

Nährwerttabelle

max [g/Tag]	2250	800	Milch	Fleisch	48.0	Fisch	Gemüse
gut < max / 10	225	80	Eier	Geflügel	4.8	Getreide	Obst
schlecht > max / 5	450	160	Käse	Wild	9.6		
sehr schlecht > max / 3	750	267	Fette	Wurst	16.0	Kartoffel	
Name	K [mg]	P [mg]	Ca [mg]	KH [g]	E [g]	H2O [g]	kcal
<u>Milch und Milchprodukte</u>							
100 g Buttermilch	147	90	109	4	3.5	90	37
100 g Joghurt, mindestens 3,5% Fett	157	92	120	4.4	3.9	87	70
100 g Joghurt fettarm, 1,5% Fett	149	87	114	4.5	3.6	89	49
100 g Joghurt mager, 0,3% Fett	187	109	143	4.9	3.5	90	37
100 g Magermilch (entrahmte Milch)	150	97	123	4.8	3.5	91	34
100 g Magermilchpulver	1580	1020	1290	50.5	35	4	357
100 g Milch (Trinkmilch), 3,5%	141	92	120	4.7	3.3	87	65
100 g Milch fettarm, 1,5%	155	91	118	4.8	3.4	89	48
100 g Molke, süß	129	43	68	4.7	0.8	93	25
100 g Kondensmilch, 10% Fett	420	246	315	12.5	8.8	66	177
100 g Kondensmilch, 7,5% Fett	322	189	242	9.3	6.5	75	132
100 g Kondensmilch, 4% Fett	330	220	260	10.8	7.5	76	111
100 g Kondensmilch, gezuckert	360	236	238	51.9	8.2	26	320
100 g Sahne, mindestens 30% Fett	112	63	80	3.3	2.4	62	308
100 g Sahne, mindestens 10% Fett	132	85	101	4.1	3.1	82	123
100 g Sahne, sauer	144	80	100	3.5	2.8	75	189
100 g Speisequark, 40% Fett i.Tr.	82	187	95	2.6	11.1	74	159
100 g Speisequark, 20% Fett i.Tr.	87	165	85	2.7	12.5	78	109
100 g Speisequark, mager	95	160	92	3.2	13.5	81	71
100 g Vollmilch	157	92	120	4.7	3.3	87	67
100 g Vollmilchpulver	1160	714	1047	35.1	25.2	4	482
<u>Eier</u>	K [mg]	P [mg]	Ca [mg]	KH [g]	E [g]	H2O [g]	kcal
100 g Hühnerei	147	214	54	0.7	12.8	74	155
100 g Hühnereigelb	138	590	140	0.3	16.1	50	353
100 g Hühnereiweiß	154	21	11	0.7	11.1	87	49
<u>Käse</u>	K [mg]	P [mg]	Ca [mg]	KH [g]	E [g]	H2O [g]	kcal
100 g Brie, 50% Fett i.Tr.	152	188	400	0.1	22.6	45	345
100 g Butterkäse, 50% Fett i.Tr.	78	417	694	0	21.1	46	344
100 g Camembert, 50% Fett i.Tr.	96	390	510	0.1	20.5	50	314
100 g Camembert, 30% Fett i.Tr.	120	385	600	0	23.5	58	215
100 g Doppelrahmfrischkäse	95	137	79	2.6	11.3	53	340
100 g Edamer, 45% Fett i.Tr.	67	403	678	0	24.8	42	354
100 g Edamer, 30% Fett i.Tr.	95	570	800	0	26.4	49	251
100 g Edelpilzkäse, 50% Fett i.Tr.	128	362	526	0	21.1	43	355
100 g Emmentaler, 45% Fett i.Tr.	95	627	1029	0	28.9	35	398
100 g Gorgonzola	260	356	612	0	19.4	42	360
100 g Gouda, 45% Fett i.Tr.	76	443	820	0	25.5	46	331
100 g Hüttenkäse (körniger Frischkäse)	88	150	95	3.3	12.3	79	102
100 g Limburger, 40% Fett i.Tr.	128	256	534	0	22.4	52	267
100 g Limburger, 20% Fett i.Tr.	147	285	610	0	26.4	59	183
100 g Münsterkäse, 45% Fett i.Tr.	134	240	310	0	21.6	52	290
100 g Parmesan	131	743	1178	0.1	35.6	30	375
100 g Rahmfrischkäse, 50% Fett i.Tr.	118	170	98	3.4	13.8	57	284
100 g Roquefort	91	392	662	0	21.5	39	362
100 g Sauermilchkäse	106	266	125	0	30	64	127
100 g Schmelzkäse, 60% Fett i.Tr.	108	795	355	0	13.2	51	326
100 g Schmelzkäse, 45% Fett i.Tr.	65	944	547	0	14.4	51	270
100 g Tilsiter, 45% Fett i.Tr.	60	512	843	0	26.3	40	358

