

## Kalorientabelle

Kategorie	" " = keine Daten "+" = in Spuren	Menge	Energie	Energie	Protein	Kohlenhydrate	Ballaststoffe	Fett	Fettkalorien	Fett MUF	Cholesterin
		g	kcal	kJ	g	g	g u. %	%	g	mg	
Brot, Backwaren	Biskuit (Löffel-)	100	420	1757	9	82	+	5	11	1	
Brot, Backwaren	Blätterteiggebäck	100	435	1820	8	30	+	30	64	1	72
Brot, Backwaren	Brötchen	100	276	1155	7	58	3	1	3	0	+
Brot, Backwaren	Butterkeks	100	433	1812	8	75	3	10	21	1	80
Brot, Backwaren	Hefengebäck, einfach	100	262	1096	9	39	3	7	25	1	26
Brot, Backwaren	Knäckebrot	100	317	1326	10	65	14	1	3	0	+
Brot, Backwaren	Mandelmakronen	100	387	1619	5	35	6	24	58	4	1
Brot, Backwaren	Mischbrot (Roggen-Weizen)	100	251	1050	7	52	5	1	4	1	+
Brot, Backwaren	Obstkuchen	100	229	958	3	37	3	7	28	1	45
Brot, Backwaren	Paniermehl	100	358	1498	13	72	3	1	3	0	+
Brot, Backwaren	Pumpernickel	100	235	983	6	49	6	1	4	1	+
Brot, Backwaren	Roggenbrot	100	243	1017	6	51	5	1	4	1	+
Brot, Backwaren	Roggenvollkornbrot	100	227	950	7	46	7	1	4	1	+
Brot, Backwaren	Rührkuchen	100	430	1799	6	49	3	22	48	2	135
Brot, Backwaren	Sahnetorte	100	376	1573	5	30	+	25	62	3	32
Brot, Backwaren	Salzstangen	100	399	1669	11	75	+	5	12	1	
Brot, Backwaren	Waffelmischung	100	485	2029	5	68	+	20	38	1	130
Brot, Backwaren	Weizenmischbrot	100	210	879	7	42	4	1	4	1	+
Brot, Backwaren	Weizen-Toastbrot	100	326	1364	10	65	3	2	6	1	+
Brot, Backwaren	Weizenvollkornbrot	100	235	983	8	47	7	1	4	0	+
Brot, Backwaren	Zwieback	100	390	1632	10	76	3	4	10	0	+
Eier	Hühnerei	100	160	669	13	1	0	11	64	2	392
Eier	Hühnerei (Stück Klasse: M)	100	89	372	7	1	0	6	63	1	200
Eier	Hühnereidotter	100	363	1519	16	+	0	32	82	6	1260
Eier	Hühnereiklar	100	49	205	11	1	0	+	0	+	+
Eier	Hühnervolleipulver	100	587	2456	46	2	0	42	67	8	1740
Fast Food, Bäcker	Amerikaner	Stück, 100g	303	1280	4	60		6	18		

## Kalorientabelle

Kategorie	" " = keine Daten "+" = in Spuren	Menge	Energie	Energie	Protein	Kohlenhydrate	Ballaststoffe	Fett	Fettkalorien	Fett MUF	Cholesterin
		g	kcal	kJ	g	g	g	g u. %	%	g	mg
Fast Food, Bäcker	Apfeltasche	Stück, 80g	220	920	2	26		12	49		
Fast Food, Bäcker	Berliner	Stück, 60g	310	1310	5	53		8	23		
Fast Food, Bäcker	Blätterteigstückchen	Stück, 70g	230	970							
Fast Food, Bäcker	Croissant	Stück, 60g	280	1170				21	67		
Fast Food, Bäcker	Donuts mit Zucker	Stück, 70g	295	1240	3	32		18	55		
Fast Food, Bäcker	Laugenbrezel	Stück, 50g	125	530							
Fast Food, Bäcker	Rosinenschnecke	Stück, 65g	180	770							
Fast Food, Bäcker	Schweinsohren	Stück, 50g	235	980				15	57		
Fast Food, Bäcker	Spritzkuchen	Stück, 70g	165	690							
Fast Food, Bäcker	Streuseltaler	Stück	401	1700	3	82		7	16		
Fast Food, div.	Baguette mit Salami	Portion, 125g	310	1300				13	38		
Fast Food, div.	Baguette mit Salami	100g	248	1040				10	38		
Fast Food, div.	Bratwurst	Stück, 150g	460	1830				36	70		
Fast Food, div.	Bratwust + Brötchen	Portion	585	2350							
Fast Food, div.	Brötchen mit Butter u. Käse 40%	Portion, 40g	382	1595	14	36		19	45		
Fast Food, div.	Currywurst mit Ketchup	Portion, 150g	516	2160				33	58		
Fast Food, div.	Döner Kebab	Portion	620	2595	18	33		37	54		
Fast Food, div.	Fischfrikadelle	Portion, 100g	235	980				15	57		
Fast Food, div.	Frikadelle	Stück, 150g	280	1160	27	9		15	48		
Fast Food, div.	Frikadelle + Brötchen	Portion	405	1680							
Fast Food, div.	Gyrosteller (Pommes u. Zaziki)	Portion	940	3930				50	48		
Fast Food, div.	Hähnchen, gegrillt	Portion, 250g	570	2384				35	55		
Fast Food, div.	Hot Dog	Portion, 115g	330	1380				16	43		
Fast Food, div.	Leberkäse + Brötchen	Portion	585	3110							
Fast Food, div.	Leberkäse gebraten	Portion, 130g	460	2590	14	5		40	78		
Fast Food, div.	Mettbrötchen	Portion	365	1500							
Fast Food, div.	Wiener Würstchen	2 St., 140g	405	1690				40	88		

