

**i** GESUNDHEITSINFOS

# Nährwert-ABC

Liebe Leserin, lieber Leser,

um Ihr Gewicht zu halten oder ein paar Pfund abzuspecken, brauchen Sie sich nicht mit restriktiven Diäten zu quälen. Denn diesen Effekt können Sie mit geringerem Aufwand und stabilerem Erfolg durch eine ausgewogene Ernährung erreichen: Wenn Sie Kohlenhydrate, Fette, Eiweiße, Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe und Wasser in den Mengen konsumieren, die Ihr Körper für seinen Stoffwechsel benötigt.

Unsere Austausch- und Nährwerttabellen sollen Ihnen auf dem Weg zu mehr Ausgewogenheit in Ihrer Ernährung eine Hilfe sein: Sie finden hier Anregungen, wie Sie durch einen einfachen Austausch von Lebensmitteln kalorien- und fettärmer, ballaststoff- und vitaminreicher essen können. Sie erfahren, welche Nahrungsmittel Sie mit Vorsicht genießen sollten, wenn Sie bestimmten Erkrankungen vorbeugen wollen. Beabsichtigen Sie, Ihre täglichen Essensrationen einmal genauer unter die Lupe zu nehmen, gelingt Ihnen das ohne umständliches Wiegen und Rechnen: In unseren Nährwerttabellen lesen Sie die entsprechenden Energie- und Nährstoffangaben gleich für eine durchschnittliche Portion ab.

Wir wünschen Ihnen bei Ihrer ausgewogenen Kost einen guten Appetit!

**Ihre hkk**

# Inhalt

<b>Zeichenerklärung</b> . . . . .	6
-----------------------------------	---

<b>Abkürzungen</b> . . . . .	7
------------------------------	---

## **Austauschtabelle – Alternativen für eine gesündere Ernährung**

Nahrungsauswahl mit Köpfchen . . . . .	8
Cholesterinreiche – cholesterinarme Lebensmittel. . . . .	10
Salzreiche – salzarme Lebensmittel . . . . .	11
Ballaststoffarme – ballaststoffreiche Kost . . . . .	12
Harnsäurereiche – harnsäurearme Lebensmittel. . . . .	13

<b>Der Kalorienverbrauch bei verschiedenen Tätigkeiten</b> . . . . .	14
--	----

<b>Wissenswertes über Mineralien und Vitamine</b> . . . . .	16
---	----

<b>Die Nährwertabelle</b> . . . . .	23
-------------------------------------	----

Eier . . . . .	24
Milch und Milchprodukte. . . . .	24
Käse . . . . .	26
Fleisch und Fleischwaren . . . . .	28
Aufschnitt. . . . .	30
Wild und Geflügel . . . . .	32
Fisch . . . . .	34
Öle und Fette (pflanzliche) . . . . .	36

Fette (tierische) . . . . .	38
Getreide und Nahrungsmittel . . . . .	38
Brot und Brötchen . . . . .	40
Kuchen und Gebäck . . . . .	42
Gemüse. . . . .	44
Kartoffeln . . . . .	48
Hülsenfrüchte. . . . .	48
Obst . . . . .	48
Nüsse und Samen . . . . .	52
Zucker und Süßwaren . . . . .	54
Alkoholfreie Getränke . . . . .	56
Alkoholische Getränke . . . . .	58
Gemüsekonserven . . . . .	60
Obstkonserven . . . . .	60
Fertigsuppen . . . . .	62
Fünf-Minuten-Terrinen . . . . .	62
Fertigsoßen. . . . .	62
Fertiggerichte (Konserven) . . . . .	63
Tiefgefrorene Fertiggerichte . . . . .	64
Fertiggerichte in Menüschaalen. . . . .	65
Fast Food . . . . .	65
Desserts . . . . .	65
Eis. . . . .	66
Backmischungen . . . . .	66

<b>Alphabetische Auflistung der aufgeführten Nahrungsmittel</b> . . . . .	<b>67</b>
---	-----------

## Zeichenerklärung

- = deckt den Tagesbedarf zu 75 % und mehr
- ◐ = deckt den Tagesbedarf zu 25–75 %
- = deckt den Tagesbedarf zu max. 25 %
- + = in Spuren enthalten
- = nicht enthalten
- \* = genaue Analysen liegen nicht vor

## Abkürzungen

Bd.	=	Bund
EL	=	Esslöffel
F.i.Tr.	=	Fett in der Trockenmasse
g	=	Gramm
ger.	=	geräuchert
gestr.	=	gestrichen
kcal	=	Kilokalorien
kg	=	Kilogramm
KH	=	Kohlenhydrate
kJ	=	Kilojoule
l	=	Liter
mg	=	Milligramm
ml	=	Milliliter
Port.	=	Portion
Sch.	=	Scheibe
St.	=	Stück
TL	=	Teelöffel
ungesch.	=	ungeschält
µg	=	Mikrogramm

# Austauschtabelle – Alternativen für eine gesündere Ernährung

## Nahrungsauswahl mit Köpfchen

	Wählen Sie statt:	besser:
<b>Fleisch und Fleischwaren</b>	fettem Schweinefleisch	mageres Schweinefleisch
	Speck/Wurst	magere Wurstsorten
	Fleischkonserve	frisches Fleisch
	Fleischbrühwürfel	Gemüsebrühwürfel
<b>Fisch</b>	Fisch, paniert; fetteichen Fischkonserven	Bach- oder Seefisch, gegrillt, gekocht, gedünstet
<b>Getreide</b>	hellem Brot	Vollkorn-/Knäckebrot
	Brötchen	Vollkornbrötchen
	weißen Teigwaren	Vollkornteigwaren
	weißem Reis	Naturreis
<b>Gemüse/Obst</b>	gekochtem Gemüse	gedünstetes/gedämpftes Gemüse
	Konservengemüse	Tiefkühlgemüse
	Konservenobst	Fruchtobst, Tiefkühl- obst, der Jahreszeit entsprechend

	<b>Wählen Sie statt:</b>	<b>besser:</b>
<b>Milch und Milcherzeugnisse</b>	Trinkmilch (3,5 % Fett)	Trinkmilch (1,5 % Fett)
	Sahne	Sahne in Maßen und mit wenig Zucker
	fettreicher Käsesorten (60 % F.i.Tr.)	fettreduzierte Käsesorten (30–45 % F.i.Tr.), Harzer Käse
	Sahnequark	Magerquark
<b>Fette</b>	Butter zum Braten, Backen, Kochen	Pflanzenöl, Pflanzenmargarine
	Schweineschmalz	Pflanzenöle
	Hartfette/Margarine, gehärtet	Pflanzenmargarine, ungehärtet
<b>Getränke</b>	gesüßter Fruchtgetränke	reine Obst- und Gemüsesäfte, Saftschorle
	Limonade/Eistee, Kakaogetränke	Mineralwasser, ungesüßten Tee
<b>Süßwaren/ -speisen</b>	Sahnetorte/ Plunderteilchen	Hefengebäck, Obst- und Vollkornkuchen
	Nugataufstrich	Marmelade

## Cholesterinreiche – cholesterinarme Lebensmittel

cholesterinreich (mg Cholesterin/100 g)		cholesterinarm (mg Cholesterin/100 g)	
Schweineleber	368	Schweinefilet	70
Bockwurst	100	Frankfurter Würstchen	65
Gans	86	Hähnchenbrust	66
Brathuhn	99	Rind-Oberschale	50
Leberpastete	188	Lachsschinken	51
Salami	85	Corned Beef	70
Austern	260	Weißer Heilbutt	24
Aal, geräuchert	190	Forelle, geräuchert	59
Bergkäse aus Kuhmilch (45 % F.i.Tr.)	69	Edamer (30 % F.i.Tr.)	37
Vollmilch (3,5 % Fett)	9	fettarme Milch (1,5 % Fett)	4
Schlagsahne (30 % Fett)	84	Saure Sahne	33
1 Hühnerei	396	Eiklar	0
Eierteigwaren	86	Vollkornbrot, -nudeln	0
Pommes frites, Bratkartoffeln (abhängig von Art und Menge des verwendeten Fettes)		Pellkartoffeln, Kartoffeln (gekocht)	0
Mayonnaise (80 % Fett)	237	Pflanzenöl	0–3
Butter	240	Diätmargarine	1
Schweineschmalz	85	Pflanzenöl	0–3

Durch cholesterinarme Ernährung senken Sie den Blutfettspiegel und beugen Herz-Kreislauf-Erkrankungen vor. Nur tierische Lebensmittel beinhalten Cholesterin.

## Salzreiche – salzarme Lebensmittel

salzreich	salzarm
gepökelte, geräucherte Fleischwaren wie Kasseler, Schinken	Tatar, Schnitzel, Steak
Käse	salzarme Käsesorten
marinierter, gesalzener, geräucherter Fisch und Fischkonserven	Fisch, frisch oder tiefgefroren
Gemüsekonserven	Gemüse, frisch oder tiefgefroren
Gewürzmischungen	Küchenkräuter, Gewürze
Backwaren wie Salzstangen, Laugengebäck, Brezeln, Käsegebäck, Pizza u. Ä.	Brot
gesalzene Nüsse	ungesalwene Nüsse

Salzarme Kost ist insbesondere jenen Menschen zu empfehlen, die an Nierenerkrankungen leiden.

## Ballaststoffarme – ballaststoffreiche Kost

Mit einer ballaststoffreichen Ernährung erreichen Sie rascher ein Sättigungsgefühl – der einfachste Weg zum Abnehmen. Darüber hinaus regulieren Ballaststoffe die Verdauung und den Blutzuckerspiegel.

ballaststoffarm	ballaststoffreich
Weißbrot	Vollkorn-, Leinsamen-, Graham-, Roggen-, Knäckebrot oder Pumpernickel
Gemüse, z. B. Kopfsalat, Salatgurke	z. B. Erbsen, Brokkoli, Rote Bete, Linsen, Rosenkohl, Rot- und Weißkohl, Mais
Süßspeisen, z. B. Pudding, Cremespeisen, Eis	Obst, z. B. Brombeeren, Himbeeren, Erdbeeren, Johannisbeeren, Stachelbeeren, Preiselbeeren, Feigen, Rosinen, Datteln
Teigwaren, polierter geschälter Reis	Vollkornteigwaren, Naturreis, Kartoffeln, Grünkern, Hirse, Buchweizen, Hafer- und Weizenflocken
Gebäck wie Blätterteigtaschen, Sahnnetorten, Baiser	Gebäck wie Vollkornkekse, Zwieback, Obstkuchen (mit Vollkornmehl gebacken), Fruchtbrot, Nusskuchen

## Harnsäurereiche – harnsäurearme Lebensmittel

Menschen, die unter Gicht leiden, sollten – trotz guter medikamentöser Behandlungsmöglichkeiten – Lebensmittel mit geringem Harnsäuregehalt (Purin) zu sich nehmen.

purinreich (mg Purin/100 g)		purinarm (mg Purin/100 g)	
<b>Innereien</b>		Wiener Würstchen	78
Rinderleber	554	Mettwurst	74
Schweineleber	515	Weißwurst	73
Kalbsbries	260	Frischkäse/Käse	30
		Corned Beef	57
Sprotten, geräuchert	804	Schleie	80
Ölsardine mit Haut	350	Kabeljau	109
Bücling	146	Scholle ohne Haut	93
Lachsforelle	300		
<b>Hülsenfrüchte</b>		<b>Gemüsesorten wie</b>	
Weizenkeime	843	Endivie	16
Linsen, getrocknet	126	Zucchini	24
Sojafleisch, getrocknet	355	Möhren	17
		Kartoffeln	16
		Fenchel	14
		Tomate	11
		Weißkohl	202
		Gurke	7

### Anmerkungen:

- Alle Obstsorten sowie Milch und Milchprodukte sind nahezu purinfrei.
- Alkohol hemmt die Harnsäureausscheidung und erhöht damit den Harnsäurespiegel. Bier hat noch einen zusätzlichen Effekt: Es enthält beachtliche Mengen an Purinen, die zu Harnsäure abgebaut werden.

## Der Kalorienverbrauch bei verschiedenen Tätigkeiten

Die folgende Tabelle gibt an, wie viele Kalorien vom Körper während 15 Minuten der genannten Grundaktivität ungefähr verbraucht werden.

Tätigkeit	Energieverbrauch (kcal/15 Min.)	
	Frauen (25–50 Jahre, 164 cm, 59 kg)	Männer (25–50 Jahre, 176 cm, 74 kg)
Aerobic (intensiv)	105	131
Aquafitness	98	145
Arbeiten am PC	56	27
Beachvolleyball	120	150
Bergwandern	41	109
Fußballspielen	56	127
Gartenarbeit	49	73
Gehen (4 km/h)	140	60
Golfspielen	35	82
Gymnastik	140	73
Hausarbeit (allgemein)	112	64
Inline-Skaten	120	150
Judo	165	206
Klavierspielen	98	45
Krafttraining	105	131
Laufen (10 km/h, Ebene)	140	181
Laufen (8 km/h, Ebene)	140	145

Tätigkeit	Energieverbrauch (kcal/15 Min.)	
	Frauen (25–50 Jahre, 164 cm, 59 kg)	Männer (25–50 Jahre, 176 cm, 74 kg)
Mountainbiken	120	150
Radfahren (15 km/h)	111	109
Reiten	75	94
Rudern	63	127
Schwimmen, Brust-	150	188
Schwimmen, Kraul-	165	206
Schwimmen, Rücken-	135	169
Seilspringen	180	225
Skifahren (alpin)	21	127
Skiwandern (Langlauf)	84	145
Tanzen	35	82
Tennispielen	98	127
Tischtennis	56	73
Volleyball	120	150
Walking/Nordic Walking	120	150

Quellen: E. Elmadfa/W. Aign/E. Muskat/D. Fritzsche/A.L. Meyer,  
Die große GU-Nährwert-Kalorien-Tabelle 2022/23,  
Deutsches Ernährungsberatungs- und Informationsnetz

Den Energieverbrauch weiterer Sportarten finden Sie unter  
<https://ogy.de/sportenergie>.