Nährwerttabelle

100 g Tilsiter, 30% Fett i.Tr.	69	580	910	0	28.7	46	270
<u>Fette, Öle</u>	<u>K [mg]</u>	<u>P [mg]</u>	<u>Ca [mg]</u>	<u>KH [g]</u>	<u>E [g]</u>	<u>H2O [g]</u>	<u>kcal</u>
100 g Butter	16	21	13	0	0.7	15	751
100 g Halbfettmargarine	7	8	12	0.4	1.6	58	368
100 g Kakaobutter	1	0	0	0	0	1	879
100 g Kokosfett	2	1	2	0	1	0	878
100 g Leinöl	1	1	1	0	0	0	900
100 g Maiskeimöl	1	0	15	0	0	0	900
100 g Margarine	7	10	10	0.4	0.2	19	722
100 g Olivenöl	0	1	1	0	0	0	900
100 g Rindertalg	6	7	0	0	0	0	896
100 g Schweineschmalz	1	0	0	0	0	0	900
100 g Sojaöl	1	0	0	0	0	0	900
100 g Sonnenblumenöl	1	1	1	0	0	0	900
100 g Walnußöl	1	0	0	0	0	0	900
100 g Weizenkeimöl	1	1	1	0	0	0	900
<u>Fleisch</u>	<u>K [mg]</u>	<u>P [mg]</u>	<u>Ca [mg]</u>	<u>KH [g]</u>	<u>E [g]</u>	<u>H2O [g]</u>	<u>kcal</u>
100 g Hammelfleisch, Brust	294	155	9	0	12	48	381
100 g Hammelfleisch, Keule	380	213	10	0	18	64	234
100 g Hammelfleisch, Kotelett	345	138	9	0	14.9	52	348
100 g Schafffleisch, Braten, mittelfett	192	190	20	0	23.3	56	270
100 g Kalbfleisch, Brust	329	237	11	0	18.6	74	131
100 g Kalbfleisch, Filet	348	200	12	0	20.6	77	95
100 g Kalbfleisch, Rücken	369	195	13	0	20.9	75	107
100 g Kalbsherz	265	180	16	0	15.9	77	109
100 g Kalbsleber	316	306	9	4	19.2	71	130
100 g Kalbszunge	210	190	8	0	17.1	70	173
100 g Schweinefleisch, Bauch	157	55	3	0	17.8	60	261
100 g Schweinefleisch, Filet	348	173	2	0	22	75	106
100 g Schweinefleisch, Kamm	252	139	5	0	18.3	67	197
100 g Schweinefleisch, Kotelett	315	150	11	0	21.6	72	133
100 g Schweineleber	363	407	8	0.9	20.7	72	131
100 g Rindfleisch, Brust	264	139	8	0	18.6	66	200
100 g Rindfleisch, Filet	338	164	3	0	21.2	73	121
100 g Rindfleisch, Kamm	295	160	7	0	19.3	72	149
100 g Rindfleisch, Oberschale	360	207	6	0	20.7	74	123
100 g Rinderleber	330	352	6	5.3	19.5	70	130
100 g Rinderzunge	258	186	8	0	16	67	207
<u>Geflügel</u>	<u>K [mg]</u>	<u>P [mg]</u>	<u>Ca [mg]</u>	<u>KH [g]</u>	<u>E [g]</u>	<u>H2O [g]</u>	<u>kcal</u>
100 g Ente	270	196	14	0	18.1	64	227
100 g Gans	420	184	12	0	15.7	52	342
100 g Huhn (Brathuhn)	262	165	13	0	19.9	69	166
100 g Hühnerleber	218	240	18	0	22.1	70	136
100 g Truthahn, Bruststück	333	200	13	0	24.1	74	105
<u>Wild</u>	<u>K [mg]</u>	<u>P [mg]</u>	<u>Ca [mg]</u>	<u>KH [g]</u>	<u>E [g]</u>	<u>H2O [g]</u>	<u>kcal</u>
100 g Hase	276	210	14	0	21.6	73	113
100 g Kaninchenfleisch	350	216	14	0	20.8	70	152
100 g Hirschfleisch	306	197	10	0	20.6	75	112
100 g Rehfleisch, Keule	309	220	5	0	21.4	76	97
100 g Rehfleisch, Rücken	342	220	25	0	22.4	72	122
100 g Wildschwein	359	167	10	0	19.5	70	162
<u>Wurst und Fleischwaren</u>	<u>K [mg]</u>	<u>P [mg]</u>	<u>Ca [mg]</u>	<u>KH [g]</u>	<u>E [g]</u>	<u>H2O [g]</u>	<u>kcal</u>
100 g Bierschinken	261	152	15	0	17.8	68	174
100 g Blutwurst (Rotwurst)	38	22	7	0	12.1	56	309