## Kalorientabelle

Kategorie	" " = keine Daten "+" = in Spuren	Menge	Energie	Energie	Protein	Kohlenhydrate	Ballaststoffe	Fett	Fettkalorien	Fett MUF	Cholesterin
		g	kcal	kJ	g	g	g	g u. %	%	g	mg
Fast Food, Rest.	Cheeseburger	Portion, 120g	324	1355	18	29		16	44		
Fast Food, Rest.	Cheeseburger	100g	270	1130	15	24		13	44		
Fast Food, Rest.	Fisch Hamburger	Portion, 150g	380	1590	4	37		20	47		
Fast Food, Rest.	Fisch Hamburger	100g	253	1060	9	34		14	47		
Fast Food, Rest.	Hamburger	Portion, 105g	273	1140	15	27		12	39		
Fast Food, Rest.	Hamburger	100g	270	1130	15	24		13	39		
Fast Food, Rest.	Milch Shakes	Portion, 200ml	258	1080	6	42		4	14		
Fast Food, Rest.	Milch Shakes	100g	120	500	3	21		2	14		
Fast Food, Rest.	Pommes Frites	Portion, 120g	420	1760	4	44		17	36		
Fast Food, Rest.	Pommes Frites	100g	350	1464	3	37		14	36		
Fast Food, Rest.	Sundae, Eis	Portion, 150g	280	1180	6	48		7	22		
Fast Food, Rest.	Sundae, Eis	100g	186	785	4	32		5	22		
Fisch	Aal	100	204	854	9	+	0	18	82	2	70
Fisch	Flunder	100	79	331	17	+	0	1	12		23
Fisch	Forelle	100	50	209	10	+	0	1	19	0	30
Fisch	Hecht	100	50	209	10	+	0	1	19	0	35
Fisch	Heilbutt	100	84	351	16	+	0	2	22	1	22
Fisch	Hering	100	146	611	13	+	0	10	64	3	38
Fisch	Kabeljau-, Dorschfilet	100	70	293	17	+	0	+	0	+	50
Fisch	Karpfen	100	69	289	10	+	0	3	40	1	35
Fisch	Lachs	100	137	573	13	+	0	9	61	5	22
Fisch	Makrele	100	124	519	12	+	0	8	60	2	45
Fisch	Rot-, Goldbarschfilet	100	111	464	18	+	0	4	34	0	40
Fisch	Schellfisch	100	41	172	10	+	0	+	0	+	35
Fisch	Scholle	100	41	172	10	+	0	+	0	+	30
Fisch	Seelachsfilet	100	83	347	18	+	0	1	11	0	35
Fisch	Seezunge	100	59	247	12	+	0	1	16		35

## Kalorientabelle

Kategorie	" " = keine Daten "+" = in Spuren	Menge	Energie	Energie	Protein	Kohlenhydrate	Ballaststoffe	Fett	Fettkalorien	Fett MUF	Cholesterin
		g	kcal	kJ	g	g	g	g u. %	%	g	mg
Fisch	Steinbutt	100	42	176	8	+	0	1	22		
Fisch	Thunfisch	100	239	1000	22	+	0	16	62		
Fisch	Tintenfisch	100	59	247	12	+	0	1	16		
Fischwaren	Aal, geräuchert	100	262	1096	14	+	0	22	78	9	70
Fischwaren	Bismarckhering	100	205	858	16	+	0	15	68	4	60
Fischwaren	Brathering	100	209	874	17	+	0	15	67		80
Fischwaren	Bückling, geräuchert	100	141	590	14	+	0	9	59	2	70
Fischwaren	Fischstäbchen, TK	100	213	891	16	20		7	31		
Fischwaren	Garnele	100	87	364	19	+	0	1	11		60
Fischwaren	Heringsfilet in Tomatensoße	100	209	874	15	2	0	15	67		
Fischwaren	Krabben (Dosen)	100	87	364	18	1	0	1	11		150
Fischwaren	Makrele, geräuchert	100	160	669	14	+	0	11	64		60
Fischwaren	Matjeshering	100	280	1172	16	+	0	23	76	5	60
Fischwaren	Ölsardinen	100	233	975	24	1	0	14	56	4	70
Fischwaren	Schillerlocke	100	309	1293	21	+	0	24	72		
Fischwaren	Thunfisch in Öl	100	294	1230	24	+	0	21	66		30
Fleisch	Hammelfleisch	100	194	812	20	+	0	12	58	0	70
Fleisch	Hammelfleisch, mager	100	128	536	13	+	0	8	58	0	50
Fleisch	Hase	100	105	439	17	+	0	2	18	0	50
Fleisch	Hirsch	100	94	393	16	+	0	3	30	0	110
Fleisch	Kalbfleisch	100	94	393	16	+	0	3	30	0	55
Fleisch	Kalbsleber	100	115	481	19	+	0	4	32	1	350
Fleisch	Kalbsniere	100	121	506	15	1	0	6	46	0	330
Fleisch	Kaninchenfleisch	100	121	506	16	+	0	6	46	0	110
Fleisch	Lammfleisch	100	178	745	14	+	0	13	68	1	70
Fleisch	Rehrücken	100	94	393	16	+	0	3	30	0	110
Fleisch	Rinderfilet	100	115	481	19	+	0	4	32	0	60

