.0	1610	400	1640	9	18	220	2.4	3.5	0	2	2	0	0.6	<0.1	0.39	0.22	5.1	0.37	0.5	4	0.89	4	
4.4	1760	560	2850	9	30	290	2.8	2.9	Sp.	4	4	0	0.6	0.2	0.97	0.22	8.7	0.44	0.4	2	1.50	4	
2.9	1170	460	1730	8	21	220	0.7	2.7	1.1	4	4	0	Sp.	0.3	0.67	0.16	5.7	0.34	2.0	3	1.00	11	
4.1	1620	640	2610	Sp.	37	330	4.0	6.5	Sp.	3	3	0	Sp.	Sp.	0.08	0.22	10.2	0.56	1.6	Sp.	1.20	1	
2.3	910	380	1250	8	18	240	0.7	2.1	-	0	0	-	0	0	0.47	0.15	4.2	0.27	0	-	0.70	46	
2.4	940	450	1230	17	24	330	0.6	1.9	3.6	4	4	0	Sp.	0.2	0.60	0.17	6.1	0.39	0	2	0.70	61	
2.8	1130	410	1640	10	21	240	0.5	2.3	1.9	4	4	0	0.5	0.2	0.59	0.16	5.5	0.32	0.5	2	0.88	34	
2.2	860	350	2160	8	20	210	0.8	3.2	1.4	4	4	0	0	0.3	0.49	0.17	4.2	0.23	1.5	2	0.78	10	
2.2	870	460	1190	15	21	300	0.8	2.5	3.6	4	4	0	Sp.	0.2	0.51	0.18	4.9	0.34	0	2	1.00	64	
3.8	1530	310	2270	3	20	190	0.8	1.5	1.3	3	3	0	0	0.5	0.68	0.18	3.9	0.41	1.5	3	0.51	0	
4.1	1660	320	2740	4	24	220	1.0	1.9	1.6	4	4	0	0	0.5	0.62	0.21	4.0	0.37	1.7	3	0.53	0	
3.9	1580	340	2330	5	22	170	1.4	2.7	0.9	7	7	4	0	0.8	0.55	0.24	5.8	0.33	3.0	3	0.55	71	
4.0	1590	350	2350	5	23	270	1.5	2.9	1.1	8	7	6	0	0.7	0.53	0.24	6.0	0.33	3.3	3	0.56	71	
4.4	1740	270	Sp.	30	Sp.	110	2.1	4.1	Sp.	0	0	0	Sp.	0.2	0.20	0.16	7.3	0.07	0	1	Sp.	0	
4.5	1780	390	2540	0	28	330	3.0	3.9	-	0	0	-	1.6	0	0.28	0.16	7.2	0.22	1.8	-	0.90	4	

Fleisch, Fleisch- und Wurstwaren

	Energie kcal	Energie kJ	Wasser g	Protein g	Fett total g	Gesättigte Fettsäuren g	einf. unges. Fettsäuren g	mehf. unges. Fettsäuren g	Cholesterin mg	Kohlenhydrate, verfügbar g	Stärke g	Zucker g	Nahrungsfasern g	Alkohol g	
Landjäger	491	2030	26.6	26.6	42.7	16.9	19.1	3.5	86	0	0	0	0	0	
Luganighe	468	1940	38.0	17.4	43.9	16.3	20.7	4.5	67	0.5	0	0.5	0	0.2	
Pantli	553	2280	26.0	21.7	51.4	20.1	24.4	4.4	87	0.9	0	0.9	0	0	
Rauchsalami	513	2120	30.6	21.4	47.0	17.9	22.0	4.8	85	0.9	0	0.9	0	0.1	
Rohwürste mit abgebrochener Reifung (Durchschnitt)	356	1470	50.8	16.5	31.8	11.8	14.8	3.2	63	0.7	0	0.7	0.2	0.1	
Rohwürste/Dauerwürste (Durchschnitt)	456	1890	36.9	22.0	40.7	15.6	18.6	3.7	80	0.3	0	0.3	0	0	
Salametti	343	1420	53.5	14.8	31.4	11.8	14.7	3.3	59	0.3	0	0.3	0	0	
Salami (Billiglinie)	422	1750	36.0	22.0	37.1	13.6	15.7	3.1	76	0	0	0	0	0	
Salami Typ Nostrano	367	1520	40.2	24.1	30.1	11.3	13.4	2.7	84	0	0	0	0	0	
Salsiz	415	1720	34.4	25.2	34.9	13.6	15.7	3.0	80	0	0	0	0	0	
Saucisse aux choux	361	1490	49.7	15.9	32.3	11.7	15.0	3.6	46	1.5	0	1.5	0.7	0	
Saucisson	467	1930	38.6	16.7	44.2	16.1	20.5	4.8	71	0.5	0	0.5	0	0.1	
Saucisson, gekocht (ohne Zusatz von Fett und Salz)	514	2130	32.2	20.1	47.9	17.5	22.3	5.2	85	0.6	0	0.6	0	0.1	
Saucisson vaudois	358	1480	47.9	16.5	32.3	12.0	14.8	2.9	71	0.2	0	0.2	0	0	
Schweinsbratwurst	236	980	61.8	16.2	18.8	7.4	8.8	1.8	67	0.5	0	0.5	0	0	
Schweizer Salami, Schweine- und Rindfleisch	488	2020	32.8	22.0	43.7	16.6	20.4	4.5	90	1.3	0	1.3	0	0.1	
Zampone	361	1490	45.5	19.1	31.6	10.4	15.5	4.2	95	0	0	0	0	0	
<b>Kochwurstware</b>															
Blutwurst	151	627	76.2	10.7	10.8	4.5	4.6	1.0	32	2.6	0	2.5	0.1	0	
Kochwürste (Durchschnitt)	299	1240	57.7	15.8	25.6	9.4	11.7	3.1	93	1.1	0.1	1.0	0.1	0.1	
Leberwurst	257	1070	60.5	20.8	19.1	7.2	8.7	2.2	111	0.5	0.2	0.3	0.1	0	
Pâté de campagne	391	1620	48.6	13.1	36.9	13.6	16.8	4.2	119	1.0	0.2	0.8	0.1	0.3	
Wildfleischterrine	246	1020	62.9	17.3	18.7	7.4	8.0	2.0	107	1.6	0.1	1.5	0.1	0.3	
<b>Brühwurstware</b>															
Aufschnitt (Durchschnitt)	278	1150	61.2	14.2	24.2	9.1	11.3	2.3	59	0.7	0	0.7	0	0	
Berner Zungenwurst	333	1380	53.3	17.3	29.4	10.8	13.7	3.0	63	0	0	0	0	0	
Bierwurst	296	1230	59.0	16.8	25.4	9.4	11.8	2.6	63	0	0	0	0	0.1	
Brühwürste geräuchert (Durchschnitt)	250	1040	64.3	14.3	21.2	8.2	9.8	1.8	51	0.5	0	0.5	0	0	

	Salz (NaCl) g	Natrium mg	Kalium mg	Chlorid mg	Calcium mg	Magnesium mg	Phosphor mg	Eisen mg	Zink mg	Jod µg	Vitamin A-Aktivität µg-RE	Retinol µg	Betacarotin-Aktivität µg-BCE	Vitamin D µg	Vitamin E-Aktivität mg-AE	Vitamin B1 mg	Vitamin B2 mg	Niacin mg	Vitamin B6 mg	Vitamin B12 µg	Folat µg	Pantothenensäure mg	Vitamin C mg
3.5	1410	320	2260	21	21	180	1.9	3.9	-	0	0	-	1.6	0	0.23	0.13	5.5	0.22	2.0	-	0.70	0	
2.5	980	200	1440	4	19	99	1.1	2.0	1.1	6	6	2	0	0.6	0.51	0.19	4.3	0.28	2.1	2	0.47	60	
4.0	1600	350	2350	5	22	180	1.7	3.2	0.8	8	8	7	0	0.7	0.46	0.25	6.3	0.28	3.7	3	0.55	73	
4.0	1590	360	2340	5	23	180	1.5	2.9	0.8	8	8	5	0	0.8	0.54	0.25	6.1	0.33	3.3	3	0.58	71	
2.2	890	220	1310	11	18	130	0.9	1.8	1.3	3	3	7	0	0.4	0.47	0.14	4.1	0.24	1.1	5	0.62	38	
3.7	1490	340	2300	7	19	180	1.5	3.0	0.9	4	3	4	0.8	0.3	0.46	0.19	6.0	0.29	2.2	3	0.70	32	
2.8	1120	250	1650	3	16	130	0.9	1.7	0.6	5	5	2	0	0.5	0.46	0.17	4.0	0.28	1.9	2	0.41	0	
3.8	1530	330	2410	0	17	-	1.2	2.7	-	0	0	-	2.3	0	0.47	0.15	5.9	0.24	1.1	-	0.90	14	
3.9	1560	390	2550	0	18	200	1.3	3.0	0.9	0	0	3	1.7	0	0.55	0.18	7.3	0.31	1.2	3	1.00	19	
3.9	1540	400	2520	16	15	150	2.2	4.0	-	0	0	-	1.1	0	0.42	0.15	6.9	0.34	1.7	-	0.90	7	
2.5	990	170	1470	16	18	73	0.7	1.1	1.4	6	5	12	0	0.8	0.44	0.13	2.7	0.27	1.1	9	0.40	71	
2.5	1000	190	1470	2	21	79	1.0	1.8	1.1	7	7	0	0	0.6	0.72	0.20	4.3	0.39	1.7	2	0.57	59	
2.6	1020	190	1770	3	26	95	1.1	2.1	1.3	8	8	0	0	0.7	0.65	0.23	3.9	0.35	1.5	2	0.51	50	
2.1	830	260	1280	14	17	170	0.7	1.8	-	0	0	-	0	0	0.45	0.12	4.7	0.21	0.7	-	0.90	20	
1.9	760	260	1060	10	18	160	1.0	2.1	-	0	0	-	0	0	0.48	0.12	4.7	0.21	0.4	-	0.70	2	
4.0	1590	310	2330	4	24	170	1.4	2.6	0.9	7	7	3	0	0.7	0.73	0.25	5.9	0.40	2.8	3	0.65	42	
3.4	1380	190	Sp.	20	Sp.	170	2.1	4.3	Sp.	0	0	0	0.9	1.2	0.26	0.21	3.0	0.14	Sp.	8	Sp.	0	
2.0	790	140	1230	61	13	64	30.0	1.6	6.9	34	33	9	0	0.1	0.05	0.12	0.4	0.19	1.1	4	0.39	< 1	
2.6	1030	190	1020	25	12	120	8.8	2.5	3.9	1088	1088	5	0	0.4	0.21	0.46	4.2	0.20	4.0	14	0.91	11	
2.2	860	170	1280	5	16	130	3.6	2.0	4.3	1526	1525	3	0	0.5	0.23	0.64	4.2	0.24	5.1	19	1.21	4	
2.2	880	200	1300	17	17	150	4.2	2.3	4.7	2412	2412	4	0	0.6	0.41	0.80	5.6	0.31	9.0	30	1.71	5	
2.2	870	160	1290	14	14	150	4.0	2.4	3.5	1468	1467	10	0.1	0.4	0.15	0.61	3.6	0.20	4.9	16	1.24	45	
2.0	790	120	1110	8	12	160	0.8	1.5	0.9	3	2	2	0.5	0.2	0.27	0.13	2.9	0.15	1.0	2	0.42	27	
1.5	610	220	880	3	20	100	1.3	2.4	0.7	7	6	3	0	0.5	0.53	0.20	5.0	0.31	2.6	2	0.54	0	
1.4	570	120	870	3	13	79	1.2	2.1	0.7	5	5	2	0	0.4	0.23	0.16	2.7	0.13	1.5	2	0.29	0	
2.2	870	180	1220	9	13	180	0.9	1.9	0.4	2	2	3	0.4	< 0.1	0.24	0.12	3.1	0.10	0.9	< 1	0.42	35	

Fleisch, Fleisch- und Wurstwaren

	Energie kcal	Energie kJ	Wasser g	Protein g	Fett total g	Gesättigte Fettsäuren g	einf. unges. Fettsäuren g	mehf. unges. Fettsäuren g	Cholesterin mg	Kohlenhydrate, verfügbar g	Stärke g	Zucker g	Nahrungsfasern g	Alkohol g
Brühwürste ungeräuchert (Durchschnitt)	252	1050	64.2	13.7	21.6	8.1	10.2	2.2	58	0.8	0	0.8	0	0
Cervelat	249	1030	61.8	13.4	21.5	8.2	9.7	1.7	51	0.5	0	0.5	0	0
Fleischkäse	256	1060	60.1	12.5	22.3	8.8	10.8	2.0	51	1.4	0	1.4	0	0
Geflügellyoner	205	852	65.3	13.5	16.4	5.1	7.5	2.3	65	0.9	0	0.9	0	0
Kalbsbratwurst	228	943	63.4	12.5	19.2	7.9	9.7	1.9	53	1.2	0	1.2	0	0
Lyoner	244	1010	62.9	11.5	21.8	8.2	10.2	1.6	46	0.5	0	0.5	0	0
Mortadella	314	1300	55.7	16.1	27.3	10.2	12.4	2.8	75	0.8	0	0.9	0	0
Schützenwurst	247	1020	67.6	9.9	23.0	8.5	10.8	2.3	46	0.2	0	0.2	0	0
Schweinswurst	268	1110	57.8	16.2	22.4	9.0	10.4	1.9	61	0.5	0	0.5	0	0
St. Galler Schübli	241	999	66.5	13.6	20.7	7.6	9.8	2.2	42	0.2	0	0.2	0	0
Weisswurst	223	925	68.6	12.7	18.9	7.3	8.7	1.9	50	0.6	0	0.6	0	0
Wienerli	242	1000	61.9	13.9	20.4	7.8	9.4	1.6	51	0.6	0	0.6	0	0
Wienerli, gekocht	222	920	68.1	13.5	18.4	7.0	8.5	1.4	50	0.6	0	0.6	0	0

## FISCH, KRUSTEN- UND SCHALENTIERE, FISCHERZEUGNISSE

Fisch (Durchschnitt), roh	136	572	73.6	20.2	6.2	1.3	2.2	1.7	47	0	0	0	0	0
Fisch (Durchschnitt), Filet, gedämpft (ohne Zusatz von Fett und Salz)	161	678	74.3	25.3	6.7	1.5	2.4	1.9	59	0	0	0	0	0
Krustentiere (Durchschnitt), roh	75	316	82.6	15.5	1.0	0.1	0.2	0.3	123	1.0	0.4	0	0	0

### Süswasserfische

Egli (Flussbarsch), roh	79	334	80.4	18.0	0.7	0.1	0.1	0.3	70	0	0	0	0	0
Felche, roh	101	425	76.6	19.2	2.7	0.6	0.6	0.6	54	0	0	0	0	0
Forelle (Bachforelle), roh	127	533	75.3	16.0	7.0	1.7	2.2	2.5	-	0	0	0	0	0
Forelle, ganz, gekocht (ohne Zusatz von Fett und Salz)	136	568	78.8	20.1	6.2	1.5	2.0	2.2	-	0	0	0	0	0
Hecht, roh	81	344	79.6	18.4	0.9	0.2	0.2	0.2	63	0	0	0	0	0

### Meerfische

Dorsch (Kabeljau), roh	76	323	81.1	18.1	0.4	0.1	0	0.2	59	0	0	0	0	0
Dorsch, Filet, gedämpft (ohne Zusatz von Fett und Salz)	95	401	82.6	22.6	0.5	0.1	0	0.2	74	0	0	0	0	0



	Salz (NaCl) g	Natrium mg	Kalium mg	Chlorid mg	Calcium mg	Magnesium mg	Phosphor mg	Eisen mg	Zink mg	Jod µg	Vitamin A-Aktivität µg-RE	Retinol µg	Betacarotin-Aktivität µg-BCE	Vitamin D µg	Vitamin E-Aktivität mg-AE	Vitamin B1 mg	Vitamin B2 mg	Niacin mg	Vitamin B6 mg	Vitamin B12 µg	Folat µg	Pantothenensäure mg	Vitamin C mg
2.0	810	140	1130	12	13	170	0.7	1.4	1.2	3	3	7	0.4	0.2	0.21	0.13	2.9	0.15	0.9	2	0.46	21	
2.1	840	190	1140	11	13	190	0.8	1.6	0.4	2	2	3	0.7	0	0.33	0.12	3.1	0.09	0.7	< 1	0.40	37	
2.3	900	100	1170	19	12	190	0.5	1.4	0.4	0	0	3	0.9	0	0.24	0.11	3.1	0.13	0.5	< 1	0.40	42	
2.3	920	210	1190	13	17	210	0.5	1.1	-	0	0	-	0	0	0.05	0.11	4.6	0.18	0.9	-	0.90	36	
1.9	760	150	1020	20	12	180	0.5	1.5	-	0	0	-	0.8	0	0.14	0.11	2.4	0.13	0.8	-	0.30	6	
2.1	850	170	1160	7	11	180	0.5	1.3	-	0	0	-	1.0	0	0.24	0.12	2.6	0.16	0.7	-	0.50	40	
2.1	840	100	1240	4	13	170	0.9	1.3	1.5	5	5	0	0	0.4	0.37	0.12	3.1	0.20	1.1	3	0.49	26	
2.1	850	81	1280	6	7	140	0.9	1.4	0.6	4	4	2	0	0.3	0.10	0.10	1.8	0.06	0.8	1	0.19	52	
2.3	930	260	1290	10	17	190	1.0	2.3	-	0	0	-	0	0	0.29	0.13	4.0	0.16	0.8	-	0.60	35	
2.1	850	76	1280	5	8	140	0.9	1.7	0.4	4	4	3	0	0.3	0.09	0.11	2.0	0.05	1.2	< 1	0.17	52	
2.0	810	140	1240	21	10	160	0.7	1.3	2.3	10	8	22	0.1	0.3	0.20	0.17	1.8	0.15	0.4	3	0.33	1	
2.2	870	190	1180	8	13	190	0.8	1.8	0.4	1	1	3	1.0	0	0.23	0.11	3.5	0.11	0.8	< 1	0.50	18	
1.8	720	160	1150	7	13	180	0.7	1.7	0.4	1	1	2	0.9	0	0.17	0.10	2.5	0.08	0.5	< 1	0.36	12	

0.2	62	390	150	23	30	230	0.8	0.6	45.0	131	131	0	6.3	1.0	0.18	0.13	7.0	0.52	5.3	13	1.15	< 1
0.2	66	360	170	29	32	240	0.8	0.7	50.0	136	136	0	6.5	1.2	0.17	0.11	6.1	0.46	5.3	12	1.00	< 1
0.7	270	210	0	30	34	190	1.2	2.7	170.0	1	1	0	0	1.2	0.14	0.05	3.8	0.15	0.5	16	0.75	2

0.2	92	80	60	80	30	370	0.9	1.1	4.0	7	7	0	0.4	0.2	0.07	0.10	2.9	0.12	1.0	5	0.19	2
0.1	20	400	-	34	26	230	0.4	0.6	1.5	13	13	0	22.1	1.3	0.07	0.07	4.0	0.45	1.0	10	-	0
0.1	40	470	-	14	30	220	2.0	0.4	14.0	12	12	0	-	0.7	0.08	0.06	-	0.54	5.0	-	-	-
0.1	43	440	-	18	32	230	2.0	0.6	15.0	11	11	0	-	0.6	0.08	0.05	-	0.47	5.0	-	-	-
0.2	75	320	Sp.	32	28	230	0.5	0.8	8.0	6	6	0	2.0	0.9	0.09	0.06	1.6	0.15	2.0	6	0.24	4

0.1	53	410	-	13	23	200	0.2	0.4	160.0	2	2	0	1.8	0.7	0.05	0.05	2.1	0.14	1.4	11	-	0
0.1	56	380	-	16	24	210	0.2	0.5	180.0	2	2	0	2.0	0.9	0.05	0.04	1.8	0.12	1.4	10	-	0

	Energie kcal	Energie kJ	Wasser g	Protein g	Fett total g	Gesättigte Fettsäuren g	einf. unges. Fettsäuren g	mehf. unges. Fettsäuren g	Cholesterin mg	Kohlenhydrate, verfügbar g	Stärke g	Zucker g	Nahrungsfasern g	Alkohol g
Flunder, roh	72	306	81.4	16.5	0.7	0.1	0.1	0.2	48	0	0	0	0	0
Flunder, Filet, gedämpft (ohne Zusatz von Fett und Salz)	90	380	83.7	20.6	0.8	0.2	0.2	0.2	60	0	0	0	0	0
Heilbutt, roh	118	495	74.5	20.6	3.9	0.5	0.9	1.2	60	0	0	0	0	0
Lachs, wild, roh	182	760	65.0	19.7	11.5	1.8	4.4	1.9	50	0	0	0	0	0
Lachs, Zucht, roh	200	834	67.0	19.9	13.4	2.2	4.9	2.5	66	0	0	0	0	0
Lachs, Zucht, Filet, gedämpft (ohne Zusatz von Fett und Salz)	205	857	69.6	24.9	11.7	1.9	4.3	2.2	83	0	0	0	0	0
Sardine, roh	163	680	69.0	20.4	9.0	2.6	2.4	2.6	100	0	0	0	0	0
Scholle (Goldbutt), roh	86	361	79.7	17.1	1.9	0.3	0.5	0.5	63	0	0	0	0	0
Seehecht, roh	71	300	81.5	17.0	0.3	0.1	0.1	0.1	50	0	0	0	0	0
Seelachs (Köhler), roh	80	339	79.2	19.3	0.3	0.1	0.1	0.1	71	0	0	0	0	0
Seezunge, roh	85	359	78.5	18.7	1.1	0.2	0.2	0.4	50	0	0	0	0	0
Thunfisch, roh	149	627	69.0	23.4	6.2	1.8	1.6	2.2	38	0	0	0	0	0

### Meeresfrüchte, Krusten- und Schalentiere

Garnele, roh	56	236	85.5	11.4	0.6	0.1	0.1	0.2	150	1.2	0	Sp.	0	0
Garnele, gekocht	58	246	89.2	12.0	0.5	0.1	0.1	0.2	158	1.3	0	0	0	0
Kalmar (Tintenfisch), roh	83	352	79.4	16.0	1.1	0.2	0.1	0.3	150	2.3	0	Sp.	0	0
Miesmuschel, roh	85	357	82.1	11.7	2.7	0.5	0.6	0.6	108	3.4	0	Sp.	0	0
Scampi (Kaisergranat), roh	93	395	75.9	19.6	1.3	0.2	0.3	0.4	95	0.8	0.8	0	0	0

### Fischerzeugnisse

Fischstäbchen, paniert und vorfrittiert	233	974	56.9	16.2	11.7	0.9	6.7	3.2	47	15.3	15.1	0.1	0.8	0
Fischstäbchen, paniert und vorfrittiert, gebraten in HOLL-Rapsöl	306	1280	48.1	17.6	18.6	1.4	11.9	4.1	51	16.6	16.4	0.1	0.9	0
Fischstäbchen, paniert und vorfrittiert, im Ofen gebacken (ohne Zugabe von Fett)	255	1070	52.9	18.4	12.2	1.0	7.0	3.4	53	17.4	17.2	0.1	1.0	0
Lachs, geräuchert	167	698	62.5	23.2	8.2	1.8	2.7	2.7	50	0	0	0	0	0
Rollmops (Hering, sauer)	270	1130	49.3	12.0	15.9	3.7	7.9	3.0	60	19.6	0	18.0	0	0
Sardelle in Öl, abgetropft	182	765	55.1	26.4	8.5	2.9	3.4	1.3	76	0.2	Sp.	0.1	0	0
Sardellenpaste	272	1130	58.7	19.8	21.3	4.0	13.8	2.1	57	0.2	0	0.1	0	0
Sardine in Öl, abgetropft	215	898	59.8	23.0	13.7	2.8	4.7	4.9	72	0	0	0	0	0

	Salz (NaCl) g	Natrium mg	Kalium mg	Chlorid mg	Calcium mg	Magnesium mg	Phosphor mg	Eisen mg	Zink mg	Jod µg	Vitamin A-Aktivität µg-RE	Retinol µg	Betacarotin-Aktivität µg-BCE	Vitamin D µg	Vitamin E-Aktivität mg-AE	Vitamin B1 mg	Vitamin B2 mg	Niacin mg	Vitamin B6 mg	Vitamin B12 µg	Folat µg	Pantothensäure mg	Vitamin C mg
0.4	150	290	130	48	22	190	0.3	0.5	6.3	9	9	0	0.2	0.4	0.22	0.21	3.4	0.25	1.0	11	0.68	< 1	
0.4	160	270	140	60	23	200	0.3	0.6	7.1	10	10	0	0.2	0.5	0.21	0.18	3.0	0.22	1.0	10	0.60	< 1	
0.2	64	400	210	15	23	220	0.5	0.5	1.0	42	42	0	9.0	0.7	0.04	0.05	4.0	0.42	1.0	12	0.28	0	
0.2	63	480	-	8	30	260	0.4	0.4	53.0	0	0	0	8.4	1.3	0.20	0.15	7.0	0.60	6.9	13	2.00	0	
0.1	57	440	-	12	28	250	0.4	0.4	44.0	11	11	0	8.3	1.4	0.21	0.14	8.2	0.50	6.9	13	2.00	1	
0.2	61	410	-	15	30	260	0.4	0.5	49.0	10	10	0	7.3	1.2	0.20	0.12	7.2	0.44	6.9	11	1.75	1	
0.3	110	360	180	85	28	270	1.4	2.9	32.0	28	28	0	11.0	0.3	0.01	0.25	8.2	0.68	6.0	4	0.80	0	
0.3	100	310	130	61	22	200	0.9	0.5	53.0	16	16	0	3.0	0.8	0.21	0.22	4.0	0.22	1.5	11	0.80	2	
0.2	77	320	240	25	25	190	0.7	0.4	120.0	0	Sp.	0	Sp.	0.2	0.05	0.08	2.2	0.18	2.1	12	0.19	2	
0.1	40	440	200	8	14	170	0.2	0.3	85.0	4	4	0	0.8	0.4	0.05	0.05	2.0	0.18	1.3	10	0.38	0	
0.3	120	350	140	29	25	270	0.6	0.1	25.0	0	Sp.	0	8.0	0.8	0.07	0.05	3.5	0.31	0.8	10	0.30	2	
0.1	39	330	140	28	34	200	1.1	0.8	50.0	372	372	0	4.2	1.0	0.22	0.12	9.0	0.60	6.8	15	0.90	0	
0.5	190	210	Sp.	30	Sp.	210	0.3	0.8	91.0	2	2	0	Sp.	0.8	0.14	0.09	2.0	0.08	Sp.	14	Sp.	1	
0.4	170	170	0	32	0	180	0.3	0.8	86.0	2	2	0	0	0.8	0.11	0.07	1.5	0.06	0	10	0	< 1	
0.4	160	270	Sp.	14	40	200	0.6	1.1	20.0	75	75	0	Sp.	0.8	0.02	0.20	2.2	0.06	1.3	13	Sp.	5	
0.7	290	320	460	88	36	240	5.8	1.6	130.0	84	84	0	Sp.	1.1	0.12	0.16	1.6	0.08	8.0	37	0.29	Sp.	
0.9	340	210	Sp.	29	68	180	2.0	4.6	240.0	0	0	0	0	1.5	0.13	0.01	5.7	0.21	0.9	17	1.50	3	
0.6	250	300	610	10	19	150	0.5	0.5	89.0	2	2	1	0.9	1.2	0.07	0.04	1.5	0.13	0.9	9	0.29	0	
0.6	230	280	670	11	19	140	0.4	0.5	97.0	2	2	1	0.8	1.6	0.06	0.04	1.5	0.11	0.9	7	0.25	0	
0.6	240	290	700	12	20	150	0.4	0.6	100.0	2	2	1	0.8	1.3	0.06	0.04	1.4	0.13	0.9	8	0.26	0	
4.1	1660	410	-	10	27	310	0	0.4	56.0	7	7	0	6.3	1.8	0.25	0.16	8.7	0.64	4.3	3	0.71	0	
3.0	1180	44	Sp.	30	6	52	0.9	0.6	32.0	13	13	0	12.4	1.6	0.03	0.17	2.5	Sp.	6.6	2	0.10	0	
12.0	4970	250	Sp.	290	230	280	2.7	1.7	30.0	12	12	0	1.7	1.2	0.04	0.25	3.9	0.37	20.9	16	0.63	< 1	
19.0	7720	190	6000	220	170	210	2.1	1.3	25.0	10	9	13	1.3	5.5	0.03	0.19	2.9	0.28	15.7	12	0.47	< 1	
1.2	480	380	Sp.	400	37	470	2.5	2.3	26.0	33	33	0	6.0	0.4	0.02	0.25	6.5	0.21	12.0	12	0.60	Sp.	