Nährwerttabelle

100 g Bockwurst	249	131	12	0	12.3	59	277
100 g Corned Beef, deutsch	131	128	33	0	21.7	70	141
100 g Fleischkäse	299	130	4	0	12.4	57	297
100 g Fleischwurst	199	129	14	0	12.1	60	282
100 g Frankfurter Würstchen	154	107	8	0	12.4	58	269
100 g Gelbwurst	285	70	9	0	11.3	58	287
100 g Jagdwurst	260	144	14	0	16.3	64	211
100 g Knackwurst	195	144	28	0	11.9	60	282
100 g Leberpastete	173	191	10	0	14.2	54	314
100 g Leberwurst	143	154	41	0	15.9	52	326
100 g Lyoner	nb	nb	nb	0	11.5	58	290
100 g Mettwurst	213	160	13	0	13.9	45	390
100 g Mortadella	207	143	42	0	12.4	52	345
100 g Salami, deutsche	224	167	35	0	21	40	381
100 g Schweinefleisch, Kasseler	324	160	6	0	20.9	68	151
100 g Schweineschinken, gekocht	270	136	15	0	22.5	70	125
100 g Schweinebauch	248	207	10	0	18	43	372
100 g Speck, durchwachsen	225	108	9	0	9.1	20	621
<u>Fischwaren, Weichtiere</u>	<u>K [mg]</u>	<u>P [mg]</u>	<u>Ca [mg]</u>	<u>KH [g]</u>	<u>E [g]</u>	<u>H2O [g]</u>	<u>kcal</u>
100 g Aal	259	334	17	0	15	59	281
100 g Austern	184	157	82	4.8	9	83	66
100 g Barsch	330	228	95	0	18.2	80	81
100 g Bückling	343	256	35	0	21.2	62	224
100 g Flunder	288	190	48	0	16.5	81	72
100 g Forelle	413	245	12	0	19.5	76	103
100 g Garnele, Krabbe	233	224	92	0	18.6	78	87
100 g Hecht	317	225	32	0	18.4	80	81
100 g Heilbutt	446	202	14	0	20.1	76	96
100 g Hering	360	250	34	0	18.2	62	233
100 g Hummer	220	234	61	0	15.9	80	81
100 g Kabeljau	352	194	26	0	17.7	81	77
100 g Karpfen	387	247	63	0	18	76	115
100 g Kaviar, echt	164	300	51	0	26.1	47	244
100 g Klippfisch	1500	300	60	0	44.7	34	185
100 g Krebs (Flusskreb)	254	224	43	0	15	83	64
100 g Lachs	336	253	15	0	19.9	66	202
100 g Makrele	386	244	12	0	18.7	68	182
100 g Matjeshering	429	200	43	0	16	54	267
100 g Rotbarsch	308	201	22	0	18.2	77	105
100 g Rotzunge	280	153	29	0	15.5	82	72
100 g Sardinen	374	258	85	0	19.4	75	118
100 g Schellfisch	301	176	18	0	17.9	80	77
100 g Schillerlocken	58	230	18	0	21.3	53	302
100 g Schleie	369	207	58	0	17.7	77	77
100 g Scholle	311	198	61	0	17.1	80	86
100 g Seehecht	294	142	41	0	17.2	79	92
100 g Seelachs (Alaska Seelachs)	338	376	8	0	16.7	81	74
100 g Seezunge	309	195	29	0	17.5	80	82
100 g Sprotte	230	220	170	0	16.7	65	216
100 g Steinbutt	290	159	17	0	16.7	80	82
100 g Stockfisch	1500	450	60	0	79.2	15	339
100 g Thunfisch	363	200	40	0	21.5	62	226
100 g Tintenfisch	273	143	27	0	16.1	81	73
100 g Waller (Wels)	421	151	27	0	15.3	72	163