## Wissenswertes über Mineralien und Vitamine

Mineralstoff	D-A-CH-Referenzwerte pro Tag (2022)	Vorkommen
<b>Natrium</b>	Erwachsene: 1.500 mg entspricht ca. 3 g Kochsalz (angemessene Zufuhr)	in fast allen Lebensmitteln, besonders in Wurst und Käse
<b>Chlorid (Chlor)</b>	Erwachsene: 2.300 mg (angemessene Zufuhr)	Natrium (Na) und Chlor (Cl) bilden zusammen Kochsalz (NaCl) und kommen in fast allen Lebensmitteln vor.
<b>Der Verbrauch an Kochsalz ist im Allgemeinen zu hoch</b>		
<b>Kalium</b>	Erwachsene: 4.000 mg (angemessene Zufuhr)	Obst, Gemüse, Kartoffeln, Fleisch, Milch, Käse
<b>Kalzium</b>	Erwachsene: 1.000 mg Schwangere und Stillende: 1.000–1.200 mg	Milch, Joghurt, Quark, Käse, Obst, Gemüse, Brot, Haferflocken, Fisch, Hülsenfrüchte, Nüsse
<b>Phosphor</b>	Erwachsene: 700 mg Jugendliche: 1.250 mg Schwangere: 800 mg Stillende: 900 mg	Milch, Milchprodukte, Fleisch, Wurst, Fisch, Eier, Getreideerzeugnisse, Gemüse, Kartoffeln
<b>Magnesium</b>	Männer: 350 mg Frauen: 300 mg	Milch, Käse, Fisch, Haferflocken, Spinat
<b>Eisen</b>	Frauen: 15 mg Männer: 10 mg	Leber, Fleisch, Vollkorn-erzeugnisse, Gemüse
<b>Jod</b>	Erwachsene: 0,2 mg Schwangere: 0,23 mg Stillende: 0,26 mg	Seefisch, Innereien, Milch, Eier
<b>Fluorid</b>	Frauen: 3,1 mg Männer: 3,8 mg	Seefisch, Getreide-erzeugnisse, Innereien

Aufgabe	Mangelercheinungen
erhält die Gewebespannung, hält zusammen mit Chlor das Wasser im Gewebe zurück, aktiviert Enzyme	Kopfschmerzen, Muskelkrämpfe, Kreislaufversagen nach starken Wasserverlusten durch Schwitzen, Erbrechen, Durchfälle
zusammen mit Natrium und Kalium Erhaltung der Gewebespannung, Bestandteil der Salzsäure im Magen	wie bei Natrium, außerdem Magensaftverluste nach länger andauerndem Erbrechen
<b>(etwa 15 g pro Tag), etwa 6 g würden genügen.</b>	
erhält die Gewebespannung, fördert den Wasserentzug aus dem Gewebe (Gegenspieler von Natrium), Muskelkontraktion	Muskelschwäche, Herzfunktionsstörungen
Baustoff der Knochen und Zähne, unerlässlich für die Blutgerinnung, normale Erregbarkeit der Muskeln	Entkalkung von Knochen und Zähnen, Übererregbarkeit von Nerven und Muskeln
Baustoff der Knochen, Energiegewinnung und -verwertung im Körper	Mangel an Phosphor bei uns nicht bekannt, zu viel Phosphor stört den Kalziumstoffwechsel
zusammen mit Kalzium und Phosphor Aufbau von Knochen und Zähnen, Bestandteil von Enzymen; Erregbarkeit der Muskeln	Stoffwechselstörungen, Übererregbarkeit der Muskulatur
Baustein des roten Blutfarbstoffs	Blutarmut, Müdigkeit, Muskelschwäche
unerlässlich für den Aufbau von Schilddrüsenhormonen	Vergrößerung der Schilddrüse, Kropfbildung
härtet den Zahnschmelz	Karies

## Wasserlösliche Vitamine

Wasserlösliche Vitamine können im Körper nicht gespeichert werden. Sorgen Sie also täglich für Nachschub!

Vitamin	Wichtig für	D-A-CH-Referenzwerte 2022 pro Tag in mg	Natürliche Vitaminquellen
<b>Vitamin B<sub>1</sub></b> (Thiamin)	Nervenzellen, Muskeln, Kohlenhydratstoffwechsel	1,0 (Frauen) 1,2–1,3 (Männer) 1,2 (Schwangere) 1,3 (Stillende)	Vollkornbrot, Kartoffeln, Hülsenfrüchte, Schweinefleisch, Geflügel, Leber, Austern, Nüsse, Trockenhefe
<b>Vitamin B<sub>2</sub></b> (Riboflavin)	Eiweiß-, Fett- u. Kohlenhydratstoffwechsel	1,1 (Frauen) 1,4 (Männer) 1,4 (Schwangere)	Fleisch, Milch, Käse, Spinat, Vollkornbrot, Leber, Eier
<b>Vitamin B<sub>6</sub></b> (Pyridoxin)	Eiweißstoffwechsel, Nervensystem, Gewebshormone, rote Blutkörperchen	1,4 (Frauen) 1,6 (Männer) 1,5–1,8 (Schwangere) 1,6 (Stillende)	Nieren, Gehirn, Leber, Fleisch, Seefisch, Gemüse, Kartoffeln, Vollkornbrot, Bier, Milch, Bananen, Soja, Avocado, Brokkoli, Kohl, grüne Bohnen
<b>Vitamin B<sub>12</sub></b> (Cobalamin)	Zellaufbau, Blutbildung	0,004 (Erwachsene) 0,0045 (Schwangere) 0,0055 (Stillende)	Leber, Schweißnieren, Hering, Sauerkraut, Fleisch, Eier, Milch, Käse, Lachs
<b>Biotin</b>	Eiweiß-, Fett- und Kohlenhydratstoffwechsel	0,04	Eigelb, Milch, Innereien, Soja, Haferflocken, Weizenkeime
<b>Folat</b> (Folsäure)	Blutbildung, Zellteilung	0,3 (Erwachsene) 0,55 (Schwangere) 0,45 (Stillende)	Leber, Blattgemüse, Hefe, Milch, Nüsse, Eier, Vollkornbrot, Kohl, Kartoffeln, Tomaten
<b>Niacin</b> (Nikotinsäureamid)	Energieumsatz im Körper, Herz, zentrales Nervensystem, Blutgefäße	12 (Frauen) 15 (Männer) 14–16 (Schwangere) 16 (Stillende)	Vollkornbrot, Hülsenfrüchte, Kartoffeln, Schweinefleisch, Kaffee, Fisch, Innereien, Champignons

<b>Symptome bei Vitaminmangel</b>	<b>Folgen einer Überdosis (Gefahr bei Einnahme von Vitamin-Präparaten)</b>
Müdigkeit, Verdauungsstörungen, Appetitlosigkeit; bei schwerem Mangel Muskelschwäche und Krämpfe	Kreislaufstörungen, Schweißausbrüche, Juckreiz, Nervenschäden
Wachstumsstörungen, Schädigungen an Augen und Haut, Mundwinkelrisse	nicht bekannt
nervöse Störungen, Hautveränderungen, Blutarmut	Empfindungsstörungen der Haut, Lähmungserscheinungen
Blutarmut, Schäden an der Magenschleimhaut	allergische Reaktionen, Akne
Müdigkeit, Appetitlosigkeit, Übelkeit, Haarausfall, Hautveränderungen	nicht bekannt
Blutarmut, Schleimhautveränderungen, Verdauungsstörungen	Depressionen, Allergien, Schlafstörungen
raue Haut, Durchfälle, Schädigung des Zentralnervensystems, Schlaflosigkeit, Schwindel, Kopfschmerzen, in schweren Fällen Depressionen	Übelkeit, Magenschmerzen, Erbrechen, allergische Symptome

Vitamin	Wichtig für	D-A-CH-Referenzwerte 2022 pro Tag in mg	Natürliche Vitaminquellen
<b>Pantothensäure</b>	Eiweiß-, Fett- und Kohlenhydratstoffwechsel, Schleimhäute, Haarwuchs, Hormonbildung	5	Leber, Blumenkohl, Vollkornbrot, Milch, Hering, Melone, Fleisch, Erbsen
<b>Vitamin C</b>	Zellstoffwechsel, Eisenaufnahme, Bindegewebe, Blutgefäße, Knochen, Immunabwehr	95 (Frauen) 110 (Männer) 105 (Schwangere) 125 (Stillende) 155/135 (Raucher m/w)	Zitrusfrüchte, Hagebutten, Sanddorn, Erdbeeren, Kiwi, Paprika, Kohl, Kartoffeln, Leber, Milch, Petersilie, Brokkoli

### Fettlösliche Vitamine

werden im Fettgewebe und in den Organen gespeichert.

Vitamin	Wichtig für	D-A-CH-Referenzwerte 2022 pro Tag in mg	Natürliche Vitaminquellen
<b>Vitamin A (Retinol)</b>	Augen, Haut, Schleimhäute, Immunsystem, Schilddrüse	0,7 (Frauen) 0,85 (Männer) 0,8 (Schwangere) 1,3 (Stillende)	Leber, Milch; Provitamin A (Carotin) in Spinat, Feldsalat, Karotten, Pilzen
<b>Vitamin D (Calciferol)</b>	Knochen- und Zahnbildung, Kalziumaufnahme	0,01 (Säuglinge) 0,02 (bei unzureichendem Aufenthalt im Freien)	Sonne (Vitamin-D-Synthese durch UVB-Licht), Fisch, Leber, Hefe, Eigelb
<b>Vitamin E (Tocopherol)</b>	schützt Fettsäuren und Vitamin A vor Oxydation	12 (Frauen) 14 (Männer) 13 (Schwangere) 17 (Stillende)	Eier, Innereien, Brennnesseln, Nüsse, Spargel, pflanzliche Öle und Fette, Avocado, Milch, Lauch
<b>Vitamin K (Phyllochinon)</b>	Blutgerinnung	0,06 (Frauen) 0,07 (Männer)	Herz, Leber, Geflügel, Milch, Kohl, Tomaten, Spinat

<b>Symptome bei Vitaminmangel</b>	<b>Folgen einer Überdosis (Gefahr bei Einnahme von Vitamin-Präparaten)</b>
Hautschäden; selten: Wachstumsstörungen, Muskelkrämpfe, Magen-Darm-Störungen	nicht bekannt
Infektionsanfälligkeit, verzögerte Wundheilung, Ermüdung	Harnsteine, Durchfall

<b>Symptome bei Vitaminmangel</b>	<b>Folgen einer Überdosis (Gefahr bei Einnahme von Vitamin-Präparaten)</b>
Nachtblindheit, Wachstumsstörungen, Hautveränderungen, trockene Bindehaut, Infektionsanfälligkeit, schuppige Haut	Kopfschmerzen, Übelkeit, Hautschäden, Haarausfall, Lebervergrößerung
Wachstumsstörungen, Knochenentkalkung, Rachitis	Schwäche, Müdigkeit, Erbrechen, Durchfall, Kalkablagerungen in Organen und Blutgefäßen, in schweren Fällen Nierenschäden
nur bei Störungen der Bauchspeicheldrüse oder Gallenblase: Muskelschwund, Blutarmut	Muskelschwäche, verzögerte Blutgerinnung
erhöhte Blutungsneigung	Störungen im Blutbild, Durchblutungsprobleme



## Die Nährwerttabelle

Die Angaben in dieser Nährwerttabelle orientieren sich an den Richtwerten der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) vom Februar 2022.

Die Referenzwerte stammen aus  
E. Elmadfa/W. Aign/E. Muskat/D. Fritzsche/A.L. Meyer,  
Die große GU-Nährwert-Kalorien-Tabelle 2022/23  
(Angaben zu den Fertiggerichten aus Ausgabe 2014/15).

Bei den Angaben ist der verzehrbare Anteil ausgewiesen; Abfälle, die bei der Zubereitung entstehen, sind bereits abgezogen.



	kcal	kJ	Eiweiß (g)	Fett (g)	Cholesterin (mg)	Kohlenhydrate (g)	Ballaststoffe (g)
<b>Eier</b>							
1 Hühnerei, 58 g, roh oder gekocht	81	339	6,7	5,9	206	0,3	0
1 Eigelb, 19 g	70	291	3,2	6,4	252	0,1	0
1 Eiklar, 25 g	16	66	3,7	0	0	0,2	0
<b>Milch und Milchprodukte</b>							
Buttermilch, rein, 1 Glas = 0,25 l	92	388	8,8	1,3	10,0	10,0	0
Dinkeldrink, 1 Glas = 0,25 l	118	498	1,5	2,8	0	21,8	1,5
Haferdrink, 1 Glas = 0,25 l	108	455	1,5	2,8	0	18,8	1,8
Joghurt (Kuhmilch, 3,5 % Fett), 1 Becher = 150 g	96	401	5,0	5,3	7,0	6,0	0
Joghurt (Kuhmilch, 1,5 % Fett), 1 Becher = 150 g	71	293	5,1	2,3	7,5	6,3	0
Joghurt mit Früchten, gezuckert (3,5 % Fett), 1 Becher = 150 g	198	657	5,7	43,9	18,0	23,3	*
Joghurt mit Früchten, gezuckert (1,5 % Fett), 1 Becher = 150 g	126	527	5,3	2,0	7,5	20,0	*
Kakaotrunke aus Vollmilch, 1 Glas = 0,25 l	352	1390	8,5	9,0	20,0	52,0	*
Kefir (3,5 % Fett), 1 Becher = 250 g	160	673	8,0	8,8	32,5	9,0	0
Kondensmilch (10 % Fett), 2 EL/33g	59	247	2,9	3,37	9,0	4,2	0
Kondensmilch (7,5 % Fett), 2 EL/33g	44	186	2,2	2,5	7,3	3,2	0
Kondensmilch (4 % Fett), 2 EL/33g	37	154	2,5	1,3	5,3	3,6	0
Kuhmilch (3,5 % Fett, Vollmilch), 1 Glas = 0,25 l	163	680	8,5	9,0	22,5	11,8	0
Kuhmilch, fettarm (1,5 % Fett), 1 Glas = 0,25 l	120	503	8,5	4,0	10,0	12,0	0

+ = in Spuren enthalten

- = nicht enthalten

\* = genaue Analysen liegen nicht vor

	Mineralstoffe						Vitamine							
	Natrium	Kalium	Kalzium	Phosphor	Magnesium	Eisen	A	E	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	Niacin	B <sub>6</sub>	C	
	○	○	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	-
	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	+	○	-
	○	○	○	○	○	○	-	-	○	○	○	○	+	-
	○	○	◐	○	○	○	○	+	○	◐	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	+	*	*	*	*	*	*	*	-
	○	○	○	○	○	+	*	○	○	○	*	-	-	-
	○	○	○	○	○	○	◐	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○	+	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	+	○	+	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	+	○	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	◐	◐	○	○	*	*	○	◐	○	○	○	○
	○	○	◐	◐	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	+
	○	○	◐	◐	○	○	○	○	○	◐	○	○	○	○
	○	○	◐	◐	○	○	◐	+	○	◐	○	○	○	○