Fisch-, Krusten- und Schalentiere, Fischerzeugnisse

	Energie kcal	Energie kJ	Wasser g	Protein g	Fett total g	Gesättigte Fettsäuren g	einf. unges. Fettsäuren g	mehf. unges. Fettsäuren g	Cholesterin mg	Kohlenhydrate, verfügbar g	Stärke g	Zucker g	Nahrungsfasern g	Alkohol g
Surimi	125	527	72.5	8.3	4.9	0.5	2.4	1.4	11	11.8	9.7	2.1	< 0.3	0
Thon in Öl, abgetropft	186	780	62.4	27.6	8.4	1.5	2.6	3.7	33	0	0	0	0	0
Thon in Wasser, abgetropft	117	494	72.0	25.6	1.6	0.5	0.4	0.5	54	0	0	0	0	0

## EIER

Hühnerei, ganz, roh	142	589	76.2	11.9	10.3	2.6	3.8	1.8	457	0.3	0	0.3	0	0
Hühnerei, ganz, hartgekocht	157	654	75.0	13.2	11.4	2.9	4.3	2.0	508	0.3	0	0.3	0	0
Hühnereigelb, roh (Eidotter)	350	1450	49.9	16.5	31.5	9.4	12.3	4.1	1100	0.2	0	0.2	0	0
Hühnereiweiss, roh (Eiklar)	44	187	88.0	10.5	0.1	Sp.	Sp.	Sp.	0	0.3	0	0.3	0	0

## ÖLE, FETTE UND NÜSSE

### Öle pro (100 g)

Baumnussöl	900	3700	0	0	100	10.0	16.8	69.6	0	0	0	0	0	0
Distelöl	900	3700	0.6	0	100	9.4	11.0	75.6	0	0	0	0	0	0
Erdnussöl	900	3700	0	0	100	16.6	49.6	25.9	0	0	0	0	0	0
Kürbiskernöl	900	3700	0	0	100	16.4	28.4	49.4	0	0	0	0	0	0
Leinöl, kaltgepresst	900	3700	0	0	100	9.6	19.0	67.0	0	0	0	0	0	0
Maiskeimöl	900	3700	0	0	100	12.2	27.6	55.4	0	0	0	0	0	0
Oliveneröl	900	3700	0	0	100	11.9	75.2	7.4	0	0	0	0	0	0
Palmöl - Palmfett	888	3656	1.3	0	98.7	45.9	38.8	9.7	0	0	0	0	0	0
Rapsöl	900	3700	0	0	100	7.2	59.7	26.9	0	0	0	0	0	0
Rapsöl HOLL (high oleic, low linolenic)	900	3700	0	0	100	7.0	76.0	12.0	0	0	0	0	0	0
Sojaöl	900	3700	0	0	100	14.7	22.1	59.1	0	0	0	0	0	0
Sonnenblumenöl	900	3700	0	0	100	10.9	30.8	54.6	0	0	0	0	0	0
Sonnenblumenöl HO (high oleic), raffiniert	900	3700	0	0	100	7.0	75.0	13.0	0	0	0	0	0	0
Traubenkernöl	900	3700	0	0	100	11.2	18.6	65.3	0	0	0	0	0	0
Weizenkeimöl	900	3700	0	0	100	17.4	14.0	61.7	0	0	0	0	0	0

	Salz (NaCl) g	Natrium mg	Kalium mg	Chlorid mg	Calcium mg	Magnesium mg	Phosphor mg	Eisen mg	Zink mg	Jod µg	Vitamin A-Aktivität µg-RE	Retinol µg	Betacarotin-Aktivität µg-BCE	Vitamin D µg	Vitamin E-Aktivität mg-AE	Vitamin B1 mg	Vitamin B2 mg	Niacin mg	Vitamin B6 mg	Vitamin B12 µg	Folat µg	Pantothensäure mg	Vitamin C mg
1.6	630	52	1010	19	12	44	0.4	0.2	10.0	28	28	0	<0.5	1.1	0.02	0.02	0.2	0.03	0.7	2	0.07	0	
0.9	350	270	Sp.	10	33	200	1.2	0.6	43.0	6	6	0	2.4	2.0	0.02	0.10	14.0	0.52	5.0	5	0.30	0	
1.0	420	280	Sp.	9	28	160	1.6	0.7	Sp.	372	372	0	2.2	0.9	0.02	0.07	11.2	0.37	3.0	7	0.30	0	

0.4	140	120	180	53	9	210	1.8	1.5	32.0	139	138	13	1.8	0.3	0.10	0.31	< 0.1	0.08	1.3	67	2.27	0
0.4	150	130	190	56	9	220	1.9	1.6	34.0	146	145	13	1.9	0.4	0.09	0.28	< 0.1	0.08	1.1	60	2.02	0
0.1	50	97	180	140	15	520	5.5	3.8	12.0	610	600	124	4.5	3.6	0.22	0.50	< 0.1	0.35	4.7	140	4.40	0
0.4	160	140	170	6	10	15	0.1	0	6.8	0	0	0	0	0	Sp.	0.44	0.1	0.01	0.1	12	0.20	0

0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	5.5	0	0	0	0	0	0	0	0	0
0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	44.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	15.6	0	0	0	0	0	0	0	0	0
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	389	0	4664	0	13.4	0	0	0	0	0	0	0	0	0
0	0	0	0	1	0	1	0	0.1	0	21	0	251	0	5.6	0	0	0	0	0	0	0	0	0
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	34.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
0	1	1	100	0	1	2	0.1	0	0.1	8	0	88	0	30.9	0	0	0	0	0	0	0	0	0
0	1	1	1	1	1	1	0	0	Sp.	0	0	0	0	9.5	0	0	0	0	0	0	0	0	0
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3	0	33	0	33.5	0	0	0	0	0	0	0	0	0
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	31.4	0	0	0	0	0	0	0	0	0
0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	6.1	0	0	0	0	0	0	0	0	0
0	1	1	1	1	0	0	0.1	0	0	0	0	0	0	57.5	0	0	0	0	0	0	0	0	0
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	40.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	32.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	136.7	0	0	0	0	0	0	0	0	0

## Öle (pro 100 ml)

	Energie kcal	Energie kJ	Wasser g	Protein g	Fett total g	Gesättigte Fettsäuren g	einf. unges. Fettsäuren g	mehf. unges. Fettsäuren g	Cholesterin mg	Kohlenhydrate, verfügbar g	Stärke g	Zucker g	Nahrungsfasern g	Alkohol g
Baumnussöl	810	3330	0	0	90.0	9.0	15.1	62.6	0	0	0	0	0	0
Distelöl	810	3330	0.5	0	90.0	8.5	9.9	68.0	0	0	0	0	0	0
Erdnussöl	810	3330	0	0	90.0	14.9	44.6	23.3	0	0	0	0	0	0
Kürbiskernöl	810	3330	0	0	90.0	14.8	25.6	44.5	0	0	0	0	0	0
Leinöl, kaltgepresst	810	3330	0	0	90.0	8.6	17.1	60.3	0	0	0	0	0	0
Maiskeimöl	810	3330	0	0	90.0	11.0	24.8	49.9	0	0	0	0	0	0
Olivener Öl	810	3330	0	0	90.0	10.7	67.7	6.7	0	0	0	0	0	0
Palmöl - Palmfett	799	3290	1.2	0	88.8	41.3	34.9	8.7	0	0	0	0	0	0
Rapsöl	810	3330	0	0	90.0	6.5	53.7	24.2	0	0	0	0	0	0
Rapsöl HOLL (high oleic, low linolenic)	810	3330	0	0	90.0	6.3	68.4	10.8	0	0	0	0	0	0
Sojaöl	810	3330	0	0	90.0	13.2	19.9	53.2	0	0	0	0	0	0
Sonnenblumenöl	810	3330	0	0	90.0	9.8	27.7	49.1	0	0	0	0	0	0
Sonnenblumenöl HO (high oleic), raffiniert	810	3330	0	0	90.0	6.3	67.5	11.7	0	0	0	0	0	0
Traubenkernöl	810	3330	0	0	90.0	10.1	16.7	58.8	0	0	0	0	0	0
Weizenkeimöl	810	3330	0	0	90.0	15.7	12.6	55.5	0	0	0	0	0	0

## Fette

Bratbutter	885	3640	1.1	0.1	98.3	58.9	23.1	4.5	282	0	0	0	0	0
Halbfettbutter	391	1610	51.9	4.8	39.8	24.1	12.0	1.5	140	3.5	0	3.5	0	0
Kakaobutter	900	3700	0.2	0	100	61.1	31.4	2.3	3	0	0	0	0	0
Käsereibutter	747	3070	16.5	0.4	82.5	49.5	19.4	3.8	246	0.6	0	0.5	0	0
Kochbutter	745	3060	16.6	0.5	82.2	49.3	19.3	3.8	221	0.7	0	0.6	0	0
Kokosfett	894	3680	0.1	0.8	99.0	85.9	6.0	1.4	0	0	0	0	0	0
Margarine	724	2980	20.0	0.5	80.0	22.3	37.3	14.0	0	0.5	0.5	0	0	0
Schweineschmalz	891	3660	0.2	0	99.0	42.4	41.4	8.9	95	0	0	0	0	0
Vorzugsbutter	746	3070	16.4	0.7	82.3	49.4	19.3	3.8	241	0.7	0	0.6	0	0

	Salz (NaCl) g	Natrium mg	Kalium mg	Chlorid mg	Calcium mg	Magnesium mg	Phosphor mg	Eisen mg	Zink mg	Jod µg	Vitamin A-Aktivität µg-RE	Retinol µg	Betacarotin-Aktivität µg-BCE	Vitamin D µg	Vitamin E-Aktivität mg-AE	Vitamin B1 mg	Vitamin B2 mg	Niacin mg	Vitamin B6 mg	Vitamin B12 µg	Folat µg	Pantothensäure mg	Vitamin C mg
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	5.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
0	0	<1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	39.6	0	0	0	0	0	0	0	0	0
0	0	0	<1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	14.1	0	0	0	0	0	0	0	0	0
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	350	0	4198	0	12.1	0	0	0	0	0	0	0	0
0	0	0	0	<1	0	<1	0	0.1	0	0	19	0	226	0	5.1	0	0	0	0	0	0	0	0
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	30.6	0	0	0	0	0	0	0	0	0
0	<1	<1	90	0	<1	2	0.1	0	0.1	0	7	0	79	0	27.8	0	0	0	0	0	0	0	0
0	<1	<1	<1	<1	<1	<1	0	0	Sp.	0	0	0	0	8.6	0	0	0	0	0	0	0	0	0
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3	0	30	0	30.2	0	0	0	0	0	0	0	0
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	28.3	0	0	0	0	0	0	0	0	0
0	0	<1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	5.5	0	0	0	0	0	0	0	0	0
0	<1	<1	<1	<1	0	0	0.1	0	0	0	0	0	0	51.8	0	0	0	0	0	0	0	0	0
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	36.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
0	0	<1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	28.8	0	0	0	0	0	0	0	0	0
0	0	0	<1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	123.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
0	10	5	5	2	0	0	0	0.2	Sp.	Sp.	766	749	199	1.6	1.8	Sp.	Sp.	0	Sp.	0	0	Sp.	0
0.3	120	160	120	120	14	90	0	0.4	3.5	3.5	340	320	240	1.4	1.0	0.03	0.01	1.0	0.02	0.5	10	0.35	0
0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.5	0	0	0	0	0	0	0	0	0
0	10	18	11	12	1	18	0	0.2	0	0	825	794	374	1.3	2.2	0	0.02	0	0	0	0	0	0
0	10	20	12	16	1	21	0	0.2	0	0	825	794	374	1.3	1.8	0	0.03	0	0	0	0	0	0
0	2	2	100	2	200	1	0	Sp.	Sp.	Sp.	0	0	0	0	0	Sp.	Sp.	0	Sp.	0	Sp.	0	0
0.2	67	42	100	10	2	23	0.1	0	1.5	1.5	830	800	360	5.0	20.0	0.01	0.03	0.2	0	0.1	2	0.08	0
0	2	1	4	1	1	3	0	0.1	9.7	9.7	9	9	0	0	1.6	0	0	0	0	0	0	0	0
0	10	21	13	18	2	22	0	0.2	8.0	8.0	843	812	374	1.1	1.8	0	0.04	<0.1	0	<0.1	0	0.06	0

Öle, Fette und Nüsse

Energie kcal  
 Energie kJ  
 Wasser g  
 Protein g  
 Fett total g  
 gesättigte Fettsäuren g  
 einf. unges. Fettsäuren g  
 mehrl. unges. Fettsäuren g  
 Cholesterin mg  
 Kohlenhydrate, verfügbar g  
 Stärke g  
 Zucker g  
 Nahrungsfasern g  
 Alkohol g

### Sonstige fettreiche Lebensmittel

Doppelrahm, pasteurisiert	468	1930	46.9	1.9	50.0	30.0	11.7	2.3	147	2.7	0	2.7	0	0
Halbrahm, pasteurisiert	274	1130	65.8	2.3	27.9	16.7	6.6	1.3	82	3.3	0	3.3	0	0
Halbrahm, UHT	251	1030	67.8	2.5	25.1	15.1	5.9	1.2	71	3.7	0	3.7	0	0
Kaffeerahm, UHT	161	664	77.5	2.6	15.0	9.0	3.5	0.7	50	3.8	0	3.8	0	0
Rahm (Durchschnitt)	252	1040	68.8	2.3	25.4	15.3	6.0	1.2	76	3.4	0	3.4	0	0
Sauerrahm (Crème fraîche)	336	1380	58.0	2.4	35.0	21.0	8.2	1.6	105	2.8	0	2.8	0	0
Saurer Halbrahm	173	715	77.3	2.7	16.6	10.8	4.3	0.8	50	3.2	0	3.2	0	0
Vollrahm, pasteurisiert	334	1370	59.4	2.0	34.8	20.9	8.2	1.6	101	3.1	0	3.1	0	0
Vollrahm, UHT	335	1380	59.2	2.0	34.9	20.9	8.2	1.6	101	3.1	0	3.1	0	0
Kokosmilch	214	884	72.9	2.4	21.3	18.9	0.9	0.2	0	3.1	0	1.7	0.1	0
Mayonnaise	742	3050	14.7	1.1	81.7	12.1	23.3	42.5	150	0.5	Sp.	0.5	0	0
Mayonnaise, hausgemacht, mit Rapsöl	792	3260	10.5	2.4	86.9	7.3	50.9	22.7	161	0.2	0	0.2	0	0
Mayonnaise, kalorienvermindert	327	1350	59.4	0.9	34.5	4.6	6.7	19.6	131	3.3	Sp.	Sp.	0	0

### Nüsse, Samen und Kerne

Baumnuß (Walnuß)	747	3080	4.1	17.0	70.8	6.3	11.9	49.4	0	7.0	1.5	2.0	6.7	0
Cashewnuß	606	2520	4.6	21.5	45.2	7.8	23.8	7.8	0	26.6	17.7	5.9	3.6	0
Chia-Samen	482	1980	6.1	21.4	34.1	3.1	2.1	24.9	0	1.8	0.1	1.8	40.9	0
Erdnuss	601	2490	7.0	26.1	48.5	11.6	21.8	13.4	0	11.2	6.7	4.0	7.6	0
Erdnuss, geröstet	596	2470	5.5	26.1	49.0	9.2	23.5	14.0	0	8.6	5.0	3.6	8.2	0
Erdnussbutter	638	2640	1.1	22.6	53.7	10.7	27.3	13.5	0	12.2	6.0	6.4	7.6	0
Haselnuß	648	2680	4.0	16.4	59.5	4.2	46.6	6.5	0	6.9	1.4	4.3	9.7	0
Kokosnuß	479	1980	23.1	4.6	42.0	37.0	2.1	0.6	0	16.0	0	5.0	9.5	0
Kokosnuß, getrocknet (Kokosraspeln, Kokosflocken)	667	2750	2.2	8.1	63.3	54.8	3.8	1.0	0	6.4	0	6.4	20.0	0
Kürbiskerne	615	2550	5.6	35.6	49.1	8.7	16.2	21.0	0	4.7	1.5	1.4	6.0	0
Leinsamen	472	1950	6.4	17.9	33.6	2.9	6.1	23.1	0	10.8	0	1.6	27.3	0
Mandel	624	2580	3.3	25.6	52.1	4.1	31.4	11.4	0	7.8	0.6	6.6	10.6	0



	Salz (NaCl) g	Natrium mg	Kalium mg	Chlorid mg	Calcium mg	Magnesium mg	Phosphor mg	Eisen mg	Zink mg	Jod µg	Vitamin A-Aktivität µg-RE	Retinol µg	Betacarotin-Aktivität µg-BCE	Vitamin D µg	Vitamin E-Aktivität mg-AE	Vitamin B1 mg	Vitamin B2 mg	Niacin mg	Vitamin B6 mg	Vitamin B12 µg	Folat µg	Pantothensäure mg	Vitamin C mg
0.1	22	65	36	49	5	52	0.1	0.2	35.0	443	425	220	0.3	1.6	0.02	0.19	0	0.01	0.6	7	0.23	1	
0.1	35	130	69	78	7	64	0	0.2	12.0	281	272	110	0.4	0.6	0.02	0.15	< 0.1	0.03	0.3	7	0.45	< 1	
0.1	34	140	69	91	9	74	0	0.3	12.0	269	260	110	0.4	0.7	0.02	0.13	< 0.1	0.02	0.3	3	0.45	0	
0.2	77	140	70	96	8	91	0	0.3	11.0	145	138	80	0.3	0.3	0.02	0.14	0.1	0.02	0.5	3	0.40	1	
0.1	48	130	69	84	8	78	0	0.2	9.5	268	259	114	0.4	0.6	0.02	0.14	< 0.1	0.02	0.3	4	0.36	< 1	
0.1	30	100	50	73	7	64	0.1	0.3	9.0	201	195	73	0.4	0.7	0.02	0.17	0.2	0.03	0.2	23	0.26	Sp.	
0.1	40	130	70	100	11	80	0.1	0.4	11.0	198	189	105	0.3	0.5	0.04	0.20	0.1	0.04	0.2	11	0.29	Sp.	
0.1	35	120	69	71	6	71	0.1	0.2	7.0	368	356	143	0.5	0.8	0.02	0.13	< 0.1	0.03	0.2	7	0.31	< 1	
0.1	25	110	69	71	6	68	0	0.2	6.1	390	378	143	0.6	0.8	0.02	0.12	< 0.1	0.02	0.2	2	0.33	0	
0	13	220	20	18	46	96	3.3	0.6	1.0	0	0	0	0	0.7	0.02	0	0.6	0.03	0	14	0.15	1	
1.0	410	25	500	15	7	46	0.6	0.2	6.0	9	9	0	0.5	43.7	0.02	0.05	< 0.1	0.10	0.5	10	0.50	0	
0.4	150	17	250	20	3	76	0.8	0.6	1.8	90	88	33	0.7	28.1	0.03	0.07	< 0.1	0.05	0.7	21	0.65	< 1	
0.7	280	88	470	66	12	140	1.0	0.6	5.3	0	0	0	0.6	16.6	0.05	0.16	0.1	0.06	0.6	26	0.71	5	
0	< 1	420	23	78	140	360	3.0	4.0	2.0	0	0	0	0	3.7	0.43	0.14	1.3	0.41	0.1	137	1.74	2	
0	9	660	18	40	270	540	5.9	4.0	5.0	0	0	0	0	0.8	0.42	0.06	1.1	0.42	0	25	0.86	< 1	
0	16	640	24	550	320	650	6.5	5.1	5.0	0	0	0	0	0.5	0.47	0.20	4.1	0.14	0	71	0.34	2	
0	18	710	7	65	160	380	6.0	4.0	3.2	0	0	0	0	5.5	0.63	0.09	12.0	0.59	0	240	2.44	0	
0	9	700	7	60	180	380	2.4	2.8	13.0	0	0	0	0	8.5	0.80	0.13	15.0	0.30	0	110	2.70	0	
0.9	350	700	520	37	180	330	2.0	3.0	Sp.	0	0	0	0	4.7	0.17	0.10	15.0	0.58	0	53	1.24	0	
0	< 1	720	11	160	160	320	3.6	2.9	6.5	0	0	0	0	27.2	0.27	0.05	1.3	0.50	0	41	1.19	2	
0	6	15	270	13	38	120	0.5	0.2	0.8	0	0	0	0	0.4	0.04	0.01	0.6	0.05	0	25	0.25	3	
0.1	33	600	200	25	90	180	3.5	1.5	3.0	0	0	0	0	1.3	0.05	0.08	0.8	0.20	0	9	0.65	1	
0	10	950	80	78	530	1100	9.1	8.2	12.0	19	0	228	0	56.4	0.21	0.32	1.7	0.22	0	58	0.34	2	
0.1	40	680	60	240	320	530	6.3	4.3	10.0	0	0	0	0	14.4	1.64	0.16	3.1	0.47	0	87	0.99	1	
0	1	740	40	270	240	510	3.3	3.3	0.2	0	0	0	0	29.6	0.14	0.94	1.9	0.13	0	76	0.40	< 1	

Öle, Fette und Nüsse

	Energie kcal	Energie kJ	Wasser g	Protein g	Fett total g	Gesättigte Fettsäuren g	einf. unges. Fettsäuren g	mehf. unges. Fettsäuren g	Cholesterin mg	Kohlenhydrate, verfügbar g	Stärke g	Zucker g	Nahrungsfasern g	Alkohol g
Mandel, geröstet, gesalzen	649	2680	2.8	25.6	55.2	4.2	34.8	13.5	0	7.2	0.6	4.6	10.5	0
Mandel, ohne Fett geröstet, gesalzen	634	2620	2.5	25.4	52.1	4.0	32.4	13.0	0	10.3	0.7	4.9	10.9	0
Marroni (Ess-, Edelkastanie), roh	210	885	50.7	3.4	1.5	0.3	0.7	0.7	0	42.4	21.1	5.0	6.4	0
Nüsse, Samen, Kerne (Durchschnitt), ungesalzen	611	2530	9.5	22.2	50.8	9.5	20.4	19.4	0	11.5	3.3	3.7	9.3	0
Paranuss	693	2860	3.0	17.0	66.5	15.6	20.3	27.3	0	3.2	0.5	2.3	7.0	0
Pinienkerne	616	2560	5.1	37.3	44.9	4.9	18.8	34.1	0	13.9	1.4	5.2	3.7	0
Pistazie	594	2460	3.9	23.8	45.4	5.6	23.8	13.7	0	17.6	1.7	7.7	10.0	0
Sesamsamen, ungeschält	602	2490	4.7	20.9	49.8	9.2	22.6	18.0	0	11.7	0.8	0.4	11.8	0
Sonnenblumenkerne	641	2660	4.5	25.1	53.0	5.1	20.3	25.4	0	12.0	9.4	2.1	8.0	0

### Ölfrüchte

Avocado, roh	144	594	76.4	1.8	14.2	2.9	8.9	1.8	0	0.8	Sp.	0.8	3.0	0
Olive, grün	126	516	77.0	1.3	12.5	1.8	8.7	1.4	0	Sp.	0	Sp.	4.0	0
Olive, schwarz	152	627	72.4	1.4	14.0	1.4	8.1	1.6	0	3.0	Sp.	-	4.3	0

## SÜSSIGKEITEN

### Guetli

Amaretti (Mandelgebäck)	464	1950	0.1	8.7	13.0	1.0	7.8	2.8	0	76.7	0.1	76.4	2.6	0
Basler Leckerli	412	1740	7.0	7.5	7.9	0.7	4.5	1.8	0	75.0	22.6	52.1	2.8	0.8
Brunslì	515	2150	7.6	14.8	29.9	5.7	16.4	5.4	0	43.3	3.3	39.4	6.8	0
Chräbeli (Anisgebäck)	366	1550	11.7	8.5	3.0	0.7	1.2	0.7	90	75.3	34.4	40.5	2.0	0
Haselnusskeks	473	1970	13.5	6.7	27.7	8.0	16.0	2.3	32	47.4	24.0	23.3	3.5	0
Haselnussmakrone	536	2230	10.9	12.2	37.0	2.6	29.0	4.0	0	35.5	0.9	33.8	6.0	0
Haselnussstängeli	563	2350	4.2	10.4	36.7	12.6	17.7	3.2	144	46.1	22.5	23.0	3.7	0
Kokosmakrone	558	2320	5.0	7.1	40.1	34.8	2.4	0.6	0	35.8	0	35.8	12.7	0
Löffelbiscuit	413	1740	5.0	12.2	8.3	2.4	3.2	1.2	281	71.8	36.8	34.9	1.4	0
Mailänderli	431	1810	18.0	7.1	20.8	11.6	5.1	1.5	128	53.1	30.4	22.5	1.4	0
Petit Beurre	431	1820	7.2	8.7	12.4	7.1	2.8	1.0	33	70.2	49.1	20.6	2.3	0

	Salz (NaCl) g	Natrium mg	Kalium mg	Chlorid mg	Calcium mg	Magnesium mg	Phosphor mg	Eisen mg	Zink mg	Jod µg	Vitamin A-Aktivität µg-RE	Retinol µg	Betacarotin-Aktivität µg-BCE	Vitamin D µg	Vitamin E-Aktivität mg-AE	Vitamin B1 mg	Vitamin B2 mg	Niacin mg	Vitamin B6 mg	Vitamin B12 µg	Folat µg	Pantothensäure mg	Vitamin C mg
0.8	330	670	1190	240	270	470	3.3	3.1	2.4	0	0	1	0	26.0	0.09	0.78	3.7	0.12	0	27	0.23	0	
0.8	340	750	1190	270	290	490	4.5	3.5	2.4	0	0	0	0	27.5	0.07	0.86	3.9	0.13	0	33	0.23	0	
0	< 1	380	13	18	31	59	2.1	1.0	0.1	2	0	24	0	0.5	0.24	0.11	1.1	0.35	0	58	0.48	33	
0	9	620	55	170	260	510	5.3	4.8	5.3	3	0	37	0	17.8	0.67	0.22	3.3	0.38	< 0.1	87	0.82	1	
0	< 1	590	57	160	350	650	3.1	4.3	2.5	0	0	0	0	14.2	0.80	0.03	0.3	0.17	0	13	0.27	1	
0	5	830	41	21	400	700	7.8	9.0	0.2	0	0	0	0	12.5	1.50	0.28	4.4	0.01	0	34	0.31	3	
0	9	500	40	65	120	160	7.0	3.3	11.0	18	0	211	0	29.8	0.50	0.30	1.0	0.25	0	58	0.52	1	
0	8	500	10	940	330	570	8.6	8.5	10.0	1	0	6	0	1.7	0.69	0.09	5.8	0.40	0	115	0.29	0	
0	4	750	50	92	330	670	5.0	5.8	5.0	3	0	30	0	34.5	1.48	0.36	8.3	1.34	0	227	1.13	1	

0	7	520	6	16	33	44	1.0	0.6	1.0	8	0	92	0	1.9	0.07	0.16	2.0	0.23	0	40	0.86	8
4.0	1610	52	Sp.	36	20	14	1.2	Sp.	Sp.	23	0	280	0	2.0	0.02	0.08	0.5	0.02	0	6	0.02	0
8.2	3290	40	Sp.	61	22	24	1.5	Sp.	Sp.	3	0	40	0	2.0	Sp.	Sp.	Sp.	0.02	0	11	0.02	0