Nährwerttabelle

100 g Zander	372	195	50	0	19.2	78	83
Getreide und Getreideprodukte	K [mg]	P [mg]	Ca [mg]	KH [g]	E [g]	H2O [g]	kcal
<u>100 g Amaranth roh</u>	366	455	214	66	14	1	385
100 g Buchweizen	392	294	20	71	9.1	13	336
100 g Gerstengraupen	250	205	18	71	9.7	12	335
100 g Grünkern	447	411	22	63.2	10.8	13	320
100 g Hafer, ganzes Korn	355	342	80	55.7	11.7	13	333
100 g Haferflocken	374	415	48	58.7	12.5	10	348
<u>100 g Hirseflocken</u>	173	275	10	69	11	11	357
<u>100 g Mais Frühstücksl., Cornflakes</u>	120	59	13	79.7	7.2	6	353
100 g Mais, ganzes Korn	294	213	8	64.2	8.5	13	325
100 g Maismehl	120	nb	18	66.3	8.3	12	324
100 g Maisstärke	7	30	0	85.9	0.4	13	346
<u>100 g Quinoa roh</u>	579	610	26	64	13	11	366
<u>100 g Reis ungeschält</u> (Natur/Vollkorn)	150	325	23	74	7	13	349
<u>100 g Reis geschält</u> (ungekocht)	103	120	6	78	7	13	349
<u>100 g Reis parboiled</u> (ungekocht)	150	110	24	79	7	12	351
<u>100 g Reis geschält gegart</u>	19	38	2	20	2	77	93
<u>100 g Reis Mehl</u>	104	90	7	78	7	13	348
<u>100 g Reis Stärke</u>	8	10	20	85	1	14	348
100 g Roggen, ganzes Korn	510	337	37	60.7	8.8	14	294
100 g Tapiokastärke	20	12	12	84.9	0.6	13	344
100 g Weizen, ganzes Korn	381	341	33	59.6	10.9	13	298
100 g Weizenstärke	16	30	0	86.1	0.4	12	347
Kartoffeln, Kartoffelprodukte	K [mg]	P [mg]	Ca [mg]	KH [g]	E [g]	H2O [g]	kcal
<u>100 g Kartoffeln roh</u>	381	31	9	16	2	80	73
<u>100 g Salzkartoffeln</u>	332	46	7	14	2	80	68
<u>100 g Kartoffelchips (verzehrshfertig)</u>	1000	147	52	41	5	8	535
100 g Kartoffelstärke	15	7	35	83.1	0.6	16	336
Gemüse, Gemüseprodukte, Pilze	K [mg]	P [mg]	Ca [mg]	KH [g]	E [g]	H2O [g]	kcal
100 g Artischocken	353	tomate	53	2.6	2.4	83	22
100 g Auberginen	203	21	12	2.5	1.2	93	17
100 g Avocado	487	43	12	0.4	1.9	67	221
100 g Bambussprossen	468	53	15	1	2.5	91	17
100 g Bleichsellerie	329	48	80	2.2	1.2	93	15
100 g Blumenkohl	296	52	21	2.3	2.5	91	22
100 g Bohnen, grün	238	37	60	5.1	2.4	90	33
100 g Broccoli	279	65	58	2.7	3.5	89	28
100 g Butterpilz	190	nb	25	0.3	1.7	91	11
100 g Champignons	390	125	11	0.6	4.1	91	16
100 g Champignons in Dosen	121	69	19	0.1	2.3	92	14
100 g Chicoree	194	26	26	2.4	1.3	94	16
100 g Chinakohl	144	30	40	1.2	1.1	95	12
100 g Endivie	330	54	54	1.2	1.8	94	14
100 g Erbsen, grün, in Dosen	150	62	20	4.8	3.6	84	37
100 g Erbsensamen, trocken	941	375	50	41.2	22.9	11	271
100 g Feldsalat	421	49	35	0.8	1.8	93	14
100 g Fenchelknolle	395	51	38	3	1.4	92	19
100 g Gartenkresse	550	38	214	2.5	4.2	87	33
100 g Grünkohl	451	87	212	2.5	4.3	86	37
100 g Gurke	161	17	16	1.8	0.6	96	12
100 g Gurken, milchsauer	nb	30	30	2.6	1	91	20
100 g Kichererbsen getrocknet (nicht	800	332	124	44	19	9	310
100 g Knoblauch	530	134	38	28.4	6.1	64	139