## Kalorientabelle

Kategorie	" " = keine Daten "+" = in Spuren	Menge	Energie	Energie	Protein	Kohlenhydrate	Ballaststoffe	Fett	Fettkalorien	Fett MUF	Cholesterin
		g	kcal	kJ	g	g	g	g u. %	%	g	mg
Fleisch	Rinderhack	100	212	887	20	+	0	14	61	0	130
Fleisch	Rinderherz	100	91	381	12	1	0	4	41	0	120
Fleisch	Rinderleber	100	126	527	18	6	0	3	22	1	245
Fleisch	Rinderzunge	100	161	674	12	+	0	12	69	0	80
Fleisch	Rindfleisch, fett	100	281	1176	14	+	0	24	79	1	55
Fleisch	Rindfleisch, mager	100	164	686	15	+	0	11	62	0	55
Fleisch	Rindfleisch, mittelfett	100	229	958	15	+	0	18	73	1	55
Fleisch	Rindfleisch, sehr mager	100	109	456	22	+	0	2	17	0	60
Fleisch	Rumpsteak	100	162	678	19	+	0	9	52	0	60
Fleisch	Schweinebauch	100	299	1251	14	+	0	26	81	2	50
Fleisch	Schweinefilet	100	171	715	19	+	0	10	54	0	60
Fleisch	Schweinefleisch, Eisbein	100	189	791	12	+	0	15	74		55
Fleisch	Schweinefleisch, fett	100	311	1301	10	+	0	29	87	2	55
Fleisch	Schweinefleisch, mager	100	143	598	19	+	0	7	46	1	70
Fleisch	Schweinefleisch, mittelfett	100	167	699	18	+	0	10	56	4	55
Fleisch	Schweinefleisch, sehr mager	100	89	372	15	+	0	3	31	0	65
Fleisch	Schweinekotelett	100	149	623	16	+	0	9	56	2	55
Fleisch	Schweineleber	100	129	540	19	1	0	5	36	1	315
Fleisch	Schweinenackenkotelett	100	263	1100	12	+	0	23	81	1	55
Fleisch	Schweineschnitzel	100	105	439	21	+	0	2	18		68
Geflügel	Brathähnchen	100	99	414	15	+	0	4	38	1	60
Geflügel	Ente	100	192	803	15	+	0	14	68	3	75
Geflügel	Gans	100	227	950	10	+	0	20	82	4	55
Geflügel	Hähnchenbrust	100	75	314	16	+	0	1	12	0	45
Geflügel	Hähnchenkeule	100	80	335	15	+	0	2	23	1	65
Geflügel	Putenfleisch	100	122	510	23	+	0	3	23		70
Geflügel	Suppenhuhn	100	203	849	20	+	0	13	60	3	60

## Kalorientabelle

Kategorie	" " = keine Daten "+" = in Spuren	Menge	Energie	Energie	Protein	Kohlenhydrate	Ballaststoffe	Fett	Fettkalorien	Fett MUF	Cholesterin
		g	kcal	kJ	g	g	g	g u. %	%	g	mg
Gemüse	Artischocke	100	25	105	1	5	2	+	0	+	0
Gemüse	Auberginen	100	21	88	1	4	1	+	0	+	0
Gemüse	Avocados	100	164	686	2	4	3	15	85	2	0
Gemüse	Bambussprossen	100	33	138	3	5	3	+	0	+	0
Gemüse	Bleichsellerie	100	8	33	1	1	4	+	0	+	0
Gemüse	Blumenkohl	100	16	67	2	2	2	+	0	+	0
Gemüse	Bohnen, grün	100	29	121	2	5	3	+	0	+	0
Gemüse	Brokkoli	100	29	121	3	4	2	+	0	+	0
Gemüse	Champignons	100	25	105	3	3	2	+	0	+	0
Gemüse	Chicoree	100	12	50	1	2	1	+	0	+	0
Gemüse	Chinakohl	100	12	50	1	2	1	+	0	+	0
Gemüse	Dicke Bohnen	100	21	88	3	2	5	+	0	+	0
Gemüse	Endivie	100	12	50	1	2	1	+	0	+	0
Gemüse	Erbsen	100	37	155	3	6	5	+	0	+	0
Gemüse	Essiggurken	100	16	67	1	3	1	+	0	+	0
Gemüse	Feldsalat, Rapunzel	100	16	67	2	2	2	+	0	+	0
Gemüse	Fenchel	100	24	98	2	3	4	+	0	+	0
Gemüse	Grünkohl, Braunkohl	100	30	126	2	3	4	1	31	+	0
Gemüse	Gurken	100	4	17	+	1	1	+	0	+	0
Gemüse	Knoblauch	100	139	581	6	28	0	+	0	+	0
Gemüse	Kohlrabi	100	21	88	2	3	2	+	0	+	0
Gemüse	Kohlrübe, Steckrübe	100	29	121	1	6	3	+	0	+	0
Gemüse	Kopfsalat	100	8	33	1	1	2	+	0	+	0
Gemüse	Kürbis	100	21	88	1	4	2	+	0	+	0
Gemüse	Lauch, Porree	100	25	105	2	4	2	+	0	+	0
Gemüse	Maiskolben	100	100	418	3	19	2	1	9	+	0
Gemüse	Maiskörner	100	74	310	2	16	2	+	0	+	0

