

## Nahrungsmittel

Nahrungsmittel	Energie	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	Cholesterin	Harnsäure.
100 g	Kcal	g	g	g	mg	mg
Aal frisch Zuschnitt gegart	266,7	18	21,9	0	181	78
Aal geräuchert	290,7	15,7	25,6	0	149	68
Algen frisch	36,6	5,9	0,4	2,1	0	50
Ananas frisch	58,9	0,5	0,2	13,1	0	20
Ananas Konserve	87,3	0,4	0,1	20,3	0	18
Apfel frisch	51,9	0,3	0,4	11,4	0	15
Apfel frisch ganz	47,8	0,3	0,4	10,5	0	14
Apfel frisch gegart	50,7	0,3	0,4	11,1	0	15
Apfel Fruchtnektar	64,6	0,2	0,2	15,3	0	8
Apfel Fruchtsaft	49,5	0,3	0,3	10,6	0	16
Apfel geschält frisch	55,7	0,3	0,4	12,4	0	15
Apfel geschält Konserve	85,6	0,2	0,3	19,9	0	13
Apfel getrocknet	278,7	1,8	2,1	61,3	0	80
Apfelmus	71,8	0,2	0,3	16,7	0	10
Apfelwein	66	0	0	7,3	0	0
Aprikose frisch	42,3	0,9	0,1	8,5	0	20
Aprikose frisch gegart	41,4	0,9	0,1	8,3	0	20
Aprikose Fruchtnektar	58,4	0,3	0	13,6	0	8
Aprikose getrocknet	249,8	5,3	0,6	50,5	0	118
Aprikose Konserve	78,5	0,7	0,1	17,6	0	18
Aprikose Marmelade	272	0,3	0	66,2	0	7
Artischockenboden Konserve	12	1,3	0,1	1,4	0	27
Aubergine frisch gegart	17,5	1,2	0,2	2,5	0	22
Auster frisch gegart	65,8	9,4	1,3	4,1	128	94
Avocado frisch	217,5	1,9	23,5	0,4	0	30
Baby-Pute frisch	151,2	22,4	6,8	0	81	150
Backpulver	155,7	0,5	0	37,8	0	0
Baguette	251,9	7,8	1,4	51	0	56
Bambussprossen Konserve gegart	12	1,6	0,2	0,6	0	19
Banane frisch	95,2	1,1	0,2	21,4	0	25
Banane getrocknet	290,9	3,5	0,6	65,3	0	76
Barbecue-Grillsoße	146,4	1,8	0,1	31,4	0	53
Barsch frisch gegart Zuschnitt	93,1	21,4	0,7	0	89	151
Batate (Süßkartoffel)	111,5	1,6	0,6	24,1	0	14
Bauernbratwurst	321,3	19,4	27,3	0,2	69	123
Bechamelsoße	84,9	2,9	6,5	3,8	22	11
Bergkäse Vollfettstufe	384,4	28,9	30	0	70	10
Bier	42,3	0,5	0	3,1	0	10
Bier alkoholarml	55,3	0,5	0	10,9	0	24
Bier alkoholfrei	25,6	0,4	0	5,3	0	10
Bier mit Limonade	34	0,3	0	4,9	0	8
Bier Pils Hell	42,3	0,5	0	3,1	0	10
Bier Starkbier	59,8	0,7	0	4,6	0	13
Bierwurst	253,8	11,7	23,2	0,2	38	68
Big Mac	227,8	9,9	12,6	18,7	34	68
Birne frisch	52,4	0,5	0,3	12,4	0	15
Birne frisch ganz	48,8	0,5	0,3	11,5	0	14
Birne frisch gegart	51,2	0,5	0,3	12,1	0	15
Birne Fruchtnektar	67,7	0,2	0,1	16,4	0	8
Birne Konserve	83,7	0,4	0,2	19,9	0	13
Bismarckhering Konserve, abgetr.	180,1	15,5	11,6	3,2	83	199
Blattsalat mit Öl (R)	93,8	1,1	8,9	1,3	0	8,8
Blattsalate mit Joghurt (R)	30,6	2	1,2	2,4	3,5	7,1
Blattspinat frisch	17,5	2,5	0,3	0,6	0	57

## Nahrungsmittel

Blattspinat gegart	16	2,3	0,3	0,4	0	59
Blauschimmel Rahmstufe	358,9	21,6	29,8	1	90	10
Bleichsellerie frisch	16,7	1,2	0,2	2,2	0	70
Bleichsellerie gegart	13,9	1,1	0,2	1,6	0	72
Blumenkohl frisch	22,7	2,5	0,3	2,3	0	45
Blumenkohl frisch gegart	18,4	2,2	0,3	1,6	0	45
Blumenkohlsuppe Trockenprodukt	367,5	11	9	60	0	140
Blütenhonig-Mischungen	306,9	0,4	0	75,1	0	0
Bockwurst	295,7	15,1	26,3	0,3	53	92
Bohne weiß frisch gegart	112	9,1	0,7	16,9	0	77
Bohnen dick getrocknet	326,3	28,1	2	47,6	0	167
Bohnen grün gegart	25,4	2,4	0,2	3,2	0	47
Bohnen grün Konserve gegart	21,5	2,2	0,2	2,5	0	44
Bohnen grün tiefgefroren gegart	27	2,6	0,3	3,3	0	51
Bohnen weiß reif Konserve gegart	65,6	5,3	0,4	9,9	0	45
Bohneneintopf	69,1	3,4	3,5	5,7	8	34
Bohnenkaffee	2,2	0,2	0	0,3	0	0
Bohnensalat grün gegart mit Öl	92,3	2	8	2,8	0	39
Bohnensalat Sauerkonserve	13,6	1,2	0,1	1,6	0	21
Bouillon (Einfache Fleischbrühe)	4,1	0,4	0,1	0,4	0	4
Bowle Punsch	108,1	0,2	0,1	16,7	0	7
Branntwein aus Getreide	250,2	0	0	0,1	0	0
Brät frisch	285,4	11,5	26,9	0	48	81
Bratensoße (Trockenpulver)	149,3	17	4	11	0	139
Bratensoße dunkel Konserve	51,7	3,5	1,8	5,2	10	23
Bratensoße flüssig (R)	14,8	1,7	0,4	1,1	0	14
Bratensoße mit Pilzen Konserve	50,2	3,2	1,6	5,6	9	21
Bratfett	878,9	0	99,3	0	200	0
Brathähnchen Brust frisch	101,9	23,5	0,7	0	66	180
Brathähnchen Leber gegart	146,9	20,8	4,3	6	638	279
Brathähnchen Schenkel gegart	214,6	28,2	11,3	0	108	171
Brathering Konserve, abgetropft	192,8	14,5	10,5	9,9	69	172
Bratkartoffeln	123,7	2,3	5,1	16,5	14	18
Bratkartoffeln (R)	215,9	1,7	16	13,8	4,8	13
Bratkartoffeln mit Speck+Zwieb.	137,6	2	8,7	12,5	4	14
Bratlinge vegetarisch	142,6	9,1	8,2	8,2	0	63
Bratwurst	350,7	13,9	33	0,4	64	96
Bratwurst (R)	363	15	31,4	0,5	81,7	91,4
Brausen	41,6	0	0	10	0	0
Brausen kalorienarm	2,6	0	0	0,4	0	0
Brie Rahmstufe	335,6	21,1	27,9	0	92	10
Broccoli frisch gegart	23,2	3,2	0,2	1,9	0	53
Brombeere frisch	29,9	1,2	1	2,7	0	15
Brombeere Marmelade	267,5	0,4	0,4	64	0	6
Brot eiweißarm glutenfrei	221,3	1,1	1,2	50,7	0	3
Brötchen	251,9	7,8	1,4	51	0	56
Brötchen-Roggenbrötchen	223,4	6,4	1	46,3	0	58
Brötchen belegt (R)	343,5	12,6	20,3	23,2	53,6	43,2
Brötchen mit Ölsamen	267,5	8,5	3,7	49,2	0	61
Brühwürfel	149,3	17	4	11	0	139
Brühwürfel fettreich	317,9	13,1	26	8,5	0	107
Brunnenkresse frisch	18,7	1,6	0,3	2	0	30
Buchweizen	340,9	9,1	1,7	71	0	150
Büchling	217,5	19,1	15,8	0	96	221
Butter	741,9	0,7	83,2	0,6	240	0
Butter halbfett	383	4	39,8	3,5	140	0