Nährwerttabelle

100 g Knollensellerie	414	74	50	2.2	1.6	89	18
100 g Kohlrabi	322	50	64	3.7	1.9	92	24
100 g Kohlrüben	227	31	48	5.7	1.2	89	29
100 g Kopfsalat	179	23	22	1.1	1.2	95	11
100 g Kürbis	304	44	22	4.6	1.1	91	25
100 g Linsen reif getrocknet	836	408	65	41	23	12	275
100 g Löwenzahnblätter	483	67	165	2.4	2.9	89	27
100 g Mangold	376	39	103	0.7	2.1	92	14
100 g Meerrettich	628	93	94	11.7	2.8	77	63
100 g Möhren, Karotten	321	35	37	4.8	1	88	26
100 g Morchel	390	162	11	0	1.7	90	10
100 g Oliven grün, mariniert	43	17	96	1.8	1.4	75	138
100 g Paprikafrüchte	177	22	10	2.9	1.1	92	19
100 g Pastinaken	523	82	49	12.1	1.3	79	59
100 g Petersilie, Blatt	811	87	179	7.4	4.4	82	50
100 g Pfifferlinge	367	56	4	0.2	1.6	92	11
100 g Pfifferlinge, getrocknet	5370	581	85	1.8	16.5	10	93
100 g Pfifferlinge in Dosen	155	nb	5	0.2	1.4	90	13
100 g Porree	267	48	63	3.3	2.2	88	24
100 g Radieschen	241	18	26	2.1	1	94	14
100 g Rettich	432	35	40	2.4	1	93	15
100 g Rhabarber	287	22	66	1.4	0.6	93	13
100 g Rosenkohl	451	84	33	3.3	4.5	85	36
100 g Rote Rüben	407	45	17	8.4	1.5	86	41
100 g Rotkohl	252	30	36	3.5	1.5	91	22
100 g Sauerkraut, abgetropft	288	43	48	0.8	1.5	91	17
100 g Schnittlauch	434	75	129	1.6	3.6	83	27
100 g Schwarzwurzeln	320	76	53	2.1	1.4	77	18
100 g Sojabohnensamen, trocken	1799	550	201	6.3	34.3	8	327
100 g Sojasoße	360	210	19	8	9	66	70
100 g Spargel	202	45	26	2	1.9	94	18
100 g Spargel in Dosen	119	31	17	1.3	1.9	94	16
100 g Spinat	554	46	117	0.6	2.7	92	16
100 g Steinpilze	341	85	4	0.5	3.6	89	20
100 g Tomaten roh	235	22	9	3	1	94	17
100 g Tomaten in Dosen	193	11	27	2.5	1.2	94	18
100 g Trüffeln	526	62	24	16.5	5.5	76	27
100 g Weiße Rüben	269	37	45	4.7	1	90	25
100 g Weißkohl	255	36	45	4.2	1.4	90	25
100 g Wirsingkohl	236	56	64	2.9	2.8	90	26
100 g Zucchini	177	29	25	2.3	1.9	93	19
100 g Zuckermais	289	83	2	15.7	3.3	75	87
100 g Zwiebeln	162	33	22	4.9	1.2	89	27
Obst, Obstprodukte	K [mg]	P [mg]	Ca [mg]	KH [g]	E [g]	H2O [g]	kcal
100 g Ananas	175	9	16	12.4	0.5	85	55
100 g Ananas in Dosen	123	5.6	16	15.2	0.4	82	68
100 g Apfel	122	11	6	11.4	0.3	85	54
100 g Apfelsine	165	20	40	8.3	1	86	42
100 g Aprikose	279	21	16	8.5	0.9	85	43
100 g Banane	370	23	7	20	1.2	74	88
100 g Birnen	116	12	10	12.4	0.5	83	55
100 g Brombeeren	190	30	44	6.2	1.2	85	44
100 g Erdbeeren	161	26	21	5.5	0.8	90	32
100 g Feigen	248	32	54	12.9	1.3	80	61