- = deckt den Tagesbedarf zu max. 25%
- ◐ = deckt den Tagesbedarf zu 25–75%
- = deckt den Tagesbedarf zu 75% und mehr

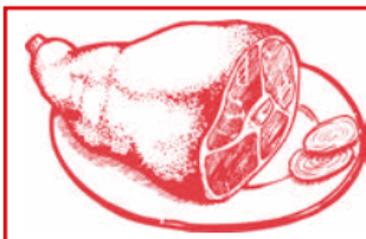
	kcal	kJ	Eiweiß (g)	Fett (g)	Cholesterin (mg)	Kohlenhydrate (g)	Ballaststoffe (g)
Mandeldrink, 1 Glas = 0,25 l	45	185	1,5	3,8	0	0,8	0
Milchpudding (1,5 % Fett), 150 g	150	627	4,5	2,1	4,5	27,5	0
Reisdrink, 1 Glas = 0,25 l	133	558	0,5	2,5	0	26,8	0,8
Saure Sahne (10 % Fett), 200 g	234	980	6,2	20,0	66,0	7,5	0
Saure Sahne (10 % Fett), 1 EL, 15 g	18	74	0,5	1,5	5,0	0,5	0
Schlagsahne (30 % Fett), 100 g	309	1291	2,4	31,7	84,0	3,4	0
Schlagsahne (30 % Fett), geschlagen, 1 Portion = 25 g	77	323	0,6	8,0	21,0	0,8	0
Schmand (24 % Fett), 1 EL, 15 g	31	129	0,4	3,0	9,8	0,5	0
Skyr, 150 g	105	446	16,5	0,3	+	4,5	+
Sojadrink, ungesüßt, 1 Glas = 0,25 l	73	303	8,8	1,8	0	2,0	2,8
<b>Käse (pro Portion, 30 g)</b>							
Camembert (45 % F.i.Tr.)	86	358	6,3	6,7	18,6	+	0
Cheddar (50 % F.i.Tr.)	117	491	7,6	9,7	14,4	0	0
Doppelrahmfrischkäse (60 % F.i.Tr.)	102	426	3,4	9,5	31,0	0,8	0
Edamer Käse (45 % F.i.Tr.)	76	319	7,9	4,8	11,1	+	0
Emmentaler Käse (45 % F.i.Tr.)	119	499	8,7	9,4	26,1	+	0
Gouda (40 % F.i.Tr.)	83	348	8,8	5,4	20,0	+	0
Halloumi (Grill-/Pfannenkäse)	113	474	8,3	9,0	24,9	+	0
Harzer, Korbkäse	38	158	9,0	0,2	0,9	+	0
Limburger Käse (20 % F.i.Tr.)	55	230	7,9	2,6	6,3	+	0
Mascarpone	138	578	1,4	14,3	41,4	0,6	0

+ = in Spuren enthalten

- = nicht enthalten

\* = genaue Analysen liegen nicht vor





	kcal	kJ	Eiweiß (g)	Fett (g)	Cholesterin (mg)	Kohlenhydrate (g)	Ballaststoffe (g)
Mozzarella aus Kuhmilch (45 % F.i.Tr.)	79	330	5,1	6,3	3,3	0,5	0
Ricotta	53	220	2,8	4,5	12,0	0,1	0
Schafskäse (Feta, 50 % F.i.Tr.)	85	357	4,7	7,2	20,7	0,2	0
Schichtkäse (10 % F.i.Tr.)	26	110	3,8	0,7	2,1	1,1	0
Schmelzkäse (45 % F.i.Tr.)	81	339	4,3	7,1	15,9	+	0
Schmelzkäse (20 % F.i.Tr.)	56	236	5,1	3,0	6,9	2,3	0
Speisequark (40 % F.i.Tr.)	48	200	3,3	3,4	11,1	0,8	0
Speisequark (20 % F.i.Tr.)	33	137	3,8	1,5	5,1	0,8	0
Speisequark (mager)	22	90	4,0	0,1	0,3	1,0	0
Tofu (Sojakäse)	26	107	2,6	1,4	0	0,6	0,5
Ziegenschnittkäse (50 % F.i.Tr.)	120	502	6,6	10,0	35,7	0,7	0

### Fleisch und Fleischwaren, pro Portion (125 g Rohgewicht)

Bockwurst	376	1574	12,5	36,3	106,3	+	0
Bratwurst (Schwein)	372	1561	12,3	36,0	125,0	+	0
Fleischkäse (Leberkäse)	371	1554	15,5	34,4	106,3	+	0
Frankfurter Würstchen	340	1422	16,4	30,5	81,3	+	0
Hackfleisch (gemischt)	292	1218	23,6	22,0	81,3	+	0
Hackfleisch (Rind)	259	1085	25,6	17,5	75,0	+	0
Hackfleisch (Schwein, Mett)	349	1456	23,8	28,1	85,0	+	0
Kalbsteilet	119	496	25,8	1,8	87,5	+	0
Kalbsschnitzel	124	518	25,9	2,3	88,0	+	0
Kasseler	189	790	26,1	9,4	88,0	+	0

+ = in Spuren enthalten

- = nicht enthalten

\* = genaue Analysen liegen nicht vor

	Mineralstoffe						Vitamine						
	Natrium	Kalium	Kalzium	Phosphor	Magnesium	Eisen	A	E	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	Niacin	B <sub>6</sub>	C
	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	-
	○	○	○	○	○	+	○	○	○	○	○	○	-
	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	-
	◐	○	○	◐	○	○	○	○	○	○	○	○	-
	◐	○	○	◐	○	○	○	○	○	○	○	○	-
	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○	+	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	-
	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	-
	◐	○	+	○	○	+	○	○	○	○	○	○	◐
	◐	○	○	◐	○	○	○	○	○	○	◐	○	-
	◐	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	●	○	○	○	○	○	+	○	○	○	○	○	-
	○	○	○	◐	○	○	○	○	○	○	●	◐	-
	○	○	○	◐	○	○	○	○	○	○	●	○	-
	○	○	○	◐	○	○	○	○	○	○	●	◐	-
	○	○	○	◐	○	○	○	○	○	◐	◐	◐	○
	○	○	○	◐	○	◐	*	○	○	◐	●	◐	○
	●	○	○	◐	○	○	+	○	◐	○	●	◐	-

○ = deckt den Tagesbedarf zu max. 25%

◐ = deckt den Tagesbedarf zu 25–75%

● = deckt den Tagesbedarf zu 75% und mehr



	kcal	kJ	Eiweiß (g)	Fett (g)	Cholesterin (mg)	Kohlenhydrate (g)	Ballaststoffe (g)	
Lammkeule	292	1224	22,5	22,5	88,0	+	0	
Lammkotelett mit Fettrand	290	1215	23,8	21,6	87,5	+	0	
Leber (Rind)	163	679	24,4	4,3	325,0	6,6	0	
Niere (Kalb)	160	668	20,9	8,0	475,0	1,0	0	
Rinderfilet	151	631	26,5	5,0	87,5	+	0	
Rinderkeule	185	775	25,0	9,5	87,5	+	0	
Rinderlende/Roastbeef	163	683	28,1	5,6	61,3	+	0	
Schabefleisch (Rindertatar)	140	585	26,5	3,8	88,0	+	0	
Schweinebauch	326	1365	22,3	26,4	100,0	+	0	
Schweinefilet	130	544	26,9	2,5	87,5	+	0	
Schweinekeule	190	798	25,9	9,6	87,5	+	0	
Schweinekotelett	188	783	25,4	6,5	75,0	+	0	
Schweineschnitzel	133	554	27,8	2,4	87,5	+	0	
Weißwurst	359	1503	13,9	33,8	125,0	+	0,1	
Zunge (Rind)	261	1091	20,0	19,9	135,0	0,5	0	
<b>Aufschnitt, pro Portion (30 g)</b>								
Bierschinken	51	212	5,0	3,4	25,5	+	0	
Blutwurst (Rotwurst)	90	378	3,0	8,7	25,5	+	0	
Cervelatwurst	118	495	6,1	10,4	25,5	+	0	
Corned Beef	42	177	6,5	1,8	21,0	0	0	
Fleischwurst	89	372	3,0	8,6	25,5	0	0	
Geflügeljagdwurst	46	192	7,8	1,6	20,7	0,1	0	

+ = in Spuren enthalten

- = nicht enthalten

\* = genaue Analysen liegen nicht vor

	Mineralstoffe						Vitamine							
	Natrium	Kalium	Kalzium	Phosphor	Magnesium	Eisen	A	E	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	Niacin	B <sub>6</sub>	C	
	○	○	○	◐	○	○	○	○	○	○	○	◐	○	-
	○	○	○	◐	○	○	○	○	○	○	○	◐	○	-
	○	○	○	◐	○	◐	●	○	◐	●	●	◐	◐	◐
	○	○	○	◐	○	●	●	○	◐	●	◐	◐	◐	-
	○	◐	○	◐	○	○	○	○	○	○	○	◐	◐	-
	○	○	○	◐	○	○	○	○	○	○	○	◐	○	-
	○	○	○	◐	○	○	○	○	○	○	○	◐	○	-
	○	○	○	◐	○	○	○	○	○	○	○	◐	○	-
	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	◐	◐	-
	○	○	○	◐	○	◐	○	○	○	○	○	◐	◐	-
	○	○	○	◐	○	○	-	○	○	◐	○	◐	◐	-
	○	○	○	◐	○	○	○	○	○	○	○	◐	◐	-
	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	-
	○	○	○	◐	○	◐	-	○	○	○	◐	◐	○	○
	○	○	○	○	○	○	+	○	○	○	○	*	○	-
	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	-
	◐	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	-
	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	-
	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	+

- = deckt den Tagesbedarf zu max. 25%
- ◐ = deckt den Tagesbedarf zu 25–75%
- = deckt den Tagesbedarf zu 75% und mehr

	kcal	kJ	Eiweiß (g)	Fett (g)	Cholesterin (mg)	Kohlenhydrate (g)	Ballaststoffe (g)	
Lachsschinken	35	146	5,5	1,3	15,3	+	*	
Leberwurst, grob	106	445	4,2	10,0	51,6	0,3	0	
Mortadella	93	388	3,6	8,8	21,0	0,1	0,2	
Salami	111	466	5,6	9,9	25,5	+	0	
Schinken, geräuchert, roh	46	191	6,2	2,3	21,0	+	0	
Schinken, gekocht	38	1561	6,8	1,1	18,0	+	0	
Speck, durchwachsen	186	780	2,7	19,5	13,8	+	0	
Streichmettwurst	117	490	4,2	11,2	18,9	+	0,1	
Teewurst	137	573	3,6	13,6	19,8	0,5	0,1	
<b>Wild und Geflügel, pro Portion (125 g Rohgewicht)</b>								
Brathähnchen	208	868	24,9	12,0	124,0	+	0	
Entenbrust, ohne Haut	148	621	24,8	5,4	95,0	+	0	
Gans, Fleisch mit Haut	423	1768	19,6	38,8	107,5	+	0	
Hase	141	593	27,0	3,8	81,3	+	0	
Huhn (Brust), mit Haut	181	756	27,8	7,8	82,5	+	0	
Huhn (Keule), mit Haut	220	904	22,8	14,0	108,8	+	0	
Reh (Schulter)	139	581	30,4	1,8	138,0	0	0	
Strauß (Außenkeule)	144	603	28,6	2,5	86,3	0	0	
Suppenhuhn	321	1343	23,1	25,4	94,0	+	0	
Truthahn/Pute (Brust), ohne Haut	131	551	30,1	1,3	75,0	+	0	
Truthahn/Pute (Keule), ohne Haut	143	599	25,6	4,5	93,8	+	0	
Wildschwein	203	845	24,4	11,6	78,8	+	0	

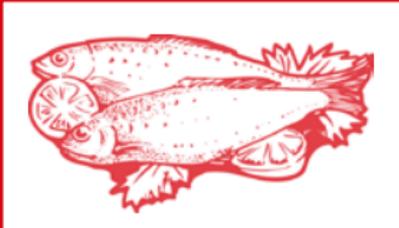
+ = in Spuren enthalten

- = nicht enthalten

\* = genaue Analysen liegen nicht vor

	Mineralstoffe						Vitamine							
	Natrium	Kalium	Kalzium	Phosphor	Magnesium	Eisen	A	E	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	Niacin	B <sub>6</sub>	C	
	◐	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	-
	○	○	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	◐	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	◐	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	-
	◐	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	◐	○	○	○	○	○	-	○	○	○	○	○	○	-
	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	◐	○	○	○	○	○	○	◐	◐	○	○
	○	○	○	◐	○	◐	○	+	◐	○	◐	◐	○	○
	○	○	○	◐	○	○	○	○	○	○	●	◐	-	-
	○	○	○	◐	○	○	○	○	○	○	●	○	-	-
	○	○	○	◐	○	○	○	○	○	○	●	◐	-	-
	○	○	○	◐	○	○	○	○	○	○	◐	○	-	-
	○	○	○	◐	○	○	○	○	◐	◐	●	◐	-	-
	○	○	○	◐	○	○	○	○	○	◐	◐	◐	-	-
	○	○	○	◐	○	○	○	○	○	○	◐	○	-	-
	○	◐	○	◐	○	○	+	○	○	○	●	◐	-	-
	○	○	○	◐	○	○	+	○	○	○	◐	◐	-	-
	○	○	○	◐	○	○	○	○	○	○	◐	◐	-	-

- = deckt den Tagesbedarf zu max. 25%
- ◐ = deckt den Tagesbedarf zu 25–75%
- = deckt den Tagesbedarf zu 75% und mehr

	kcal	kJ	Eiweiß (g)	Fett (g)	Cholesterin (mg)	Kohlenhydrate (g)	Ballaststoffe (g)
---	------	----	------------	----------	------------------	-------------------	-------------------

