



Umschau



**KALORIEN**  
*MUND*  
*GERECHT*

**DAS PRAXISORIENTIERTE  
HANDBUCH**

*15. Auflage*  
*komplett überarbeitet und erweitert*



# KALORIEN MUND GERECHT

Das praxisorientierte Handbuch für das  
tägliche Essen und Trinken.

---

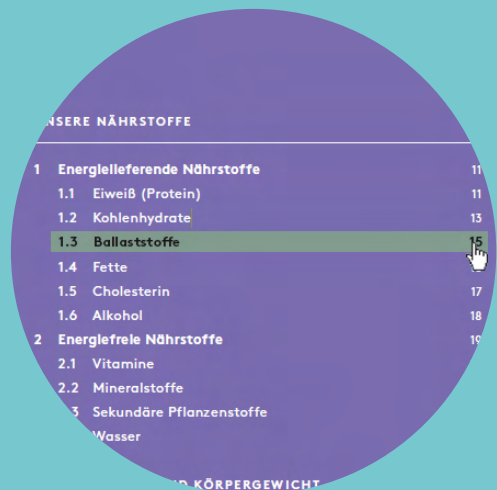
Mit Angaben zu Energie, Fett, gesättigten Fettsäuren, Kohlenhydraten, Zucker, Ballaststoffen, Eiweiß, Kochsalz, Broteinheiten und Kohlenhydrateinheiten bezogen auf übliche Portionsgrößen.

15., komplett überarbeitete und erweiterte Jubiläumsauflage 2014

## WICHTIGE HINWEISE ZUR NUTZUNG DER INTERAKTIVEN VERLINKUNGEN



Die wichtigen Themen in der Einleitung sind mit weiterführenden Informationen im Internet verlinkt. Die entsprechenden Begriffe sind extra gekennzeichnet.



In den Inhaltsverzeichnissen für die einzelnen Kapitel und im Index des Buches gelangen Sie durch Tippen der Seitenzahl auf die entsprechende Seite im Buch.

## DAS NESTLÉ ERNÄHRUNGSSTUDIO UND »KALORIEN MUNDGERECHT«

Liebe Leserinnen und Leser!

Moderne Menschen haben den Wunsch, sich und ihrer Familie ein langes, gesundes Leben und entsprechende Leistungsfähigkeit zu ermöglichen. Zentrale Schlüssel hierfür sind eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährungsweise, viel Bewegung und ein bewusster Lebensstil mit ausreichender Entspannung.

Das Nestlé Ernährungsstudio leistet zusammen mit dem Umschau Buchverlag mit »Kalorien mundgerecht« schon seit 1975 einen wichtigen Beitrag dazu. Schnell, übersichtlich und in mundgerechter Form dient die Tabelle »Kalorien mundgerecht« als Orientierungshilfe für eine gesunde Ernährung im Alltag. Neben wichtigen Grundnahrungsmitteln finden Sie in den Tabellen auch beliebte Gerichte, Fertigprodukte, Snacks und Fast Food mit Nährwertangaben pro Portion. Die einfache Benutzung und das handliche Format der übersichtlichen Tabellen machen dieses Buch zu einem kompetenten Wegbegleiter.

Das Nestlé Ernährungsstudio bietet darüber hinaus im Internet einen interaktiven Ratgeber und aktuelle Informationen rund um Gesundheitsthemen: Unter [www.ernaehrungsstudio.nestle.de](http://www.ernaehrungsstudio.nestle.de) erfahren Sie, wie Sie auf dem Weg zu einer ausgewogenen Ernährungsweise mit ganz einfachen Schritten große Erfolge erzielen können – für Ihr Wohlbefinden und das Wohlbefinden Ihrer Familie.

Das Nestlé Ernährungsstudio bietet Ihnen kompetente Beratung rund um alle Ernährungsfragen:

**KIND & FAMILIE** — Hier bekommen Schwangere und Stillende wertvolle Ratschläge. Eltern erfahren Nützliches zum Thema Ernährung vom Baby bis zum Schulkind. Sie finden Interessantes zu den Themen Feste feiern und Verreisen.

**WOHLFÜHLGEWICHT** — Hier erfahren Sie, wie Sie bewusst genießen, wie Sie Ihr Gewicht reduzieren oder steigern und wie Sie Ihr Wunschgewicht auch dauerhaft halten können. Dazu erhalten Sie wertvolle Tipps, wie Sie mehr Bewegung in Ihren Alltag bringen.

**ERNÄHRUNG & WISSEN** — Hier finden Sie Informationen zu den wichtigsten Nährstoffen. Wir erläutern Ihnen, wie Sie bestimmte Krankheiten mithilfe einer angepassten Ernährungsweise positiv beeinflussen können. Weitere Themen sind alternative Ernährungsformen und neuartige Lebensmittel. Und Sie erhalten detaillierte Informationen zu den Produkten von Nestlé einschließlich Nährwertangaben und Informationen für Allergiker.

**REZEPTE** — In dieser Rubrik geht es um Mahlzeiten für den gesunden Genuss, um Spezialitäten ferner Länder, um Traditionelles und Ideenreiches für Feste und andere Anlässe. Darüber hinaus erhalten Sie Anregungen für das Kochen mit Kindern.

**FITNESS** — Körperliche und geistige Leistungsfähigkeit sind wichtig für unser Wohlbefinden und unsere Vitalität. Deshalb haben wir unter den Themen Fitness, Bewegung, Entspannung und Abwehrkräfte wichtige Informationen für Sie zusammengestellt.

**TOOLS & COMMUNITY** — Hier stehen Ihnen zahlreiche interaktive Anwendungen (Rechner, Tests und Checks) zur Verfügung, beispielsweise Energiebedarfsrechner, Nährstoffrechner, Obst-Gemüse-Saisonkalender, Allergie-Datenbank, BMI-Rechner, BMI-Rechner für Kinder und vieles andere mehr! Und in der Community können Sie sich mit anderen Nutzern austauschen.

**DER NESTLÉ ERNÄHRUNGS-COACH** macht mit leckeren Rezepten eine ausgewogene Ernährungsweise schmackhaft. Schon rund 200.000 Teilnehmer sind davon begeistert und nutzen den persönlichen Ernährungsberater.

Alles Gute wünscht Ihnen  
Ihr Team vom Nestlé Ernährungsstudio

Wir beraten Sie gerne telefonisch unter 069 / 66 71 - 88 88.

Hier bekommen Sie Antworten auf Ihre Fragen zu einer gesunden, ausgewogenen Ernährungsweise und zu Nestlé Produkten.



## VORWORT ZU »KALORIEN MUNDGERECHT«

6

Wer diese Zeilen liest, weiß es bereits: Eine gesunde Ernährung ist der Grundpfeiler für ein gesundes und langes Leben und trägt jeden Tag zu unserem Wohlbefinden bei. Aber was ist eine gesunde Ernährung? Die moderne Ernährungswissenschaft hat dazu in den letzten Jahren viele neue Erkenntnisse gewonnen, die in dieses Buch eingeflossen sind. Die neue zentrale Botschaft lautet: Es kommt vor allem auf eine angemessene, nicht zu üppige Kalorienzufuhr an. Bei der Zusammensetzung aus Fett, Kohlenhydraten und Eiweiß gibt es dagegen viel Spielraum, sodass jeder Mensch reichlich Wahlmöglichkeiten hat und damit seine Wunschkost finden kann. Natürlich brauchen wir auch die richtige Menge an Vitaminen und Mineralstoffen, die wir vor allem in den weniger verarbeiteten Lebensmitteln finden. Richtig ist auch, dass wir weiterhin zu viel Fleisch und Fleischprodukte, aber auch zu viel Zucker (z.B. in Form zuckerhaltiger Getränke) konsumieren.

Im Grunde brauchen wir nur wenige Grundregeln zu beachten, die jedermann erlernen kann. Die meisten Menschen tun sich aber immer schwerer, die richtige Wahl zu treffen, angesichts des stetig wachsenden Angebots von Lebensmitteln und einer Werbung, die die Menschen bei ihrer Wahl beeinflusst. Die teilweise widersprüchlichen Aussagen zum Thema Ernährung in den Medien und im Internet tun ein Übriges, sodass sich die meisten Menschen am Ende überfordert fühlen.

In dieser Situation ist es umso wichtiger, sich auf solide Informationsquellen verlassen zu können. Zu diesen gehört »Kalorien mundgerecht« ohne Zweifel. Dieser Klassiker (der Nährwerttabellen) erscheint bereits in der 15. Auflage und erlaubt es jedem Leser, sich schnell einen Überblick über die wichtigsten Lebensmittel und viele Fertigprodukte, einschließlich beliebter Fast Food-Speisen, zu verschaffen. Die Angaben beziehen sich dabei auf übliche Portionsgrößen, sodass umständliche Rechnerei entfällt. Sie sollten sich am Kaloriengehalt Ihrer Speisen orientieren; ganz genaues Kalorienzählen ist aber nicht sinnvoll.

7

Damit ist die Absicht verbunden, Ihnen die Lebensmittel- und Speisenauswahl zu erleichtern, besonders dann, wenn Sie ein Problem mit Ihrem Körpergewicht haben oder einfach Ihr Gewicht halten wollen.

Für Menschen mit Diabetes wird außerdem der Kohlenhydratgehalt in Form von Broteinheiten (BE) oder Kohlenhydrateinheiten (KE) angegeben. Für Personen, die auf den Salzgehalt ihres Essens achten sollten, z.B. weil sie hohen Blutdruck haben, ist in den Tabellen auch der Salzgehalt aufgeführt.

Diese 15. Auflage enthält einige völlig neue Inhalte, wie z.B. viele laktose- und glutenfreie Produkte, mehr Biolebensmittel und vegetarische Produkte, aber auch neue Fast Food-Produkte und berücksichtigt damit aktuelle Trends des Lebensmittelmarktes und bei den Verzehrgeohnheiten. Darüber hinaus wurden zahlreiche spezielle Produkte aus der Schweiz, aber auch aus der Türkei und anderen Ländern aufgenommen.

Wer sich überhaupt noch einmal informieren möchte, was unter einer gesunden Ernährung zu verstehen ist, findet im Eingangsteil viele wertvolle Hinweise, die auf den Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE) beruhen, die im Auftrag der Bundesregierung wissenschaftlich gesicherte, herstellerneutrale Empfehlungen herausgibt. In diesem Teil wird auch auf die besonderen Bedürfnisse z.B. von Schwangeren, Kleinkindern und älteren Menschen eingegangen.

Damit ist »Kalorien mundgerecht« die ideale Informationsquelle für jeden Bürger und jede Fachkraft, die sich für eine gesunde und schmackhafte Ernährung interessieren. Den Verfassern ist es erneut überzeugend gelungen, neue Erkenntnisse einzubeziehen und leicht verständlich darzustellen. Damit kann ich Ihnen, liebe Leserin, lieber Leser, viel Spaß und Erkenntnisgewinn bei der Lektüre der neuen Ausgabe von »Kalorien mundgerecht« versprechen.

Prof. Dr. Hans Hauner

Lehrstuhl für Ernährungsmedizin der Technischen Universität München

# INHALT

## UNSERE NÄHRSTOFFE 10

---

<b>1</b>	<b>Energielieferende Nährstoffe</b>	11
1.1	Eiweiß (Protein)	11
1.2	Kohlenhydrate	13
1.3	Ballaststoffe	15
1.4	Fette	16
1.5	Cholesterin	17
1.6	Alkohol	18
<b>2</b>	<b>Energiefreie Nährstoffe</b>	19
2.1	Vitamine	19
2.2	Mineralstoffe	22
2.3	Sekundäre Pflanzenstoffe	25
2.4	Wasser	27

## ENERGIEBILANZ UND KÖRPERGEWICHT 30

---

<b>3</b>	<b>Energiebedarf</b>	31
3.1	Energieaufnahme – Körpergewicht	31
3.2	Kilokalorien oder Kilojoule?	32
<b>4</b>	<b>Normalgewicht</b>	34
4.1	Drei sinnvolle Wege zum Wohlfühlgewicht	36
4.2	Viele kleine Mahlzeiten oder besser drei größere?	37

## DER ERNÄHRUNGSFAHRPLAN 38

---

<b>5</b>	<b>Die Ernährungspyramide</b>	39
5.1	Getränke	40
5.2	Gemüse und Obst	42
5.3	Getreide und Kartoffeln	44
5.4	Milch und Milchprodukte	44
5.5	Fisch, Fleisch, Eier	45
5.6	Öle und Fette	45
5.7	Süße und deftige Knabberartikel	46
5.8	Salz	47

## RICHTIG ESSEN UND TRINKEN – SO GEHT'S 48

---

6	Vollwertig Essen und Trinken nach den 10 Regeln der DGE	49
7	Ernährungsumstellung & gesundes Ernährungsverhalten	53

## DIE NÄHRWERTANGABEN 60

---

Tab. 1	Milch und Käse	64
Tab. 2	Gemüse und Obst	94
Tab. 3	Getreide	124
Tab. 4	Fisch und Meeresfrüchte	164
Tab. 5	Fleisch, Wurst und Eier	176
Tab. 6	Herzhaftes und Knabbereien	196
Tab. 7	Süße Gerichte und Desserts	238
Tab. 8	Getränke	264

## ANHANG 290

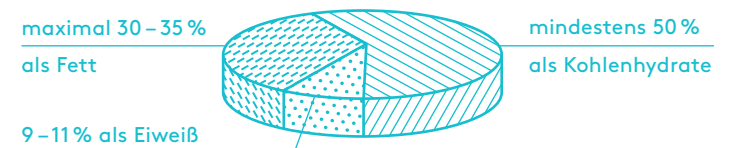
# UNSERE NÄHRSTOFFE

## 1 ENERGIELIEFERNDE NÄHRSTOFFE

11

### WAS IN LEBENSMITTELN STECKT: NÄHRSTOFFE

Kenntnisse über eine optimal zusammengesetzte Ernährung sind Ihnen als gesundheitsbewusstem Menschen wichtig. Die in den Lebensmitteln enthaltenen Nährstoffe werden zur Energiegewinnung sowie zum Aufbau von Körpersubstanzen (beispielsweise Muskulatur) und Botenstoffen (wie Hormonen) benötigt. Nährstoffe sind Eiweiß (Protein), Fett und Kohlenhydrate sowie Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe. Optimal ist es, wenn bei der täglichen Energiezufuhr die Nährstoffe in folgendem Verhältnis zueinander stehen:



### 1.1 EIW EISS (PROTEIN) — EIN AUFBAUENDER NÄHRSTOFF

Ein Gramm Eiweiß liefert dem Körper rund 4 Kalorien. Die Eiweiße sind vielfältig zusammengesetzt: Sie bestehen aus unterschiedlichen Bausteinen (Aminosäuren). Einige hiervon, die lebenswichtigen (essenziellen) Aminosäuren, kann der menschliche Organismus nicht selbst bilden. Sie müssen mit der Nahrung zugeführt werden. Eiweiß ist daher für Ihren Körper ein lebensnotwendiger Nährstoff. Eine ausreichende Zufuhr durch die tägliche Ernährung ist unerlässlich. Eine über den Bedarf hinausgehende Eiweiß-Aufnahme ist aber nicht erstrebenswert, da damit keine positiven Effekte auf den Körper erzielt werden. Eiweiß ist nicht nur der Baustoff aller Körperzellen, sondern auch Bestandteil von Enzymen und von einigen Hormonen (Botenstoffe). Weiterhin sind Eiweiße wichtig für die Abwehrkräfte.

Da das Körpereiwweiß ständig auf-, ab- und umgebaut wird, muss für regelmäßigen Nachschub über die Nahrung gesorgt werden. Unsere Lebensmittel enthalten tierisches und pflanzliches Eiweiß.

#### INFO

---

Den Eiweißbedarf können Sie durch Milch und Milcherzeugnisse, Eier, Fleisch, Fisch, Geflügel aber auch durch Getreideerzeugnisse, Hülsenfrüchte (besonders Soja), Kartoffeln, Gemüse (insbesondere Pilze) sowie Nüsse und Samen decken.

Tierische Eiweiße sind in ihrer Aminosäuren-Zusammensetzung dem menschlichen Eiweiß ähnlicher als pflanzliche Eiweiße. Dadurch hat tierisches Eiweiß eine höhere biologische Wertigkeit. Diese gibt an, wie viel Gramm Körpereiwweiß aus 100 Gramm Nahrungseiwweiß aufgebaut werden kann. Die Aufnahme von tierischem Eiweiß ist allerdings auch oft mit der Aufnahme unerwünschter Begleitstoffe wie Fett, gesättigten Fettsäuren, Cholesterin und Purin verbunden. Gleichzeitig oder zeitnah aufgenommene Eiweiße aus unterschiedlichen Lebensmitteln beeinflussen sich gegenseitig positiv und verbessern die biologische Wertigkeit im Vergleich zu getrennt aufgenommenen Lebensmitteln stark. Pflanzliches Protein kann aufgewertet werden, indem die verschiedenen Lebensmittel sinnvoll kombiniert werden.

#### Hochwertige Kombinationen

Getreide mit Milch (Vollkornbrot + Quark / Nudelaufguss mit Käse)

Kartoffeln mit Milchprodukten (Pellkartoffeln + Quark)

Kartoffeln mit Ei (Kartoffeln + Rührei)

Hülsenfrüchte mit Getreide (Linsensuppe + Brot / Bohnen + Reis)

Die empfohlene Tageszufuhr an Eiweiß für den gesunden Erwachsenen beträgt 0,8 Gramm pro kg Körpergewicht. Dies entspricht einer Zufuhr von etwa 50 bis 80 Gramm am Tag. Der Eiweißverzehr in Deutschland liegt im Durchschnitt über den Empfehlungen, sodass mit der Aufnahme eiweißreicher Lebensmittel eher zurückhaltend umgegangen werden sollte. Kinder, Jugendliche, Schwangere und Stillende haben bezogen auf ihr Körpergewicht einen höheren Eiweißbedarf.

#### INFO

---

Wiegt eine Person zum Beispiel 60 Kilogramm, reichen täglich 48 Gramm Eiweiß aus. Essen Sie über den Tag verteilt 1 Portion (200 Gramm) Kartoffeln, 4 Scheiben (180 Gramm) Weizenvollkornbrot, 1 Becher (150 Gramm) Naturjoghurt und 3 Scheiben (90 Gramm) fettarmen Käse. Dann nehmen Sie 48 Gramm Eiweiß zu sich.

#### INFO

---

Einen Eiweißmangel müssen Sie auch bei vorwiegend fleischfreier Ernährung nicht befürchten. Mit einem richtigen Verhältnis von tierischem und pflanzlichem Eiweiß gewährleisten Sie eine gute Versorgung mit allen lebenswichtigen Aminosäuren und stellen eine optimale biologische Wertigkeit sicher. Auch bei abwechslungsreicher vegetarischer Ernährung und geschickter Lebensmittelauswahl bei veganer Ernährung ist der empfohlene Eiweißbedarf in der Regel gewährleistet.

## 1.2 **KOHLENHYDRATE** — POWER-NÄHRSTOFFE

Ein Gramm Kohlenhydrate liefert dem Körper rund 4 Kalorien. Wir brauchen Kohlenhydrat-Energie, um leistungsfähig zu sein und uns gut konzentrieren zu können. Am einfachsten kann der Körper die Energie verwenden, die er aus Kohlenhydraten gewinnt. Bei den verwertbaren Kohlenhydraten wird zwischen Einfach-, Zweifach- und Vielfachzuckern unterschieden:

#### Einfachzucker (Monosaccharide):

Traubenzucker (Glukose oder Dextrose)

Fruchtzucker (Fruktose)

Schleimzucker (Galaktose)

#### Zweifachzucker (Disaccharide):

Haushaltszucker (Saccharose): Glukose + Fruktose

Malzzucker (Maltose): Glukose + Glukose

Milchzucker (Laktose): Glukose + Galaktose

Einfach- und Zweifachzucker stellen Ihrem Körper rasch Energie zur Verfügung. Der Energieschub hält jedoch nicht lange vor. Die beste Garantie für Durchhaltevermögen und nachhaltige Sättigung sind Lebensmittel, die für einen lang anhaltend ausgeglichenen Blutzuckerspiegel sorgen. Das sind vor allem stärke- und ballaststoffreiche Lebensmittel mit Vielfachzuckern (Polysaccharide), wie beispielsweise Vollkorngetreideerzeugnisse, Brot, Reis, Kartoffeln und Hülsenfrüchte. Vielfachzucker werden im Verdauungstrakt zu Einfachzuckern abgebaut, bevor sie in das Blut aufgenommen werden und den Blutzucker bilden. So steigt der Blutzuckerspiegel nur langsam an und fällt auch wieder langsam ab. Der Glykämische Index und die Glykämische Last machen die Wirkung kohlenhydrathaltiger Lebensmittel auf den Blutzucker deutlich. Der Glykämische Index (GI) beschreibt die Steigerung des Blutzuckerspiegels nach der Aufnahme eines kohlenhydrathaltigen Lebensmittels. Die sogenannte Glykämische Last (glycemic load = GL) berechnet sich aus dem Glykämischen Index und bezieht sich auf die Portion eines Lebensmittels.

Lebensmittel wie Brot, Kartoffeln, Obst, Gemüse und Milch enthalten neben Kohlenhydraten weitere wertvolle Nährstoffe wie Vitamine und Mineralstoffe. Purer Zucker dagegen ist ein »leerer Energielieferant«, da er kaum Vitamine und Mineralstoffe, aber viel Energie liefert. Er sorgt zudem nur für eine kurz anhaltende Sättigung. Es ist daher insgesamt sinnvoll, den Zucker nur in Maßen aufzunehmen. Die empfohlene Zufuhr an Kohlenhydraten beträgt für den gesunden Erwachsenen mindestens 50 % der Energiezufuhr (etwa 250 Gramm am Tag). Dabei sollten nicht mehr als 10 % der Gesamtenergiezufuhr in Form von Süßigkeiten, Zucker und Knabberartikeln aufgenommen werden. Komplexe Kohlenhydrate, wie Vollkornbrot, Vollkorncerealien, Gemüse, Kartoffeln und Früchte sind als Hauptkohlenhydratquelle zu bevorzugen. Bei übermäßigem Verzehr von Kohlenhydraten werden diese in Fett umgewandelt und in Form von Körperfett gespeichert.

Zuckeraustauschstoffe gehören zu den Kohlenhydraten und sind auch unter der Bezeichnung »Zuckeralkohole« oder »mehrwertige Alkohole« bekannt. Hierzu gehören beispielsweise Sorbit, Xylit, Mannit, Maltit,

Lactit und Isomalt. Sie sind im Geschmack dem Zucker ähnlich und zum Teil genauso süß. Sie werden vom menschlichen Stoffwechsel anders verarbeitet als andere Kohlenhydrate. In der Brennwertberechnung werden sie deshalb gesondert berücksichtigt. Bekannt ist die abführende und blähende Wirkung beim Verzehr größerer Mengen. Zuckeraustauschstoffe haben auch positive Wirkungen. Xylit beispielsweise schützt vor Karies. Sorbit kommt natürlich in Birnen oder Aprikosen vor und Mannit ist in Früchten, Gemüse und Kräutern weitverbreitet. Xylit wird aus dem in Laub- und Nadelholzarten vorkommendem Holzgummi (Xylose) gewonnen. Süßstoffe wie Saccharin oder Acesulfam hingegen sind keine Kohlenhydrate und liefern dem Körper praktisch keine Energie.

### 1.3 BALLASTSTOFFE — ALLES, NUR KEIN BALLAST

Ballaststoffe sind pflanzliche Nahrungsfasern. Sie zählen in der Regel zu den nicht verwertbaren Kohlenhydraten und stellen unverdauliche Bestandteile pflanzlicher Lebensmittel dar (Fasern, Gerüstsubstanz, Schalen oder Zellwände). Sie liefern keine bzw. wenige Kalorien. Lebensmittel, die viele Ballaststoffe enthalten, müssen ausgiebig gekaut und mit reichlich Flüssigkeit verzehrt werden, damit sie quellen können und nicht zu Verstopfung führen. Sie vergrößern das Nahrungsvolumen im Magen-Darm-Trakt. Dadurch wird die Darmbewegung angeregt und die Darmpassage beschleunigt. Sie tragen somit zu einer normalen Darmfunktion bei und wirken sich zudem günstig auf den Blutcholesterinspiegel aus.

#### WICHTIGE EMPFEHLUNG

Die DGE empfiehlt pro Tag 30 Gramm Ballaststoffe aufzunehmen. Bei geringem Ballaststoffverzehr ist es wichtig, die Ballaststoffmenge langsam zu steigern. Dafür sollten Sie ballaststoffarme durch ballaststoffreiche Lebensmittel wie Vollkornbrot, Hülsenfrüchte, Gemüse, Obst, Trockenfrüchte, Müsli, Nüsse, Leinsamen und Weizenkleie ersetzen. Gemüse sollte auch in roher Form, also als Rohkost, verzehrt werden. Dazu unbedingt ausreichend trinken (1,5 bis 2 l am Tag).

#### 1.4 **FETTE** — ENERGIESPENDEND UND NÄHRSTOFFREICH

Fett ist ein wichtiger Nährstoff, denn es enthält lebensnotwendige Fettsäuren, die unser Körper braucht, um beispielsweise Hormone oder Zellwände aufzubauen. Fett versorgt den Körper auch mit den fettlöslichen Vitaminen A, D, E und K. Die Organe schützt das Fett wie ein Polster vor Verletzungen. Zudem schmecken uns fettreiche Lebensmittel oft besonders gut, denn es ist ein Träger von Aroma- und Geschmacksstoffen. Mit 9 kcal/g liefert Fett reichlich Energie und zwar mehr als doppelt so viel wie die gleiche Menge an Kohlenhydraten oder Eiweiß.

*Aber Fett ist nicht gleich Fett:* Die verschiedenen Fettsäuren machen den Unterschied. Es gibt gesättigte, einfach ungesättigte und mehrfach ungesättigte Fettsäuren. Gesättigte Fettsäuren stecken in tierischen Lebensmitteln wie Butter, Schmalz, Sahne, Speck, fettem Käse, fetter Wurst und in fettem Fleisch. Von ihnen essen die meisten von uns mehr als genug. Das ist jedoch nicht gut für unsere Blutgefäße, da sie zu Arteriosklerose führen können – und die macht unserem Herz die Arbeit schwer und kann sogar zum Herzinfarkt führen.

##### SO KÖNNEN SIE FETT (EIN-)SPAREN:

- Achten Sie auf die versteckten Fette in Lebensmitteln! Weil wir sie nicht sehen, essen wir leicht zu viel davon. In einer halben Tafel Milkschokolade stecken 15,8 Gramm Fett, eine Bratwurst von 150 Gramm liefert sogar 38 Gramm und 100 Gramm Pommes frites übrigens 14,5 Gramm.
- Sie haben die Wahl: Greifen Sie zu fettarmen Lebensmittel-Varianten. So sparen Sie leicht viel Fett bei Fleisch und Wurst, Milch, Milchprodukten und Käse ein.
- Halten Sie die Balance: Wenn Sie einmal über die Stränge geschlagen haben, können Sie das am nächsten Tag wieder ausgleichen. Halten Sie die Waage bei der Aufnahme fettreicher Speisen wie Torten, Braten oder Chips und fettarmer Lebensmittel wie Obst, Gemüse, Getreideprodukten oder fettarmem Joghurt.

*Fett ja, aber das richtige:* Die ungesättigten Fettsäuren werden nochmals unterteilt in einfach ungesättigte Fettsäuren – die stecken beispielsweise in Oliven- und Rapsöl – und mehrfach ungesättigte Fettsäuren. Zu letzteren gehören die Omega-6-Fettsäuren, die vor allem in Sonnenblumen-, Maiskeim- und Sojaöl vorkommen, sowie die Omega-3-Fettsäuren. Diese sind in fetten Fischen wie Hering, Makrele und Lachs enthalten sowie in bestimmten Pflanzenölen wie Raps- und Walnussöl. Der Körper braucht sie alle. Wichtig ist es deshalb beispielsweise beim Salatdressing auch einmal unterschiedliche Öle zu verwenden. 70 Gramm Hering, Lachs oder Makrele sollten einmal in der Woche verzehrt werden, um den Körper bestens mit Omega-3-Fettsäuren zu versorgen. Und dann stimmt in der Regel auch das Verhältnis von Omega-6- zu Omega-3-Fettsäuren. Das ist wichtig für die Regulation des Blutfettspiegels und der beste Schutz für Blutgefäße und Herz. Aber: Auch hochwertige Öle sind kalorienreich. Zwei Esslöffel davon am Tag genügen – so behält man eine gute Figur.

*Fett in Maßen ist gesund:* Etwa 60 bis 80 Gramm Fett pro Tag sind für Erwachsene je nach Gewicht und Geschlecht genug. Wir können die positiven Wirkungen ausnutzen, ohne dass sich die vielen Kalorien auf der Waage bemerkbar machen.

#### 1.5 **CHOLESTERIN** — LEBENSWICHTIG UND BEDENKLICH ZUGLEICH

Tierische Lebensmittel enthalten Cholesterin, das für den Aufbau von Hormonen, Vitamin D und Gallenflüssigkeit nötig ist. Der menschliche Körper kann Cholesterin selbst bilden. Wir sind nicht auf die Zufuhr mit der Nahrung angewiesen. Heute beträgt die täglich übliche Aufnahme von Cholesterin bei Männern durchschnittlich etwa 352 mg am Tag und bei Frauen 254 mg täglich. Mehr als 300 mg am Tag sollten es aber nicht sein. Andernfalls kann es bei entsprechender Veranlagung zu einem Anstieg des Cholesterinspiegels im Blut kommen. Ein erhöhter Blutcholesterinspiegel gilt als Risikofaktor für Arteriosklerose und Herzinfarkt (Richtwert für einen normalen Cholesterinwert im Blut: unter 200 mg/dl). Im Blut gibt es verschiedene Transportformen für Cholesterin und Fett. Dazu gehören das HDL- und das LDL-Cholesterin. Das LDL gilt als das »schlechte« Cholesterin, da es

das Arteriosklerose-Risiko erhöht. Dagegen schützt das HDL – auch »gutes Cholesterin« genannt – die Arterien vor Fettablagerungen und vorzeitiger Arteriosklerose. Gesättigte Fettsäuren können den Gehalt an Gesamt- und LDL-Cholesterin im Blut erhöhen, ungesättigte Fettsäuren ihn dagegen senken. Daher sollten täglich hochwertige Pflanzenöle mit vielen ungesättigten Fettsäuren aufgenommen werden.

#### CHOLESTERINFREIE BZW. CHOLESTERINARME LEBENSMITTEL

---

- Alle pflanzlichen Lebensmittel (auch Pflanzenöle und Diätmargarine)!
- Auch fettärmere tierische Produkte wie Magermilch, Magermilch-joghurt, Käse (Magerstufe, d. h. mit einem Fettgehalt unter 10 % F. i. Tr. wie Harzer Käse) und Magerquark sind cholesterinarm.

#### 1.6 ALKOHOL — OFT UNTERSCHÄTZTER ENERGIELIEFERANT

Alkohol liefert nur Kalorien, aber keine lebenswichtigen Nährstoffe. Er enthält wesentlich mehr Energie (7 kcal/Gramm) als Kohlenhydrate und Eiweiße. Besonders kalorienreich sind hochprozentige alkoholische Getränke. Einige Studien belegen die positive Wirkung mancher alkoholischer Getränke. Dennoch lautet aufgrund der vielfältigen gesundheitsschädlichen Wirkung des Alkohols die aktuelle Empfehlung der DGE: Alkohol nur mäßig und nicht regelmäßig trinken.