Nährwerttabelle

100 g Granatapfel	238	17	8	16.1	0.7	79	74
100 g Grapefruit	148	16	24	7.4	0.6	88	38
100 g Guave	290	31	17	5.8	0.9	84	34
100 g Heidelbeeren	78	13	10	6.1	0.6	85	36
100 g Himbeeren	200	44	40	4.8	1.3	85	34
100 g Holunderbeeren, schwarz	305	57	35	6.5	2.5	81	54
100 g Honigmelone	310	24	13	12.4	0.9	85	54
100 g Johannisbeeren, rot	257	27	29	4.8	1.1	85	33
100 g Johannisbeeren, schwarz	303	40	46	6.1	1.3	81	39
100 g Johannisbeeren, weiß	268	23	30	6.7	0.9	84	30
100 g Kakifrukt	178	25	8	16	0.6	80	70
100 g Kirschen, sauer	114	19	8	9.9	0.9	85	53
100 g Kirschen, süß	234	23	17	13.3	0.9	83	62
100 g Kiwi	314	31	38	9.1	1	83	51
100 g Limone	82	11	13	1.9	0.5	91	31
100 g Litchi	185	33	9	16.8	0.9	80	74
100 g Mandarinen	150	20	33	10.1	0.7	87	46
100 g Mango	170	13	12	12.5	0.6	82	57
100 g Mirabellen	230	33	12	14	0.7	82	63
100 g Moosbeeren	90	10	14	3.9	0.4	87	35
100 g Papaya	191	16	21	7.1	0.5	88	32
100 g Passionsfrucht	267	57	17	9.5	2.4	76	63
100 g Pfirsiche	194	21	6	8.9	0.8	87	41
100 g Pflaumen	177	17	8	10.2	0.6	84	48
100 g Preiselbeeren	81	10	14	6.2	0.3	87	35
100 g Quitten	183	nb	10	7.3	0.4	83	38
100 g Sanddornbeeren	133	9	42	3.3	1.4	83	89
100 g Stachelbeeren	201	30	29	7.1	0.8	87	37
100 g Wassermelone	114	9	7	8.3	0.6	90	37
100 g Weintrauben	197	19	12	15.2	0.7	81	67
100 g Zitronen	170	16	11	3.2	0.7	90	35
Nüsse, Kerne, Samen	K [mg]	P [mg]	Ca [mg]	KH [g]	E [g]	H2O [g]	kcal
100 g Edel-/Esskastanie, Marone	707	87	33	41.2	3	44	196
100 g Erdnüsse (Hülsenfrucht)	661	341	41	7.5	25.3	5	564
100 g Erdnüsse, geröstet	777	409	65	9.4	25.6	2	585
100 g Haselnüss	749	288	149	6	16	4	650
100 g Kakaomasse	1099	376	65	11	14	3	616
100 g Kokosnuss	379	94	20	4.8	3.9	45	363
100 g Macadamia	265	201	51	4	7.5	3	703
100 g Mandeln, süß	835	454	252	5.4	18.7	6	583
100 g Mohnsamen, trocken	705	854	1460	4.2	20.2	6	477
100 g Paranüsse	644	674	132	3.6	13.6	6	670
100 g Pekanüsse	604	290	73	4.4	9.3	3	703
100 g Pistazien	1020	500	136	11.6	17.6	6	581
100 g Sesamsamen, trocken	458	607	783	10.2	17.7	5	565
100 g Sonnenblumenkern roh	784	688	86	35	26	4	480
100 g Walnüsse	544	409	87	10.6	14.4	4	663
Süßwaren	K [mg]	P [mg]	Ca [mg]	KH [g]	E [g]	H2O [g]	kcal
100 g Apfelgelee	49	3	10	64.2	0	35	259
100 g Apfelsinenkonfitüre	53	5	32	63.6	0.4	35	258
100 g Aprikosenkonfitüre	75	11	8	60.6	0.3	37	248
100 g Brombeerkonfitüre	42	14	nb	63.1	0.5	34	259
100 g Eiscreme	99	117	140	21	4	63	205
100 g Erdbeerkonfitüre	59	10	10	62.6	0.3	35	256