### Fisch, pro Portion

Aal, 150 g	422	1761	22,5	36,8	246,0	+	0
Aal, geräuchert, 100 g	329	1377	17,9	28,6	190,0	+	0
Büchling, 100 g	224	938	21,2	15,5	90,0	+	0
Forelle (Bachforelle), 150 g	155	644	29,3	4,1	84,0	+	0
Garnele (Speisekrabbe), 150 g	130	546	27,9	2,1	207,0	+	0
Garnelen/Krabben in Dosen, 100 g	90	371	18,3	1,4	136,0	+	0
Hecht, 150 g	122	510	27,6	1,4	94,5	+	0
Heilbutt, weißer, 150 g	143	596	30,2	2,4	36,0	+	0
Hering, mariniert (Bismarckhering), 100 g	223	932	16,5	16,0	66,0	+	3
Heringsfilet, 150 g	310	1299	27,0	22,5	90,0	+	0
Heringsfilet in Tomatensoße, Konserve, 100 g	195	810	11,2	14,9	42,0	3,9	0,7
Hummer, 150 g	122	507	23,9	2,8	133,5	+	0
Kabeljau (Filet), 150 g	117	484	26,6	0,9	51,0	+	0
Karpfen, 150 g	173	723	27,0	7,2	112,5	+	0
Lachs, atlantischer (Zucht), 150g	337	1407	29,6	24,5	120,0	+	0
Lachs, geräuchert, 100 g	170	711	20,9	8,9	62,0	1,6	0
Makrele, 150 g	273	1142	28,0	17,9	123,0	+	0
Makrele, geräuchert, 100 g	335	1401	18,9	29,2	64,0	+	0
Matjeshering, 100 g	267	1119	16,0	22,6	60,0	+	0
Ölsardinen, 100 g	222	927	24,1	13,9	140,0	+	0

+ = in Spuren enthalten

- = nicht enthalten

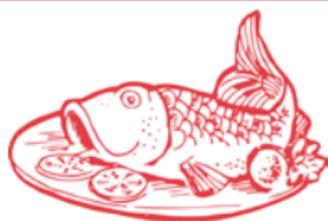
\* = genaue Analysen liegen nicht vor

	Mineralstoffe						Vitamine						
	Natrium	Kalium	Kalzium	Phosphor	Magnesium	Eisen	A	E	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	Niacin	B <sub>6</sub>	C
	○	○	○	◐	○	○	●	●	○	◐	◐	◐	○
	◐	○	○	◐	○	○	●	◐	○	○	○	○	○
	◐	○	○	◐	○	○	○	○	○	○	◐	◐	-
	○	○	○	◐	○	○	○	○	○	○	◐	○	○
	○	○	○	◐	◐	○	○	◐	○	○	○	○	○
	◐	○	○	◐	○	○	○	○	○	○	◐	○	+
	○	○	○	◐	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	◐	○	○	○	○	○	○	◐	◐	+
	◐	○	○	○	○	○	○	○	○	○	◐	○	+
	○	○	○	○	○	○	○	◐	○	○	○	○	○
	◐	○	○	◐	○	○	○	○	○	○	○	●	○
	○	○	○	◐	○	○	○	○	○	○	○	◐	○
	○	○	○	◐	◐	○	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	◐	○	○	○	○	○	○	◐	◐	-
	●	○	○	◐	○	○	○	○	○	○	◐	◐	-
	○	○	○	◐	○	○	○	○	○	◐	◐	◐	+
	◐	○	○	◐	○	○	○	○	○	◐	●	○	-
	●	○	○	◐	○	○	○	○	○	○	○	○	-
	○	○	◐	◐	◐	○	○	●	○	○	◐	○	-

○ = deckt den Tagesbedarf zu max. 25%

◐ = deckt den Tagesbedarf zu 25–75%

● = deckt den Tagesbedarf zu 75% und mehr



	kcal	kJ	Eiweiß (g)	Fett (g)	Cholesterin (mg)	Kohlenhydrate (g)	Ballaststoffe (g)
Pangasius, 150 g	116	482	22,4	2,7	64,5	+	0
Rotbarsch, 150 g	158	662	27,3	5,4	45,0	+	0
Schellfisch, 150 g	116	485	26,9	0,9	52,5	+	0
Seelachs, 150 g	122	510	27,5	1,4	58,5	+	0
Seezunge, 150 g	123	519	26,3	2,1	75,0	+	0
Tintenfisch (Sepia), 150 g	116	489	21,6	1,8	370,5	+	3,3
Tunfisch (Gelbflossen-), 150g	227	947	35,1	9,5	67,5	+	0
Tunfisch in Öl, 100 g	281	1178	23,8	20,9	32,0	+	0
Zander, 150 g	125	522	28,8	1,1	105,0	+	0
<b>Öle und Fette (pflanzliche)</b>							
Distelöl, 1 EL, 10 g	88	370	0	10,0	0	0	0
Erdnussöl, 1 EL, 10 g	88	370	0	10,0	0,1	0	0
Kokosfett, 100 g	892	3732	0	99,1	1,0	0	0
Kürbiskernöl, 1 EL, 10 g	88	370	0	10,0	0,3	0	0
Maiskeimöl, 1 EL, 10 g	88	370	0	10,0	0,2	0	0
Margarine, Pflanzen-, 100 g	722	3023	0,2	80,0	7,0	0,4	0
Margarine, 1 EL, 10 g	72	302	+	8,0	0,7	+	0
Margarine (Halbfett-), 1 EL, 10 g	37	154	0,2	4,0	0,4	+	*
Mayonnaise (80 % Fett), 1 EL, 10 g	74	311	0,1	8,2	23,7	0,2	0
Olivenöl, 1 EL, 10 g	88	370	0	10,0	0,1	0	0
Rapsöl, 1 EL, 10 g	88	370	0	10,0	0,2	0	0
Sesamöl, 1 EL, 10 g	88	370	0	10,0	0,1	0	0

+ = in Spuren enthalten

- = nicht enthalten

\* = genaue Analysen liegen nicht vor

	Mineralstoffe						Vitamine							
	Natrium	Kalium	Kalzium	Phosphor	Magnesium	Eisen	A	E	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	Niacin	B <sub>6</sub>	C	
	○	○	○	◐	◐	○	○	○	○	○	○	◐	◐	+
	○	○	○	◐	○	○	○	○	○	○	○	◐	◐	+
	○	○	○	◐	○	○	○	○	○	○	○	◐	◐	+
	○	○	○	◐	○	○	○	○	○	○	◐	◐	◐	+
	○	○	○	◐	○	○	+	○	○	○	○	◐	◐	-
	○	○	○	◐	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	◐	○	○	●	○	○	○	○	◐	◐	+
	○	○	○	○	○	○	○	◐	○	○	●	○	○	+
	○	○	○	◐	◐	○	○	○	○	○	◐	○	○	+
	-	○	-	-	-	-	-	◐	-	-	-	-	-	-
	-	-	-	+	+	+	-	○	-	-	-	-	-	-
	+	+	+	+	+	+	-	○	-	-	-	-	-	-
	-	+	-	-	-	-	○	○	-	-	-	-	-	-
	+	+	○	-	-	○	○	○	-	-	-	-	-	-
	○	○	○	○	○	+	◐	●	+	+	+	-	-	-
	○	○	○	○	○	+	○	○	+	+	+	-	-	-
	○	○	○	○	○	+	◐	○	+	○	+	+	-	-
	○	+	○	○	○	+	○	○	○	○	○	○	○	-
	+	+	-	+	+	+	○	○	-	-	-	-	-	-
	+	+	-	+	-	+	○	○	-	-	-	-	-	-
	+	+	-	+	-	+	○	○	-	-	-	-	-	-

- = deckt den Tagesbedarf zu max. 25%
- ◐ = deckt den Tagesbedarf zu 25–75%
- = deckt den Tagesbedarf zu 75% und mehr



	kcal	kJ	Eiweiß (g)	Fett (g)	Cholesterin (mg)	Kohlenhydrate (g)	Ballaststoffe (g)
Sonnenblumenöl, 1 EL, 10 g	88	370	0	10,0	0	0	0
Walnussöl, 1 EL, 10 g	88	370	0	10,0	0,1	0	0
Weizenkeimöl, 10 EL, 10 g	88	370	0	10,0	0,3	0	0

### Fette (tierische)

Butter, 100 g	754	3156	0,7	83,2	240,0	0,7	0
Butter, 1 Portion, 20 g	151	631	0,1	16,6	48,0	0,1	0
Butterschmalz, 100 g	897	3752	0,3	99,5	340,0	0	0
Gänseschmalz, 1 EL, 10 g	90	375	+	10,0	10,0	0	0
Schweineschmalz, 1 EL, 10 g	90	375	+	10,0	8,5	0	0

### Getreide und Nahrungsmittel

Amaranth, 100 g	385	1612	14,6	8,8	0	56,8	10,3
Bulgur, 100 g	351	1470	11,5	1,7	0	6,8	9,6
Cornflakes, 1 EL, 10 g	37	154	0,8	0,1	0	8,0	0,4
Couscous, 100 g	353	1479	11,7	1,7	0	68,7	6,2
Früchtemüsli ohne Zucker, 100 g	352	1473	10,4	5,7	0	59,0	10,3
Grünkernmehl (Dinkel), 100 g	351	1469	9,7	2,0	0	68,4	8,4
Grünkernmehl, 1 EL, 20 g	70	294	1,9	0,4	0	13,7	1,7
Haferflocken, Vollkorn, 1 EL, 10 g	37	156	1,3	0,7	0	5,9	9,7
Maisgrieß (Polenta), 1 EL, 10 g	35	148	0,9	0,1	0	7,4	0,5
Maisstärke, 1 EL, 10 g	35	148	0	0	0	8,6	0,51
Naturreis, poliert, 50 g roh	193	806	7,4	0,6	0	37,5	3,1
Nudeln (Eier-), 50 g roh	183	764	6,2	1,4	43	35,0	1,7
Nudeln (Vollkorn-), 50 g roh	181	767	6,3	1,3	0	34,2	4,1

+ = in Spuren enthalten

- = nicht enthalten

\* = genaue Analysen liegen nicht vor

	Mineralstoffe						Vitamine						
	Natrium	Kalium	Kalzium	Phosphor	Magnesium	Eisen	A	E	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	Niacin	B <sub>6</sub>	C
	+	+	+	-	-	+	○	◐	-	-	-	-	-
	-	+	-	-	-	-	+	○	-	-	-	-	-
	+	+	+	+	+	+	-	●	-	-	-	-	-
	○	○	○	○	○	○	●	○	○	○	+	○	+
	○	○	○	○	○	○	●	○	○	○	+	○	+
	+	+	+	+	+	+	●	◐	+	+	+	+	-
	+	+	+	+	+	+	○	○	-	-	+	-	-
	+	+	+	+	+	+	○	○	-	-	+	+	-
	○	○	○	●	●	◐	-	○	◐	○	○	◐	-
	○	○	○	◐	◐	○	-	○	○	○	◐	○	-
	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	◐	○	○	○	○	○	○	○	○	-
	○	○	○	◐	◐	○	○	○	◐	○	○	○	+
	+	○	○	◐	◐	○	*	○	◐	○	○	○	-
	+	○	○	○	○	○	*	○	◐	○	○	○	-
	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	-
	+	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	-
	+	○	-	○	○	○	-	-	+	○	+	+	-
	○	○	○	◐	◐	○	-	○	○	○	◐	○	-
	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	-
	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	-

○ = deckt den Tagesbedarf zu max. 25%

◐ = deckt den Tagesbedarf zu 25–75%

● = deckt den Tagesbedarf zu 75% und mehr



	kcal	kJ	Eiweiß (g)	Fett (g)	Cholesterin (mg)	Kohlenhydrate (g)	Ballaststoffe (g)
Popcorn, 10 g	39	162	1,3	0,5	0	6,7	1,0
Quinoa, rot, 10 g	36	149	1,5	0,7	0	5,3	1,2
Quinoa, schwarz, 10 g	35	146	1,37	0,7	0	5,2	1,4
Reis, parboiled, 50 g roh	177	741	3,3	0,3	0	39,5	0,7
Roggenmehl, Type 1150, 100 g	336	1406	8,3	1,3	0	67,8	8,0
Roggenvollkornmehl, 100 g	326	1364	9,5	1,7	0	60,7	13,4
Weizengrieß, 1 EL, 20 g	67	284	1,9	0,2	0	13,8	1,4
Weizenkeime, getrocknet, 10 g	35	145	2,7	0,9	0	3,1	1,8
Weizenkleie, 1 EL, 10 g	26	111	1,5	0,5	0	1,8	4,5
Weizenmehl, Type 405, 100 g	343	1456	9,8	1,0	0	71,8	4,0
Weizenmehl, Type 405, 1 EL, 10 g	34	146	1,0	0,1	0	7,2	0,4
Weizenmehl, Type 1050, 100 g	340	1440	11,6	1,8	0	67,0	5,2
Weizenmehl, Type 1050, 1 EL, 10 g	34	144	1,2	0,2	0	6,7	0,5
Weizenvollkornmehl, 100 g	331	1397	1,2	2,1	0	60,7	11,7
Weizenvollkornmehl, 1 EL, 10 g	33	126	1,2	0,2	0	6,0	5,8
<b>Brot und Brötchen</b>							
Grahambrot, 1 Scheibe, 50 g	110	461	4,2	0,5	0	19,9	4,2
Knäckebrötchen, 1 Scheibe, 10 g	35	146	1,0	0,2	0	6,4	1,5
Laugenbrezel mit Salz, 50 g	153	644	4,6	2,1	+	27,9	1,0
Mehrkornbrot, 1 Scheibe, 50 g	125	535	3,5	0,7	0	24,5	3,1
Pumpernickel, 1 Scheibe, 50 g	102	429	3,7	0,5	0	18,3	4,5
Roggenbrot, 1 Scheibe, 50 g	118	491	3,4	0,5	0	22,9	3,3

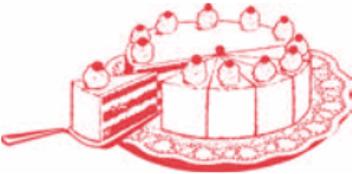
+ = in Spuren enthalten

- = nicht enthalten

\* = genaue Analysen liegen nicht vor

	Mineralstoffe						Vitamine							
	Natrium	Kalium	Kalzium	Phosphor	Magnesium	Eisen	A	E	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	Niacin	B <sub>6</sub>	C	
	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	-
	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	-
	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	-
	○	○	○	○	○	○	-	○	○	○	○	○	○	-
	+	○	○	◐	○	○	*	○	○	○	○	○	○	-
	+	○	○	◐	◐	○	○	○	○	○	○	○	○	-
	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	-
	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	-
	○	○	○	○	○	○	+	○	○	○	○	○	○	-
	○	○	○	○	○	○	+	○	○	○	○	○	○	-
	+	○	○	○	○	○	+	○	○	○	○	○	○	-
	○	○	○	○	○	○	+	○	○	○	○	○	○	-
	+	○	○	○	○	○	+	○	○	○	○	○	○	-
	○	○	○	◐	◐	◐	+	○	◐	○	◐	◐	◐	-
	+	○	○	○	○	○	+	○	○	○	○	○	○	-
	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	-
	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	-
	◐	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	-
	○	○	○	○	○	○	*	○	○	○	○	○	○	-
	○	○	○	○	○	○	*	○	○	*	*	*	○	-
	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	-