**WICHTIGE EMPFEHLUNG:** Alkohol bitte nur in Maßen!

---

Männer sollten nicht mehr als 20 Gramm Alkohol an einem Tag trinken (aber nicht täglich). Das entspricht etwa 1/2 l Bier oder 1/4 l Wein. Frauen sollten höchstens bis zu 10 Gramm Alkohol an einem Tag aufnehmen. Das entspricht etwa 1/8 l Wein, 1/4 l Bier oder 2 Gläschen Likör.

Alkohol führt in größeren Mengen zu Gesundheitsschäden wie Fettstoffwechselstörungen, Bluthochdruck, Gichtanfällen, Organschäden und Sucht.

## 2 ENERGIEFREIE NÄHRSTOFFE

### 2.1 VITAMINE — LEBENSWICHTIGE NÄHRSTOFFE

Vitamine sind lebensnotwendig (essenziell), da sie für das Stoffwechselgeschehen unentbehrlich sind. Sie liefern keine Kalorien und sind für Ihren Organismus wichtig. Außerdem sind sie maßgeblich am Ablauf von Körperfunktionen und am Aufbau von Zellen und Geweben beteiligt. Die meisten von ihnen kann der Körper nicht selbst herstellen. Daher ist er auf die ausreichende Zufuhr über die Nahrung angewiesen. Ein Mangel kann auf Dauer zu Gesundheitsstörungen führen (zum Beispiel zu eingeschränkter Konzentrationsfähigkeit, Müdigkeit oder geringer Widerstandsfähigkeit gegen Infektionen). Einen erhöhten Vitamin-Bedarf haben Kranke, Genesende, Heranwachsende, Schwangere und Stillende. Vitamine werden in fett- und wasserlösliche eingeteilt. Die fettlöslichen Vitamine A, D, E und K lassen sich nur in Verbindung mit Fett vom Körper aufnehmen und können im Körper eingelagert werden. Die B-Vitamine und Vitamin C zählen zu den wasserlöslichen Vitaminen, die nicht vom Körper gespeichert werden können. Deshalb ist es am besten, wenn Sie sie täglich mit der Nahrung zuführen.

#### WICHTIGER HINWEIS

---

Viele Vitamine sind gegen Hitze, Licht, Wasser und/oder Luft besonders empfindlich: Achten Sie also auf eine sachgemäße kurze Lagerung sowie optimale Vor- und Zubereitung der Lebensmittel.

**Vitamin B1 (Thiamin)**

*unterstützt Funktion von Herz, Nervensystem, Energiestoffwechsel*

- Bierhefe, Hefe, Weizenkeime, Sonnenblumenkerne, Schweinefleisch, Soja, Nüsse, Haferflocken, Hülsenfrüchte, Innereien

**Vitamin B2 (Riboflavin)**

*reduziert Müdigkeit und Erschöpfung; unterstützt Schleimhaut / Haut, rote Blutkörperchen, Sehkraft*

- Hefe, Innereien, Bierhefe, Leberwurst, vegetarische Pastete, Weizenkeime, Mandeln, Weizenkleie, Pilze, Käse

**Vitamin B6 (Pyridoxin)**

*unterstützt Protein- und Energiestoffwechsel, Immun- und Nervensystem, Bildung roter Blutkörperchen; reduziert Müdigkeit / Erschöpfung*

- Bierhefe, Hefe, Sonnenblumenkerne, Hummer, Krebs, Lachs, Sardine, Rinderleber, Hafer, Walnüsse

**Vitamin B12 (Cobalamin)**

*unterstützt Energiestoffwechsel, Nervensystem, Bildung roter Blutkörperchen; reduziert Müdigkeit / Erschöpfung*

- Meeresfrüchte, Innereien, Bierhefe, Fischrogen, Leberwurst, Seefisch, Rindfleisch

**Niacin**

*unterstützt Energiestoffwechsel, Nervensystem, Schleimhaut / Haut; reduziert Müdigkeit / Erschöpfung*

- Bierhefe, Hefe, Sardellen, Weizenkleie, Innereien, Nüsse, Putenfleisch, Pilze, Thunfisch, Hähnchen, Lachs

**Pantothensäure**

*unterstützt Energiestoffwechsel, geistige Leistungsfähigkeit, Synthese und Stoffwechsel von Steroidhormonen, Vitamin D und einigen Neurotransmittern; reduziert Müdigkeit / Erschöpfung*

- Hefe, Hering, Bierhefe, Innereien, Sonnenblumenkerne, Eier, Erdnüsse, Pilze, Nüsse und Hummer

**Folat / Folsäure**

*unterstützt Immunsystem, Aminosäuresynthese, Blutbildung, Zellteilung, Wachstum in der Schwangerschaft; reduziert Müdigkeit*

- Hefe, Bierhefe, Innereien, Sojamehl, Eigelb, Weizenkeime, Fenchel, Spargel, rote Rübe, Rosenkohl

**Biotin**

*unterstützt Nährstoff- und Energiestoffwechsel, Nervensystem, Haarwuchs, Schleimhaut / Haut*

- Innereien, Hefe, Bierhefe, Haselnüsse, Soja, Sonnenblumenkerne, Weizenkleie, Tomatenmark, Eigelb, vegetarische Pastete

**Vitamin C (Ascorbinsäure)**

*unterstützt Kollagenbildung für Blutgefäße / Knochen, Eisenaufnahme; schützt Zellen vor oxidativem Stress; reduziert Müdigkeit*

- Acerola, Hagebutte, Sanddornbeeren, Guave, schwarze Johannisbeeren, roter Paprika, Rosenkohl, Grünkohl, Brokkoli und Papaya

**Vitamin A (Retinol) und (Provitamin von Vitamin A)**

*unterstützt Eisenstoffwechsel, Schleimhaut / Haut, Augen, Immunsystem*

- Vitamin A: Innereien, Lebertran, Dorschleber, Leberwurst, Blutwurst, Margarine, Aal, Eigelb, Butter, Sahne  
 → Beta-Carotin: getrocknete Aprikosen, Palmöl, Hagebutten, Karotten, Tomatenmark, Margarine, Grünkohl, Spinat, Fenchel, Honigmelone

**Vitamin D (Calciferole)**

*unterstützt Aufnahme und Verwertung von Calcium und Phosphor, Knochen, Zähne, Immunsystem*

- Seefisch, Aal, Leber, Eier, Butter, Margarine

**Vitamin E (Tocopherole)**

*schützt Zellen vor oxidativem Stress*

- Pflanzliche Öle, Nüsse, Margarine, Eigelb, Grünkohl, Fisch

**Vitamin K (Phyllochinon)**

*unterstützt Blutgerinnung, Knochen*

- grüne Blattgemüse, Rosenkohl, Brokkoli, Vollkornprodukte

## 2.2 MINERALSTOFFE — WICHTIGE BAUSTOFFE

Mineralstoffe sind Baustoffe, die für das Wachstum, die optimale Nutzung der Nahrung sowie die Stoffwechselfunktionen notwendig sind. Sie werden in Mengen- und Spurenelemente unterteilt. Spurenelemente sind, wie es der Name schon verrät, im Körper nur in »Spuren« vorhanden. Sie machen etwa 1 mg bis 5 Gramm bei einem Erwachsenen aus. Mengenelemente kommen in größerer Menge von etwa 25 bis 1000 Gramm im Körper vor. Zu den Mengenelementen gehören Calcium, Chlorid, Kalium, Magnesium, Natrium, Phosphat und Schwefel. Zu den mehr als 20 Spurenelementen zählen zum Beispiel Eisen, Jod, Selen, Fluorid und Zink. Alle Mineralstoffe müssen in ausreichenden Mengen zugeführt werden. Mit einer abwechslungsreichen, vollwertigen Ernährungsweise (siehe dazu auch Seite 50 bis 52 – Die 10 Regeln der DGE) wird der Bedarf an Mineralstoffen und Vitaminen in der Regel gedeckt.

Die wichtigsten Mineralstoffe im Überblick:

### Calcium

*unterstützt normale Blutgerinnung, Muskelfunktion, Knochen und Zähne, Verdauungsenzyme und Energiestoffwechsel*

- Käse, insbesondere Hartkäse wie Parmesan oder Emmentaler, Sardinen, Mandeln, calciumangereicherte Sojamilch, Hagebutten, Lachs, Grünkohl, Porree und calciumreiches Mineralwasser

### Kalium

*unterstützt Nervensystem, Muskelfunktion und Blutdruck*

- Kakao, Hefe, Hülsenfrüchte, getrocknete Früchte, Kräuter, viele Obst- und Gemüsesorten (Bananen, Melonen, Spinat, Kohlrarten, Brokkoli, Erbsen)

### Fluorid

*unterstützt den Erhalt der Zahn-Mineralisierung*

- fluoridiertes Speisesalz, schwarzer Tee, Mate-Tee, Seefisch, Meeresfrüchte, Walnüsse, Soja, Leber, Bierhefe

### Natrium

*Verringerung des Verbrauchs trägt zur Aufrechterhaltung des normalen Blutdrucks bei*

- Salz (Natriumchlorid = NaCl), Kräutersalz, Brühwürfel, eingesalzener Fisch wie Matjes, Sojasauce, eingelegte Oliven, gepökeltes Fleisch, gepökelte Wurst, Kapern, Brot und Käse

**Weniger Salz ist mehr!** Täglich 6 Gramm Kochsalz sind ausreichend! Durch eine Salzzufuhr von nur 5 bis 6 Gramm kann bei einem Teil der Bevölkerung beispielsweise ein erhöhter Blutdruck gesenkt werden.

### Magnesium

*trägt bei zur Verringerung von Müdigkeit/Erschöpfung,*

*unterstützt normale Elektrolyt-Balance,*

*Energiestoffwechsel, Muskelfunktion und Proteinsynthese,*

*beteiligt am Aufbau von Knochen und Zähne*

- Kakao, Weizenkleie, Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne, Nüsse, Soja, Weizenkeime, Bierhefe, Hirse, Weizen

### Phosphat

*unterstützt Energiestoffwechsel, ist beteiligt an der Funktion der Zellwände und am Aufbau von Knochen und Zähnen*

- Bierhefe, Hefe, Schmelzkäse, Weizenkleie, Weizenkeime, Käse, bes. Hartkäse (Parmesan, Emmentaler), Soja, Nüsse, Eier, Räucherfisch

### Eisen

*hat Funktion in der Zellteilung, unterstützt normale kognitive Entwicklung von Kindern, Sauerstofftransport im Körper, Bildung von roten Blutkörperchen und Hämoglobin*

- Kakao, Innereien (Leber, Blutwurst, Rind- und Schweinefleisch, Hefe, Bierhefe, Weizenkleie, Soja, Zartbitter-Schokolade, Dinkelvollkornmehl, Pfifferlinge

## Selen

*unterstützt normale Spermato-genese, Haar und Nägel, Immun-system, Schilddrüsenfunktion, schützt Zellen vor oxidativem Stress*

→ Innereien (z.B. Leber), Seefisch, Fleisch, Eier, Nüsse (bes. Walnüsse), Hülsenfrüchte

## JOD TUT GUT!

Durch die Verwendung von jodiertem Speisesalz hat sich die Jod-versorgung in Deutschland in den vergangenen Jahren verbessert. Untersuchungen weisen jetzt darauf hin, dass sich der Jodstatus – insbesondere bei Kindern und Jugendlichen – wieder verschlechtert. Empfehlungen zur Jodaufnahme:

- 1 Portion (80 bis 150 Gramm) fettarmer Seefisch (Kabeljau, See-lachs) und 1 Portion (70 Gramm) fettreicher Seefisch (Makrele oder Hering) pro Woche.
- Zum sparsamen Salzen Jodsatz verwenden.
- Lebensmittel einkaufen, die mit Jodsatz hergestellt worden sind.
- Unterwegs in Restaurants, Kantinen und Mensen Speisen bestellen, die mit Jodsatz zubereitet wurden.

## Jod

*unterstützt normale Produktion der Schilddrüsenhormone, Funktion der Schilddrüse, kognitive Funktionen, Nervensystem, Wachstum von Kindern*

→ jodiertes Speisesalz, Seefisch, Meeresfrüchte, Käse (bes. Hartkäse, z.B. Parmesan)

## Zink

*unterstützt normalen Säure-Basen-Haushalt, Kohlenhydrat- und Fettsäurestoffwechsel, Haare, Nägel, Haut, Knochen, Fruchtbarkeit, Immunsystem, normalisiert Testosteronspiegel im Blut*

→ Austern, Weizenkeime, Hefe, Bierhefe, Innereien (bes. Leber), Rindfleisch, Kürbiskerne, Kakao, Soja, Hartkäse (bes. Parmesan)

## 2.3 SEKUNDÄRE PFLANZENSTOFFE — WERTVOLL FÜR MENSCHEN

Sekundäre Pflanzenstoffe wie Carotinoide, Flavonoide oder Phytos-terine werden nur von Pflanzen gebildet. Sie haben keine Nährstoff-eigenschaften im eigentlichen Sinn und sind kalorienfrei. Sekundäre Pflanzenstoffe sind Farb-, Aroma-, Geruchs-, Geschmacks- sowie Schutzstoffe der Pflanzen und ihrer Früchte. Sie sind in Obst, Gemüse, Nüssen und Samen, Hülsenfrüchten sowie Vollkorngetreide enthal-ten. Eine abwechslungsreiche Kost mit reichlich pflanzlichen Lebens-mitteln führt dem Körper viele wertvolle sekundäre Pflanzenstoffe zu. Obst und Gemüse sind wichtiger Bestandteil einer ausgewogenen Ernährungsweise. Gerade die leckeren Früchtchen machen es das ganze Jahr über leicht, die Devise »5 am Tag« einzuhalten. Ernährungs-wissenschaftler und Mediziner empfehlen täglich mindestens zwei Portionen Obst (rund 250 Gramm) und drei Portionen Gemüse (etwa 400 Gramm) zu essen. Wer möchte, kann ab und zu durch ein Glas Gemüse- oder Fruchtsaft (200 ml) eine der täglich empfohlenen fünf Portionen Obst und Gemüse ersetzen.

### INFO

Phytosterine gehören zur Gruppe der sekundären Pflanzenstoffe. Sie senken den Cholesterinspiegel im Blut. Ein hoher Cholesterin-spiegel ist ein Risikofaktor für die Entwicklung einer koronaren Herz-krankheit. Weitere Untersuchungen sind erforderlich, um mögliche vermutete Wirkungen von sekundären Pflanzenstoffen abzusichern.

Vorkommen von sekundären Pflanzenstoffen:

### Carotinoide

→ sind als Farbstoffe in gelborange gefärbtem und grünem Gemüse und Obst wie Möhren, Paprika, Tomaten, Brokkoli, Spinat, Aprikosen und Honigmelone enthalten.

### Phytoöstrogene

→ sind als Isoflavonoide in der Sojabohne und als Lignane in den Randschichten von Getreide enthalten.

### Phytosterine

→ sind in fettreichen Lebensmitteln wie Nüssen, Samen und Ölen enthalten.

### Polyphenole

→ sorgen als Gerbstoffe für den teilweise herben Geschmack von Kaffee, Tee und Wein. Als Geschmacks- und Bitterstoffe sind sie auch in Zwiebeln sowie Walnüssen und als Farbstoffe in Beeren, Kirschen und Trauben enthalten.

### Sulfide

→ sind schwefelhaltige Verbindungen, die für das scharfe Aroma in Knoblauch, Zwiebeln, Schnittlauch und Lauch sorgen.

### Glucosinolate

→ sorgen für den typischen Geschmack von Meerrettich, Senf, Kohl, Kohlrabi, Kresse, Radieschen und Rettich.

### Monoterpene

→ sind als Aromastoffe in Zitrusfrüchten, Weintrauben, Aprikosen und Gewürzen enthalten.

### Saponine

→ sind bitter schmeckende Substanzen und in pflanzlichen Lebensmitteln wie Hülsenfrüchten, Hafer oder Spargel weitverbreitet.

### WICHTIGER HINWEIS

Meist sitzen die sekundären Pflanzenstoffe reichlich direkt unter der Schale von Obst oder Gemüse! Schälen Sie es daher am besten nur, wenn es unbedingt nötig ist. Wichtig ist dann aber natürlich, es vor dem Verzehr gründlich zu waschen.

## 2.4 WASSER — LEBENSWICHTIG UND DURSTLÖSCHEND

Der menschliche Körper besteht zu 50 bis 60 % aus Wasser. Täglich verliert er rund 2,5 Liter davon über Urin, Schweiß, Atemluft und Stuhlgang. Um den Wassergehalt im Organismus konstant zu halten, müssen wir ihm Flüssigkeit zuführen. Wasser in ausreichender Menge ist wichtig für eine gesunde Herz-Kreislauf-, Nieren- und Darmfunktion. Auch beim Abnehmen sollte reichlich getrunken werden, um die vermehrt anfallenden Abbauprodukte des Körpers ausscheiden zu können. Bei einer ballaststoffreichen Ernährungsweise (besonders zu empfehlen bei Darmträgheit oder Übergewicht) sollte ebenfalls auf eine hohe Wasserzufuhr geachtet werden. Ballaststoffe benötigen ausreichend Flüssigkeit, um quellen zu können. Andernfalls können sie sogar stopfend wirken. Bei hohen Temperaturen, bei starker körperlicher Beanspruchung wie Sport, bei Fieber und während Schwangerschaft und Stillzeit ist der Flüssigkeitsbedarf erhöht.

### Wasser dient unter anderem im Körper zur:

- Bildung von Blut, Lympflüssigkeit und Verdauungssäften
- Lösung und Transport der Nährstoffe
- Quellung und Fortbewegung des Speisebreis im Darm
- Ausscheidung von Stoffwechselendprodukten über die Nieren
- Wärmeregulation (Körpertemperatur und Schwitzen)

### TRINKEMPFEHLUNG

- Erwachsene: mind. 1,5 bis 2 Liter/Tag
- Kinder: 1–1,5 Liter/Tag

Zusätzlich nimmt der Körper über die Nahrung (insbesondere Obst, Gemüse oder Suppen) rund 1 Liter Flüssigkeit auf. Und im Stoffwechsel entsteht ebenfalls Flüssigkeit, sodass damit insgesamt das tägliche Flüssigkeitsdefizit von 2,5 Liter ausgeglichen wird. Besonders geeignete Durstlöcher sind (Mineral-)Wasser, Saft-Schorlen, ungesüßte Kräuter- und Früchtetees. Einen Beispiel-Trinkplan für einen Tag finden Sie hier:

Haben Sie sich schon einmal überlegt, ob Sie im Laufe des Tages ausreichend trinken? Zu Ihrer Information nachfolgend unsere Empfehlung – sie bietet Ihnen einen Anhaltspunkt, welche Mengen Sie im Laufe des Tages trinken sollten:

ZEIT	GETRÄNKE	MENGE (LITER)
vor dem Frühstück	1 Glas Wasser	0,2
zum Frühstück	1 Glas Saftschorle	0,2
	1 Becher Kaffee /Tee	0,2
zwischen durch/ am Vormittag	2 Gläser Mineralwasser oder Saftschorle	0,4
zum Mittagessen	1 Glas Mineralwasser oder ungesüßten Früchteteetee	0,2
zwischen durch/ am Nachmittag	1 Becher Kaffee /Tee/ Früchteteetee	0,2
zum Abendessen	1 Glas Wasser oder 1 Becher ungesüßten Früchte-/Kräutertee	0,2
vor dem Schlafengehen	1 Glas Wasser	0,2
<b>insgesamt</b>		<b>1,8 l</b>

WASSERVERLUST	ENTSPRICHT	FOLGEN DES MANGELS
0,5 % des Körpergewichts	350 ml *	Durst (den ältere Menschen oft nicht bemerken)
Bis 3 % des Körpergewichts	bis 2,1 l *	Durst, Gewichtsabnahme, geringere Urin-/Speichelmenge, Mundtrockenheit
Ab 5 % des Körpergewichts	ab 3,5 l *	Nachlassende Gewebsspannung der Haut, angeschwollene Zunge, Schluckprobleme, rascher Puls, er- höhte Temperatur, Bluteindickung
Ab 10 % des Körpergewichts	ab 7 l *	Deutliche Abnahme der körperli- chen und geistigen Leistungsfähig- keit, Muskelkrämpfe, Kreislauf- kollaps und Lebensgefahr, wenn keine Flüssigkeit zugeführt wird

\* bei einem Körpergewicht von 70 Kilogramm

# ENERGIEBILANZ UND KÖRPERGEWICHT

---

## 3 ENERGIEBEDARF

31

Energie ist die Quelle unseres Lebens. Für jede noch so kleine Bewegung ist Energie nötig. Selbst im Schlaf braucht unser Körper Energie – Energie, damit unser Stoffwechsel, Herz und Atmung funktionieren und die Körpertemperatur erhalten bleibt. Der Energiebedarf des Menschen hängt von verschiedenen Faktoren ab. Dazu gehören Geschlecht, Alter, Körpergröße, Klima, Art und Dauer der körperlichen Tätigkeit sowie die Stoffwechselsituation. Er setzt sich zusammen aus dem Grund- und Leistungsumsatz. Der Grundumsatz ist die Energiemenge, die der Körper bei völliger Ruhe und gleichbleibender Umgebungstemperatur zur Aufrechterhaltung lebensnotwendiger Funktionen (wie Atmung, Körpertemperatur, Verdauung) innerhalb von 24 Stunden verbraucht. Dieser Grundumsatz ist individuell verschieden und richtet sich nach Körpergewicht, Körperlänge und Muskelmasse. Je größer und schwerer, je trainierter ein Mensch ist, desto höher sein Umsatz. Auch Geschlecht und Alter spielen hierbei eine Rolle. Der Leistungsumsatz richtet sich nach der Dauer und Intensität der körperlichen Aktivität.

### 3.1 ENERGIEAUFNAHME – KÖRPERGEWICHT

Energieaufnahme und Energieverbrauch bestimmen das Körpergewicht: Täglich sollte im Durchschnitt so viel Energie aufgenommen werden, wie durch körperliche Tätigkeit und Stoffwechselfvorgänge verbraucht wird. Wird auf Dauer mehr zugeführt, als der Körper verbraucht, kommt es zur Gewichtszunahme.

### 3.2 KILOKALORIEN ODER KILOJOULE?

Der Begriff Kilokalorie (kcal) stammt vom lateinischen Wort »Calor« und bedeutet Wärme. Eine Kilokalorie ist die Energiemenge, die notwendig ist, um 1 Liter Wasser um 1 Grad Celsius zu erwärmen. Die Einheit Kilokalorie ist aufgrund internationaler Vereinbarungen durch die Einheit Kilojoule (kJ) ergänzt worden. Kilojoule wird seit Langem international von der Wissenschaft verwendet und seit 1. Januar 1978 wird in allen EU-Ländern mit dieser Einheit gerechnet. Eine Kilokalorie entspricht dabei 4,2 Kilojoule. Ob die persönliche Nahrungszufuhr nach Kilokalorien oder nach Kilojoule berechnet wird, spielt keine Rolle. Da unsere Leser die Angabe in Kalorien am liebsten nutzen, haben wir auf die Angabe der Joule verzichtet. Nicht alle Nährstoffe enthalten gleich viel Energie. Fett liefert von allen Nährstoffen die meiste Energie. Auch Alkohol ist sehr energiereich. Kohlenhydrate und Eiweiß enthalten dagegen nur etwa halb so viel Kilokalorien.

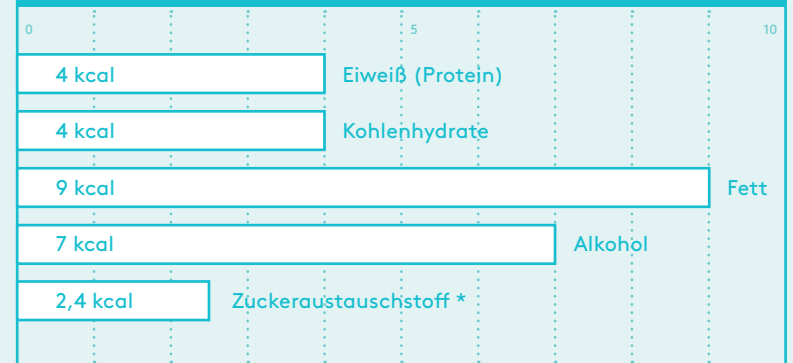
#### UMRECHNUNG VON KCAL IN KJ UND UMGEKEHRT

1 Kilokalorie = 4,184 Kilojoule

1 Kilojoule = 0,239 Kilokalorien

Als Faustregel zur Umrechnung gilt: Kilokalorienwerte mit dem Faktor 4 multipliziert ergeben die Kilojoulewerte.

#### ENERGIEGEHALT DER NÄHRSTOFFE – PRO GRAMM



\* z.B. Sorbit, Xylit, Isomalt oder Maltit

Wann ist unser Körpergewicht als normalgewichtig einzuschätzen?  
 Als Maß zur Beurteilung des Körpergewichts dient weltweit der Body-Mass-Index (BMI).

Die Berechnung des BMI erfolgt für Kinder und Jugendliche nach der gleichen Formel. Da sie jedoch über einen anderen Körperbau als Erwachsene verfügen, sind die gängigen BMI-Tabellen zur Beurteilung des Gewichts ungeeignet. Deshalb gibt es für Kinder und Jugendliche andere Referenzwerte und Tabellen, die in Form von Perzentilen angegeben werden.

Der akzeptable BMI-Wert oder der mit der höchsten Lebenserwartung liegt ohne Berücksichtigung von Alter und Geschlecht für Frauen und Männer bei 18,5 bis 24,9. Diese BMI-Bewertung gilt nicht für Kinder, Jugendliche, muskulöse Sportler, Schwangere, Menschen mit übermäßigen Wasseransammlungen und Schwerstarbeiter.

Liegt Übergewicht vor, steigt das Risiko für die Entstehung vieler Krankheiten wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes mellitus Typ 2, Hyperurikämie, Gicht und Fettstoffwechselstörungen. Eine Gewichtsabnahme kann dagegen in vielen Fällen zu einer Linderung von Stoffwechselstörungen sowie zu einer Verminderung verschiedener Risikofaktoren (Bluthochdruck, erhöhte Blutzucker- und Blutfettwerte sowie erhöhte Harnsäurewerte) beitragen. Die Verteilung des Fettgewebes im Körper hat unterschiedliche gesundheitliche Auswirkungen. Ist das Fettgewebe auf den Bauch konzentriert – was bei Männern oft der Fall ist, die Figur wird dann als Apfel-Typ bezeichnet – steigt das gesundheitliche Risiko. Die typisch weibliche Fettverteilung an Po und Oberschenkeln stellt ein geringeres gesundheitliches Risiko dar. Hier wird die Figur als Birnen-Typ bezeichnet.

### BERECHNUNG DES BODY-MASS-INDEX

$$\text{BMI} = \frac{\text{Körpergewicht in kg}}{\text{Größe in m} \times \text{Größe in m}}$$

Der BMI einer Frau, die 1,64 m groß ist und 58 Kilogramm wiegt, beträgt:

$$\text{BMI} = \frac{58 \text{ kg}}{1,64 \text{ m} \times 1,64 \text{ m}} = 21,56 \text{ kg/m}^2$$

Ein BMI von gerundet 22 ist normal. Der BMI gilt nicht für Kinder, Jugendliche, Hochleistungssportler und Schwerstarbeiter.

### BEWERTUNG DES BMI

Gewicht	BMI
Untergewicht	< 18,5
Normalgewicht	18,5 – 24,9
Übergewicht	25 – 29,9
Adipositas Grad 1	30 – 34,9
Adipositas Grad 2	35 – 39,9
Adipositas Grad 3	≥ 40

Quelle: World Health Organization, 2004

Bei Männern sollte der **Taillenumfang** 94 cm und bei Frauen 80 cm nicht überschreiten. Bei einem Taillenumfang von mehr als 102 cm bei Männern und 88 cm bei Frauen ist das Risiko an einer Stoffwechselerkrankung oder einem Herz-Kreislaufleiden zu erkranken deutlich erhöht.

#### WICHTIGE EMPFEHLUNGEN ZUM KÖRPERGEWICHT

- Untergewichtig ist, wer einen BMI unter 18,5 hat.  
Bei Untergewicht ist eine Gewichtszunahme notwendig.
- Erwachsene mit Normalgewicht sollten ihr Körpergewicht halten.
- Erwachsene mit geringem Übergewicht (BMI zwischen 25 und 29,9) sollten von ihrem Arzt das Auftreten der oben genannten Risikofaktoren in regelmäßigen Abständen kontrollieren lassen und gegebenenfalls abnehmen.
- Bei einem BMI über 30 sollten Erwachsene – auch ohne Vorliegen von Risikofaktoren – abnehmen.

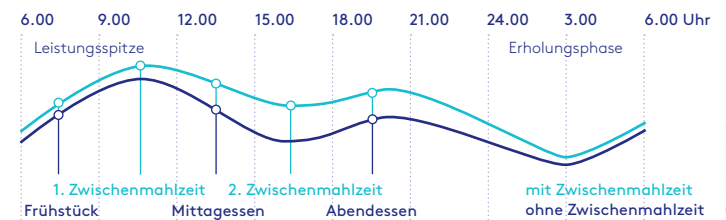
#### 4.1 DREI SINNVOLLE WEGE ZUM WOHLFÜHLGEWICHT

Viele Wege führen nach Rom und mindestens drei Wege empfiehlt die Deutsche Adipositas Gesellschaft zur Gewichtsabnahme. Entscheidend für die Reduktion des Körpergewichts ist eine negative Energiebilanz. Dazu müssen Sie weniger Kalorien aufnehmen, als Ihr Organismus verbraucht. Bei einem täglichen Kaloriendefizit von rund 500 kcal gehen Experten von einer durchschnittlichen Gewichtsreduktion von 3,2 bis 4,3 Kilogramm innerhalb von 6 Monaten aus. Auch beim Abnehmen gilt »Gut Ding will Weile haben«. Die Gewichtsabnahme kann durch eine verringerte Fettaufnahme (Low-Fat Diät), reduzierte Kohlenhydrataufnahme (Low-Carb Diät) oder durch eine Kombination aus verminderter Fett- und Kohlenhydrataufnahme erreicht werden. Informieren Sie sich vor einer Gewichtsreduktion bei Ihrem Hausarzt und nutzen Sie die Möglichkeiten einer qualifizierten Ernährungsberatung durch Ernährungswissenschaftler und Diätassistenten.