Nährwerttabelle

100 g Heidelbeerkonfitüre	64	14	nb	63.6	0.3	35	257
100 g Himbeerkonfitüre	56	16	nb	60.9	0.5	36	251
100 g Honig	45	5	6	75.1	0.4	19	302
100 g Johannisbeerkonfitüre	83	nb	nb	62.2	0.5	33	257
100 g Kirschkonfitüre	90	9	9	60.8	0.5	37	250
100 g Kunsthonig	5	nb	6	82.5	0.2	17	331
100 g Marzipan	209	220	43	58.7	6.8	9	486
100 g Nougat	341	154	80	65	5	2	474
100 g Nuß-Nougat-Creme süß	288	125	71	60	4	1	521
100 g Pflaumenkonfitüre	nb	9	nb	59.6	0.3	31	241
100 g Schokolade (Milchschokolade)	471	242	214	54	9	1	536
100 g Schokolade (zartbitter)	692	236	41	44	7	2	496
100 g Schokolade (85%)	1782	358	76	19	13	1	584
100 g Schokolade (weiß)	241	144	185	62	5	1	542
100 g Schokol. + Milchr. (Kinderschokolade)	560	300	300	53	10	3	558
100 g Zucker (Raffinade, Mischung)	2	0	1	99.8	0	0	399
100 g Zucker braun Rohrzucker	90	24	55	97	0	2	396
Snacks	K [mg]	P [mg]	Ca [mg]	KH [g]	E [g]	H2O [g]	kcal
100 g Erdnussflips	165	107	16	45.2	9.7	3	530
100 g Krabbenchips							
100 g Kracker	141	458	67	75	10.3	4	376
100 g Popcorn							
100 g Salzstangen	124	130	147	76	9	9	344
Sonstiges	K [mg]	P [mg]	Ca [mg]	KH [g]	E [g]	H2O [g]	kcal
100 g Backpulver	49	8430	1130	38	1	38	155
1 Pk von 15 g	7.35	1264.5					
100 g Backpulver Weinstein 25%	4125	1					
1 Pk von 15 g	619	1					
100 g Weinstainpulver / E 336	16500	5	8	62	0	2	258
100 g Bäckerhefe gepresst, (Blockhefe)	630	500	25	1	17	72	83
100 g Backhefe, Trockenhefe	2000	1290	80	32	36	3	288
1 Pk von 7 g	140	90.3					
100 g Bierhefe, getrocknet	1410	1800	50	27	48	8	339
100 g Gelatine	22	0	11	0	84.2	14	338
100 g Brühwürfel	500	700	230	11	17	4	149