## Nahrungsmittel

Butterkäse	299	21,7	23,5	0	54	10
Buttermilch	35,9	3,2	0,5	4	3	0
Buttermilch mit Fruchtzubereitung	74,6	2,8	0,4	14,2	3	1
Buttermilchpulver	379,9	34,9	6	44,6	20	0
Butterschmalz	881,8	0,3	99,5	0	340	0
Cabanossi	369,1	13,6	35,3	0,3	53	74
Camembert	288	21	22,8	0	70	10
Cannelloni	171,3	11,4	8,1	12,9	449	68
Cashewnuß geröstet	595,2	16,1	48,2	25,3	0	0
Cervelatwurst	484,9	16,9	43,2	0	73	129
Champignon frisch	15,3	2,7	0,2	0,6	0	60
Champignon gegart	15,1	2,7	0,2	0,5	0	67
Champignon Konserve gegart	14,4	2,6	0,2	0,5	0	62
Champignoncremesuppe Trockenpr.	391,4	10,2	25	47	0	100
Cheddar Rahmstufe	405,5	24,7	34	0	105	10
Cheeseburger	217	9,9	12,1	16,8	33	50
Chester	367,9	27	28,8	0	68	10
Chicoree frisch	17,2	1,3	0,2	2,3	0	15
Chinakohl frisch	13,6	1,2	0,3	1,2	0	25
Chinakohl frisch gegart	12	1,1	0,3	0,9	0	26
Clementine frisch	45,9	0,7	0,3	9	0	20
Cocktail-Kirsche	265,1	0,4	0,1	64,3	0	5
Cocktails	141,4	0,2	0,9	9,1	0	2
Cola Mix	45	1,7	0	8,9	0	5
Colagetränke (coffeinhaltig)	60,8	3,3	0	10,9	0	10
Colagetränke kalorienarm	3,6	0	0	0,1	0	0
Corned Beef deutsch Konserve	126,3	23,5	3,4	0,2	44	103
Cornflakes	356	7,2	0,6	79,1	0	80
Cornichons Sauerkonserve	8,4	0,3	0,1	1,2	0	4
Cremeeis	188	6,6	9	19,8	187	0
Curry-Bratwurst	288,8	11,8	27	0,3	49	77
Dampfnudeln	163,2	4,8	6,2	21,7	29	47
Danablu Rahmstufe	345,7	20,2	29,5	0	97	10
Dattel getrocknet	285,6	2	0,5	66,1	0	15
Diabetikerbackwaren	352,2	20,2	9,1	46,6	0	124
Diabetikerbrotaufstriche	272,2	0,2	0	78	0	0
Diabetikergebäck	414,4	10,3	21,7	44,4	0	92
Diabetikerschokolade	409,6	11,1	10,1	67,4	1	14
Diabetikersüßigkeiten	246,4	7,7	0	90	0	1
Diabetikerzucker	236,8	0	0	99	0	0
Dickmilch (Sauermilch)	63,6	3,4	3,5	4	13	0
Dickmilch (Sauermilch) 10% Fett	118,7	3,1	10	3,7	37	0
Dickmilch (Sauermilch) entrahmt	34,2	3,4	0,1	4,2	1	0
Dickmilch (Sauermilch) teilentr.	46,2	3,4	1,5	4,1	6	0
Dickmilch 10 % mit Früchten	144	2,8	8,7	13,2	33	1
Dickmilch fettarm mit Früchten	82,8	2,9	1,3	14,1	5	1
Dickmilch mit Müsli	123,9	4,3	3,9	17,2	10	16
Distelöl (Saffloröl)	880,9	0	99,5	0	0	0
Dornhai(Seeaal)/Schillerlocke	154,1	18,5	8,9	0	74	130
Dorschartige Fische gegart	95,5	22,1	0,6	0	49	198
Dragees	372,7	4	4,9	76,8	0	14
Edamer	354,5	24,8	28,3	0	59	10
Edelkastanien frisch gegart	173,2	2,5	1,9	36	0	0
Edelkastanien geröstet	241,9	2,3	10,9	33,4	0	0
Edelpilzkäse	303,8	22	24	0	59	10
Eier gekocht mit Senfsoße	118,7	7,9	8,7	2,3	194	8

## Nahrungsmittel

Eier in Senfsauce (R)	135,9	7,9	10,2	1	237,8	10,5
Eierlikör	285,2	4	7	28	150	68
Eierpfannkuchen	221,8	8,5	11,2	21,5	163	13
Eierpfannkuchen (R)	188	7,7	10,4	13,2	149,5	11,3
Eiersalat	329,9	6	32	4	209	20
Eiersalat (R)	226,8	10,5	18,7	0,6	322,6	12,1
Eierteigwaren	352,6	12,3	2,8	68,3	94	60
Eierteigwaren gegart	126,1	4,4	1	24,4	34	21
Eintopf (R)	142,8	5,9	5,7	14,8	7,5	43,5
Eis mit Früchten	162,7	1,5	8,5	15,5	30	5
Eis mit Früchten Sahne u. Alkohol	232,3	3,1	11	28,4	85	20
Eis mit Sahne	135,9	2,3	9,3	10,7	29	0
Eis, Sorbet (R)	175	3,5	4,6	27	120,3	6
Eisbergsalat frisch	13,2	1	0,2	1,6	0	11
Emmentaler Vollfettstufe	383,7	28,7	30	0	90	10
Endivien frisch	11	1,8	0,2	0,3	0	11
Energieriegel mit Haselnußcreme	462,2	10,5	27,6	42,5	3	44
Ente Fleisch (mf) frisch	225,8	18,1	17,2	0	76	110
Erbsen- und Möhrengemüse	61	2,1	3	6,4	3	28
Erbsen grün frisch	81,8	6,6	0,5	12,3	0	150
Erbsen grün frisch gegart	83,7	6,7	0,5	12,6	0	171
Erbsen grün Konserve gegart	70,3	6,2	0,5	9,8	0	158
Erbsen grün tiefgefroren gegart	84,2	6,9	0,5	12,4	0	177
Erbsen reif frisch gegart	145,5	12	0,8	22	0	88
Erbsen u. Möhrengemüse (R)	122,6	3,5	7,8	8,1	21,8	52,3
Erbseneintopf	153,1	4,3	12,2	6,7	31	34
Erdbeere frisch	32,1	0,8	0,4	5,5	0	25
Erdbeere Marmelade	268,2	0,3	0,1	65,1	0	9
Erdnuß dragiert	530,9	20,2	38,5	26,6	0	56
Erdnuß geröstet	579,9	25,6	49,4	9,4	0	71
Erdnußbutter/-mus	598,3	26,1	50	12,2	0	70
Erdnußöl	880,6	0	99,4	0,2	1	0
Esrom Vollfettstufe	313,9	22,5	24,9	0	58	10
Essig	18,9	0,4	0	0,6	0	0
Essigmarinade (Essig/Öl)	358,4	0,4	38,4	3,3	0	1
Feige frisch	63,2	1,3	0,5	12,9	0	15
Feige getrocknet	284,7	5,9	2,3	58,2	0	68
Feldsalat frisch	14,4	1,8	0,4	0,7	0	24
Fenchel frisch	24,6	2,4	0,3	2,8	0	16
Fenchel frisch gegart	22,2	2,4	0,3	2,2	0	18
Ferkel Fleisch (mf) frisch	177	19,9	10,8	0	70	146
Feta	236,8	17	18,8	0	45	30
Fisch in Kräutersoße	82,1	10	3,9	1,6	39	88
Fisch paniert (R)	201,6	16,8	8,7	13,9	115,1	130,6
Fische gegart	96,2	21,3	1,1	0	85	190
Fischfilet gebraten	118,2	19	4,2	1	63	142
Fischfilet gedünstet	112,9	18,6	4,1	0,3	56	116
Fischfilet paniert	215,8	16,9	10,4	13,4	72	139
Fischfrikadelle	232,1	13,7	16,9	6,7	103	102
Fischfrikassee	80,9	12,1	2,7	1,7	48	107
Fischkonserve (R)	231,7	14,8	16,9	1,1	48,9	245
Fischstäbchen (R)	249,1	11,8	15,8	10,9	102,7	72,7
Fischstäbchen frittiert	236,1	14,2	10,2	21,8	49	111
Fischstäbchen paniert tiefgefz.	152,4	14	1,1	21	47	110
Fladenbrote	239,5	7,4	1,3	48,5	0	53
Flammerie, Pudding (R)	110,3	2,9	3,1	17,3	10,1	0

## Nahrungsmittel

Fleisch frisch	202,4	19,7	13,6	0,5	58	108
Fleisch gegart	223,2	27,6	12,2	0,7	61	152
Fleischbrühe klar	36,6	6	1,2	0,4	16	36
Fleischkäse	295,7	15,1	26,3	0,3	53	92
Fleischkäse gebraten	349,3	12,8	25,5	17,5	57	74
Fleischwurst einfach/Stadtwurst	275,6	14,1	24,5	0,2	50	86
Flunder frisch gegart Zuschnitt	111,7	19,1	3,8	0	60	139
Flußkrebis (Edelkrebis) gegart	92,1	19	1,1	1,3	146	61
Fontina	382,8	25,6	31,1	0	116	10
Forelle frisch gegart Zuschnitt	122,7	23,8	2,9	0	69	345
Forelle geräuchert	120,1	21,8	3,6	0	59	315
Frankfurter Rindswurst	241,1	16,7	19,4	0,2	55	94
Frikadelle	249,3	21,7	16,1	4,5	78	131
Frischkäse	335,6	11	31,5	2,5	103	0
Frischkäse Doppelrahmstufe	335,6	11	31,5	2,5	103	0
Frischkäse Rahmstufe	281,6	13,8	23,6	3,4	77	0
Frischkäsezubereitung	335,6	11	31,5	2,5	103	0
Fritierfett	884,9	0	100	0	30	0
Fruchtdickmilch mit Süßstoff	62,4	3,2	3,2	4,6	12	1
Fruchteis	131,8	1,3	1,4	28,1	5	5
Früchte-Müsli	340,4	9,9	6	60,4	0	95
Fruchtjoghurt mit Süßstoff	64,4	3,1	3,5	4,6	13	1
Fruchtmischung-Kanditen	263,9	0,3	0,1	64,3	0	7
Fruchtquark mit Süßstoff	73,2	12,3	0,2	4,6	1	1
Fruchtsaftgetränke	47,4	0,2	0	11,2	0	3
Fruchtzucker	406	0	0	99,8	0	0
Frühlingsrolle	188	9,4	8,5	18,4	21	61
Gans mit Haut frisch gegart	279,4	23,4	20,8	0	122	254
Gans Schenkel frisch gegart	186,4	20,5	11,6	0	117	243
Garnele frisch	101,7	20,3	1,7	0,9	152	65
Gartenkürbis frisch	13,4	0,5	0,2	2,2	0	7
Gebundene Suppe (R)	42,8	1,1	2,6	3,4	7,1	12
Geflügelbrühe	54,8	6,3	3,1	0,4	24	50
Geflügelmortadella	181,1	20,7	10,8	0,3	79	134
Geflügelsalate	136,1	10,6	9,4	2,2	52	72
Gefüllte Kalbsbrust	207,4	19,2	14,3	0,7	90	145
Gelatine	343,3	84,4	0	0	0	15
Gelbwurst	284,4	11,2	26,8	0,3	46	67
Gelee einfach	290,4	0,1	0,1	70,9	0	6
Geleefrüchte	329,7	1,6	0,2	79,1	0	0
Gemüse-Lasagne	96,9	6,1	6,2	4	15	14
Gemüsebrühe	18,4	0,2	1,7	0,5	0	3
Gemüsemischung frisch gegart	33,7	2,7	0,3	4,8	0	59
Gemüsemischung roh (R)	21,2	1	0,3	3,5	0	11,5
Gemüsemischung Trunk	12,4	1	0,1	1,8	0	22
Gemüsepaprika grün frisch	20,3	1,2	0,3	2,9	0	10
Gemüsepaprika rot frisch	36,8	1,3	0,5	6,4	0	15
Gemüsepaprika rot Konserve	23,4	0,9	0,3	4	0	10
Gemüseplatte	79,2	2,6	3,6	8,6	5	26
Gemüseplatte (R)	92,2	2,9	4,9	8,1	13,3	38,6
Gemüserisotto	92,3	2,9	2,5	14,2	0	54
Gemüserisotto (R)	126,5	2,5	5,4	15,4	15	43
Gemüsesalat gegart mit Dressing	98,1	2,4	7,2	5,8	0	52
Gemüsesalat mit Dressing (R)	87,6	2,5	5,4	6,3	7,5	39,5
Gemüsesuppe (R)	27,1	1,3	0,2	4,7	0	15,7
Gemüsesuppe mit Dörrfleisch	55	2,2	3,2	4,3	3	8