#### 4.2 VIELE KLEINE MAHLZEITEN ODER BESSER DREI GRÖßERE?

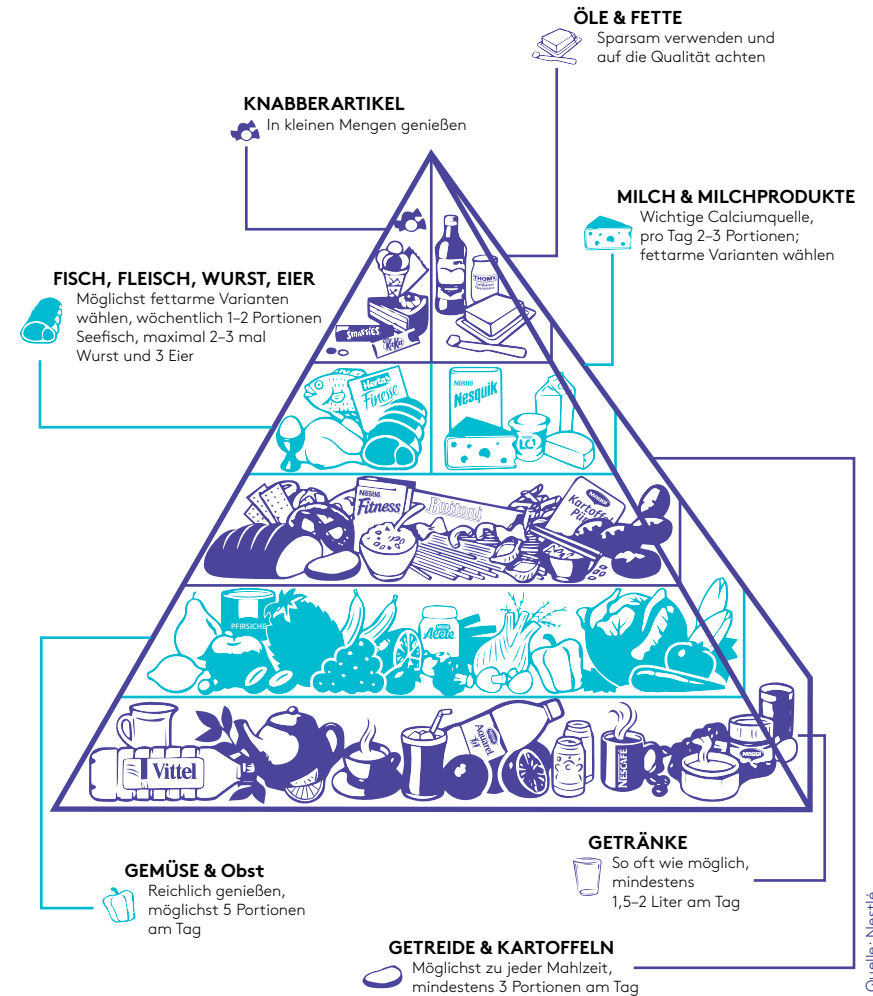
Über Jahrzehnte galt, dass es empfehlenswert ist, jeden Tag fünf kleine Mahlzeiten aufzunehmen, um leistungsfähig zu sein. Zudem zeigen Forschungsergebnisse, dass fünf Mahlzeiten am Tag das Auftreten von Heißhungerattacken verhindern können. Werden dem Körper zwischendurch Energie und Nährstoffe zugeführt, bleibt der Blutzuckerspiegel konstant. Damit bleiben Sie auch körperlich und geistig fit. Einige Forschungsergebnisse sprechen aber auch dafür, auf Zwischenmahlzeiten und Snacks zu verzichten, insbesondere, wenn Sie abnehmen möchten. Begründet wird dies mit der Wirkung des Hormons Insulin. Es wird nach jeder Mahlzeit ausgeschüttet und fördert unter anderem den Aufbau von Fettgewebe. Fünf oder mehr Mahlzeiten bewirken insgesamt eine höhere Insulinausschüttung und sollen so eine Gewichtszunahme begünstigen. Dem soll durch eine Beschränkung auf drei Mahlzeiten entgegengewirkt werden. Die Frage, wie viele Mahlzeiten am Tag sinnvoll sind, wird v. a. im Hinblick auf die Kalorienzufuhr diskutiert. Fallen beispielsweise die Zwischenmahlzeiten oder Snacks zu üppig aus, und nehmen Sie so mehr Kalorien zu sich als es Ihrem Bedarf entspricht, kann häufigeres Essen zu Übergewicht führen. Zurzeit kann jedoch keine wissenschaftlich gesicherte Aussage gemacht werden, ob drei oder fünf Mahlzeiten ideal sind. Wenn Sie Zwischenmahlzeiten einplanen, achten Sie darauf, kalorienarme Snacks, wie Obst, Gemüse oder fettarme Milchprodukte zu wählen.

Leistungskurve



# DER ERNÄHRUNGSFAHRPLAN

## 5 DIE ERNÄHRUNGSPYRAMIDE



Die Ernährungspyramide zeigt Ihnen auf einen Blick, welche Bedeutung die einzelnen Lebensmittelgruppen im Rahmen einer ausgewogenen, abwechslungsreichen Ernährungsweise haben sollten. Das vielfältige Lebensmittelangebot ist in sieben unterschiedlich große Gruppen eingeteilt. Je größer das jeweilige Lebensmittel-Segment in der Pyramide dargestellt ist, desto reichlicher können Sie hier zugreifen. Wenn Sie Ihre Lebensmittel in optimaler Menge aus allen sieben Gruppen auswählen und auf Frische und Abwechslung achten, ernähren Sie sich vollwertig und ausgewogen. Bevorzugen Sie Lebensmittel aus den unteren Gruppen und essen Sie weniger aus den oberen Gruppen. Wechseln Sie vor allem bei Lebensmitteln aus der Gruppe Fleisch und Fisch konsequent ab. Bevorzugen Sie Seefisch. Nachfolgend stellen wir Ihnen die einzelnen Segmente vor und liefern einen Überblick, wie viel Sie wovon genießen können.

## 5.1 GETRÄNKE — UNERLÄSSLICHES LEBENSELIXIER

Die Grundlage der Ernährungspyramide bilden Getränke, denn sie sind wichtig für unsere Gesundheit. Ohne Flüssigkeit können wir nicht lange überleben. Mindestens 2,5 bis 3 Liter brauchen wir jeden Tag – davon 1,5 bis 2 Liter über den Tag verteilt in Form von Getränken. Die restliche Flüssigkeit nehmen wir mit der Nahrung auf. Ideal gegen den Durst und zur Versorgung des Körpers sind Wasser und Mineralwasser sowie ungesüßte Früchte- und Kräutertees. Sie können auch koffeinhaltigen Kaffee und schwarzen Tee trinken. Ernährungswissenschaftler und Mediziner sind sich einig: Koffeinhaltige Getränke können in die täglich empfohlene Flüssigkeitsmenge einbezogen werden. Mehr als 4 Tassen koffeinhaltiger Kaffee oder schwarzer Tee sollten es aber aufgrund der anregenden Wirkung des Koffeins nicht sein. Fruchtsaftschorlen im Mischungsverhältnis 1 Teil Obstsaft und 2 Teile Mineralwasser sind insbesondere nach schweißtreibendem Sport zu empfehlen. Und denken Sie daran: Alkohol und süße Getränke, wie Cola und Limonade, sind keine geeigneten Durstlöscher.

### DIE BESTEN TRINK-TIPPS

Mineral- und Trinkwasser sind gute kalorienfreie Durstlöscher. Mineralwasser liefert außerdem wertvolle Mineralstoffe.

Wählen Sie nur Fruchtsäfte ohne Zuckerzusatz.

Mischen Sie Fruchtsäfte als Schorle mit Wasser im Verhältnis 1 Teil Saft und 2 Teile Wasser – das ist durstlöschend und die Kalorien halten sich im Rahmen.

Fettarme Milch und Milchgetränke sind wertvolle Lebensmittel in flüssiger Form. Sie zählen damit nicht zu den Getränken, da sie Eiweiß, Vitamine und Mineralstoffe liefern.

Ungezuckerter Kaffee und schwarzer Tee sind in Maßen ebenfalls geeignete Getränke (maximal 4 Tassen täglich).

Beachten Sie: Alkoholische Getränke wie Bier, Wein, Sekt etc. sind reine Genussmittel und keine Getränke gegen den Durst.

Gezuckerte Getränke wie Cola, Fruchtnektar, Fruchtsaftgetränke, Limonade sowie alkoholische Getränke liefern viel Energie (Kalorien) und sind deshalb als Durstlöscher nicht zu empfehlen.

Trinken Sie vor jeder Mahlzeit ein großes Glas Mineralwasser.

## 5.2 GEMÜSE UND OBST — FÜNF AM TAG

Gemüse und Obst sind knackig, voller Aroma und Geschmack. Die „Veggies“ enthalten jede Menge Vitamine, Mineralwasser, Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe. Daher kann es auch nicht verwundern, dass Ernährungswissenschaftler und Ärzte empfehlen, mindestens fünfmal täglich eine Portion Gemüse und Obst zu essen. Auch bei der schonendsten Zubereitung gehen wichtige Bestandteile verloren, deshalb empfiehlt es sich, einen Teil frisch (in Form von Rohkost) zu sich zu nehmen. Drei Portionen Gemüse oder Salat (400 Gramm) und zwei Portionen Obst (250 Gramm) lautet die Empfehlung für jeden Tag. Geben Sie saisonalem Gemüse und Obst aus der Region den Vorzug.

### Eine Portion Obst und Gemüse entspricht beispielsweise:

- 1 Apfel oder 1 Birne oder 1 Orange oder 1 Banane oder 1 Pfirsich
- 2 Handvoll Beerenfrüchte wie Erdbeeren, Heidelbeeren, Himbeeren
- 5 Trockenfrüchte wie Aprikosen oder Pflaumen
- 1 unzerkleinertes Gemüse am Stück wie beispielsweise 1 Kohlrabi
- 2 Handvoll zerkleinertes oder tiefgefrorenes Gemüse, z.B. Brokkoli
- 2 Handvoll abgetropftes Gemüse aus der Dose oder dem Glas
- 1 Handvoll getrocknete Hülsenfrüchte wie Erbsen oder Linsen

Eine der fünf Portionen können Sie ab und zu durch ein Glas Frucht- oder Gemüsesaft ersetzen. Auch eine Portion Nüsse von 25 Gramm (geschält, ungesalzen) kann ausgewählt werden.

### So könnten Ihre Tagesportionen Obst und Gemüse aussehen:

- Zum Frühstück ein Stück Obst – zum Beispiel im Müsli oder Joghurt
- Zwischendurch ein Glas Tomatensaft – je nach Vorliebe mit Limettensaft, Tabasco und/oder Kräutern verfeinert
- Mittags reichlich Gemüse zur Hauptmahlzeit oder ein großer Salat
- Zwischendurch ein Stück Obst – beispielsweise ein Apfel, eine Banane oder zur Kaffeezeit ab und zu mal ein Stück saftiger Obstkuchen
- Abends ein leckerer Salat oder beispielsweise gebratene Pilze mit frischen Kräutern und Baguette

### TIPPS ZUR ZUBEREITUNG VON GEMÜSE

Gemüse vor dem Zerkleinern waschen, danach möglichst umgehend zubereiten und eventuell bis dahin abdecken.

Gemüse bei geschlossenem Topf mit wenig Wasser oder Eigenflüssigkeit gar dünsten.

Gemüse niemals lange warmhalten, besser abkühlen und bei Bedarf aufwärmen.

Zerkleinertes Gemüse für Rohkost sofort mit einer Salatsauce mischen. Das verhindert den Abbau von Vitaminen.

Vitamin- und Mineralstoffgehalt von Gerichten durch die Zugabe von Kräutern oder klein gehacktem rohem Gemüse aufwerten.

### 5.3 GETREIDE & KARTOFFELN — AM BESTEN ZU JEDER MAHLZEIT

Getreideerzeugnisse und Kartoffeln enthalten reichlich Kohlenhydrate, wichtige Ballaststoffe, hochwertiges Protein (Eiweiß) sowie wertvolle Vitamine und Mineralstoffe, aber wenig Fett. Daher sollten sie auch in keiner Mahlzeit fehlen, mindestens aber viermal täglich auf dem Speiseplan stehen. Essen Sie bevorzugt Produkte aus vollem Korn wie Vollkorn- oder Knäckevollkornbrot, Vollkornreis, -nudeln, -cerealien oder Naturreis. Vollkornerzeugnisse haben nicht nur mehr Biss, sondern enthalten auch mehr Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe als Weißmehlprodukte. Beim Kuchenbacken können Sie helles Mehl bis zu einem Drittel durch Vollkornmehl ersetzen. Bei der Verwendung von Vollkornmehl sollten Sie berücksichtigen, dass Sie die Flüssigkeitsmenge im Verhältnis heraufsetzen. Kartoffeln sind am wertvollsten, wenn man sie als Pellkartoffeln über Dampf oder geschält in ein wenig Wasser zubereitet.

#### Ausreichende Mengen Getreide und Kartoffeln in Ihrem Speiseplan:

4 bis 6 Scheiben Brot (200 bis 300 Gramm) plus  
 eine Portion Reis (150 bis 180 Gramm gekocht) *oder*  
 eine Portion Teigwaren (200 bis 250 Gramm gekocht) *oder*  
 eine Portion Kartoffeln (200 bis 250 Gramm gekocht – entspricht 3 bis 5  
 hühnereigroßen Kartoffeln)

### 5.4 MILCH UND MILCHPRODUKTE — 2- BIS 3-MAL AM TAG

Milch enthält wertvolles Eiweiß und viel Calcium für stabile Knochen und Zähne. Sie liefert darüber hinaus auch weitere Mineralstoffe wie Phosphat, Kalium und Jod. In Milch stecken lebenswichtige Vitamine (z.B. B2, B12, Vitamin A und Vitamin D). Wenn Sie keine Milch mögen, sind Milchprodukte wie Joghurt, Quark oder Käse eine sinnvolle Alternative. Auf den täglichen Speiseplan gehören zwei bis drei Portionen Milch, Milchprodukte und Käse. ¼ Liter Milch oder 250 Gramm Joghurt und zwei bis drei Scheiben Käse decken bereits die empfohlene Tageszufuhr an Calcium. Wählen Sie möglichst fettarme Varianten dieser Lebensmittel. Wenn Sie Milch und Milchprodukte nicht verzehren dürfen, weil Sie allergisch reagieren oder Milch-

zucker nicht vertragen können, ist es möglich, ausreichend Calcium über Gemüsesorten wie Brokkoli, Fenchel, Grünkohl oder Lauch aufzunehmen. Einige Mineralwässer enthalten eine Calciummenge von 150 mg pro Liter und dürfen sich daher »calciumreich« nennen. Die Angabe finden Sie auf dem Etikett.

### 5.5 FISCH, FLEISCH, EIER — MEHRMALS IN DER WOCHE

Fisch, Fleisch und Eier gehören zu einer ausgewogenen Ernährungsweise dazu. Seefische liefern wertvolles Jod und wertvolle Omega-3-Fettsäuren. Deshalb sollte Fisch zweimal in der Woche auf dem Speiseplan stehen. Beispielsweise eine Portion (80 bis 150 Gramm) fettarmer Seefische wie Seelachs oder Kabeljau und einmal 70 Gramm fettreicher Fisch. Greifen Sie bei Fisch zu Produkten aus anerkannt nachhaltiger Herkunft.

Im Fleisch steckt wie im Fisch wertvolles Eiweiß. Es ist zudem ein wichtiger Eisen- und Vitamin B-Lieferant. Allerdings enthalten Fleisch und Wurst je nach Sorte viel Fett, gesättigte Fettsäuren und weitere unerwünschte Begleitstoffe wie Cholesterin und Purine. Zwei bis drei kleine Portionen Fleisch in der Woche und zwei- bis dreimal wöchentlich Wurst (zusammen 300 bis 600 Gramm) reichen völlig aus. Bevorzugen Sie die fettarmen Sorten. Auch Eier enthalten wertvolles Eiweiß und viele andere wichtige Nährstoffe. Mehr als drei Eier in der Woche sollten es aber nicht sein, denn Eier enthalten viel Cholesterin. Denken Sie auch an die verarbeiteten Eier in Omelett oder Kuchen – die zählen ebenfalls dazu.

### 5.6 ÖLE UND FETTE — WENIGER IST MEHR

Fette und Öle sorgen für einen vollmundigen Geschmack. Zudem tragen sie zur Versorgung mit fettlöslichen Vitaminen bei und enthalten lebenswichtige Fettsäuren. Im Durchschnitt nehmen viele von uns jedoch überreichlich Fett auf. 60 bis 80 Gramm Fett am Tag sind für Erwachsene bereits genug. Diese Menge ist rasch erreicht. Denn viele Wurstsorten, Käse, Kuchen, Süßigkeiten und Knabberartikel sowie panierte und frittierte Lebensmittel können viel Fett enthalten, das teilweise nicht direkt sichtbar ist (sogenanntes verstecktes Fett).

Um diese versteckten Fette zu entdecken, hilft ein Blick in diese Nährwerttabelle oder auf die Verpackung, denn dort finden Sie die Nährwertangaben. So kommen Sie fettreichen Lebensmitteln auf die Spur und finden fettärmere Alternativen. Mehr als 40 Gramm reines Fett sollten Sie sich am Tag nicht aufs Brot streichen beziehungsweise zum Kochen oder für den Salat verwenden. Das entspricht 1 bis 2 Esslöffeln hochwertigem Pflanzenöl und 2 Esslöffeln Butter oder Margarine. Verwenden Sie Raps-, Soja- oder Walnussöl. Machen Sie sich die Regeln der »leichten Küche« zu eigen. Benutzen Sie beim Braten beschichtete Pfannen. Dünsten Sie Gemüse ohne Fett mit wenig Flüssigkeit oder im eigenen Saft, geben Sie etwas Fett nur zur Geschmacksabrundung dazu. Entfetten Sie Bratensoßen und Suppen. Nehmen Sie für Salate wenig, aber hochwertiges Öl und verwenden Sie statt Mayonnaise lieber fettarme Varianten, wie Joghurt oder Dickmilch.

#### 5.7 SÜSSE & DEFTIGE KNABBERARTIKEL — BEWUSST GENIEßEN

Süße und herzhaft Knabberartikel dürfen Sie ohne schlechtes Gewissen ab und zu genießen. Sie gehören zum Leben einfach dazu. Verbote schüren nur den Heißhunger. Achten Sie aber auf die Menge der leckeren Köstlichkeiten. Als Maßstab gilt: Höchstens 10 Prozent (das sind ca. 200 – 250 Kalorien) der täglichen Kalorienzufuhr sollten aus Süßwaren, Zucker und Knabberartikeln stammen. Wenn Sie sich beispielsweise ein Stück Schokolade gönnen, dann genießen Sie es ganz bewusst. Wenn Sie mit weniger als 200 bis 250 Kalorien täglich auskommen, ist das natürlich besser. Diese Energiemenge steckt beispielsweise in 20 Salzstangen und 5 Butterkeksen oder 1 kleinen Müsliriegel und 3 Teelöffeln Erdnüssen oder einem Riegel Vollmilchschokolade (20 Gramm) und 1 kleinen Beutel süßem Popcorn (40 Gramm). Essen Sie Süßigkeiten und Knabberartikel gezielt nur ab und zu und in kleinen Mengen. Am besten legen Sie sich eine kleine Portion auf einen Teller und räumen den Rest weg. Hinterfragen Sie öfter mal, woher die Lust auf Süßes kommt. Wenn Langeweile, Stress oder Kummer dahinter stecken, suchen Sie Wege sich zu entspannen oder anderweitig abzulenken.

#### 5.8 SALZ — GEZIELT VERWENDEN, KREATIV WÜRZEN

Gehen Sie mit Salz zurückhaltend um. Es soll nur den Eigengeschmack der Speisen hervorheben, aber nicht übertönen. Der Körper benötigt täglich nur rund 0,6 Gramm Natrium. Natrium wird in Verbindung mit Chlorid als Kochsalz (NaCl) bezeichnet. 1 Gramm Natrium entspricht etwa 2,5 Gramm Kochsalz. Der Richtwert für die maximale Kochsalzzufuhr liegt bei 5 bis 6 Gramm pro Tag. Tatsächlich nehmen wir aber jeden Tag mehr davon auf. Zu viel Salz kann – bei entsprechender Veranlagung – die Entstehung von Bluthochdruck begünstigen. Salzen Sie also bewusst. Greifen Sie nicht sofort zum Salzstreuer, sondern probieren Sie erst die Speisen. Verfeinern Sie stattdessen die Gerichte mit Kräutern und Gewürzen. Viele Produkte wie Brot, Schinken, Wurst, Käse, Fischwaren, Fertiggerichte und -suppen, gesalzene Nüsse und Knabberartikel, enthalten bereits viel Salz. Achten Sie darauf, dass sie mit Jodsalz hergestellt wurden. Wenn Sie Salz verwenden, dann sollte es möglichst Speisesalz mit Jod und Fluorid sein. Damit kann die unzureichende Versorgung mit Jod und Fluor wirksam verbessert und beispielsweise einer Schilddrüsenerkrankung, wie dem Kropf, vorgebeugt werden.

# RICHTIG ESSEN UND TRINKEN

—  
SO GEHT'S

---

## 6 VOLLWERTIG ESSEN UND TRINKEN NACH DEN 10 REGELN DER DGE

49

»Nichts ist schwerer zu ertragen als eine Reihe von guten Tagen«, das sagte schon Wilhelm Busch. Aus den guten Tagen sind bei uns viele gute Jahre geworden. Wir leben mit einem überreichlichen Angebot an Lebensmitteln und können uns im Prinzip alles leisten, worauf wir Appetit haben. Dabei greifen wir besonders gern zu den Lebensmitteln, die reich an Energie, aber arm an lebensnotwendigen Nährstoffen sind. Heute wissen wir, dass die »Armeleuteküche« von früher mit viel Gemüse, Kartoffeln und Getreideprodukten wie Vollkornbrot in vielerlei Hinsicht besser war. Damals hatten nur die Reichen Fettsucht und Gicht, denn sie leisteten sich zu viel Fleisch, Kuchen und alkoholische Getränke. Ernährungsfehler machen sich selten sofort bemerkbar, dafür jedoch nach Jahrzehnten umso nachhaltiger. Wer topfit und auch bis ins hohe Alter hinein leistungsfähig sein möchte, muss seine Ernährungsweise ausgewogen zusammenstellen. Dabei sollen die Regeln der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE) helfen. Sie enthalten keine Verbote und schreiben kein Abwiegen von Lebensmitteln vor. Sie sollen Ihnen verdeutlichen, weshalb es in Ihrem Interesse ist, bestimmte Lebensmittel häufiger zu essen und bei anderen Zurückhaltung zu üben. Wer im Alltag nach diesen Regeln isst und kocht, muss auch kein schlechtes Gewissen haben, wenn er bei einer besonderen Gelegenheit einmal schlemmt und genießt. Der Körper nimmt seltene »Ausrutscher« nicht so übel. Nur ständige Fehler können ihm schaden.

## VOLLWERTIG ESSEN UND TRINKEN

Eine vollwertige Ernährung hält gesund und fördert Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung hat auf der Basis aktueller wissenschaftlicher Erkenntnisse 10 Regeln formuliert, die Ihnen helfen, genussvoll und gesund erhaltend zu essen.

### 1 Die Lebensmittelvielfalt genießen

Vollwertiges Essen und Trinken beinhaltet eine abwechslungsreiche Auswahl, angemessene Menge und Kombination nährstoffreicher und energiereicher Lebensmittel. Wählen Sie überwiegend pflanzliche Lebensmittel. Diese haben eine gesundheitsfördernde Wirkung und unterstützen eine nachhaltige Ernährungsweise.

### 2 Reichlich Getreideprodukte sowie Kartoffeln

Brot, Getreideflocken, Nudeln, Reis, am besten aus Vollkorn sowie Kartoffeln enthalten reichlich Vitamine, Mineralstoffe sowie Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe. Verzehren Sie diese Lebensmittel mit möglichst fettarmen Zutaten. Mindestens 30 Gramm Ballaststoffe, vor allem aus Vollkornprodukten, sollten es täglich sein. Eine hohe Zufuhr senkt die Risiken für verschiedene ernährungsmitbedingte Krankheiten.

### 3 Gemüse und Obst – Nimm »5 am Tag«

Genießen Sie 5 Portionen Gemüse und Obst am Tag, möglichst frisch, nur kurz gegart oder gelegentlich auch als Saft oder Smoothie – zu jeder Hauptmahlzeit und als Zwischenmahlzeit: Damit werden Sie reichlich mit Vitaminen, Mineralstoffen sowie Ballaststoffen und sekundären Pflanzenstoffen versorgt und verringern das Risiko für ernährungsmitbedingte Krankheiten. Bevorzugen Sie saisonale Produkte.

### 4 Milch- und Milchprodukte täglich, Fisch ein- bis zweimal in der Woche, Fleisch, Wurstwaren sowie Eier in Maßen

Diese Lebensmittel enthalten wertvolle Nährstoffe wie z. B. Calcium in Milch, Jod, Selen und Omega-3 Fettsäuren in Seefisch. Entscheiden Sie sich bei Fisch für Produkte mit anerkannt nachhaltiger Herkunft. Im Rahmen einer vollwertigen Ernährung sollten Sie nicht mehr als 300 bis 600 Gramm Fleisch und Wurst pro Woche essen. Fleisch ist Lieferant von Mineralstoffen und Vitaminen (B1, B6 und B12). Weißes Fleisch (Geflügel) ist unter gesundheitlichen Gesichtspunkten günstiger zu bewerten als rotes Fleisch (Rind, Schwein). Bevorzugen Sie fettarme Produkte, vor allem bei Fleischerzeugnissen und Milchprodukten.

### 5 Wenig Fett und fettreiche Lebensmittel

Fett liefert lebensnotwendige (essenzielle) Fettsäuren und fetthaltige Lebensmittel enthalten auch fettlösliche Vitamine. Da es besonders energiereich ist, kann die gesteigerte Zufuhr von Nahrungsfett die Entstehung von Übergewicht fördern. Zu viele gesättigte Fettsäuren erhöhen das Risiko für Fettstoffwechselstörungen, mit der möglichen Folge von Herz-Kreislauf-Krankheiten. Bevorzugen Sie pflanzliche Öle und Fette (z.B. Raps- und Sojaöl und daraus hergestellte Streichfette). Achten Sie auf unsichtbares Fett, das in Fleischerzeugnissen, Milchprodukten, Gebäck und Süßwaren sowie in Fast Food und Fertigprodukten meist enthalten ist. Insgesamt 60–80 Gramm Fett pro Tag reichen aus.

### 6 Zucker und Salz in Maßen

Verzehren Sie Zucker und Lebensmittel bzw. Getränke, die mit verschiedenen Zuckerarten (z.B. Glukosesirup) hergestellt wurden, nur gelegentlich. Würzen Sie kreativ mit Kräutern und Gewürzen und wenig Salz. Wenn Sie Salz verwenden, dann angereichert mit Jod und Fluorid.

**7 Reichlich Flüssigkeit**

Wasser ist lebensnotwendig. Trinken Sie rund 1,5 Liter Flüssigkeit jeden Tag. Bevorzugen Sie Wasser – ohne oder mit Kohlensäure – und energiearme Getränke. Trinken Sie zuckergesüßte Getränke nur selten. Diese sind energiereich und können bei gesteigerter Zufuhr die Entstehung von Übergewicht fördern. Alkoholische Getränke sollten wegen der damit verbundenen gesundheitlichen Risiken nur gelegentlich und nur in kleinen Mengen konsumiert werden.

**8 Schonend zubereiten**

Garen Sie die Lebensmittel bei möglichst niedrigen Temperaturen, soweit es geht kurz, mit wenig Wasser und wenig Fett – das erhält den natürlichen Geschmack, schont die Nährstoffe und verhindert die Bildung schädlicher Verbindungen. Verwenden Sie möglichst frische Zutaten. So reduzieren Sie überflüssige Verpackungsabfälle.

**9 Sich Zeit nehmen und genießen**

Gönnen Sie sich eine Pause für Ihre Mahlzeiten und essen Sie nicht nebenbei. Lassen Sie sich Zeit, das fördert Ihr Sättigungsempfinden.

**10 Auf das Gewicht achten und in Bewegung bleiben**

Vollwertige Ernährung, viel körperliche Bewegung und Sport (30 bis 60 Minuten pro Tag) gehören zusammen und helfen Ihnen dabei, Ihr Gewicht zu regulieren. Gehen Sie zum Beispiel öfter einmal zu Fuß oder fahren Sie mit dem Fahrrad. Das schont auch die Umwelt und fördert Ihre Gesundheit.

## 7 ERNÄHRUNGSUMSTELLUNG UND GESUNDES ERNÄHRUNGSVERHALTEN

Wenn Sie abnehmen möchten oder müssen, können Verhaltensänderungen Ihr Ziel zum Wunschgewicht deutlich unterstützen. Zum Beispiel können sie Ihnen helfen, Heißhungerphasen zu vermeiden, Körpersignale wie Sättigung besser wahrzunehmen und Essen oder Trinken nicht als Tröster oder Lückenbüsser (beispielsweise für Langeweile) einzusetzen. Die beiden wichtigsten Erfolgsrezepte für eine dauerhafte Umstellung der Ernährungsgewohnheiten lauten:

1. Nicht zu viel auf einmal vornehmen!
2. Keine starren Verbote!

Sie erreichen Ihre Ziele sicherer, wenn Sie die angestrebten Verhaltensänderungen in kleinen Schritten einüben und so festigen. Starre Verbote und starre Diätprogramme werden fast zwangsläufig bei gegebener Gelegenheit gebrochen und der damit verbundene Frust führt leicht zur Aufgabe des Vorhabens. Flexible Regeln und Programme sind erfolgsversprechender. Man kann ab und zu einmal etwas »sündigen«, sofern man danach wieder entsprechend etwas kürzer tritt. In jedem Fall ist eine dauerhafte Änderung des Ernährungsverhaltens der sinnvollste Weg. Gönnen Sie Ihrem Körper viel Bewegung im Alltag und bauen Sie regelmäßig Sport in Ihr Leben ein. Sogenannte Crash-Diäten sind nicht sinnvoll, denn sie führen nicht zu einer dauerhaften Gewichtsabnahme. Viel besser ist eine langfristige Änderung des Ernährungsverhaltens.

## TIPPS UND TRICKS FÜR IHRE ERNÄHRUNGSUMSTELLUNG

Essen Sie häufiger kleinere Portionen. Ein Stück Obst, ein Becher Joghurt oder ein Vollkornknäckebrot beugen Hungergefühlen zwischen den Mahlzeiten vor.

Essen oder trinken Sie vor der Hauptmahlzeit etwas Kalorienfreies oder Kalorienarmes wie ein Glas Mineralwasser oder eine klare Suppe. Somit werden Sie früher und mit weniger Nahrung satt.

Legen Sie schon vor der Mahlzeit fest, wie viel Sie essen möchten und nehmen Sie nur diese Menge auf den Teller. Ein kleinerer Teller sieht bei gleicher Menge voller aus.

Nehmen Sie nur kleine Happen und kauen Sie diese gründlich.

Nicht in Eile essen, sondern jeden Bissen bewusst genießen.

Beim Essen nicht durch Lesen, Fernsehen oder Musikhören ablenken, sondern das Essen bewusst genießen und wahrnehmen. Konzentrieren Sie sich also bei den Mahlzeiten ausschließlich auf das Essen und Trinken.

Die Hauptmahlzeiten sollten mindestens 30 Minuten, die Zwischenmahlzeiten wenigstens 15 Minuten dauern.

Machen Sie während jeder Mahlzeit mindestens fünf kleine Pausen: Legen Sie dabei das Besteck aus der Hand.

Genießen Sie kleinere Dessert-Portionen und wählen Sie weniger kalorienreiche Alternativen, wie etwa leckere Fruchtsalate, aus.

Trinken Sie selten alkoholische Getränke. Und dann möglichst aus kleinen Gläsern und nehmen Sie nur jeweils einen kleinen Schluck.

Entscheiden Sie schon vorher, wie viel Sie von einem alkoholhaltigen Getränk trinken werden. Denken Sie dabei an den Alkohol- und Energiegehalt.

Beobachten Sie sich selbst während des Essens. Wie oft kauen Sie jeden Bissen? Essen Sie den Teller nur aus Gewohnheit leer?

Führen Sie ein Ernährungstagebuch und schreiben Sie auf, was und wie viel Sie essen sowie trinken. Werten Sie das Ernährungstagebuch mit *Kalorien mundgerecht* aus, damit Sie ein Gefühl für den Energiegehalt der Lebensmittel und Mahlzeiten bekommen.

Schließen Sie einen Vertrag mit sich selbst, indem Sie Ihr realistisches Wunschgewicht und die Umstellung des Ernährungsverhaltens als Zielvereinbarung festhalten.