## Kalorientabelle

Kategorie	" " = keine Daten "+" = in Spuren	Menge	Energie	Energie	Protein	Kohlenhydrate	Ballaststoffe	Fett	Fettkalorien	Fett MUF	Cholesterin
		g	kcal	kJ	g	g	g	g u. %	%	g	mg
Gemüse	Mangold	100	8	33	2	+	2	+	0	+	0
Gemüse	Meerrettich	100	41	172	2	8	4	+	0	+	0
Gemüse	Mixed Pickles	100	21	88	1	4	1	+	0	+	0
Gemüse	Mohren, Karotten	100	29	121	1	6	3	+	0	+	0
Gemüse	Mohren, sterilisiert	100	29	121	1	6	3	+	0	+	0
Gemüse	Paprika, gedünstet	100	16	67	1	3	2	+	0	+	0
Gemüse	Paprikaschoten	100	21	88	1	4	2	+	0	+	0
Gemüse	Petersilie	100	37	155	3	6	4	+	0	+	0
Gemüse	Pfifferlinge	100	12	50	1	2	2	+	0	+	0
Gemüse	Radieschen	100	12	50	1	2	1	+	0	+	0
Gemüse	Rettich	100	16	67	1	3	1	+	0	+	0
Gemüse	Rhabarber	100	16	67	1	3	3	+	0	+	0
Gemüse	Rosenkohl	100	50	209	4	6	4	1	19	+	0
Gemüse	Rote Bete	100	29	121	1	6	2	+	0	+	0
Gemüse	Rotkohl, Blaukraut	100	21	88	1	4	2	+	0	+	0
Gemüse	Sauerkraut	100	25	105	2	4	2	+	0	+	0
Gemüse	Schnittlauch	100	59	247	4	8	6	1	16	+	0
Gemüse	Schwarzwurzeln	100	41	172	1	9	8	+	0	+	0
Gemüse	Sellerieknollen	100	25	105	1	5	4	+	0	+	0
Gemüse	Spargel	100	12	50	1	2	2	+	0	+	0
Gemüse	Spinat	100	12	50	2	1	2	+	0	+	0
Gemüse	Spinat, TK	100	25	105	3	3	2	+	0	+	0
Gemüse	Steinpilze	100	25	105	2	4	2	+	0	+	0
Gemüse	Steinpilze, getrocknet	100	290	1213	20	44	16	3	10	+	0
Gemüse	Tomate	100	16	67	1	3	2	+	0	+	0
Gemüse	Tomatenketchup	100	107	448	2	24	+	+	0	+	0
Gemüse	Tomatenmark	100	45	188	2	9	+	+	0	+	0

## Kalorientabelle

Kategorie	" " = keine Daten "+" = in Spuren	Menge	Energie	Energie	Protein	Kohlenhydrate	Ballaststoffe	Fett	Fettkalorien	Fett MUF	Cholesterin
		g	kcal	kJ	g	g	g	g u. %	%	g	mg
Gemüse	Weißkohl, Weißkraut	100	16	67	1	3	3	+	0	+	0
Gemüse	Wirsingkohl	100	21	88	2	3	2	+	0	+	0
Gemüse	Zucchini	100	16	67	2	2	1	+	0	+	0
Gemüse	Zwiebel	100	41	172	1	9	3	+	0	+	0
Gemüse	Zwiebel, getrocknet	100	231	967	10	44	22	1	4	+	0
Getränke	Ananassaft	100	49	205	0	12	0	+	0		0
Getränke	Apfelsaft	100	49	205	+	12	+	+	0		0
Getränke	Apfelwein	100	37	155	+	3	0	0	0		0
Getränke	Bier	100	43	176	+	3	0	0	0	0	0
Getränke	Bier alkoholfrei	100	26	110		5					
Getränke	Brandwein 38%	100	210	882							
Getränke	Brombeersaft	100	33	138		8	+	+	0		0
Getränke	Cola-Getränke	100	45	188	0	11	0	0	0		0
Getränke	Eierlikör	100	167	700	4	30	0	7	38		
Getränke	Fruchtsaftgetränke	100	49	205	0	12	0	0	0		0
Getränke	Gemüsesaft	100	29	121	1	6			0		0
Getränke	Grapefruitsaft	100	45	188	1	10	+	+	0		0
Getränke	Holundersaft	100	41	172	2	8		+	0		0
Getränke	Johannisbeernektar, rot	100	49	205	0	12		+	0		0
Getränke	Johannisbeernektar, schwarz	100	53	222	0	13		+	0		0
Getränke	Karottensaft	100	29	121	1	6		+	0		0
Getränke	Limonade	100	49	205	0	12	0	0	0		0
Getränke	Malzbier, Malztrunk	100	48	200	1	11	0	0	0		0
Getränke	Orangensaft	100	45	188	1	10	+	+	0		0
Getränke	Passionsfruchtsaft	100	57	238	0	14	+	+	0		0
Getränke	Rotwein	100	67	280	+	3	0	0	0		0
Getränke	Sanddornbeerensaft	100	43	180	1	5		2	42		0