- = deckt den Tagesbedarf zu max. 25%
- ◐ = deckt den Tagesbedarf zu 25–75%
- = deckt den Tagesbedarf zu 75% und mehr

	kcal	kJ	Eiweiß (g)	Fett (g)	Cholesterin (mg)	Kohlenhydrate (g)	Ballaststoffe (g)
Roggenmischbrot, 1 Scheibe, 50 g	118	495	3,7	0,5	0	22,9	3,1
Roggenvollkornbrot, 1 Scheibe, 50 g	107	447	3,7	0,6	0	19,4	4,1
Weizenbrötchen, 1 Stück, 50 g	187	573	4,4	1,0	0	28,0	1,5
Weizentoastbrot, 1 Scheibe, 30 g	134	59	4,2	1,8	0	24,1	1,6
Weizenvollkornbrot, 1 Scheibe, 50 g	109	456	3,8	0,5	0	20,4	3,7
Zwieback, eifrei, 10 g	39	161	1,0	0,4	0	7,3	0,5
<b>Kuchen und Gebäck (100 g)</b>							
Apfelkuchen mit Streuseln	236	987	2,0	11,0	38,0	31,4	1,7
Biskuitplätzchen	412	1724	11,8	7,0	285,0	73,9	1,0
Berliner Pfannkuchen (Krapfen)	320	1337	8,7	11,8	125,0	44,0	1,3
Butterkuchen	382	1605	6,4	18,1	41,0	47,6	1,8
Christstollen	412	1726	5,8	21,4	49,0	47,2	2,7
Donut	425	1778	5,0	25,9	32,0	42,7	1,3
Früchtebrot	386	1615	6,8	17,2	22,0	48,8	4,4
Gewürzkuchen	318	1346	2,7	2,1	0	70,7	2,6
Hefezopf	282	1180	7,5	7,3	40,0	45,2	1,7
Keks (Butterkeks)	441	1845	8,2	11,0	55,0	74,7	3,3
Keks (Vollkorn)	454	1899	10,7	21,5	0	50,9	6,9
Kräcker	386	1615	11,1	3,2	3	75,0	3,8
Mandelmakronen	485	2030	15,6	29,8	0	35,4	6,4
Marmorkuchen	408	1710	4,6	22,4	141,0	46,7	0,8
Nusskuchen (Rührteig)	464	1941	9,7	31,0	126,0	35,6	3,0

+ = in Spuren enthalten

- = nicht enthalten

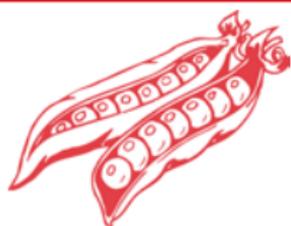
\* = genaue Analysen liegen nicht vor

	Mineralstoffe						Vitamine							
	Natrium	Kalium	Kalzium	Phosphor	Magnesium	Eisen	A	E	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	Niacin	B <sub>6</sub>	C	
	○	○	○	○	○	○	+	○	○	○	○	○	○	-
	○	○	○	○	○	○	+	○	○	○	○	○	○	-
	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	-
	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	-
	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	-
	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	-
	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	-
	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	◐	○	○	◐	○	○	○	○	○	○	-
	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	+
	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	-
	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	+
	◐	○	○	◐	○	○	○	○	○	○	○	○	○	-
	○	○	○	◐	○	○	○	○	○	○	○	○	○	◐
	○	○	○	○	○	○	+	○	○	○	○	○	○	+
	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	-
	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	+
	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	+
	◐	○	○	◐	○	○	○	○	○	○	○	○	○	-
	○	○	○	◐	◐	○	○	●	○	○	◐	○	○	+
	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	-
	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	+

○ = deckt den Tagesbedarf zu max. 25%

◐ = deckt den Tagesbedarf zu 25–75%

● = deckt den Tagesbedarf zu 75% und mehr



	kcal	kJ	Eiweiß (g)	Fett (g)	Cholesterin (mg)	Kohlenhydrate (g)	Ballaststoffe (g)
Obstkuchen (Rührteig)	218	914	3,4	9,4	74,0	29,2	1,4
Russisch Brot	385	1614	8,9	0,8	0	83,9	1,3
Salzstangen, -brezeln	353	1475	9,7	0,5	0	76,0	+
Spritzgebäck	540	2259	7,1	32,3	69,0	54,3	2,6
<b>Gemüse, pro Portion (roh)</b>							
Aubergine, 150 g	33	140	1,8	0,3	0	4,5	3,3
Blumenkohl, 150 g	42	177	3,8	0,5	0	3,5	4,4
Bohnen, grün, 150 g	56	230	3,6	0,3	0	7,7	2,9
Brokkoli, 150 g	51	213	5,7	0,3	0	4,1	4,5
Champignons, 150 g	30	125	4,1	0,5	0	0,9	3,0
Chicorée, 100 g	20	83	1,2	0,2	0	2,4	1,3
Chinakohl, 100 g	16	69	1,1	0,3	0	1,2	1,7
Eisbergsalat, 100 g	16	67	1,0	0,2	0	2,8	1,1
Endivie, 100 g	18	77	1,8	0,2	0	1,2	1,9
Erbsen, grün, gekocht, 150 g	146	612	10,5	1,5	0	19,6	8,1
Feldsalat, 100 g	18	77	1,8	0,4	0	0,8	1,5
Fenchel, 150 g	35	147	2,1	8,3	0	4,3	3,0
Frühlingszwiebeln, 100 g	33	138	1,8	0,2	0	4,7	2,6
Grünkohl, 200 g	90	378	8,6	1,8	0	5,0	8,4
Gurke, 150 g	21	89	0,9	0,3	0	2,7	1,4
Knollensellerie, 150 g	41	168	2,4	0,5	0	3,5	6,3
Kohlrabi, 150 g	42	174	2,9	0,3	0	5,6	2,3

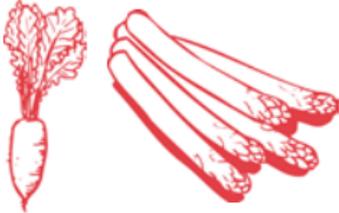
+ = in Spuren enthalten

- = nicht enthalten

\* = genaue Analysen liegen nicht vor

	Mineralstoffe						Vitamine						
	Natrium	Kalium	Kalzium	Phosphor	Magnesium	Eisen	A	E	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	Niacin	B <sub>6</sub>	C
	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	●	○	○	○	—	○	*	○	○	○	○	—	—
	○	○	○	○	○	○	○	◐	○	○	○	○	+
	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	◐
	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	●
	○	○	○	◐	○	○	○	○	○	◐	◐	○	○
	○	○	○	○	○	○	◐	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	◐	○	○	○	○	○	◐
	○	○	○	○	○	○	◐	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	◐	○	○	○	○	○	◐
	○	○	○	○	○	○	○	◐	○	○	○	○	●
	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	◐
	○	○	◐	○	○	◐	◐	○	○	◐	◐	◐	●
	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	◐

- = deckt den Tagesbedarf zu max. 25%
- ◐ = deckt den Tagesbedarf zu 25–75%
- = deckt den Tagesbedarf zu 75% und mehr

	kcal	kJ	Eiweiß (g)	Fett (g)	Cholesterin (mg)	Kohlenhydrate (g)	Ballaststoffe (g)
Kopfsalat, 100 g	14	59	1,2	0,2	0	1,1	1,4
Kürbis, Butternut, 100 g	48	202	1,0	0,1	0	9,7	2,0
Lauch (Porree), 200 g	58	246	4,4	0,6	0	4,6	6,6
Mangold, 200 g	42	156	4,2	0,6	0	1,4	5,2
Möhren (Karotten), 150 g	59	245	1,2	0,3	0	10,6	5,4
Paprika, grün, 150 g	35	143	1,7	0,3	0	4,4	3,0
Paprika, rot, 150 g	65	273	2,0	0,8	0	9,6	5,4
Radieschen, 100 g	17	71	1,1	0,1	0	2,1	1,6
Rettich, 100 g	21	87	1,1	0,2	0	2,4	2,5
Rhabarber, 150 g	23	96	0,9	0,2	0	2,1	4,8
Rosenkohl, 150 g	65	269	6,8	0,5	0	5,0	6,6
Rote Bete, 150 g	69	285	2,3	0,2	0	12,6	3,8
Rotkohl, 150 g	41	168	2,3	0,3	0	5,3	3,8
Sauerkraut, abgetropft, 150 g	24	102	2,3	0,5	0	1,2	3,3
Schwarzwurzeln, 150 g	78	324	2,1	0,6	0	3,2	25,5
Spargel, weiß, 250 g	53	218	5,0	0,5	0	5,0	3,5
Spinat, frisch, 150 g	32	132	4,1	0,5	0	0,9	4,4
Tomate, 1 Stück, 50 g	9	38	0,5	0,1	0	1,3	0,5
Weißkohl, 200 g	60	252	2,8	0,4	0	8,4	6,0
Wirsing, 200 g	60	252	6,0	0,8	0	5,8	5,0
Zucchini, 150 g	35	143	3,0	0,5	0	3,5	1,7
Zwiebel, Schalotte, 1 Stück, 50 g	13	52	0,8	0,1	0	1,7	0,8

+ = in Spuren enthalten

- = nicht enthalten

\* = genaue Analysen liegen nicht vor





kcal

kJ

Eiweiß (g)

Fett (g)

Cholesterin (mg)

Kohlenhydrate (g)

Ballaststoffe (g)

### Kartoffeln

Kartoffel mit Schale, 1 Stück, 60 g	46	190	1,1	0,1	0	9,4	0,7
Kartoffel, gebacken mit Schale, 100 g	91	382	2,5	0,1	0	17,9	3,1
Süßkartoffel (Batate), 100 g	114	479	1,6	0,6	0	24,1	3,1

### Hülsenfrüchte

Bohnen, weiß, 100 g	285	1194	20,9	1,6	0	34,7	23,2
Bohnensprossen, frisch, 100 g	47	197	3,5	0,3	0	5,8	3,0
Kichererbsen, getrocknet, 100 g	309	1293	19,8	3,4	0	38,3	21,4
Kidneybohnen, getrocknet, 100 g	292	1222	22,1	1,4	0	36,5	21,3
Linsen, getrocknet, 100 g	339	1430	26,1	1,9	0	48,3	12,1
Mungbohnenprossen, 100 g	26	109	3,2	0,3	0	1,8	1,2
Sojabohnen, getrocknet, 100 g	367	1534	33,7	18,1	0	6,2	22,0
Sojasprossen, 100 g	59	247	6,3	1,0	0	4,7	2,4

### Obst, pro Portion bzw. Stück

#### Heimische Obstsorten

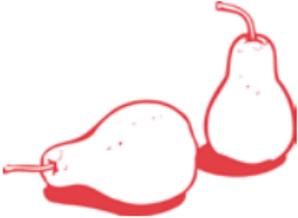
Apfel, roh, mit Schale, 125 g	71	394	0,4	0,8	0	14,3	2,5
Birne, roh, 125 g	73	300	0,6	0,4	0	15,5	3,5
Brombeeren, 100 g	46	192	1,2	1,0	0	6,2	3,2
Erdbeeren, 100 g	36	151	0,8	0,4	0	5,5	2,0
Heidelbeeren, 100 g	46	193	0,6	0,6	0	6,1	4,9
Himbeeren, 100 g	37	153	1,3	0,3	0	4,8	4,7
Johannisbeeren, rot, 100 g	40	167	1,1	0,2	0	4,8	3,5

+ = in Spuren enthalten

- = nicht enthalten

\* = genaue Analysen liegen nicht vor



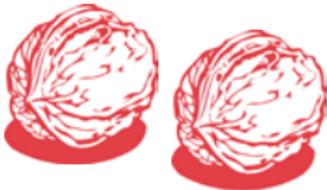
	kcal	kJ	Eiweiß (g)	Fett (g)	Cholesterin (mg)	Kohlenhydrate (g)	Ballaststoffe (g)
Johannisbeeren, schwarz, 100 g	47	196	1,3	0,2	0	6,3	3,5
Kirschen, süß, 100 g	62	260	0,9	0,3	0	13,3	1,3
Pfirsich, 125 g	55	228	1,0	0,1	0	11,1	2,4
Pflaumen/Zwetschen, 100 g	48	202	0,6	0,2	0	10,2	1,6
Preiselbeeren, 100 g	36	152	0,3	0,5	0	6,2	2,9
Stachelbeeren, 100 g	39	165	0,8	0,2	0	7,1	3,0
Weintrauben, 100 g	69	290	0,7	0,3	0	30,4	3,0
<b>Südfrüchte</b>							
Acerola, roh, 100 g	20	83	0,2	0,2	0	3,5	1,6
Ananas, frisch, 125 g	74	306	0,6	0,3	0	15,5	1,8
Apfelsine (Orange), 125 g	59	248	1,3	0,3	0	10,4	2,8
Aprikose, 50 g	23	95	0,5	+	0	4,3	0,8
Banane, mittelgroß, 125 g	116	488	1,5	0,3	0	25,0	2,3
Cranberry (Moosbeeren), 100 g	46	192	0,5	0,1	0	8,4	3,6
Feigen, roh, 100 g	67	280	1,3	0,5	0	12,9	2,0
Grapefruit (Pampelmuse), 300 g	135	564	1,8	0,6	0	22,2	1,8
Honigmelone, 150 g	84	348	1,4	0,2	0	18,6	1,1
Kaki, 100 g	74	310	0,6	0,3	0	16,0	2,5
Kiwi, grün, 100 g	55	230	0,9	0,6	0	9,1	3,0
Mandarine (Klementine), 50 g	25	105	0,3	0,2	0	5,1	1,0
Mango, 200 g	120	504	1,2	1,0	0	25,0	3,4
Nektarine, 125 g	73	304	1,1	+	0	15,5	2,5