Nehmen Sie sich nicht zu viel vor. Besprechen Sie Ihr Ziel mit Ihrem Arzt.

Planen Sie Einladungen oder größere Essen schon im Voraus ein.

Wiegen Sie sich nicht ständig, denn Abnehmen braucht Zeit. Steigen Sie nur alle 1 bis 2 Wochen auf die Personenwaage. Notieren Sie Ihr Körpergewicht in einem Tagebuch.

Haben Sie Geduld: 0,5 bis 1 Kilogramm Gewichtsverlust pro Woche ist ausreichend. Je langsamer Sie abnehmen, umso dauerhafter sind Lerneffekt und Erfolg

Lassen Sie sich bei der Ernährungsumstellung kompetent durch Ernährungswissenschaftler und Diätassistenten beraten. Auch Ernährungsmediziner bieten oftmals spezielle Programme für Übergewichtige in Form von Einzel- oder Gruppenprogrammen an.

### Ernährungsumstellung mit System

Der Weg zum Wohlfühlgewicht fällt leichter, wenn Sie motiviert sind und bleiben. Suchen Sie sich in Ihrer Familie, bei Kollegen und Bekannten oder in Gruppen Unterstützung bei der Ernährungsumstellung und der Gewichtsabnahme. Das hilft entscheidend beim Erlernen neuer Ess- und Trinkgewohnheiten, beugt Rückfällen vor, stärkt das Selbstwertgefühl, hilft Probleme sowie Konflikte zu lösen und macht stark auf dem Weg zum Wohlfühlgewicht. Belohnen Sie sich regelmäßig beispielsweise mit einem Theaterbesuch, neuer Kleidung oder einem Wellness-Tag, wenn Sie Ihren Zielen einen Schritt näher kommen oder sie erreicht haben. Verbote sind verboten! Lassen Sie sich nicht aus dem Konzept bringen und genießen Sie die Vielfalt der Lebensmittel. Versuchen Sie nicht, zu sehr über die Stränge zu schlagen. Der Alltag bietet viele Möglichkeiten, das Abnehmen leichter zu gestalten: Gehen Sie immer gesättigt einkaufen und erwerben Sie auch nur so viel, wie Sie tatsächlich benötigen.

Denken Sie langfristig und seien Sie achtsam mit sich und Ihrem Körper. Durch die Selbstbeobachtung in Form von Ernährungs- und Gewichtstagebüchern stellen Sie positive Veränderungen leicht fest und werden in Ihrem Ziel bestärkt. Erleben Sie Ihre Erfolge der Gewichtsabnahme und lassen Sie sich dadurch motivieren. Und lassen Sie sich auch durch kleine Rückfälle nicht beeindrucken, sondern denken Sie an die positiven Rückmeldungen aus Ihrer Umgebung nach den ersten Erfolgen zurück. In der Gruppe fällt es vielen Menschen leichter, mit Problemen fertig zu werden. Ihre Familie, Freunde und Kollegen können Sie entscheidend unterstützen, wenn sie über Ihr Vorhaben informiert sind. Üben Sie Alternativen in Problemsituationen ein: Bekämpfen Sie Stress beispielsweise nicht durch Süßigkeiten, sondern durch Autogenes Training oder lesen Sie ein gutes Buch, wenn Sie sich langweilen. Eine aktive Freizeitgestaltung macht Spaß. Nutzen Sie die Effekte von Alltagsbewegung und Sport für Ihr Ziel der Gewichtsabnahme und -stabilisierung sowie für den Ausgleich von kleineren »Ess-Sünden«:

### ENERGIEVERBRAUCH DURCH VERSCHIEDENE TÄTIGKEITEN

(bezogen auf eine Frau mit einem Körpergewicht von 60 Kilogramm)

LEBENSMITTEL	KCAL	VERBRAUCHT DURCH
1 Scheibe Pumpernickel, 40 g	78	25 min. Tanzen
1 Scheibe Toastbrot Vollkorn, 30 g	72	20 min. Gymnastik
1 Portion Doppelrahmfrischkäse, 30 g*	101	12 min. Fußballspielen
1 Esslöffel saure Sahne extra, 15 g	28	3 min. Brustschwimmen
1 Pizza, 250 g	550	43 min. Squash
1 Stück Zwiebelkuchen, 100 g	182	22 min. Walking
1 Portion Pommes frites, 150 g	439	51 min. Skilanglauf
1 Stück Stollen, 100 g	389	46 min. Walking
1 Stück Buttercremetorte	334	83 min. Tischtennis
1/2 Tafel Vollmilch-Nussschokolade	260	40 min. Tennisspielen
75 g Eiscreme	154	22 min. Inlineskaten
1 Glas Pfirsichnektar, 200 ml	120	30 min. Tischtennisspielen
1 Glas Rotwein, 125 ml	85	29 min. Tanzen
2 Gläser Likör, 4 cl	97	25 min. Tischtennisspielen
1 Piccolo Sekt, 0,2 l	166	30 min. Krafttraining
1 Glas trockener Sherry, 50 ml	58	9 min. Tennisspielen
1 Flasche Bier, 0,5 l	212	22 min. Brustschwimmen

\* 60 % Fett i. Tr.

Unter <http://ernaehrungsstudio.nestle.de/TippsTools/Rechner/kalorienverbrauch.htm> kann jeder seinen Kalorienverbrauch bei bestimmten Tätigkeiten selbst berechnen.

ALTER	NAHRUNGSENERGIE		PROTEIN		FETT	UNENTBEHRLICHE FETTSÄUREN		WASSER
	kcal/Tag		g/Tag		% der Energie <sup>3</sup>	% der Energie <sup>3</sup>		ml/kg/Tag
	m	w	m	w		n-6	n-3 <sup>5</sup>	
<b>Säuglinge</b>								
0 bis unter 4 Monate	500	450	11	11	45 – 50	4	0,5	130
4 bis unter 12 Monate	700	700	10	10	35 – 45	3,5	0,5	110
<b>Kinder</b>								
1 bis unter 4 Jahre	1100	1000	14	13	30 – 40	3	0,5	95
4 bis unter 7 Jahre	1500	1400	18	17	30 – 35	2,5	0,5	75
7 bis unter 10 Jahre	1900	1700	24	24	30 – 35	2,5	0,5	60
10 bis unter 13 Jahre	2300	2000	34	35	30 – 35	2,5	0,5	50
13 bis unter 14 Jahre	2700	2200	46	45	30 – 35	2,5	0,5	40
<b>Jugendliche und Erwachsene</b>								
15 bis unter 19 Jahre	3100	2500	60	46	30 <sup>4</sup>	2,5	0,5	40
19 bis unter 25 Jahre	3000	2400	59	48	30 <sup>4</sup>	2,5	0,5	35
25 bis unter 51 Jahre	2900	2300	59	47	30 <sup>4</sup>	2,5	0,5	35
51 bis unter 65 Jahre	2500	2000	58	46	30	2,5	0,5	30
65 Jahre und älter	2300	1800	54	44	30	2,5	0,5	30
<b>Schwangere ab 4. Monat</b>		+255		58	30 – 35	2,5	0,5	35
<b>Stillende</b>		+635		63	30 – 35	2,5	0,5	45

1 DGE, ÖGE, SGE und SVE (2013).

2 Die Energiewerte sind als Richtwerte zu verstehen und gelten für Personen mit vorwiegend sitzender Tätigkeit (Leichtarbeiter).

Für andere Berufsschweregruppen sind folgende Zuschläge erforderlich:

Mittelschwerarbeiter: + 600 kcal

Schwerarbeiter: + 1200 kcal

Schwerstarbeiter: + 1600 kcal

3 Angaben in Prozent der Gesamtenergieaufnahme. Für die Kohlenhydratzufuhr wird ein Richtwert von > 50% empfohlen.

4 Personen mit erhöhtem Energiebedarf (PAL > 1,7) können höhere Prozentsätze benötigen (PAL (physical activity level) = durchschnittlicher täglicher Energiebedarf für körperliche Aktivität als Mehrfaches des Grundumsatzes).

5 Hierbei handelt es sich um Schätzwerte.

Quelle: Deutsche Gesellschaft für Ernährung, Österreichische Gesellschaft für Ernährung, Schweizerische Gesellschaft für Ernährungsforschung, Schweizerische Vereinigung für Ernährung (Hrsg.): Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr. Neuer Umschau Buchverlag, Neustadt a. d. Weinstraße, 1. Auflage, 5., korrigierter Nachdruck (2013)

# DIE NÄHRWERT- ANGABEN

MILCH UND KÄSE	Milch, Joghurt, Sahne Käse und Quark Laktosefreie Produkte, Milchersatzprodukte	64 72 84
GEMÜSE UND OBST	Gemüse Hülsenfrüchte Salat, Kräuter, Sprossen und Pilze Obst Nüsse und Samen Pflanzliche Öle und Fette	94 104 106 110 118 120
GETREIDE	Getreide, Mehle und Brote Frühstückscerealien Teigwaren, Nudeln und Beilagen Kuchen und Gebäck Glutenfreie Produkte	124 130 138 140 154
FISCH UND MEERESFRÜCHTE	See- und Süßwasserfisch Krusten-, Schalen- und Weichtiere Fischerzeugnisse Fischgerichte	164 166 166 172
FLEISCH, WURST UND EIER	Fleisch und Geflügel Fleisch- und Wurstwaren Fleischersatzprodukte und vegetarische Gerichte Eier und Eierspeisen	176 184 188 192
HERZHAFTES UND KNABBEREIEN	Brühen, Suppen und Eintöpfe Herzhafte Fertiggerichte Fast Food Fertigsaucen und Gewürze Pikante Aufstriche und Streichfette Fixprodukte Snacks	196 200 212 218 226 228 232
SÜSSE GERICHTE UND DESSERTS	Desserts Eis Süßwaren Süße Brotaufstriche Süßungs- und Bindemittel	238 242 246 258 260
GETRÄNKE	Kaffee, Tee und Kakao Fruchtsäfte Wasser und Erfrischungsgetränke Alkoholische Getränke	264 272 276 282



# MILCH, JOGHURT, SAHNE

64

Kilo-  
kalorien | Fett | davon  
gesätt.  
Fett-  
säuren | Kohlen-  
hydrate | davon  
Zucker | Ballast-  
stoffe | Eiweiß | Kochsalz | Brot-  
einheiten | Kohlen-  
hydrat-  
einheiten

## MILCH

	Pro Portion		kcal	g	g	g	g	g	g	g	g	BE	KE
<b>Kuhmilch, Roh-, Vorzugsmilch, 3,8 % Fett</b>	1 Glas	200 ml	130	7	4,8	9	9	0	7	0,2	0,8	0,9	
- Vollmilch, 3,5 % Fett	1 Glas	200 ml	128	7	4,2	10	10	0	6	0,2	0,8	1	
- fettarme Milch, fettarme H-Milch, 1,5 % Fett	1 Glas	200 ml	96	3	2,1	10	10	0	7	0,2	0,8	1	
- Magermilch, entrahmte Milch, 0,3 % Fett	1 Glas	200 ml	70	+	+	10	10	0	7	0,3	0,8	1	
<b>Schafsmilch</b>		125 g	118	7	4,5	6	6	0	7	0,2	0,5	0,6	
<b>Stutenmilch</b>		125 g	60	2	1,1	8	8	0	3	0,1	0,7	0,8	
<b>Ziegenmilch</b>		125 g	84	5	3,2	5	5	0	5	0,1	0,4	0,5	

## MILCHMISCHGETRÄNKE

<b>Bananenmilch (Vollmilch), 3,5 % Fett</b>	1 Glas	200 ml	200	6	4	30	28	2	6	0,2	2,5	3
<b>Banana Drink, 0,1 % Fett, Milram</b>	1 Becher	200 ml	110	+	+	20	20	+	7	0,3	1,7	2
<b>Bio Lassi, Mango, 3,5 % Fett, Andechser</b>	1 Becher	250 g	203	7	4,3	29	29	1	6	0,3	2,4	2,9
- Bio Lassi, Chai, 3,5 % Fett	1 Becher	250 g	200	6	4,3	30	29	1	6	0,3	2,5	3
<b>Chocolate Shake, King, Burger King</b>	1 Becher	281 g	354	6	4,9	69	60	1	8	0,5	5,8	6,9
<b>Erdbeermilch (Vollmilch), 3,5 % Fett</b>	1 Becher	200 ml	200	6	4	30	30	+	6	0,2	2,5	3
<b>Erdbeer Milchshake, McDonalds</b>	1 Becher	156 g	180	3	2	34	31	0	4	0,3	2,8	3,4
<b>Mango Drink, 0,5 % Fett, Milram</b>	1 Becher	200 ml	140	3	1,8	21	21	+	6	0,4	1,8	2,1
<b>Müllermilch, Banane, Müller</b>	1 Becher	200 ml	152	3	1,8	25	24	+	7	0,3	2,1	2,5
- Erdbeere	1 Becher	200 ml	150	3	1,8	25	24	+	7	0,3	2,1	2,5
- Schoko	1 Becher	200 ml	152	3	2,2	24	23	+	7	0,3	2	2,4
- Die Leichte, Schoko	1 Becher	200 ml	98	+	+	16	14	+	8	0,3	1,3	1,6
<b>Schoko Milchshake, McDonalds</b>	1 Becher	300 ml	260	7	5	42	35	1	7	0,6	3,5	4,2
<b>Schoko Milch, Landliebe</b>	1 Glas	200 g	138	4	2,6	18	18	1	7	0,3	1,5	1,8
<b>Vanillemilch (Vollmilch), 3,5 % Fett</b>	1 Glas	200 ml	200	6	4	28	28	1	6	0,2	2,3	2,8
<b>Vanille Milch, Landliebe</b>	1 Glas	200 g	136	4	2,8	19	19	0	7	0,3	1,6	1,9
<b>Vanille Milchshake, McDonalds</b>	1 Becher	300 ml	250	6	4	43	39	1	6	0,4	3,6	4,3

## JOGHURT

<b>Joghurt, natur, entrahmt</b>		150 g	56	2	1	7	7	0	5	0,2	0,6	0,7
- Joghurt, 1,5 % Fett (fettarm)		150 g	74	2	1	7	7	0	5	0,2	0,6	0,7
- Joghurt, 3,5 % Fett		150 g	104	6	2	7	7	0	6	0,2	0,6	0,7
- Joghurt, 10 % Fett		150 g	177	15	9	6	6	0	5	0,2	0,5	0,6
<b>Fruchtjoghurt, 3,5 % Fett</b>		150 g	156	5	2	23	23	1	6	0,2	1,9	2,3
- Fruchtjoghurt, 1,5 % Fett		150 g	125	2	1	21	21	1	5	0,1	1,8	2,1
<b>Aldi Süd, Bio Fruchtjoghurt, Banane, 3,5 % Fett</b>	1 Becher	150 g	161	4	3	25	23	0	5	0,2	2,1	2,5

			Kilo- kalorien	Fett	davon gesätt. Fett- säuren	Kohlen- hydrate	davon Zucker	Ballast- stoffe	Eiweiß	Kochsalz	Brot- einheiten	Kohlen- hydrat- einheiten
JOGHURT			Pro Portion	kcal	g	g	g	g	g	g	BE	KE
<b>Almighurt, Aprikose-Honig, 3,8 % Fett, Ehrmann</b>	1 Becher	150 g	150	4	3	24	21	1	5	0,3	2	2,4
- Bircher Müsli	1 Becher	150 g	162	5	3	25	22	1	5	0,3	2,1	2,5
<b>Andechser Bio Joghurt, Himbeer-Holunder, 3,7 % Fett</b>	1 Becher	150 g	158	5	3	21	20	1	6	0,2	1,8	2,1
- Rahmjoghurt mild, Bio, Herzkirsche, 10 % Fett	1 Becher	150 g	197	12	8	18	12	+	4	0,2	1,5	1,8
- Ziegenjoghurt mild, Bio, 3,2 % Fett	1 Becher	125 g	93	5	1	7	5	+	8	0,2	0,6	0,7
<b>Ayran, 1 % Fett, Gazi</b>	1 Becher	250 ml	93	5	3	6	6	0	5	1,8	0,5	0,6
<b>Büffeljoghurt, Baktat</b>		150 g	168	12	6,3	6	6	0	8	0,2	0,5	0,6
<b>Danone, Familiy Classic, Erdbeere, 3,5 % Fett</b>	1 Becher	150 g	115	4	2,3	16	16	+	4	0,1	1,3	1,6
- Fantasia Schoko Balls	1 Becher	150 g	171	10	6,3	17	15	+	4	0,1	1,4	1,7
- Fantasia Müsli	1 Becher	150 g	154	8	4,9	17	13	1	4	0,1	1,4	1,7
<b>Elinas, griechische Art, Pfirsich, 9,4 % Fett, Hochwald</b>	1 Becher	150 g	210	11	6,6	24	23	+	4	0,3	2	2,4
<b>Frozen Yogurt Caramel-Almonds, Frisco (Schweiz)</b>	1 Becher	150 g	164	5	1,8	25	21	2	4	0,2	2,1	2,5
- Forest Fruits-Cookies	1 Becher	150 g	150	4	2	25	22	2	3	0,1	2,1	2,5
<b>Landliebe, Fruchtjoghurt, Heidelbeere, 3,8 % Fett</b>	1 Becher	150 g	155	5	3	23	22	+	6	0,4	1,9	2,3
- Fruchtjoghurt, Erdbeere, 1,5 % Fett	1 Becher	150 g	133	2	1	22	21	+	7	0,4	1,8	2,2
<b>McDonalds Bio Trink-Joghurt (Erdbeer, Brombeer)</b>	1 Becher	90 g	59	2	1	9	8	0	3	0,3	0,8	0,9
<b>Müller, Froop Frucht auf Joghurt, Kiwi</b>	1 Becher	150 g	158	3	2,3	25	23	+	6	0,4	2,1	2,5
- Joghurt mit der Ecke, Knusper Original	1 Becher	150 g	200	9	4	21	13	1	8	0,2	1,8	2,1
- Schlemmerjoghurt, Himbeere & cremiger Joghurt	1 Becher	150 g	156	5	2,5	22	22	1	6	0,2	1,8	2,2
<b>Onken (Schweiz), Joghurt Mild Kirsche, 3,7 % Fett</b>	1 Becher	125 g	132	3	2,1	19	18	0	5	0,3	1,6	1,9
- Joghurt Vollkorn Pfirsich	1 Becher	125 g	140	4	2,1	20	18	0	5	0,2	1,7	2
<b>Optiwell, Zitrone-Buttermilch</b>	1 Becher	125 g	63	+	0,2	10	5	0	6	0,5	0,8	1
- Magermilchjoghurt, 0,1 % Fett	1 Becher	125 g	61	+	0,1	8	8	0	7	0,5	0,7	0,8
<b>Rjaschenka, Joghurterzeugnis, 3,5 % Fett, Monolith</b>		200 g	128	8	5	8	8	0	6	0,2	0,7	0,8
<b>Söbbeke, Bio Joghurt mild, Blaubeer-Cassis, 3,8 % Fett</b>	1 Becher	150 g	150	5	3	19	19	0	6	0,5	1,6	1,9
- Der Cremige, Bio Joghurt mild, Orange, 7,5 % Fett	1 Becher	150 g	186	9	6	20	19	0	5	0,4	1,7	2
<b>Süzme,türkischer Sahnejoghurt, 10 % Fett, Gazi</b>		200 g	248	20	14,8	10	10	0	8	0,2	0,8	1
<b>Weight Watchers, Erdbeer-Rhabarber, 0,1 % Fett</b>	1 Becher	150 g	93	+	0,2	18	17	0	6	0,2	1,5	1,8
- Joghurt Genuss, Vanille	1 Becher	125 g	83	+	0,1	16	15	0	5	0,1	1,3	1,6
<b>Weihenstephan, Rahmjoghurt mild, Ananas, 10 % Fett</b>	1 Becher	150 g	214	12	k.A.	22	k.A.	0	4	0,5	1,8	2,2
- Rahmjoghurt mild, Heidelbeere	1 Becher	150 g	216	12	k.A.	22	k.A.	0	4	0,5	1,8	2,2
<b>Yogurdu, 3,5 % Fett, Gazi</b>		150 g	107	5	3,9	11	7	0	4	0,2	0,9	1,1
<b>Yogurt, 3,5 % Fett, Yayla</b>		200 g	136	8	k.A.	10	k.A.	0	8	0,2	0,8	1
- Yogurt Süzme, 10 % Fett		200 g	252	20	k.A.	11	k.A.	0	7	0,2	0,9	1,1
<b>Zott Sahne-Joghurt mild, Balance Kirsch</b>	1 Becher	150 g	167	12	8	7	7	0	4	0,2	0,6	0,7
- Sahne-Joghurt mild, Himbeer	1 Becher	150 g	212	12	8	22	20	0	4	0,2	1,8	2,2
- Jogolé - Fruchtig & Cremig Waldfrucht	1 Becher	150 g	127	2	1	22	20	0	6	0,2	1,8	2,2

## KEFIR\*

		Pro Portion	kcal	g	g	g	g	g	g	g	g	BE	KE
Bio Kefir mild, Lemon, 1,5 % Fett, Andechser	1 Glas	200 g	150	3	1,6	26	24	0	6	0,2	2,2	2,6	
Fruchtkefir	1 Glas	200 g	200	5	3	31	31	2	5	0,2	2,6	3,1	
Kefir, 1,5 % Fett	1 Glas	200 g	130	3	1,8	7	7	0	7	0,2	0,6	0,7	
- Kefir, 3,5 % Fett	1 Glas	200 g	128	7	4,2	7	7	0	6	0,2	0,6	0,7	
- Kefir, 10 % Fett	1 Glas	200 g	238	20	12,4	7	7	0	6	0,2	0,6	0,7	
Kefir Drink Brombeere, 1,5 % Fett, Milram	1 Becher	200 g	142	3	1,8	22	22	0	6	0,4	1,8	2,2	
- Kefir Drink Mango	1 Becher	200 g	140	3	1,8	21	21	0	6	0,4	1,8	2,1	
Sahnekefir, Pfirsich-Maracuja, 10 % Fett, Andechser	1 Becher	150 g	198	12	8	18	17	0	4	0,2	1,5	1,8	
- Sahnekefir, Bio, Mango-Vanille	1 Becher	150 g	204	12	8,4	20	19	0	4	0,2	1,7	2	

## SAHNE, PUDDING UND SONSTIGE MILCHPRODUKTE

Bio-Sahne Pudding, Schokolade, 10 % Fett, Andechser	1 Becher	150 g	234	13	9	24	19	1	5	0,2	2	2,4
Buttermilch	1 Glas	200 g	74	1	0,6	8	8	0	7	0,3	0,7	0,8
Buttermilch Drink, Melonenfrische, 0,4 % Fett, Milram	1 Glas	200 g	118	1	0,6	22	22	k.A.	4	0,4	1,9	2,2
Crème à la vanille, Milchdessert, REWE (feine Welt)	1 Glas	100 g	170	10	5,9	17	16	0	5	0,1	1,4	1,7
Crème brûlée, REWE (feine Welt)	1 Glas	100 g	212	11	5,3	23	23	0	5	0,1	1,9	2,3
Crème fraîche, 30 % Fett	1 EL	15 g	42	4	3	+	+	0	+	0	+	+
- Crème fraîche, Crème double, 40 % Fett	1 EL	15 g	60	6	4	+	+	0	+	0	+	+
Crème légère Classic, 15 % Fett, Dr. Oetker	1 EL	15 g	25	2	1,5	1	1	0	1	0	0,1	0,1
- Crème légère mit Gartenkräutern, 14 % Fett	1 EL	15 g	24	2	1,3	1	1	0	1	0,2	0,1	0,1
Dany Sahne Klassik, Bourbon Vanille, Danone	1 Becher	115 g	150	7	4,6	19	17	0	3	0,1	1,6	1,9
- Dany Sahne Creme Duett, Schoko Duo	1 Becher	115 g	160	8	5,2	19	16	1	3	0,2	1,6	1,9
Dickmilch, 3,5 % Fett		200 g	128	7	4,2	8	8	0	7	0,3	0,7	0,8
- Dickmilch, 10 % Fett		200 g	236	20	12	7	7	0	6	0,3	0,6	0,7
- Fruchtdickmilch, 3,5 % Fett		200 g	194	6	3,5	28	28	2	6	0,2	2,3	2,8
Doppeldecker Himbeerpudding/Vanillasoße, Müller	1 Becher	125 g	113	2	1,1	22	18	0	3	0,2	1,8	2,2
Fruchtbuttermilch	1 Glas	200 g	208	1	0,5	41	41	2	6	0,2	3,4	4,1
Fruchtbuttermilch, Multivitamin, Müller	1 Glas	200 g	140	1	0,6	27	27	+	6	0,3	2,3	2,7
- Diät-Fruchtbuttermilch, Multivitamin	1 Glas	200 g	86	1	0,6	12	12	+	6	0,3	1	1,2
Fruchtbuttermilch, Erdbeere, 0,5 % Fett, Weihenstephan	1 Glas	200 g	130	1	0,6	24	23	+	5	0,3	2	2,4
- Multifrucht, 0,5 % Fett	1 Glas	200 g	140	1	0,6	26	25	+	6	0,3	2,2	2,6
Grießpudding Traditionell, Landliebe	1 Becher	150 g	207	9	6,1	26	17	0	6	0,1	2,2	2,6
- Vollkorn	1 Becher	150 g	200	9	6,1	24	17	+	6	0,1	2	2,4
Kaymak Schichtsahne, 23 % Fett, Gazi		30 g	70	7	4,5	1	0	0	1	0	0,1	0,1
Milchreis, Traditionell, Landliebe	1 Becher	200 g	220	9	6	30	17	+	6	0	2,5	3
- Zimt	1 Becher	200 g	208	8	5	30	18	+	5	0	2,5	3

\* handelsüblicher Kefir kann bis zu 5 % Alkohol enthalten.

			Kilo- kalorien	Fett	davon gesätt. Fett- säuren	Kohlen- hydrate	davon Zucker	Ballast- stoffe	Eiweiß	Kochsalz	Brot- einheiten	Kohlen- hydrat- einheiten
--	--	--	-------------------	------	-------------------------------------	--------------------	-----------------	--------------------	--------	----------	--------------------	---------------------------------

## SAHNE, PUDDING UND SONSTIGE MILCHPRODUKTE

Pro Portion			kcal	g	g	g	g	g	g	g	BE	KE
Milchreis leicht & lecker Original, Müller	1 Becher	200 g	152	5	3	21	7	0	6	0	1,8	2,1
Milchreis, Bio natur, Apfel, 3,7 % Fett, Söbbecke	1 Becher	150 g	163	4	2,4	27	18	1	4	0,2	2,3	2,7
Milchsnack, Yayla	1 Riegel	30 g	146	9	k.A.	1	k.A.	k.A.	2	k.A.	0,1	0,1
Molke, sauer	1 Glas	200 g	46	+	0,2	8	8	0	1	0,3	0,7	0,8
- Molke, süß	1 Glas	200 g	50	+	0,3	9	9	0	2	0,2	0,8	0,9
- Molke-Fruchtgetränk	1 Glas	200 g	130	+	0,3	30	30	+	1	0,2	2,5	3
Sahnepudding, Schokolade, Bio, REWE	1 Becher	150 g	248	9	6	24	21	+	5	0,1	2	2,4
Sahnepudding Schokolade, Landliebe	1 Becher	150 g	240	12	8,4	27	21	0	5	0,1	2,3	2,7
- Vanille	1 Becher	150 g	226	12	8,4	24	17	0	5	0,1	2	2,4
Saure Sahne, 10 % Fett	1 EL	15 g	17	2	0,9	+	+	0	+	0	+	+
- Saure Sahne, 20 % Fett	1 EL	15 g	31	3	1,8	+	+	0	+	0	+	+
- Saure Sahne, 21 % Fett, Monolith	1 EL	15 g	32	3	2	+	+	0	+	0,1	+	+
Süße Sahne, Schlagsahne, ungeschlagen, 30 % Fett	2 EL	30 g	91	10	5,3	1	1	0	1	0	0,1	0,1
- geschlagene Sahne, 30 % Fett	1 EL	15 g	49	5	2,8	1	1	0	+	0	0,1	0,1
- geschlagene Sahne, 40 % Fett	1 EL	15 g	57	6	3,7	+	+	0	+	0	+	+

## BUTTER

Butter	100 g	741	83	53,8	1	1	0	1	0	0,1	0,1
- Butter	20 g	148	17	10,8	+	+	0	+	0	+	+
- Halbfett-Butter, 40 % Fett	20 g	75	8	3,8	1	1	0	1	0	0,1	0,1
Arla Kaergarden ungesalzen, Arla, 75 % Fett	20 g	136	16	7,4	+	+	0	+	0	+	+
- Balance ungesalzen, 50 % Fett	20 g	104	12	4,6	+	+	0	+	0	+	+
Leichte Butter, Du darfst, 39 % Fett	20 g	72	8	4,4	+	+	0	+	0,1	+	+
- Kräuterbutter, 73 % Fett	20 g	131	15	8,8	+	+	0	+	0,2	+	+

## PROBIOTISCHE PRODUKTE

Actimel Drink, Classic, Danone	1 Fläschchen	100 g	71	2	1	11	11	0	3	0,1	0,9	1,1
- Classic, 0,1 % Fett	1 Fläschchen	100 g	28	+	+	3	3	0	3	0,1	0,3	0,3
Activia classic, natur, 3,5 % Fett, Danone	1 Becher	115 g	92	4	2,8	7	7	0	6	0,2	0,6	0,7
- Pfirsich-Maracuja	1 Becher	115 g	118	4	2,3	17	16	+	5	0,1	1,4	1,7
L.aktiflor, Cerealien, Aldi-Süd	1 Becher	115 g	116	4	2,4	16	15	+	4	0,1	1,3	1,6
LC1 Pur Drink, 3,5 % Fett, Nestlé	1 Fläschchen	125 g	130	4	3	21	18	0	5	0,2	1,8	2,1
Yakult original	1 Fläschchen	65 ml	43	+	+	10	9	1	1	0	0,8	1
- Yakult light	1 Fläschchen	65 ml	27	+	+	7	4	1	1	0	0,6	0,7
- Yakult plus	1 Fläschchen	65 ml	30	+	+	7	3	2	1	0	0,6	0,7

Kilo- kalorien	Fett	davon gesätt. Fett- säuren	Kohlen- hydrate	davon Zucker	Ballast- stoffe	Eiweiß	Kochsalz	Brot- einheiten	Kohlen- hydrat- einheiten
-------------------	------	-------------------------------------	--------------------	-----------------	--------------------	--------	----------	--------------------	---------------------------------