## Nahrungsmittel

Gemüsesuppe mit Wurst (R)	68,8	3,5	3,9	4,1	9,7	26,6
Gerste Perlgraupen	340	9,6	1,4	71	0	100
Gerste Vollkorn	320,1	9,8	2,1	64,3	0	108
Getränkepulver	383,5	0	0	90	0	0
Getreide	313,4	11,7	2	61	0	90
Getreideflocken	370,3	12,5	7	63,3	0	100
Getreidesprossen (gekeimt)	69,6	3,2	0,4	13	0	15
Gewürzgurken Sauerkonserve	11,7	0,4	0,1	1	0	3
Glühwein	104,8	0,2	0	14,8	0	0
Gorgonzola Magerstufe	356,9	19,4	31,2	0	102	10
Götterspeise (R)	69,5	1,4	0	16,2	0	6,6
Gouda	365,3	25,5	29,2	0	114	10
Grahambrot	217,9	7,8	1,4	42,7	0	55
Granatapfel frisch	78	0,7	0,6	16,7	0	15
Grapefruit frisch	50	0,6	0,2	8,9	0	15
Grapefruit Fruchtnektar	64,4	0,3	0,1	14,2	0	8
Grapefruit Fruchtsaft	47,6	0,5	0,1	8,5	0	15
Graubrot-Mehrkornbrot	221,1	6,1	1	46	0	53
Graubrot-Toastbrot mit Schrot	247,6	7,2	3,5	46,1	0	74
Graubrot-Weizenmischbrot	219,1	7,1	0,9	44,9	0	49
Greizer	406,5	29	32,3	0	110	10
Grießbrei	126,1	3,8	5,6	14,9	47	4
Grießbrei (R)	128	3,7	3,6	19,2	11,4	8,1
Grundsoße (hell/dunkel)	59,1	0,4	5,3	2,7	0	2
Grundsoße Senf einfach	57,9	6,1	2,9	1,8	14	37
Grundsoße weiß	56,2	2	4,7	1,7	9	1
Grundsoße weiß (R)	52,2	0,9	3,8	3,1	10,7	5,1
Grünkern Vollkorn	324,9	10,8	2,7	63,3	0	125
Grünkohl frisch gegart	28,5	3,5	0,7	1,6	0	27
Grünkohl Konserve gegart	33	4	0,8	2	0	31
Gulaschsuppe Konserve	109,8	10,6	6,3	2,6	29	70
Gummibonbons	188,8	1	0	45	0	36
Gurke frisch	12,2	0,6	0,2	1,8	0	8
Gurke frisch gegart	12,4	0,6	0,2	1,8	0	9
Gurkensalat (R)	24,3	1,3	1	2	2,6	7,1
Hackbraten	203,1	20,5	11,1	5,2	64	125
Hackbraten (R)	281,9	14,1	20,1	6,6	92,3	78,6
Hafer Flocken	370,3	12,5	7	63,3	0	100
Hafer ganzes Korn	353,6	11,7	7,1	59,8	0	102
Hagebutte Konzentrat/Mark	246,9	8,9	1,3	42,4	0	42
Hamburger	239,7	10,9	13,3	19,1	36	72
Hamburger (R)	239,1	16,4	10,2	15,9	46,7	84,5
Hartkäse	295	31,9	18,2	0	43	10
Hartkäse Dreiviertelfettstufe	356,9	38,5	22,5	0	53	10
Hartkäse Magerstufe	167,5	37,9	1	0	2	11
Hartkäse Rahmstufe	406,5	29	32,3	0	110	10
Hartkäse Vollfettstufe	383,7	28,7	30	0	90	10
Hase Fleisch (ma) frisch gegart	152,9	29,9	3,6	0	91	154
Haselnuß frisch	636,8	12	61,6	10,5	0	40
Hauskaninchen Fleisch gegart	188,3	26,9	8,9	0	97	132
Hausmacher Blutwurst	423,9	13,3	38,5	0,1	33	14
Hecht frisch gegart Zuschnitt	93,5	21,4	0,7	0	87	163
Hefe	313,6	36	4,2	32	0	1200
Hefeextrakt (Hefeaufstrichpaste)	310,3	2,5	32,7	2,5	1	73
Heidelbeere frisch	42,1	0,6	0,6	7,4	0	20
Heidelbeere Marmelade	271,8	0,2	0,2	65,8	0	7

## Nahrungsmittel

Heilbutt frisch gegart Zuschnitt	112,4	23,2	2	0	38	197
Hering Konserve in Öl	335,4	14,3	31,3	0	72	165
Heringsf. Makrelen Thunf. gegart	137,3	20,9	5,9	0	52	219
Heringsfilet in Sahne-Meerrettic	176,3	10,7	14,1	1,8	53	117
Heringsfilet in Tomatensoße	184,4	14,9	13,1	1,8	72	173
Himbeere frisch	34	1,3	0,3	4,8	0	18
Himbeere Marmelade	268,9	0,5	0,1	64,8	0	7
Hirsch Fleisch (mf) frisch gegar	149,5	28,1	4	0	71	155
Hirse Flocken	354,3	9,8	3,9	68,8	0	85
Hirse ganzes Korn	331,1	9,6	3,6	64	0	66
Hirse Korn geschält	354,3	9,8	3,9	68,8	0	85
Hirsebrot glutenfrei	253,3	4,4	2,2	53,1	0	38
Holunderbeere frisch	47,6	2,5	0,5	7,4	0	33
Holunderbeere Fruchtsaft	50	2,3	0,4	8,3	0	35
Hühnerei Eigelb	349	16,1	31,9	0,3	1260	6
Hühnerei Eiweiß	49,8	11,1	0,2	0,7	0	0
Hühnerei frisch	154,5	12,9	11,2	0,7	396	5
Hühnerei frisch gegart	154,5	12,9	11,2	0,7	396	5
Hühnerfrikassee	130,1	9,6	9,8	1	53	82
Hülsenfrüchte reif	278	22,9	1,4	41,8	0	167
Hülsenfruchtgerichte Konserve	229,7	9,9	14,5	15	15	74
Hummer frisch gegart	88,3	19,1	0,9	0,5	100	120
Hüttenkäse	102,4	12,6	4,3	2,6	16	0
Hüttenkäse Magerstufe	81,6	13,3	1,4	3,3	5	0
Irish Stew	87,8	5,1	5,3	4,9	17	41
Jacobsmuschel	77	11,1	0,9	5,9	150	330
Jagdwurst	275,1	15	23	0,1	58	117
Jarlsberg Vollfettstufe	349,8	26,7	26,9	0	69	10
Joghurt 10% mit Früchten	143,8	2,7	8,7	13,2	33	1
Joghurt entrahmt (0,1 %)	38	4,3	0,1	4,2	1	0
Joghurt fettarm mit Früchten	82,8	2,9	1,3	14,1	4	1
Joghurt mit Früchten	99	2,9	3,2	14	12	1
Joghurt mit Müsli	125,6	4,2	4,1	17,2	11	16
Joghurt teilentrahmt (1,5 %)	46,2	3,4	1,5	4,1	5	0
Joghurt vollfett (3,5 %)	65,8	3,3	3,8	4	14	0
Joghurt vollfett mit Früchten	99	2,9	3,2	14	12	1
Johannisbeere rot frisch	43,3	1,1	0,2	7,3	0	15
Johannisbeere rot Fruchtnektar	67,5	0,2	0	15,5	0	3
Johannisbeere rot Marmelade	272,2	0,4	0,1	65,7	0	6
Johannisbeere schw. Fruchtnektar	70,3	0,3	0	16,1	0	3
Johannisbeere schw. Marmelade	277,5	0,5	0,1	66,8	0	6
Johannisbeere schwarz frisch	57,2	1,3	0,2	10,3	0	15
Kabeljau tiefgefroren gegart	89,7	20,3	0,8	0	60	128
Kaffee Ersatz	2,2	0	0	0,5	0	0
Kaffee Ersatz m. Kondensm./Zucke	13,9	0,2	0,2	2,7	1	0
Kaffee Ersatz mit Kondensm.	6,2	0,2	0,2	0,8	1	0
Kaffee Ersatz mit Zucker	10	0	0	2,4	0	0
Kaffee Instantpulver (trocken)	339,5	15,9	0,5	63,7	0	99
Kaffee mit Kondensm. und Zucker	13,9	0,4	0,2	2,5	1	0
Kaffee mit Kondensmilch	6,2	0,4	0,2	0,6	1	0
Kaffee mit Milch (Getränk)	4,1	0,3	0,1	0,4	0	0
Kaffee mit Milch,Zucker (Getränk)	11,7	0,3	0,1	2,3	0	0
Kaffee mit Zucker	10	0,2	0	2,3	0	0
Kaffeessahne	203,1	2,8	20	3,6	65	0
Kaffeeweißer	549,8	4	35	55	0	0
Kakaopulver	342,8	19,8	24,5	10,8	0	71