100 g Salz	4	150	250	0	0	1	0
100 g Kochsalzersatz, natriumarm	45000	0	0	0	0	0	0
100 g Senf	130	180	120	6	6	77	86
100 g Tomatenketchup	590	43	25	24	2.1	68	110
Säfte und Getränke	K [mg]	P [mg]	Ca [mg]	KH [g]	E [g]	H2O [g]	kcal
100 g Ananassaft	116	5	15	9.7	0.4	86	43
100 g Apfelsinensaft, Handelsware	142	16	15	8.7	0.7	89	42
100 g Cola-Getränke	1	6	4	10.9	0	89	43
100 g Grapefruitsaft, Handelsware	149	13	9	10.1	0.6	88	47
100 g Himbeersaft, frisch gepresst	153	13	18	5.5	0.3	89	28
100 g Holunderbeersaft	288	49	5	6.8	2	87	38
100 g Johannisbeernektar, rot	110	7	7	12.4	0.4	86	55
100 g Johannisbeernektar, schwarz	98	10	15	12.5	0.4	85	56
100 g Karottensaft	219	31	27	4.8	0.6	93	22
100 g Mandarinen-saft	nb	16	19	9.6	0.9	88	46
100 g Passionsfruchtsaft, frisch	215	20	9	10	0.8	82	57
100 g Rote-Rüben-Saft	242	29	nb	8	1.1	88	37
100 g Sanddornbeerensaft	209	0	9	1.2	0.9	92	40
100 g Sauerkirschsaft	201	17	15	11.8	0.3	85	55

Nährwerttabelle

100 g Tomatensaft	236	16	15	3	0.8	94	17
100 g Traubensaft	148	12	13	16.6	0.2	82	70
100 g Zitronensaft, frisch gepresst	138	11	11	2.4	0.4	91	26
Alkoholische Getränke	K [mg]	P [mg]	Ca [mg]	KH [g]	E [g]	H2O [g]	kcal
100 g Alkoholfreies Bier (Schankbier)	40	20	5	5.4	0.4	93	25
100 g Apfelwein	97	9	5	2.6	0	92	45
100 g Rotwein, leichte Qualität	90	10	9	2.4	0.2	89	67
100 g Rotwein, schwere Qualität	93	28	8	2.5	0.2	87	80
100 g Sekt, weiß	70	10	6	5.1	0.2	86	82
100 g Pilsner Lagerbier	55	32	4	3.1	0.5	92	42
100 g Weinbrand	2	0	0	2	0	65	240
100 g Weißbier	21	13	1	3	0.3	93	38
100 g Weißwein, mittlere Qualität	82	15	9	2.6	0.2	88	71
100 g Whisky	3	5	2	0.1	0	65	247