## FRISCHKÄSE UND QUARK

	Pro Portion	kcal	g	g	g	g	g	g	g	g	BE	KE
<b>Brunch, Balance</b>	30 g	58	5	3,2	1	1	0	2	0,4	0,1	0,1	
- Feine Kräuter	30 g	76	7	4,7	1	1	0	2	0,4	0,1	0,1	
<b>Buko, Der Sahnige, Doppelrahmstufe, Arla</b>	20 g	52	5	3,2	1	1	0	1	0,2	0,1	0,1	
- Buko Leicht & Fit	20 g	27	2	1,2	1	1	0	2	0,2	0,1	0,1	
<b>Buttermilchquark, Bio, 0,5 %, Arla</b>	150 g	105	+	+	8	8	0	15	0,1	0,7	0,8	
<b>Exquisa Frischkäse, der Sahnige, natur, Karwendel</b>	30 g	74	7	4,9	1	1	0	2	0,2	0,1	0,1	
- Exquisa Frischkäse Balance, 5 % Fett	30 g	31	2	1,1	1	1	0	3	0,2	0,1	0,1	
- Exquisa Frischkäse mit Joghurt	30 g	51	4	3	1	1	0	2	0,2	0,1	0,1	
- Creation alla Bruschetta	30 g	70	6	4,5	1	1	0	2	0,4	0,1	0,1	
- Früchtchen Erdbeere	30 g	86	7	4,8	5	5	0	1	0	0,4	0,5	
<b>Frischer Fruchtquark, Erdbeer, Weihenstephan</b>	1 Becher 150 g	204	9	6	21	20	k.A.	8	0,5	1,8	2,1	
- Pfirsich-Maracuja, 10 % Fett	1 Becher 150 g	213	9	6	23	22	k.A.	8	0,5	1,9	2,3	
<b>Frischkäse, Doppelrahmstufe, 60 % F. i. Tr.</b>	30 g	101	9	6	1	1	0	3	0,3	0,1	0,1	
- Rahmstufe, 50 % F. i. Tr.	30 g	60	5	3	1	1	0	3	0,2	0,1	0,1	
- Frischkäse, Halbfettstufe, 20 % F. i. Tr.	1 EL 30 g	30	2	1	1	0	0	3	0,3	0,1	0,1	
- Magerstufe, max. 10 % F. i. Tr.	30 g	24	+	+	1	1	0	4	0	0,1	0,1	
<b>Früchtequark, 10 % F. i. Tr.</b>	100 g	106	1	1	17	17	+	5	0,1	1,4	1,7	
- Früchtequark, 20 % F. i. Tr.	100 g	116	3	1,6	17	16	1	6	0,1	1,4	1,7	
- Früchtequark, 40 % F. i. Tr.	100 g	135	5	3	17	16	1	5	0,1	1,4	1,7	
<b>Fruchtquark, Bio, Banane, Aldi Süd</b>	1 Becher 150 g	177	5	3	23	22	1	11	0,1	1,9	2,3	
<b>Fruchtquark, Bio, Himbeere, Andechser</b>	1 Becher 150 g	171	5	2,9	21	20	1	11	0,1	1,8	2,1	
- Erdbeere	1 Becher 150 g	146	4	2,6	18	17	1	10	0,1	1,5	1,8	
<b>Fruchtzweige, Erdbeer, Danone</b>	1 Becher 50 g	52	2	0,9	7	6	+	3	0,1	0,6	0,7	
- Erdbeere-Aprikose-Banane, weniger süß	1 Becher 125 g	48	2	0,9	6	5	+	3	0,1	0,5	0,6	
<b>FrüchteTraum, Erdbeere, Ehrmann</b>	1 Becher 125 g	150	5	1,6	20	15	+	6	0,2	1,7	2	
- FrüchteTraum, Magerstufe	1 Becher 125 g	108	+	+	20	13	+	7	0,2	1,7	2	
<b>Frühlingsquark, 10 % Fett, Milram,</b>	50 g	71	5	3,5	2	2	k.A.	4	0,4	0,2	0,2	
- Milram Frühlingsquark leicht, 2,4 % Fett	50 g	40	1	0,8	2	2	k.A.	5	0,4	0,2	0,2	
<b>GenießerQuark, sahnig-fein, Schokolade, Exquisa</b>	150 g	213	10	6,8	23	22	0	9	k.A.	1,9	2,3	
<b>kiri Joghurt, Frischkäse, Bel</b>	20 g	51	5	3,1	0	0	0	2	0,3	0	0	
- kiri Kräuter mit Joghurt verfeinert	20 g	62	6	4,1	0	0	0	2	0,3	0	0	
- kiri Dippi, Frischkäse mit Getreidestange	35 g	103	7	4	8	1	0	3	1,3	0,7	0,8	
<b>Körniger Frischkäse, Hüttenkäse, 20 % F. i. Tr.</b>	100 g	104	4	2,3	3	3	0	12	0,6	0,3	0,3	
- 20 % F. i. Tr.	1 geh. EL 40 g	42	2	1	1	1	0	5	0,2	0,1	0,1	
- Magerstufe < 10 % F. i. Tr.	100 g	80	2	1,1	2	2	0	14	1	0,2	0,2	
<b>Kräuterquark, 30 % F. i. Tr.</b>	100 g	100	6	3,2	5	5	0	8	1	0,4	0,5	
- 40 % F. i. Tr.	100 g	144	10	5,6	3	3	+	10	1	0,3	0,3	

## FRISCHKÄSE UND QUARK

			Pro Portion	kcal	g	g	g	g	g	g	g	BE	KE
<b>Mascarpone, 80 % F. i. Tr.</b>			50 g	194	20	13	1	1	0	2	0,6	0,1	0,1
<b>Mozzarella, 20 % F. i. Tr.</b>			50 g	124	10	5	1	1	0	9	0,6	0,1	0,1
- Büffelmozzarella, 50 % F. i. Tr.			50 g	125	12	k.A.	+	k.A.	0	7	0,6	+	+
<b>Obstgarten Der Leichte, Erdbeere, 0,4 % Fett, Ehrmann</b>			1 Becher	125 g	86	1	0,4	12	12	1	8	0,1	1,2
- Brombeere			1 Becher	125 g	145	5	3,3	19	18	1	6	0,1	1,9
<b>Philadelphia, Kräuter, 64 % F. i. Tr., Kraft</b>			30 g	73	7	5,1	1	1	0	1	0,2	0,1	0,1
- Kräuter Balance			30 g	46	3	2,1	2	2	0	2	0,3	0,2	0,2
- Feta & Gurke, Balance			30 g	44	3	2	2	1	0	2	0,4	0,2	0,2
- Philadelphia, Räucherlachs mit Dill, 11 %			30 g	45	3	2	1	1	0	2	0,4	0,1	0,1
- Philadelphia süß, Honig, 10 % Fett absolut			30 g	53	3	1,9	4	4	0	2	0,2	0,3	0,4
<b>Quark, 10 % F. i. Tr.</b>			100 g	83	2	1,2	4	4	0	12	0,1	0,3	0,4
- Quark, 20 % F. i. Tr.			100 g	109	5	2,9	3	3	0	13	0,1	0,3	0,3
- Quark, 40 % F. i. Tr.			100 g	159	11	6,4	3	3	0	11	0,1	0,3	0,3
<b>Quark, Erdbeer, 0,1 % Fett, Weight Watchers</b>			100 g	72	+	+	11	10	0	7	0,1	0,9	1,1
- Himbeer Cranberry, 0,1 % Fett			100 g	74	+	+	11	11	+	7	0,1	0,9	1,1
<b>Quark-Joghurt-Creme Erdbeere, Danone</b>			1 Becher	150 g	193	5	3,4	25	24	+	11	0,2	2,5
- Quark-Joghurt-Creme Vanille			1 Becher	150 g	214	5	3,4	31	28	+	11	0,2	3,1
<b>Quark &amp; Joghurt Creme Bircher Müsli, Weight Watchers</b>			1 Becher	150 g	119	+	+	21	20	1	8	0,2	2,1
- Beeren Müsli, 0,1 % Fett			1 Becher	150 g	119	+	+	21	20	1	8	0,2	2,1
<b>Quark-Genuss, Erdbeere, 0,2 % Fett, Exquisa</b>			1 Becher	150 g	129	+	+	22	22	0	10	0,2	2,2
- Heidelbeere			1 Becher	150 g	138	+	+	24	23	0	10	0,2	2,4
<b>QuarkCreme, Natur, 0,2 % Fett, Exquisa</b>			100 g	51	+	+	4	4	0	9	0,1	0,3	0,4
<b>Ravensberger Feine Quarkcreme, Mango, Milram</b>			200 g	268	11	7,6	30	28	k.A.	11	0,2	2,5	3
<b>Schichtkäse, 10 % F. i. Tr.</b>			30 g	27	1	0,4	1	1	0	4	0	0,1	0,1
- Schichtkäse, 20 % F. i. Tr.			30 g	33	1	0,9	1	1	0	4	0	0,1	0,1
- Schichtkäse, 40 % F. i. Tr.			30 g	48	3	2,1	1	1	0	3	0	0,1	0,1
<b>Sürme, 13 % Fett absolut, Gazi</b>			30 g	53	4	2,7	1	1	0	3	k.A.	0,1	0,1
<b>Taze Sürme Peyniri, türkischer Frischkäse, Yayla</b>			30 g	80	8	2,1	1	k.A.	0	2	0,3	0,1	0,1
<b>Tulum, türkischer Nomadenkäse, 45 % F. i. Tr., Gazi</b>			30 g	78	6	4	+	+	0	6	k.A.	+	+
<b>Yumak Örgü, türkischer Zopfkäse, 40 % F. i. Tr., Gazi</b>			30 g	91	7	k.A.	+	+	0	6	k.A.	+	+
<b>Zaziki</b>			30 g	24	2	0,5	1	1	+	2	0,1	0,1	0,1
<b>Ziegenfrischkäse Chevremousse, valcrest</b>			30 g	79	8	5	1	1	k.A.	2	0,5	0,1	0,1
<b>Ziegenfrischkäse, Bio, 40 % F. i. Tr. Andechser natur</b>			30 g	61	4	+	2	+	+	4	0,5	0,2	0,2
<b>Ziegenfrischkäse Mousse, Beste Wahl, 7,3 % Fett, REWE</b>			20 g	53	5	3,3	1	1	+	1	0,2	0,1	0,1
<b>Zottarella Minis Basilikum, Zott</b>			30 g	74	6	4	1	1	k.A.	5	0,2	0,1	0,1
- Zottarella Rolle Classic			30 g	74	6	4	1	1	k.A.	5	0,2	0,1	0,1
- Zottarella Rolle leicht			30 g	47	3	2	+	+	k.A.	6	0,2	+	+

KÄSE	Pro Portion	kcal	Kilo-	Fett	davon	Kohlen-	davon	Ballast-	Eiweiß	Kochsalz	Brot-	Kohlen-
			kalorien	g	gesätt. Fett-säuren	hydrate	Zucker	stoffe	g	g	einheiten	hydrat-einheiten
			g	g	g	g	g	g	g	g	BE	KE
Adler Edelcreme, sahnig, Bel	20 g	68	6	k.A.	1	k.A.	k.A.	2	k.A.	0,1	0,1	
Allgäuer Hartkäse, 50 % F. i. Tr.	30 g	119	10	5,4	0	0	0	8	0,4	0	0	
Alpenländer Butterkäse, Bio, 50 % F. i. Tr.	50 g	116	10	7	0	0	0	6	1,1	0	0	
Appenzeller, SO Appenzeller Käse GmbH (Schweiz)	30 g	118	10	5,7	0	0	0	8	0,5	0	0	
Arla Esrom, Arla	1 Scheibe	21 g	71	6	3,5	+	+	0	5	0,4	+	+
- Arla Esrom leicht	1 Scheibe	21 g	54	3	2,1	+	+	0	6	0,4	+	+
Arla Bergbauern Emmentaler	1 Scheibe	25 g	95	7	4,8	+	+	0	7	0,2	+	+
Arla Bergbauern Bergkäse	1 Scheibe	25 g	99	8	5,3	+	+	0	7	0,4	+	+
Arla Finello Pastakäse	25 g	95	8	4,8	+	+	0	6	0,5	+	+	
- Finello Light	25 g	62	4	2,2	1	+	0	7	0,3	0,1	0,1	
Babybel, rot, 12 %, Bel	20 g	68	6	3,8	+	+	0	4	0,4	+	+	
- Mini Babybel, rot	20 g	60	5	3,2	+	+	0	4	0,4	+	+	
- Mini Babybel, light	20 g	42	2	1,6	+	+	0	5	0,4	+	+	
- Mini Babybel, Emmentaler Art	20 g	63	5	3,4	+	+	0	5	0,3	+	+	
Bavaria Blu „Der Würzige“, Bergader	30 g	135	13	9,2	+	+	0	4	0,4	+	+	
- Bavaria Blu „Der Milde“	30 g	135	13	9,2	+	+	0	4	0,4	+	+	
Bergader Almkäse „cremig-würzig“, Bergader	30 g	94	8	5,5	+	+	0	5	0,5	+	+	
- Bergader Almkäse „cremig-mild“	30 g	94	8	5,5	+	+	0	5	0,5	+	+	
Bergblumenkäse, Bio, 50 % F. i. Tr., Andechser	30 g	116	10	7	0	0	0	6	1,1	0	0	
Bergkäse, 50 % F. i. Tr.	30 g	126	10	6,3	0	0	0	8	0,3	0	0	
Bioländer, 50 % F. i. Tr., Andechser natur	30 g	104	8	5	0	0	0	9	0,5	0	0	
Bonbel, 45 % F. i. Tr., Bel	30 g	102	10	k.A.	1	k.A.	k.A.	+	0,5	0,1	0,1	
Brie, 45 % F. i. Tr.	30 g	85	7	4,1	0	0	0	6	0,5	0	0	
- Rahmstufe, 50 % F. i. Tr.	30 g	103	8	4,8	+	+	0	7	0,5	+	+	
- Doppelrahmstufe, 70 % F. i. Tr.	30 g	122	12	7,3	0	0	0	4	0,5	0	0	
Butterkäse, Vollfettstufe, 45 % F. i. Tr.	30 g	90	7	4,3	0	0	0	7	0,7	0	0	
- Rahmstufe, 50 % F. i. Tr.	30 g	100	8	5,2	0	0	0	7	0,5	0	0	
- Doppelrahmstufe, 60 % F. i. Tr.	30 g	114	10	6,3	0	0	0	5	0,7	0	0	
Castello Höhlenkäse Classic, Arla	1 Scheibe	25 g	91	8	4,8	+	+	0	6	0,4	+	+
- Castello Höhlenkäse leicht	1 Scheibe	25 g	65	4	2,5	+	+	0	7	0,4	+	+
Camembert, 30 % F. i. Tr.	30 g	65	4	2,3	0	0	0	7	0,5	0	0	
- Fettstufe, 40 % F. i. Tr.	30 g	82	6	3,5	0	0	0	7	0,5	0	0	
- Vollfettstufe, 45 % F. i. Tr.	30 g	86	7	4	+	+	0	6	0,5	+	+	
- Rahmstufe, 50 % F. i. Tr.	30 g	93	8	4,6	+	+	0	6	0,5	+	+	
- Doppelrahmstufe, 60 % F. i. Tr.	30 g	112	10	5,9	0	0	0	5	0,5	0	0	
- Doppelrahmstufe, 70 % F. i. Tr.	30 g	122	12	7,3	0	0	0	4	0,5	0	0	
Chester, Cheddar, 50 % F. i. Tr.	30 g	117	10	6	0	0	0	8	0,5	0	0	

Kilo- kalorien	Fett	davon gesätt. Fett- säuren	Kohlen- hydrate	davon Zucker	Ballast- stoffe	Eiweiß	Kochsalz	Brot- einheiten	Kohlen- hydrat- einheiten
-------------------	------	-------------------------------------	--------------------	-----------------	--------------------	--------	----------	--------------------	---------------------------------

## KÄSE

	Pro Portion	kcal	g	g	g	g	g	g	g	g	BE	KE
Danablu, dänischer Edelpilzkäse, 50 % F. i. Tr.	30 g	104	9	5,4	+	+	0	6	1	+	+	
Edamer, 10 % F. i. Tr.	30 g	73	5	2,7	0	0	0	8	0,5	0	0	
- Dreiviertelfettstufe, 30 % F. i. Tr.	30 g	76	5	3,2	0	0	0	8	0,4	0	0	
- Fettstufe, 40 % F. i. Tr.	30 g	95	7	4,6	0	0	0	8	0,4	0	0	
- Vollfettstufe, 45 % F. i. Tr.	30 g	106	8	5,4	0	0	0	7	0,4	0	0	
- der milde, Du darfst	1 Scheibe	21 g	57	4	2	0	0	0	6	0,4	0	0
Edelpilzkäse, Vollfettstufe, 45 % F. i. Tr.	30 g	91	7	4,4	0	0	0	7	0,9	0	0	
- Doppelrahmstufe, mind. 65 % F. i. Tr.	30 g	137	13	8,1	0	0	0	4	0,6	0	0	
Emmentaler, 45 % F. i. Tr.	30 g	113	9	5,6	0	0	0	8	0,3	0	0	
Erzinca Kashkaval, türkischer Weichkäse, Baktat	30 g	101	8	5	+	+	0	8	0,6	+	+	
Esrom, 45 % F. i. Tr.	30 g	94	7	4,5	0	0	0	7	0,6	0	0	
Feine Ecken, Schmelzkäse, 10 % absolut, Du darfst	25 g	39	2	1,3	1	1	+	4	0,6	0,1	0,1	
Feta aus Schafsmilch, Vollfettstufe	30 g	85	7	4,8	+	+	0	5	0,7	+	+	
Grill- und Pfannenkäse, Kräuter, 45 % F. i. Tr., Gazi	100 g	297	24	16,1	1	1	0	20	k.A.	0,1	0,1	
Gorgonzola, 55 % F. i. Tr.	30 g	107	9	5,7	0	0	0	6	1,1	0	0	
Gouda, 40 % F. i. Tr.	30 g	90	7	4,1	0	0	0	7	0,8	0	0	
- Vollfettstufe, 45 % F. i. Tr.	30 g	109	9	6	0	0	0	7	0,8	0	0	
- Du darfst, Dreiviertelfettstufe, 30 % F. i. Tr.	1 Scheibe	18 g	51	3	2	0	0	0	6	0,3	0	0
Gruyère, 45 % F. i. Tr.	30 g	119	10	5,4	0	0	0	8	0,4	0	0	
Halloumi, Basilikum, 43 % F. i. Tr., Gazi	1 Stück	100 g	318	24	13,8	2	2	0	20	k.A.	0,2	0,2
Hand-, Harzer-, Mainzer Käse, 0,5 % F. i. Tr.	30 g	39	+	+	0	0	0	9	0,6	0	0	
Havarti, Dänischer Tilsiter, 45 % F. i. Tr., Arla	30 g	101	8	5	+	+	0	7	0,5	+	+	
Hellim, türkischer Grillkäse, 45 % F. i. Tr., Gazi	100 g	297	24	16,1	1	1	0	20	k.A.	0,1	0,1	
Hirtenkäsewürfel, in Öl, 45 % F. i. Tr., Gazi	100 g	256	20	14	+	+	0	18	k.A.	+	+	
- Hirtenkäse leicht, 30 % F. i. Tr.	100 g	198	12	8	1	1	0	22	k.A.	0,1	0,1	
- Hirtenkäse, traditionelle Art, 45 % F. i. Tr.	100 g	269	21	14,2	1	1	0	20	k.A.	0,1	0,1	
Izgaralik Acili Peynir, Chili-Paprika, Yayla	100 g	244	19	k.A.	1	k.A.	k.A.	18	k.A.	0,1	0,1	
- Izgaralik Sade Penir, natur	100 g	244	19	k.A.	1	k.A.	k.A.	18	k.A.	0,1	0,1	
Kasar Peyniri, türkischer Schnittkäse, 45 % F. i. Tr.	30 g	102	8	k.A.	+	k.A.	k.A.	8	k.A.	+	+	
Klosterkäse, 60 % F. i. Tr.	30 g	114	10	6,3	0	0	0	5	0,5	0	0	
Kochkäse, Magerstufe	30 g	25	+	+	1	1	0	4	0,3	0,1	0,1	
- Kochkäse, 10 % F. i. Tr.	30 g	31	1	0,5	1	1	0	4	0,3	0,1	0,1	
- Kochkäse, 20 % F. i. Tr.	30 g	37	2	1	1	1	0	4	0,3	0,1	0,1	
Kürbiskern-Karotten-Käse, 50 % F. i. Tr., Söbbeke	30 g	107	9	k.A.	0	0	k.A.	7	0,5	0	0	
Leerdammer Original, 45 % F. i. Tr., Bel	pro Scheibe	20 g	71	6	3,7	0	0	0	5	0,4	0	0
- Leerdammer Léger, 17 % Fett	pro Scheibe	20 g	54	6	2,3	0	0	0	6	0,4	0	0
- Leerdammer Yoghu, mit Joghurt	pro Scheibe	20 g	78	6	3,9	0	0	0	7	0,4	0	0

# KÄSE UND QUARK

80

Kilo-  
kalorien

Fett

davon  
gesätt.  
Fett-  
säuren

Kohlen-  
hydrate

davon  
Zucker

Ballast-  
stoffe

Eiweiß

Kochsalz

Brot-  
einheiten

Kohlen-  
hydrat-  
einheiten

## KÄSE

	Pro Portion	kcal	g	g	g	g	g	g	g	g	BE	KE
<b>Limburger, Allgäuer Stangenkäse, 20 % F. i. Tr.</b>	30 g	55	3	1,7	0	0	0	8	0,5	0	0	
- Fettstufe, 40 % F. i. Tr.	30 g	80	6	3,8	0	0	0	7	0,5	0	0	
- Rahmstufe, 50 % F. i. Tr.	30 g	94	8	4,7	0	0	0	6	0,6	0	0	
<b>Maasdamer, 45 % F. i. Tr.</b>	30 g	107	8	5,1	0	0	0	8	0,5	0	0	
- Maasdamer, 30 % F. i. Tr., Du darfst	1 Scheibe 21 g	57	3	2,3	0	0	0	7	0,3	0	0	
- Maasdamer, Weight Watchers	1 Scheibe 20 g	49	2	1,5	0	0	0	7	0,2	0	0	
<b>Monscheinkäse, Bio, 50 % F. i. Tr., Andechser Natur</b>	30 g	116	10	7	+	+	+	6	0,5	+	+	
<b>Münsterkäse, 45 % F. i. Tr.</b>	30 g	87	7	4,4	0	0	0	7	0,8	0	0	
<b>Parmesan, 45 % F. i. Tr.</b>	30 g	118	9	4,4	0	0	0	9	0,6	0	0	
- gerieben	1 geh. EL 20 g	79	6	2,9	0	0	0	6	0,4	0	0	
- gerieben	1 geh. TL 8 g	32	2	1,2	0	0	0	2	0,2	0	0	
<b>Provolone, 50 % F. i. Tr.</b>	30 g	109	9	5,3	0	0	0	8	0,5	0	0	
<b>Raclettekäse, 48 % F. i. Tr.</b>	30 g	103	8	5,1	0	0	0	7	0,5	0	0	
<b>Räucherkäse, 50 % F. i. Tr.</b>	30 g	107	9	5,5	0	0	0	7	0,4	0	0	
<b>Romadur, 20 % F. i. Tr.</b>	30 g	54	3	1,7	0	0	0	7	0,5	0	0	
- Dreiviertelfettstufe, 30 % F. i. Tr.	30 g	66	4	3	0	0	0	7	0,5	0	0	
- Fettstufe, 40 % F. i. Tr.	30 g	82	6	4	0	0	0	7	0,5	0	0	
- Vollfettstufe, 45 % F. i. Tr.	30 g	88	7	4	0	0	0	6	0,5	0	0	
- Rahmstufe, 50 % F. i. Tr.	30 g	93	8	5	0	0	0	6	0,5	0	0	
- Doppelrahmstufe, 60 % F. i. Tr.	30 g	113	10	3	0	0	0	5	0,5	0	0	
<b>Roquefort, 50 % F. i. Tr.</b>	30 g	108	9	5,8	0	0	0	6	1,1	0	0	
<b>Schafkäse, türkischer Weichkäse, 50 % F. i. Tr., Gazi</b>	30 g	94	9	6,2	0	0	0	6	k.A.	0	0	
<b>Schmelzkäse, Viertelfettstufe, 10 % F. i. Tr.</b>	30 g	45	1	0,8	2	2	0	6	0,9	0,2	0,2	
- Halbfettstufe, 20 % F. i. Tr.	30 g	66	4	2,2	+	+	0	8	0,8	+	+	
- Dreiviertelfettstufe, 30 % F. i. Tr.	30 g	65	4	2,3	2	+	0	6	0,9	0,2	0,2	
- Vollfettstufe, 45 % F. i. Tr.	30 g	82	7	4,5	+	+	0	4	0,9	+	+	
- Doppelrahmstufe, 60 % F. i. Tr.	30 g	98	9	5,8	+	+	0	3	0,8	+	+	
- 70 % F. i. Tr.	30 g	121	12	7,2	1	1	0	3	0,9	0,1	0,1	
<b>Schmelzkäse-Ecken Sahne, 50 % Fett, Milkana</b>	30 g	78	6	k.A.	2	k.A.	k.A.	3	k.A.	0,2	0,2	
- Schmelzkäse-Schale, Kräuter, 50 % Fett	30 g	95	8	k.A.	2	k.A.	k.A.	2	k.A.	0,2	0,2	
- Schmelzkäse-Schale, Cremig leicht, 9 % Fett	30 g	50	3	k.A.	2	k.A.	k.A.	5	k.A.	0,2	0,2	
<b>Schmelzkäsezubereitung, Halbfettstufe, 20 % F. i. Tr.</b>	30 g	57	3	1,8	2	2	0	5	0,9	0,2	0,2	
- Vollfettstufe, 45 % F. i. Tr.	30 g	83	6	3,9	2	2	0	5	0,9	0,2	0,2	
- Doppelrahmstufe, 60 % F. i. Tr.	30 g	100	9	5,6	1	1	0	4	0,8	0,1	0,1	
<b>Schmalz, Schmelzkäse, 9 % Fett absolut, Du darfst</b>	25 g	37	2	1,4	1	1	0	4	0,6	0,1	0,1	
<b>Steinbuscher, 45 % F. i. Tr.</b>	30 g	90	7	4,2	0	0	0	7	0,7	0	0	
- Vollfettstufe, 50 % F. i. Tr.	30 g	98	8	4,9	0	0	0	6	0,8	0	0	

## KÄSE

	Pro Portion	kcal	g	g	g	g	g	g	g	g	BE	KE
Steppenkäse, 45 % F. i. Tr.	30 g	98	8	4,6	0	0	0	7	0,5	0	0	
Stilton blue, mind. 60 % F. i. Tr.	30 g	138	12	7,3	0	0	0	8	0,4	0	0	
Tilsiter, 60 % F. i. Tr.	30 g	125	11	6,9	0	0	0	6	0,7	0	0	
- Vollfettstufe, 45 % F. i. Tr.	30 g	106	8	5,3	0	0	0	8	0,4	0	0	
- Fettstufe, 40 % F. i. Tr.	30 g	90	7	4,1	0	0	0	7	0,5	0	0	
- Du darfst, Dreiviertelfettstufe, 30 % F. i. Tr.	1 Scheibe 21 g	55	4	2,8	0	0	0	6	0,4	0	0	
Toasties, Schmelzkäsescheiben, 12 % Fett, Du darfst	1 Scheibe 25 g	47	3	1,8	1	1	+	5	0,8	0,1	0,1	
Vacherin, 50 % F. i. Tr.	30 g	90	7	k.A.	0	0	0	6	k.A.	0	0	
Weight Watchers, Gouda jung, 30 % F. i. Tr.	1 Scheibe 20 g	49	2	1,6	0	0	0	7	0,3	0	0	
- Maasdamer	1 Scheibe 20 g	49	2	1,5	0	0	0	7	0,2	0	0	
- Gourmet Creme Original, Streichkäse, 4, 8 % Fett	25 g	33	1	0,8	1	1	0	4	0,5	0,1	0,1	
- Gourmet Creme Pesto, Steichkäse, 6,1 % Fett	25 g	43	2	0,9	1	1	0	4	0,5	0,1	0,1	
- Gourmet Creme Feta, Streichkäse, 5,1 % Fett	25 g	33	1	0,9	1	1	0	4	0,5	0,1	0,1	
Weinkäse, 60 % F. i. Tr.	30 g	113	10	6,3	0	0	0	5	0,6	0	0	
Weißlacke, 50 % F. i. Tr., 30 g	30 g	97	8	4,9	0	0	0	6	1,1	0	0	
Ziegen-Alpenkäse, Bio, 45 % F. i. Tr., Andechser natur	30 g	114	10	6	+	+	+	7	0,5	+	+	
- Ziegen-Butterkäse, Bio, 48 % F. i. Tr.	30 g	111	9	6	+	+	+	7	0,5	+	+	
- Ziegencamembert, Bio, 50 % F. i. Tr.	30 g	94	8	4,9	+	+	+	6	0,5	+	+	
Ziegenweichkäse, 50 % F. i. Tr., Gazi	100 g	264	22	15,7	+	+	0	17	k.A.	+	+	

## KÄSEGERICHTE

Back-Frischkäse-Sticks, Alpenmark, Aldi Süd	75 g	221	15	8	16	1	k.A.	5	1,9	1,3	1,6	
Gebackener Camembert, paniert	75 g	228	18	7,8	11	1	1	13	1	0,9	1,1	
Back-Camembert, Alpenmark, Aldi Süd	1 Camembert 75 g	241	17	8	11	1	1	12	1,3	0,9	1,1	
Gebackener Camembert, TK, Eismann	1 Camembert 75 g	241	17	7,8	11	1	1	12	0,9	0,9	1,1	
Käsefondue	250 g	680	50	27,9	5	+	+	41	2,3	0,4	0,5	
Käsesalat	100 g	209	16	10,8	4	4	1	12	1,7	0,3	0,4	
Käsesoufflé	200 g	566	46	28,5	9	2	+	28	1,8	0,8	0,9	

# LAKTOSEFREIE PRODUKTE, MILCHERSATZPRODUKTE

84

Kilo-  
kalorien | Fett | davon  
gesätt.  
Fett-  
säuren | Kohlen-  
hydrate | davon  
Zucker | Ballast-  
stoffe | Eiweiß | Kochsalz | Brot-  
einheiten | Kohlen-  
hydrat-  
einheiten

## MILCH

	Pro Portion		kcal	g	g	g	g	g	g	g	g	BE	KE
Frische Milch, 1,5 % Fett, MinuLakt, Aldi-Süd	1 Glas	200 ml	96	4	k.A.	10	10	0	8	0,3	0,8	1	
Frische Milch, H-Milch, 3,8 % Fett, MinusL	1 Glas	200 ml	134	8	5	10	10	0	7	0,1	0,8	1	
Frische Milch, H-Milch, 1,5 % Fett, MinusL	1 Glas	200 ml	94	3	1,8	10	10	0	7	0,1	0,8	1	
H-Milch, 3,8 % Fett, MinusL	1 Glas	200 ml	134	8	5	10	10	0	7	0,1	0,8	1	
H-Milch, 0,3 % Fett, MinusL	1 Glas	200 ml	72	1	0,4	10	10	0	7	0,1	0,8	1	