0.1	36	220	49	69	62	130	0.9	0.8	1.6	0	0	0	0	7.4	0.03	0.32	0.5	0.03	< 0.1	20	0.13	< 1
0	3	180	28	51	40	98	1.0	0.7	0.4	0	0	1	0	4.3	0.06	0.15	0.6	0.11	0	14	0.17	1
0.1	53	550	100	140	140	270	3.1	2.0	1.5	0	0	5	0	13.5	0.09	0.51	1.1	0.08	< 0.1	38	0.27	< 1
0.2	60	150	110	32	14	85	1.8	0.7	6.9	22	22	1	0.4	0.2	0.08	0.06	0.4	0.04	0.3	9	0.47	0
0.1	52	220	30	80	49	160	1.6	0.9	2.0	94	89	64	0	7.3	0.09	0.07	0.6	0.11	Sp.	11	0.30	< 1
0.2	80	480	110	100	100	200	2.3	1.8	5.3	0	0	0	0	16.9	0.17	0.10	0.8	0.31	< 0.1	27	0.77	1
0.1	55	270	99	62	55	180	1.9	1.5	6.1	184	178	73	0.7	7.9	0.14	0.08	0.6	0.20	0.3	20	0.76	< 1
0.3	100	410	240	17	59	120	2.2	0.9	3.2	0	0	0	0	0.8	0.03	0.12	0.5	0.13	< 0.1	7	0.44	< 1
0.8	310	140	150	65	15	330	2.1	1.4	8.0	167	166	9	1.0	1.5	0.07	0.20	0.3	0.10	1.0	25	0.90	0
0.1	46	98	88	18	16	95	1.0	0.8	3.7	182	176	74	0.6	0.6	0.08	0.06	0.3	0.08	0.3	9	0.43	0
0.5	220	130	350	11	24	90	1.1	0.8	1.9	117	113	52	0.2	0.5	0.15	0.03	0.6	0.12	< 0.1	12	0.35	0

	Energie kcal	Energie kJ	Wasser g	Protein g	Fett total g	Gesättigte Fettsäuren g	einf. unges. Fettsäuren g	mehf. unges. Fettsäuren g	Cholesterin mg	Kohlenhydrate, verfügbar g	Stärke g	Zucker g	Nahrungsfasern g	Alkohol g
Petit Beurre mit Schokolade	482	2020	5.5	7.7	21.3	12.9	6.5	1.1	23	63.8	25.8	37.2	2.1	0
Petit Beurre, Vollkorn	426	1790	7.1	9.6	12.7	7.1	2.8	1.4	33	65.3	47.8	17.3	6.0	0
Prussien	438	1830	18.3	4.7	22.4	13.2	5.2	1.3	59	53.8	26.0	27.4	1.2	0
Sablé, mit Butter	474	1980	13.8	5.9	26.2	15.5	6.1	1.5	69	53.1	34.9	17.8	1.6	0
Schümliquetzli	444	1870	0.7	4.1	10.0	6.2	3.4	0.3	0	83.4	0.7	82.4	2.2	0
Schümliquetzli mit Schokolade	486	2040	1.0	5.2	19.5	12.1	6.6	0.7	6	71.5	0.7	70.2	2.0	0
Spitzbube (Mürbeteiggebäck mit Konfitüre)	499	2090	6.9	5.8	25.6	15.1	5.9	1.4	67	60.3	29.1	30.9	1.9	0
Zimtstern	505	2110	5.6	14.1	26.0	2.0	15.6	5.7	0	50.9	0.3	50.3	5.6	0

### Cakes, Kuchen und Torten

Cake Financier	440	1840	22.4	11.0	26.1	8.0	11.5	3.8	31	38.5	8.3	29.9	3.3	0
Engadiner Nusstorte	487	2040	13.3	7.2	28.3	10.2	5.9	9.8	69	49.9	18.4	30.7	2.0	0
Gugelhopf Grossmutter Art	460	1910	24.2	8.6	32.1	13.2	14.0	2.3	118	32.8	5.2	27.1	3.1	0
Linzertorte	424	1770	20.3	7.5	23.6	9.2	10.4	2.5	97	43.7	17.7	25.9	3.7	0
Marmorkuchen (Marmorcake)	357	1490	32.0	7.3	17.2	9.4	4.3	1.3	131	42.6	22.7	19.7	1.3	0
Rüebli torte (Rüebli kuchen, Rüeblicake)	303	1270	44.1	11.0	16.5	1.8	9.2	3.6	120	25.7	5.6	19.9	3.9	0
Rührteigcake «Gleichschwer»	431	1800	23.1	6.7	24.8	13.7	6.2	1.7	189	44.8	17.9	26.7	0.9	0
Schokoladengugelhopf	380	1590	27.5	6.3	18.4	10.4	4.7	1.2	128	46.3	23.3	23.1	1.9	0
Schwarzwälder Kirschtorte	248	1030	56.4	3.9	16.1	9.3	5.0	0.8	88	21.4	9.4	12.0	0.9	Sp.
Tirolercake	411	1720	25.7	8.2	23.2	10.3	9.0	1.8	114	41.1	20.2	20.5	2.5	0
Zuger Kirschtorte	335	1400	38.8	4.8	18.7	8.5	7.5	1.6	90	34.6	7.6	27.0	1.5	0.9

### Sonstige süsse Backwaren

Berliner	325	1370	32.2	8.4	12.8	6.8	4.0	0.9	104	43.1	37.8	5.2	2.2	0
Biber	484	2030	5.1	11.9	20.6	1.7	12.3	4.6	0	57.9	11.6	46.0	5.0	1.4
Birnenweggen	360	1510	20.2	5.0	10.3	5.8	2.4	0.9	25	56.2	19.5	33.4	7.6	1.0
Crèmeschnitte	302	1260	48.1	4.0	18.8	11.2	4.6	1.1	88	28.8	7.6	21.3	0.3	0
Fasnachtschüechli	554	2310	2.4	11.4	33.0	16.1	10.6	2.6	185	51.7	49.2	1.9	2.3	0
Grittibänz	329	1380	31.2	9.2	11.2	6.4	2.6	0.9	45	46.9	43.7	2.8	2.2	0
Lebkuchen	404	1700	12.1	6.5	13.8	1.4	7.9	3.6	27	61.6	19.6	41.2	4.2	0

	Salz (NaCl) g	Natrium mg	Kalium mg	Chlorid mg	Calcium mg	Magnesium mg	Phosphor mg	Eisen mg	Zink mg	Jod µg	Vitamin A-Aktivität µg-RE	Retinol µg	Betacarotin-Aktivität µg-BCE	Vitamin D µg	Vitamin E-Aktivität mg-AE	Vitamin B1 mg	Vitamin B2 mg	Niacin mg	Vitamin B6 mg	Vitamin B12 µg	Folat µg	Pantothensäure mg	Vitamin C mg
0.5	200	370	250	120	39	160	1.6	1.2	-	85	81	41	0.1	-	-	-	0.5	-	0	6	0.23	1	
0.6	230	290	360	30	68	190	2.8	1.8	2.5	117	113	55	0.2	1.0	0.26	0.09	2.5	0.23	< 0.1	26	0.67	0	
0.8	310	75	480	10	14	52	0.6	0.5	0.6	198	190	89	0.4	0.6	0.06	0.02	0.3	0.06	0	3	0.14	0	
0.1	44	90	89	8	8	37	0.3	0.3	0.4	218	210	98	0.4	0.5	0.06	0.01	0.3	0.02	0	3	0.12	0	
0.1	40	290	70	18	40	47	2.2	0.7	2.2	1	0	8	0	0	0.02	0.14	0.2	0.02	< 0.1	5	0.10	0	
0.3	110	450	98	120	47	130	2.1	1.1	8.9	28	27	20	0	0.1	0.05	0.26	0.3	0.03	< 0.1	6	0.14	1	
0.1	33	110	60	14	16	60	1.0	0.6	0.9	214	205	109	0.4	0.5	0.07	0.04	0.5	0.06	0	4	0.17	1	
0.1	44	390	79	150	120	250	2.2	1.7	1.0	0	0	2	0	14.9	0.07	0.52	1.0	0.07	< 0.1	39	0.22	< 1	
0.1	39	260	59	80	71	150	1.0	1.0	1.7	98	94	44	0.2	8.5	0.05	0.35	0.6	0.04	< 0.1	23	0.17	< 1	
0	15	150	42	33	30	110	0.8	1.0	3.6	154	149	60	0.4	1.1	0.12	0.07	0.4	0.10	0.1	28	0.52	< 1	
0.4	140	330	220	50	53	130	2.2	1.2	8.4	142	137	61	0.5	5.0	0.08	0.15	0.4	0.11	0.2	16	0.58	< 1	
0.2	70	200	52	63	45	160	1.5	1.0	3.1	145	138	89	1.0	4.8	0.05	0.13	0.8	0.07	Sp.	14	0.30	< 1	
0.2	60	140	110	45	19	110	1.0	0.8	8.9	148	143	57	0.6	0.4	0.07	0.12	0.3	0.07	0.3	10	0.53	< 1	
0.2	62	290	100	100	71	200	1.8	1.4	9.1	171	29	1704	0.5	8.0	0.08	0.33	0.7	0.08	0.3	36	0.67	2	
0.2	65	91	98	23	13	98	1.0	0.8	9.6	255	247	99	0.9	0.6	0.09	0.11	0.2	0.07	0.4	24	0.79	1	
0.1	33	150	61	31	19	90	0.9	0.7	7.4	154	149	62	0.6	0.4	0.05	0.09	0.3	0.03	0.3	9	0.44	< 1	
0.1	51	110	67	47	13	77	0.7	0.5	5.3	185	171	169	1.0	0.7	0.03	0.10	0.2	0.04	Sp.	6	0.28	< 1	
0.1	53	250	100	55	39	130	1.7	1.1	8.4	129	124	52	0.5	2.9	0.10	0.11	0.4	0.11	0.3	13	0.58	< 1	
0.2	62	140	73	67	25	120	0.8	0.6	4.2	138	132	75	1.0	2.8	0.04	0.12	0.4	0.04	Sp.	9	0.28	< 1	
0.6	250	110	400	38	16	100	1.3	0.9	4.1	126	122	50	1.0	0.8	0.05	0.10	0.5	0.10	Sp.	14	0.38	< 1	
0	2	330	28	110	97	210	1.7	1.4	0.3	0	0	1	0	11.6	0.07	0.38	0.9	0.08	0	31	0.20	< 1	
0.7	290	340	450	60	32	82	2.0	0.8	2.5	83	76	85	0.2	1.0	0.09	0.07	0.7	0.10	0	16	0.25	4	
0.3	120	130	200	79	11	89	0.3	0.5	8.6	199	193	76	0.4	0.5	0.03	0.14	0.1	0.04	0.3	7	0.37	< 1	
0.1	55	160	110	29	13	110	0.9	0.8	11.0	291	281	115	0.8	2.3	0.14	0.11	0.5	0.06	0.3	24	0.84	0	
1.4	570	180	900	49	14	91	0.5	0.6	5.2	94	90	40	0.2	0.3	0.11	0.13	0.7	0.06	0.1	23	0.37	< 1	
0.3	120	310	31	69	45	200	1.9	0.9	2.2	94	46	578	0	6.7	0.07	0.11	0.9	0.12	0	11	0.31	3	

Süßigkeiten

	Energie kcal	Energie kJ	Wasser g	Protein g	Fett total g	Gesättigte Fettsäuren g	einf. unges. Fettsäuren g	mehf. unges. Fettsäuren g	Cholesterin mg	Kohlenhydrate, verfügbar g	Stärke g	Zucker g	Nahrungsfasern g	Alkohol g
Lebkuchen mit Schokoladeüberzug	444	1860	10.9	6.5	18.9	6.8	8.7	2.9	22	60.2	13.9	45.4	3.5	0
Madeleine	346	1460	27.8	7.5	11.6	6.3	2.9	1.0	99	52.2	29.6	22.3	1.4	0
Nussgipfel (mit Blätterteig)	417	1740	28.7	6.8	26.9	10.1	12.7	2.2	68	35.6	19.4	16.1	2.7	0
Nussgipfel (mit Hefeteig)	317	1330	36.0	7.7	12.7	3.6	7.3	1.6	39	41.6	24.3	18.6	2.7	0
Nussschnecke (mit Hefeteig)	443	1860	11.9	12.2	18.7	5.7	9.6	1.9	62	54.4	40.7	13.1	3.8	0
Panettone	354	1490	26.9	6.4	10.7	5.6	3.2	0.7	112	56.5	33.6	22.9	2.8	0
Schoggibrötli	366	1540	25.2	8.7	14.3	8.5	4.1	0.9	20	49.7	32.8	16.3	2.2	0

### Brei, Creme und Pudding (Flan), zubereitet

Griessbrei (mit teilentrahmter Milch, ohne Zugabe von Zucker)	93	393	80.3	4.6	3.0	1.7	0.7	0.2	12	11.8	6.9	4.8	0.3	0
Griessbrei (mit Vollmilch, ohne Zugabe von Zucker)	93	393	80.3	4.6	3.0	1.7	0.7	0.2	12	11.8	6.9	4.8	0.3	0
Haferbrei (mit teilentrahmter Milch, ohne Zugabe von Zucker)	130	546	72.0	6.2	3.6	2.1	0.8	0.2	14	17.8	12.1	5.7	0.6	0
Haferbrei (mit Vollmilch, ohne Zugabe von Zucker)	148	618	70.1	6.3	6.2	3.2	1.6	0.7	19	15.8	10.0	5.7	1.8	0
Milchreis (mit teilentrahmter Milch, ohne Zugabe von Zucker)	129	545	72.0	5.3	3.5	2.1	0.8	0.2	14	19.0	13.4	5.6	0.2	0
Milchreis (mit Vollmilch, ohne Zugabe von Zucker)	143	601	70.6	5.2	5.1	3.1	1.2	0.3	19	19.0	13.4	5.6	0.2	0
Pudding (Flan), Caramel	125	527	69.3	3.4	2.1	1.4	0.6	0.1	12	23.0	2.9	20.1	0.1	0
Pudding (Flan), Schokolade	121	511	71.2	3.0	2.6	0.5	1.1	0.9	3	21.0	8.9	12.1	1.0	0
Pudding (Flan), Vanille	102	429	76.2	2.8	2.1	0.3	0.9	0.8	7	18.0	7.6	10.4	0.1	0
Schokoladencreme	122	515	72.1	3.6	3.0	1.5	0.9	0.2	110	20.0	1.3	18.7	0.5	0
Vanillecreme, hausgemacht	109	459	78.4	4.2	4.6	2.3	1.3	0.4	78	12.7	1.1	11.6	0	0

### Glace (pro 100 g)

Rahmglace, Frucht	185	775	59.8	3.5	8.0	5.0	2.6	0.3	26	24.7	Sp.	23.7	0	0
Sorbet, Frucht	137	581	65.8	0.2	0	0	0	0	0	32.1	0	32.1	0.4	0.9
Wasserglace, Wassereis	88	375	78.0	0	0	0	0	0	0	22.0	0	22.0	0	0

### Glace (pro 100 ml)

Rahmglace, Frucht	111	465	35.9	2.1	4.8	3.0	1.6	0.2	16	14.8	Sp.	14.2	0	0
Sorbet, Frucht	96	407	46.1	0.1	0	0	0	0	0	22.5	0	22.5	0.3	0.6
Wasserglace, Wassereis	88	375	78.0	0	0	0	0	0	0	22.0	0	22.0	0	0

	Salz (NaCl) g	Natrium mg	Kalium mg	Chlorid mg	Calcium mg	Magnesium mg	Phosphor mg	Eisen mg	Zink mg	Jod µg	Vitamin A-Aktivität µg-RE	Retinol µg	Betacarotin-Aktivität µg-BCE	Vitamin D µg	Vitamin E-Aktivität mg-AE	Vitamin B1 mg	Vitamin B2 mg	Niacin mg	Vitamin B6 mg	Vitamin B12 µg	Folat µg	Pantothensäure mg	Vitamin C mg
0.4	140	410	61	120	48	210	2.0	1.1	6.6	85	50	415	0	4.8	0.07	0.19	0.8	0.09	0	10	0.28	3	
0.3	130	130	220	38	10	81	0.6	0.6	7.5	101	98	38	0.4	0.3	0.07	0.09	0.3	0.03	0.2	8	0.43	< 1	
0.5	210	190	340	43	40	110	1.3	1.0	2.0	146	140	64	0.4	5.6	0.10	0.03	0.5	0.14	0.1	12	0.40	< 1	
0.7	280	210	440	52	34	120	1.1	0.9	2.6	47	46	20	0.2	4.0	0.19	0.14	1.1	0.13	0.1	34	0.44	< 1	
1.2	470	300	750	69	42	170	1.6	1.2	4.1	84	81	34	0.3	4.6	0.30	0.19	1.7	0.21	0.2	53	0.69	< 1	
0.1	38	230	-	150	-	130	3.0	0.6	-	107	102	63	0.4	0.6	0.13	0.11	0.6	0.12	-	33	-	0	
1.3	530	310	800	100	34	160	1.3	1.1	1.1	69	66	33	0.1	0.3	0.12	0.21	0.7	0.10	< 0.1	22	0.35	< 1	

0.2	73	170	160	130	13	110	0.1	0.6	11.0	34	33	15	0.1	0.1	0.02	0.19	0.3	0.03	0.2	7	0.36	< 1
0.2	73	170	160	130	13	110	0.1	0.6	11.0	34	33	15	0.1	0.1	0.02	0.19	0.3	0.03	0.2	7	0.36	< 1
0.2	85	210	190	150	17	130	0.2	0.8	13.0	40	39	18	0.1	0.1	0.03	0.22	0.5	0.03	0.2	11	0.43	< 1
0.2	88	240	180	150	33	180	0.7	1.0	12.0	55	53	23	0.1	0.3	0.06	0.27	0.2	0.04	0.2	9	0.47	< 1
0.2	85	200	180	150	17	130	0.1	0.6	13.0	40	39	17	0.1	0.1	0.03	0.22	0.4	0.04	0.2	6	0.45	< 1
0.2	85	200	180	150	17	130	0.1	0.6	12.0	55	53	23	0.1	0.2	0.03	0.26	0.4	0.04	0.2	6	0.44	< 1
0.2	70	150	95	94	9	77	Sp.	0.3	6.2	38	37	8	0.1	0.2	0.03	0.20	0.1	0.03	0.3	8	Sp.	0
0.3	130	180	51	90	14	80	0.5	0.4	3.2	24	22	19	0	0.1	0.14	0.16	0.3	0.02	< 0.1	3	0.20	2
0.3	140	120	120	96	10	40	0.1	0.3	5.9	30	29	13	0	0.1	0.10	0.14	0.3	0.02	< 0.1	0	0.30	0
0.2	65	230	150	150	14	100	0.9	0.6	7.0	26	25	15	0.1	0.1	0.04	0.21	0.3	0.05	0.1	Sp.	0.50	0
0.1	50	140	100	100	9	100	0.3	0.5	12.0	56	55	15	0.2	0.1	0.03	0.19	< 0.1	0.03	0.4	11	0.49	< 1

0.2	61	180	Sp.	110	Sp.	99	0.5	0.4	Sp.	107	94	160	0.1	0.2	0.04	0.26	Sp.	0.07	0	9	Sp.	1	
0	1	41	3	12	4	6	0.2	0.1	2.6	1	0	16	0	< 0.1	0.02	0.01	< 0.1	0.01	0	5	0.05	10	
0	Sp.	14	Sp.	0	Sp.	0	0	Sp.	Sp.	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	Sp.	12

0.1	37	108	Sp.	66	Sp.	59	0.3	0.2	Sp.	64	56	96	< 0.1	0.1	0.02	0.16	Sp.	0.04	0	5	Sp.	< 1	
0	< 1	29	2	8	3	4	0.1	< 0.1	1.8	< 1	0	11	0	< 0.1	0.01	< 0.01	< 0.1	< 0.01	0	4	0.04	7	
0	Sp.	14	Sp.	0	Sp.	0	0	Sp.	Sp.	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	Sp.	12

Energie kcal  
Energie kJ  
Wasser g  
Protein g  
Fett total g  
Gesättigte Fettsäuren g  
einf. unges. Fettsäuren g  
mehf. unges. Fettsäuren g  
Cholesterin mg  
Kohlenhydrate, verfügbar g  
Stärke g  
Zucker g  
Nahrungsfasern g  
Alkohol g

### Bonbons

Gummibonbon mit Fruchtessenz (Fruchtgummi)	341	1450	12.1	6.6	0	0	0	0	0	78.6	3.9	74.7	0	0
Hartkaramelle, Hartbonbon	385	1630	4.1	0.5	0.3	0.2	0.1	0	0	95.0	0	95.0	0	0
Rahmkaramelle, Rahmbonbon	351	1490	16.0	0.4	3.6	2.2	1.1	0.1	11	79.3	0	79.3	0	0
Weichkaramelle, Weichbonbon	448	1880	7.8	2.1	17.2	10.1	5.8	0.5	Sp.	71.1	0	71.1	0	0

### Kakaoerzeugnisse und Schokolade

Kakaopulver	419	1740	5.1	22.5	24.5	14.4	8.2	0.8	0	10.8	8.6	2.2	32.7	0
Malzgetränk mit Kakao, Vitaminen und Mineralien angereichert, Pulver	382	1620	5.2	8.9	3.6	2.4	1.1	0.1	4	76.2	0	52.1	4.4	0
Malzgetränk mit Kakao, Vitaminen und Mineralien angereichert, zubereitet (mit Milch)	84	354	82.8	3.6	3.4	2.1	0.8	0.2	12	9.6	0	8.0	0.3	0
Milkschokolade	537	2240	1.3	6.5	31.1	19.3	10.4	1.2	12	56.9	0.6	55.2	1.9	0
Milkschokolade mit Alkoholfüllung	488	2040	7.6	5.6	23.1	13.6	6.9	1.1	10	59.0	0.8	58.3	2.9	2.2
Milkschokolade mit Cremefüllung (Gianduja, Nougat)	572	2380	3.9	7.9	38.3	18.5	14.5	2.7	10	47.3	0.6	46.6	3.4	0
Milkschokolade mit Mandel-Honig-Nougat	536	2240	4.8	7.3	31.5	18.2	9.7	1.5	15	54.8	0.4	54.3	1.8	0
Milkschokolade mit Nüssen	568	2360	4.9	8.8	38.2	16.7	16.9	2.4	11	45.5	0.6	44.7	3.2	0
Milkschokolade mit Weinbeeren, Nüssen und Mandeln	509	2130	7.2	8.3	28.8	14.5	11.0	1.6	10	51.8	0.9	50.7	4.6	0
Schokolade, dunkel (bitter)	537	2240	0.7	5.7	31.8	19.7	11.0	1.1	1	53.4	2.3	50.0	7.0	0
Schokolade, weiss	567	2370	1.3	6.7	35.2	21.9	11.7	1.3	16	55.8	-	55.3	0.2	0
Schokoladenstängeli, Branchli (Milkschokolade mit Haselnusscremefüllung)	556	2320	4.5	8.3	35.7	17.1	14.3	2.3	8	48.5	0.8	47.6	3.7	0
Schokoladenpulver	398	1680	1.7	5.3	7.8	4.6	2.6	0.2	0	71.3	0.7	70.6	10.5	0

### Konfitüre und süsse Brotaufstriche

Dulce de Leche	299	1260	34.2	5.7	7.3	4.4	1.7	0.3	28	52.6	0	52.6	0	0
Haselnuss-Schokolade-Brotaufstrich	546	2280	3.4	6.0	32.7	12.0	15.6	3.6	0	55.5	0.6	54.7	2.9	0
Honig (Blütenhonig)	306	1300	20.0	0.4	0	0	0	0	0	76.0	0	76.0	0	0
Konfitüre	246	1040	36.0	0.5	0.5	Sp.	Sp.	Sp.	0	58.7	0	58.7	2.2	0



	Salz (NaCl) g	Natrium mg	Kalium mg	Chlorid mg	Calcium mg	Magnesium mg	Phosphor mg	Eisen mg	Zink mg	Jod µg	Vitamin A-Aktivität µg-RE	Retinol µg	Betaeroin-Aktivität µg-BCE	Vitamin D µg	Vitamin E-Aktivität mg-AE	Vitamin B1 mg	Vitamin B2 mg	Niacin mg	Vitamin B6 mg	Vitamin B12 µg	Folat µg	Pantothensäure mg	Vitamin C mg
0.2	62	12	160	9	2	4	0.2	1.4	Sp.	0	0	0	Sp.	Sp.	Sp.	Sp.	Sp.	Sp.	Sp.	Sp.	Sp.	Sp.	Sp.
0.1	25	9	73	4	3	12	0.1	0	Sp.	0	0	0	Sp.	Sp.	Sp.	Sp.	Sp.	Sp.	Sp.	Sp.	Sp.	Sp.	Sp.
0.3	120	120	25	21	5	16	0.8	0.1	1.1	41	39	21	0.1	0.1	0.03	0.04	< 0.1	0	Sp.	1	0.04	< 1	
0.8	320	210	400	95	25	64	1.5	Sp.	Sp.	0	0	0	Sp.	Sp.	Sp.	Sp.	Sp.	Sp.	Sp.	Sp.	Sp.	Sp.	Sp.
0	17	1920	32	110	410	660	13.0	5.7	2.8	3	0	40	0	0.7	0.13	0.40	2.7	0.14	0	38	1.10	Sp.	
0.5	200	660	59	440	190	470	12.0	1.5	2.8	637	637	1	4.0	9.6	0.88	1.11	12.7	1.11	2.0	238	4.78	48	
0.1	50	190	93	140	23	120	0.8	0.4	9.1	81	80	15	0.3	0.8	0.08	0.27	1.0	0.10	0.3	21	0.65	4	
0.5	190	640	130	250	55	240	2.1	1.6	17.0	62	59	36	0	0.3	0.09	0.40	0.4	0.04	0	7	0.19	3	
0.1	56	340	120	160	50	160	1.3	1.0	4.1	32	30	19	0.2	0.2	0.05	0.24	0.4	0.04	0.2	9	0.49	2	
0.1	49	370	110	170	71	190	1.3	1.2	4.1	32	31	16	0.1	5.0	0.08	0.29	0.5	0.09	0.2	16	0.53	1	
0.2	86	380	190	250	45	210	0.9	1.1	6.3	48	46	26	0.2	0.8	0.07	0.36	0.3	0.07	0.3	12	0.68	2	
0.2	73	440	160	230	63	220	1.3	1.4	6.5	36	35	20	0.2	5.4	0.11	0.30	0.5	0.14	0.3	16	0.78	2	
0.2	62	520	130	210	76	230	1.9	1.3	5.0	34	33	21	0.2	3.1	0.09	0.31	0.6	0.09	0.2	16	0.61	2	
0	15	830	100	48	120	140	6.7	2.2	2.3	2	0	29	0	0	0.08	0.15	0.6	0.05	0	7	0.19	0	
0.3	110	330	-	260	12	180	0.3	0.7	4.9	9	9	0	-	1.0	0.06	0.28	0.8	0.06	0.6	7	0.61	2	
0.2	63	430	130	190	79	210	1.5	1.3	5.4	22	22	0	0.1	5.1	0.10	0.28	0.5	0.13	0.2	14	0.68	1	
0	5	620	12	37	130	210	4.2	1.8	0.9	1	0	13	0	0.2	0.04	0.13	0.9	0.05	0	12	0.35	0	
0.2	69	280	170	210	18	160	0.1	0.6	17.0	81	78	34	0.1	0.2	0.03	0.37	0.2	0.04	0.3	5	0.55	1	
0.1	46	320	84	130	50	160	1.2	1.0	3.8	1	0	4	0	5.8	0.07	0.20	0.4	0.09	0.2	9	0.49	< 1	
0	7	47	18	5	3	17	0.5	0.4	0.5	0	0	0	0	0	0	0.05	0.2	0.30	0	5	0.10	2	
0	12	100	2	18	2	7	1.4	0.2	1.0	5	0	56	0	0	0.02	0.02	0.9	Sp.	0	Sp.	0.03	4	

	Energie kcal	Energie kJ	Wasser g	Protein g	Fett total g	Gesättigte Fettsäuren g	einf. unges. Fettsäuren g	mehf. unges. Fettsäuren g	Cholesterin mg	Kohlenhydrate, verfügbar g	Stärke g	Zucker g	Nahrungsfasern g	Alkohol g
Konfitüre, energievermindert, mit Süsstoffen	136	576	65.3	0.5	0.5	Sp.	Sp.	Sp.	0	31.9	Sp.	31.9	0.8	0
Lemon Curd	321	1340	40.1	6.0	16.2	7.9	4.5	1.4	256	37.5	0	37.5	0.1	0
Melasse	274	1160	25.4	1.2	0	0	0	0	0	67.2	0	67.2	0	0