## Nahrungsmittel

Kakaopulver-Getränk löslich	391,9	5,5	6	77,4	0	21
Kaki frisch	71,1	0,6	0,3	16	0	15
Kalb (Kotelett) (mf) gegart	172	26,9	7	0	74	198
Kalb Bries gegart	104,8	19	3,1	0	312	1468
Kalb Fleisch (ma) frisch gegart	137,1	27,9	2,7	0	73	211
Kalb Fleisch (mf) frisch gegart	152,6	27,2	4,8	0	74	198
Kalb Fleisch gegart	152,6	27,2	4,8	0	74	198
Kalb Leber gegart	146,7	21,9	4	5,6	413	287
Kalb Niere gegart	116,5	17,4	4,6	1,2	424	280
Kalb Vorderhaxe (mf) gegart	174,6	28	6,8	0	73	197
Kalb Zunge gegart	173,7	18,2	10,2	2,2	112	179
Kalbsleberwurst	390	12,3	36	0,1	188	158
Karottensalat Sauerkonserve	13,6	0,5	0,1	2,4	0	7
Karpfen frisch gegart Zuschnitt	122,5	21	4,2	0	83	187
Kartoffelbrei	78	2,2	1,8	12,8	2	13
Kartoffelbrei (R)	94,7	2,4	3	13,2	6,1	10,5
Kartoffelbreipulver	328,9	8,6	0,6	71	0	60
Kartoffelchips	536,4	5,5	39,4	40,6	0	70
Kartoffeleintopf mit Fleisch	134,4	9,4	4,1	14,8	42	48
Kartoffelkloß gekocht Trockenpr.	327	7,1	1,4	70,2	0	52
Kartoffelklöße	106,9	3	3	16,5	20	19
Kartoffelklöße (R)	118,2	2,4	0,5	24,5	0	26,7
Kartoffelkroketten	267,9	2,4	18	23,4	49	19
Kartoffelkroketten (R)	245,7	4,2	12,7	25,4	56,1	23,3
Kartoffeln geschält frisch gegart	70,3	2	0,1	14,6	0	16
Kartoffelpuffer	168,7	3	10,4	15,4	34	17
Kartoffelpuffer (R)	175,2	4,7	9	16,3	82	15,7
Kartoffelsalat (R)	136,1	1,9	6,9	14,5	0	13,2
Kartoffelsalat mit Öl gegart	96,7	1,9	3,6	13,5	0	15
Kartoffelstärke Mehl	341,4	0,6	0,1	83,1	0	4
Kartoffelsuppe	72,5	2	5,1	4,7	5	7
Käse-Toast mit Schinken	258,1	18,8	16,1	9,5	59	83
Käsefondue (R)	372,5	21,8	21,6	17,5	50	17,4
Käseplatte (R)	345,4	23,8	24,6	2,2	63,8	11
Käsesalat	197,8	13	14,7	3,3	99	30
Käsesalat (R)	402,8	23,1	31,1	2,2	56,3	8,7
Käsespätzle	266,7	12,6	11,4	28,1	135	20
Kassler	141,4	21,7	6	0	70	140
Kastanienbrot glutenfrei	177,5	1,3	0,8	40,6	0	6
Kaugummi	387,6	0,1	0	95,2	0	0
Kaviar echt	259,6	26,1	15,5	4	300	144
Kaviarersatz	101,9	17,8	2,5	1,7	332	98
Kebab, Gyros (R)	201,4	20,8	11,2	0	60	126
Kefir	49,8	3,4	1,5	4,1	6	0
Kefir entrahmt	37,8	3,4	0,1	4,2	0	0
Kichererbsen getrocknet	325,6	17,8	6,4	47,8	0	356
Kidney-Bohnen Konserve	62,7	5,5	0,3	9,1	0	37
Kirsche kandiert	265,1	0,4	0,1	64,3	0	5
Kiwi frisch	61	1	0,6	10,8	0	19
Kiwi Marmelade	278,9	0,4	0,2	67	0	7
Klare Suppe mit Einlage (R)	10,9	0,7	0,2	1,5	1,7	5,8
Klarer/Schnaps 32 %	185,2	0	0	0	0	0
Klosterkäse Rahmstufe	342,6	21,1	28,8	0	67	10
Knäckebrot	358,4	11,1	2	72,6	0	79
Knackwurst/Dicke/Rote/Servela	295,7	15,1	26,3	0,3	53	92
Knoblauch frisch	141,9	6,1	0,1	28,4	0	15



## Nahrungsmittel

Knollensellerie frisch	19,4	1,7	0,3	2,3	0	30
Knollensellerie frisch gegart	15,3	1,5	0,3	1,6	0	30
Kochsalzersatz mineralstoffreich	0	0	0	0	0	0
Kohlrabi frisch	24,6	2	0,1	3,7	0	30
Kohlrabi frisch gegart	20,3	1,9	0,1	2,8	0	32
Kohlrübe (Steckrübe) gegart	22	1,1	0,2	3,7	0	21
Kokosfett gehärtet	879,7	0,8	99	0	1	0
Kokosmilch	24,4	0,3	0,4	4,9	0	0
Kokosnuß Raspeln	611,2	6,2	63,3	6,4	0	0
Kompott gemischt	58,4	0,6	0,3	12,7	0	13
Kondensmilch	133,3	6,5	7,5	9,7	28	0
Kondensmilch 10 % Fett	176,6	8,8	10	12,5	38	0
Kondensmilch 4% Fett	110,8	7,5	4	10,8	16	0
Kondensmilch gezuckert 10 % Fett	343,1	8	10	54,3	36	0
Konfitüre einfach	290	0,1	0,2	70,8	0	6
Konfitüre Gelee Marmeladen	290	0,1	0,2	70,8	0	6
Konfitüre mit Fruktose und Süßst	69,9	0,3	0,2	18,2	0	7
Königsberger Klopse	141,1	9,2	9,4	4,9	76	54
Kopfsalat frisch	11,7	1,3	0,2	1,1	0	10
Kopfsalat mit Dressing	64,4	1,2	5,4	2,5	0	9
Kopfsalat mit Joghurt	45,7	5,3	1	3,3	3	5
Krabbe klein (Shrimps) gegart	93,3	18,9	1,5	0,8	145	149
Krakauer	264,8	13,8	23,4	0,3	51	81
Krapfen Beignets	184,2	5,9	3,5	31,7	0	20
Kräuter-/ Gewürz-/ Bitterlikör	248,8	0	0	10	0	0
Kräutermischung	55,5	3,7	0,8	8	0	15
Kräutersalz	21,5	1,2	0,2	3,6	0	0
Kräutertee	0,7	0	0	0,2	0	0
Kräutertee mit Zucker	8,9	0	0	2,2	0	0
Krautsalat	59,1	1,3	4,1	4,1	0	18
Krautsalat (R)	83,7	1,4	6,8	3,4	0	17,2
Krebstiere (Krustentiere) gegart	93,3	18,9	1,5	0,8	145	149
Kresse frisch	38	4,2	1,4	1,8	0	30
Krokant	452,2	2,4	12,3	81,9	0	8
Kuhmilch entrahmt gekocht	36,8	3,6	0,1	5,1	2	0
Kuhmilch gekocht	65,6	3,4	3,6	4,8	13	0
Kuhmilch teilentrahmt gekocht	49,5	3,5	1,6	5	6	0
Kuhmilch Trinkmilch entrahmt	36,1	3,5	0,1	5	2	0
Kuhmilch Trinkmilch fettarm	48,6	3,4	1,6	4,9	6	0
Kuhmilch Trinkmilch vollfett	64,4	3,3	3,5	4,8	13	0
Kuhmilch Vorzugsmilch vollfett	67,2	3,3	3,8	4,8	14	0
Kunsthonig	336,4	0,2	0	82,5	0	0
Kunstspeiseeis	60,8	0	0	14,9	0	0
Kürbis frisch gegart	27	1,4	0,2	4,6	0	8
Kürbiskern frisch	560,8	24,4	45,6	14,2	0	0
Lachs frisch	130,9	18,4	6,3	0	35	170
Lachs geräuchert	138,5	19,5	6,7	0	37	180
Lachsfische gegart	98,3	21	1,5	0	88	314
Lakritze	375,8	4,3	0,9	86,2	0	20
Lammkotelett	263,2	24,9	18,3	0	79	244
Landjäger	504,8	28	42	0,3	53	69
Languste Konserve, abgetropft	101	20,3	1,5	1,3	138	59
Lasagne al forno	224,6	14,3	12,7	13,2	124	82
Lauchgemüse	75,6	2,4	5,1	5	1	35
Leberkäse	283,3	16,9	24	0,4	68	97
Leberknödel	201,4	12,8	13,6	7	151	119