## MILCHPRODUKTE

Bourbon-Vanille-Sauce, MinusL		100 g	123	6	4,1	14	11	0	3	0,2	1,2	1,4	
Butter, MinusL		20 g	149	16	10,8	+	+	0	+	+	+	+	
Buttermilch Drink, MinusL	1 Glas	200 g	76	1	0,6	9	9	0	7	0	0,8	0,9	
H-Schlagsahne, MinuLakt, Aldi-Süd		100 g	293	30	k.A.	3	3	0	2	0	0,3	0,3	
Joghurt natur, 3,8 % Fett, MinusL	1 Becher	150 g	113	6	3,8	9	9	0	6	0,1	0,8	0,9	
- Vanille	1 Becher	150 g	158	5	3,2	23	22	0	6	0,1	1,9	2,3	
- Erdbeere	1 Becher	150 g	150	5	3,2	21	20	0	6	0,1	1,8	2,1	
Joghurt mild, Bio, Himbeere, 3,5 % Fett, Heirler		150 g	147	4	2,7	20	20	+	7	0,2	1,7	2	
- Mango		150 g	155	4	2,6	23	23	+	6	0,2	1,9	2,3	
Joghurt Mild, MinuLakt, Aldi-Süd		100 g	75	4	k.A.	6	6	0	4	0,1	0,5	0,6	
Kaffeesahne Riegel, 10 % Fett, MinusL	1 Portion	10 g	12	1	0,7	+	+	0	+	+	+	+	
Kräuterbutter, MinusL		20 g	122	13	8,4	1	+	+	+	2,3	0,1	0,1	
Lacto Zero, Erdbeere, 3,8 % Fett, Ehrmann		135 g	165	7	k.A.	18	k.A.	k.A.	6	k.A.	1,5	1,8	
- Himbeere		135 g	162	8	k.A.	18	k.A.	k.A.	6	k.A.	1,5	1,8	
Latte Macchiato, MinusL		250 g	178	10	6,5	16	16	0	6	0,1	1,3	1,6	
Milchreis, Vanille, Heirler	1 Becher	150 g	167	4	2,4	27	16	k.A.	6	0,2	2,3	2,7	
- Apfel-Zimt	1 Becher	150 g	171	4	2,3	29	18	k.A.	5	0,2	2,4	2,9	
Schlagsahne, 33 % Fett, MinusL		100 g	319	33	22	3	3	0	2	0,1	0,3	0,3	
- Sprühsahne, 30 % Fett	1 EL	16 g	46	4	2,9	1	1	0	+	0,1	0,1	0,1	
Schokomilch, MinusL		250 g	163	4	2,8	23	22	1	9	0,2	1,9	2,3	
Schmand, 24 % Fett, MinusL		150 g	368	36	23,7	6	6	0	5	0,1	0,5	0,6	

## FRISCHKÄSE, QUARK UND KÄSE

Bärlauch Käse, Heirler		30 g	114	10	6,1	+	+	+	7	0,6	+	+	
Butterkäse Scheiben, 45 % Fett, MinusL		30 g	99	8	5,9	+	+	0	7	0,5	+	+	
Camembert, 45 % Fett, MinusL		50 g	147	12	8,2	+	+	0	11	0,9	+	+	
Emmentaler, Heirler		30 g	113	9	6	+	+	+	9	0,2	+	+	
Emmentaler Scheiben, 45 % Fett, MinusL		30 g	116	9	5,9	+	+	0	9	0,2	+	+	

# LAKTOSEFREIE PRODUKTE, MILCHERSATZPRODUKTE

86

Kilo- kalorien	Fett	davon gesätt. Fett- säuren	Kohlen- hydrate	davon Zucker	Ballast- stoffe	Eiweiß	Kochsalz	Brot- einheiten	Kohlen- hydrat- einheiten
-------------------	------	-------------------------------------	--------------------	-----------------	--------------------	--------	----------	--------------------	---------------------------------

## FRISCHKÄSE, QUARK UND KÄSE

	Pro Portion	kcal	g	g	g	g	g	g	g	g	BE	KE
Frischkäse, laktosefrei, REWE	20 g	49	5	3,1	1	1	+	1	0,1	0,1	0,1	0,1
Frischkäse pur, Doppelrahmstufe 70 % Fett, MinusL	30 g	74	7	4,6	1	1	+	2	0,2	0,1	0,1	0,1
Frischkäse Kräuter, 66 % Fett, MinusL	30 g	70	7	5	1	1	+	2	0,4	0,1	0,1	0,1
Griechischer Hirtenkäse, 48 % Fett, MinusL	30 g	83	7	4,8	+	+	0	5	0,8	+	+	+
Gouda Scheiben, 48 % Fett, MinusL	30 g	103	8	5,9	+	+	0	10	0,5	+	+	+
Körniger Frischkäse, 20 % Fett, MinusL	1 EL 40 g	37	2	1	2	2	+	4	0,4	0,2	0,2	0,2
Kräuterkäse, Heirler	30 g	114	10	6,1	+	+	+	7	0,6	+	+	+
Mozzarella, 45 % Fett, MinusL	50 g	121	9	6	1	1	0	10	0,1	0,1	0,1	0,1
Mascarpone, 41 % Fett, MinusL	50 g	204	21	13,6	2	2	0	3	0,1	0,2	0,2	0,2
Philadelphia, laktosefrei, Frischkäse, Doppelrahmstufe	30 g	83	8	5,8	1	1	+	1	0,7	0,1	0,1	0,1
Quark-Topfenzubereitung, Magerstufe, MinusL	100 g	67	+	0,2	4	4	0	13	0,1	0,3	0,4	0,4
Rucola-Käse, Heirler	30 g	114	10	6,1	+	+	+	7	0,6	+	+	+
Ziegenkäse, Heirler	30 g	108	9	5,5	+	+	+	7	0,5	+	+	+

## GETREIDEPRODUKTE

Bio Cornflakes, 3Pauly	50 g	198	2	+	41	15	5	2	0,4	3,4	4,1	4,1
Butterkeks, 3Pauly	25 g	118	5	2,3	17	6	1	2	0,1	1,4	1,7	1,7
Dinkel Hafer Taler, 3Pauly	25 g	126	6	3	15	6	1	2	0,1	1,3	1,5	1,5
Doppelkeks, MinusL	25 g	122	5	2,5	18	8	1	2	0,2	1,5	1,8	1,8
Keks zum Tee, 3Pauly	25 g	120	5	2,2	17	6	+	2	0,1	1,4	1,7	1,7
Kuchen & Kekse, Dr. Schär	50 g	179	+	+	42	+	2	1	+	3,5	4,2	4,2
Marmorkuchen, Dr. Schär	70 g	305	16	2,5	36	15	2	3	1	3	3,6	3,6
Mini-Sahnewindbeutel, bofrost*free	14 g	44	4	2	2	2	0	1	0,1	0,2	0,2	0,2
Schoko-Vanilleschnitte, bofrost*free	91 g	314	21	9	27	20	1	4	0,1	2,3	2,7	2,7

## FERTIGGERICHTE

Broccoli-Nudel-Auflauf, bofrost*free	400 g	608	36	12	54	4	8	18	4	4,5	5,4	5,4
Fleischsalat, MinusL	50 g	152	14	2,7	4	2	0	3	0,8	0,3	0,4	0,4
Hühnerfrikassee mit Gemüse-Reis, MinusL	1/2 Packung 225 g	288	11	5,4	32	5	3	14	2	2,7	3,2	3,2
Lasagne Bolognese, MinusL	1/2 Packung 200 g	278	12	3,4	30	7	2	12	3	2,5	3	3
Pizza, Putenschinken, Wagner	1 Pizza 340 g	547	14	6	73	8	7	29	4,3	6,1	7,3	7,3
- Grillgemüse	1 Pizza 340 g	541	14	5,8	76	10	9	24	3,8	6,3	7,6	7,6
Sahne-Heringsfilet, MinusL	1/2 Packung 125 g	250	20	4,6	10	7	1	7	2,2	0,8	1	1
Salami-Pizza, bofrost*free	380 g	951	42	18	106	5	15	30	5,3	8,8	10,6	10,6
Tortellini mit Käse-Sahne-Sauce, MinusL	1/2 Packung 225 g	340	15	7,7	38	4	3	12	2,2	3,2	3,8	3,8

# LAKTOSEFREIE PRODUKTE, MILCHERSATZPRODUKTE

88

Kilo- kalorien	Fett	davon gesätt. Fett- säuren	Kohlen- hydrate	davon Zucker	Ballast- stoffe	Eiweiß	Kochsalz	Brot- einheiten	Kohlen- hydrat- einheiten
-------------------	------	-------------------------------------	--------------------	-----------------	--------------------	--------	----------	--------------------	---------------------------------

## EIS, DESSERTS UND SÜSSWAREN

	Pro Portion	kcal	g	g	g	g	g	g	g	g	BE	KE
Big Schoko, laktosefrei, bofrost*free	64 g	214	14	9,6	18	18	3	2	0,1	1,5	1,8	
Bourbon-Vanille-Eiskrem, MinusL	50 g	106	5	3,5	13	10	1	1	0	1,1	1,3	
Eiscreme Schokosplitter, bofrost*free	53 g	208	11	7	23	21	1	4	0,1	1,9	2,3	
Erdbeer-Frucht-Eiskrem, MinusL	50 g	98	4	2,7	14	12	1	1	0	1,2	1,4	
Milchpudding Vanille, MinusL	125 g	121	4	2,6	18	14	0	4	0,3	1,5	1,8	
Schoko-Pudding mit Sahne, MinusL	125 g	130	5	3,4	17	14	0	4	0,1	1,4	1,7	
Weißer Schokolade mit Crispiers, Frankonia	25g	138	8	5	13	12	0	3	0,1	1,1	1,3	
Vollmilchschokolade, Frankonia	25g	138	9	5,3	13	13	1	2	0,1	1,1	1,3	
Vollmilchschokolade, MinusL	20 g	117	8	5	10	10	+	1	0	0,8	1	

## BROTAUFSTRICHE

Macadamianuss-Schoko-Creme, vegan, Vitaquell	2 TL	20 g	126	10	2	7	7	1	1	0,2	0,6	0,7
Nuss-Nougat-Creme, MinusL	2 TL	20 g	116	8	1,6	10	9	1	1	0	0,8	1
Nuxi-Schoko-Creme, vegan, Vitaquell	2 TL	20 g	121	9	4	8	8	1	1	0	0,7	0,8

## MILCHERSATZDRINKS

HaferDrink, bio, Vitaquell	1 Glas	200 ml	88	3	0,4	14	6	1	2	0,2	1,2	1,4
Haferdrink Original, Alpro	1 Glas	200 ml	86	3	0,2	14	7	3	1	0,2	1,2	1,4
Mandeldrink Original, Alpro	1 Glas	200 ml	48	2	0,2	6	6	+	1	0,3	0,5	0,6
ReisDrink, bio ungesüßt, Vitaquell	1 Glas	200 ml	110	2	0,4	22	9	k.A.	22	0,2	1,8	2,2
Reisdrink Original, Alpro	1 Glas	200 ml	94	2	0,2	19	8	0	+	0,2	1,6	1,9
Reisdrink Vanille, Berief	1 Glas	200 ml	74	2	0,4	12	11	+	1	0,3	1	1,2
Schokomilch, MinusL		250 g	163	4	2,8	23	22	1	9	0,2	1,9	2,3
Soja-Drink, Bio, ungesüßt, granoVita	1 Glas	200 ml	78	5	1	2	2	2	7	0,1	0,2	0,2
SojaDrink, Natur, bio, ohne, Zucker + Salz, Vitaquell	1 Glas	200 ml	72	5	1	0	0	2	7	0,1	0	0
- Kakao, bio	1 Glas	200 ml	168	5	1,2	22	k.A.	2	8	0,3	1,8	2,2
Sojadrink, Original mit Calcium, Alpro	1 Glas	200 ml	78	4	0,6	5	5	1	6	0,2	0,4	0,5
- Sojadrink Light, Alpro	1 Glas	200 ml	54	2	0,4	3	3	2	4	0,2	0,3	0,3
- Sojadrink Vanilla, Alpro	1 Glas	200 ml	112	3	0,6	14	13	1	6	0,3	1,2	1,4
Soja Fit Bio, Cappuccino, Berief	1 Glas	200 ml	94	2	0,2	16	16	+	3	0,3	1,3	1,6
- Soja Fit Bio, Eiscafé, Berief	1 Glas	200 ml	94	2	0,2	16	16	+	3	0,3	1,3	1,6

# LAKTOSEFREIE PRODUKTE, MILCHERSATZPRODUKTE

90

Kilo- kalorien	Fett	davon gesätt. Fett- säuren	Kohlen- hydrate	davon Zucker	Ballast- stoffe	Eiweiß	Kochsalz	Brot- einheiten	Kohlen- hydrat- einheiten
-------------------	------	-------------------------------------	--------------------	-----------------	--------------------	--------	----------	--------------------	---------------------------------

## JOGHURTALTERNATIVEN

		Pro Portion	kcal	g	g	g	g	g	g	g	g	BE	KE
Soja Fit, Bio mit Joghurt-Kulturen, Berief	1 Becher	125 g	56	3	0,5	3	2	+	5	0,3	0,3	0,3	
- Soja Fit Bio mit Joghurt-Kulturen, Vanille	1 Becher	125 g	56	3	0,5	3	1	+	5	0,3	0,3	0,3	
Soja-Joghurtalternative, Erdbeer-Rhabarber, Alpro	1 Becher	125 g	93	2	0,4	12	12	1	5	0,3	1	1,2	
- Natur	1 Becher	125 g	63	3	0,5	3	3	1	5	0,3	0,3	0,3	
- Vanille	1 Becher	125 g	94	3	0,5	12	12	1	5	0,3	1	1,2	
Soja-Joghurtalternative „Frühstück“, Natur, Provamel	1 Becher	125 g	64	2	0,4	3	2	1	4	0,1	0	0,3	
- Vanille	1 Becher	125 g	104	2	0,4	12	11	1	4	0,2	1	1,2	

## SOJADESSERTS

Soja-Dessert Schoko, Alnatura	1 Becher	125 g	91	2	0,4	15	10	1	3	0,2	1,3	1,5
- Soja-Dessert Vanille, Alnatura	1 Becher	125 g	87	2	0,3	15	10	+	3	0,2	1,3	1,5
Sojadessert Dunkle Schokolade feinherb, Alpro	1 Becher	125 g	115	3	1	18	15	2	4	0,2	1,5	1,8
- Sojadessert Feine Vanille	1 Becher	125 g	105	2	0,5	17	13	1	4	0,2	1,4	1,7
Soja Fit Dunkle Schokolade Dessert, Berief	1 Becher	125 g	128	4	1	18	13	1	4	0,3	1,5	1,8
- Soja Fit Karamell Dessert	1 Becher	125 g	122	4	0,5	18	14	+	3	0,3	1,5	1,8
SojaDessert Schoko, bio, Vitaquell	1 Becher	125 g	121	2	0,5	21	12	2	4	0,2	1,8	2,1
- SojaDessert Vanille	1 Becher	125 g	115	2	0,4	20	12	1	4	0,5	1,7	2
Soya Dessert Caramel, Provamel		125 g	136	2	0,3	22	17	1	3	0,2	1,8	2,2

## SONSTIGE MILCHERSATZPRODUKTE

Reis Kochcreme Cuisine, 8 % Fett, Alpro	2 EL	30 g	29	2	0,3	+	0	+	+	0,1	+	+
SojaDream, bio, Vitaquell	1 EL	15 g	29	3	0,3	1	+	+	+	0	0,1	0,1
Soja Fit Bio Crème, Berief	1 EL	15 g	16	1	0,2	+	+	+	+	0	+	+
Soja Kochcreme Cuisine, 45 % Fett, Alpro	2 EL	30 g	51	5	0,6	1	1	+	1	0	0,1	0,1
- Soja Kochcreme Cuisine light, 5 % Fett	2 EL	30 g	20	1	0,2	1	+	+	1	0	0,1	0,1
Wie Frischkäse, Heirler		30 g	71	6	5,2	3	+	+	1	0,2	0,3	0,3
- Wie Frischkäse Kräuter		30 g	71	6	5,2	3	+	+	1	0,2	0,3	0,3



# GEMÜSE UND OBST

---

## GEMÜSE

Frisches Gemüse .....	94
Gemüsesäfte .....	96
Gemüsekonserven .....	98
Tiefkühlgemüse und -gerichte .....	98
Kartoffeln .....	102

<b>HÜLSENFRÜCHTE .....</b>	<b>104</b>
----------------------------	------------

## SALAT, KRÄUTER, SPROSSEN UND PILZE

Salat .....	106
Kräuter .....	108
Sprossen .....	108
Pilze .....	108

## OBST

Frisches Obst .....	110
Tiefgekühltes Obst .....	114
Obstkonserven und Kompott .....	114
Trockenobst .....	116

<b>NÜSSE UND SAMEN .....</b>	<b>118</b>
------------------------------	------------

<b>PFLANZLICHE ÖLE UND FETTE .....</b>	<b>120</b>
--	------------

## FRISCHES GEMÜSE

	Pro Portion	kcal	g	g	g	g	g	g	g	g	BE	KE
Artischocke	1 Stück	100 g	22	+	+	3	3	11	2	0,1	0,3*	0,3*
Auberginen		200 g	34	+	+	5	5	4	2	0	0,4*	0,5*
Batate, Süßkartoffel		200 g	222	1	0,5	48	9	6	3	0	4	4,8
Blumenkohl, Karfiol		200 g	46	1	+	5	4	6	5	0,1	0,4*	0,5*
Bohnen, dick		200 g	168	1	0,2	25	10	6	14	0,1	2,1	2,5
Bohnen, grün; Busch-, Stangenbohnen		200 g	66	+	+	10	5	4	5	0	0,8*	1*
Brennessel		100 g	42	1	+	1	+	3	7	0,2	0,1*	0,1*
Brokkoli		200 g	56	+	+	5	5	6	8	0,1	0,4*	0,5*
Chayote		200 g	54	+	+	11	9	2	2	0	0,9	1,1
Chicorée		200 g	30	+	+	4	4	3	2	0	0,3*	0,4*
Chinakohl		200 g	34	+	+	5	5	3	2	0	0,4*	0,5*
Erbsen, grün		200 g	164	1	0,2	25	3	10	12	0	2,1	2,5
Esskastanien, Maronen		100 g	196	2	0,3	41	14	8	3	0	3,4	4,1
Fenchel	1 große Knolle	300 g	57	1	0,1	9	9	6	4	0,2	0,8*	0,9*
Frühlingszwiebeln, Lauchzwiebeln		100 g	25	+	+	3	7	2	2	+	0,3*	0,3*
Gemüsebanane, Mehlbanane, Kochbanane		200 g	248	1	+	57	2	3	2	0	4,8	5,7
Grünkohl, Braunkohl		200 g	74	2	0,2	5	5	8	9	0,2	0,4*	0,5*
Gurke		200 g	24	+	+	4	4	2	1	0	0,3*	0,4*
Knoblauch		20 g	28	+	+	6	2	+	1	0	0,5	0,6
Kohlrabi		200 g	50	+	+	7	7	3	4	0,1	0,6*	0,7*
Kohlrübe, Steckrübe		200 g	60	+	+	11	11	6	2	0	0,9*	1,1*
Kürbis, Winter-Squash		200 g	54	+	+	9	9	2	3	0	0,8*	0,9*
Lauch, Porree		200 g	52	+	+	7	6	5	4	0	0,6*	0,7*
Mais, Zuckermais, Maiskörner, Speisemais		200 g	178	2	0,3	31	7	6	7	0	2,6	3,1
Mangold, Römischer Kohl, Lattich		200 g	32	1	+	1	1	5	4	0,5	0,1*	0,1*
Maniok, Cassava		200 g	274	+	+	64	1	6	2	0	5,3	6,4
Meerrettich, Kren		30 g	19	+	+	4	2	2	1	0	0,3*	0,4*
Möhren, Mohrrüben, Karotten, Rüebli		200 g	66	+	+	14	13	6	2	0,1	1,2*	1,4*
Okra, Gumbo, Eibisch		200 g	40	+	+	4	4	10	4	0	0,3*	0,4*
Pak Choi, Senf- oder Blätterkohl		200 g	26	1	+	2	2	3	2	0,1	0,2*	0,2*
Paprikaschoten, Peperoni, Pfefferschoten, gelb		200 g	76	1	+	14	13	7	3	0	1,2*	1,4*
- Paprikaschote, grün		200 g	76	+	+	15	14	7	3	0	1,3*	1,5*
- Paprikaschoten, rot		200 g	66	+	+	12	12	7	2	+	1*	1,2*
Pastinake, Hammelmöhre		200 g	115	1	+	24	4	4	3	0,1	2*	2,4*
Petersilienwurzel		200 g	80	2	0,2	12	10	8	6	0,1	1*	1,2*
Portulak, Bärzelkohl		200 g	50	1	+	8	8	4	3	+	0,7*	0,8*
Radicchio		100 g	13	+	+	2	2	2	1	+	0,2*	0,2*

\* Diese Produkte dürfen ohne BE-/KE-Anrechnung bis zu einer üblichen Portionsgröße von 200 g verzehrt werden.

## FRISCHES GEMÜSE

		Pro Portion	kcal	g	g	g	g	g	g	g	g	BE	KE
Radieschen	1 Bund	80 g	10	+	+	2	2	1	1	+	0,2*	0,2*	
- Radieschen	4 Stück	20 g	3	+	+	+	+	+	+	0	+	+	
- Weiße Eiszapfen		100 g	14	+	+	2	2	2	1	+	0,2*	0,2*	
Rettich		200 g	25	+	+	4	4	5	2	0,1	0,3*	0,4*	
Rhabarber		125 g	15	+	+	2	1	4	1	+	0,2*	0,2*	
Rosenkohl, Kohlsprossen		200 g	70	1	+	7	6	9	9	0,1	0,6*	0,7*	
Rote Bete, Randen, Rote Rüben		200 g	80	+	0	17	8	5	3	0,3	1,4*	1,7*	
Rotkohl, Blaukraut, Blaukabis		200 g	45	+	+	7	7	5	3	+	0,6*	0,7*	
Schwarzwurzeln		200 g	30	+	+	2	1	7	3	+	0,2*	0,2*	
Sellerie, Bleich-, Staudensellerie		200 g	30	+	+	4	3	5	2	0,6	0,3*	0,4*	
- Knollensellerie		200 g	35	1	+	5	4	8	3	0,4	0,4*	0,5*	
Spargel		200 g	35	+	+	4	4	3	4	+	0,3*	0,4*	
Spinat		200 g	30	1	+	1	1	5	5	0,3	0,1*	0,1*	
Steckrübe		200 g	70	+	+	14	2	3	2	0,1	1,2*	1,4*	
Taro, Wasserbrotwurzel		100 g	105	+	+	24	2	4	2	+	2	2,4	
Tomaten		200 g	35	+	+	6	4	2	2	+	0,5*	0,6*	
Tomate	1 Stück	50 g	9	+	+	2	1	+	+	+	0,2*	0,2*	
Topinambur, Erdbirne, Erdartischoke		200 g	60	1	0,2	8	2	24	5	+	0,7*	0,8*	
Wasserkastanien		100 g	65	+	+	14	3	4	1	+	1,2	1,4	
Weißer Rüben, Wasserrübe		200 g	50	+	+	9	7	7	2	0,3	0,8*	0,9*	
Weißkohl, Weißkraut, Weißkabis		200 g	50	+	+	8	8	6	3	0,1	0,7*	0,8*	
Wirsingkohl, Savoyerkohl		200 g	50	1	+	5	5	5	6	0,1	0,4*	0,5*	
Zucchini, Sommer-Squash		200 g	40	1	0,2	4	3	2	3	+	0,3*	0,4*	
Zuckererbsen, Kefen, Zuckerschoten		200 g	130	+	+	24	9	5	7	+	2	2,4	
Zwiebel, mittelgroß	1 Stück	50 g	15	+	+	2	2	1	1	+	0,2*	0,2*	

## GEMÜSESÄFTE

Gemüsesaft		200 g	64	+	+	9	6	1	5	1,2	0,8	0,9
Gurkensaft		200 g	20	+	+	3	3	+	1	1,1	0,3	0,3
Karottensaft, Möhrensaft		200 g	48	+	+	10	7	1	1	0,1	0,8	1
Rote-Bete-Saft		200 g	76	+	+	16	13	1	2	0,5	1,3	1,6
Sauerkrautsaft		200 g	30	1	+	1	1	+	3	2,7	0,1	0,1
Selleriesaft aus Bleichsellerie		200 g	28	+	+	4	3	1	2	1,7	0,3	0,4
- aus Knollensellerie		200 g	32	1	0,1	4	3	1	3	1,5	0,3	0,4
Spinatsaft		200 g	24	+	+	1	+	+	3	0,4	0,1	0,1
Tomatensaft		200 g	34	+	+	6	6	+	2	0	0,5	0,6

\* Diese Produkte dürfen ohne BE-/KE-Anrechnung bis zu einer üblichen Portionsgröße von 200 g verzehrt werden.

## GEMÜSEKONSERVEN

	Pro Portion	kcal	g	g	g	g	g	g	g	g	BE	KE
Apfelrotkohl traditionell, Hengstenberg	200 g	100	+	+	18	18	k.A.	4	1	1,5	1,8	
Artischocken, Konserve	50 g	8	+	+	1	+	4	1	0,3	0,1	0,1	
Cornichons	2 Stück	50 g	8	+	+	1	1	1	1	0,4	0,1	0,1
Gewürzgurken, Salz-, Dillgurken	1 Stück	50 g	11	+	+	2	2	1	1	1,2	0,2	0,2
Karottensalat, gesäuert	150 g	38	+	+	7	7	3	1	0,8	0,6	0,7	
Kürbis, gesäuert	50 g	10	+	+	2	1	1	1	0,3	0,2	0,2	
Maiskölbchen, gesäuert	50 g	22	1	+	8	1	1	2	0,4	0,7	0,8	
Mixed Pickles	100 g	36	+	+	6	4	1	1	0,6	0,5	0,6	
Olive, grün, mariniert	ca. 10 Stück	30 g	39	4	0,6	1	+	1	+	0	0,1	0,1
- schwarz, „griech. Art“	ca. 10 Stück	30 g	104	11	1,6	1	+	1	1	0	0,1	0,1
Paprikaschoten, Konserve, abgetropft	100 g	16	+	+	2	2	2	1	0,5	0,2	0,2	
Pfefferschoten, Peperoni, Konserve, abgetropft	1 Schote	22 g	7	+	+	1	1	1	+	0,1	0,1	0,1
Rhabarberkompott, ohne Zuckerzusatz	150 g	111	+	+	25	23	4	1	0	2,1	2,5	
Rote Bete, Randen, Rote Rüben, gesäuert	150 g	60	+	+	10	10	4	2	1	0,8	1	
- Milchsaurer Rote Bete, Eden	150 g	33	+	+	5	k.A.	3	1	1,3	0,4	0,5	
Sauerkraut	150 g	26	1	0,1	1	1	3	2	1,3	0,1	0,1	
Silber-/Perlzwiebeln	100 g	56	+	+	12	9	2	1	0,5	1	1,2	
Sticksi Gurkenviertel süß-würzig, Hengstenberg	100 g	41	+	+	8	8	k.A.	1	1,7	0,7	0,8	
Tomaten passiert, Oro di Parma	100 g	33	+	+	5	5	k.A.	1	1,4	0,4	0,5	
Tomaten stückig, Oro di Parma	100 g	23	+	+	3	3	k.A.	1	0,2	0,3	0,3	
Tomaten stückig mit Kräutern, Oro di Parma	100 g	28	+	+	4	4	k.A.	1	0,8	0,3	0,4	
Mildes Weinsauerkraut, Hengstenberg	100 g	22	+	+	2	2	k.A.	2	1,1	0,2	0,2	
Mildes Rieslingkraut, Hengstenberg	100 g	45	3	+	2	2	k.A.	1	1,2	0,2	0,2	

## TIEFKÜHLGEMÜSE UND -GERICHTE

Balkangemüse, Feld Frisch, TK, iglo	150 g	75	1	0,2	12	7	5	3	0,1	1	1,2	
Blattspinat portioniert, Findus (Schweiz)	120 g	18	+	+	1	1	3	3	0	0,1	0,1	
- Blattspinat, Sauce Mornay	120 g	91	4	2,4	6	1	2	7	1,4	0,5	0,6	
Blumenkohl, Rahm-Gemüse, TK	1/3 Packung	160 g	115	7	3,2	8	4	2	5	1,1	0,7	0,8
Bohnen fein, Findus (Schweiz)	120 g	34	+	+	4	2	2	2	0	0,3	0,4	
- Dicke Bohnen, TK, bofrost	200 g	190	2	0	26	10	8	16	0,1	2,2	2,6	
- Prinzessbohnen, TK, Eismann	165 g	50	+	+	6	1	6	3	0	0,5	0,6	
- Junge Brechbohnen, Bioland, TK, Frosta	150 g	29	0	0	3	2	3	2	0	0,3	0,3	
Broccoli-Röschen, TK, Eismann	165 g	47	1	0,2	3	+	5	5	0,1	0,3	0,2	
Buttergemüse, TK, iglo	150 g	158	11	6,2	10	6	5	4	1,1	0,8	1	
Butter-Leipziger-Allerlei, TK, iglo	150 g	156	10	6,2	8	6	5	4	1,2	0,7	0,8	

## TIEFKÜHLGEMÜSE UND -GERICHTE

	Pro Portion	kcal	g	g	g	g	g	g	g	g	BE	KE
Erbsen extra fein, Findus (Schweiz)	120 g	89	1	0,1	11	0	6	7	0	0,9	1,1	
Erbsen & Karotten, TK, bofrost	200 g	140	0	0	20	10	10	10	1	1,7	2	
Feine Pilzmischung, TK, Eismann	165 g	57	1	0,2	5	1	6	5	0,4	0,4	0,5	
Gemüse Mix Deutsche Küche, TK, Frosta	150 g	65	1	0,3	8	4	6	5	0	0,7	0,8	
- Gemüse Mix Italienische Küche	150 g	44	1	0,2	6	5	4	3	0	0,5	0,6	
Grünkohl, TK, iglo	150 g	45	2	0,3	2	1	5	4	0,2	0,2	0,2	
- Grünkohl, fix & fertig, TK, iglo	150 g	173	15	4	5	3	4	3	1,5	0,4	0,5	
Karotten, Bio, TK, Frosta	150 g	29	0	0	5	4	3	1	0,1	0,4	0,5	
Kohlrabi, Rahm-Gemüse, TK, iglo	167 g	95	6	3	8	5	2	2	1,2	0,7	0,8	
Leipziger Allerlei, TK, Eismann	165 g	95	1	0,1	14	6	6	6	0	1,2	1,4	
Marche Gemüsemix Ratatouille, Findus (Schweiz)	120 g	78	3	0,7	10	1	3	2	1,7	0,8	1	
- Marche Gemüsemix Asia	120 g	60	1	0	8	2	3	2	1,7	0,7	0,8	
Marroni geschält, Findus (Schweiz)	100 g	169	1	0	37	9	1	3	0	3,1	3,7	
Porree, Rahm-Gemüse, TK, iglo	150 g	99	6	1,2	9	4	2	2	1,4	0,8	0,9	
Ratatouille, TK, bofrost	200 g	248	19	2,6	16	10	2	3	2	1,3	1,6	
Romanesco-Gemüse Mix, TK, bofrost	200 g	76	1	0,2	10	4	6	5	0,1	0,8	1	
Rosenkohl, TK, Eismann	165 g	310	2	0,5	5	4	7	6	+	0,4	0,5	
Rosenkohl, Rahmgemüse, TK, Frosta	150 g	90	6	3,6	5	3	4	3	2,2	0,4	0,5	
Rosenkohl, Rahm-Gemüse, TK, iglo	167 g	124	7	2,8	10	6	4	5	1,1	0,8	1	
Rotkohl Natur, TK, iglo	150 g	51	+	+	10	8	3	2	1,1	0,8	1	
- Apfel-Rotkohl	150 g	81	3	1,1	12	11	3	1	1,1	1	1,2	
Spinat, jung, TK, iglo	150 g	33	1	0,2	1	1	3	5	0,1	0,1	0,1	
- Blattspinat, portionierbar	150 g	32	1	0,2	1	1	3	5	0,1	0,1	0,1	
- Blattspinat Gorgonzola	150 g	128	8	3	6	3	2	7	1,3	0,5	0,6	
- Rahm-Blattspinat	175 g	110	6	1,9	7	3	3	6	1,5	0,6	0,7	
Suppengemüse, TK, Eismann	165 g	71	1	0,1	10	6	5	4	0,1	0,8	1	
Wirsing, Rahm-Gemüse	150 g	86	5	1,1	7	3	2	3	1,2	0,6	0,7	
Rahmwirsing, TK, Eismann	165 g	80	4	1,7	7	6	3	3	1,5	0,6	0,7	
Zartes Buttergemüse, TK, Eismann	165 g	138	9	5,4	9	5	5	4	1,3	0,8	0,9	