### Zucker und andere Süßungsmittel

Agavensirup	293	1240	-	0.2	0	0	-	-	-	73.1	-	-	0	-
Traubenzucker	399	1700	0.1	0	0	0	0	0	0	99.8	0	99.8	0	0
Vanillezucker	391	1660	-	0.2	0.2	0	-	-	-	96.7	-	96.7	1.3	-
Zucker, braun	390	1660	1.1	0	0	0	0	0	0	97.6	0	97.6	0	0
Zucker, weiss	400	1700	0	0	0	0	0	0	0	100	0	100	0	0

### Sonstige Süßigkeiten

Getreideriegel mit Schokoladeüberzug	458	1920	6.3	8.5	20.2	10.8	6.7	2.0	4	57.7	19.9	37.2	5.7	0
Getreideriegel, ohne Überzug und Füllung	414	1740	8.4	7.9	12.7	5.1	4.6	2.2	0	63.9	31.4	32.2	6.2	0
Marzipan	474	1990	1.9	8.0	17.6	1.5	12.0	3.3	Sp.	68.6	0	68.6	4.9	0
Meringue	401	1700	1.0	5.0	0.5	0	0	0	0	94.0	0	94.0	0	0

### SALZIGE KNABBEREIEN UND SNACKS

Blätterteigstängel	496	2060	17.7	7.1	33.5	14.7	11.6	4.0	45	40.4	39.7	0.3	1.8	0
Cracker, Salzgebäck, Apérogebäck	449	1890	6.5	9.2	15.9	5.9	6.8	2.4	0	66.3	66.3	0	2.1	0
Erdnuss-Flips	507	2120	1.5	13.2	24.2	4.4	11.7	6.9	0	56.5	Sp.	Sp.	4.9	0
Laugengebäck trocken (Bretzel, Salzstangen/-sticks)	361	1530	14.5	8.6	4.1	1.0	1.6	1.2	0	72.1	71.4	0.4	0.7	0
Mais-Chips	509	2130	2.0	7.8	27.2	6.6	11.4	8.1	0	56.0	53.6	2.4	4.4	0
Pommes Chips	538	2240	7.2	4.9	34.8	2.5	25.7	4.7	0	49.3	46.8	2.5	3.8	0
Pommes Chips, fettreduziert	468	1960	8.3	5.9	22.1	2.5	6.6	11.9	0	59.2	56.3	3.0	4.5	0
Popcorn	367	1550	4.1	12.0	4.2	0.6	1.1	1.9	0	62.9	61.7	1.2	15.0	0

	Salz (NaCl) g	Natrium mg	Kalium mg	Chlorid mg	Calcium mg	Magnesium mg	Phosphor mg	Eisen mg	Zink mg	Jod µg	Vitamin A-Aktivität µg-RE	Retinol µg	Betacarotin-Aktivität µg-BCE	Vitamin D µg	Vitamin E-Aktivität mg-AE	Vitamin B1 mg	Vitamin B2 mg	Niacin mg	Vitamin B6 mg	Vitamin B12 µg	Folat µg	Pantothensäure mg	Vitamin C mg
0.1	20	120	3	19	1	15	0.4	Sp.	2.0	0	0	0	0	0	Sp.	Sp.	Sp.	Sp.	0	Sp.	0.05	26	
0.2	72	82	87	30	9	100	0.9	0.7	15.0	159	156	45	1.0	0.4	0.05	0.13	< 0.1	0.04	0.5	29	0.94	5	
0.2	96	1470	820	500	140	31	9.2	0.9	0	0	0	0	0	0	0.08	0.10	0	0	0	0	0	0	

0	4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
0	0	2	2	1	0	0	0.3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
0.1	40	320	40	85	22	24	1.9	0.1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.02	0	0	0.10	0	
0	0	2	2	1	0	0	0.1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	

0.4	150	450	190	110	64	210	2.3	1.5	7.1	27	20	91	0	1.4	0.17	0.20	1.1	0.15	0	22	0.38	3
0.4	180	260	280	27	58	170	2.2	1.3	1.8	7	0	90	0	1.4	0.18	0.07	1.4	0.18	0	23	0.41	2
0	2	270	14	82	72	150	1.5	0.9	0.7	13	12	6	Sp.	8.5	0.07	0.20	1.4	0.05	Sp.	31	0.19	< 1
0.3	100	90	Sp.	4	5	22	0.2	Sp.	Sp.	0	0	0	0	0	0	0.25	0.1	0	0	0	0.20	0

2.6	1030	120	1570	14	21	79	0.9	0.7	1.5	301	290	133	1.3	4.6	0.09	0.03	0.5	0.09	< 0.1	5	0.22	0
1.5	590	120	810	110	24	110	1.6	0.7	13.0	0	0	0	0	1.8	0.22	0.05	1.7	0.12	0	21	0.29	0
1.9	770	170	1190	16	43	110	0.9	0.8	5.0	13	0	156	0	3.5	0.18	0.04	3.3	0.13	0	17	0.60	0
4.3	1710	120	2490	140	0	120	0.7	0.5	0	15	15	-	0.1	1.1	0.01	0.04	0.7	0	0	0	0	0
2.4	970	190	Sp.	67	43	130	1.9	Sp.	Sp.	0	0	0	0	5.9	0.15	0.20	1.8	0.17	0	18	0.30	0
1.2	500	880	870	14	40	92	0.9	0.6	8.0	1	0	12	0	2.9	0.39	0.05	1.2	1.06	0	61	0.86	33
1.2	490	1060	880	17	48	110	1.1	0.8	9.6	1	0	15	0	2.6	0.46	0.06	1.5	1.27	0	73	1.04	39
0	4	300	8	10	110	300	2.7	1.7	0	5	0	63	0	11.0	0.20	0.20	2.0	0.20	0	23	0.40	0

Energie kcal

Energie kJ

Wasser g

Protein g

Fett total g

gesättigte  
Fettsäuren geinf. unges.  
Fettsäuren gmehf. unges.  
Fettsäuren g

Cholesterin mg

Kohlenhydrate,  
verfügbar g

Stärke g

Zucker g

Nahrungsfasern  
g

Alkohol g

## VERSCHIEDENES

Agar-Agar	160	641	20.5	2.4	0.2	-	-	-	-	0	-	-	74.1	-
<b>Hefe</b>														
Bäckerhefe, gepresst	96	402	72.0	16.7	1.2	0.2	0.4	0.6	0	1.1	1.0	0	6.9	0
Bierhefe, getrocknet	354	1500	6.0	47.9	4.2	0.6	1.3	2.1	0	26.5	23.3	3.2	9.5	0
<b>Salz und Gewürze</b>														
Balsamicoessig	128	544	70.3	0.7	0.6	0	0	0	0	25.8	0	19.1	0.5	0
Essig	22	93	93.4	0.1	0	0	0	0	0	0.7	0	0.3	0	0.1
Kochsalz mit Jod	0	0	0.1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Kochsalz mit Jod und Fluor	0	0	0.1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Kochsalz ohne Jod und Fluor	0	0	0.1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Paprika (Gewürz)	358	1490	9.3	14.8	13.0	2.1	1.2	8.4	0	34.9	1.7	33.2	20.9	0

## SPEISEN UND LEBENSMITTEL, ZUBEREITET

### Crêpes, Omeletten und Eierspeisen

Crêpes nature	235	981	57.9	9.3	13.3	6.5	3.6	1.3	203	19.0	15.9	2.9	0.7	0
Crêpes mit Camembert	248	1040	57.3	11.8	15.6	8.2	4.1	1.2	174	14.9	12.5	2.3	0.6	0
Crêpes mit Champignonfüllung	139	580	76.5	5.9	9.0	4.8	2.3	0.7	82	7.9	5.7	1.8	1.6	0
Crêpes mit Gemüsefüllung	166	691	69.7	6.0	9.4	4.0	3.2	0.9	119	13.6	9.4	4.0	1.6	0
Crêpes mit Haselnuss-Schokolade-Brotaufstrich	377	1570	33.1	7.8	22.2	9.0	9.1	2.3	110	35.6	9.0	26.5	1.7	0
Crêpes mit Schinken	193	809	63.9	12.7	9.8	4.7	2.8	0.9	152	13.2	10.9	2.2	0.5	0
Crêpes mit Speck	254	1060	57.1	11.1	16.5	7.4	5.7	1.5	169	15.0	12.5	2.4	0.6	0
Crêpes mit Zimt und Zucker	255	1070	50.8	8.1	11.7	5.7	3.2	1.1	178	29.0	14.0	14.9	0.7	0
Eieromeletten	153	635	76.3	11.0	11.5	3.8	3.9	1.7	403	1.4	0	1.4	0	0

Salz (NaCl) g	Natrium mg	Kalium mg	Chlorid mg	Calcium mg	Magnesium mg	Phosphor mg	Eisen mg	Zink mg	Jod µg	Vitamin A-Aktivität µg-RE	Retinol µg	Betacarotin-Aktivität µg-BCE	Vitamin D µg	Vitamin E-Aktivität mg-AE	Vitamin B1 mg	Vitamin B2 mg	Niacin mg	Vitamin B6 mg	Vitamin B12 µg	Folat µg	Pantothensäure mg	Vitamin C mg
---------------	------------	-----------	------------	------------	--------------	-------------	----------	---------	--------	---------------------------	------------	------------------------------	--------------	---------------------------	---------------	---------------	-----------	---------------	----------------	----------	-------------------	--------------

0.3	130	52	-	660	100	34	4.5	1.5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
-----	-----	----	---	-----	-----	----	-----	-----	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

0.1	22	570	100	16	41	370	2.9	2.4	0.6	0	0	0	0	0.1	0.83	1.39	9.8	0.63	0	642	2.29	0
0.2	77	1410	400	50	230	1900	18.0	8.0	4.0	0	0	0	0	0.1	12.00	3.80	45.0	4.40	-	3200	7.20	0

0.1	27	160	20	18	12	24	1.0	0.1	20.0	0	0	5	0.3	0	0.02	0.01	0.1	1.71	0	6	0.07	<1
0	8	35	<1	7	8	12	0.2	0.2	5.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
98.0	39200	4	59800	10	1	8	0.3	0.1	2500.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
100	39900	4	59900	10	1	8	0.3	0.1	2500.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
100	39900	4	59900	10	1	8	0.3	0.1	20.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
0.1	34	2340	220	180	190	350	24.0	4.1	5.0	3030	0	36360	0	0	0.65	1.74	15.3	0	0	0	0	0

0.4	150	180	250	94	17	160	1.1	1.1	18.0	110	108	28	0.8	0.3	0.09	0.24	0.3	0.08	0.6	23	1.00	<1
0.8	310	160	450	150	18	180	0.8	1.3	19.0	134	129	64	0.7	0.3	0.07	0.24	0.4	0.10	0.8	36	0.96	<1
0.4	140	320	260	46	14	130	1.1	0.7	19.0	79	75	55	1.6	0.3	0.09	0.37	2.6	0.09	0.2	23	1.64	3
0.2	95	200	160	65	15	110	0.9	0.8	12.0	170	64	1282	0.5	0.6	0.08	0.16	0.5	0.14	0.3	30	0.67	29
0.3	100	240	170	110	32	160	1.1	1.0	12.0	60	59	17	0.4	2.8	0.08	0.22	0.3	0.09	0.4	17	0.77	<1
1.0	400	270	560	69	19	220	0.9	1.3	14.0	77	75	19	0.5	0.3	0.25	0.22	2.1	0.18	0.4	16	0.90	20
0.9	370	200	560	76	17	160	0.9	1.3	14.0	88	86	22	0.8	0.3	0.21	0.22	1.1	0.11	0.4	19	0.91	6
0.3	130	160	220	85	15	140	1.0	0.9	16.0	97	95	24	0.7	0.3	0.08	0.21	0.2	0.07	0.5	20	0.88	<1
0.8	330	140	470	75	10	200	1.6	1.4	30.0	132	131	12	1.5	0.3	0.08	0.28	<0.1	0.07	1.1	42	1.65	<1

Verschiedenes

	Energie kcal	Energie kJ	Wasser g	Protein g	Fett total g	Gesättigte Fettsäuren g	einf. unges. Fettsäuren g	mehf. unges. Fettsäuren g	Cholesterin mg	Kohlenhydrate, verfügbar g	Stärke g	Zucker g	Nahrungsfasern g	Alkohol g
Eieromeletten mit Käse	193	803	70.3	13.6	14.9	6.3	4.5	1.7	353	1.2	0	1.2	0.1	0
Eieromeletten mit Schinken	145	606	76.3	12.6	9.9	3.3	3.4	1.4	344	1.3	0	1.3	0.1	0
Eieromeletten mit Speck	178	738	72.9	12.3	13.7	4.7	5.2	1.8	346	1.3	0	1.3	0.1	0
Mehlomeletten	165	695	65.8	7.5	5.8	2.3	1.7	0.8	143	20.4	18.8	1.4	0.9	0
Mehlomeletten mit Champignonfüllung	125	524	76.5	5.7	6.2	3.1	1.6	0.6	78	10.9	9.2	1.3	1.5	0
Mehlomeletten mit Gemüsefüllung	137	575	71.8	5.7	5.2	1.8	2.0	0.7	102	16.2	13.4	2.6	1.4	0
Mehlomeletten mit Käse	195	817	62.3	9.9	9.0	4.4	2.4	0.9	139	18.2	16.8	1.3	0.8	0
Mehlomeletten mit Haselnuss-Schokolade-Brotaufstrich	258	1080	50.5	7.1	12.4	4.7	5.1	1.5	108	29.0	14.4	14.4	1.4	0
Mehlomeletten mit Schinken	156	657	67.4	9.7	5.2	2.1	1.6	0.7	127	17.3	15.8	1.3	0.8	0
Mehlomeletten mit Speck	189	791	64.0	9.3	9.0	3.5	3.4	1.0	128	17.3	15.8	1.3	0.8	0
Mehlomeletten mit Zimt und Zucker	177	747	62.4	7.1	5.5	2.2	1.6	0.8	136	24.5	17.9	6.5	0.8	0
Rührei	149	621	76.8	10.8	11.2	3.7	3.8	1.7	394	1.3	0	1.3	0	0
Rührei mit Champignons	129	536	79.6	9.6	9.3	3.1	3.2	1.4	326	1.5	0	1.4	0.4	0
Rührei mit Käse	158	657	75.5	11.5	11.9	4.2	3.9	1.6	385	1.3	0	1.3	0	0
Rührei mit Kräutern	143	593	77.3	10.3	10.4	3.4	3.5	1.5	362	1.9	0.2	1.6	0.4	0
Rührei mit Schinken	146	606	76.4	12.6	10.0	3.3	3.5	1.4	346	1.3	0	1.3	0	0
<b>Fruchtwähe/-kuchen, hausgemacht</b>														
Apfelkuchen (mit Blätterteig)	144	603	71.4	2.4	6.6	1.9	2.8	1.2	24	17.9	8.3	9.5	1.8	0
Apfelkuchen (mit Kuchenteig)	144	604	70.8	2.7	6.1	3.4	1.5	0.5	37	18.7	9.1	9.5	1.8	0
Aprikosenkuchen (mit Blätterteig)	140	585	72.4	2.8	6.4	1.9	2.8	1.1	24	16.8	8.3	8.4	1.8	0
Aprikosenkuchen (mit Kuchenteig)	140	586	71.8	3.0	6.0	3.3	1.4	0.4	37	17.6	9.0	8.5	1.8	0
Birnenkuchen (mit Blätterteig)	146	611	70.9	2.5	6.6	1.9	2.8	1.2	24	18.2	8.3	9.9	1.9	0
Birnenkuchen (mit Kuchenteig)	146	612	70.3	2.7	6.1	3.3	1.5	0.5	37	19.0	9.0	9.9	1.9	0
Brombeerkuchen (mit Blätterteig)	137	572	72.0	2.9	6.6	1.9	2.9	1.3	24	14.2	8.3	5.9	4.4	0
Brombeerkuchen (mit Kuchenteig)	137	573	71.4	3.1	6.2	3.3	1.6	0.6	37	15.1	9.0	5.9	4.4	0
Brombeerkuchen (mit süßem Mürbeteig)	191	796	63.9	3.1	10.8	4.2	4.0	1.5	29	18.4	10.2	8.1	4.0	0
Fruchtwähe/-kuchen (Durchschnitt)	158	660	68.9	3.0	7.9	3.5	2.5	0.9	33	17.1	9.2	7.7	3.2	0
Fruchtwähe/-kuchen mit Blätterteig (Durchschnitt)	139	582	72.3	2.7	6.6	1.9	2.8	1.2	24	16.0	8.3	7.6	2.5	0

	Salz (NaCl) g	Natrium mg	Kalium mg	Chlorid mg	Calcium mg	Magnesium mg	Phosphor mg	Eisen mg	Zink mg	Jod µg	Vitamin A-Aktivität µg-RE	Retinol µg	Beta-carotin-Aktivität µg-BCE	Vitamin D µg	Vitamin E-Aktivität mg-AE	Vitamin B1 mg	Vitamin B2 mg	Niacin mg	Vitamin B6 mg	Vitamin B12 µg	Folat µg	Pantothensäure mg	Vitamin C mg
0.9	370	140	540	210	15	270	1.5	1.9	27.0	166	157	108	1.4	0.4	0.07	0.30	0.1	0.09	1.1	38	1.47	2	
1.0	410	190	600	69	12	220	1.5	1.5	26.0	118	110	89	1.3	0.3	0.14	0.26	0.9	0.11	0.9	37	1.48	11	
0.7	270	160	430	68	11	190	1.5	1.5	26.0	118	111	89	1.3	0.4	0.14	0.26	0.6	0.09	0.9	37	1.48	6	
0.8	320	120	500	51	9	100	0.7	0.7	12.0	56	56	8	0.5	0.2	0.07	0.14	0.2	0.04	0.4	17	0.71	< 1	
0.6	220	260	380	35	11	110	0.9	0.6	16.0	60	56	40	1.3	0.2	0.08	0.30	2.1	0.07	0.2	20	1.37	2	
0.6	230	150	360	44	10	82	0.7	0.6	10.0	114	40	892	0.4	0.4	0.07	0.11	0.4	0.10	0.3	23	0.56	20	
0.9	360	120	550	150	13	160	0.7	1.1	13.0	86	85	21	0.6	0.2	0.06	0.17	0.2	0.05	0.5	16	0.69	< 1	
0.6	250	170	400	71	19	120	0.8	0.8	10.0	43	42	7	0.4	1.5	0.07	0.15	0.3	0.05	0.4	15	0.65	< 1	
1.0	410	170	620	48	12	140	0.7	0.9	11.0	52	47	61	0.5	0.2	0.13	0.15	1.0	0.08	0.3	16	0.69	11	
1.1	430	150	700	47	11	110	0.7	0.9	11.0	53	47	61	0.5	0.2	0.13	0.14	0.8	0.06	0.3	16	0.68	5	
0.8	300	120	470	50	9	98	0.7	0.6	12.0	53	53	7	0.5	0.2	0.07	0.13	0.2	0.04	0.4	16	0.67	< 1	
0.8	320	140	460	73	10	200	1.6	1.3	30.0	129	128	11	1.5	0.3	0.08	0.27	< 0.1	0.07	1.1	41	1.62	< 1	
0.7	260	180	390	62	10	180	1.4	1.2	27.0	107	106	11	1.5	0.3	0.08	0.29	0.7	0.08	0.9	37	1.65	< 1	
0.8	330	140	490	110	11	220	1.5	1.4	30.0	135	134	15	1.4	0.3	0.07	0.27	< 0.1	0.07	1.1	40	1.59	< 1	
0.7	300	200	440	86	12	190	1.9	1.3	28.0	153	118	418	1.3	0.6	0.08	0.27	0.2	0.08	1.0	49	1.52	16	
1.0	410	180	600	65	12	220	1.4	1.5	26.0	112	111	10	1.3	0.3	0.13	0.26	0.9	0.10	0.9	35	1.49	9	
0.3	110	110	170	18	6	33	0.3	0.2	3.2	61	58	35	0.4	1.7	0.03	0.04	0.2	0.03	< 0.1	8	0.20	4	
0.2	91	120	140	19	9	41	0.4	0.3	3.1	54	52	33	0.2	0.5	0.04	0.04	0.2	0.05	< 0.1	8	0.22	4	
0.3	110	230	170	25	10	40	0.4	0.3	3.0	153	63	1075	0.4	1.9	0.04	0.06	0.4	0.05	< 0.1	6	0.30	3	
0.2	90	230	140	26	12	49	0.6	0.4	2.9	141	52	1070	0.2	0.6	0.04	0.06	0.4	0.07	< 0.1	6	0.30	3	
0.3	110	120	170	21	8	36	0.3	0.3	3.2	66	63	29	0.4	1.7	0.03	0.04	0.2	0.03	< 0.1	7	0.22	3	
0.2	90	120	140	22	10	44	0.4	0.3	3.1	54	52	24	0.2	0.5	0.03	0.05	0.2	0.04	< 0.1	7	0.22	3	
0.3	110	160	180	34	18	47	0.8	0.2	2.9	71	63	96	0.4	4.1	0.04	0.07	0.4	0.04	< 0.1	17	0.28	11	
0.2	90	160	150	35	20	55	1.0	0.3	2.8	59	52	84	0.2	2.8	0.04	0.07	0.4	0.06	< 0.1	16	0.29	11	
0.2	88	160	150	30	19	53	0.9	0.3	7.0	118	108	116	0.5	4.0	0.06	0.06	0.4	0.06	< 0.1	25	0.32	12	
0.2	96	180	160	32	13	47	0.7	0.3	3.8	85	74	138	0.3	1.6	0.05	0.06	0.3	0.05	< 0.1	11	0.25	10	
0.3	110	180	180	31	10	40	0.5	0.3	3.3	77	63	170	0.4	2.0	0.04	0.06	0.3	0.04	< 0.1	8	0.25	6	

Speisen und Lebensmittel, zubereitet

	Energie kcal	Energie kJ	Wasser g	Protein g	Fett total g	Gesättigte Fettsäuren g	einf. unges. Fettsäuren g	mehf. unges. Fettsäuren g	Cholesterin mg	Kohlenhydrate, verfügbar g	Stärke g	Zucker g	Nahrungsfasern g	Alkohol g
Fruchtwähe/-kuchen mit Kuchenteig (Durchschnitt)	139	583	71.7	3.0	6.1	3.3	1.5	0.5	37	16.9	9.0	7.6	2.5	0
Fruchtwähe/-kuchen mit süßem Mürbeteig (Durchschnitt)	195	814	62.9	3.2	11.1	5.3	3.3	1.1	38	18.4	10.4	7.9	4.6	0
Johannisbeerkuchen (mit Kuchenteig)	138	575	70.6	3.2	6.2	3.3	1.4	0.4	37	14.3	9.0	5.1	5.9	0
Johannisbeerkuchen (mit süßem Mürbeteig)	200	831	61.8	3.2	11.4	6.4	2.6	0.7	47	18.5	10.7	7.7	5.3	0
Johannisbeerkuchen (mit Blätterteig)	138	574	71.2	3.0	6.7	1.9	2.8	1.1	24	13.4	8.3	5.1	5.8	0
Kirschenkuchen (mit Blätterteig)	157	658	68.5	3.1	6.7	2.0	2.9	1.2	24	20.3	8.3	11.9	1.5	0
Kirschenkuchen (mit Kuchenteig)	157	659	67.9	3.3	6.2	3.4	1.5	0.5	37	21.1	9.0	12.0	1.5	0
Pflaumenkuchen (mit Blätterteig)	139	584	72.7	2.6	6.5	1.9	2.8	1.2	24	16.9	8.3	7.6	1.4	0
Pflaumenkuchen (mit Kuchenteig)	140	585	72.1	2.9	6.0	3.3	1.5	0.5	37	17.7	9.0	7.7	1.5	0
Rhabarberkuchen (mit Blätterteig)	116	483	78.2	2.6	6.4	1.9	2.8	1.1	24	10.8	8.3	2.4	2.0	0
Rhabarberkuchen (mit Kuchenteig)	116	484	77.6	2.9	6.0	3.3	1.4	0.4	37	11.6	9.0	2.5	2.1	0
Zwetschgenkuchen (mit Blätterteig)	136	570	73.2	2.6	6.4	1.9	2.8	1.2	24	16.0	8.3	7.6	1.9	0
Zwetschgenkuchen (mit Kuchenteig)	136	571	72.6	2.9	6.0	3.3	1.5	0.5	37	16.8	9.0	7.7	1.9	0

### Kuchen, salzig

Flammkuchen	254	1060	53.3	9.3	13.6	6.5	4.8	1.0	33	22.9	20.3	2.3	1.4	0
Käsekuchen (mit Blätterteig)	302	1260	52.2	14.1	22.0	12.4	5.4	1.4	146	11.7	10.3	1.2	0.5	0
Käsekuchen (mit Kuchenteig)	306	1270	49.9	14.6	20.9	11.7	5.1	1.4	143	14.5	13.1	1.2	0.6	0
Quiche Lorraine (mit Blätterteig)	292	1210	56.4	8.5	23.5	12.5	6.7	1.6	153	11.5	9.7	1.6	0.5	0
Quiche Lorraine (mit Kuchenteig)	296	1230	53.9	9.0	22.3	11.7	6.4	1.5	149	14.5	12.8	1.6	0.6	0
Spinatkuchen (mit Blätterteig)	171	712	71.0	5.8	11.5	6.2	3.1	0.8	51	10.1	8.6	1.4	2.0	0
Spinatkuchen (mit Kuchenteig)	174	724	69.3	6.1	10.7	5.7	2.9	0.8	48	12.2	10.7	1.4	2.1	0
Tomatenkuchen (mit Blätterteig)	155	646	74.6	3.5	11.1	6.2	2.7	0.8	74	10.0	7.3	2.6	1.0	0
Tomatenkuchen (mit Kuchenteig)	158	659	72.8	3.9	10.2	5.6	2.5	0.8	72	12.3	9.6	2.6	1.1	0
Zwiebelkuchen (mit Blätterteig)	170	707	70.6	4.7	10.7	5.8	2.9	0.7	48	13.0	8.1	4.9	1.4	0
Zwiebelkuchen (mit Kuchenteig)	172	718	69.0	5.0	9.9	5.4	2.7	0.7	46	15.0	10.1	4.9	1.5	0

### Pizzas

Pizza al tonno	227	955	52.7	12.4	7.6	3.0	3.4	0.6	17	26.5	24.9	1.3	1.5	0
Pizza Calzone	225	945	53.2	11.7	7.7	3.0	3.5	0.6	16	26.5	24.9	1.4	1.5	0