## Nahrungsmittel

Leberpastete	266,3	14,7	22,8	1,3	128	131
Leberspätzle	192,1	10,1	10,2	14,9	188	94
Lebertran	883,5	0	99,8	0	850	0
Leberwurst einfach	328,5	12,3	31,2	0,6	121	131
Leberwurst fein	357,4	15,9	32,3	1,5	185	146
Leinsamen frisch	372,7	24,4	30,9	0	0	105
Liköre	242,8	0	0	29	0	0
Likörwein süß und trocken	153,6	0,2	0	12	0	0
Limabohne getrocknet gegart	79,9	4,3	0,3	14,6	0	143
Limburger	270,3	23,2	19,7	0	46	19
Limonaden	41,6	0	0	10	0	0
Limonaden kalorienarm	2,6	0	0	0,4	0	0
Linsen-Eintopf mit Wurst	140,7	8	9,2	6,5	20	58
Linsen reif Konserve gegart	77	5,8	0,3	12,3	0	50
Linsengemüse	84	4	3,3	9,3	2	33
Litchi Konserve	98,3	0,8	0,3	22,7	0	13
Löwenzahn frisch	54,5	2,6	0,6	9,1	0	60
Luzernensprossen (Alfalfa)	32,1	4	0,7	2,2	0	15
Magermilchpulver	368,7	35,5	0,9	51,5	3	0
Maggi	224,6	25	7	15	0	139
Mais Grieß	345,5	8,8	1,1	73,8	0	29
Mais Stärke	351,4	0,4	0,1	85,8	0	0
Mais Vollkorn	331,3	8,5	3,8	64,7	0	60
Maiskeimöl	884,2	0	99,9	0	1	0
Maiskeks glutenfrei	440	5,5	16,3	67,1	0	16
Makkaroni mit Tomatensoße	167,9	5,5	10,3	13,3	25	18
Makrele frisch gegart Zuschnitt	210,3	21,5	13,9	0	87	164
Makrele Konserve in Öl	316,5	14,9	28,9	0	59	114
Malzbier	55,3	0,5	0	10,9	0	24
Mandarine frisch	50,2	0,7	0,3	10,1	0	20
Mandarine Konserve	83,3	0,6	0,2	18,5	0	18
Mandel frisch	570,1	18,7	54,1	3,7	0	40
Mango frisch	60,3	0,6	0,4	12,8	0	15
Mango Konserve abgetropft	88,8	0,5	0,4	20,1	0	13
Mangold frisch	25,4	2,1	0,3	2,9	0	57
Maniok (Cassava)	137,6	1	0,2	32,1	0	14
Margarine halbfett	362,2	1,6	40	0,4	4	0
Margarine Linolsäure >50%	709,8	0,2	80	0,2	1	0
Margarine pflanzlich	710,5	0,2	80	0,4	7	0
Margarine zum Kochen	710,5	0,2	80	0,4	7	0
Marmelade	290	0,1	0,2	70,8	0	6
Marzipan	496,9	8	24,9	57,4	0	13
Matjeshering gesalzen	282,3	18	23,6	0	143	241
Maultaschen schwäbisch	180,1	10	11,6	8,9	101	52
Mayonnaise (R)	843,2	2,1	89,4	0,1	162,2	5,9
Mayonnaise 80% Fett	744,5	1,5	82,5	2	237	1
Meerrettich Konserve	53,6	2,7	0,3	9,3	0	32
Mehl	337,1	9,8	1	70,9	0	40
Mehlmischung für Brot glutenfrei	349,5	2	0,6	82,7	0	6
Mehrkornflocken mit Honig geröst	315,8	9,5	1,7	64,4	0	82
Mettwurst streichfähig	369,4	17,4	33,7	0,2	69	118
Miesmuschel frisch gegart	69,9	10,3	1,4	3,8	131	117
Miesmuschel Konserve in Öl	225,6	7,7	20,6	2,9	99	88
Milchreis (R)	178	3,6	7,3	22,9	15,1	26,6
Milchreis mit Zucker und Zimt	99,5	2,9	4,3	12	14	5
Milchschokolade	537,1	9,2	31,5	54,1	9	60

## Nahrungsmittel

Milchschokolade Vollmilch-Nuß	522,2	8,5	32,4	49,1	9	13
Milchspeiseeis	84,9	2,3	2,4	13,2	9	0
Milchzucker	406	0	0	99,8	0	0
Mineralwasser mit Kohlensäure	0	0	0	0	0	0
Minestrone (Gemüseeeintopf)	81,8	4,2	4,5	5,9	11	29
Mirabelle frisch	64,4	0,7	0,2	14	0	20
Mirabelle Konserve	91,1	0,6	0,2	20,8	0	18
Mirabelle Marmelade	280,1	0,3	0,1	68,2	0	7
Mischgemüse	71,1	3,7	2,9	7,3	7	78
Mohn frisch	472,7	20,2	42,2	4,2	0	170
Möhrensalat gegart mit Öl	47,8	0,9	3,2	3,7	0	15
Mohrrübe Karotte frisch	25,8	1	0,2	4,8	0	15
Mohrrübe Karotte frisch gegart	21,1	1	0,2	3,6	0	16
Mohrrübe Karotte Gemüsesaft	21,8	0,9	0,2	4	0	16
Mohrrübe Karotte Konserve gegart	21,3	0,9	0,2	3,8	0	16
Mohrrübensalat (R)	86,9	0,9	6,8	4,6	0	13
Mokkacreme	195	4,6	10,9	19,5	76	6
Molke	24,9	0,8	0,2	4,7	2	0
Mortadella Konserve	289,5	15,1	25,6	0,3	57	102
Mozarella	255	19	19,8	0	46	10
Multi-Vitamin-Nektar mit Süßstof	31,6	0,5	0,1	6,3	0	9
Mungobohnensprossen	23,7	3,2	0,3	1,8	0	12
Müsli	351,7	10,4	7,2	60,1	0	105
Müsli-Riegel	375,4	6,9	18,9	43,9	0	43
Müsli mit Milch Zucker und Obst	173	3,2	4,7	28,5	2	34
Müsli mit Milch/Zucker/Obst (R)	112,6	3	2,3	18,9	6,1	23,5
Müsli mit Trockenobst und Nüssen	390,4	9,8	11,8	60,4	2	86
Nasi Goreng	185,9	11,5	10,9	10,4	36	81
Natürliches Mineralwasser still	0	0	0	0	0	0
Nektarine frisch	56,9	0,9	0,1	12,4	0	18
Nougat	474,9	5,2	21,4	65	0	18
Nudelgericht mit Gemüse	97,8	7,1	5,9	3,8	109	38
Nudelgerichte mit Fleisch (R)	219,4	9,8	10,2	18,9	52,9	70,7
Nudelgerichte mit Gemüse (R)	136,8	3,8	6	15,2	25,4	38,8
Nudeln, Spätzle (R)	146,9	5,3	1,1	26,8	37,6	42
Nudelsalat mit Mayonnaise	204,8	6	17	7,1	45	69
Nudelsuppe	34,2	2,3	1,7	2,4	3	3
Nudelteig Nudelerzeugnis	357,4	14,1	5,8	61	177	36
Nüsse frisch	562,2	25,3	48,1	8,3	0	70
Nuß-Nougat-Creme süß	540	7	31	54	0	20
Nuß dragiert	590,7	9,6	49,3	28,4	0	32
Obst, Kompott (R)	90,9	0,4	0,1	20,7	0	11
Obstmischung (R)	56,8	0,7	0,3	11,7	0	18,9
Obstmischung frisch	86,1	0,7	0,2	19,6	0	18
Obstmischung Fruchtnektar	72	0,5	0,1	16,3	0	10
Obstmischung Fruchtsaft	62,9	0,9	0,3	12,7	0	19
Obstmischung getrocknet	289,5	2,5	0,8	65,8	0	61
Obstmischung Konserve	106,9	0,3	0,1	25,6	0	8
Obstmischung Marmelade	274,2	0,3	0,1	66,7	0	7
Obstsalate	87,1	0,7	0,2	19,5	0	18
Ochenschwanzsuppe klar trocken	126,3	14,8	6,7	1,7	40	93
Oliven grün gesäuert	143,5	1,4	13,9	1,8	0	25
Oliven schwarz gesäuert	353,6	2,2	35,8	4,9	0	30
Olivenöl	882,5	0	99,6	0,2	1	0
Omelett	240,9	13	20,8	0,8	424	5
Omelett (R)	199	10,6	15,5	1,3	328	11,5

## Nahrungsmittel

Orange frisch	47,1	1	0,2	9,2	0	20
Orange Fruchtnektar	63,2	0,5	0,1	14,4	0	11
Orange Fruchtsaft	45	0,9	0,2	8,8	0	21
Orange Marmelade	273,7	0,4	0,1	66,4	0	7
Orangeat	309,6	0,4	0,3	74,3	0	25
Orangensaft mit Süßstoff	22,5	0,5	0,1	4,4	0	10
Paella	146,7	11,3	8,9	5,4	48	89
Palmenherz Konserve gegart	30,1	2,3	0,1	4,7	0	31
Palmkernfett	878,9	0	99,3	0	2	0
Paniermehl	358,6	10,1	2,1	73,5	0	60
Papaya frisch	12,9	0,5	0,1	2,4	0	15
Paprikaschoten frisch gegart	20,3	1,2	0,3	2,9	0	11
Paprikaschoten gefüllt	79,9	6	5,3	1,9	70	186
Paranuß frisch	661	13,6	66,8	3,5	0	22
Parmesan	440,7	32,3	34,8	0	82	10
Passionsfrucht (Maracuja)	80,1	2,4	0,4	13,4	0	15
Passionsfrucht Fruchtsaft	79,9	2,2	0,3	13,7	0	16
Pastinake frisch	22,2	1,3	0,4	2,9	0	30
Pastinake frisch gegart	17,2	1,1	0,3	2	0	29
Pellkartoffeln	71,3	2	0,1	14,8	0	16
Pellkartoffeln (R)	83,5	2,1	0,1	17	0	15
Perlzwiebel Konserve, abgetropft	62	1,4	0,2	13,2	0	16
Petersilienblatt frisch	52,6	4,4	0,4	7,4	0	40
Pfannkuchen	265,1	7,9	11,2	32,7	124	14
Pfannkuchen süß (R)	208,3	7	8,9	23	126,9	12,5
Pferd Fleisch gegart	154,5	29,8	3,5	0,6	72	278
Pfifferling frisch	11,5	1,6	0,5	0,2	0	30
Pfifferling getrocknet	120,3	16,4	5,2	2,1	0	312
Pfifferling Konserve	6,7	0,9	0,3	0,1	0	17
Pfirsich frisch	40,7	0,8	0,1	8,9	0	18
Pfirsich Fruchtnektar	59,8	0,3	0	14,3	0	9
Pfirsich Konserve	76,6	0,7	0,1	17,8	0	16
Pflanzliche Öle	883,5	0	99,8	0	1	0
Pflaumen frisch	47,1	0,6	0,2	10,2	0	20
Pflaumen getrocknet	261,2	3,3	1,1	56,5	0	111
Pflaumen Konserve, abgetropft	81,3	0,5	0,2	18,6	0	18
Pflaumen Saft	48,8	0,5	0,2	10,7	0	21
Pflaumenmus	195,7	0,9	0,2	48	0	0
Pflaumenmus	195,7	0,9	0,2	48	0	0
Pickles süß milchsauer	1,4	0,1	0	0,2	0	1
Pilze frisch gegart	15,1	2,7	0,2	0,5	0	67
Pilze Konserve gegart	14,4	2,6	0,2	0,5	0	62
Pinienkern frisch	576,1	24	50,7	7,3	0	0
Pistazie geröstet und gesalzen	615,6	17,5	54,3	15,6	0	0
Pizza (R)	301,3	9,8	13,8	33,2	18	65,3
Pizza mit Tomaten Käse und Salam	265,1	8,4	13,7	26,8	11	54
Plätzchen eiweißarm glutenfrei	235,6	0,3	0,3	56,9	0	0
Pommes Frites	272,2	4,3	13,2	31,1	0	15
Pommes Frites (R)	301,5	4	16,1	31,7	0	43,9
Porree frisch gegart	23	2,3	0,3	2,5	0	45
Portulak frisch	27	1,5	0,3	4,3	0	30
Pralinen gefüllt mit Alkohol	387,6	1,3	6,1	68,7	0	5
Pralinen gefüllt mit Nüssen	455,7	6,6	16,2	70	0	20
Pralinen gefüllt mit Sonstigem	502,9	10,5	32,5	42,5	0	24
Preiselbeere Marmelade	270,6	0,1	0,2	65,6	0	5
Pudding-/Soßenpulver	382,8	0,6	0,7	92	0	0