## Kalorientabelle

Kategorie	" " = keine Daten "+" = in Spuren	Menge	Energie	Energie	Protein	Kohlenhydrate	Ballaststoffe	Fett	Fettkalorien	Fett MUF	Cholesterin
		g	kcal	kJ	g	g	g	g u. %	%	g	mg
Getränke	Sauerkirschsaft	100	33	138	1	5			0		0
Getränke	Sekt	100	83	349	+	5	0				
Getränke	Tomatensaft	100	21	88	1	4	+	+	0		0
Getränke	Traubensaft	100	74	310	+	18		+	0		0
Getränke	Weinbrand	100	244	1020	0	2	0	0	0		0
Getränke	Weißwein	100	69	290	+	3	0	0	0		0
Getränke	Weizenvollbier	100	48	200	1	5	0	0	0		0
Getränke	Wermut	100	99	415	+	1	0	0	0		0
Getränke	Whisky	100	246	1030							
Getränke	Zitronensaft	100	33	138	+	8		+	0		0
Getreideerzeug.	Amaranth	100	383	1602	16	57		9	22	4	0
Getreideerzeug.	Buchweizen	100	351	1469	10	71	4	2	5	1	0
Getreideerzeug.	Cornflakes	100	382	1598	8	83	4	1	2	+	0
Getreideerzeug.	Gerste	100	302	1264	11	58	10	2	6	1	0
Getreideerzeug.	Gerstengraupen	100	354	1481	10	74	11	1	3	0	0
Getreideerzeug.	Grünkern	100	331	1385	12	62	9	3	8		0
Getreideerzeug.	Hafer	100	369	1544	13	61	6	7	18	4	0
Getreideerzeug.	Haferflocken	100	393	1644	14	66	7	7	17	4	0
Getreideerzeug.	Hirse	100	328	1372	11	60	4	4	11	2	0
Getreideerzeug.	Hirse	100	311	1301	11	58	14	3	9	2	0
Getreideerzeug.	Leinsamen	100	439	1837	26	13	38	30	64	22	0
Getreideerzeug.	Mais	100	341	1427	9	65	9	4	11	2	0
Getreideerzeug.	Müsli, Trockenprodukt	100	405	1695	9	67	5	10	23	+	0
Getreideerzeug.	Nudeln	100	376	1573	13	72	3	3	7	1	140
Getreideerzeug.	Reis, parboiled	100	362	1515	7	79	1	1	3	0	0
Getreideerzeug.	Reis, poliert	100	362	1515	7	79	1	1	3	0	0
Getreideerzeug.	Reis, Vollkorn	100	355	1485	7	75	4	2	5	1	0

## Kalorientabelle

Kategorie	" " = keine Daten "+" = in Spuren	Menge	Energie	Energie	Protein	Kohlenhydrate	Ballaststoffe	Fett	Fettkalorien	Fett MUF	Cholesterin
		g	kcal	kJ	g	g	g	g u. %	%	g	mg
Getreideerzeug.	Roggen	100	277	1159	9	54	13	2	7	1	0
Getreideerzeug.	Roggenmehl, Type 1150	100	300	1255	9	62	13	1	3	0	0
Getreideerzeug.	Speisestärke	100	357	1494	+	87	+	0	0	+	0
Getreideerzeug.	Vollkornnudeln	100	352	1473	15	64	8	3	8	0	0
Getreideerzeug.	Weizen	100	314	1314	12	60	11	2	6	1	0
Getreideerzeug.	Weizengrieß	100	358	1498	10	75	5	1	3	0	0
Getreideerzeug.	Weizenkeime	100	383	1602	27	46	15	9	22	5	0
Getreideerzeug.	Weizenkleie	100	194	812	16	20	42	5	24	2	0
Getreideerzeug.	Weizenmehl, Type 1050	100	359	1502	12	71	4	2	5	1	0
Getreideerzeug.	Weizenmehl, Type 405	100	358	1498	11	74	2	1	3	0	0
Getreideerzeug.	Weizenmehl, Type 550	100	358	1498	11	74	2	1	3	0	0
Hülsenfrüchte	Bohnen, weiße (getrocknet)	100	338	1414	21	57	17	2	6		0
Hülsenfrüchte	Erbsen (getrocknet)	100	341	1427	22	59	12	1	3	1	0
Hülsenfrüchte	Kichererbsen (getrocknet)	100	311	1301	20	49	10	3	9		0
Hülsenfrüchte	Limabohnen (getrocknet)	100	272	1138	19	45	1	1	3	1	0
Hülsenfrüchte	Linsen (getrocknet)	100	337	1410	24	56	11	1	3		0
Hülsenfrüchte	Sojabohnen (getrocknet)	100	473	1979	37	24	12	24	47	12	0
Hülsenfrüchte	Sojasprossen	100	54	226	5	6	3	1	17		0
Hülsenfrüchte	Tofu	100	78	326	7	3	1	4	48		0
Kartoffeln	Bratkartoffeln	100	115	481	2	17	3	4	32	0	5
Kartoffeln	Kartoffel-Chips	100	598	2502	5	50	1	40	62		0
Kartoffeln	Kartoffelklöße, Knödel	100	141	590	4	28	3	1	7	0	45
Kartoffeln	Kartoffeln mit Schalen	100	70	293	2	15	3	+	0	+	0
Kartoffeln	Kartoffeln ohne Schalen	100	86	360	2	19	3	+	0	+	0
Kartoffeln	Kartoffelpuffer	100	260	1088	4	23	3	16	57		0
Kartoffeln	Kartoffelpüree	100	106	444	3	16	3	3	26	0	8
Kartoffeln	Kartoffelsalat mit Öl	100	98	410	2	15	3	3	28	2	0