	Salz (NaCl) g	Natrium mg	Kalium mg	Chlorid mg	Calcium mg	Magnesium mg	Phosphor mg	Eisen mg	Zink mg	Jod µg	Vitamin A-Aktivität µg-RE	Retinol µg	Betaeroin-Aktivität µg-BCE	Vitamin D µg	Vitamin E-Aktivität mg-AE	Vitamin B1 mg	Vitamin B2 mg	Niacin mg	Vitamin B6 mg	Vitamin B12 µg	Folat µg	Pantothensäure mg	Vitamin C mg
0.2	90	180	150	32	13	49	0.6	0.4	3.2	66	52	166	0.2	0.7	0.04	0.06	0.3	0.05	< 0.1	8	0.25	6	
0.2	88	190	150	32	16	53	1.0	0.4	4.9	113	106	78	0.4	2.2	0.05	0.07	0.3	0.06	< 0.1	17	0.27	17	
0.2	90	210	150	39	14	55	1.1	0.4	3.2	54	52	27	0.2	0.2	0.05	0.08	0.2	0.06	< 0.1	7	0.22	21	
0.2	89	210	150	34	14	54	1.0	0.4	2.7	109	104	49	0.2	0.3	0.05	0.07	0.2	0.06	< 0.1	9	0.22	23	
0.3	110	210	180	38	12	47	1.0	0.3	3.3	66	63	32	0.4	1.5	0.05	0.07	0.2	0.04	< 0.1	8	0.22	21	
0.3	110	190	170	26	12	38	0.4	0.2	3.3	67	63	42	0.4	1.5	0.04	0.06	0.3	0.04	< 0.1	11	0.27	3	
0.2	90	190	140	27	14	47	0.6	0.3	3.2	54	52	33	0.2	0.2	0.04	0.07	0.3	0.06	< 0.1	10	0.27	3	
0.3	110	150	170	20	8	38	0.3	0.2	3.6	69	63	67	0.4	2.0	0.06	0.06	0.4	0.04	< 0.1	4	0.27	3	
0.2	90	150	140	21	11	47	0.5	0.3	3.5	57	52	61	0.2	0.7	0.06	0.06	0.4	0.05	< 0.1	4	0.27	3	
0.3	110	230	210	72	12	40	0.4	0.3	4.2	68	63	64	0.4	1.5	0.04	0.05	0.3	0.03	< 0.1	7	0.21	6	
0.2	90	240	180	73	14	48	0.5	0.4	4.1	57	52	59	0.2	0.3	0.04	0.06	0.3	0.04	< 0.1	7	0.21	6	
0.3	110	190	170	23	8	42	0.4	0.2	2.7	73	63	116	0.4	1.8	0.04	0.05	0.4	0.03	< 0.1	4	0.24	2	
0.2	90	190	140	24	11	51	0.6	0.3	2.6	60	52	104	0.2	0.6	0.04	0.05	0.4	0.05	< 0.1	4	0.25	2	

1.0	410	140	710	87	13	100	0.4	0.9	4.5	53	51	21	0.2	0.8	0.13	0.09	1.0	0.08	0.1	9	0.28	5
0.9	370	120	570	360	21	290	0.7	2.0	13.0	207	200	86	0.7	0.4	0.05	0.23	0.2	0.07	0.7	10	0.57	< 1
0.9	370	130	570	360	23	300	0.8	2.1	13.0	196	189	81	0.7	0.4	0.05	0.23	0.3	0.08	0.7	10	0.58	< 1
1.2	460	140	750	49	12	120	0.7	1.0	9.9	201	195	72	0.7	0.5	0.12	0.14	0.8	0.07	0.3	9	0.59	4
1.2	460	140	740	49	14	120	0.7	1.0	9.9	189	184	67	0.7	0.5	0.13	0.14	0.8	0.07	0.3	9	0.60	4
1.1	440	330	710	87	37	81	1.7	0.8	11.0	231	91	1681	0.3	1.4	0.09	0.17	0.7	0.14	< 0.1	35	0.32	11
1.1	440	330	700	87	38	85	1.8	0.8	10.0	223	83	1678	0.3	1.4	0.10	0.17	0.7	0.14	< 0.1	35	0.33	11
0.4	140	170	240	34	10	61	0.6	0.4	5.6	126	103	273	0.3	0.8	0.05	0.08	0.4	0.07	0.2	13	0.39	8
0.4	140	180	230	34	11	64	0.6	0.4	5.6	118	95	269	0.3	0.8	0.06	0.08	0.4	0.07	0.2	14	0.41	8
0.9	380	120	660	38	11	64	0.4	0.5	4.2	89	86	36	0.3	0.3	0.07	0.06	0.4	0.08	< 0.1	5	0.25	3
0.9	380	120	650	38	12	67	0.5	0.5	4.2	82	79	33	0.2	0.3	0.07	0.06	0.4	0.09	< 0.1	5	0.26	3

0.8	300	190	570	84	15	130	0.6	0.9	1.9	92	84	97	0.3	1.4	0.07	0.10	2.0	0.11	0.6	12	0.24	3
0.9	360	210	730	85	15	150	0.5	1.1	2.4	49	41	97	0.1	1.3	0.12	0.11	1.4	0.10	0.3	11	0.28	10

	Energie kcal	Energie kJ	Wasser g	Protein g	Fett total g	Gesättigte Fettsäuren g	einf. unges. Fettsäuren g	mehf. unges. Fettsäuren g	Cholesterin mg	Kohlenhydrate, verfügbar g	Stärke g	Zucker g	Nahrungsfasern g	Alkohol g
Pizza Hawaii	196	823	58.7	9.7	6.3	2.5	2.9	0.5	13	24.2	20.5	3.5	1.5	0
Pizza Margherita	239	1000	50.4	10.2	8.4	3.3	3.8	0.7	12	29.9	28.1	1.5	1.7	0
Pizza mit Gemüse	125	524	72.2	5.7	3.1	1.2	1.4	0.4	4	17.4	15.4	1.7	1.9	0
Pizza mit Mascarpone und Rucola	240	1010	52.0	9.6	9.9	4.4	4.2	0.7	17	27.4	25.7	1.5	1.6	0
Pizza Prosciutto e Funghi	205	861	57.3	10.9	6.9	2.7	3.1	0.6	14	23.9	22.4	1.3	1.6	0
Pizza Prosciutto	219	921	53.1	10.8	6.4	2.2	3.2	0.6	13	28.7	26.9	1.4	1.6	0
Pizza Quattro Formaggi	296	1250	38.6	12.9	10.3	4.7	3.8	0.8	20	37.2	36.6	0.2	1.8	0

### Burger, Sandwiches und Schnitzelbrote

Burger mit Fisch	262	1100	46.1	12.2	11.5	4.9	2.9	3.0	26	26.7	21.8	3.9	1.5	0
Burger mit Poulet	247	1040	49.0	12.7	11.0	1.9	5.8	2.7	28	23.8	18.4	2.9	1.2	0
Cheeseburger	281	1180	44.1	13.2	14.2	7.5	4.9	1.1	36	24.3	20.9	3.3	1.6	0
Hamburger, doppelt	258	1080	47.4	11.9	12.1	6.3	4.1	1.0	30	24.7	21.3	3.3	1.7	0
Sandwich (Baguette) mit Aufschnitt	157	658	69.0	5.4	7.0	1.9	2.6	2.1	14	17.3	15.1	2.1	1.5	0
Sandwich (Ruchbrot) mit Aufschnitt	151	631	70.5	5.6	7.1	1.9	2.6	2.1	14	15.3	13.1	2.1	1.9	0
Sandwich (Baguette) mit Fleischkäse	220	922	56.3	7.9	9.4	2.2	3.3	3.2	87	25.1	23.7	1.1	1.6	0
Sandwich (Ruchbrot) mit Fleischkäse	210	880	58.7	8.1	9.5	2.2	3.3	3.3	87	21.9	20.6	1.1	2.2	0
Sandwich (Baguette) mit Halbhartkäse	179	749	64.2	6.7	7.6	2.8	1.9	2.3	17	20.0	18.5	1.3	1.7	0
Sandwich (Ruchbrot) mit Halbhartkäse	171	716	66.1	6.9	7.7	2.8	1.9	2.3	17	17.5	16.0	1.3	2.1	0
Sandwich (Baguette) mit Mozzarella	163	685	66.4	5.9	6.2	1.9	1.7	2.2	12	20.1	18.5	1.4	1.7	0
Sandwich (Ruchbrot) mit Mozzarella	156	653	68.2	6.1	6.3	1.9	1.8	2.2	12	17.6	16.0	1.4	2.1	0
Sandwich (Baguette) mit Rohschinken	165	692	65.5	8.8	5.7	1.3	1.9	2.1	19	18.7	17.2	1.3	1.5	0
Sandwich (Ruchbrot) mit Rohschinken	158	662	67.2	9.0	5.8	1.3	1.9	2.1	19	16.3	14.9	1.3	1.9	0
Sandwich (Baguette) mit Salami	158	662	68.0	5.8	6.5	1.6	2.2	2.1	14	18.4	16.1	2.1	1.7	0
Sandwich (Ruchbrot) mit Salami	151	634	69.6	5.9	6.5	1.6	2.2	2.1	14	16.2	14.0	2.1	2.0	0
Sandwich (Baguette) mit Schinken	131	551	71.3	6.3	3.7	0.6	1.1	1.7	12	17.4	15.1	2.1	1.6	0
Sandwich (Ruchbrot) mit Schinken	125	524	72.8	6.5	3.8	0.6	1.1	1.8	12	15.3	13.1	2.1	1.9	0
Sandwich (Baguette) mit Trockenfleisch	141	593	69.0	7.2	3.9	0.7	1.1	1.8	14	18.4	16.1	2.1	1.7	0
Sandwich (Ruchbrot) mit Trockenfleisch	134	565	70.6	7.4	4.0	0.7	1.1	1.9	14	16.2	14.0	2.1	2.0	0

	Salz (NaCl) g	Natrium mg	Kalium mg	Chlorid mg	Calcium mg	Magnesium mg	Phosphor mg	Eisen mg	Zink mg	Jod µg	Vitamin A-Aktivität µg-RE	Retinol µg	Betacarotin-Aktivität µg-BCE	Vitamin D µg	Vitamin E-Aktivität mg-AE	Vitamin B1 mg	Vitamin B2 mg	Niacin mg	Vitamin B6 mg	Vitamin B12 µg	Folat µg	Pantothensäure mg	Vitamin C mg
0.7	300	190	610	73	15	130	0.5	0.9	2.0	41	34	90	0.1	1.1	0.11	0.10	1.2	0.09	0.2	10	0.27	10	
0.7	290	180	640	94	14	130	0.5	1.0	2.1	55	46	110	0.1	1.5	0.08	0.10	0.8	0.07	0.3	12	0.23	3	
0.4	140	240	330	50	16	80	0.8	0.6	6.1	28	15	158	0.3	0.8	0.08	0.12	1.1	0.09	0.1	25	0.50	15	
0.7	270	190	590	98	13	120	0.6	0.9	3.3	56	56	0	0.1	1.4	0.08	0.11	0.8	0.07	0.3	17	0.23	4	
0.8	330	230	660	77	15	150	0.6	1.0	4.3	44	37	88	0.3	1.2	0.12	0.15	1.7	0.10	0.3	12	0.49	9	
0.9	380	220	710	60	15	130	0.6	0.9	2.1	35	27	93	0	1.4	0.13	0.09	1.4	0.10	0.2	11	0.29	11	
1.1	450	120	760	210	16	180	0.5	1.2	6.8	63	60	32	0.2	1.0	0.08	0.11	0.6	0.05	0.3	12	0.30	0	

1.1	440	210	650	55	22	140	0.5	0.6	12.0	9	8	10	0.8	2.8	0.05	0.01	0.6	0.07	0.8	23	0.33	< 1	
1.2	460	220	750	66	22	170	0.6	0.7	1.5	21	20	15	0.3	2.1	0.10	0.05	3.7	0.16	0.3	33	0.79	< 1	
1.6	640	240	820	110	27	240	1.4	2.2	7.7	50	47	36	0.1	0.8	0.19	0.16	2.3	0.13	1.3	19	0.34	< 1	
1.4	560	220	730	100	24	220	1.2	1.9	6.5	59	39	243	0.1	0.8	0.18	0.14	2.1	0.13	1.1	23	0.29	< 1	
0.8	330	150	510	15	13	62	0.6	0.5	1.8	17	1	198	0.1	1.9	0.10	0.05	0.8	0.09	0.2	15	0.27	11	
0.8	330	160	490	18	18	83	0.8	0.7	1.9	17	1	198	0.1	1.9	0.13	0.06	1.0	0.09	0.2	18	0.30	11	
1.2	460	140	680	18	15	99	0.9	0.8	6.0	28	21	84	0.4	2.8	0.11	0.08	0.8	0.09	0.3	19	0.54	9	
1.1	450	150	660	23	23	130	1.1	1.1	6.1	28	21	84	0.4	2.9	0.16	0.10	1.0	0.08	0.3	24	0.58	9	
1.1	440	150	480	110	16	110	0.7	0.8	3.0	53	34	230	0.1	2.3	0.06	0.07	0.5	0.08	0.2	17	0.24	7	
1.1	430	150	470	120	22	130	0.9	1.1	3.1	53	34	230	0.1	2.4	0.10	0.09	0.6	0.07	0.2	21	0.26	7	
1.0	410	140	490	50	14	80	0.7	0.7	1.8	40	21	229	0.1	2.3	0.06	0.06	0.5	0.07	0.2	17	0.21	7	
1.0	400	150	480	54	20	110	0.9	0.9	1.9	40	21	229	0.1	2.4	0.11	0.08	0.7	0.07	0.2	21	0.24	7	
1.4	540	230	870	14	17	88	1.0	0.8	1.7	20	1	224	0.1	2.2	0.22	0.07	1.9	0.14	< 0.1	16	0.48	8	
1.3	540	240	860	17	22	110	1.2	1.0	1.8	20	1	224	0.1	2.2	0.26	0.08	2.1	0.13	< 0.1	20	0.50	8	
1.2	490	170	600	15	14	60	0.7	0.6	1.4	16	0	187	0.2	2.0	0.11	0.05	1.1	0.10	0.1	15	0.29	8	
1.2	480	180	590	18	19	83	0.9	0.8	1.5	16	0	187	0.2	2.0	0.15	0.06	1.3	0.10	0.1	18	0.31	8	
1.2	460	190	520	16	15	88	0.7	0.6	1.8	16	1	176	0	1.9	0.15	0.06	1.3	0.13	< 0.1	14	0.28	15	
1.1	450	200	510	19	20	110	0.9	0.8	1.9	16	1	176	0	1.9	0.18	0.07	1.5	0.12	< 0.1	17	0.30	15	
1.2	500	200	610	15	16	73	1.0	1.0	1.3	16	1	187	0	2.0	0.07	0.05	1.4	0.13	0.2	14	0.30	7	
1.2	490	200	590	18	21	95	1.2	1.2	1.5	16	1	187	0	2.0	0.10	0.07	1.6	0.12	0.2	18	0.33	7	

	Energie kcal	Energie kJ	Wasser g	Protein g	Fett total g	Gesättigte Fettsäuren g	einf. unges. Fettsäuren g	mehf. unges. Fettsäuren g	Cholesterin mg	Kohlenhydrate, verfügbar g	Stärke g	Zucker g	Nahrungsfasern g	Alkohol g
Sandwich (Baguette) mit Weichkäse	183	766	63.3	6.3	7.6	2.6	1.9	2.4	17	21.4	19.9	1.2	1.7	0
Sandwich (Ruchbrot) mit Weichkäse	174	731	65.2	6.5	7.7	2.6	1.9	2.5	17	18.6	17.3	1.2	2.2	0
Schnitzelbrot mit Cocktailsauce	264	1110	48.2	15.1	11.2	1.1	6.7	2.6	45	25.1	24.4	0.5	1.3	0
Schnitzelbrot mit Tartarsauce	244	1020	51.8	14.3	10.1	1.0	6.0	2.3	54	23.2	22.5	0.4	1.3	0

### Salate

Coleslaw-Salat	120	497	81.8	1.6	10.3	1.8	2.9	5.1	19	4.2	0.1	4.1	2.1	0
Kartoffelsalat mit Essig-Öl-Sauce	96	401	80.0	1.7	3.8	0.3	2.2	1.1	0	12.8	12.1	0.6	1.7	0
Kartoffelsalat mit Mayonnaise-Joghurt-Sauce	80	335	82.0	1.8	2.2	0.4	0.6	1.1	4	12.4	11.5	0.7	1.6	0
Russischer Salat	197	814	69.7	2.6	15.9	2.1	11.4	1.3	43	9.7	7.7	1.8	2.2	0
Siedfleischsalat	207	861	68.0	16.5	14.9	3.5	7.8	2.7	45	1.5	0.1	1.3	0.5	0
Taboulé (mit Bulgur)	111	464	77.9	2.5	5.5	0.7	3.9	0.5	0	11.6	10.2	1.2	2.8	0
Taboulé (mit Couscous)	130	546	74.8	2.9	6.1	0.7	4.4	0.6	0	15.4	13.9	1.5	1.2	0
Teigwarensalat mit französischer Sauce	128	534	75.0	5.5	5.8	0.9	2.3	2.1	52	12.6	11.5	1.0	1.3	0
Teigwarensalat mit italienischer Sauce	130	546	74.6	5.5	6.1	0.9	4.0	0.6	48	12.7	11.6	1.0	1.3	0
Thonsalat an Essig-Öl-Sauce (aus Thon im Wasser)	109	456	78.3	9.0	4.8	0.7	3.2	0.6	16	6.8	3.6	3.2	1.1	0
Wurst-Käse-Salat	262	1080	62.5	13.8	22.6	9.4	9.0	2.3	45	0.7	0	0.6	0.3	0
Wurstsalat	224	926	70.1	7.1	21.0	5.3	12.5	1.6	26	1.3	0.1	1.2	0.4	0

### Gemüsegerichte

Auberginen-Piccata	167	696	72.0	5.2	11.8	4.5	4.8	1.1	90	9.0	6.2	2.8	2.2	0
Auberginenscheiben, paniert	138	579	71.7	4.6	5.9	0.7	3.6	0.9	61	15.2	12.1	3.1	2.9	0
Gemüsegratin	57	238	89.2	3.0	3.6	2.0	0.8	0.2	9	2.3	0.8	1.6	1.9	0
Gemüselasagne	132	553	75.8	4.8	7.3	4.1	1.9	0.4	20	11.2	8.7	2.5	1.1	0
Kürbis-Piccata	164	682	73.6	4.7	12.0	4.7	4.9	1.1	92	8.8	5.0	3.7	1.0	0
Kürbisscheiben, paniert	140	585	71.9	4.3	5.9	0.8	3.7	0.9	62	16.7	12.5	4.1	1.6	0
Ratatouille	46	193	90.2	1.5	2.1	0.3	1.4	0.3	0	4.3	0.2	4.0	2.0	0
Sellerie-Piccata	160	664	72.6	5.2	11.6	4.4	4.7	1.2	87	6.7	4.7	2.0	4.1	0
Selleriescheiben, paniert	137	573	70.7	4.9	5.8	0.7	3.5	1.0	58	14.0	11.8	2.1	5.0	0
Zucchetti-Piccata	150	625	76.3	5.4	11.3	4.4	4.6	1.1	86	6.3	4.3	1.9	1.0	0

	Salz (NaCl) g	Natrium mg	Kalium mg	Chlorid mg	Calcium mg	Magnesium mg	Phosphor mg	Eisen mg	Zink mg	Jod µg	Vitamin A-Aktivität µg-RE	Retinol µg	Betacarotin-Aktivität µg-BCE	Vitamin D µg	Vitamin E-Aktivität mg-AE	Vitamin B1 mg	Vitamin B2 mg	Niacin mg	Vitamin B6 mg	Vitamin B12 µg	Folat µg	Pantothensäure mg	Vitamin C mg
1.3	520	140	580	66	15	81	0.7	0.7	3.3	43	26	212	0.1	2.5	0.07	0.08	0.5	0.08	0.2	21	0.26	5	
1.3	520	150	560	70	22	110	1.0	0.9	3.4	43	26	212	0.1	2.5	0.11	0.10	0.7	0.07	0.2	26	0.29	5	
1.3	520	190	790	10	19	130	1.5	1.4	0.8	13	9	45	0.1	2.8	0.08	0.14	4.0	0.14	0.4	17	0.60	< 1	
1.2	480	180	710	12	18	130	1.4	1.4	1.8	16	12	58	0.1	2.4	0.07	0.14	3.7	0.13	0.4	19	0.61	2	
0.2	74	200	120	59	11	45	0.3	0.2	5.1	71	6	775	0.1	6.2	0.04	0.06	0.3	0.14	0.1	24	0.30	30	
0.2	61	280	100	5	16	39	0.3	0.2	3.8	0	0	5	0	1.3	0.06	0.04	0.9	0.11	0	12	0.27	12	
0.2	70	280	110	10	16	42	0.3	0.3	4.4	3	1	15	0	1.1	0.06	0.05	0.9	0.11	< 0.1	12	0.28	11	
0.3	140	230	250	21	17	62	0.7	0.4	3.5	83	23	714	0.2	4.8	0.08	0.07	0.8	0.11	0.2	24	0.50	11	
0.8	310	200	310	12	13	100	1.4	3.3	3.0	16	3	158	0.3	3.1	0.03	0.09	1.6	0.21	0.7	11	0.38	7	
0.4	150	140	250	20	23	71	0.8	0.5	2.2	17	0	199	0	2.1	0.07	0.03	0.9	0.06	0	20	0.28	8	
0.4	170	120	290	18	11	32	0.4	0.5	2.1	19	0	222	0	2.1	0.03	0.03	0.6	0.04	0	18	0.17	9	
0.7	300	140	440	18	16	86	0.5	0.6	4.8	27	13	159	0.2	2.2	0.09	0.06	1.0	0.09	0.1	18	0.39	11	
0.7	280	140	420	17	15	84	0.5	0.6	4.6	27	13	163	0.2	1.7	0.09	0.06	1.0	0.09	0.1	18	0.38	11	
0.8	330	190	67	9	18	77	0.8	0.4	0.6	121	113	99	0.7	1.8	0.03	0.05	4.0	0.16	0.9	17	0.29	4	
1.4	560	130	620	290	18	260	0.7	2.0	6.2	88	77	128	0.4	1.6	0.15	0.14	1.4	0.08	0.8	8	0.27	19	
1.6	650	140	660	13	11	110	0.8	0.9	0.9	7	1	74	0.4	3.2	0.18	0.07	1.6	0.06	0.4	4	0.21	22	
0.6	260	230	430	73	15	94	0.5	0.6	8.0	91	86	60	0.4	0.4	0.05	0.10	0.5	0.07	0.3	15	0.53	< 1	
0.6	250	250	440	22	16	62	0.6	0.4	4.9	21	18	40	0.2	0.4	0.06	0.06	0.6	0.08	0.2	17	0.49	1	
0.3	110	310	150	90	21	71	0.4	0.4	4.1	34	30	52	0.1	1.8	0.06	0.05	0.8	0.07	< 0.1	40	0.29	27	
1.2	470	120	760	120	14	94	0.3	0.5	5.7	74	61	153	0.1	0.4	0.02	0.09	0.4	0.05	0.1	6	0.17	7	
0.7	260	240	410	82	10	94	0.6	1.2	8.2	216	88	1530	0.4	0.5	0.03	0.13	0.4	0.09	0.3	18	0.69	3	
0.6	250	260	410	29	11	61	0.7	1.1	4.9	166	18	1779	0.2	0.5	0.05	0.10	0.5	0.10	0.2	20	0.67	3	
0.5	180	210	310	22	13	29	0.5	0.2	1.7	44	0	531	0	1.0	0.04	0.04	0.6	0.13	0	22	0.22	37	
0.8	310	270	490	97	13	120	0.8	0.8	9.6	90	84	69	0.4	0.7	0.05	0.12	0.6	0.13	0.3	22	0.66	5	
0.8	310	290	500	50	14	96	0.9	0.6	6.8	21	17	49	0.2	0.7	0.07	0.09	0.7	0.14	0.2	25	0.64	5	
0.6	250	200	390	77	21	97	0.8	0.6	9.3	93	83	124	0.4	0.4	0.06	0.10	0.4	0.07	0.3	25	0.48	8	

Speisen und Lebensmittel, zubereitet

	Energie kcal	Energie kJ	Wasser g	Protein g	Fett total g	Gesättigte Fettsäuren g	einf. unges. Fettsäuren g	mehf. unges. Fettsäuren g	Cholesterin mg	Kohlenhydrate, verfügbar g	Stärke g	Zucker g	Nahrungsfasern g	Alkohol g	
Zucchettischeiben, paniert	128	534	74.7	5.1	5.6	0.7	3.5	0.9	58	13.5	11.3	2.1	1.5	0	
<b>Diverse Gerichte</b>															
Äplermagronen	180	753	65.6	6.0	9.0	5.3	2.1	0.5	26	17.9	16.3	1.4	1.7	0	
Bami Goreng	128	541	70.1	14.0	1.9	0.3	0.9	0.4	44	13.3	11.5	1.4	0.9	0	
Cannelloni mit Fleischfüllung	178	745	66.3	10.4	8.7	4.6	2.6	0.5	34	13.7	11.3	2.3	1.7	0	
Cannelloni mit Spinat-Ricotta-Füllung	219	911	62.1	8.6	13.7	7.7	3.6	0.8	38	14.5	12.6	1.7	1.7	0	
Capuns	165	688	71.3	8.1	10.2	5.1	3.2	0.8	68	9.6	8.5	1.1	0.9	0	
Chili con carne	117	490	74.3	10.9	3.6	1.0	1.7	0.7	17	8.7	6.2	2.1	3.1	0	
Cordon bleu aus Kalbsplätzli	237	995	55.2	23.7	11.1	3.1	5.6	1.2	106	10.4	9.7	0.7	0.6	0	
Cordon bleu aus Schweinsplätzli	245	1030	54.2	24.0	11.8	3.2	5.9	1.3	105	10.4	9.7	0.7	0.6	0	
Crevettencocktail	172	711	75.9	5.5	13.1	7.7	3.1	0.7	97	4.5	0.2	3.7	0.3	1.8	
Croque Monsieur	295	1230	43.5	16.5	14.1	5.3	4.7	2.9	42	24.7	22.7	1.7	1.4	0	
Falafel, frittiert in HOLL Rapsöl	223	936	51.2	8.6	7.8	0.7	5.0	1.8	0	26.3	23.9	2.3	6.4	0	
Fondue alkoholfrei	283	1180	56.6	18.7	21.5	13.4	5.2	1.0	55	1.6	0.6	1.0	0	1.2	
Fondue klassisch	315	1310	52.1	19.6	22.4	13.9	5.4	1.0	58	1.0	0.9	0.1	0	4.4	
Fondue moitié-moitié	291	1210	56.5	16.7	20.8	12.5	4.9	1.0	62	1.0	0.9	0	0	4.7	
Fotzelschnitte, ungezuckert	222	932	56.7	7.9	10.1	5.1	2.6	1.0	129	24.5	22.5	1.7	1.2	0	
Frühlingsrolle, frittiert	224	938	54.8	6.5	11.2	2.9	5.1	2.7	28	23.1	17.2	3.0	2.5	0	
Gerstotto	131	554	69.4	3.7	2.1	0.3	1.3	0.3	0	23.5	21.8	1.6	1.7	0	
Griessschnitte (mit teilentrahmter Milch)	143	601	72.1	6.1	6.4	3.3	1.7	0.5	72	15.0	11.0	4.0	0.5	0	
Griessschnitte (mit Vollmilch)	153	640	71.1	6.0	7.5	4.0	1.9	0.6	76	15.0	11.0	4.0	0.5	0	
Hackbraten, im Ofen gebacken	172	721	67.8	17.1	7.7	2.0	4.2	0.9	76	8.2	7.2	0.9	0.6	0	
Hackplätzli (Rind), gebraten in HOLL-Rapsöl	190	798	64.4	20.3	9.1	2.5	4.9	0.9	98	6.5	4.9	1.6	0.7	0	
Hirsotto	140	589	68.5	3.9	3.0	0.5	1.6	0.7	0	23.6	19.8	1.4	1.5	0	
Hot Dog in Weissbrot mit Ketchup und Senf	216	910	53.5	9.3	6.3	2.2	2.8	0.9	14	29.6	26.7	2.5	1.9	0	
Kartoffelgratin dauphinois	128	534	77.1	2.5	7.8	4.6	1.8	0.4	23	11.3	8.8	2.4	1.3	0	
Kartoffelgratin Savoyer Art	75	313	83.5	2.2	2.3	1.3	0.5	0.2	6	10.6	9.9	0.5	1.4	0	
Käseschnitte	270	1130	46.3	14.6	11.5	6.2	2.8	1.0	86	26.0	24.7	1.0	2.3	0	
Kebab im Fladenbrot	123	518	73.3	7.7	3.6	0.8	1.2	1.3	18	14.5	12.2	2.2	1.2	0	