## Nahrungsmittel

Pudding o.A.	146,4	5	4,7	20,6	101	1
Puffmais (Popcorn)	369,4	12,7	5	67,2	0	60
Puffreis	390,4	7,5	2,3	83,5	0	96
Puffreis mit Zucker/Honig geröst	384	6,8	2,1	83	0	86
Pumpernickel	187,6	6,5	1	37,4	0	57
Pute Brust frisch	106,7	24,1	1	0	60	120
Pute Fleisch mit Haut	216,5	20,6	15	0	74	170
Pute Schenkel frisch gegart	189	25,3	9,7	0	98	157
Putenschnitzel	145,2	22,1	4,7	3,3	53	111
Quark Fettstufe (40 %)	143,1	9	10,3	3,2	31	0
Quark Halbfettstufe (20 %)	100	10,8	4,4	3,6	16	0
Quark Magerstufe	75,4	13,5	0,2	4	1	0
Quark mit Früchten	103,3	6	0,7	17,5	2	7
Quark mit Kräutern Fettstufe	117,5	5,4	4,8	12,7	14	6
Quarkauflauf mit Fruchtsoße	144	6,9	2	23,8	61	15
Quarkspeisen roh	113,6	7,2	7,8	3,3	24	3
Quarkspeisen, Joghurt (R)	119,4	5	2,6	17,7	8,8	3,3
Quitte Marmelade	270,6	0,1	0,2	65,7	0	11
Radicchio frisch	13,6	1,2	0,2	1,5	0	10
Radieschen frisch	14,6	1	0,1	2,1	0	10
Ragout Fin Konserve	133,3	14,9	7,4	1,8	72	100
Rahmeis	249,5	1,8	21	13,9	63	0
Raquelette Rahmstufe	343,3	22,7	28	0	65	10
Ratatouille (Aub. Tomaten Zucch.	48,8	1,2	3,5	3	0	15
Ravioli mit Tomatensoße	171,3	11,4	8,1	12,9	449	68
Reh Fleisch (mf) frisch gegart	160,3	30,3	4,2	0	98	154
Reineclaude frisch	63,2	0,8	0,1	13,5	0	20
Reis geschält	349,3	6,8	0,6	77,7	0	87
Reis geschält gegart	93,1	2	0,2	20,5	0	29
Reis parboiled	351,7	6,5	0,5	78,9	0	83
Reis parboiled gegart	107,9	2,2	0,2	24	0	32
Reis ungeschält	350	7,2	2,2	74,1	0	134
Reis ungeschält gegart	112,2	2,6	0,8	23,3	0	53
Reiscrispies	378	6,1	0,9	84,9	0	78
Reissalat (R)	167,6	5,2	9	14,1	14,2	50,9
Reissalat mit Gurken und Dressin	124,6	1,2	9,3	8,9	0	14
Renke frisch gegart Zuschnitt	110	21	2,8	0	74	315
Rettich frisch	13,6	1	0,2	1,9	0	10
Rhabarber frisch	13,2	0,6	0,1	1,4	0	5
Ricotta Doppelrahmstufe	174,4	9,5	15	0,3	59	5
Rind Filet (Lende) (ma) gegart	152,2	29,6	3,6	0	73	154
Rind Fleisch (fe) frisch gegart	208,6	26,7	11,3	0	63	139
Rind Fleisch (ma) frisch gegart	151,2	28,9	3,8	0	73	168
Rind Fleisch (mf) frisch gegart	180,6	27,6	7,7	0	63	148
Rind Hackfleisch gegart	223,2	27,6	12,2	0,7	61	152
Rind Herz gegart	102,6	19,2	2,4	0,7	163	298
Rind Leber gegart	147,1	22,2	3,5	6,4	406	292
Rind Magen/Kutteln gegart	97,8	16,1	3,6	0	111	164
Rind Niere gegart	101,7	17,3	3	1,1	437	314
Rind Zunge gegart	188	16,9	11,5	4,3	121	179
Rind/Schwein Hackfleisch gegart	239,5	26,7	14,6	0,4	63	164
Rindergulasch mit Soße	101	9,6	6,4	1,3	33	52
Rinderroulade mit Soße	126,8	10,9	7,7	3,4	38	62
Rindertalg	862	0,8	97	0	100	0
Roggen Mehl Type 1150	318,7	8,3	1,3	67,2	0	66
Roggen Vollkorn	294,5	9	1,7	59,7	0	70

## Nahrungsmittel

Roggen Vollkornmehl	294,5	9	1,7	59,7	0	70
Rohkostsalat mit Joghurt	25,4	1,6	0,6	2,9	2	16
Rohkostsalat mit Joghurt (R)	30,5	1,7	0,9	3,4	2,4	12
Rohkostsalat mit Öl	59,3	1,7	3,9	4,2	4	19
Rohkostsalat mit Öl (R)	87,2	1	7,6	2,8	0	13,4
Romadur Halbfettstufe	178,9	24	9	0	21	10
Romanosalat frisch	16	1,6	0,2	1,7	0	10
Roquefort	361,7	21	31	0	72	0
Rosenkohl frisch gegart	29,9	4	0,3	2,3	0	60
Rosinen	298,3	2,5	0,6	66,2	0	107
Rostbratwurst	243,5	22,4	17,1	0,3	73	153
Rösti	147,6	2	9,6	13	19	14
Rotbarsch gegart Zuschnitt	125,4	21,5	4,3	0	50	150
Rote-Beete Sauerkonserve	26,8	1	0,1	5,2	0	12
Rote Grütze	118,2	0,3	0,1	28	0	4
Rote Rübe frisch	41,9	1,5	0,1	8,4	0	20
Rote Rübe frisch gegart	32,3	1,4	0,1	6,1	0	21
Rote Rübe Konserve gegart	34,2	1,4	0,1	6,6	0	20
Rotkohl frisch ganz	17,7	1,2	0,1	2,8	0	31
Rotkohl frisch gegart	18,2	1,4	0,2	2,6	0	41
Rotkohl Konserve gegart	18,9	1,4	0,2	2,8	0	41
Rotwein mittel Qualitätswein	66,3	0,2	0	2,4	0	0
Rotwein schwer	78,5	0,2	0	2,5	0	0
Rührei mit Speck/Schinken	280,1	9,9	26,4	1,4	295	4
Rührei mit Speck/Schinken (R)	263,3	13,1	21,5	0,5	305	38,6
Rühreier (R)	236,9	11,8	19,2	0,6	366,4	13,6
Rühreigerichte	196,4	11,9	16,1	1,4	367	5
Rum >38%	231,8	0	0	0	0	0
Rumpsteak	225,1	28,9	12,1	0	82	137
Saccharin-Cyclamat-Mischung Tabl	253,1	0	0	0	0	0
Sahne-Frucht-Eis	176,6	2,6	11	16,7	86	4
Salami	425,1	22	36	0,1	65	120
Salat mit Öl	101,9	1,1	9,7	2,6	0	8
Salate (R)	107,9	1,3	9,6	3,1	4,7	15,3
Salatmayonnaise 50% Fett	482,8	0,5	52	5	52	12
Salzkartoffeln	69,9	2	0,1	14,5	0	16
Salzkartoffeln (R)	82,7	2,1	0,1	16,8	0	14,9
Sanddornbeere Konzentrat	401,7	6,6	29,8	21,8	0	79
Sardelle gesalzen	95	18,5	2,2	0	13	307
Sardine gegart	138,3	22,3	5,4	0	18	397
Sardine geräuchert	126,1	20,5	4,8	0	16	365
Sardine Konserve in Öl	266,5	15,2	23,1	0	12	271
Satsuma frisch	46,2	0,8	0	9,4	0	20
Sauerampfer frisch	22,2	2,3	0,4	2	0	55
Sauerkirsche frisch	57,7	0,9	0,4	11	0	15
Sauerkirsche Fruchtnektar	61	0,3	0,1	14	0	5
Sauerkirsche Fruchtsaft	58,1	0,8	0,3	11,4	0	15
Sauerkirsche Konserve	88,5	0,7	0,3	19	0	13
Sauerkirsche Marmelade	277,5	0,3	0,1	67,1	0	6
Sauerkraut frisch gegart	16,5	1,5	0,3	0,6	0	22
Sauerkraut Konserve	15,6	1,4	0,3	0,6	0	20
Sauermilchkäse Magerstufe	131,3	30	0,7	0	3	19
Saure Sahne 10 % Fett	116,7	3,1	10	3,3	37	0
Saure Sahne 20 % Fett	204,5	2,8	20	3,4	65	0
Saure Sahne 30 % Fett	288	2,5	30	2,4	90	0
Saure Sahne 40 % Fett	390,9	2,1	42	2	123	0