+ = in Spuren enthalten

- = nicht enthalten

\* = genaue Analysen liegen nicht vor



	kcal	kJ	Eiweiß (g)	Fett (g)	Cholesterin (mg)	Kohlenhydrate (g)	Ballaststoffe (g)
Papaya, 125 g	60	249	0,6	0,1	0	12,8	2,4
Wassermelone, 150 g	57	237	0,9	0,3	0	12,5	0,3
Zitrone, geschält, 50 g	11	44	0,4	0,3	0	1,6	0
<b>Trockenobst</b>							
Äpfel, 25 g	68	286	0,4	0,4	0	13,9	2,8
Aprikosen, 25 g	68	285	1,3	0,1	0	12,0	4,4
Datteln, 25 g	75	314	0,5	0,1	0	16,9	1,9
Feigen, 25 g	68	285	0,9	0,3	0	13,8	2,4
Pflaumen, 25 g	63	263	0,6	0,2	0	11,9	4,5
Rosinen, 25 g	76	316	0,6	0,1	0	17,0	1,3
<b>Nüsse und Samen</b>							
Cashewkerne, 100 g	576	2412	17,2	42,2	0	30,5	2,9
Erdnüsse, geröstet, 100 g	607	2541	25,6	49,4	0	9,4	11,4
Haselnüsse, 100 g	661	2765	12,0	61,6	0	10,5	8,2
Kokosnuss, frisch, 100 g	381	1595	3,9	36,5	0	4,8	9,0
Kürbiskerne, 100 g	590	2467	35,5	46,6	0	2,7	8,7
Mandeln, 100 g	610	2553	18,7	54,1	0	5,4	13,5
Mohnsamens, 100 g	518	2169	20,2	42,2	0	4,2	20,5
Pistazienkerne, geröstet, 100 g	615	2574	20,8	51,6	0	11,6	10,6
Sesamsamen, geschält, 10 g	64	266	2,3	5,7	0	0,5	0,9
Sonnenblumenkerne, 25 g, 1 EL	148	620	5,6	12,3	0	3,1	1,6
Walnüsse, 100 g	675	2823	14,4	62,5	0	10,6	6,1

+ = in Spuren enthalten

- = nicht enthalten

\* = genaue Analysen liegen nicht vor

	Mineralstoffe						Vitamine							
	Natrium	Kalium	Kalzium	Phosphor	Magnesium	Eisen	A	E	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	Niacin	B <sub>6</sub>	C	
	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	●
	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	+	○	○	○	○	○	○	◐
	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	◐	●	○	○	○	◐	○	◐	◐	-	-
	○	○	○	◐	◐	○	○	●	○	○	●	◐	-	-
	○	○	○	◐	◐	○	○	●	◐	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	-	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	◐	●	◐	○	◐	◐	○	◐	○	+	+
	○	○	◐	◐	◐	◐	○	●	○	◐	◐	○	-	-
	○	○	◐	◐	●	○	+	●	○	◐	○	○	-	-
	○	◐	○	◐	◐	◐	○	◐	◐	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	-	-
	○	○	○	○	◐	○	○	◐	◐	○	○	○	-	-
	○	○	○	◐	◐	○	○	◐	◐	○	○	◐	○	○

- = deckt den Tagesbedarf zu max. 25%
- ◐ = deckt den Tagesbedarf zu 25–75%
- = deckt den Tagesbedarf zu 75% und mehr



	kcal	kJ	Eiweiß (g)	Fett (g)	Cholesterin (mg)	Kohlenhydrate (g)	Ballaststoffe (g)
<b>Zucker und Süßwaren</b>							
Ahornsirup, 10 g	27	115	0,0	+	0	67,1	0
Apfeldicksaft, 10 g	38	157	0,2	0,3	0	7,8	1,0
Bienenhonig, 1 Portion, 20 g	61	257	0,1	0	0	15,0	0
Birndicksaft, 10 g	36	152	0,3	0,2	0	8,1	0
Gummibärchen, 100 g	349	1482	6,6	0,9	0	78,6	0,1
kakaohaltig. Getränkepulver, 20 g	81	337	1,1	1,2	0	15,5	1,2
Kakaopulver, schwach entölt, 25 g	98	408	5,7	5,0	0	4,5	6,6
Kakaopulver, stark entölt, 25 g	85	357	6,2	3,0	0	4,9	7,2
Konfitüre, Erdbeer, 1 Portion, 20 g	52	218	0,1	+	0	12,5	0,2
Lakritz, 100 g	381	1594	4,4	0,9	0	86,7	1,4
Marzipan, 50 g	249	1042	4,0	12,5	0	29,4	1,9
Nugat, 25 g	122	509	1,7	5,4	0	16,0	1,1
Nuss-Nugat-Creme, 20 g	107	450	0,9	6,3	0	11,7	0,7
Rohrzucker, braun, 1 TL, 5 g	20	85	0,0	0,0	0	4,98	0
Schokokuss, 20 g	73	304	1,2	2,7	0	10,4	0,8
Schokolade (75%), 100 g	598	2504	7,8	42,6	3	35,0	10,9
Vollmilchschokolade, 100 g	539	2256	9,2	31,5	9	54,1	1,4
Vollmilchschokolade mit Haselnüssen, 100 g	562	2342	7,7	35,9	15,0	50,2	3,7
Zucker, weiß, 100 g	405	1697	0	0	0	100,0	0
Zucker, weiß, 1 TL, 5 g	20	85	0	0	0	5,0	0
Zuckerrübensirup, 1 Portion, 20 g	57	239	0,6	0	0	12,9	1,2

+ = in Spuren enthalten

- = nicht enthalten

\* = genaue Analysen liegen nicht vor

	Mineralstoffe						Vitamine						
	Natrium	Kalium	Kalzium	Phosphor	Magnesium	Eisen	A	E	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	Niacin	B <sub>6</sub>	C
	○	○	○	○	○	○	+	+	○	○	○	-	-
	○	○	○	○	○	○	-	-	+	+	+	+	-
	○	○	○	○	○	○	-	-	+	+	+	+	-
	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	+	-	-	-	-	-	-
	○	○	○	○	○	○	+	○	○	○	○	○	-
	○	○	○	◐	◐	◐	○	○	○	○	○	○	-
	○	◐	○	◐	◐	◐	+	○	○	○	○	○	-
	○	○	○	○	○	○	+	+	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	●	○	○	◐	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	●	○	-	◐	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	+
	○	○	○	○	○	○	-	-	+	+	+	+	-
	○	○	○	○	○	○	-	○	○	○	○	○	-
	○	○	○	◐	◐	○	○	○	○	○	○	○	-
	○	○	○	◐	○	○	○	○	○	◐	○	○	+
	○	○	○	◐	○	○	+	◐	○	○	○	○	○
	+	○	○	+	+	+	-	-	-	-	-	-	-
	+	○	○	+	+	+	-	-	-	-	-	-	-
	○	*	*	*	○	○	*	*	●	*	*	*	*

- = deckt den Tagesbedarf zu max. 25%
- ◐ = deckt den Tagesbedarf zu 25–75%
- = deckt den Tagesbedarf zu 75% und mehr



	kcal	kJ	Eiweiß (g)	Fett (g)	Cholesterin (mg)	Kohlenhydrate (g)	Ballaststoffe (g)
<b>Alkoholfreie Getränke</b>							
Ananassaft, 0,25 l	110	463	1,0	0,3	+	24,3	+
Apfelsaft, 0,25	118	493	0,3	+	0	27,8	+
Aprikosennektar, 40 % Fruchtanteil, 0,25 l	145	610	0,8	+	0	34,0	+
Birnennektar, 40 % Fruchtanteil, 0,25 l	165	690	0,5	0,3	+	39,5	1,3
Colagetränk, 0,25 l	118	493	+	0	0	27,3	0
Fruchtsaftgetränk, 0,25 l	120	503	0,5	+	0,58	28,0	0,8
Grapefruitsaft, ungesüßt, (100 % Fruchtanteil), 0,25 l	135	567,5	1,25	0,3	0	25,3	0,3
Johannisbeernektar, 0,25 l	135	560	1,0	+	0	32,5	0
Karottensaft/Möhrensaft (100 % Gemüseanteil), 0,25 l	55	233	1,5	0,5	0	12,0	0,8
Kirschsaft, 0,25 l	153	640	2,0	0,8	0	34,0	0,5
Orangenlimonade, kalorienarm, 8 % Saftgehalt, 0,25 l	23	95	+	+	0	5,0	*
Orangensaft, frisch gepresst (100 % Fruchtanteil), 0,25 l	110	460	1,8	0,3	0	21,8	1,0
Orangensaft, Handelsware, ungesüßt, 0,25 l	108	448	1,8	0,5	0	23,5	0,8
Tomatensaft (100 % Gemüseanteil), 0,25 l	40	168	2,0	0,3	0	7,3	0,3
Traubensaft, 0,25 l	185	773	0,5	0,5	0	41,5	0
Zitronenlimonade, kalorienarm, 5 % Saftgehalt, 0,25 l	18	73	+	+	0	3,8	*
Zitronensaft, 1 EL, 15 g	2	8	0,1	+	0	0,4	0

+ = in Spuren enthalten

- = nicht enthalten

\* = genaue Analysen liegen nicht vor

	Mineralstoffe						Vitamine							
	Natrium	Kalium	Kalzium	Phosphor	Magnesium	Eisen	A	E	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	Niacin	B <sub>6</sub>	C	
	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○	○	+	○	+	○	+	+
	○	○	○	○	○	+	-	-	*	*	*	*	*	*
	+	*	○	*	○	○	-	+	-	-	+	-	○	○
	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	●
	○	○	○	○	○	○	○	○	+	+	○	○	○	◐
	○	○	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	-	○	○
	*	*	*	*	*	*	-	*	*	*	*	*	*	*
	○	○	○	○	○	○	+	○	○	○	○	○	○	●
	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	◐
	○	○	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	◐
	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

○ = deckt den Tagesbedarf zu max. 25%

◐ = deckt den Tagesbedarf zu 25–75%

● = deckt den Tagesbedarf zu 75% und mehr



	kcal	kJ	Eiweiß (g)	Fett (g)	Cholesterin (mg)	Kohlenhydrate (g)	Ballaststoffe (g)
<b>Alkoholische Getränke</b>							
Altbier, 0,25 l	128	535	1,25	0	0	8,8	0
Apfelwein, 0,25 l	118	490	+	0	0	6,5	0
Bier, alkoholfrei, 0,33 l	87	356	1,3	0	0	18,0	0
Bockbier, hell, 0,25 l	175	735	1,8	0	0	11,5	0
Dessertwein, 0,2 l	400	1680	0,3	*	0	37,5	*
Doppelbockbier, dunkel, 0,25 l	185	778	2,0	0	0	9,5	0
Fruchtwein, 0,2 l	148	622	+	*	*	10,0	*
Kölsch, 0,2 l	84	352	0,8	0	0	8,0	0
Lagerbier (Vollbier), hell, 0,33 l	123	520	1,7	0	0	9,3	0
Leichtbier, untergärig, 0,5 l	135	565	2,0	0	0	10,0	0
Likör, 5 cl	12	51	0	0	0	1,5	0
Malzbier, 0,25 l	128	533	0,8	0	0	29,0	0
Obstler, 5 cl	12	49	0	0	0	0	0
Pilsener Bier, 0,33 l	140	590	1,7	0	0	10,3	0
Sekt, 1/8 l	104	436	0,1	*	*	6,3	0
Tafelwein, weiß, 1/8 l	81	341	0,1	*	*	3,1	*
Wein, rot, leicht, 0,2 l	134	556	0,4	*	*	4,8	0
Wein, weiß, 0,2 l	144	604	0,4	0	0	0,2	0
Weinbrand, 5 cl	12	50	*	*	*	0,1	0
Weizenbier, hefehaltig, 0,5 l	230	950	2,5	0	0	15,0	0
Whisky, 10 cl	25	103	*	*	*	+	0

+ = in Spuren enthalten

- = nicht enthalten

\* = genaue Analysen liegen nicht vor

	Mineralstoffe						Vitamine						
	Natrium	Kalium	Kalzium	Phosphor	Magnesium	Eisen	A	E	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	Niacin	B <sub>6</sub>	C
	○	○	○	○	○	+	-	-	+	○	○	○	-
	○	○	○	○	○	○	-	*	*	*	*	○	○
	○	○	○	○	○	+	-	-	+	○	○	○	-
	○	○	○	○	○	+	-	-	+	○	○	○	-
	○	○	○	○	○	○	-	*	*	○	○	○	*
	○	○	○	○	○	+	-	-	+	○	○	○	-
	○	○	○	○	○	○	-	*	*	*	*	○	*
	○	○	○	○	○	+	-	-	+	○	○	○	-
	○	○	○	○	○	+	-	-	+	○	○	○	-
	○	○	○	○	○	-	-	-	*	*	*	*	*
	○	○	○	○	○	○	-	-	+	○	○	+	-
	*	○	○	*	*	*	-	*	*	*	*	*	*
	○	○	○	○	○	+	-	-	+	○	○	○	-
	○	○	○	○	○	○	-	*	*	○	○	○	*
	○	○	○	○	○	○	-	*	*	○	○	○	*
	○	○	○	○	○	○	-	+	+	+	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	-	-	-	○	○	○	-
	○	+	*	*	○	*	-	*	*	*	*	*	*
	○	○	○	○	○	+	-	-	+	○	○	○	-
	+	○	+	+	+	*	-	*	*	*	*	*	*

○ = deckt den Tagesbedarf zu max. 25%

◐ = deckt den Tagesbedarf zu 25–75%

● = deckt den Tagesbedarf zu 75% und mehr



kcal

kJ

Eiweiß (g)

Fett (g)

Cholesterin (mg)

Kohlenhydrate (g)

Ballaststoffe (g)

### Gemüsekonserven, 100 g

Bohnen, grün	21	86	1,7	0,1	0	2,0	2,3
Erbsen	82	343	5,1	0,8	0	10,7	5,8
Kidneybohnen	124	520	9,4	0,6	0	15,5	9,3
Maiskörner	114	478	3,2	1,5	0	21,0	2,0
Oliven, grün, mariniert	148	619	1,4	13,9	0	1,8	2,4
Oliven, schwarz, mariniert	200	837	1,8	17,4	0	4,1	7,9
Tomaten, geschält	26	108	1,2	0,3	0	3,9	0,9
Tomatenketchup	111	466	2,0	0,3	0	24,7	0,9

### Obstkonserven, 100 g

Ananas	69	288	0,4	0,2	0	15,2	0
Apfelmus	83	349	0,2	0,1	0	19,2	1,4
Aprikosen	70	294	0,5	0,1	0	15,1	1,4
Birnen	69	289	0,4	0,2	0	15,2	2,4
Guaven, mit Sirup	82	345	0,7	0,4	0	16,2	4,5
Kirschen	86	360	0,7	0,2	0	19,6	1,5
Loganbeeren	79	331	0,9	+	0	14,7	4,8
Mandarinen	80	334	0,5	0,1	0	18,5	1,5
Mango	86	361	0,3	0,2	0	20,3	1,0
Pfirsiche mit Saft	67	279	0,4	0,1	0	15,5	1,1
Pflaumen mit Saft	75	313	0,5	0,1	0	17,2	1,5
Preiselbeeren, gesüßt	225	941	1,0	0,6	0	50,5	3,0

+ = in Spuren enthalten

- = nicht enthalten

\* = genaue Analysen liegen nicht vor





kcal

kJ

Eiweiß (g)

Fett (g)

Kohlenhydrate (g)

### Fertigsuppen (Trockenprodukte), pro zubereiteter Portion (1/4 l)

Es werden Durchschnittswerte angegeben. Genaue Nährwerte des Herstellers finden Sie auf der Rückseite der Verpackung.