	<b>Salz (NaCl) g</b>	<b>Natrium mg</b>	<b>Kalium mg</b>	<b>Chlorid mg</b>	<b>Calcium mg</b>	<b>Magnesium mg</b>	<b>Phosphor mg</b>	<b>Eisen mg</b>	<b>Zink mg</b>	<b>Jod µg</b>	<b>Vitamin A-Aktivität µg-RE</b>	<b>Retinol µg</b>	<b>Betacarotin-Aktivität µg-BCE</b>	<b>Vitamin D µg</b>	<b>Vitamin E-Aktivität mg-AE</b>	<b>Vitamin B1 mg</b>	<b>Vitamin B2 mg</b>	<b>Niacin mg</b>	<b>Vitamin B6 mg</b>	<b>Vitamin B12 µg</b>	<b>Folat µg</b>	<b>Pantothensäure mg</b>	<b>Vitamin C mg</b>
0.6	240	210	390	28	23	67	1.0	0.5	6.5	26	17	113	0.2	0.3	0.08	0.07	0.5	0.08	0.2	28	0.44	9	
1.1	440	160	690	120	20	120	0.4	0.8	6.6	79	77	31	0.2	0.2	0.04	0.09	0.7	0.09	0.2	10	0.25	5	
1.0	410	180	560	9	17	120	0.7	0.7	1.6	34	11	283	0.3	0.5	0.09	0.09	3.6	0.15	< 0.1	4	0.31	13	
0.7	270	150	520	95	18	120	1.0	1.7	4.7	111	72	471	0.2	0.7	0.03	0.08	1.0	0.09	0.3	8	0.23	4	
0.8	340	200	590	200	30	160	0.9	0.9	10.0	201	131	836	0.2	1.0	0.03	0.17	0.6	0.08	0.3	15	0.23	4	
1.0	380	170	550	43	15	86	1.0	1.0	6.7	120	74	554	0.4	0.6	0.09	0.10	1.5	0.09	0.6	18	0.51	4	
0.4	150	350	330	27	30	110	1.9	1.9	2.2	1	1	0	0.1	0.9	0.11	0.08	1.4	0.14	0.3	27	0.29	5	
0.9	340	240	520	110	27	260	2.0	2.6	5.2	49	46	28	0.2	0.6	0.10	0.26	6.1	0.21	0.8	17	0.98	7	
0.9	350	210	520	110	23	230	1.6	2.8	5.8	48	46	26	0.2	0.8	0.36	0.20	3.0	0.23	0.8	14	0.74	7	
0.5	190	180	200	45	6	100	0.3	0.4	35.0	152	140	151	0.2	0.8	0.06	0.08	0.7	0.06	< 0.1	11	0.18	5	
2.3	930	260	1130	190	30	360	0.7	1.9	14.0	3	-	36	-	2.1	0.23	0.17	2.1	0.15	0.4	14	0.50	-	
0.7	300	280	480	44	41	130	1.6	0.8	0.9	10	0	124	0	2.5	0.12	0.04	0.4	0.10	0	35	0.21	5	
0.3	110	100	180	680	22	410	0.5	3.2	17.0	194	185	111	0.3	0.2	0	0.19	0.1	0.07	1.0	3	0.18	0	
0.3	120	88	190	710	25	430	0.4	3.3	17.0	201	192	107	0.3	0.2	0.01	0.20	0.2	0.07	1.1	4	0.18	< 1	
1.0	400	92	550	520	23	360	0.4	2.4	16.0	271	263	91	0.4	0.4	0.01	0.23	0.1	0.07	1.0	8	0.25	< 1	
0.9	360	140	620	57	12	110	0.7	0.7	11.0	85	84	17	0.5	0.3	0.06	0.15	0.3	0.05	0.3	20	0.63	< 1	
1.5	610	160	810	25	16	67	0.9	0.6	1.0	17	2	180	0.5	0.8	0.11	0.06	1.4	0.12	0.2	23	0.25	< 1	
0.8	340	57	540	13	23	71	1.0	0.7	0.7	0	0	1	0	0.4	0.05	0.02	0.8	0.06	0	5	0.06	< 1	
0.3	100	160	190	110	14	120	0.4	0.8	13.0	61	60	18	0.3	0.2	0.03	0.18	0.4	0.03	0.2	16	0.53	< 1	
0.3	100	160	190	110	14	120	0.4	0.8	12.0	71	69	22	0.3	0.2	0.03	0.21	0.4	0.04	0.3	16	0.52	< 1	
2.2	890	170	1620	14	15	120	1.3	2.7	4.8	11	8	38	0.3	0.7	0.13	0.11	2.2	0.13	0.8	10	0.39	2	
0.7	290	270	410	23	17	160	2.2	3.9	6.7	24	16	88	0.4	1.0	0.07	0.13	2.7	0.26	1.4	14	0.45	2	
0.9	350	40	530	11	44	95	2.3	1.0	1.3	0	0	2	0	0.6	0.06	0.02	0.5	0.07	0	5	0.11	< 1	
2.0	810	170	1260	17	21	110	0.8	0.9	2.3	2	0	20	0.3	0.3	0.12	0.06	1.3	0.07	0.2	9	0.25	5	
0.3	130	300	240	53	16	69	0.3	0.3	6.4	87	84	35	0.1	0.2	0.05	0.11	0.7	0.09	< 0.1	12	0.33	9	
0.4	150	270	170	32	15	51	0.3	0.3	5.0	19	18	12	0	< 0.1	0.08	0.04	0.8	0.09	< 0.1	13	0.25	10	
1.4	560	150	940	310	34	290	1.2	2.0	15.0	98	98	0	0.4	0.4	0.11	0.18	0.7	0.07	0.6	12	0.50	< 1	
0.6	240	190	390	26	13	74	0.5	0.9	3.1	12	4	95	0.1	1.6	0.06	0.07	1.7	0.10	0.5	19	0.30	5	

Speisen und Lebensmittel, zubereitet

	Energie kcal	Energie kJ	Wasser g	Protein g	Fett total g	Gesättigte Fettsäuren g	einf. unges. Fettsäuren g	mehf. unges. Fettsäuren g	Cholesterin mg	Kohlenhydrate, verfügbar g	Stärke g	Zucker g	Nahrungsfasern g	Alkohol g
Lasagne (mit Fleisch)	142	596	71.7	9.7	5.7	2.8	1.9	0.4	25	12.2	9.7	2.4	1.5	0
Nasi Goreng	119	504	72.0	11.1	1.3	0.2	0.8	0.2	24	15.4	13.5	0.7	0.5	0
Piccata mit Kalbfleisch	221	926	60.2	23.3	11.7	3.0	5.9	1.4	185	5.5	5.3	0.1	0.3	0
Piccata mit Schweinefleisch	230	961	59.0	23.6	12.5	3.2	6.2	1.5	183	5.5	5.3	0.1	0.3	0
Ragout (Kalbfleisch) mit Sauce	88	369	82.7	11.6	3.2	0.6	2.1	0.5	40	2.9	1.5	1.4	0.5	0
Ragout (Lammfleisch) mit Sauce	114	478	79.3	11.7	6.1	2.2	3.3	0.8	38	3.0	1.5	1.5	0.6	0
Ragout (Pferdefleisch) mit Sauce	92	385	81.6	12.7	3.1	0.6	2.0	0.3	30	3.0	1.5	1.5	0.6	0
Ragout (Rindfleisch) mit Sauce	88	372	82.1	12.6	2.8	0.4	1.9	0.4	31	3.0	-	1.5	0.6	0
Ragout (Schweinefleisch) mit Sauce	108	451	79.9	12.4	5.0	1.2	3.1	0.6	36	3.0	1.5	1.5	0.6	0
Risotto mit Pilzen	124	520	73.4	4.5	3.6	1.6	1.3	0.3	7	17.6	16.9	0.6	1.5	0
Risotto ohne Käse	119	505	72.1	2.4	1.5	0.2	1.0	0.2	0	23.7	23.0	0.7	0.5	0
Riz Casimir mit Kalbfleisch	123	517	73.6	7.1	3.4	0.8	1.7	0.6	17	15.5	11.2	3.4	1.0	0
Riz Casimir mit Poulet	125	525	73.1	7.7	3.3	0.8	1.7	0.6	16	15.5	11.2	3.4	1.0	0
Saltimbocca, gebraten in HOLL-Rapsöl	222	929	59.9	30.2	11.2	1.8	7.2	1.2	85	0.1	0	0.1	0	0
Samosa, frittiert	367	1530	36.2	6.3	23.5	4.8	12.5	4.5	0	31.1	28.3	2.4	3.3	0
Samosa, gebacken	337	1410	38.2	6.7	19.1	4.7	8.8	4.1	0	33.0	30.1	2.5	3.5	0
Schinkengipfeli	333	1390	41.7	11.3	20.1	6.2	8.7	3.4	51	26.0	25.0	0.7	1.4	0
Teigwarenauflauf mit Schinken	163	683	67.7	10.4	6.8	3.4	1.9	0.6	96	14.4	13.0	1.4	1.0	0
Vitello tonnato mit Garnitur	177	738	70.4	19.0	10.9	2.5	3.3	3.8	115	0.6	0	0.6	0.2	0
Vitello tonnato ohne Garnitur	205	854	65.9	22.9	12.4	2.9	3.6	4.6	86	0.3	0	0.3	0	0
Weizenotto	164	692	60.3	5.3	3.0	0.4	1.7	0.5	0	26.2	24.5	1.4	5.9	0

### Saucen und Salatsaucen, zubereitet

Béchamelsauce, hausgemacht	147	612	75.5	4.2	9.9	6.0	2.3	0.5	31	10.1	5.3	4.8	0.2	0
Bolognaisesauce	96	402	80.9	6.3	4.0	1.4	2.1	0.4	9	8.3	3.4	2.6	0.6	0
Bratensauce, gebunden	53	221	88.8	1.6	3.0	0.7	1.3	0.3	0	4.6	3.7	0.8	0.5	0
Bratensauce, klar	44	182	90.6	1.5	2.5	0.5	1.3	0.3	0	3.5	2.0	1.5	0.5	0
Cocktailsauce, mit Rapsöl-Mayonnaise, hausgemacht	696	2870	19.0	2.4	74.5	6.3	43.6	19.5	138	3.9	0.2	3.7	0.2	0
Essig-Öl-Salatsauce, hausgemacht (mit Rapsöl) (pro 100 ml)	314	1290	62.3	0.8	33.0	2.4	19.7	8.9	0	3.0	0	2.8	0.9	0



	Salz (NaCl) g	Natrium mg	Kalium mg	Chlorid mg	Calcium mg	Magnesium mg	Phosphor mg	Eisen mg	Zink mg	Jod µg	Vitamin A-Aktivität µg-RE	Retinol µg	Betacarotin-Aktivität µg-BCE	Vitamin D µg	Vitamin E-Aktivität mg-AE	Vitamin B1 mg	Vitamin B2 mg	Niacin mg	Vitamin B6 mg	Vitamin B12 µg	Folat µg	Pantothensäure mg	Vitamin C mg
0.9	360	150	640	88	17	110	0.9	1.6	4.7	73	36	446	0.1	0.6	0.03	0.08	1.0	0.08	0.3	8	0.21	4	
1.3	510	150	730	18	15	110	0.3	0.7	1.4	22	1	254	0.3	0.4	0.08	0.07	3.5	0.13	< 0.1	3	0.34	10	
0.8	340	230	500	100	24	260	2.3	2.6	12.0	66	62	50	0.5	0.6	0.06	0.29	5.9	0.19	1.1	23	1.22	0	
0.9	340	190	500	100	20	230	1.9	2.8	13.0	64	60	47	0.5	0.8	0.34	0.23	2.5	0.21	1.1	20	0.97	0	
0.7	290	120	460	10	9	91	0.4	2.1	1.0	61	2	706	2.1	0.7	0.03	0.10	-	0.15	0.5	5	0.63	< 1	
0.8	310	120	480	10	9	85	0.8	2.5	0.9	60	0	722	2.8	0.8	0.05	0.03	-	0.11	1.2	5	0.21	< 1	
0.8	300	130	440	14	11	87	2.8	1.6	1.1	69	9	722	0.1	0.7	0.04	0.05	1.5	0.12	1.0	6	0.25	< 1	
0.8	300	130	470	10	9	91	0.8	2.2	2.2	63	2	727	0.2	0.7	0.01	0.07	-	0.13	0.5	5	0.35	< 1	
0.8	300	130	470	10	9	77	0.5	1.2	1.0	61	1	722	0.2	0.8	0.19	0.14	-	0.12	0.2	4	0.27	< 1	
0.5	210	54	370	71	10	81	0.2	0.6	3.3	27	26	12	0.6	0.3	0.02	0.07	0.9	0.03	< 0.1	6	0.47	< 1	
0.6	250	20	380	9	9	38	0.1	0.3	0.9	0	0	1	0	0.3	0.02	0.01	0.5	0.02	0	5	0.11	< 1	
0.8	300	140	480	23	20	81	0.5	1.1	1.4	36	9	326	0.9	1.0	0.05	0.08	0.8	0.10	0.2	6	0.38	4	
0.7	300	140	480	23	21	80	0.5	0.5	1.2	36	8	326	0.2	1.0	0.06	0.08	2.3	0.16	< 0.1	6	0.27	4	
1.7	670	340	1130	9	30	250	3.0	3.1	0.2	6	4	26	0.1	0.7	0.21	0.29	9.5	0.29	0.9	12	1.19	1	
0.8	340	230	540	17	26	92	1.1	0.7	2.9	136	121	180	0.8	4.2	0.18	0.06	1.1	0.13	< 0.1	21	0.37	10	
0.9	360	240	580	18	27	97	1.2	0.7	3.1	145	129	192	0.8	4.1	0.19	0.07	1.2	0.14	< 0.1	22	0.39	10	
1.4	580	210	890	26	16	130	0.7	0.9	5.0	200	182	211	1.2	4.4	0.18	0.09	1.8	0.10	0.1	10	0.43	20	
1.2	480	140	750	130	19	180	0.7	1.2	11.0	64	62	27	0.4	0.2	0.09	0.15	1.1	0.09	0.4	9	0.50	9	
0.6	250	190	200	27	19	150	1.3	2.7	13.0	33	28	64	0.7	3.3	0.04	0.20	4.7	0.22	1.8	16	0.84	3	
0.7	270	200	220	27	23	160	1.5	3.2	13.0	18	18	10	0.7	4.1	0.04	0.22	6.0	0.27	2.3	9	0.79	0	
1.1	440	140	690	22	44	150	1.5	1.1	3.5	1	0	10	0	1.2	0.11	0.03	1.7	0.08	0	28	0.41	< 1	
0.7	300	170	490	120	12	99	0.1	0.4	9.9	95	91	41	0.2	0.2	0.03	0.22	0.2	0.03	0.2	3	0.33	< 1	
0.6	220	240	390	14	14	47	0.5	0.6	1.5	34	32	20	0.1	0.4	0.06	0.08	1.3	0.10	0.3	6	0.24	4	
1.4	580	95	610	18	8	40	0.6	0.8	3.0	25	2	273	Sp.	0.1	0.02	0.04	0.6	0.03	Sp.	3	0.08	2	
2.3	900	95	610	18	8	40	0.6	0.8	3.0	1	1	0	Sp.	0.1	0.02	0.04	0.6	0.03	Sp.	3	0.08	2	
0.7	290	88	470	21	6	72	0.9	0.5	1.7	87	75	148	0.6	24.3	0.04	0.08	0.2	0.07	0.6	19	0.58	3	
0.7	260	61	400	18	11	27	0.2	0.2	3.4	2	1	8	0	11.1	0.03	0.01	0.2	0.04	0	4	0.06	2	

Speisen und Lebensmittel, zubereitet

	Energie kcal	Energie kJ	Wasser g	Protein g	Fett total g	Gesättigte Fettsäuren g	einf. unges. Fettsäuren g	mehf. unges. Fettsäuren g	Cholesterin mg	Kohlenhydrate, verfügbar g	Stärke g	Zucker g	Nahrungsfasern g	Alkohol g	
Hollandaisesauce	212	876	66.2	3.0	18.0	9.0	5.3	0.7	60	9.3	3.1	6.2	0.1	0	
Hummus	202	840	64.4	7.1	13.4	2.1	7.3	3.7	0	10.8	8.3	0.9	4.9	0	
Jägersauce	58	245	85.8	2.2	1.8	0.5	0.7	0.2	0	8.0	5.5	2.5	0.5	0	
Joghurt-Salatsauce (ohne Öl) (pro 100 ml)	67	280	87.3	3.6	3.3	2.0	0.8	0.2	10	5.7	0	5.7	0.1	0	
Ketchup	117	498	66.7	2.0	0.4	0.1	0.1	0.2	0	26.0	1.2	24.8	0.9	0	
Pestosauce, grün	430	1770	39.0	3.9	42.5	6.5	16.6	17.6	18	6.6	1.9	3.2	2.5	0	
Pestosauce, rot	397	1640	38.8	5.9	35.6	4.9	15.8	13.3	5	10.8	1.0	7.1	5.0	0	
Pilzsauce, gebunden	132	547	78.1	3.9	8.9	5.4	2.1	0.5	28	8.5	4.4	4.0	0.7	0	
Salatsauce französisch, hausgemacht (mit Rapsöl) (pro 100 ml)	429	1760	51.3	0.7	46.9	5.4	19.8	19.3	48	0.8	0	0.4	0.3	0	
Salatsauce italienisch, hausgemacht (mit Olivenöl) (pro 100 ml)	464	1910	47.3	0.4	50.7	6.0	38.1	3.8	0	1.4	1.0	0.3	0.1	0	
Salatsauce, französisch	378	1560	52.8	1.4	37.4	4.2	13.2	18.1	66	4.5	0	4.4	0.3	0	
Salatsauce, italienisch	326	1350	59.4	0.1	32.1	3.2	15.9	11.4	0	4.9	0	4.1	0.1	0	
Senf	124	513	67.8	7.1	7.7	0.5	4.1	2.7	0	3.8	0.4	2.6	5.3	0	
Sojasauce	56	236	71.2	8.1	0.6	0.1	0.1	0.3	0	4.1	Sp.	0.4	0.8	0	
Tartarsauce, mit Rapsöl-Mayonnaise, hausgemacht	384	1580	53.8	3.6	40.1	3.7	23.1	10.4	151	1.9	0.1	1.9	0.6	0	
Tomatensauce	69	288	82.5	1.8	2.1	0.5	0.9	0.6	0	9.7	5.5	4.1	1.9	0	
Vinaigrette (mit Rapsöl) (pro 100 ml)	255	1050	67.5	4.4	25.3	2.5	14.3	6.5	152	2.3	0.3	1.9	0.5	0	
Wasabi Paste	308	1300	-	2.9	10.6	-	-	-	-	49.6	-	-	1.3	-	
Worcestersauce	96	408	-	0.8	0.8	0.4	-	-	-	21.5	-	19.0	-	-	
<b>Suppen (pro 100 ml)</b>															
Bouillon, Fleisch	5	20	98.0	0.3	0.3	0.2	0.1	0	0	0.2	0.1	0	Sp.	0	
Bouillon, Geflügel	5	21	98.1	0.3	0.3	0.1	0.1	0.1	5	0.3	0.1	0.1	Sp.	0	
Bouillon, Gemüse	6	26	97.5	0.3	0.4	0.1	0.2	0.1	0	0.4	0.2	0.1	Sp.	0	
Bündner Gerstensuppe	46	193	100.1	1.5	1.0	0.6	0.3	0.2	1	7.4	5.5	1.4	0.6	0	
Gulaschsuppe	74	309	93.8	5.3	2.6	1.1	1.1	0.2	8	6.9	4.5	1.5	0.4	0	
Minestrone	58	243	96.4	2.2	2.0	0.8	0.8	0.2	1	7.7	4.7	2.9	0.4	0	
Pilzsuppe	38	160	90.2	1.1	1.2	0.5	0.2	0.5	0	5.5	3.5	2.0	0.5	0	
Tomatensuppe	42	177	89.0	1.0	1.1	0.5	0.4	0	1	6.6	3.1	3.5	0.7	0	

	Salz (NaCl) g	Natrium mg	Kalium mg	Chlorid mg	Calcium mg	Magnesium mg	Phosphor mg	Eisen mg	Zink mg	Jod µg	Vitamin A-Aktivität µg-RE	Retinol µg	Beta-carotin-Aktivität µg-BCE	Vitamin D µg	Vitamin E-Aktivität mg-AE	Vitamin B1 mg	Vitamin B2 mg	Niacin mg	Vitamin B6 mg	Vitamin B12 µg	Folat µg	Pantothenensäure mg	Vitamin C mg
1.0	400	45	400	41	6	30	0.7	0.7	4.5	184	138	550	0.5	8.1	0.03	0.06	0	0	0.3	18	0.50	6	
1.1	460	240	710	170	75	160	2.3	1.8	2.1	8	0	93	0	2.0	0.17	0.04	1.1	0.16	0	37	0.16	5	
1.5	620	120	560	17	8	47	0.7	0.7	4.0	23	2	247	0.4	<0.1	0.01	0.06	0.5	0.01	Sp.	4	0.16	1	
0.6	220	170	370	130	15	100	0	0.4	15.0	34	32	16	0.1	0.1	0.03	0.16	0.1	0.04	0.3	6	0.33	7	
2.8	1120	480	1810	19	19	40	0.9	0.1	0.9	17	0	203	0	1.5	0.06	0.06	1.0	0.16	0	10	0.20	15	
2.7	1060	200	1690	150	36	94	0.6	0.7	4.0	82	13	831	0.3	17.9	0.05	0.10	0.6	0.07	0	26	0.31	93	
2.1	830	1050	1310	99	58	140	2.1	1.0	3.2	60	17	520	0	18.0	0.20	0.16	2.9	0.26	<0.1	34	0.77	21	
0.6	250	170	410	110	11	90	0.1	0.5	8.7	86	83	37	0.4	0.2	0.02	0.21	0.5	0.03	0.1	4	0.48	<1	
1.3	510	39	720	16	12	35	0.4	0.2	5.9	5	4	6	0.2	20.9	0.02	0.02	<0.1	0.03	0.2	4	0.18	0	
0.7	290	39	490	6	6	14	0.2	0.2	3.0	4	0	44	0	15.7	0.01	0	<0.1	0.05	0	<1	0.03	1	
2.0	810	25	1210	18	8	44	0.5	0.3	3.1	35	34	9	0.3	19.3	0.02	0.03	<0.1	0.02	0.2	8	0.22	<1	
2.0	790	25	1210	7	3	6	0.2	0.1	53.0	1	0	8	0	14.2	0	0	<0.1	0.17	0	<1	0.01	<1	
4.1	1640	200	2460	110	95	210	1.7	1.1	20.0	2	0	29	0	1.3	0.24	0.04	1.2	0.02	0	18	0.21	<1	
14.0	5490	440	8200	33	74	170	1.5	0.9	1.0	0	0	0	0	0	0.03	0.17	2.2	0.15	0	14	0.30	0	
0.3	140	100	150	27	6	79	0.9	0.6	6.7	77	62	178	0.6	12.7	0.05	0.09	0.2	0.07	0.5	27	0.69	8	
1.4	540	360	Sp.	23	17	33	1.4	0.4	1.6	62	3	709	0.1	0.5	0.06	0.05	1.0	0	0	12	0.30	11	
0.3	120	86	61	27	8	80	0.8	0.6	12.0	45	44	14	0.6	7.5	0.04	0.09	0.1	0.06	0.3	20	0.64	2	
5.8	2330	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
2.9	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

1.1	420	54	330	1	10	13	0.2	0	3.0	0	0	0	0	0	Sp.	0.01	0.8	0.01	1.0	23	0.14	0
1.0	400	10	290	6	11	5	Sp.	Sp.	2.8	0	0	0	0	0	Sp.	0.01	1.2	0.01	0.4	23	0.18	0
0.9	360	8	280	1	4	3	0.1	0	3.6	0	0	2	0	0	0.11	0.01	0.1	0	0	1	0.03	0
1.0	385	121	363	32	12	37	0.6	0.3	4.6	81	17	776	0.1	0.3	0.03	0.03	0.4	0.08	Sp.	10	0.17	4
0.7	253	242	385	11	14	39	0.6	0.7	0.6	17	0	195	Sp.	0.1	0.02	0.07	1.2	0.09	0.2	3	0.15	2
1.1	429	121	330	15	6	22	0.3	-	-	79	1	935	0	Sp.	0.02	0.02	0.9	0.04	0	8	0.11	1
0.9	370	68	290	40	5	36	0.2	0.3	4.9	22	17	60	0	0.1	0.03	0.07	0.4	0.01	0	3	0.10	0
1.0	410	140	330	8	8	16	0.4	0.2	3.0	12	0	147	0	<0.1	0.03	0.02	0.6	0.06	0	6	0.20	7

## Alphabetisches Stichwortverzeichnis

### A

Adelbodner 40  
Adello 40  
Agar-Agar 114  
Agavensirup 112  
Alge, Nori, getrocknet 44  
Allegra (Malix) 40  
Älplermagronen 124  
Amaranth, gekocht  
(ohne Zugabe von Fett und Salz) 64  
Amaranth, trocken 64  
Amaretti (Mandelgebäck) 104  
Ananas, gebackert 58  
Ananas, roh 54  
Ananas, ungebackert 58  
Apfel, gedünstet, abgetropft  
(ohne Zugabe von Zucker) 54  
Apfel, geschält, getrocknet 54  
Apfelkuchen (mit Blätterteig) 116  
Apfelkuchen (mit Kuchenteig) 116  
Apfelmus, gebackert 60  
Apfelmus, ungebackert 60  
Apfel, roh 54  
Apfelsaft 60  
Apfelwein, 4 % vol 42  
Apfelwein, 6,2 % vol 42  
Appenzeller, viertelfett 74  
Appenzeller, vollfett 74  
Appenzell (Gontenbad) 40  
Aprikose, gedünstet, abgetropft  
(ohne Zugabe von Zucker) 56  
Aprikose, getrocknet 56  
Aprikose, gebackert 60  
Aprikosenkuchen (mit Blätterteig) 116  
Aprikosenkuchen (mit Kuchenteig) 116  
Aprikose, roh 56  
Aprikose, ungebackert 60  
Aproz (Aproz) 40

Aquilla (Bouillets) 40  
Arkina 40  
Artischockenherzen 52  
Aubergine, gedünstet  
(ohne Zugabe von Fett und Salz) 44  
Auberginen-Piccata 122  
Auberginenscheiben, paniert 122  
Aubergine, roh 44  
Aufschnitt (Durchschnitt) 92  
Avocado, roh 104

### B

Bäckerhefe, gepresst 114  
Badoit (St. Galmier) 40  
Baguette (Parisettes) 60  
Balsamicoessig 114  
Bami Goreng 124  
Banane, gedörrt (Bananenchips) 56  
Banane, getrocknet 56  
Banane, roh 56  
Basilikum, roh 54  
Basler Leckerli 104  
Bauernbratwurst, gebraten  
(ohne Zusatz von Fett und Salz) 90  
Bauernbratwurst, roh 90  
Bauernbrot 60  
Bauernsalami 90  
Bauernschüblig 90  
Baumnussbrot 62  
Baumnussöl 98, 100  
Baumnuss (Walnuss) 102  
Béchamelsauce, hausgemacht 126  
Beeren (Durchschnitt), gekocht  
(ohne Zugabe von Zucker) 56  
Beeren (Durchschnitt), roh 56  
Berliner 106  
Berner Zungenwurst 92  
Biber 106  
Bier, alkoholfrei 42  
Bierhefe, getrocknet 114  
Bier, Lager 44  
Bier, Panaché (Durchschnitt) 44  
Bierwurst 92  
Birchermüesli, zubereitet (ungebackert) 64

Birne, gedünstet, abgetropft  
(ohne Zugabe von Zucker) 56  
Birne, getrocknet 56  
Birne, gebackert 60  
Birnenkuchen (mit Blätterteig) 116  
Birnenkuchen (mit Kuchenteig) 116  
Birnsaft 60  
Birnweggen 106  
Birne, roh 56  
Birne, ungebackert 60  
Blanc battu mit Früchten, mit Süsstoffen 74  
Blanc battu, nature, mager 74  
Blätterteig 68  
Blätterteig, hausgemacht, mit Butter,  
ungebacken 68  
Blätterteig, hausgemacht, mit pflanzlichem Fett,  
ungebacken 68  
Blätterteig, mit pflanzlichem Fett, ungebacken  
68  
Blätterteigstängel 112  
Blattgemüse (Durchschnitt exkl. Salate),  
gedämpft  
(ohne Zugabe von Salz) 44  
Blattgemüse (Durchschnitt exkl. Salate),  
gedünstet  
(ohne Zugabe von Salz und Fett) 46  
Blattgemüse (Durchschnitt exkl. Salate), gekocht  
(ohne Zugabe von Salz und Fett) 46  
Blattsalat (Durchschnitt), roh 46  
Blauschimmelkäse (Durchschnitt) 74  
Blumenkohl, gedämpft  
(ohne Zugabe von Salz) 46  
Blumenkohl, roh 46  
Blutwurst 92  
Bohne, grün, gedämpft  
(ohne Zugabe von Salz) 46  
Bohne, grün, getrocknet (Dörrbohne) 46  
Bohne, grün, roh 46  
Bohne (z. B. Borlotti-Bohne, weisse Bohne),  
gekocht  
(ohne Zugabe von Fett und Salz) 70  
Bohne (z. B. Borlotti-Bohne, weisse Bohne),  
getrocknet 70  
Bolognaissauce 126