## Kalorientabelle

Kategorie	" " = keine Daten "+" = in Spuren	Menge	Energie	Energie	Protein	Kohlenhydrate	Ballaststoffe	Fett	Fettkalorien	Fett MUF	Cholesterin
		g	kcal	kJ	g	g	g	g u. %	%	g	mg
Kartoffeln	Pommes frites	100	267	1117	4	34	4	12	42		0
Kartoffeln	Semmelknödel	100	150	628	6	26		2	12		
Käse	Camembert, 30% Fett i.Tr.	100	219	916	23	1	0	13	55	0	50
Käse	Camembert, 45% Fett i.Tr.	100	299	1251	21	2	0	22	68	1	62
Käse	Chester, 50% Fett i.Tr.	100	404	1690	25	1	0	32	74	1	100
Käse	Doppelrahmfrischkäse, 60% i.Tr.	100	395	1653	15	2	0	35	82	1	105
Käse	Edamer Käse, 30% Fett i.Tr.	100	250	1046	25	2	0	15	56	1	45
Käse	Edamer Käse, 45% Fett i.Tr.	100	353	1477	24	3	0	26	68	1	70
Käse	Emmentalerkäse, 45% Fett i.Tr.	100	402	1682	28	2	0	30	69	1	85
Käse	Goudakäse, 45% Fett i.Tr.	100	358	1498	24	2	0	27	70	1	110
Käse	Harzerkäse, <10% Fett	100	127	531	27	4	0	+	0	+	7
Käse	Parmesankäse	100	430	1799	37	2	0	29	63	1	65
Käse	Rahmfrischkäse, 50% i.Tr.	100	285	1192	14	1	0	24	78	1	77
Käse	Sahnequark, 40% Fett i.Tr.	100	164	686	12	3	0	11	62	0	35
Käse	Schmelzkäse, 20% Fett i.Tr.	100	190	795	25	1	0	9	44	0	30
Käse	Schmelzkäse, 45% Fett i.Tr.	100	305	1276	14	6	0	24	73	1	80
Käse	Speisequark, 20% Fett i.Tr.	100	112	469	13	3	0	5	42	0	17
Käse	Speisequark, mager	100	74	310	14	4	0	0	0	+	1
Käse	Tilsiter, 45% Fett i.Tr.	100	371	1552	26	1	0	28	70	1	95
Käse	Weichkäse, 20% Fett i.Tr.	100	194	812	26	1	0	9	43	0	
Milch, Milcherz.	Buttermilch	100	42	176	4	4	0	1	22	+	4
Milch, Milcherz.	Creme fraiche, 40% Fett	100	393	1644	2	3	0	40	95	2	130
Milch, Milcherz.	Joghurt, entrahmte Milch	100	44	184	5	5	0	0,3	6	+	3
Milch, Milcherz.	Joghurt, teilentrahmte Milch	100	51	213	4	5	0	1,5	27	0	5
Milch, Milcherz.	Joghurt, Vollmilch	100	74	310	5	5	0	3,5	44	0	10
Milch, Milcherz.	Kakaotrunke	100	62	259	4	10	0	0,5	8		6
Milch, Milcherz.	Kefir	100	69	289	4	5	0	3,5	47	0	13

## Kalorientabelle

Kategorie	" " = keine Daten "+" = in Spuren	Menge	Energie	Energie	Protein	Kohlenhydrate	Ballaststoffe	Fett	Fettkalorien	Fett MUF	Cholesterin
		g	kcal	kJ	g	g	g	g u. %	%	g	mg
Milch, Milcherz.	Kondensmilch, 10% Fett	100	183	766	9	13	0	10	51	0	35
Milch, Milcherz.	Kondensmilch, 7,5% Fett	100	144	602	7	10	0	8	52	0	25
Milch, Milcherz.	Milch, fettarm 1,5%	100	51	213	4	5	0	1,5	27	0	5
Milch, Milcherz.	Milch, Magermilch 0,3 %	100	40	167	4	5	0	0,3	7	+	3
Milch, Milcherz.	Sahne, saure	100	196	820	3	4	0	18	85	1	60
Milch, Milcherz.	Schlagsahne, 30% Fett	100	300	1255	2	3	0	30	93	1	110
Milch, Milcherz.	Schmand, 24% Fett	100	248	1038	3	3	0	24	90	1	80
Milch, Milcherz.	Vollmilch 3,5 %	100	69	289	4	5	0	3,5	47	0	12
Milch, Milcherz.	Vollmilchjoghurt mit Früchten	100	106	444	4	15		3	26	+	11
Milch, Milcherz.	Vorzugsmilch 3,8%	100	72	301	4	5	0	3,8	49	0	12
Nüsse	Cashew-Nuss	100	587	2456	18	30	3	42	67	7	0
Nüsse	Erdnüsse, geröstet	100	636	2661	26	18	7	49	72	15	0
Nüsse	Haselnuss	100	687	2874	14	13	7	62	84	20	0
Nüsse	Kokosnuss	100	402	1682	4	10	9	37	86	1	0
Nüsse	Mandeln	100	642	2686	18	16	10	54	78	1	0
Nüsse	Maronen	100	194	812	3	42	1	1	5	+	0
Nüsse	Paranuss	100	709	2966	14	7	7	67	88	25	0
Nüsse	Pistazie	100	619	2590	21	12	7	52	78	7	0
Nüsse	Sesam	100	551	2305	21	+	12	50	84	20	0
Nüsse	Sonnenblumenkerne	100	599	2506	27	8	6	49	76	29	0
Nüsse	Walnuss	100	705	2950	15	14	5	63	83	20	0
Obst	Acerola	100	12	50	0	3	2	0	0		0
Obst	Ananas	100	29	121	0	7	2	+	0		0
Obst	Apfel	100	49	205	0	12	2	+	0		0
Obst	Apfel, getrocknet	100	280	1172	1	65	11	1	3		0
Obst	Apfelmus	100	78	326	0	19	2	+	0		0
Obst	Apfelsine, Orange	100	41	172	1	9	2	+	0		0