## Nahrungsmittel

Schaf Bratenfleisch (mf) gegart	270,3	23,3	19,9	0	91	176
Schaf Fleisch (fe) gegart	307,4	22,3	24,5	0	93	148
Schaf Fleisch (ma) gegart	180,1	27	7,9	0	87	179
Schafskäse	236,8	17	18,8	0	45	30
Schalotte frisch	22	1,5	0,2	3,3	0	15
Schälrippchen	147,1	17,3	8,3	0,9	51	118
Schaschlik/Spieß Gericht	231,8	17,6	17,6	1,1	131	175
Schaschlik-Grillsoße	74,6	2,9	2,2	10,1	0	41
Scheiblette	318,7	23,4	24,9	0	58	10
Schellfisch frisch gegart Zuschn	91,1	20,8	0,7	0	68	163
Schinkenwurst	287,8	15,1	25,4	0,3	57	102
Schinkenwurst grob/Lyoner grob	308,9	16,5	27,2	0,2	62	112
Schlagsahne 30 % Fett	288,8	2,5	30	3,2	90	0
Schleie frisch gegart Zuschnitt	89,5	20,6	0,6	0	87	93
Schmelzkäse	328	13,2	30,4	0,9	85	13
Schmelzkäse Halbfettstufe	221,8	27	12	1	27	26
Schnittkäse	354,5	24,8	28,3	0	59	10
Schnittkäse Dreiviertelfettstufe	256	27,4	16	0	37	10
Schnittkäse Fettstufe	313,4	26,2	23	0	51	10
Schnittkäse halb. Doppelrahmst.	425,6	19,1	39,1	0	90	10
Schnittkäse halb. Dreiviertelf.	242,3	26,5	15	0	35	10
Schnittkäse halb. Fettstufe	268,4	21,7	20	0	47	10
Schnittkäse halb. Rahmstufe	323,4	20	27	0	63	10
Schnittkäse halb. Vollfettstufe	291,4	20,8	23	0	54	10
Schnittkäse halbfest	291,4	20,8	23	0	54	10
Schnittkäse Rahmstufe	356,9	21,9	30	0	70	10
Schnittkäse Vollfettstufe	344,7	25,3	27	0	56	10
Schnittlauch frisch	27,3	3,6	0,6	1,6	0	30
Schokolade	537,1	9,2	31,5	54,1	9	60
Schokolade gefüllt mit Sonstigem	346,7	1,5	6,1	69	0	7
Schokolade weiß	542,6	5,1	30,1	62,5	20	0
Schokoladensoße	163,2	4	6,9	20,9	83	2
Schokoladenüberzugsmassen	396,4	10	10,7	63,9	0	22
Scholle frisch gegart Zuschnitt	104,5	20,8	2,3	0	50	151
Schorle	37,3	0,1	0	1,3	0	0
Schupfnudeln	91,9	2,8	2,4	14,3	30	16
Schwartenmagen	304,8	14,5	27,7	0,1	57	95
Schwarzer Heilbutt geräuchert	186,1	14	14,6	0	49	106
Schwarzwurzel frisch	16,7	1,4	0,4	1,6	0	70
Schwarzwurzel frisch gegart	14,8	1,3	0,4	1,2	0	74
Schwarzwurzel Konserve gegart	14,6	1,3	0,4	1,3	0	72
Schwedenmilch vollfett	66,5	3,4	3,5	4,7	12	0
Schwein Eisbein vorn (mf) gegart	208,9	28,9	10,3	0	77	171
Schwein Fleisch fett (fe)	215,3	19,1	15,5	0	60	128
Schwein Fleisch gegart	201,2	28,7	9,6	0	86	211
Schwein Fleisch gepö. geräuchert	139,2	17,2	7,4	0,9	59	127
Schwein Fleisch gepö. ungeräuch.	134,4	17	7	0,8	56	125
Schwein Fleisch mager (ma)	135,9	21,2	5,6	0	70	150
Schwein Fleisch mittelfett (mf)	177	19,9	10,8	0	70	146
Schwein Hackfleisch gegart	264,1	25,3	18,2	0	67	183
Schwein Herz gegart	108,1	18,6	3,4	0,5	153	210
Schwein Kotelett (mf) gegart	210,8	28,7	10,6	0	74	196
Schwein Leber gegart	123,4	21,3	3	2,6	393	289
Schwein Lunge gegart	101,7	19,2	2,7	0	373	505
Schwein Magen gegart	152,4	18,3	8,8	0	226	176
Schwein Niere gegart	114,8	18,2	4,2	1	425	390

## Nahrungsmittel

Schwein Schinken gek. ungeräuche	215,6	24,5	11	0	57	148
Schwein Schinken roh geräuchert	290	34	16	0	70	150
Schwein Schnitzel	107,2	22,2	1,9	0	70	160
Schwein Speck durchwachsen	698,1	4,7	76,7	0	57	0
Schwein Zunge gegart	196,9	16,1	14,6	0,6	114	158
Schweinekotelett paniert	259,8	24,6	15,9	4,7	105	160
Schweineschmalz/-fett	883	0,1	99,7	0	86	0
Schweineschnitzel natur	203,3	28,6	9,8	0	91	203
Schweineschnitzel paniert	236,8	20,7	10,8	13,9	79	138
Seeteufel frisch	74,2	14,9	1,5	0	25	130
Seezunge frisch gegart Zuschnitt	97,4	20,4	1,6	0	60	152
Sekt	78,9	0,2	0	3,5	0	0
Sellerie frisch	16,7	1,2	0,2	2,2	0	70
Selleriesalat Sauerkonserve	10,8	0,9	0,2	1,2	0	15
Semmelknödel	167,9	6,7	6,5	20,3	84	22
Semmelknödel (R)	193,2	6,6	6,5	24,4	77,3	18,5
Senf	86,4	6	4	6	0	29
Serbisches Reisfleisch	86,8	6,4	4,9	4,2	22	41
Sesam frisch	559,6	17,7	50,4	10,2	0	80
Sesamöl	881,6	0,2	99,5	0	1	0
Shiitakepilz frisch	42,1	1,6	0,2	12,3	0	50
Sirup	322,5	0,3	0	79	0	0
Softeis	129,7	2,1	2,2	24,9	9	0
Sojaaufschnitt	265,6	15,5	21,4	3,1	0	50
Sojabohne geröstet	351,7	38,4	19,2	6,1	0	250
Sojabohnen getrocknet	416,7	35,1	17,4	29,2	0	123
Sojaeiweiß texturiert (TVP)	245	50	1,5	7	0	420
Sojafleisch mit Gewürzen trocken	286,6	34,3	1,6	32,6	0	251
Sojamehl (entfettet) entbittert	255	53	1	7,5	0	345
Sojamilch flüssig	34,4	3,4	2	0,7	0	20
Sojaöl	872,7	0	98,6	0	2	0
Sojasoße Fertigprodukt	70,3	8,7	0	8,3	0	41
Sojawurst Konserve	292,3	11,1	25,4	5,4	1	31
Sonnenblumenkern frisch	575,4	22,5	49	12,3	0	160
Sonnenblumenöl	883,5	0	99,8	0	1	0
Sorbet	139	0,2	0	32,1	0	4
Soße holländisch	569,6	4,3	61,6	1,5	454	2
Spaghetti Bolognese	225,8	8,5	8,5	25,5	34	37
Spargel frisch gegart	14,6	1,7	0,1	1,4	0	25
Spargel Konserve gegart	15,1	1,7	0,1	1,6	0	25
Spargelcremesuppe kochfertig	66	2,1	5,7	1,7	17	4
Speisesalz	0	0	0	0	0	0
Spiegelei	220,6	13,5	18,4	0,8	432	6
Spiegeleier (R)	284,5	11	24,8	0,6	343,1	12,7
Spinat tiefgefroren gegart	16,7	2,4	0,3	0,4	0	62
Sprotte frisch	214,8	16,7	16,6	0	109	440
Sprotte geräuchert	225,8	17,6	17,5	0	115	463
Stachelbeere frisch	44	0,8	0,2	8,5	0	15
Stachelbeere Marmelade	272,5	0,3	0,1	66,2	0	6
Stärke	351,4	0,4	0,1	85,8	0	0
Steinbutt frisch gegart Zuschnitt	97,4	19,4	2,1	0	72	140
Steinpilz frisch	19,9	3,6	0,4	0,5	0	80
Steinpilz getrocknet	149	27,1	3	4	0	601
Steinpilz Konserve	11,2	2,1	0,2	0,3	0	46
Stilton Doppelrahmstufe	462,2	26	40	0	120	10
Stockfisch tiefgefroren	333,5	75,7	2,9	0	217	478