## KARTOFFELN

	Pro Portion	kcal	g	g	g	g	g	g	g	g	BE	KE
Béchamelkartoffeln	250 g	233	5	2,6	41	3	3	5	0,9	3,4	4,1	
Bratkartoffeln	200 g	320	17	11	38	2	3	4	0,4	3,2	3,8	
Bauernfrühstück	300 g	333	17	9	33	3	3	11	1,6	2,8	3,3	
Gnocchi	200 g	254	4	2	42	+	4	10	0,4	3,5	4,2	
Kartoffelgratin	350 g	389	20	10,7	34	3	3	17	1,8	2,8	3,4	
Kartoffeln, roh	200 g	146	+	+	31	1	3	4	0	2,6	3,1	
Kartoffelplätzchen	150 g	140	8	k.A.	13	k.A.	3	1	1,8	1,1	1,3	
Kartoffelpuffer, Reibekuchen	3 Stück	150 g	460	32	18	38	+	4	8	3,8	3,2	3,8
Kartoffelpüree, -brei, -stock	250 g	240	6	3,9	40	4	3	6	0,7	3,3	4	
Kartoffelsalat mit Essig/Öl-Dressing	250 g	255	15	2	28	2	2	4	1,1	2,3	2,8	
Kartoffelsuppe	125 g	240	14	7	18	1	1	10	0,3	1,5	1,8	
Kartoffeltaschen	200 g	178	8	4,8	19	2	2	7	0,8	1,6	1,9	
Kartoffelwedges	150 g	440	22	4,5	51	2	5	6	3	4,3	5,1	
Klöße, Knödel aus gekochten Kartoffeln	2 Klöße	200 g	178	2	+	32	1	2	5	0,8	2,7	3,2
- Klöße, Knödel, halb und halb	2 Klöße	200 g	182	+	+	41	2	4	3	1,5	3,4	4,1
- Klöße, Knödel, roh	2 Klöße	200 g	162	2	1,5	31	2	3	4	0,3	2,6	3,1
Kroketten, zubereitet	150 g	290	13	4	35	2	3	7	0,3	2,9	3,5	
- Kroketten, zubereitet	1 Stück	20 g	39	2	0,5	5	+	+	1	0	0,4	0,5
Ofenkartoffel, Kartoffeln mit Schale, gebacken	200 g	172	+	+	36	2	6	5	0	3	3,6	
- Ofenkartoffel mit Kräuterquark	400 g	304	6	3,3	49	6	6	12	1,3	4,1	4,9	
Pellkartoffeln, Kartoffeln mit Schale gekocht	200 g	141	+	+	30	1	3	4	0	2,5	3	
Pommes frites, frittiert	150 g	438	22	3,8	54	2	2	6	0,6	4,5	5,4	
- Backofen-Pommes-frites	150 g	380	15	7,5	57	2	4	6	0,5	4,8	5,7	
Salzkartoffeln, Kartoffeln ohne Schale gekocht	200 g	140	+	+	30	1	2	4	0	2,5	3	
Schupfnudeln	150 g	225	3	1,5	41	2	3	9	0,6	3,4	4,1	
Schweizer Rösti	200 g	252	14	8	27	1	2	5	0,9	2,3	2,7	
Zwetschgenknödel	4 Stück	200 g	284	6	3,9	48	21	3	4	0,2	4	4,8

# HÜLSENFRÜCHTE

104

		Kilo- kalorien	Fett	davon gesätt. Fett- säuren	Kohlen- hydrate	davon Zucker	Ballast- stoffe	Eiweiß	Kochsalz	Brot- einheiten	Kohlen- hydrat- einheiten
	Pro Portion	kcal	g	g	g	g	g	g	g	BE	KE
<b>Bohnen, weiß, roh</b>	100 g	263	2	0,2	40	1	8	21	0	3,3	4
- Bohnen, weiß, Konserve, abgetropft	100 g	64	+	+	10	+	2	5	0,4	0,8	1
<b>Bohnen, grün, roh</b>	100 g	33	+	+	5	3	2	2	0	0,4	0,5
- Bohnen, grün, getrocknet	60 g	163	1	0,3	25	11	9	12	0,9	2,1	2,5
- Bohnen, grün, Konserve, abgetropft	100 g	16	+	+	2	1	2	2	0,7	0,2	0,2
<b>Erbsen, grün, roh</b>	100 g	82	+	0,1	12	1	5	7	0	1	1,2
- Erbsen, grün, getrocknet	60 g	166	1	0,2	25	2	10	14	0	2,1	2,5
- Erbsen, grün, Konserve, abgetropft	100 g	51	1	0,1	6	4	6	5	0,6	0,5	0,6
<b>Kichererbsen, roh</b>	100 g	141	3	0,5	22	2	4	8	0	1,8	2,2
- Kichererbsen, getrocknet	60 g	186	4	0,7	27	1	9	11	0	2,3	2,7
- Kichererbsen, Konserve, gegart, abgetropft	100 g	29	2	+	4	+	2	2	0,2	0,3	0,4
<b>Kidneybohnen, roh</b>	100 g	251	1	0,2	37	1	21	22	0	3,1	3,7
- Kidneybohnen, Konserve, abgetropft	100 g	106	1	+	15	+	9	9	0,7	1,3	1,5
<b>Linsen, frisch</b>	100 g	309	1	0,2	49	2	11	24	0,1	4,1	4,9
- Linsen, getrocknet	60 g	165	1	0,1	24	1	10	14	0	2	2,4
- Linsen, Konserve, abgetropft	100 g	30	+	+	5	+	1	2	0,2	0,4	0,5
<b>Mungobohnen, frisch</b>	100 g	274	1	0,3	42	3	17	23	0	3,5	4,2
<b>Saubohnen, frisch</b>	100 g	234	2	+	27	1	28	26	+	2,3	2,7
- Saubohnen, getrocknet	60 g	196	1	0,2	29	11	7	17	0,2	2,4	2,9
- Saubohnen, Konserve, abgetropft	100 g	58	+	+	7	+	7	7	0,5	0,6	0,7
<b>Sojabohnen, frisch</b>	100 g	144	6	0,7	10	4	3	12	0	0,8	1
- Sojabohnen, getrocknet	60 g	206	11	1,4	4	4	13	23	0	0,3	0,4
- Sojabohnen, Konserve, abgetropft	100 g	36	2	0,3	1	1	2	4	0,2	0,1	0,1
<b>Sojaweiß, texturiert (Fleischersatz)</b>	100 g	285	+	+	+	+	17	69	0,1	+	+
<b>Tofu</b>	100 g	83	5	0,8	2	+	0	8	0	0,2	0,2
<b>Tofu, gebraten</b>	125 g	188	10	1,5	5	0	2	20	1,3	0,4	0,5
<b>Weißer Bohnen, frisch</b>	100 g	234	2	+	27	1	28	26	0	2,3	2,7
- Weiße Bohnen, getrocknet	60 g	196	1	0,2	29	11	7	17	0,2	2,4	2,9
- Weiße Bohnen, Konserve, abgetropft	100 g	59	+	+	7	+	7	7	0,4	0,6	0,7
<b>Weißer Bohnen, in Tomatensauce, Baktat</b>	200 g	312	18	1,6	26	5	8	7	1,8	2,2	2,6
- Weiße Riesenbohnen, in Tomatensauce	200 g	320	16	7,4	30	5	8	6	1,4	2,5	3

# SALAT, KRÄUTER, SPROSSEN UND PILZE

106

Kilo-  
kalorien | Fett | davon  
gesätt.  
Fett-  
säuren | Kohlen-  
hydrate | davon  
Zucker | Ballast-  
stoffe | Eiweiß | Kochsalz | Brot-  
einheiten | Kohlen-  
hydrat-  
einheiten

## BLATTSALATE

	Pro Portion	kcal	g	g	g	g	g	g	g	g	BE	KE
Brennnessel	50 g	21	+	+	1	+	2	4	0,1	0,1*	0,1*	
Brunnenkresse	25 g	5	+	+	1	+	1	+	0	0,1*	0,1*	
Chicorée	100 g	17	+	+	2	2	1	1	0	0,2*	0,2*	
Radicchio	100 g	14	+	+	2	2	2	1	0	0,2*	0,2*	
Eichblattsalat	50 g	6	+	+	1	1	1	1	0	0,1*	0,1*	
Eisbergsalat, Krachsalat	50 g	7	+	+	1	1	1	1	0	0,1*	0,1*	
Endivie, Eskariol	50 g	8	1	+	1	1	1	1	0,1	0,1*	0,1*	
Feldsalat, Rapunzel	50 g	8	+	+	+	1	1	1	0	+	+	
Kopfsalat	50 g	6	+	+	1	1	1	1	0	0,1*	0,1*	
Löwenzahnblattsalat	50 g	15	+	+	1	1	2	2	0,1	0,1*	0,1*	
Romanasalat (Römischer Blattsalat)	50 g	10	+	+	1	1	1	1	0	0,1*	0,1*	
Rucola	50 g	14	+	+	1	1	1	1	0	0,1*	0,1*	
Sauerampfer	50 g	11	+	+	1	+	1	2	0	0,1*	0,1*	

## SALATE, FRISCH ZUBEREITET, MIT DRESSING ODER MARINADE

Bohnensalat (grüne Bohnen), gesäuert	100 g	64	5	0,6	4	2	1	1	2,2	0,3*	0,4*
Chinakohlsalat, mit saurer Sahne	100 g	64	6	1,7	2	2	1	1	0,4	0,2*	0,2*
Eisbergsalat, mit Salatsauce	100 g	91	9	1	1	1	1	1	0,5	0,1*	0,1*
Endiviensalat, mit Essigmarinade	100 g	103	10	1,2	1	1	1	1	0,5	0,1*	0,1*
- mit Joghurtsauce	100 g	39	2	0,7	2	2	2	2	0,3	0,2*	0,2*
Feldsalat, mit Salatsauce	100 g	98	10	1,2	1	1	1	2	0,7	0,1*	0,1*
Gurkensalat, mit Joghurtsauce	100 g	41	3	0,6	3	3	1	1	0,4	0,3*	0,3*
Karottensalat, Möhrensalat, mit Zitronenmarinade	100 g	107	8	1	8	8	2	1	0,2	0,7*	0,8*
- gesäuert	100 g	32	+	+	6	5	3	1	0,6	0,5*	0,6*
Kopfsalat, mit Dressing	100 g	56	4	2,6	2	2	1	1	0,4	0,2*	0,2*
- mit saurer Sahne	100 g	70	5	3,2	4	4	1	2	0,3	0,3*	0,4*
Krautsalat	100 g	68	6	0,7	2	2	2	1	0,8	0,2*	0,2*
- mit Speck und Zwiebeln	100 g	102	8	1,9	4	3	2	3	0,5	0,3*	0,4*
Paprikasalat, mit Essigmarinade	100 g	53	4	0,5	3	2	2	1	0,8	0,3*	0,3*
Rote-Bete-Salat, mit Essigmarinade	100 g	78	5	0,6	7	7	2	1	0,4	0,6	0,7
Rotkrautsalat, mit Zwiebel-Essig-Marinade	100 g	64	4	0,5	6	5	2	1	0,3	0,5*	0,6*
Selleriesalat, gesäuert	100 g	21	+	+	2	2	4	2	0,7	0,2*	0,2*
Tomatensalat, mit Olivenöl	100 g	100	10	1,4	2	2	1	1	0,4	0,2*	0,2*
Weißkrautsalat, mit Sonnenblumenöl und Senf	100 g	111	10	1,8	3	3	2	3	0,4	0,3*	0,3*

\* Diese Produkte dürfen ohne BE-/KE-Anrechnung bis zu einer üblichen Portionsgröße von 200 g verzehrt werden.

# SALAT, KRÄUTER, SPROSSEN UND PILZE

108

Kilo- kalorien	Fett	davon gesätt. Fett- säuren	Kohlen- hydrate	davon Zucker	Ballast- stoffe	Eiweiß	Kochsalz	Brot- einheiten	Kohlen- hydrat- einheiten
-------------------	------	-------------------------------------	--------------------	-----------------	--------------------	--------	----------	--------------------	---------------------------------

## FRISCHE KRÄUTER

	Pro Portion	kcal	g	g	g	g	g	g	g	g	BE	KE
Bärlauch	25 g	5	+	+	1	1	1	+	0	0,1*	0,1*	
Basilikum, Dill, Oregano, Petersilie	5 g	3	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Gartenkresse	25 g	9	+	+	1	1	1	1	0	0,1*	0,1*	
Kerbel, Schnittlauch	5 g	3	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Rosmarin, Salbei	5 g	3	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Thymian	5 g	2	+	+	+	+	+	+	0	+	+	
Zitronenmelisse	5 g	2	+	+	+	+	+	+	0	+	+	

## SPROSSEN

Alfalfasprossen	100 g	32	1	+	2	1	2	4	0	0,2*	0,2*
Bambussprossen	100 g	18	+	+	1	1	3	3	0	0,1*	0,1*
- Konserve, abgetropft	100 g	12	+	+	1	+	2	2	0,6	0,1*	0,1*
Bohnensprossen	100 g	41	+	+	6	3	3	4	0,1	0,5*	0,6*
Lunjasprossen, Mungobohnenkeime	100 g	24	3	+	2	1	1	3	0	0,2*	0,2*
Sojasprossen	100 g	54	1	0,1	5	5	2	6	0,1	0,4*	0,5*
- Konserve, abgetropft	100 g	43	1	0,1	3	3	2	5	0,7	0,3*	0,3*

## PILZE

Austernpilze	200 g	22	+	+	0	0	12	4	0	+	+
Birkenpilze	200 g	50	1	0,3	+	+	13	9	+	+	+
Butterpilze	200 g	30	1	0,2	1	+	9	5	0	0,1*	0,1*
Champignons	200 g	42	+	+	1	1	2	8	0	0,1*	0,1*
- getrocknet	25 g	62	1	0,1	2	1	6	12	0,1	0,2*	0,2*
- Konserve, abgetropft	25 g	8	+	+	+	+	1	1	0,3	+	+
Hallimasch	200 g	38	1	0,3	+	+	11	6	0	+	+
Kräuterseitlinge	200 g	40	0	0	3	3	6	4	0,2	0,3	0,3
Morcheln, Speisemorcheln	200 g	30	1	+	1	+	14	5	0	0,1*	0,1*
Pfifferlinge, Rehlinge, Eierschwämme	200 g	30	1	0,2	+	+	7	5	0	+	+
- getrocknet	25 g	32	1	0,1	1	+	12	6	0	0,1*	0,1*
- Konserve, abgetropft	25 g	4	+	+	+	+	1	1	0,1	+	+
Reizker	200 g	36	1	0,3	+	+	11	6	0	+	+
Rotkappen	200 g	34	2	0,4	1	+	9	4	0	0,1*	0,1*
Steinpilze	200 g	54	1	0,2	1	1	12	11	0	0,1*	0,1*
- getrocknet	25 g	41	1	0,2	1	1	14	7	0	0,1*	0,1*
Trüffel	5 g	3	+	+	+	+	1	+	0	+	+

\* Diese Produkte dürfen ohne BE-/KE-Anrechnung bis zu einer üblichen Portionsgröße von 200 g verzehrt werden.

Kilo- kalorien	Fett	davon gesätt. Fett- säuren	Kohlen- hydrate	davon Zucker	Ballast- stoffe	Eiweiß	Kochsalz	Brot- einheiten	Kohlen- hydrat- einheiten
-------------------	------	-------------------------------------	--------------------	-----------------	--------------------	--------	----------	--------------------	---------------------------------

## FRISCHES OBST

	Pro Portion	kcal	g	g	g	g	g	g	g	g	BE	KE
Acerola, westindische Kirschen	125 g	20	+	+	3	3	2		+	0,3	0,3	
Ananas	125 g	70	+	+	16	16	2	+	+	1,3	1,6	
Apfel, mittelgroß	150 g	92	+	+	22	20	3	1	0	1,8	2,2	
Aprikose	50 g	22	+	+	4	4	1	+	0	0,3	0,4	
Avocado	100 g	220	24	4,2	7	3	8	3	0	0,6*	0,7*	
Banane, mittelgroß	150 g	135	+	+	30	26	3	2	0	2,5	3	
Birne, mittelgroß	125 g	65	+	+	15	13	4	1	0	1,3	1,5	
Boysenbeeren	100 g	37	+	+	7	7	6	1	0	0,6	0,7	
Brombeeren	125 g	45	2	+	8	4	4	2	0	0,7	0,8	
Brotfrucht	125 g	130	+	+	29	4	1	2	0	2,4	2,9	
Carissa, Natal-Pflaume	10 g	8	+	+	2	2	+	+	0	0,2	0,2	
Cashewapfel	100 g	54	1	+	11	11	3	1	0	0,9	1,1	
Chayote	125 g	34	+	+	7	6	1	1	0	0,6	0,7	
Cherimoya, Annona	125 g	81	+	+	17	17	9	2	0	1,4	1,7	
Cranberry, Moosbeere	50 g	18	1	+	2	2	2	+	0	0,2	0,2	
Dattel	15 g	42	+	+	10	10	1	+	0	0,8	1	
Durian	100 g	144	2	+	29	29	4	3	0	2,4	2,9	
Ebereschenfrüchte	125 g	113	3	+	22	12	8	2	0	1,8	2,2	
Erdbeeren	125 g	40	1	+	7	7	3	1	0	0,6	0,7	
Feige	70 g	44	+	+	9	9	1	1	0	0,8	0,9	
Granatapfel, klein	125 g	94	1	+	20	20	3	1	+	1,7	2	
Grapefruit, Pampelmuse	250 g	110	+	+	19	19	2	2	0	1,6	1,9	
Guave	125 g	43	1	+	7	7	7	1	0	0,6	0,7	
Hagebutten	125 g	95	1	+	16	16	24	4	0,1	1,3	1,6	
Heidelbeeren, Blaubeeren	125 g	46	1	+	8	8	6	1	0	0,7	0,8	
Himbeeren	125 g	43	+	+	6	6	6	2	0	0,5	0,6	
Holunderbeeren	50 g	69	2	+	8	8	5	3	0	0,7	0,8	
Jabotikaba	100 g	38	1	+	7	7	1	+	0	0,6	0,7	
Jackfrucht	125 g	72	+	+	15	14	4	1	0	1,3	1,5	
Johannisbeeren, rot	125 g	41	+	+	6	6	4	1	+	0,5	0,6	
- Johannisbeeren, schwarz	125 g	50	+	+	8	8	4	2	0	0,7	0,8	
- Johannisbeeren, weiß	125 g	51	+	+	8	8	4	1	0	0,7	0,8	
Jujube, chinesische Dattel	100 g	108	+	+	24	24	4	1	0	2	2,4	
Kakifrukt, mittelgroß	200 g	142	1	+	32	32	5	1	0	2,7	3,2	
Kaktusfeige, Opuntie, mittelgroß	100 g	37	+	+	7	7	5	1	0	0,6	0,7	
Kapstachelbeeren, Physalis, Ananaskirschen	125 g	95	1	+	17	17	1	3	+	1,4	1,7	
Karambole, Baumstachelbeere	100 g	27	1	+	4	4	2	1	0	0,3	0,4	

\* Diese Produkte dürfen ohne BE-/KE-Anrechnung bis zu einer üblichen Portionsgröße von 200 g verzehrt werden.

Kilo- kalorien	Fett	davon gesätt. Fett- säuren	Kohlen- hydrate	davon Zucker	Ballast- stoffe	Eiweiß	Kochsalz	Brot- einheiten	Kohlen- hydrat- einheiten
-------------------	------	-------------------------------------	--------------------	-----------------	--------------------	--------	----------	--------------------	---------------------------------

## FRISCHES OBST

	Pro Portion	kcal	g	g	g	g	g	g	g	g	BE	KE
Kirschen, süß	125 g	75	+	+	17	15	2	1	0	1,4	1,7	
- Kirschen, sauer	125 g	65	1	+	12	11	1	1	0	1	1,2	
Kiwi	100 g	54	1	+	9	9	4	1	0	0,8	0,9	
Kürbis	200 g	50	+	+	9	8	4	2	0	0,8	0,9	
Kumquat, Zwergorange	100 g	68	+	+	15	15	4	1	0,3	1,3	1,5	
Limette	60 g	28	1	+	1	1	+	+	0	0,1	0,1	
Litschi	20 g	15	+	+	3	3	+	+	+	0,3	0,3	
Loganbeeren, Wildbrombeeren	100 g	26	1	0	3	3	6	1	0	0,3	0,3	
Mandarine, Clementine, Satsuma	40 g	20	+	+	4	4	1	+	+	0,3	0,4	
Mango	200 g	118	1	+	25	24	3	1	0	2,1	2,5	
Mangostane	100 g	74	1	+	16	16	1	1	0	1,3	1,6	
Maulbeeren	125 g	55	1	0	10	10	2	2	0	0,8	1	
Melone, Honig	150 g	83	+	+	19	19	1	1	0,1	1,6	1,9	
- Wassermelone	150 g	57	+	+	12	12	+	1	0	1	1,2	
Mirabellen	125 g	80	+	+	18	18	2	1	0	1,5	1,8	
Mispel, japanische; Wollmispel, Loquate	25 g	13	+	+	3	3	3	+	0	0,3	0,3	
Moosbeeren, Torfbeeren	125 g	45	1	+	5	5	5	+	0	0,4	0,5	
Nektarine, mittelgroß	125 g	70	+	+	16	15	3	1	0	1,3	1,6	
Orange, mittelgroß	150 g	65	+	+	12	12	3	2	0	1	1,2	
Papaya, Baummelone	200 g	64	+	+	14	14	4	1	0	1,2	1,4	
Passionsfrucht, Grenadilla, Maracuja	50 g	32	1	+	5	5	3	1	0,1	0,4	0,5	
Pfirsich, mittelgroß	125 g	51	+	+	11	10	2	1	0	0,9	1,1	
Pflaumen	125 g	56	+	+	13	10	2	1	0	1,1	1,3	
Preiselbeeren, Kronsbeeren	125 g	44	1	+	8	8	4	+	0	0,7	0,8	
Quitte, mittelgroß	100 g	39	1	+	7	7	6	+	0	0,6	0,7	
Rambutan	50 g	34	+	+	8	8	1	1	0	0,7	0,8	
Rhabarber	125 g	16	+	+	2	1	4	1	0	0,2	0,2	
Sanddornbeeren	100 g	86	7	0,4	3	3	3	1	+	0,3	0,3	
Sapodille, Sapote	100 g	96	1	+	21	21	6	1	0	1,8	2,1	
Schlehen, Schwarzdornbeeren	100 g	57	1	+	9	8	9	1	0	0,8	0,9	
Sharonfrucht, Persimone	125 g	89	+	+	20	20	3	1	0	1,7	2	
Stachelbeeren	125 g	46	+	+	9	9	4	1	0	0,8	0,9	
Tamarillo, Baumtomate	80 g	47	1	+	9	9	1	1	0	0,8	0,9	
Tamarinde, Sauerdattel	25 g	71	+	+	14	+	1	1	0	1,2	1,4	
Weintrauben, rot	125 g	88	+	+	19	19	2	1	0	1,6	1,9	
- Weintrauben, weiß	125 g	88	+	+	19	19	2	1	0	1,6	1,9	
Zitrone	80 g	29	+	+	3	3	1	1	0	0,3	0,3	

TIEFGEKÜHLTES OBST

	Pro Portion	kcal	g	g	g	g	g	g	g	g	BE	KE
Brombeeren	125 g	53	1	+	8	5	4	2	0	0,7	0,8	
Erdbeeren	125 g	43	1	+	7	7	3	1	0	0,6	0,7	
Heidelbeeren	125 g	48	1	+	8	8	6	1	0	0,7	0,8	
Himbeeren	125 g	45	2	+	6	6	6	2	0	0,5	0,6	
Mango, TK, Frosta	100 g	61	+	+	13	13	1	1	0	1,1	1,3	
Süße Beerenmischung, TK, Eismann	100 g	37	1	0,1	6	6	3	1	+	0,5	0,6	
Tropenfrüchte, TK, Frosta	100 g	56	+	+	12	12	2	1	0	1	1,2	

OBSTKONSERVEN UND KOMPOTT

Ananas, gezuckert	125 g	108	+	+	26	26	1	+	0	2,2	2,6
Ananas in Stücken(im Glas), Natreen	200 g	58	+	+	13	13	2	1	0	1,1	1,3
Ananas, natursüß, Libby's	100 g	54	+	+	13	11	1	+	+	1,1	1,3
Ananas Dessertwürfel, natursüß, Libby's	100 g	54	+	+	13	11	1	+	+	1,1	1,3
Apfelmus, Apfelkompott, gezuckert	125 g	101	+	+	24	24	2	+	0	2	2,4
- Apfelmus, Apfelkompott, ungezuckert	125 g	59	+	+	14	12	2	+	0	1,2	1,4
Aprikosen, gezuckert	125 g	99	+	+	23	22	1	1	0	1,9	2,3
Aprikosen Hälften, natursüß, Libby's	100 g	38	+	+	9	7	1	+	+	0,8	0,9
Aprikosen (im Glas), Natreen	200 g	56	+	+	10	10	2	1	0	0,8	1
Birnen, gezuckert	125 g	83	+	+	21	21	2	+	0	1,8	2,1
Birnen Hälften, natursüß, Libby's	100 g	38	+	+	9	8	1	+	+	0,8	0,9
Boysenbeeren, gezuckert	125 g	95	+	+	22	22	4	+	0	1,8	2,2
Brombeeren, gezuckert	125 g	94	1	+	21	19	2	1	0	1,8	2,1
Erdbeeren, gezuckert	125 g	88	+	+	20	20	1	1	0	1,7	2
Fruchtcocktail, Natreen	200 g	68	+	+	14	13	3	1	0	1,2	1,4
- Fruchtcocktail, natursüß, Libby's	200 g	81	+	+	5	5	+	+	+	0,4	0,5
Guaven	125 g	93	+	+	21	21	4	1	0	1,8	2,1
Heidelbeeren, gezuckert	125 g	96	1	+	21	19	3	1	0	1,8	2,1
Himbeeren, gezuckert	125 g	90	+	+	20	20	2	1	0	1,7	2
Kirschen, sauer	125 g	105	+	+	24	23	1	1	0	2	2,4
- Kirschen, süß	125 g	110	+	+	26	25	1	1	0	2,2	2,6
- Schattenmorellen, Natreen	200 g	70	1	+	13	13	1	1	0	1,1	1,3
Loganbeeren	125 g	88	+	+	19	19	4	1	0	1,6	1,9
Mandarinen, gezuckert	125 g	104	+	+	24	24	1	+	+	2	2,4
Mandarin-Orangen, Natreen	200 g	62	1	+	14	9	2	1	0	1,2	1,4
Mandarin-Orangen, natursüß, Libby's	100 g	47	+	+	11	10	+	1	+	0,9	1,1
Mirabellen (im Glas), Natreen	200 g	74	+	+	16	16	2	1	0	1,3	1,6

OBSTKONSERVEN UND KOMPOTT

	Pro Portion	kcal	g	g	g	g	g	g	g	g	BE	KE
Pfirsiche, gezuckert	125 g	98	+	+	23	23	1	1	+	1,9	2,3	
- Pfirsiche, Natreen	200 g	60	+	+	11	11	2	1	0	0,9	1,1	
Pflaumen	125 g	91	+	+	22	22	1	1	0	1,8	2,2	
Preiselbeeren	25 g	47	+	+	11	11	2	1	0	0,9	1,1	
Sanddornmark	10 g	42	3	0,2	2	2	0	1	0	0,2	0,2	
Stachelbeeren, gezuckert	125 g	89	+	+	20	20	1	1	0	1,7	2	
Stachelbeeren, Natreen	200 g	45	+	+	8	8	3	1	0	0,7	0,8	
Torten Pfirsiche, Libby's	100 g	72	+	+	17	16	1	1	+	1,4	1,7	
Williams-Christ-Birnen, Natreen	200 g	66	1	+	15	12	4	1	0	1,3	1,5	

TROCKENOBST

Ananas Tidbits, Sweet Valley, Aldi-Süd	25 g	83	+	+	20	18	2	+	0	1,7	2	
Apfel	25 g	62	+	+	14	12	3	+	0	1,2	1,4	
Apfelringe, Seeberger	40 g	110	1	0,1	23	21	4	1	0	1,9	2,3	
Aprikose	25 g	60	+	+	12	11	4	1	0	1	1,2	
Aprikose, geschwefelt, Seeberger	40 g	102	+	+	19	17	3	2	0	1,6	1,9	
Aprikose, ungeschwefelt, Seeberger	40 g	102	+	+	19	17	3	2	0	1,6	1,9	
Banane	25 g	72	+	+	16	14	2	1	0	1,3	1,6	
Bananenchips, Seeberger	30 g	159	9	8,1	18	4	1	1	0	1,5	1,8	
Blaue Weinbeeren, getrocknet, Seeberger	40 g	122	+	+	27	27	2	1	0	2,3	2,7	
Cranberry, Moosbeere	25 g	78	+	+	19	17	1	+	0	1,6	1,9	
Cranberries, Sweet Valley, Aldi-Süd	30 g	101	1	0,1	23	21	+	+	0	1,9	2,3	
Dattel	25 g	70	+	+	16	16	2	+	0	1,3	1,6	
- Dattel	1 Frucht	8 g	22	+	+	5	5	1	+	0,4	0,5	
Feige	1 Frucht	30 g	64	+	+	14	14	2	1	0	1,2	1,4
Früchte Mix, Seeberger	40 g	108	+	+	22	18	3	1	0	1,8	2,2	
Kirschen, Seeberger	40	136	+	+	31	26	2	2	0	2,6	3,1	
Mango	25 g	72	1	0,1	15	15	2	1	0	1,3	1,5	
Mango, Seeberger	30 g	90	+	+	21	14	3	1	0	1,8	2,1	
Mango Chunks, Sweet Valley, Aldi-Süd	25 g	79	+	+	18	16	2	1	0	1,5	1,8	
Pfirsich	25 g	59	+	+	13	12	3	1	0	1,1	1,3	
Pflaumen	25 g	55	+	+	12	10	4	1	0	1	1,2	
- Pflaume	1 Frucht	6 g	15	+	+	3	3	+	+	+	0,3	0,3
- Pflaumen, extra groß, entsteint, Seeberger	40 g	98	+	+	21	16	4	1	0	1,8	2,1	
Rosinen, Sultaninen	25 g	76	+	+	17	17	1	1	0	1,4	1,7	
- Rosinen	1 geh. TL	7 g	21	+	+	5	5	+	+	0	0,4	0,5