Blumenkohl-Brokkoli-Suppe (mit Wasser zubereitet)	127	525	2,0	8,0	10,0
Champignoncremesuppe	110	450	2,0	6,0	11,0
Chinesische Nudelsuppe	110	440	3,0	1,0	20,0
Grießklößchensuppe	90	380	4,0	4,0	10,0
Hochzeitsuppe	50	190	2,0	1,0	10,0
Hühnersuppe mit Nudeln	43	183	2,0	2,0	7,0
Lauchcremesuppe mit Croûtons	75	300	2,0	1,0	8,0
Rindfleischsuppe	90	400	4,0	2,0	15,0
Spargelcremesuppe	75	314	4,0	2,0	11,0
Tomatensuppe mit Reis	89	380	2,0	+	19,0
Zwiebelsuppe	50	210	2,0	2,0	8,0

### Fünf-Minuten-Terrinen, pro Portion (Becher)

Gulaschtopf	240	1005	8,0	6,0	35,0
Nudeln in Rahmsoße	274	1131	8,0	11,0	33,0
Nudeltopf, süß-sauer	166	697	4,0	1,0	33,0
Spaghetti Bolognese	249	1047	9,0	8,0	34,0

### Fertigsoßen (Trockenprodukte), pro zubereiteter Portion (100 ml)

Es werden Durchschnittswerte angegeben. Genaue Nährwerte des Herstellers finden Sie auf der Rückseite der Verpackung.

Bratensoße	42	167	1,0	2,0	6,0
Champignon-Rahmsoße	152	633	2,0	13,0	6,0

	kcal	kJ	Eiweiß (g)	Fett (g)	Kohlenhydrate (g)
Currysoße	54	227	1,0	3,0	5,0
Helle Soße	55	230	1,0	3,0	8,0
Jägersoße	48	201	1,0	3,0	5,0
Kräutersoße	53	223	1,0	3,0	6,0
Pfeffersoße	80	340	2,0	6,0	6,0
Rahmsoße	235	984	2,0	23,0	4,0
Sauce Hollandaise	433	1710	2,0	45,0	5,0
Tomatensoße	60	251	2,0	3,0	8,0
<b>Fertiggerichte (Konserven), 1 Portion = 250 g</b> Es werden Durchschnittswerte angegeben. Genaue Nährwerte des Herstellers finden Sie auf der Rückseite der Verpackung.					
Chili con carne	240	1000	15,0	7,5	22,0
Erbseneintopf	118	492	7,5	5,0	10,0
Fleischklößchen	240	1005	10,0	15,0	15,0
Gemüsetopf, bunter	88	362	2,5	2,5	12,5
Gulaschtopf mit Kartoffeln	198	828	7,5	12,5	15,0
Gulaschtopf ungarische Art	215	902	10,0	10,0	20,0
Hühner-Nudel-Topf	138	570	5,0	7,5	12,5
Kohlrouladen	185	772	7,5	12,5	10,0
Königsberger Klopse	340	1422	12,5	25,0	15,0
Linseneintopf	212	898	12,5	7,5	25,0
Ravioli Bolognese	218	915	7,5	7,5	27,5
Reistopf mit Huhn	208	862	5,0	12,5	17,5
Serbische Bohnensuppe	170	712	7,5	5,0	20,0

	kcal	kJ	Eiweiß (g)	Fett (g)	Kohlenhydrate (g)
Spirli-Nudeln mit Fleischklößchen	162	685	5,0	5,0	25,0
Ungarische Gulaschsuppe	120	502	7,5	5,0	10,0
<b>Tiefgefrorene Fertiggerichte, pro Portion</b>					
Baguette Salami, 1 St., 125 g	251	1055	12,5	10,0	26,2
Fischstäbchen, 200 g	378	1590	26,0	16,0	34,0
Flammkuchen, 350 g	833	3476	21,0	45,5	77,0
Gemüseburger, 100 g	121	507	5,0	13,0	5,0
Germknödel, 100 g	276	1166	7,0	4,0	52,0
Hühnerfrikassee, 200 g	202	844	22,0	10,0	6,0
Lasagne Bolognese, 300 g	432	1809	24,0	18,0	39,0
Leipziger Allerlei mit Butter, 150 g	156	652	4,5	10,5	9,0
Maultaschen, 100 g	218	914	8,0	8,0	27,0
Nasi Goreng, 250 g	350	1465	20,0	17,5	27,5
Pfannengemüse, italienisch, 300 g	114	477	6,0	3,0	18,0
Pizza Bolognese, 350 g	662	2768	31,5	14,0	98,0
Pizza Salami, 350 g	812	3416	35,0	28,0	98,0
Pizza Thunfisch, 350 g	665	2782	31,5	17,5	91,0
Rahmspinat, 150 g	69	290	3,0	4,5	4,5
Ratatouille, 300 g	372	1539	3,0	27,0	24,0
Schlemmerfilet Bordelaise, 200 g	318	1326	26,0	18,0	12,0
Schlemmerfilet Champignon, 200 g	404	1690	26,0	26,0	18,0
Semmelknödel, 100 g	214	903	7,0	6,0	32,0
Steaklets 200 g	494	2068	24,0	34,0	20,0



	kcal	kJ	Eiweiß (g)	Fett (g)	Kohlenhydrate (g)
<b>Fertiggerichte in Menüschaalen (energiereduziert nach § 14 DiätVO), 400g</b>					
Chop Suey	412	1724	28,0	4,0	64,0
Ente, klassisch	276	1180	16,0	4,0	40,0
Hackbällchen	344	1440	16,0	16,0	28,0
Hühnerfrikassee	288	1624	28,0	8,0	48,0
Kasseler	268	1120	20,0	8,0	24,0
Königsberger Klopse	424	1776	20,0	12,0	56,0
Rindergulasch	340	1420	28,0	8,0	36,0
Rinderroulade	340	1420	24,0	12,0	32,0
Schweinefilet auf Gemüse	280	1172	24,0	8,0	28,0
Schweinegeschnetzeltes	328	1372	24,0	8,0	36,0
Seelachsfilet in Kräutersoße	232	980	20,0	4,0	24,0
Zwiebelhackbraten	452	1892	24,0	16,0	52,0
<b>Fast Food, pro Portion</b>					
Big Mac	495	2071	27,0	25,0	40,0
Cheeseburger	300	1255	16,0	13,0	30,0
Chicken McNuggets	251	1053	17,0	14,0	16,0
Grilled Chicken Cesar Salad	223	933	14,0	10,0	20,0
Hamburger (100 g)	239	1000	12,0	9,0	28,0
Pommes frites (100 g)	295	1235	4,0	15,0	37,0
<b>Desserts (Trockenprodukte, nach Anleitung zubereitet), 100g</b>					
Götterspeise	71	304	1,0	0	16,0
Kaltschale Sauerkirsch	68	289	+	0	17,0

	kcal	kJ	Eiweiß (g)	Fett (g)	Kohlenhydrate (g)
Mousse à la Vanille	123	519	5,0	3,0	19,0
Mousse au Chocolat	142	599	5,0	4,0	21,0
Paradiescreme, Mandel	124	519	3,0	4,0	19,0
Paradiescreme, Stracciatella	120	504	3,0	4,0	17,0
Rotweincreme	208	871	2,0	10,0	20,0
<b>Eis</b>					
Eishörnchen Buttermilch-Zitrone	210	850	3,0	9,0	27,0
Eishörnchen Vanille, 100 g	220	910	3,0	11,0	27,0
Eishörnchen Schoko, 100g	230	960	5,0	11,0	28,0
Eiscreme Stracciatella, 100 g	253	1057	3,0	14,0	28,0
Magnum classic, 1 Stück = 85 g	260	1100	3,0	16,0	25,0
Magnum Mandel, 1 Stück = 85 g	280	1200	5,0	18,0	26,0
Solero Exotic, 1 Stück = 75 g	99	410	2,0	3,0	17,0
Viennetta Schoko, 100 g	260	1110	4,0	16,0	24,0
<b>Backmischungen, nach Anleitung zubereitet, 100 g</b>					
Donauwellen	339	1414	4,0	21,0	33,0
Gugelhupf	393	1645	6,0	20,0	47,0
Kirschkuchen	342	1430	5,0	18,0	40,0
Marmorkuchen	380	1592	6,0	20,0	44,0
Nusskuchen	393	1645	6,0	20,0	48,0
Russischer Zupfkuchen	379	1583	8,0	23,0	36,0
Tarte au Chocolat	476	1986	7,0	31,0	43,0
Zitronenkuchen	373	1564	5,0	17,0	50,0

## Alphabetische Auflistung der aufgeführten Nahrungsmittel

<b>Aal</b> .....	34	Blumenkohl	44
Acerola .....	50	Blumenkohl-Brokkoli-Suppe	62
Ahornsirup .....	54	Blutwurst .....	30
Alkoholfreies Bier .....	58	Bockbier .....	58
Altbier .....	58	Bockwurst .....	28
Amaranth .....	38	Bohnen, grün .....	44, 60
Ananas .....	50, 60	Bohnen, weiß .....	48
Ananassaft .....	56	Bohnensprossen .....	48
Apfel .....	48, 52	Bohnensuppe, serbische ..	63
Apfeldicksaft .....	54	Bratensoße .....	62
Apfelkuchen .....	42	Brathähnchen .....	32
Apfelmus .....	60	Bratwurst (Schwein) .....	28
Apfelsaft .....	56	Brokkoli .....	44
Apfelsine .....	50	Brombeeren .....	48
Apfelwein .....	58	Brot .....	40 ff.
Aprikose .....	50, 52, 60	Brötchen .....	40
Aprikosennektar .....	56	Bückling .....	34
Aubergine .....	44	Bulgur .....	38
Aufschnitt .....	30 ff.	Butter .....	38
<b>B</b>		Butterkeks .....	42
Backmischung .....	66	Butterkuchen .....	42
Baguette Salami .....	64	Buttermilch .....	24
Banane .....	50	Butterschmalz .....	38
Batate .....	48	<b>C</b>	
Berliner Pfannkuchen .....	42	Camembert .....	26
Bienenhonig .....	54	Cashewkerne .....	52
Bier .....	58	Cervelatwurst .....	30
Bier, alkoholfrei .....	58	Champignon-Rahmsoße ..	62
Bierschinken .....	30	Champignoncremesuppe ..	62
Big Mac .....	65	Champignons .....	44
Birne .....	48, 60	Cheddar .....	26
Birndicksaft .....	54	Cheeseburger .....	65
Birnennektar .....	56	Chicken McNuggets .....	65
Biskuitplätzchen .....	42	Chicorée .....	44
Bismarckhering .....	34	Chili con carne .....	63

Chinakohl .....	44	<b>F</b> ast Food .....	65
Chinesische Nudelsuppe ..	62	Feigen .....	50, 52
Chop Suey .....	65	Feldsalat .....	44
Christstollen .....	42	Fenchel .....	44
Colagetränk .....	56	Fertiggerichte .....	63 ff.
Corned Beef .....	30	Fertigsoße .....	62
Cornflakes .....	38	Fertigsuppen .....	62
Couscous .....	38	Feta .....	28
Cranberry .....	50	Fett .....	36
Currysoße .....	63	Fisch .....	34 ff.
<b>D</b> atteln .....	52	Fischstäbchen .....	64
Desserts .....	65 ff.	Flammkuchen .....	64
Dessertwein .....	58	Fleisch .....	28 ff.
Dinkeldrink .....	24	Fleischkäse .....	28
Dinkelmehl .....	38	Fleischklößchen .....	63
Distelöl .....	36	Fleischwurst .....	30
Donauwellen		Forelle .....	34
(Backmischung) .....	66	Frankfurter Würstchen ...	28
Donut .....	42	Frischkäse .....	26
Doppelbockbier, dunkel ...	58	Fruchtjoghurt .....	24
Doppelrahmfrischkäse ...	26	Fruchtsaftgetränk .....	56
<b>E</b> damer Käse .....	26	Fruchtwein .....	58
Ei .....	24	Früchtebrot .....	42
Eis .....	66	Früchtemüsli .....	38
Eisbergsalat .....	44	Frühlingszwiebeln .....	44
Eiscreme .....	66	Fünf-Minuten-Terrine ...	62
Eishörnchen .....	66	<b>G</b> änseschmalz .....	38
Emmentaler Käse .....	26	Gans .....	32
Endivie .....	44	Garnelen .....	34
Ente .....	32, 65	Gebäck .....	42 ff.
Erbsen, grün .....	44, 60	Geflügel .....	32
Erbseneintopf .....	63	Geflügeljagdwurst .....	30
Erdbeeren .....	48	Gemüse .....	44 ff.
Erdbeerkonfitüre .....	54	Gemüseburger .....	64
Erdnüsse .....	52	Gemüsekonserven .....	60
Erdnussöl .....	36	Gemüsesaft .....	38
		Gemüsetopf .....	63
		Germknödel .....	64