Bouillon, Fleisch 128  
Bouillon, Geflügel 128  
Bouillon, Gemüse 128  
Brantwein aus Getreide, 40 % vol  
(z. B. Whisky) 44  
Brantwein aus Wein (z. B. Cognac, Brandy) 44  
Brantwein aus Zuckerrohr (z. B. Rum) 44  
Bratbutter 100  
Bratensauce, gebunden 126  
Bratensauce, klar 126  
Bresaola 90  
Brie, Rahm 74  
Brie, vollfett 76  
Broccoli, gedämpft (ohne Zugabe von Salz) 46  
Broccoli, roh 46  
Brombeere, roh 56  
Brombeerkuchen (mit Blätterteig) 116  
Brombeerkuchen (mit Kuchenteig) 116  
Brombeerkuchen (mit süßem Mürbeteig) 116  
Brot (Durchschnitt) 62  
Brühwürste geräuchert (Durchschnitt) 92  
Brühwürste ungeräuchert (Durchschnitt) 94  
Brunnenkresse, roh 46  
Brunnli 104  
Buchweizen, Korn geschält, trocken 64  
Buchweizenmehl 66  
Bündner Gerstensuppe 128  
Burger mit Fisch 120  
Burger mit Poulet 120  
Bürli (Halbweissmehl) 62  
Buttergipfeli, hell 62  
Buttergipfeli, Vollkorn (Rusticogipfeli) 62  
Buttermilch 72  
Butterweggli 62  
Butterzopf 62  
Butterzopf, Vollkorn 62

## C

Café crème, ungezuckert 42  
Cake Financier 106  
Calimocha (Rotwein mit Cola) 44  
Camembert, halbfett 76  
Camembert, Rahm 76  
Camembert, vollfett 76

Cannelloni mit Fleischfüllung 124  
Cannelloni mit Spinat-Ricotta-Füllung 124  
Cappuccino (ohne Schokoladenpulver),  
ungezuckert 42  
Capuns 124  
Cashewnuss 102  
Cervelat 94  
Champignon, gedünstet  
(ohne Zugabe von Fett und Salz) 54  
Champignon, roh 54  
Champignons 52  
Cheeseburger 120  
Chia-Samen 102  
Chicorée, gedämpft  
(ohne Zugabe von Salz) 46  
Chicorée, roh 46  
Chili con carne 124  
Chinakohl, gedünstet  
(ohne Zugabe von Fett und Salz) 46  
Chinakohl, roh 46  
Chräbeli (Anisgebäck) 104  
Cicorino rot, roh 46  
Cocktailsauce, mit Rapsöl-Mayonnaise,  
hausgemacht 126  
Colagetränk, gezuckert 42  
Colagetränk, mit Süsstoffen 42  
Coleslaw-Salat 122  
Coppa 90  
Cordon bleu aus Kalbsplätzli 124  
Cordon bleu aus Schweinsplätzli 124  
Cornflakes 64  
Cotechino 90  
Cotto (Fleischerzeugnis) 90  
Cracker, Salzgebäck, Apérogebäck 112  
Crêmeschnitte 106  
Crêpes mit Camembert 114  
Crêpes mit Champignonfüllung 114  
Crêpes mit Gemüsefüllung 114  
Crêpes mit Haselnuss-Schokolade-  
Brotaufstrich 114  
Crêpes mit Schinken 114  
Crêpes mit Speck 114  
Crêpes mit Zimt und Zucker 114  
Crêpes nature 114

Crevettencocktail 124  
Cristallo (Lostorf) 40  
Cristalp (Saxon) 40  
Croque Monsieur 124

## D

Dattel, getrocknet 56  
Dinkelmehl (Ruchmehl), Typ 1100 66  
Dinkelmehl (Vollkornmehl), Typ 1900 66  
Dinkelmehl (Weissmehl), Typ 550 66  
Distelöl 98, 100  
Doppelrahm, pasteurisiert 102  
Dörrbohne, eingeweicht, gedämpft  
(ohne Zugabe von Salz) 46  
Dorsch, Filet, gedämpft  
(ohne Zusatz von Fett und Salz) 94  
Dorsch (Kabeljau), roh 94  
Dulce de Leche 110

## E

Egli (Flussbarsch), roh 94  
Eierlikör, 16,5 % vol 44  
Eieromeletten 114  
Eieromeletten mit Käse 116  
Eieromeletten mit Schinken 116  
Eieromeletten mit Speck 116  
Eierschwamm, gedünstet  
(ohne Zugabe von Fett und Salz) 54  
Eierschwamm, roh 54  
Eisbergsalat, roh 46  
Eistee, gezuckert 42  
Emmentaler, vollfett 76  
Endivie, roh 46  
Energy Drink, gezuckert 42  
Energy Drink, mit Süsstoffen 42  
Engadiner Nusstorte 106  
Eptinger 40  
Erbse, getrocknet 70  
Erbse, getrocknet, gekocht  
(ohne Zusatz von Fett und Salz) 70  
Erbse, grün, gedämpft  
(ohne Zugabe von Salz) 46  
Erbse, grün, roh 46  
Erbsen 52

Erbsen, aufgewärmt (ohne Zugabe von Salz) 52  
Erbsen und Karotten 52  
Erbsen und Karotten, aufgewärmt  
(ohne Zugabe von Salz) 52  
Erdbeere, roh 56  
Erdnuss 102  
Erdnussbutter 102  
Erdnuss-Flips 112  
Erdnuss, geröstet 102  
Erdnussöl 98, 100  
Espresso crème, ungezuckert 42  
Essig 114  
Essig-Öl-Salatsauce, hausgemacht (mit Rapsöl)  
(pro 100 ml) 126  
Evian (Cachat) 40

## F

Falafel, frittiert in HOLL Rapsöl 124  
Fasnachtschüechli 106  
Federkohl, gedünstet  
(ohne Zugabe von Salz und Fett) 46  
Federkohl, roh 46  
Feige, getrocknet 56  
Feige, roh 56  
Felche, roh 94  
Fenchel, gedämpft  
(ohne Zugabe von Salz) 46  
Fenchel, roh 46  
Feta (Kuhmilch) 76  
Feta (Schaf- und Ziegenmilch) 76  
Fisch (Durchschnitt), Filet, gedämpft  
(ohne Zusatz von Fett und Salz) 94  
Fisch (Durchschnitt), roh 94  
Fischstäbchen, paniert und vorfrittiert 96  
Fischstäbchen, paniert und vorfrittiert,  
gebraten in HOLL-Rapsöl 96  
Fischstäbchen, paniert und vorfrittiert, im Ofen  
gebacken (ohne Zugabe von Fett) 96  
Flammkuchen 118  
Flammkuchenteig, ungebacken 68  
Fleisch (Durchschnitt exkl. Innereien), roh 80  
Fleischkäse 94  
Fleischstück (Typ Minipic) 90

Flunder, Filet, gedämpft  
(ohne Zusatz von Fett und Salz) 96  
Flunder, roh 96  
Fondue alkoholfrei 124  
Fondue klassisch 124  
Fondue moitié-moitié 124  
Forelle (Bachforelle), roh 94  
Forelle, ganz, gekocht (ohne Zusatz von Fett und  
Salz) 94  
Fotzelschnitte, ungezuckert 124  
Freiburger Vacherin 76  
Frischkäse, Doppelrahm 74  
Früchte (Durchschnitt), gekocht  
(ohne Zugabe von Zucker) 56  
Früchte (Durchschnitt), getrocknet 56  
Früchte (Durchschnitt), roh 56  
Fruchtsaft (Durchschnitt), ungezuckert 60  
Fruchtsaft-Schorle (Durchschnitt, 60 % Saft - 40  
% Wasser), ungezuckert 60  
Fruchtsalat, gezuckert 60  
Fruchtsalat, ungezuckert 60  
Fruchtwähe/-kuchen (Durchschnitt) 116  
Fruchtwähe/-kuchen mit Blätterteig (Durch-  
schnitt) 116  
Fruchtwähe/-kuchen mit Kuchenteig  
(Durchschnitt) 118  
Fruchtwähe/-kuchen mit süssem Mürbeteig  
(Durchschnitt) 118  
Frühlingsrolle, frittiert 124  
Fünfkornbier 44

## G

Garnele, gekocht 96  
Garnele, roh 96  
Geflügelfleisch (Durchschnitt exkl. Innereien),  
roh 86  
Geflügelfleisch mit Haut (Durchschnitt), roh 86  
Geflügelfleisch ohne Haut (Durchschnitt exkl.  
Innereien), roh 86  
Geflügellyoner 94  
Gehacktes (Durchschnitt aus Kalb, Rind,  
Schwein, Poulet), gebraten (ohne Zusatz von  
Fett und Salz) 80

Gehacktes (Durchschnitt aus Kalb, Rind,  
Schwein, Poulet), roh 80  
Gemüse (Durchschnitt), roh 46  
Gemüsegratin 122  
Gemüselasagne 122  
Gerstenflocken 64  
Gerstotto 124  
Geschnetzeltes (Durchschnitt aus Kalb,  
Rind, Schwein, Geflügel), gebraten  
(ohne Zusatz von Fett und Salz) 80  
Geschnetzeltes (Durchschnitt aus Kalb, Rind,  
Schwein, Geflügel), roh 80  
Getreideflocken (Durchschnitt) 64  
Getreideriegel mit Schokoladeüberzug 112  
Getreideriegel, ohne Überzug und Füllung 112  
Gipfeli (Durchschnitt) 62  
Glärner Schabziger 76  
Gorgonzola 76  
Grapefruit, roh 56  
Greizer, vollfett 76  
Griessbrei (mit teilentrahmter Milch, ohne  
Zugabe von Zucker) 108  
Griessbrei (mit Vollmilch,  
ohne Zugabe von Zucker) 108  
Griessschnitte (mit teilentrahmter Milch) 124  
Griessschnitte (mit Vollmilch) 124  
Grüttibänz 106  
Gugelhopf Grossmutter Art 106  
Gulaschsuppe 128  
Gummibonbon mit Fruchtessenz  
(Fruchtgummi) 110  
Gurke, in Essig eingelegt 52  
Gurke, roh 46

## H

Hackbraten, im Ofen gebacken 124  
Hackplätzli (Rind), gebraten in HOLL-Rapsöl 124  
Haferbrei (mit teilentrahmter Milch, ohne  
Zugabe von Zucker) 108  
Haferbrei (mit Vollmilch, ohne Zugabe von  
Zucker) 108  
Hafer-Drink, nature 78  
Hafer-Drink, nature, mit Calcium angereichert 78  
Haferflocken 64

Haferkleie 64  
Halbentrahmte Milch 1.5 % Fett, UHT 72  
Halbfettbutter 100  
Halbrahm, pasteurisiert 102  
Halbrahm, UHT 102  
Halbweissbrot 62  
Halbweissbrot (mit jodiertem Kochsalz) 62  
Hamburger, doppelt 120  
Hartkaramelle, Hartbonbon 110  
Hart- und Halbhartkäse, vollfett  
(Durchschnitt) 76  
Hartweizengriess, trocken 64  
Hase (Durchschnitt), roh 88  
Haselnuss 102  
Haselnusskeks 104  
Haselnussmakrone 104  
Haselnuss-Schokolade-Brotaufstrich 110  
Haselnussstängeli 104  
Hecht, roh 94  
Hefeteig, mit Butter, süss, ungebacken 68  
Hefeteig, mit pflanzlichem Fett, süss,  
ungebacken 68  
Heidelbeere, roh 56  
Heilbutt, roh 96  
Henniez 40  
Himbeere, roh 56  
Hinterschinken 90  
Hirsch (Durchschnitt), roh 88  
Hirsch, Entrecôte, roh 88  
Hirseflocken, Vollkorn 64  
Hirse, Korn geschält, trocken 64  
Hirsotto 124  
Hollandaisesauce 128  
Holunderbeere, schwarz, roh 56  
Honig (Blütenhonig) 110  
Honigmelone, roh 56  
Hot Dog in Weissbrot mit Ketchup und Senf 124  
Hühnerlei, ganz, hartgekocht 98  
Hühnerlei, ganz, roh 98  
Hühnerleigelb, roh (Eidotter) 98  
Hühnerleiwass, roh (Eiklar) 98  
Hülsenfrüchte (Durchschnitt), gekocht  
(ohne Zugabe von Fett und Salz) 70  
Hülsenfrüchte (Durchschnitt), getrocknet 70

Hummus 128  
Hüttenkäse, nature 74

---

**J**  
Jägersauce 128  
Joghurtalternative aus Soja, mit Früchten oder  
Aroma, mit Calcium angereichert (pro 100 g) 78  
Joghurtalternative aus Soja, mit Früchten oder  
Aroma (pro 100 g) 78  
Joghurtalternative aus Soja, nature, mit Calcium  
angereichert (pro 100 g) 78  
Joghurtalternative aus Soja, nature (pro 100 g) 78  
Joghurt Bifidus, nature 72  
Joghurt, Erdbeer 74  
Joghurt gezuckert (Durchschnitt) 72  
Joghurt, Haselnuss 74  
Joghurt mit Aroma, mager, mit Süsstoffen 74  
Joghurt mit Früchten, mager, mit Süsstoffen 74  
Joghurt, Mokka 74  
Joghurt, Mokka, Bio 74  
Joghurt, nature 74  
Joghurt, nature, mager 74  
Joghurt, nature, nach griechischer Art,  
mit Rahm 74  
Joghurt-Salatsauce (ohne Öl) (pro 100 ml) 128  
Joghurt, Schokolade 74  
Joghurt, Vanille 74  
Johannisbeere, rot, roh 56  
Johannisbeere, schwarz, roh 56  
Johannisbeerkuchen (mit Blätterteig) 118  
Johannisbeerkuchen (mit Kuchenteig) 118  
Johannisbeerkuchen (mit süssem Mürbeteig) 118

---

**K**  
Kaffee löslich, Pulver (pro 100 g) 42  
Kaffeerahm, UHT 102  
Kaffee, schwarz, ungezuckert 42  
Kakaobutter 100  
Kakaopulver 110  
Kaki, roh 56  
Kalb, Brust, gekocht  
(ohne Zugabe von Fett und Salz) 80  
Kalb, Brust, roh 80  
Kalb, Eckstück, Plätzli, roh 80

Kalb, Filet, roh 80  
Kalbfleisch (Durchschnitt exkl. Innereien,  
Kotelett), roh 82  
Kalb, Gehacktes, roh 80  
Kalb, Geschnetzeltes, gebraten  
(ohne Zugabe von Fett und Salz) 82  
Kalb, Geschnetzeltes, roh 80  
Kalb, Haxe, geschmort  
(ohne Zugabe von Fett und Salz) 82  
Kalb, Haxe, roh 82  
Kalb, Kotelett, roh 82  
Kalb, Leber, roh 82  
Kalb, Milke, roh 82  
Kalb, Niere, roh 82  
Kalb, Nierstück, Steak, gebraten  
(ohne Zugabe von Fett und Salz) 82  
Kalb, Nierstück, Steak, roh 82  
Kalb, Plätzli, gebraten in HOLL-Rapsöl 80  
Kalb, Plätzli, gebraten  
(ohne Zugabe von Fett und Salz) 80  
Kalb, Runder Mocken, roh 82  
Kalbsbratwurst 94  
Kalb, Schulter, Braten, im Ofen gebraten  
(ohne Zugabe von Fett und Salz) 82  
Kalb, Schulter, Braten, roh 82  
Kalb, Voressen (Ragout), roh 82  
Kalb, Zunge, roh 82  
Kalmar (Tintenfisch), roh 96  
Kaninchen (Durchschnitt), gekocht  
(ohne Zusatz von Fett und Salz) 88  
Kaninchen (Durchschnitt), roh 88  
Kaninchen, Filet, roh 88  
Karotte, gedämpft  
(ohne Zugabe von Salz) 48  
Karottensaft 52  
Karotte, roh 46  
Kartoffelflocken, mit Milchpulver und Salz  
(Instant-Kartoffelstock) 70  
Kartoffel, geschält, gedämpft  
(ohne Zugabe von Salz) 70  
Kartoffel, geschält, roh 70  
Kartoffelgratin dauphinois 124  
Kartoffelgratin Savoyer Art 124  
Kartoffelsalat mit Essig-Öl-Sauce 122

Kartoffelsalat mit Mayonnaise-Joghurt-Sauce **122**  
Kartoffelstärke **66**  
Kartoffelstock, frisch zubereitet mit Rahm und Butter **70**  
Kartoffelstock, frisch zubereitet mit teilentrahmter Milch und Butter **70**  
Kartoffelstock, frisch zubereitet mit Vollmilch und Butter **70**  
Kartoffelstock, instant, zubereitet mit Wasser und Butter **70**  
Käsekuchen (mit Blätterteig) **118**  
Käsekuchen (mit Kuchenteig) **118**  
Käsereiberter **100**  
Käseschnitte **124**  
Kebab im Fladenbrot **124**  
Kefee, gedämpft  
(ohne Zugabe von Salz) **48**  
Kefee, roh **48**  
Ketchup **128**  
Kichererbse, gekocht  
(ohne Zugabe von Fett und Salz) **70**  
Kichererbse, getrocknet **70**  
Kirsche **44**  
Kirsche, gedünstet, abgetropft  
(ohne Zugabe von Zucker) **56**  
Kirschenkuchen (mit Blätterteig) **118**  
Kirschenkuchen (mit Kuchenteig) **118**  
Kirsche, roh **56**  
Kiwi, roh **58**  
Knäckebrot, Vollkorn **62**  
Knäckebrot, Vollkorn mit Leinsamen **62**  
Knäckebrot, Vollkorn mit Sesam **62**  
Knoblauch, roh **48**  
Knollensellerie, gedämpft  
(ohne Zugabe von Salz) **48**  
Knollensellerie, roh **48**  
Knöpfungsmehl **66**  
Knutwiler **40**  
Kochbutter **100**  
Kochpökelware (Durchschnitt) **90**  
Kochsalz mit Jod **114**  
Kochsalz mit Jod und Fluor **114**  
Kochsalz ohne Jod und Fluor **114**

Kochspeck **90**  
Kochwürste (Durchschnitt) **92**  
Kohlgemüse (Durchschnitt), gekocht  
(ohne Zugabe von Salz und Fett) **48**  
Kohlgemüse (Durchschnitt), roh **48**  
Kohlrabi, gedämpft (ohne Zugabe von Salz) **48**  
Kohlrabi, roh **48**  
Kokosfett **100**  
Kokosmakrone **104**  
Kokosmilch **102**  
Kokosnuss **102**  
Kokosnuss, getrocknet  
(Kokosraspeln, Kokosflocken) **102**  
Kondensmilch, gezuckert **78**  
Kondensmilch, ungezuckert **78**  
Konfitüre **110**  
Konfitüre, energievermindert,  
mit Süsstoffen **112**  
Kopfsalat, roh **48**  
Kotelett (Durchschnitt aus Kalb, Schwein,  
Lamm), gebraten (ohne Zusatz von Fett  
und Salz) **80**  
Kotelett (Durchschnitt aus Kalb, Schwein,  
Lamm), roh **80**  
Krustentiere (Durchschnitt), roh **94**  
Kuchenteig, Vollkorn, mit Butter, ungebacken **68**  
Kuchenteig, Vollkorn, mit pflanzlichem Fett,  
ungebacken **68**  
Kuchenteig (Wähenteig), mit Butter,  
ungebacken **68**  
Kuchenteig (Wähenteig), mit pflanzlichem Fett,  
ungebacken **68**  
Kürbis, gedämpft  
(ohne Zugabe von Salz) **48**  
Kürbiskerne **102**  
Kürbiskernöl **98, 100**  
Kürbis-Piccata **122**  
Kürbis, roh **48**  
Kürbisscheiben, paniert **122**

## L

Lachs, geräuchert **96**  
Lachs, wild, roh **96**

Lachs, Zucht, Filet, gedämpft  
(ohne Zusatz von Fett und Salz) **96**  
Lachs, Zucht, roh **96**  
Lamm, Filet, «medium» gebraten  
(ohne Zusatz von Fett und Salz) **86**  
Lamm, Filet, roh **86**  
Lamm, Gigot, gebraten  
(ohne Zusatz von Fett und Salz) **86**  
Lamm, Gigot, roh **86**  
Lamm, Kotelett, roh **86**  
Lamm, Nierstück, roh **86**  
Lamm, Racks, roh **86**  
Lamm/Schaf (Durchschnitt exkl. Innereien,  
Kotelett), roh **86**  
Lamm, Voressen, roh **86**  
Landjäger **92**  
Lasagne (mit Fleisch) **126**  
Latte macchiato, ungezuckert **42**  
Lattich, roh **48**  
Lauch, gedünstet  
(ohne Zugabe von Fett und Salz) **48**  
Lauch, roh **48**  
Laugenbrötli (mit jodiertem Kochsalz) **62**  
Laugengebäck trocken  
(Bretzel, Salzstangen/-sticks) **112**  
Laugengipfeli (mit jodiertem Kochsalz) **62**  
Leber (Durchschnitt aus Kalb, Rind, Schwein),  
gebraten (ohne Zusatz von Fett und Salz) **80**  
Leber (Durchschnitt aus Kalb, Rind, Schwein),  
roh **80**  
Leberwurst **92**  
Lebkuchen **106**  
Lebkuchen mit Schokoladeüberzug **108**  
Leinöl, kaltgepresst **98, 100**  
Leinsamen **102**  
Lemon Curd **112**  
Limburger (Münster) **76**  
Limonade, mit Aroma, gezuckert **42**  
Linse, ganz, gekocht  
(ohne Zugabe von Fett und Salz) **72**  
Linse, ganz, getrocknet **72**  
Linse, geschält, gekocht  
(ohne Zugabe von Fett und Salz) **72**  
Linse, geschält, getrocknet **72**



Linzertorte 106  
Löffelbiscuit 104  
Luganighe 92  
Lyoner 94

## M

Madeleine 108  
Magermilchpulver 78  
Magermilch, UHT 72  
Mailänderli 104  
Mais-Chips 112  
Mais, gedämpft (ohne Zugabe von Salz) 48  
Maisgriess (Polenta), gekocht 64  
Maisgriess (Polenta), trocken 64  
Maiskeimöl 98, 100  
Maisköbchen, in Essig eingelegt 52  
Mais, roh 48  
Maisstärke 66  
Malzgetränk mit Kakao, Vitaminen  
und Mineralien angereichert, Pulver 110  
Malzgetränk mit Kakao, Vitaminen und Mine-  
ralien angereichert, zubereitet (mit Milch) 110  
Mandarine, roh 58  
Mandel 102  
Mandel-Drink, nature 78  
Mandel-Drink, nature, mit Calcium  
und Vitaminen angereichert 78  
Mandel, geröstet, gesalzen 104  
Mandel, ohne Fett geröstet, gesalzen 104  
Mango, getrocknet 58  
Mangold, gedämpft  
(ohne Zugabe von Salz) 48  
Mangold, roh 48  
Mango, roh 58  
Maniok, gekocht  
(ohne Zugabe von Salz) 70  
Maniok, roh 70  
Margarine 100  
Marmorkuchen (Marmorcake) 106  
Marroni (Ess-, Edelkastanie), roh 104  
Marzipan 112  
Mascarpone 74  
Mayonnaise 102  
Mayonnaise, hausgemacht, mit Rapsöl 102

Mayonnaise, kalorienvermindert 102  
Mehl (Durchschnitt) 66  
Mehl, hell (Durchschnitt) 66  
Mehlomeletten 116  
Mehlomeletten mit Champignonfüllung 116  
Mehlomeletten mit Gemüsefüllung 116  
Mehlomeletten mit Haselnuss-Schokolade-  
Brotaufstrich 116  
Mehlomeletten mit Käse 116  
Mehlomeletten mit Schinken 116  
Mehlomeletten mit Speck 116  
Mehlomeletten mit Zimt und Zucker 116  
Melasse 112  
Meringue 112  
Miesmuschel, roh 96  
Milch (Durchschnitt) 72  
Milchkaffee dunkel, ungezuckert 42  
Milchkaffee hell, ungezuckert 42  
Milchkaffee, ungezuckert 42  
Milchreis (mit teilentrahmter Milch,  
ohne Zugabe von Zucker) 108  
Milchreis (mit Vollmilch,  
ohne Zugabe von Zucker) 108  
Milchschokolade 110  
Milchschokolade mit Alkoholfüllung 110  
Milchschokolade mit Cremefüllung  
(Gianduja, Nougat) 110  
Milchschokolade mit Mandel-Honig-Nougat 110  
Milchschokolade mit Nüssen 110  
Milchschokolade mit Weinbeeren, Nüssen und  
Mandeln 110  
Mineralwasser Elmer 40  
Minestrone 128  
Mirabelle, gedünstet, abgetropft  
(ohne Zugabe von Zucker) 58  
Mirabelle, roh 58  
Molke, süss 72  
Morchel, gedünstet  
(ohne Zugabe von Fett und Salz) 54  
Morchel, roh 54  
Mortadella 94  
Mostbröckli 90  
Mozzarella 74  
Mürbeteig, mit Butter, süss, gebacken 68

Mürbeteig, mit Butter, süss, ungebacken 68  
Mürbeteig, mit pflanzlichem Fett, süss,  
gebacken 68  
Mürbeteig, mit pflanzlichem Fett, süss,  
ungebacken 68

## N

Nasi Goreng 126  
Nektarine, roh 58  
Nüsse, Samen, Kerne (Durchschnitt),  
ungesalzen 104  
Nussgipfel (mit Blätterteig) 108  
Nussgipfel (mit Hefeteig) 108  
Nüsslisalat, roh 48  
Nusschnecke (mit Hefeteig) 108

## O

Ofen-Frites, tiefgekühlt 70  
Olive, grün 104  
Olivenöl 98, 100  
Olive, schwarz 104  
Orangenektar 60  
Orangensaft 60  
Orangensaft, angereichert mit Vitamin C 60  
Orange, roh 58

## P

Palmöl - Palmfett 98, 100  
Pancetta 90  
Panettone 108  
Paniermehl 66  
Pantli 92  
Papaya, roh 58  
Paprika (Gewürz) 114  
Paranuss 104  
Parmesan 76  
Passionsfrucht, roh 58  
Passugger (Theophilquelle) 40  
Pastinake, gekocht (ohne Zugabe von Salz) 48  
Pastinake, roh 48  
Pâté de campagne 92  
Peperoni, grün, gedünstet  
(ohne Zugabe von Fett und Salz) 48  
Peperoni, grün, roh 48

Peperoni, rot, gedünstet  
(ohne Zugabe von Fett und Salz) 48  
Peperoni, rot, roh 48  
Pestosauce, grün 128  
Pestosauce, rot 128  
Petersilie, roh 54  
Petit Beurre 104  
Petit Beurre mit Schokolade 106  
Petit Beurre, Vollkorn 106  
Pfefferminze, roh 54  
Pferd, Filet, gebraten  
(ohne Zusatz von Fett und Salz) 90  
Pferd, Filet, roh 88  
Pfirsich, gezuckert 60  
Pfirsich, roh 58  
Pfirsich, ungezuckert 60  
Pflaume, gedünstet, abgetropft  
(ohne Zugabe von Zucker) 58  
Pflaume, getrocknet 58  
Pflaumenkuchen (mit Blätterteig) 118  
Pflaumenkuchen (mit Kuchenteig) 118  
Pflaume, roh 58  
Piccata mit Kalbfleisch 126  
Piccata mit Schweinefleisch 126  
Pilz (Durchschnitt), gedünstet  
(ohne Zugabe von Fett und Salz) 54  
Pilz (Durchschnitt), roh 54  
Pilzsauce, gebunden 128  
Pilzsuppe 128  
Pinienkerne 104  
Pistazie 104  
Pizza al tonno 118  
Pizza Calzone 118  
Pizza Hawaii 120  
Pizza Margherita 120  
Pizza mit Gemüse 120  
Pizza mit Mascarpone und Rucola 120  
Pizza Prosciutto 120  
Pizza Prosciutto e Funghi 120  
Pizza Quattro Formaggi 120  
Pizzateig, mit Olivenöl, ungebacken 68  
Plätzli (Durchschnitt aus Kalb, Rind, Schwein,  
Geflügel), gebraten (ohne Zusatz von Fett  
und Salz) 80