## Kalorientabelle

Kategorie	" " = keine Daten "+" = in Spuren	Menge	Energie	Energie	Protein	Kohlenhydrate	Ballaststoffe	Fett	Fettkalorien	Fett MUF	Cholesterin
		g	kcal	kJ	g	g	g u. %	%	g	mg	
Obst	Aprikose	100	49	205	1	11	2	+	0	0	
Obst	Aprikose, getrocknet	100	308	1289	5	70	8	+	0	0	
Obst	Banane	100	70	293	1	16	2	+	0	0	
Obst	Birne	100	57	238	1	13	3	+	0	0	
Obst	Brombeeren	100	41	172	1	9	3	+	0	0	
Obst	Clementine	100	37	155	1	8	2	+	0	0	
Obst	Datteln, getrocknet	100	275	1151	2	65	9	+	0	0	
Obst	Erdbeeren	100	33	138	1	7	2	+	0	0	
Obst	Feige, getrocknet	100	267	1117	4	61	10	+	0	0	
Obst	Granatapfel	100	37	155	0	9	2	+	0	0	
Obst	Grapefruit	100	33	138	1	7	1	+	0	0	
Obst	Heidelbeeren	100	57	238	1	13	5	+	0	0	
Obst	Himbeeren	100	37	155	1	8	5	+	0	0	
Obst	Holunderbeeren	100	41	172	3	7	4	+	0	0	
Obst	Honigmelone	100	25	105	1	5	1	+	0	0	
Obst	Johannisbeeren, rot	100	41	172	1	9	4	+	0	0	
Obst	Johannisbeeren, schwarz	100	53	222	1	12	7	+	0	0	
Obst	Kaki	100	74	310	1	17	3	+	0	0	
Obst	Kirsche, süß	100	57	238	1	13	2	+	0	0	
Obst	Kiwi	100	53	222	1	12	2	+	0	0	
Obst	Mandarine	100	37	155	1	8	2	+	0	0	
Obst	Mango	100	49	205	1	11	2	+	0	0	
Obst	Mirabellen	100	66	276	1	15	1	+	0	0	
Obst	Nektarine	100	70	293	1	16	2	+	0	0	
Obst	Olive, mariniert	100	134	561	1	+	2	14	97	1	
Obst	Papaya	100	33	138	0	8	1	+	0	0	
Obst	Passionsfrucht	100	57	238	1	13	2	+	0	0	

## Kalorientabelle

Kategorie	" " = keine Daten "+" = in Spuren	Menge	Energie		Protein	Kohlenhydrate	Ballaststoffe	Fett	Fettkalorien	Fett MUF	Cholesterin
		g	kcal	kJ	g	g	g	g u. %	%	g	mg
Obst	Pfirsich	100	45	188	1	10	1	+	0		0
Obst	Pflaume, Zwetschge	100	62	259	1	14	2	+	0		0
Obst	Pflaume, Zwetschge, getrocknet	100	250	1046	2	59	9	+	0		0
Obst	Preiselbeeren	100	37	155	0	9	3	+	0		0
Obst	Rosinen	100	271	1134	2	64	5	+	0		0
Obst	Satsuma	100	37	155	1	8	2	+	0		0
Obst	Stachelbeeren	100	41	172	1	9	3	+	0		0
Obst	Wassermelone	100	12	50	0	3	+	+	0		0
Obst	Weintrauben	100	70	293	1	16	2	+	0		0
Obst	Zitrone	100	25	105	1	5	+	+	0		0
Speisefette, Öle	Butter	100	776	3247	1	0	0	83	99	3	240
Speisefette, Öle	Halbfettmargarine	100	397	1661	6	0	0	40	94	12	0
Speisefette, Öle	Kokosfett	100	925	3870	1	0	0	99	100	1	1
Speisefette, Öle	Maiskeimöl	100	930	3891	+	0	0	100	100	41	0
Speisefette, Öle	Margarine	100	748	3130	1	0	0	80	99	25	0
Speisefette, Öle	Mayonnaise (80% Fett)	100	765	3201	2	3	0	80	97	49	140
Speisefette, Öle	Olivenöl	100	930	3891	+	0	0	100	100	8	1
Speisefette, Öle	Remoulade	100	506	2117	1	9	+	50	92	30	
Speisefette, Öle	Rindertalg	100	906	3791	1	0	0	97	100	4	100
Speisefette, Öle	Safloröl	100	930	3891	0	0	0	100	100	75	0
Speisefette, Öle	Salat-Dressing	100	245	1025	2	10	+	21	80		
Speisefette, Öle	Salatmayonnaise	100	508	2125	1	5	0	52	95	32	80
Speisefette, Öle	Schweineschmalz	100	930	3891	+	0	0	100	100	10	86
Speisefette, Öle	Sojaöl	100	921	3853	+	+	0	99	100	62	2
Speisefette, Öle	Sonnenblumenöl	100	930	3891	+	0	0	100	100	64	0
Süßwaren	Aachener Printen	100	430	1800	4	56		20			
Süßwaren	Bienenhonig	100	332	1389	+	81	0	+	0	0	0