Getränke, alkoholfreie . . . .	56	Himbeeren . . . . .	48
Getränke, alkoholische . . . .	58	Hochzeitssuppe . . . . .	62
Getreide . . . . .	38 ff.	Honig . . . . .	54
Gewürzkuchen . . . . .	42	Honigmelone . . . . .	50
Götterspeise . . . . .	65	Huhn . . . . .	32
Gouda . . . . .	26	Hühner-Nudel-Topf . . . . .	63
Grahambrot . . . . .	40	Hühnerfrikassee . . . . .	64, 65
Grapefruit . . . . .	50	Hühnersuppe mit Nudeln . .	62
Grapefruitsaft . . . . .	56	Hülsenfrüchte . . . . .	48
Grieß . . . . .	38, 40	Hummer . . . . .	34
Grießklößchensuppe . . . . .	62	<b>J</b> ägersoße . . . . .	63
Grillkäse . . . . .	26	Joghurt . . . . .	24
Grilled Chicken Cesar Salad .	65	Johannisbeeren . . . . .	48, 50
Grünkernmehl . . . . .	38	Johannisbeernektar . . . . .	56
Grünkohl . . . . .	44	<b>K</b> abeljau . . . . .	34
Guave . . . . .	60	Kakaopulver . . . . .	54
Gugelhupf (Backmischung) . . . . .	66	Kakaotrunk . . . . .	24
Gulaschtopf . . . . .	62, 63	Kaki . . . . .	50
Gummibärchen . . . . .	54	Kalbsfilet . . . . .	28
Gurke . . . . .	44	Kalbsschnitzel . . . . .	28
<b>H</b> ackbällchen . . . . .	65	Kaltschale . . . . .	65
Hackfleisch . . . . .	28	Karotten . . . . .	46
Hähnchen . . . . .	32	Karottensaft . . . . .	56
Haferdrink . . . . .	24	Karpfen . . . . .	34
Haferflocken . . . . .	38	Kartoffeln . . . . .	48
Halloumi . . . . .	26	Käse . . . . .	26 ff.
Hamburger . . . . .	65	Kasseler . . . . .	28, 65
Harzer Käse . . . . .	26	Kefir . . . . .	24
Hase . . . . .	32	Kichererbsen . . . . .	48
Haselnüsse . . . . .	52	Kidneybohnen . . . . .	48, 60
Hecht . . . . .	34	Kirschen . . . . .	50, 60
Hefezopf . . . . .	42	Kirschkuchen (Backmischung) . . . . .	66
Heidelbeeren . . . . .	48	Kirschsafft . . . . .	56
Heilbutt . . . . .	34	Kiwi . . . . .	50
Helle Soße . . . . .	63	Kleie . . . . .	40
Hering . . . . .	34	Klementine . . . . .	50
Heringsfilet . . . . .	34		

Knäckebrot . . . . .	40	Likör . . . . .	58
Knollensellerie . . . . .	44	Limburger Käse . . . . .	26
Kochschinken . . . . .	32	Limonade . . . . .	56
Kohlrabi . . . . .	44	Linsen . . . . .	48
Kohlrouladen . . . . .	63	Linseneintopf . . . . .	63
Kokosfett . . . . .	36	Loganbeeren . . . . .	60
Kokosnuss . . . . .	52	<b>M</b> agnum . . . . .	66
Kölsch . . . . .	58	Maisgrieß . . . . .	38
Kondensmilch . . . . .	24	Maiskeimöl . . . . .	36
Konfitüre . . . . .	54	Maiskörner . . . . .	60
Königsberger Klopse . . . . .	63, 65	Maisstärke . . . . .	38
Kopfsalat . . . . .	46	Makrele . . . . .	34
Korbkäse . . . . .	26	Makronen . . . . .	42
Kotelett . . . . .	30	Malzbier . . . . .	58
Krabben . . . . .	34	Mandarine . . . . .	50, 60
Kracker . . . . .	42	Mandeldrink . . . . .	26
Krapfen . . . . .	42	Mandeln . . . . .	52
Kräutersoße . . . . .	63	Mango . . . . .	50, 60
Kuchen . . . . .	42 ff., 66	Mangold . . . . .	46
Kuhmilch . . . . .	24	Margarine . . . . .	36
Kürbis . . . . .	46	Marmorkuchen	
Kürbiskerne . . . . .	52	(Backmischung) . . . . .	66
Kürbiskernöl . . . . .	36	Marzipan . . . . .	54
<b>L</b> achs, geräuchert . . . . .	34	Mascarpone . . . . .	26
Lachsschinken . . . . .	32	Matjeshering . . . . .	34
Lagerbier . . . . .	58	Maultaschen . . . . .	64
Lakritz . . . . .	54	Mayonnaise . . . . .	36
Lammkeule . . . . .	30	Mehl . . . . .	38 ff.
Lammkotelett . . . . .	30	Mehrkornbrot . . . . .	40
Lasagne Bolognese . . . . .	64	Menüschalen . . . . .	65
Lauch . . . . .	46	Mettwurst . . . . .	32
Lauchcremesuppe . . . . .	62	Milch . . . . .	24 ff.
Laugenbrezel . . . . .	40	Milchprodukte . . . . .	24 ff.
Leber (Rind) . . . . .	30	Milchpudding . . . . .	26
Leberkäse . . . . .	28	Mohnsamen . . . . .	52
Leberwurst . . . . .	32	Möhren . . . . .	46
Leichtbier . . . . .	58	Möhrensaft . . . . .	56
Leipziger Allerlei . . . . .	64	Moosbeeren . . . . .	50

Mortadella .....	32	Pfirsich .....	50, 60
Mousse à la Vanille .....	66	Pflaumen.....	50, 52, 60
Mousse au Chocolat .....	66	Pilsener Bier .....	58
Mozzarella.....	28	Pistazienkerne .....	52
Müsli .....	38	Pizza.....	64
Mungbohnsprossen ....	48	Polenta .....	38
<b>N</b> ährmittel .....	38 ff.	Pommes frites .....	65
Nasi Goreng .....	64	Popcorn.....	40
Naturreis.....	38	Porree .....	46
Nektarine .....	50	Preiselbeeren.....	50, 60
Niere (Kalb).....	28	Pumpernickel .....	40
Nudeln .....	38	Pute .....	32
Nudeln in Rahmsoße.....	62	<b>Q</b> uark.....	28
Nudeltopf, süß-sauer ....	62	Quinoa.....	40
Nugat .....	54	<b>R</b> adieschen.....	46
Nuss-Nugat-Creme .....	54	Rahmsoße .....	62, 63
Nüsse .....	52	Rahmspinat .....	64
Nusskuchen .....	42, 66	Rapsöl .....	36
<b>O</b> bst.....	48 ff.	Ratatouille .....	64
Obstkonserven.....	60	Ravioli Bolognese .....	63
Obstkuchen (Hefeteig) ....	44	Reh .....	32
Obstler.....	58	Reis .....	38 ff.
Öl .....	36 ff.	Reisdrink.....	26
Oliven .....	60	Reistopf mit Huhn .....	63
Olivenöl.....	36	Rettich.....	46
Ölsardinen .....	34	Rhabarber.....	46
Orange .....	50	Ricotta.....	28
Orangenlimonade .....	56	Rinderfilet.....	28
Orangensaft.....	56	Rindergulasch .....	65
<b>P</b> ampelmuse.....	50	Rinderkeule .....	30
Pangasius .....	36	Rinderroulade .....	65
Papaya.....	52	Rinderlende .....	30
Paprika.....	46	Rindfleisch .....	28 ff.
Paradiescreme.....	66	Rindfleischsuppe.....	62
Pfannengemüse.....	64	Roastbeef .....	30
Pfeffersoße.....	63	Roggenbrot.....	40
		Roggenmehl.....	40

Roggenmischbrot . . . . .	42	Schweinefilet . . . . .	30
Roggenvollkornbrot . . . . .	42	Schweinefilet auf Gemüse .	65
Roggenvollkornmehl . . . . .	40	Schweinefleisch . . . . .	30
Rohrzucker . . . . .	54	Schweinegeschnetzeltes ..	65
Rosenkohl . . . . .	46	Schweinekeule . . . . .	30
Rosinen . . . . .	52	Schweinekotelett . . . . .	30
Rotbarsch . . . . .	34	Schweinemetz . . . . .	28
Rote Bete . . . . .	46	Schweineschmalz . . . . .	38
Rotkohl . . . . .	46	Schweineschnitzel . . . . .	30
Rotwein . . . . .	58	Seelachs . . . . .	36
Rotweincreme . . . . .	66	Seelachsfilet . . . . .	65
Rotwurst . . . . .	30	Seezunge . . . . .	36
Russisch Brot . . . . .	44	Sekt . . . . .	58
Russischer Zupfkuchen (Backmischung) . . . . .	66	Sellerie . . . . .	44
<b>S</b> ahnetorte . . . . .	44	Semmel . . . . .	42
Salami . . . . .	32	Semmelknödel . . . . .	64
Salamipizza . . . . .	64	Sepia . . . . .	36
Salzstangen . . . . .	44	Serbische Bohnensuppe ..	63
Samen . . . . .	52	Sesamöl . . . . .	36
Sauce Hollandaise . . . . .	63	Sesamsamen . . . . .	52
Sauerkraut . . . . .	46	Sirup (Zuckerrübe) . . . . .	54
Saure Sahne . . . . .	26	Skyr . . . . .	26
Schabefleisch . . . . .	30	Sojabohnen . . . . .	48
Schafskäse . . . . .	28	Sojadrink . . . . .	26
Schellfisch . . . . .	36	Sojasprossen . . . . .	48
Schichtkäse . . . . .	28	Solero . . . . .	66
Schinken . . . . .	32	Sonnenblumenkerne . . . . .	52
Schlagsahne . . . . .	26	Sonnenblumenöl . . . . .	38
Schlemmerfilet . . . . .	64	Spaghetti Bolognese . . . . .	62
Schmand . . . . .	26	Spargel . . . . .	46
Schmalz . . . . .	38	Spargelcremesuppe . . . . .	62
Schmelzkäse . . . . .	28	Speck . . . . .	32
Schnitzel . . . . .	28, 30	Speisequark . . . . .	28
Schokokuss . . . . .	54	Spinat . . . . .	46, 64
Schokolade . . . . .	54	Spirli-Nudeln mit Fleischklößchen . . . . .	64
Schwarzwurzeln . . . . .	46	Spritzgebäck . . . . .	44
Schweinebauch . . . . .	30	Stachelbeeren . . . . .	50
		Steaklets . . . . .	64

Stollen . . . . .	42	Wein . . . . .	58
Strauß . . . . .	32	Weinbrand . . . . .	58
Streichmettwurst . . . . .	32	Weintrauben . . . . .	50
Südfrüchte . . . . .	50 ff.	Weißkohl . . . . .	46
Süßkartoffel . . . . .	48	Weißwein . . . . .	58
Suppen (Fertiggerichte) . . . . .	62	Weißwurst . . . . .	30
Suppenhuhn . . . . .	32	Weizenbier . . . . .	58
Süßkirschen . . . . .	50	Weizengrieß . . . . .	40
Süßwaren . . . . .	54	Weizenkeime . . . . .	40
<b>T</b> arte au Chocolat (Backmischung) . . . . .	66	Weizenkeimöl . . . . .	38
Tatar . . . . .	30	Weizenkleie . . . . .	40
Teewurst . . . . .	32	Weizenmehl . . . . .	40
Tiefkühlgerichte . . . . .	64	Weizentoastbrot . . . . .	42
Tintenfisch . . . . .	36	Weizenvollkornbrot . . . . .	42
Toastbrot (Weizen-) . . . . .	42	Weizenvollkornmehl . . . . .	40
Tofu . . . . .	32	Whisky . . . . .	58
Tomate . . . . .	46, 60	Wild . . . . .	32
Tomatenketchup . . . . .	60	Wildschwein . . . . .	32
Tomatensaft . . . . .	56	Wirsing . . . . .	46
Tomatensoße . . . . .	63	Wurst . . . . .	28 ff.
Tomatensuppe mit Reis . . . . .	62	<b>Z</b> ander . . . . .	36
Trauben . . . . .	50	Ziegenkäse . . . . .	28
Traubensaft . . . . .	56	Zitrone . . . . .	52
Trockenobst . . . . .	52	Zitronenkuchen (Backmischung) . . . . .	66
Truthahn . . . . .	32	Zitronensaft . . . . .	56
Tunfisch . . . . .	36	Zucchini . . . . .	46
<b>U</b> ngarische Gulaschsuppe . . . . .	64	Zucker . . . . .	54
<b>V</b> iennetta . . . . .	66	Zuckermelone . . . . .	52
Vollbier . . . . .	58	Zuckerrübensirup . . . . .	54
Vollkornnudeln . . . . .	38	Zunge (Rind) . . . . .	30
Vollmilchschokolade . . . . .	54	Zupfkuchen (Backmischung) . . . . .	66
<b>W</b> alnüsse . . . . .	52	Zwetschen . . . . .	50, 52, 60
Walnussöl . . . . .	38	Zwieback . . . . .	42
Wassermelone . . . . .	52	Zwiebel . . . . .	46
		Zwiebelhackbraten . . . . .	65
		Zwiebelsuppe . . . . .	62

© 2022 MBO Verlag GmbH, 48143 Münster  
Artikel-Nr.: 9004 – N0002bz – 9/22

Quellen: DGE-Empfehlungen, abgerufen am 5.2.2022 von [www.dge.de](http://www.dge.de),  
E. Elmadfa et al., Die große GU-Nährwert-Kalorien-Tabelle 2022/23  
(Angaben zu den Fertiggerichten aus Ausgabe 2014/15)

# Immer in Ihrer Nähe!

## Persönliche Beratung: hkk-Geschäftsstellen und -Servicepunkte



Adressen, Öffnungszeiten und Telefonnummern finden Sie unter **hkk.de/kontakt**



In den Servicepunkten und auf **lvm.de** erhalten Sie insbesondere Infos zu attraktiven Zusatzversicherungen.

## Schnell und kompetent am Telefon: die hkk-Kundenberatung



Unter **0421 - 36550** und **0800 - 2555 444** (gebührenfrei) bekommen Sie eine individuelle Beratung. Kritik, Anregungen und Ihre Ideen nehmen wir gerne unter **0800 - 1455 255** (gebührenfrei) entgegen. Per Fax erreichen Sie uns unter **0421 - 3655 3700**.

## Überall, rund um die Uhr: hkk online



Auf **hkk.de** finden Sie alles zum Gesundbleiben, Gesundwerden und zu Ihrer Krankenversicherung. Zu diesen Themen informiert auch der **hkk.de/newsletter** regelmäßig. In unserem **Kundenportal** regeln Sie Ihre Anliegen sicher, schnell und komfortabel online.

Auch unter **info@hkk.de** sind wir gerne für Sie da.



**hkk Krankenkasse** – Gesundheit gut versichert.

28185 Bremen

**hkk.de**

Titel: Claudia Totir © gettyimages

Mit dieser Information möchten wir Ihnen einen ersten Überblick über die Versicherungsleistungen geben. Sie erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Grundlage für den Versicherungsschutz der hkk sind die gültigen Satzungsbedingungen der Handelskrankenkasse (hkk) und der hkk-Pflegekasse.

Stand: September 2022. Aktuelle Infos finden Sie auf **hkk.de**

hkk60001 (09/2022)