Plätzli (Durchschnitt aus Kalb, Rind, Schwein,  
Geflügel), paniert 80  
Plätzli (Durchschnitt aus Kalb, Rind, Schwein,  
Geflügel), roh 80  
Pommes Chips 112  
Pommes Chips, fettreduziert 112  
Pommes Frites, im Ofen gebacken, ungesalzen 70  
Pommes Frites, in HO-Sonnenblumenöl frittiert,  
ungesalzen 70  
Popcorn 112  
Portwein, 18.5 % vol 44  
Poulet, Brust, mit Haut, roh 88  
Poulet, Brust, ohne Haut, roh 88  
Poulet, Brust, Schnitzel (Geschnetzeltes),  
gebraten (ohne Zusatz von Fett und Salz) 88  
Poulet, Brust, Schnitzel (Geschnetzeltes), roh 88  
Poulet, ganz, mit Haut, gebraten  
(ohne Zusatz von Fett und Salz) 88  
Poulet, ganz, mit Haut, roh 88  
Poulet, Schenkel, mit Haut, gebraten  
(ohne Zusatz von Fett und Salz) 88  
Poulet, Schenkel, mit Haut, roh 88  
Poulet, Schenkel, ohne Haut, roh 88  
Preiselbeere, roh 58  
Prussien 106  
Pudding (Flan), Caramel 108  
Pudding (Flan), Schokolade 108  
Pudding (Flan), Vanille 108

**Q**  
Quarkblätterteig, mit Butter, ungebacken 68  
Quarkblätterteig, mit pflanzlichem Fett,  
ungebacken 68  
Quark, mit Früchten, gezuckert 74  
Quark, nature, halbfett 74  
Quark, nature, mager 74  
Quark, nature, Rahm 74  
Quiche Lorraine (mit Blätterteig) 118  
Quiche Lorraine (mit Kuchenteig) 118  
Quinoa, gekocht  
(ohne Zugabe von Salz und Fett) 64  
Quinoa, trocken 64  
Quitte, gekocht, abgetropft  
(ohne Zugabe von Zucker) 58

Quitte, roh 58

**R**  
Raclettekäse 76  
Radieschen, roh 48  
Ragout (Kalbfleisch) mit Sauce 126  
Ragout (Lammfleisch) mit Sauce 126  
Ragout (Pferdefleisch) mit Sauce 126  
Ragout (Rindfleisch) mit Sauce 126  
Ragout (Schweinefleisch) mit Sauce 126  
Rahm (Durchschnitt) 102  
Rahmglace, Frucht 108  
Rahmkaramelle, Rahmbonbon 110  
Rande, gedämpft (ohne Zugabe von Salz) 50  
Rande, roh 48  
Rapsöl 98, 100  
Rapsöl HOLL (high oleic, low linolenic) 98, 100  
Ratatouille 122  
Rauchsalami 92  
Reblochon 76  
Reh (Durchschnitt), roh 88  
Reh, Ragout, roh 88  
Reh, Schnitzel, roh 88  
Reibkäse 76  
Reis-Drink, nature 78  
Reis-Drink, nature, mit Calcium angereichert 78  
Reis parboiled, gekocht in Salzwasser  
(unjodiert) 66  
Reis parboiled, trocken 64  
Reis poliert, gekocht in Salzwasser  
(unjodiert) 66  
Reis poliert, trocken 66  
Reis unpoliert, gekocht in Salzwasser  
(unjodiert) 66  
Reis unpoliert, trocken 66  
Rettich, roh 50  
Rhabarberkompott, gezuckert 60  
Rhabarberkuchen (mit Blätterteig) 118  
Rhabarberkuchen (mit Kuchenteig) 118  
Rhabarber, roh 58  
Rhäzünser 40  
Rind, Brust, gekocht  
(ohne Zugabe von Fett und Salz) 82  
Rind, Brust, roh 82

Rind, Eckstück, Plätzli, roh 82  
Rind, Entrecôte, «medium» gebraten  
(ohne Zusatz von Fett und Salz) 82  
Rind, Entrecôte, roh 82  
Rind, Filet, «medium» gebraten  
(ohne Zusatz von Fett und Salz) 82  
Rind, Filet, roh 82  
Rindfleisch (Durchschnitt exkl. Innereien,  
Rippensteak), roh 84  
Rind, Gehacktes, gebraten  
(ohne Zusatz von Fett und Salz) 82  
Rind, Gehacktes, roh 82  
Rind, Geschnetzeltes, roh 82  
Rind, Hals, Ragout (Gulasch), roh 82  
Rind, Hohrücken, roh 84  
Rind, Leber, roh 84  
Rind, Runder Mocken, Saftplätzli, roh 84  
Rind, Schulter, Braten «medium», im Ofen  
gebraten (ohne Zugabe von Fett und Salz) 84  
Rind, Schulter, Braten «rare», im Ofen gebraten  
(ohne Zugabe von Fett und Salz) 84  
Rind, Schulter, Braten, roh 84  
Rind, Schulter, Braten «well done», im Ofen  
gebraten (ohne Zugabe von Fett und Salz) 84  
Rind, Siedfleisch, durchzogen, gekocht (ohne  
Zusatz von Fett und Salz) 84  
Rind, Siedfleisch, durchzogen, roh 84  
Rind, Siedfleisch, mager, gekocht  
(ohne Zusatz von Fett und Salz) 84  
Rind, Siedfleisch, mager, roh 84  
Rind, Voressen (Ragout), roh 84  
Rind, Zunge, roh 84  
Rippli (Nierstück), roh 90  
Risotto mit Pilzen 126  
Risotto ohne Käse 126  
Ristretto crème, ungezuckert 42  
Riz Casimir mit Kalbfleisch 126  
Riz Casimir mit Poulet 126  
Roggenbrot mit Sauerteig 62  
Roggenmehl (Halbweissmehl), Typ 815 68  
Roggenmehl (Ruchmehl), Typ 1050 68  
Roggenmehl (Vollkornmehl, Schrot), Typ 1800 68  
Roggenschrotbrot 62  
Rohessspeck 90

Rohpökelwaren (Durchschnitt) 90  
Rohschinken 90  
Rohwürste/Dauerwürste (Durchschnitt) 92  
Rohwürste mit abgebrochener Reifung  
(Durchschnitt) 92  
Rollgerste (Gerstengraupen), trocken 64  
Rollmops (Hering, sauer) 96  
Rollschinken, gekocht  
(ohne Zusatz von Fett und Salz) 90  
Rollschinken, roh 90  
Roquefort 76  
Rosenkohl, gedämpft (ohne Zugabe von Salz) 50  
Rosenkohl, roh 50  
Rosine (Weinbeere, Sultanine), getrocknet 58  
Rosmarin, roh 54  
Rösti (Fertigprodukt) 70  
Rotkohl, gedünstet  
(ohne Zugabe von Fett und Salz) 50  
Rotkohl, roh 50  
Ruchbrot 62  
Ruchbrot (mit jodiertem Kochsalz) 62  
Rucola, roh 50  
Rüebliorte (Rüeblikuchen, Rüeblicake) 106  
Rührei 116  
Rührei mit Champignons 116  
Rührei mit Käse 116  
Rührei mit Kräutern 116  
Rührei mit Schinken 116  
Rührteigcake «Gleichschwer» 106  
Russischer Salat 122

## S

Sablé, mit Butter 106  
Salametti 92  
Salami (Billiglinie) 92  
Salami Typ Nostrano 92  
Salatsauce, französisch 128  
Salatsauce französisch, hausgemacht  
(mit Rapsöl) (pro 100 ml) 128  
Salatsauce, italienisch 128  
Salatsauce italienisch, hausgemacht  
(mit Olivenöl) (pro 100 ml) 128  
Salbei, roh 54  
Salsiz 92

Saltimbocca, gebraten in HOLL-Rapsöl 126  
Samosa, frittiert 126  
Samosa, gebacken 126  
Sandwich (Baguette) mit Aufschnitt 120  
Sandwich (Baguette) mit Fleischkäse 120  
Sandwich (Baguette) mit Halbhartkäse 120  
Sandwich (Baguette) mit Mozzarella 120  
Sandwich (Baguette) mit Rohschinken 120  
Sandwich (Baguette) mit Salami 120  
Sandwich (Baguette) mit Schinken 120  
Sandwich (Baguette) mit Trockenfleisch 120  
Sandwich (Baguette) mit Weichkäse 122  
Sandwich (Ruchbrot) mit Aufschnitt 120  
Sandwich (Ruchbrot) mit Mozzarella 120  
Sandwich (Ruchbrot) mit Halbhartkäse 120  
Sandwich (Ruchbrot) mit Mozzarella 120  
Sandwich (Ruchbrot) mit Salami 120  
Sandwich (Ruchbrot) mit Schinken 120  
Sandwich (Ruchbrot) mit Trockenfleisch 120  
Sandwich (Ruchbrot) mit Weichkäse 122  
San Pellegrino 40  
Sardelle in Öl, abgetropft 96  
Sardellenpaste 96  
Sardine in Öl, abgetropft 96  
Sardine, roh 96  
Saucisse aux choux 92  
Saucisson 92  
Saucisson, gekocht  
(ohne Zusatz von Fett und Salz) 92  
Saucisson vaudois 92  
Sauerkraut, in Essig eingelegt 52  
Sauerrahm (Crème fraîche) 102  
Saurer Halbrahm 102  
Sbrinz 76  
Scampi (Kaisergranat), roh 96  
Schafmilch 72  
Schaumwein 44  
Schinkengipfeli 126  
Schmelzkäse, Scheibe, Rahm 78  
Schmelzkäse, Scheibe, viertelfett 78  
Schmelzkäse, Scheibe, vollfett 78  
Schmelzkäse, streichfähig, Rahm 78  
Schmelzkäse, streichfähig, viertelfett 78

- Schmelzkäse, streichfähig, vollfett **78**  
 Schnittlauch, roh **54**  
 Schnitzelbrot mit Cocktailsauce **122**  
 Schnitzelbrot mit Tartarsauce **122**  
 Schoggibrötli **108**  
 Schokolade, dunkel (bitter) **110**  
 Schokoladencreme **108**  
 Schokoladengugelhopf **106**  
 Schokoladenpulver **110**  
 Schokoladenstängeli, Branchli (Milchschokolade mit Haselnusscremefüllung) **110**  
 Schokolade, weiss **110**  
 Scholle (Goldbutt), roh **96**  
 Schümliquetzli **106**  
 Schümliquetzli mit Schokolade **106**  
 Schützenwurst **94**  
 Schwarzwälder Kirschtorte **106**  
 Schwarzwurzel, gedämpft (ohne Zugabe von Salz) **50**  
 Schwarzwurzel, roh **50**  
 Schwein, Brustspitz, roh **84**  
 Schwein, Eckstück, Plätzli, gebraten (ohne Zusatz von Fett und Salz) **84**  
 Schwein, Eckstück, Plätzli, roh **84**  
 Schweinefleisch (Durchschnitt exkl. Innereien, Kotelett, Haxe), roh **86**  
 Schweineschmalz **100**  
 Schwein, Filet, gebraten (ohne Zusatz von Fett und Salz) **84**  
 Schwein, Filet, roh **84**  
 Schwein, Gehacktes, roh **84**  
 Schwein, Geschnetzeltes, gebraten (ohne Zusatz von Fett und Salz) **84**  
 Schwein, Geschnetzeltes, roh **84**  
 Schwein, Hals, Steak, gebraten (ohne Zusatz von Fett und Salz) **84**  
 Schwein, Hals, Steak, roh **84**  
 Schwein, Haxe, geschmort (ohne Zusatz von Fett und Salz) **86**  
 Schwein, Haxe, roh **86**  
 Schwein, Kotelett, gebraten (ohne Zusatz von Fett und Salz) **86**  
 Schwein, Kotelett, roh **86**  
 Schwein, Leber, roh **86**
- Schwein, Nierstück, roh **86**  
 Schwein, Runder Mocken, Plätzli, roh **86**  
 Schweinsbratwurst **92**  
 Schwein, Schulter, Braten «medium», im Ofen gebraten (ohne Zugabe von Fett und Salz) **86**  
 Schwein, Schulter, Braten, roh **86**  
 Schwein, Schulter, Braten «well done», im Ofen gebraten (ohne Zugabe von Fett und Salz) **86**  
 Schweinswurst **94**  
 Schwein, Voressen (Ragout), roh **86**  
 Schweizer Salami, Schweine- und Rindfleisch **92**  
 Seehecht, roh **96**  
 Seelachs (Köhler), roh **96**  
 Seezunge, roh **96**  
 Sellerie-Piccata **122**  
 Sellarischescheiben, paniert **122**  
 Semmeli/Mütschli **62**  
 Senf **128**  
 Sesamsamen, ungeschält **104**  
 Sherry, 18.5 % vol **44**  
 Siedfleischsalat **122**  
 Silberzwiebel, in Essig eingelegt **52**  
 Sirup unverdünnt **42**  
 Sirup zubereitet (verdünnt im Verhältnis 1 : 5.5) **42**  
 Sojabohne, gekocht (ohne Zugabe von Fett und Salz) **72**  
 Sojabohne, getrocknet **72**  
 Soja-Drink, nature **78**  
 Soja-Drink, nature, mit Calcium angereichert **78**  
 Soja-Drink, nature, mit Calcium und Vitaminen angereichert **78**  
 Sojamehl, entfettet **72**  
 Sojamehl, vollfett **72**  
 Sojaöl **98, 100**  
 Sojasauce **128**  
 Sojasprossen, roh **50**  
 Sonnenblumenkerne **104**  
 Sonnenblumenöl **98, 100**  
 Sonnenblumenöl HO (high oleic), raffiniert **98, 100**  
 Sorbet, Frucht **108**  
 Spargel, gedämpft (ohne Zugabe von Salz) **50**  
 Spargel, roh **50**  
 Spinat, gedämpft (ohne Zugabe von Salz) **50**
- Spinatkuchen (mit Blätterteig) **118**  
 Spinatkuchen (mit Kuchenteig) **118**  
 Spinat, roh **50**  
 Spirituosen 40 % vol (z. B. Vodka, Gin) **44**  
 Spitzbube (Mürbeteiggebäck mit Konfitüre) **106**  
 Stachelbeere, roh **58**  
 Stangensellerie, gedämpft (ohne Zugabe von Salz) **50**  
 Stangensellerie, roh **50**  
 Steinpilz, gedünstet (ohne Zugabe von Fett und Salz) **54**  
 Steinpilz, roh **54**  
 St. Galler Bürlü (Halbweissmehl) **62**  
 St. Galler Schüblig **94**  
 St. Paulin **76**  
 Strudelteig, ungebacken **68**  
 Surimi **98**  
 Süsskartoffel, gedämpft (ohne Zugabe von Salz) **70**  
 Süsskartoffel, roh **70**
- 
- T**  
 Taboulé (mit Bulgur) **122**  
 Taboulé (mit Couscous) **122**  
 Tartarsauce, mit Rapsöl-Mayonnaise, hausgemacht **128**  
 Tee, ungezuckert **42**  
 Teigwarenauflauf mit Schinken **126**  
 Teigwaren, frisch, gefüllt mit Fleisch, gekocht (ohne Zugabe von Fett und Salz) **66**  
 Teigwaren, frisch, gefüllt mit Spinat und Ricotta, gekocht (ohne Zugabe von Fett und Salz) **66**  
 Teigwaren, frisch, gefüllt mit Spinat und Ricotta, roh **66**  
 Teigwaren mit Ei, gekocht im Salzwasser (unjodiert) **66**  
 Teigwaren mit Ei, trocken **66**  
 Teigwaren ohne Ei, gekocht im Salzwasser (unjodiert) **66**  
 Teigwaren ohne Ei, trocken **66**  
 Teigwaren ohne Ei, Vollkorn, gekocht im Salzwasser (unjodiert) **66**  
 Teigwaren ohne Ei, Vollkorn, trocken **66**  
 Teigwarensalat mit französischer Sauce **122**

Teigwarensalat mit italienischer Sauce 122  
Teilentrahmte Milch (Milchdrink), pasteurisiert 72  
Teilentrahmte Milch (Milchdrink), UHT 72  
Tessinerbrot 62  
Tête de Moine 76  
Thon in Öl, abgetropft 98  
Thon in Wasser, abgetropft 98  
Thonsalat an Essig-Öl-Sauce  
(aus Thon im Wasser) 122  
Thunfisch, roh 96  
Thymian, roh 54  
Tilsiter, pasteurisiert, vollfett 76  
Tilsiter, Rohmilch, vollfett 76  
Tiroler cake 106  
Toastbrot mit Butter 62  
Toastbrot mit Pflanzenölen 62  
Tofu, fest, nature 72  
Tofu, seidig (weich), nature 72  
Tomate, gedünstet  
(ohne Zugabe von Fett und Salz) 50  
Tomate, geschält (Pelati) 52  
Tomate, getrocknet 50  
Tomatenkuchen (mit Blätterteig) 118  
Tomatenkuchen (mit Kuchenteig) 118  
Tomatenpüree (Tomatenmark) 52  
Tomatensaft 52  
Tomatensauce 128  
Tomatensuppe 128  
Tomate, roh 50  
Tomme 76  
Topinambur, gekocht (ohne Zugabe von Salz) 50  
Topinambur, roh 50  
Traubenkernöl 98, 100  
Traubensaft 60  
Traubenzucker 112  
Traube, roh 58  
Trinkwasser (Mittelwert Schweiz) 40  
Trockenfleisch 90  
Truthahn, Brust, Schnitzel oder Geschnetzeltes,  
gebraten (ohne Zusatz von Fett und Salz) 88  
Truthahn, Brust, Schnitzel oder Geschnetzeltes,  
roh 88

---

## V

Vacherin Mont d'Or 76  
Valais (Montis) 40  
Valser Classic/Naturelle (St. Petersquelle) 40  
Valser Silence (St. Paulsquelle) 40  
Vanillecreme, hausgemacht 108  
Vanillezucker 112  
Vichy-Célestins 40  
Vinaigrette (mit Rapsöl) (pro 100 ml) 128  
Vitello tonnato mit Garnitur 126  
Vitello tonnato ohne Garnitur 126  
Vollkornreiswaffel 62  
Vollmilch, pasteurisiert 72  
Vollmilchpulver 78  
Vollmilch, UHT 72  
Vollrahm, pasteurisiert 102  
Vollrahm, UHT 102  
Volvic 42  
Vorderschinken 90  
Vorzugsbutter 100

---

## W

Walliser Roggenbrot 62  
Wasabi Paste 128  
Wasserglace, Wassereis 108  
Wassermelone, roh 58  
Weichkaramelle, Weichbonbon 110  
Weichkäse, Doppelrahm 76  
Weichkäse (Durchschnitt ohne fettreduzierte  
Varianten) 76  
Weichkäse, Rahm 76  
Weichkäse, vollfett 76  
Wein, rot, 9 % vol 44  
Wein, rot, 12 % vol 44  
Wein, rot, 13.5 % vol 44  
Wein, weiss, 11 % vol 44  
Wein, weiss, 12.5 % vol 44  
Wein, weiss, gespritzt, sauer 44  
Wein, weiss, gespritzt, süss 44  
Weissbrot 62  
Weisskohl, gedämpft (ohne Zugabe von Salz) 50  
Weisskohl, gedünstet  
(ohne Zugabe von Fett und Salz) 50  
Weisskohl, roh 50

Weisswurst 94  
Weizenflocken, Vollkorn 64  
Weizenkeime 64  
Weizenkeimöl 98, 100  
Weizenkleie (Speisekleie) 64  
Weizenmehl (Backmehl), Typ 550 68  
Weizenmehl (Halbweissmehl), Typ 720 68  
Weizenmehl (Ruchmehl), Typ 1100 68  
Weizenmehl (Vollkornmehl), Typ 1700 68  
Weizenmehl (Weissmehl), Typ 400 68  
Weizenotto 126  
Weizenstärke 68  
Weizenvollkornbrot (Grahambrot) 62  
Weizen (Weichweizen), ganzes Korn, trocken 64  
Wermut, 15 % vol 44  
Wienerli 94  
Wienerli, gekocht 94  
Wildfleisch (Durchschnitt), gekocht  
(ohne Zusatz von Fett und Salz) 88  
Wildfleisch (Durchschnitt), roh 88  
Wildfleischterrine 92  
Wildschwein (Durchschnitt), roh 88  
Wirz, gedämpft (ohne Zugabe von Salz) 50  
Wirz, roh 50  
Worcestersauce 128  
Wurst-Käse-Salat 122  
Wurstsalat 122  
Wurzel- und Knollengemüse (Durchschnitt),  
gedämpft (ohne Zugabe von Salz) 50  
Wurzel- und Knollengemüse (Durchschnitt),  
gedünstet (ohne Zugabe von Fett und Salz) 52  
Wurzel- und Knollengemüse (Durchschnitt),  
gekocht (ohne Zugabe von Fett und Salz) 52  
Wurzel- und Knollengemüse (Durchschnitt),  
roh 50

---

## Z

Zampone 92  
Ziege (Durchschnitt), roh 90  
Ziegenmilch 72  
Ziger, weiss/Ricotta 74  
Zimtstern 106  
Zitronensaft 60  
Zitrone, roh 58

Zitrusfrüchte (Durchschnitt), roh 58  
Zucchini, gedünstet  
(ohne Zugabe von Fett und Salz) 52  
Zucchini-Piccata 122  
Zucchini, roh 52  
Zuchettischnitten, paniert 124  
Zucker, braun 112  
Zuckerhutsalat, roh 52  
Zuckermais 52  
Zuckermais, aufgewärmt  
(ohne Zugabe von Salz) 52  
Zucker, weiss 112  
Zuger Kirschtorte 106  
Zunge (Durchschnitt aus Kalb und Rind), roh 80  
Zurzacher 42  
Zwetschge, gedünstet, abgetropft  
(ohne Zugabe von Zucker) 58  
Zwetschgenkuchen (mit Blätterteig) 118  
Zwetschgenkuchen (mit Kuchenteig) 118  
Zwetschge, roh 58  
Zwieback 64  
Zwieback, Vollkorn 64  
Zwiebel, gedünstet  
(ohne Zugabe von Fett und Salz) 52  
Zwiebel, geröstet  
(ohne Zugabe von Fett und Salz) 52  
Zwiebelkuchen (mit Blätterteig) 118  
Zwiebelkuchen (mit Kuchenteig) 118  
Zwiebel, roh 52

## Literatur

### Lit. 1

Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen BLV. Schweizer Nährwertdatenbank V6.2. Bern: Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen BLV. [www.naehrwertdaten.ch](http://www.naehrwertdaten.ch)

### Lit. 2

Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen BLV. (2019). Bedarf an Nährstoffen [Online]. [www.blv.admin.ch/blv/de/home/lebensmittel-und-ernaehrung/ernaehrung/empfehlungen-informationen/naehrstoffe/hauptnaehrstoffe.html](http://www.blv.admin.ch/blv/de/home/lebensmittel-und-ernaehrung/ernaehrung/empfehlungen-informationen/naehrstoffe/hauptnaehrstoffe.html) (abgerufen 25. Mai 2020)

### Lit. 3

Verordnung des EDI vom 16. Dezember 2016 betreffend die Information über Lebensmittel (LIV, SR 817.022.16), Stand am 1. Juli 2020. <https://www.admin.ch/opc/de/classified-compilation/20143397/index.html>

### Lit. 4

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE. (2016). Merkblatt Schweizer Lebensmittelpyramide – Empfehlungen zum ausgewogenen und genussvollen Essen und Trinken für Erwachsene [Online]. Bern: Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE. [www.sge-ssn.ch/lebensmittelpyramide](http://www.sge-ssn.ch/lebensmittelpyramide) (abgerufen 25. Mai 2020)

### Lit. 5

Bell S, Becker W, Vásquez-Caicedo AL, Hartmann BM, Möller A, Buttriss J. (2006). Report on Nutrient Losses and Gains Factors used in European Food Composition Databases [Online]. EuroFIR. <http://www.langual.org/Download/RecipeCalculation/Bell%20et%20al%20-%20Report%20on%20Nutrient%20Losses%20and%20Gains%20Factors%20used%20in%20European%20Food%20Composition%20Databases.pdf> (abgerufen 25. Mai 2020)

### Lit. 6

aid Infodienst Ernährung. (1991). Monica Mengenliste [Online]. aid. [www.ble-medien-service.de/0654/monica-mengenliste](http://www.ble-medien-service.de/0654/monica-mengenliste) (abgerufen 25. Mai 2020)

### Lit. 7

Hüther L et al. (2002). Mittlere Gewichte einzelner Obst- und Gemüseerzeugnisse [Online]. Berlin: Bundesamt für Verbraucherschutz und Lebensmittelsicherheit BVL. [http://www.bvl.bund.de/SharedDocs/Downloads/04\\_Pflanzenschutzmittel/rueckst\\_gew\\_obst\\_gem%C3%BCde\\_.pdf.pdf?\\_\\_blob=publicationFile](http://www.bvl.bund.de/SharedDocs/Downloads/04_Pflanzenschutzmittel/rueckst_gew_obst_gem%C3%BCde_.pdf.pdf?__blob=publicationFile) (abgerufen 25. Mai 2020)

### Lit. 8

Winkler G et al. (2012). Wie viel wiegt eine Prise Salz? Zum Einfluss der Salzart auf das Gewicht einer Prise. Ernährungs Umschau 59: 319-323.

## Impressum

### **Autorin**

Stéphanie Bieler, Schweizerische  
Gesellschaft für Ernährung SGE

### **Projektleitung**

Raphaël Reinert, Bundesamt  
für Lebensmittelsicherheit und  
Veterinärwesen BLV

### **Herausgeber**

Bundesamt für Lebensmittel-  
sicherheit und Veterinärwesen BLV

### **Layout und Gestaltung**

Les graphistes, Bern

Text und Textteile sind geschützt.  
Für die Verwendung ausserhalb der  
gesetzlich zugelassenen Fälle ist  
vorgängig das schriftliche Einver-  
ständnis des Copyright-Inhabers  
einzuholen.

© Bundesamt für Lebensmittel-  
sicherheit und Veterinärwesen  
BLV 2020

3. Ausgabe 2020

### **Vertrieb**

[www.bundespublikationen.admin.ch](http://www.bundespublikationen.admin.ch)  
Art.-Nr. 341.808.D  
11/2020/1500









Die Schweizer Nährwerttabelle umfasst 35 Nährwerte von über 1000 in der Schweiz erhältlichen Lebensmitteln. Diese 3. Ausgabe enthält aktualisierte, ergänzende und ganz neue Daten. Die Lebensmittel wurden gemäss den Schweizer Ernährungsgewohnheiten ausgewählt. Zudem enthält die Tabelle eine grosse Auswahl an Gerichten, für die typisch schweizerische Rezepte verwendet wurden. Sie ist für Fachpersonen aus dem Gastronomie- und Bildungsbereich sowie für Konsumentinnen und Konsumenten bestimmt. Die Schweizer Nährwerttabelle enthält nicht nur eine Übersicht über die Nährwerte, sondern auch Informationen zu folgenden Aspekten:

- essenzielle Nährstoffe für die Schweizer Bevölkerung
- zubereitungsbedingte Vitamin- und Mineralstoffverluste
- Kennzeichnungssystem Nutri-Score
- Durchschnittsgewicht von Lebensmitteln
- Schweizer Qualitätsstandards für eine gesundheitsfördernde Gemeinschaftsgastronomie.

Zudem ermöglicht das ergonomische Design ein leichtes Auffinden der verschiedenen Lebensmittel und Nährstoffe.