## Nahrungsmittel

Studentenfutter	484	15,2	33,1	30,4	0	73
Sultaninen	298,3	2,5	0,6	66,2	0	107
Sülzen und Aspik	231,1	15	17,1	0,8	72	129
Suppen gebunden	56	4	3,9	1,3	12	23
Suppen klar mit Einlage	56	4	3,9	1,3	12	23
Suppen mit Einlage gebunden	56	4	3,9	1,3	12	23
Suppengrün frisch	23,9	1,5	0,3	3,6	0	25
Suppenhuhn Fleisch mit Haut	256,9	19	20,3	0	94	159
Suppenhuhn Schenkel frisch gegart	303,8	25	22,8	0	143	242
Süßkirsche frisch	63,4	0,9	0,3	13,3	0	15
Süßkirsche Konserve	90,9	0,8	0,3	20,4	0	13
Süßkirsche Marmelade	279,7	0,3	0,1	67,9	0	6
Süßwaren	406	0	0	99,8	0	0
Tapioka	349,8	0,6	0,2	84,9	0	30
Tatar frisch	113,6	21,4	3	0	58	130
Taube Fleisch Haut frisch gegart	245,5	21,6	17,8	0	113	211
Tee	0,5	0,1	0	0	0	0
Tee schwarz mit Milch	2,4	0,2	0,1	0,2	0	0
Tee schwarz mit Milch/Zucker	10	0,2	0,1	2	0	0
Tee schwarz mit Zucker	8,4	0,1	0	2	0	0
Teewurst	366,5	14,4	34,7	0,2	60	86
Teigwaren (allgemein)	352,6	12,3	2,8	68,3	94	60
Teigwaren eifrei gegart	149,8	5,4	0,5	30,3	0	26
Teigwaren ohne Eier	348,1	12,5	1,2	70,4	0	60
Thunfisch gebraten Zuschnitt	252,6	24,6	17,3	0	81	167
Thunfisch Konserve in Öl	347,6	17,3	31,3	0	55	118
Tilsiter	354,5	26,3	27,7	0	95	10
Tintenfisch tiefgefroren gegart	95	18,4	1,2	2,4	150	128
Toast Hawaii	235,6	11,3	14,3	15,1	56	53
Toffees	450	2,1	17,2	71,1	0	0
Tofu frisch	71,8	7,8	4,3	0,5	0	50
Tomate rot frisch	17,5	0,9	0,2	2,6	0	10
Tomaten frisch gegart	19,6	1,1	0,2	2,9	0	12
Tomaten Gemüsesaft	14,6	0,8	0,2	2,1	0	10
Tomaten Konserve gegart	14,6	0,9	0,2	2	0	11
Tomatenkonzentrat	175,4	9,8	2	25,3	0	120
Tomatencremesuppe	27	1,5	1,7	1,4	1	14
Tomatenketchup	110	2,1	0,3	24	0	78
Tomatenmark	73,9	4,5	0,2	12,9	0	91
Tomatensalat (R)	79,1	0,9	6,8	2,6	0	8,8
Tomatensoße (R)	75,3	1,6	4,4	6,3	0	13,6
Topinambur frisch	31,1	2,4	0,4	4	0	14
Tortengußpulver	351,7	0,3	0,1	86	0	0
Trappisten Vollfettstufe	338,8	24,2	26,8	0	62	10
Traubenkernöl	880,9	0	99,5	0	0	0
Traubenzucker	406	0	0	99,8	0	0
Trinkmilch mit Kakao/Schokolade	130,9	3,4	3,6	20,9	10	3
Trinkwasser	0	0	0	0	0	0
Vanilleeis	177,3	4	8,8	20,4	119	1
Vanillepudding	127	3,1	3,2	21	22	0
Vanillesoße süß	121,3	5	5,9	11,9	113	1
Vegetarische Bratlinge Trockenpr	293,1	16,1	2,1	51,3	0	152
Vegetarische Pasteten	212,4	11,6	11,3	15,9	0	388
Vollkornbrot	187,6	6,5	1	37,4	0	57
Vollkornbrot mit Ölsamen	203,6	7,1	3	36,4	0	61
Vollkornbrötchen	223,7	8,1	1,6	43,5	0	67

## Nahrungsmittel

Vollkornbrötchen mit Ölsamen	239,5	8,8	3,7	42,1	0	71
Vollkorneierteigwaren	333,5	12,5	4,2	60,3	74	83
Vollkornteigwaren gegart	139	5,8	1,1	26,1	0	34
Vollkornteigwaren ohne Ei	323,2	13,4	2,5	60,6	0	80
Vollkornzwieback für Diabetiker	352,2	20,2	9,1	46,6	0	124
Vollmilchpulver	495,2	25,3	26,3	38	98	0
Wachsbohnen gegart	31,6	1,7	0,2	5,5	0	47
Wachsbohnen Konserve gegart	26,1	1,6	0,2	4,3	0	44
Wachtel Fleisch mit Haut frisch	175,1	22,4	9,5	0	44	150
Waffel-Maisbrot glutenfrei	335,6	4,4	3,5	70,5	0	14
Waffeln eiweißarm glutenfrei	370,6	0,4	3,4	83,3	0	0
Waldpilze	15,1	2,1	0,7	0,1	0	50
Walnuß europäisch	655	14,4	62,5	10,6	0	25
Walnußöl	880,9	0	99,5	0	1	0
Wassermelone frisch	38,3	0,6	0,2	8,3	0	20
Weichkaramellen Bonbons	450	2,1	17,2	71,1	0	0
Weichkäse	275,6	20,1	21,8	0	54	10
Weichkäse 70% F.i.Tr.	408,4	13,2	40	0	112	10
Weichkäse Doppelrahmstufe	362,9	16,8	33,2	0	93	10
Weichkäse Dreiviertelfettstufe	209,3	23	13	0	35	10
Weichkäse Fettstufe	267,2	22	20	0	46	10
Weichkäse Halbfettstufe	178,7	24,2	9	0	21	10
Weichkäse Rahmstufe	312,2	21,1	25,5	0	72	10
Weichkäse Vollfettstufe	275,6	20,1	21,8	0	54	10
Weinbrand	237,8	0	0	2	0	0
Weincreme	149	2,7	8	16,3	62	3
Weinsauerkraut frisch	16,7	1,5	0,3	0,8	0	20
Weintrauben frisch	71,1	0,7	0,3	15,6	0	20
Weintrauben getrocknet	304,1	3	1,3	66,8	0	86
Weintrauben Marmelade	282,5	0,3	0,1	68,8	0	7
Weintrauben Saft	71,5	0,6	0,2	15,5	0	21
Weißbrot-Toastbrot	259,6	7,9	3,4	48,4	0	64
Weißbrot-Weizenbrot	239,5	7,4	1,3	48,5	0	53
Weißer Preißkopf	212,9	26,1	11,7	0,9	64	157
Weißkohl frisch	24,9	1,4	0,2	4,2	0	20
Weißkohl frisch gegart	19,9	1,3	0,2	3	0	21
Weißwein Auslese	98,1	0,2	0	5,9	0	0
Weißwein halbtrocken	74,4	0,1	0	2,6	0	0
Weißwein trocken	72,2	0,2	0	0,1	0	0
Weißwein/Rotwein	74,4	0,1	0	2,6	0	0
Weißwurst Münchener	290	15,5	25,5	0,3	62	109
Weizen Feinmehl Type 405	337,1	9,8	1	70,9	0	40
Weizen Feinmehl Type 550	337,8	9,8	1,1	70,8	0	40
Weizen Grieß	326,1	9,6	0,8	68,9	0	80
Weizen Keim	314,1	26,6	9,2	30,6	0	843
Weizen Kleie	172,5	14,9	4,7	17,5	0	142
Weizen Mehl Type 1050	334,4	11,2	1,8	67,2	0	46
Weizen Vollkorn	313,4	11,7	2	61	0	90
Weizen Vollkornmehl	309,3	11,4	2,4	59,5	0	82
Weizenbier (Weißbier) obergärig	42,8	0,3	0	3	0	15
Weizenbier Export	42,8	0,3	0	3	0	15
Weizenkeimöl	880,9	0	99,5	0	0	0
Wels frisch gegart Zuschnitt	161,5	18,1	9,9	0	191	130
Wiener Schnitzel (R)	249	17,3	15,4	5,9	68,4	118,5
Wiener Würstchen	295,7	15,1	26,3	0,3	53	92
Wiener Würstchen Konserve	303,6	14,3	27,6	0,2	57	96

## Nahrungsmittel

Wirsingkohl frisch gegart	22	2,8	0,4	1,7	0	41
Wurst- und Fleischwaren fettarm	229,7	16,5	18,3	0,2	58	117
Wurst-Käsesalat	353,3	10,1	34,9	0,7	44	9
Wurst gemischt (R)	324,5	15,6	28,8	0,4	103,3	124
Wurzel, Knollengemüsesuppen tro.	344	15	9	50	0	0
Würzsoßen und andere Würzmittel	52,4	1,1	0,3	7,5	0	15
Zander frisch gegart Zuschnitt	96,2	22,3	0,6	0	86	128
Zartbitterschokolade	497,1	7,1	32,7	43,8	1	26
Zaziki	69,4	8,6	1,3	5	5	3
Ziege Fleisch (mf) frisch gegart	191,6	27,1	9,2	0	97	181
Zitronat (Sukkade)	292,8	0,4	0,4	70	0	10
Zitrone Fruchtsaft	100,2	0,6	0,4	19,8	0	18
Zitrone Marmelade	277	0,3	0,2	66	0	7
Zucchini frisch	19,1	1,6	0,4	2	0	20
Zucchini frisch gegart	19,1	1,6	0,4	2	0	22
Zucker	406	0	0	99,8	0	0
Zucker braun Rohzucker	396,2	0	0	97,4	0	0
Zuckermais frisch gegart	89,5	3,3	1,2	15,7	0	47
Zuckermais Konserve, abgetropft	75,8	3,1	1,2	12,6	0	45
Zuckermelone frisch	38,3	0,6	0,2	8,3	0	20
Zuckerwaren	391,1	0,5	0,3	95	0	0
Zungenwurst/Filetwurst	363,2	13,6	34,8	0	58	84
Zwetschge frisch	43,3	0,6	0,1	8,8	0	20
Zwieback glutenfrei	435,9	7,5	16,1	64,6	59	35
Zwiebeln frisch	28	1,3	0,3	4,9	0	15
Zwiebeln frisch gegart	23,9	1,3	0,3	3,9	0	17