## Kalorientabelle

Kategorie	" " = keine Daten "+" = in Spuren	Menge	Energie	Energie	Protein	Kohlenhydrate	Ballaststoffe	Fett	Fettkalorien	Fett MUF	Cholesterin
		g	kcal	kJ	g	g	g	g u. %	%	g	mg
Süßwaren	Bonbon, ungefüllt	100	410	1715	0	100	0	0	0	0	0
Süßwaren	Diabetiker Stollen	100	385	1612	6	48		18			
Süßwaren	Dominosteine	100	420	1758	10	63		13			
Süßwaren	Dresdner Stollen, Christstollen	100	410	1725	5	47		20			55
Süßwaren	Eiscreme	100	214	895	4	21		12	52		
Süßwaren	Fruchtbonbons	100	410	1715	0	100	0	0	0	0	0
Süßwaren	Gummibärchen	100	332	1389	6	75		0	0		
Süßwaren	Halbbitterschokolade	100	521	2180	5	54	+	30	54	1	0
Süßwaren	Kakaopulver, schwach entölt	100	470	1966	20	38		25	49	0	
Süßwaren	Kaugummi (Stück)	100	12	50	0	3	0	0	0	0	0
Süßwaren	Kokosflocken	100	459	1920	2	69	4	18	36	1	0
Süßwaren	Konfitüre	100	271	1134	+	66	3	0	0	0	
Süßwaren	Lakritzen	100	246	1029	+	60		+	0	0	
Süßwaren	Lebkuchen	100	400	1674	5	64		13			
Süßwaren	Marzipan	100	499	2088	8	57	1	25	47	5	0
Süßwaren	Marzipanstollen	100	400	1665	6	49		17			45
Süßwaren	Milchkaramellen	100	403	1686	3	84	0	5	12	0	
Süßwaren	Mohnstollen	100	330	1390	9	36		15			45
Süßwaren	Negerkuss	100	406	1699	+	74		11	25		0
Süßwaren	Nougat	100	514	2151	5	66	+	24	43	3	
Süßwaren	Nuss-Nougat-Creme	100	551	2305	5	50	+	35	59	5	
Süßwaren	Popcorn, süß	100	420	1757	13	78	4	5	11	2	
Süßwaren	Pralinen	100	456	1908	5	70	+	16	33		
Süßwaren	Riegel, Kokos	100	470	1966	4	72		17	34		
Süßwaren	Riegel, Nougat	100	457	1912	4	69		17	35		
Süßwaren	Salmiakpastillen	100	287	1201	+	70		+	0		
Süßwaren	Vollmilchschokolade	100	569	2381	9	55	+	33	54	1	2

## Kalorientabelle

Kategorie	" " = keine Daten "+" = in Spuren	Menge	Energie	Energie	Protein	Kohlenhydrate	Ballaststoffe	Fett	Fettkalorien	Fett MUF	Cholesterin
		g	kcal	kJ	g	g	g u. %	%	g	mg	
Süßwaren	Zucker	100	410	1715	0	100	0	0	0	0	
Wurst, Fleischw.	Bierschinken	100	238	996	15	+	0	19	74	80	
Wurst, Fleischw.	Blutwurst	100	467	1954	14	+	0	44	88	4 85	
Wurst, Fleischw.	Bratwurst	100	375	1569	12	+	0	35	87	4 100	
Wurst, Fleischw.	Cervelatwurst	100	451	1887	17	+	0	41	85	4 85	
Wurst, Fleischw.	Corned Beef	100	146	611	22	+	0	6	38	0 70	
Wurst, Fleischw.	Fleischwurst	100	324	1356	11	+	0	30	86	3 85	
Wurst, Fleischw.	Frankfurter Würstchen	100	249	1042	13	+	0	21	78	2 85	
Wurst, Fleischw.	Geflügelwurst	100	112	469	16	+	0	5	42		
Wurst, Fleischw.	Gelbwurst	100	356	1490	12	+	0	33	86		
Wurst, Fleischw.	Jagdwurst	100	356	1490	12	+	0	33	86		
Wurst, Fleischw.	Kasseler Rippchen	100	266	1113	15	+	0	22	77	2 70	
Wurst, Fleischw.	Leberkäse	100	267	1117	13	+	0	23	80	2 85	
Wurst, Fleischw.	Leberwurst	100	425	1778	12	1	0	40	88	4 85	
Wurst, Fleischw.	Leberwurst, mager	100	273	1142	17	2	0	21	72	2 70	
Wurst, Fleischw.	Mettwurst	100	524	2192	12	+	0	51	91	2 85	
Wurst, Fleischw.	Mortadella	100	347	1452	12	+	0	32	86	3 85	
Wurst, Fleischw.	Salami	100	507	2121	17	+	0	47	86	5 85	
Wurst, Fleischw.	Schinken, gekocht	100	264	1105	19	+	0	20	70	2 70	
Wurst, Fleischw.	Schinken, geräuchert, roh	100	335	1402	16	+	0	29	81	3 70	
Wurst, Fleischw.	Speck, durchwachsen	100	591	2473	8	+	0	60	94	6 70	
Wurst, Fleischw.	Speck, fett	100	752	3146	2	+	0	80	99	8 55	
Wurst, Fleischw.	Sülzwurst	100	308	1289	23	+	0	23	69	+ 80	
Wurst, Fleischw.	Wiener Würstchen	100	257	1075	15	+	0	21	76	2 85	