# NÜSSE UND SAMEN

118

		Kilo- kalorien	Fett	davon gesätt. Fett- säuren	Kohlen- hydrate	davon Zucker	Ballast- stoffe	Eiweiß	Kochsalz	Brot- einheiten	Kohlen- hydrat- einheiten
	Pro Portion	kcal	g	g	g	g	g	g	g	BE	KE
<b>Beeren-Nuss-Mix, Seeberger</b>	50 g	237	15	2,7	18	15	6	5	0	1,5	1,8
<b>Buchweizen, geröstet, Monolith</b>	25 g	87	1	0,3	17	+	+	3	0,8	1,4	1,7
<b>Cashewnüsse</b>	50 g	296	24	4,6	11	11	2	11	0	0,9	1,1
- Cashewnüsse, geröstet und gesalzen	50 g	292	24	5,2	12	6	2	8	1	1	1,2
<b>Erdnüsse ohne Schale</b>	50 g	288	24	4,5	4	1	6	13	0	0,3	0,4
- Erdnüsse, geröstet und gesalzen	50 g	302	26	4,8	5	2	4	13	1	0,4	0,5
- Erdnusskerne, geröstet, gesalzen	1 TL 5 g	30	2	+	+	+	1	1	+	+	+
<b>Esskastanien, Maronen</b>	5 Stück 30 g	59	1	+	12	4	2	1	0	1	1,2
<b>Haselnüsse</b>	125 g	813	9	7	7	7	10	20	0	0,6	0,7
- Haselnüsse	10 Stück 15 g	98	9	0,8	1	1	1	2	0	0,1	0,1
- Haselnüsse, gemahlen	1 gestr. EL 10 g	65	6	0,5	1	1	1	1	0	0,1	0,1
<b>Johannisbrotkernmehl</b>	25 g	15	+	+	2	0	19	1	0	0,2	0,2
<b>Kokosnuss, frisch</b>	50 g	181	18	16	2	2	5	2	0	0,2	0,2
- Kokosraspeln, getrocknet	50 g	320	33	31	4	3	7	4	0	0,3	0,4
<b>Kürbiskerne</b>	1 EL 15 g	85	7	1,3	+	+	1	5	0	+	+
- Kürbiskerne, geröstet, gesalzen, Seeberger	30 g	188	16	2,8	2	+	1	10	0,3	0,2	0,2
<b>Leinsamen, ungeschält</b>	1 EL 20 g	89	7	0,7	2	+	5	4	0	0,2	0,2
<b>Macadamianüsse</b>	20 g	139	15	2,1	1	+	2	2	0	0,1	0,1
- Macadamia-Nusskerne, trocken geröstet, Seeberger	30 g	230	23	3,3	1	1	2	3	0,3	0,1	0,1
<b>Mandeln, süß</b>	10 Stück 15 g	88	8	0,7	1	1	2	4	0	0,1	0,1
- Gebrannte Mandeln mit Zuckerkruste, Seeberger	30 g	175	11	1,1	12	12	3	5	0,8	1	1,2
- Rauchmandeln, geröstet, gesalzen, Seeberger	30 g	193	17	1,7	3	1	3	7	0,3	0,3	0,3
<b>Mohnsamen</b>	1 EL 10 g	49	4	0,5	4	+	2	2	0	0,3	0,4
<b>Nusskernmischung, Seeberger</b>	30 g	190	16	1,8	5	2	2	5	0	0,4	0,5
<b>Paranüsse</b>	5 Stück 30 g	206	20	5	1	1	1	5	0	0,1	0,1
<b>Pekannüsse</b>	50 g	352	36	2,7	2	2	5	5	0	0,2	0,2
- Pekannüsse, geröstet und gesalzen	50 g	350	37	3,2	3	2	5	5	0,5	0,3	0,3
<b>Pinienkerne</b>	50 g	288	25	3	4	+	4	12	0	0,3	0,4
- Pinienkerne	1 EL 7 g	42	4	0,3	1	1	+	1	+	0,1	0,1
<b>Pistazienkerne</b>	25 g	147	13	1,6	3	1	3	5	0	0,3	0,3
<b>Sesamsamen</b>	1 EL 10 g	57	5	0,8	1	+	1	2	0	0,1	0,1
<b>Sonnenblumenkerne, geschält</b>	1 geh. EL 25 g	120	7	0,8	9	9	1	7	0	0,8	0,9
<b>Sonnenblumenkerne „Potechat“, geröstet, Monolith</b>	25 g	148	12	2,1	4	2	+	6	0	0,3	0,4
<b>Studentenfutter mit Erdnüssen</b>	25 g	126	9	1,3	8	7	2	4	0	0,7	0,8
<b>Walnüsse</b>	5 Stück 20 g	143	14	1,3	1	1	1	3	0	0,1	0,1

# PFLANZLICHE ÖLE UND FETTE

120

Kilo-  
kalorien | Fett | davon  
gesätt.  
Fett-  
säuren | Kohlen-  
hydrate | davon  
Zucker | Ballast-  
stoffe | Eiweiß | Kochsalz | Brot-  
einheiten | Kohlen-  
hydrat-  
einheiten

## PFLANZLICHE ÖLE UND FETTE

		Pro Portion	kcal	g	g	g	g	g	g	g	g	BE	KE
Argan-Öl	1 EL	12 g	98	11	2	0	0	0	0	0	0	0	0
Distel-, Safloröl	1 EL	12 g	106	12	1,1	0	0	0	0	0	0	0	0
Erdnussöl	1 EL	12 g	106	12	2,1	0	0	0	0	0	0	0	0
Frittierfett		100 g	883	100	44,4	0	0	0	0	0	0	0	0
Haselnussöl	1 EL	12 g	88	10	2,1	0	0	0	0	0	0	0	0
Kakaobutter		25 g	221	25	15,3	0	0	0	0	0	0	0	0
Kokosöl nativ, bio, Vitaquell	1 EL	12 g	108	12	11	0	0	0	0	0	0	0	0
Kokosfett, Palmkernfett		25 g	221	25	19,9	0	0	0	0	0	0	0	0
Kürbiskernöl	1 EL	12 g	106	12	1,8	0	0	0	0	0	0	0	0
Leinöl	1 EL	12 g	106	12	1,1	0	0	0	0	0	0	0	0
Mandelöl	1 EL	12 g	98	11	0,9	0	0	0	0	0	0	0	0
Maiskeimöl	1 EL	12 g	106	12	1,6	0	0	0	0	0	0	0	0
Olivenöl	1 EL	12 g	106	12	1,1	0	0	0	0	0	0	0	0
- Livio Gewürztes Pflanzenöl Chilli, Kölln	1 EL	12 g	99	11	0,8	0	0	0	0	0	0	0	0
Palmöl	1 EL	12 g	106	12	5,8	0	0	0	0	0	0	0	0
Rapskernöl	1 EL	12 g	106	12	1,1	0	0	0	0	0	0	0	0
Rapskernöl, bio, Vitaquell	1 EL	12 g	98	11	0,9	0	0	0	0	0	0	0	0
Sesamöl	1 EL	12 g	106	12	1,6	0	0	0	0	0	0	0	0
Sojaöl	1 EL	12 g	108	12	1,8	0	0	0	0	0	0	0	0
Sonnenblumenöl	1 EL	12 g	106	12	1,3	0	0	0	0	0	0	0	0
- Sonne und Olive, Thomy	1 EL	12 g	100	12	1,4	0	0	0	0	0	0	0	0
Traubenkernöl	1 EL	12 g	106	12	1,1	0	0	0	0	0	0	0	0
Walnussöl	1 EL	12 g	106	12	1,1	0	0	0	0	0	0	0	0
- geröstet, kaltgepresst, Vitaquell	1 EL	10 g	82	9	0,7	0	0	0	0	0	0	0	0
Weizenkeimöl	1 EL	12 g	106	12	2,1	0	0	0	0	0	0	0	0

## PFLANZLICHE STREICHFETTE

Becel classic, Streichfett 45 %, Unilever	10 g	40	5	0,9	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Becel leicht Streichfett 30 %, Unilever	10 g	25	3	0,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Du darfst, Die Leichte mit Joghurt	10 g	24	2	0,8	0	0	0	+	0	0	0	0	0
Halbfettmargarine, 40 % Fett	10 g	18	2	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Lätta original, Unilever	10 g	35	4	1,5	0	0	0	0	0	0,1	0	0	0
Margarine	10 g	71	8	3	0	0	0	0	0	0,3	0	0	0
- Diätmargarine	10 g	18	8	1,8	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Rama (70 %), Unilever	10 g	65	7	2,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Vitazell Margarine, Vitaquell	10 g	72	8	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0



# GETREIDE

## GETREIDE, MEHLE UND BROTE

Getreide und Mehle.....	124
Brot .....	126
Brötchen und Croissants.....	128

## FRÜHSTÜCKSCEREALIEN

Müsli .....	130
Frühstücksflocken und -cerealien.....	134

TEIGWAREN, NUDELN UND BEILAGEN .....	138
--------------------------------------	-----

## KUCHEN UND GEBÄCK

Kuchen und Torten.....	140
Gebäck und Kaffeestückchen.....	144
Kekse, Plätzchen, Dauerbackwaren.....	146
Plätzchenteige, Fertigprodukte.....	152
Backzutaten .....	152

## GLUTENFREIE PRODUKTE

Getreide und Mehle.....	154
Brot, Brötchen und Croissants .....	154
Müsli, Frühstücksflocken und -cerealien .....	156
Teigwaren und Nudeln .....	156
Fertiggerichte .....	156
Kuchen und Gebäck .....	158
Knabbereien und Süßwaren .....	160

Kilo- kalorien	Fett	davon gesätt. Fett- säuren	Kohlen- hydrate	davon Zucker	Ballast- stoffe	Eiweiß	Kochsalz	Brot- einheiten	Kohlen- hydrat- einheiten
-------------------	------	-------------------------------------	--------------------	-----------------	--------------------	--------	----------	--------------------	---------------------------------

## GETREIDE UND MEHLE

	Pro Portion	kcal	g	g	g	g	g	g	g	g	BE	KE
<b>Amaranth</b>	20 g	77	1	0,3	13	+	2	3	0	1,1	1,3	
<b>Buchweizen, geschält</b>	20 g	69	+	+	14	+	1	2	+	1,2	1,4	
- Grütze	20 g	22	1	0,7	2	1	+	1	0,1	0,2	0,2	
- Vollkornmehl	20 g	72	1	0,1	14	+	1	2	+	1,2	1,4	
<b>Dinkel</b>	20 g	66	+	+	12	+	2	3	+	1	1,2	
- Mehl Typ 630	20 g	68	+	+	14	+	1	2	+	1,2	1,4	
<b>Gerste</b>	20 g	64	+	+	13	+	2	2	0	1,1	1,3	
- Graupen	20 g	68	+	+	14	+	1	2	0	1,2	1,4	
- Grütze	20 g	63	+	+	13	+	2	2	0	1,1	1,3	
- Vollkornmehl	20 g	67	+	+	14	+	1	2	0	1,2	1,4	
<b>Grünkern, geschrotet</b>	20 g	65	1	0,1	13	+	2	2	0	1,1	1,3	
- Mehl	20 g	74	+	+	15	+	1	2	0	1,3	1,5	
- Vollkornmehl	20 g	65	1	+	13	+	2	2	0	1,1	1,3	
<b>Hafer, entspelzt</b>	20 g	66	1	0,3	11	+	2	2	0	0,9	1,1	
- Flocken, zart	10 g	35	1	0,1	6	+	1	1	+	0,5	0,6	
- Flocken, kernig	10 g	35	1	0,1	6	+	1	1	+	0,5	0,6	
- Grütze, gegart	20 g	23	+	+	4	+	1	1	+	0,3	0,4	
- Kleie	6 g	21	+	+	4	+	1	1	+	0,3	0,4	
- Mehl	20 g	79	1	0,3	14	+	1	3	0	1,2	1,4	
<b>Hirse, geschält</b>	20 g	71	1	0,2	14	+	1	2	0	1,2	1,4	
- Mehl	20 g	69	+	+	15	0	+	1	+	1,3	1,5	
- Vollkornflocken	12 g	43	+	+	8	+	+	1	+	0,7	0,8	
<b>Mais Grieß, Polenta</b>	20 g	69	+	+	15	+	1	2	+	1,3	1,5	
- Mehl	20 g	66	1	0,1	13	+	2	2	+	1,1	1,3	
- Stärke, Mondamin, Maizena	20 g	70	+	+	17	0	+	+	0	1,4	1,7	
<b>Paniermehl</b>	20 g	72	+	+	15	1	+	2	0,2	1,3	1,5	
<b>Quinoa, roh</b>	15 g	50	1	0,1	9		1	2	0	0,8	0,9	
<b>Reis, poliert, roh</b>	30 g	105	+	+	23	+	1	2	0	1,9	2,3	
- parboiled, roh	30 g	105	+	+	24	+	+	2	0	2	2,4	
- Naturreis, Vollkornreis, roh	30 g	105	1	0,3	22	+	1	2	0	1,8	2,2	
- Mehl	20 g	72	+	+	16	+	+	1	0	1,3	1,6	
- Stärke	20 g	70	0	0	17	0	+	+	0	1,4	1,7	
<b>Roggen</b>	20 g	60	+	+	12	+	3	2	0	2	1,2	
- Flocken	10 g	30	+	+	6	+	1	1	+	0,5	0,6	
- Keime	12 g	41	1	0,2	2	+	1	5	0	0,2	0,2	
- Mehl, Type 1150	20 g	65	+	+	14	1	2	2	+	1,2	1,4	
- Vollkornmehl, Roggenbackschrot, Type 1800	20 g	59	+	+	12	+	2	2	+	1	1,2	

Kilo- kalorien	Fett	davon gesätt. Fett- säuren	Kohlen- hydrate	davon Zucker	Ballast- stoffe	Eiweiß	Kochsalz	Brot- einheiten	Kohlen- hydrat- einheiten
-------------------	------	-------------------------------------	--------------------	-----------------	--------------------	--------	----------	--------------------	---------------------------------

## GETREIDE UND MEHLE

	Pro Portion	kcal	g	g	g	g	g	g	g	g	BE	KE
Sago, Tapioka, Cassava	20 g	68	+	+	17	0	+	+	0	1,4	1,7	
Semmelmehl, Semmelbrösel	20 g	72	+	+	15	1	1	2	0,2	1,3	1,5	
Sojamehl, vollfett	15 g	54	3	0,4	+	+	3	6	0	+	+	
- Sojamehl, halbfett	15 g	41	1	0,1	1	1	3	7	0	0,1	0,1	
- Schrot	10 g	39	2	0,3	+	+	2	4	+	+	+	
Sonnenblumenkernmehl, teilweise entfettet	20 g	63	+	+	5	+	2	10	0	0,4	0,5	
Weizen	20 g	61	+	+	12	+	3	2	0	1	1,2	
- Bulgur	20 g	65	+	+	14	+	2	2	0	1,2	1,4	
- Couscous	20 g	68	+	+	14	+	1	2	0	1,2	1,4	
- Grieß	20 g	72	+	+	15	+	1	3	+	1,3	1,5	
- Keime	10 g	30	1	0,2	3	2	2	3	+	0,3	0,3	
- Kleie	6 g	10	+	+	1	+	3	1	+	0,1	0,1	
- Kleieflocken, vitaminiert, gezuckert	10 g	31	+	+	6	2	2	1	+	0,5	0,6	
- Mehl, Type 405	20 g	66	+	+	14	+	1	2	+	1,2	1,4	
- Mehl, Type 550	20 g	66	+	+	14	+	1	2	+	1,2	1,4	
- Mehl, Type 812	20 g	67	+	+	14	+	1	2	+	1,2	1,4	
- Mehl, Type 1050	20 g	68	+	+	14	+	1	2	+	1,2	1,4	
- Stärke	20 g	69	+	+	17	+	+	+	+	1,4	1,7	
- Vollkornflocken	10 g	30	+	+	6	+	1	1	+	0,5	0,6	
- Vollkornmehl, Type 1700	20 g	60	+	+	12	+	2	2	+	1	1,2	
Wildreis, roh	30 g	112	+	+	22	+	2	4	0	1,8	2,2	

## BROT

Baguette, Weizen	50 g	142	1	0,2	28	2	2	5	0,8	2,3	2,8
Fladenbrot, Pita, Pitta, Weizen	50 g	121	1	0,2	24	1	2	4	0,7	2	2,4
Grahambrot	40 g	82	+	+	16	1	3	3	0,4	1,3	1,6
Grau-, Roggenbrot	45 g	101	+	+	21	1	3	3	0,7	1,8	2,1
- Mehrkornbrot	45 g	110	1	0,2	22	1	3	4	0,6	1,8	2,2
Hüttenbrot, TK, Eismann	50 g	133	3	0,4	21	1	2	5	0,7	1,8	2,1
Knäckebrot, Roggen	12 g	39	+	+	8	1	2	1	0,2	0,7	0,8
- Weizen	12 g	43	+	+	9	+	1	1	0,2	0,8	0,9
- leicht	6 g	21	+	+	4	+	+	1	0,1	0,3	0,4
- ballaststoffreich	10 g	32	+	+	6	1	2	1	0,2	0,5	0,6
Kommißbrot	40 g	90	+	+	18	1	2	3	0,6	1,5	1,8

## BROT

	Pro Portion	kcal	g	g	g	g	g	g	g	g	BE	KE
Leicht & Cross, Dreikorn, Griesson-De Beukelaer	4 Stück	26 g	93	1	0,1	18	1	2	3	0,5	1,5	1,8
- Roggen	4 Stück	26 g	95	1	0,2	18	1	2	3	0,4	1,5	1,8
- Weizen	4 Stück	26 g	99	1	0,2	19	1	1	3	0,4	1,6	1,9
Leinsamenbrot		40 g	83	1	0,1	16	+	4	3	0,4	1,3	1,6
Mediterranes Kräuterbrot, TK, bofrost		80 g	224	7	2,7	34	2	1	6	1	2,8	3,4
Müslistangen, TK, bofrost	1 Stück	85 g	290	10	1,5	38	7	5	9	0,7	3,2	3,8
Graubrot, Roggenmischbrot		45 g	101	+	+	21	1	3	3	0,7	1,8	2,1
- Weizenmischbrot		45 g	106	1	+	21	1	2	4	0,6	1,8	2,1
Pumpernickel		40 g	78	1	+	16	1	4	2	0,4	1,3	1,6
- Pumpernickel, rund		20 g	39	+	+	8	1	2	1	0,2	0,7	0,8
Rosmarin-Focaccia, TK, Eismann		55 g	149	4	0,7	23	+	+	4	1,8	1,9	2,3
Saaten Knäcke, Alnatura		15 g	66	2	0,2	8	+	2	2	0,3	0,7	0,8
Sechskornbrot		45 g	97	1	0,3	19	+	4	4	0,6	1,6	1,9
Simonsbrot		45 g	89	1	0,1	17	1	4	3	0,6	1,4	1,7
Sojabrot		45 g	174	11	1,5	3	3	10	17	0,4	0,3	0,3
Sonnenblumenbrot		45 g	102	1	0,2	18	1	2	5	0,5	1,5	1,8
Toastbrot, Roggen		30 g	75	1	0,3	14	2	2	2	0,3	1,2	1,4
- Toastbrot, Vollkorn		30 g	72	1	0,4	13	1	2	3	0,3	1,1	1,3
- Toastbrot, Weizen		30 g	78	1	0,7	14	2	1	2	0,4	1,2	1,4
Vollkornbrot		45 g	89	1	0,1	17	1	4	3	0,6	1,4	1,7
- Mehrkorn-Vollkornbrot		45 g	91	1	0,1	18	+	3	3	0,5	1,5	1,8
- Weizenvollkornbrot		45 g	91	+	+	16	+	3	3	0,5	1,3	1,6
Weißbrot		40 g	97	+	+	20	1	1	3	0,5	1,7	2
Weißbrot mit Rosinen, Rosinenbrot, Stuten		40 g	99	+	+	20	3	1	3	0,5	1,7	2
Weizenschrotbrot		40 g	95	1	0,1	19	+	1	3	0,4	1,6	1,9

## BRÖTCHEN UND CROISSANTS

Brötchen	45 g	128	1	0,2	25	1	2	5	0,8	2,1	2,5
- klein	30 g	85	1	0,1	17	1	1	3	0,5	1,4	1,7
Baguette-Brötchen	60 g	158	1	0,1	31	1	2	6	1,1	2,6	3,1
Croissant, Blätterteig-, Butterhörnchen	45 g	230	15	6,9	20	2	1	3	0,4	1,7	2
- mit Schoko-Nuss-Füllung	60 g	250	14	7,3	25	6	1	6	0,4	2,1	2,5
Laugenbrezel, Laugenbrötchen (mit Salz)	50 g	150	2	0,6	28	+	2	5	1,5	2,3	2,8
Roggenbrötchen	65 g	174	1	0,2	33	3	4	7	0,8	2,8	3,3
Vollkornbrötchen	65 g	142	1	0,1	28	1	4	5	0,9	2,3	2,8
- mit Sonnenblumenkernen	65 g	150	2	0,2	27	1	4	6	0,8	2,3	2,7

## MÜSLI

	Pro Portion	kcal	g	g	g	g	g	g	g	g	BE	KE
<b>8-Früchte-Müsli, granoVita</b>	30 g	107	2	0,3	17	7	3	3	0	1,4	1,7	
- zubereitet mit 125 ml fettarmer Milch (1,5 % Fett)		167	4	1,3	23	13	3	7	0,2	1,9	2,3	
<b>11 Früchte Müsli, Weight Watchers</b>	40 g	131	1	1	26	9	5	3	0	2	3	
- zubereitet mit 125 ml fettarmer Milch (1,5 % Fett)		191	3	2	32	15	5	7	0,2	2,6	3,2	
<b>Amaranth-Quinoa-Schoko-Müsli, biozentrale</b>	30 g	122	4	1	18	4	2	3	0,1	1,5	1,8	
- zubereitet mit 125 ml fettarmer Milch (1,5 % Fett)		182	6	2	24	10	2	7	0,2	2	2,4	
<b>Beeren-Müsli, Bio, Alnatura</b>	30 g	107	2	0,3	18	5	3	3	0,1	1,5	1,8	
- zubereitet mit 125 ml fettarmer Milch (1,5 % Fett)		167	4	1,3	24	11	3	7	0,2	2	2,4	
<b>Beeren Müsli, Bio, REWE</b>	40 g	139	2	0,3	25	7	4	4	0,1	2,1	2,5	
- zubereitet mit 60 ml Vollmilch (3, 5 % Fett)		177	4	2	28	19	4	6	0,1	2,3	2,8	
<b>Bio Bircher Müesli, familia (Schweiz)</b>	30 g	112	2	0,3	20	4	2	3	0	1,7	2	
- zubereitet mit 125 ml fettarmer Milch (1,5 % Fett)		172	4	1,5	26	10	2	7	0,2	2,2	2,6	
<b>Bio Huus Müesli, familia (Schweiz)</b>	30 g	121	3	0,5	19	2	2	4	0,1	1,6	1,9	
- zubereitet mit 125 ml fettarmer Milch (1,5 % Fett)		181	5	1,7	25	8	2	8	0,2	2,1	2,5	
<b>Biokids Schoko Bären Müsli, biozentrale</b>	30 g	119	3	1	19	2	3	4	0	1,6	1,9	
- zubereitet mit 125 ml fettarmer Milch (1,5 % Fett)		179	5	2	25	8	3	8	0,2	2,1	2,5	
<b>Bio-Knusper Müsli, Aldi Süd</b>	50 g	210	6	2,6	34	15	4	4	0,1	2,8	3,4	
- zubereitet mit 100 ml fettarmer Milch (1,5 % Fett)		258	8	4	38	20	4	7	0,3	3,2	3,8	
<b>Bio-Knusper Müsli Schoko-Amaranth, Aldi-Süd</b>	50 g	214	8	5,3	28	12	4	5	0,5	2,3	2,8	
- zubereitet mit 100 ml fettarmer Milch (1,5 % Fett)		214	8	3	29	12	5	5	0,7	2,4	2,9	
<b>Body Balance Heidelbeeren &amp; Pecan, familia (Schweiz)</b>	30 g	130	5	1,2	18	5	3	2	0,1	1,5	1,8	
- zubereitet mit 125 ml fettarmer Milch (1,5 % Fett)		190	7	2,4	24	11	3	6	0,2	2	2,4	
<b>C.M. Plus Original, familia (Schweiz)</b>	30 g	126	4	1,4	20	8	2	3	0,2	1,7	2	
- zubereitet mit 125 ml fettarmer Milch (1,5 % Fett)		186	6	2,6	26	14	2	7	0,3	2,2	2,6	
<b>Cranberry Müsli, Kölln</b>	30 g	111	2	0,4	19	7	2	3	0,1	1,6	1,9	
- zubereitet mit 125 ml fettarmer Milch (1, 5 % Fett)		171	4	1,7	25	13	2	7	0,2	2,1	2,5	
<b>Crunchy Müsli Erdbeere, biozentrale</b>	30 g	136	5	2	18	5	2	3	0,1	1,5	1,8	
- zubereitet mit 125 ml fettarmer Milch (1,5 % Fett)		196	7	3	24	11	2	7	0,2	2	2,4	
<b>Dinkel-Crunchy-Waldbeere, Bio, Alnatura</b>	30 g	127	4	2	20	7	2	3	0,2	1,7	2	
- zubereitet mit 125 ml fettarmer Milch (1,5 % Fett)		187	6	3	26	13	2	4	0,3	2,2	2,6	
<b>Dinkel Früchte Müsli, Erbacher</b>	50 g	168	2	0,1	30	6	5	5	0,1	2,5	3	
- zubereitet mit 125 ml fettarmer Milch (1,5 % Fett)		228	4	1,5	36	12	5	9	0,2	3	3,6	
<b>Dinkel Knusper Mix, Erbacher</b>	50 g	169	1	0,2	34	4	2	5	0,4	2,8	3,4	
- zubereitet mit 125 ml fettarmer Milch (1,5 % Fett)		229	3	1,5	40	10	2	9	0,5	3,3	4	
<b>Dinkel Schoko Müsli, Erbacher</b>	50 g	180	3	0,6	31	5	4	5	0,1	2,6	3,1	
- zubereitet mit 125 ml fettarmer Milch (1,5 % Fett)		240	5	1,8	37	11	4	9	0,3	3,1	3,7	

## MÜSLI

	Pro Portion	kcal	g	g	g	g	g	g	g	g	BE	KE
<b>Dinkel Vielkorn Müsli, Erbacher</b>	50 g	181	4	0,3	29	+	5	6	0,1	2,4	2,9	
- zubereitet mit 125 ml fettarmer Milch (1,5 % Fett)		241	6	1,6	35	6	5	10	0,3	2,9	3,5	
<b>Fitness Knusper-Müsli Frucht, Nestlé</b>	45 g	167	2	0,3	31	6	4	4	0,1	2,6	3,1	
- zubereitet mit 125 ml fettarmer Milch (1,5 % Fett)		211	2	0,3	38	12	4	9	0,3	3,2	3,8	
<b>Fitness Knusper-Müsli Mandel-Nuss, Nestlé</b>	45 g	175	4	0,6	29	4	4	5	0,2	2,4	2,9	
- zubereitet mit 125 ml fettarmer Milch (1,5 % Fett)		219	4	0,6	36	10	4	9	0,3	3	3,6	
<b>Fitness Knusper-Müsli Schoko, Nestlé</b>	45 g	176	3	1,7	30	8	4	4	0,1	2,5	3	
- zubereitet mit 125 ml fettarmer Milch (1,5 % Fett)		219	3	1,7	37	14	4	9	0,3	3,1	3,7	
<b>Früchte Müsli, Kölln</b>	30 g	111	2	0,4	18	7	3	3	0	1,5	1,8	
- zubereitet mit 125 ml fettarmer Milch (1,5 % Fett)		171	4	1,7	24	13	3	7	0,2	2	2,4	
<b>Früchte Müsli ohne Zuckerzusatz, Kölln</b>	30 g	110	2	0,8	20	7	2	3	0	1,7	2	
- zubereitet mit 125 ml fettarmer Milch (1,5 % Fett)		170	4	2,1	26	13	2	7	0,2	2,2	2,6	
<b>Früchte-Müsli, Bio, Vollkornmüsli, 35 % Früchte, Aldi-Süd</b>	50 g	185	4	2,2	30	9	5	5	0,6	2,5	3	
- zubereitet mit 125 ml fettarmer Milch (1,5 % Fett)		245	7	3,5	36	15	5	9	0,7	3	3,6	
<b>Haferflocken mit Erdbeerstückchen, Monolith</b>	50 g	170	3	1	32	10	2	4	0,2	2,7	3,2	
- zubereitet mit 125 ml fettarmer Milch (1,5 % Fett)		230	6	2,3	38	16	2	8	0,3	3,2	3,8	
<b>Happy Dinky Zahlen-Spaß, Schoko, Erbacher</b>	30 g	115	1	0,5	23	6	2	3	0,1	1,9	2,3	
- zubereitet mit 125 ml fettarmer Milch (1,5 % Fett)		175	3	1,8	29	12	2	7	0,3	2,4	2,9	
<b>Knusper Müsli Klassik, Kölln</b>	30 g	133	5	1,7	20	6	2	3	0,1	1,7	2	
- zubereitet mit 125 ml fettarmer Milch (1,5 % Fett)		193	7	3	26	12	2	4	0,3	2,2	2,6	
<b>Knusper Müsli Honig-Nuss, Kölln</b>	30 g	137	5	1,7	18	6	2	3	0,1	1,5	1,8	
- zubereitet mit 125 ml fettarmer Milch (1,5 % Fett)		196	7	3	24	12	2	7	0,4	2	2,4	
<b>Knusper Müsli Joghurt Himbeer, 30 % weniger Fett, Kölln</b>	30 g	124	3	1,1	20	7	2	3	0,2	1,7	2	
- zubereitet mit 125 ml fettarmer Milch (1,5 % Fett)		183	5	2,4	26	13	2	7	0,4	2,2	2,6	
<b>Low Carb Müsli, granoVita</b>	30 g	110	4	0,5	10	3	4	8	0	0,8	1	
- zubereitet mit 125 ml fettarmer Milch (1,5 % Fett)		170	6	1,8	16	9	4	12	0,2	1,3	1,6	
<b>Ovomaltine Crisp Müsli, Wander AG</b>	50 g	210	6	1,3	33	10	3	5	0,4	2,8	3,3	
- zubereitet mit 125 ml fettarmer Milch (1,5 % Fett)		272	8	2	39	16	3	9	0,5	3,3	3,9	
<b>Pure Balance Mandeln &amp; Honig, familia (Schweiz)</b>	30 g	132	5	1,2	17	5	4	3	0,2	1,4	1,7	
- zubereitet mit 125 ml fettarmer Milch (1,5 % Fett)		192	7	2,4	23	11	4	7	0,3	1,9	2,3	
<b>Schoko Müsli, Kölln</b>	30 g	122	3	1,4	18	7	3	3	0,1	1,5	1,8	
- zubereitet mit 125 ml fettarmer Milch (1,5 % Fett)		182	5	2,7	24	13	3	7	0,3	2	2,4	
<b>Schoko Müsli mit 30 % weniger Zucker, Kölln</b>	30 g	120	3	1,4	17	4	3	3	0,1	1,4	1,7	
- zubereitet mit 125 ml fettarmer Milch (1,5 % Fett)		180	5	2,7	23	10	3	7	0,3	1,9	2,3	
<b>Schoko Müsli, Weight Watchers</b>	40 g	155	3	1,7	25	5	3	4	0	2,1	2,5	
- zubereitet mit 125 ml fettarmer Milch (1,5 % Fett)		215	5	2,9	31	11	3	8	0,2	2,6	3,1	

Kilo- kalorien	Fett	davon gesätt. Fett- säuren	Kohlen- hydrate	davon Zucker	Ballast- stoffe	Eiweiß	Kochsalz	Brot- einheiten	Kohlen- hydrat- einheiten
-------------------	------	-------------------------------------	--------------------	-----------------	--------------------	--------	----------	--------------------	---------------------------------

## MÜSLI

	Pro Portion	kcal	g	g	g	g	g	g	g	g	BE	KE
<b>Vitalis Früchte Müsli, Dr. Oetker</b>	40 g	135	2	0,6	25	10	4	3	0,1	2,1	2,5	
- zubereitet mit 60 ml fettarmer Milch (1,5 % Fett)		163	3	1,1	28	13	4	5	0,1	2,3	2,8	
<b>Vitalis Knusper Müsli, mit Honig, Dr. Oetker</b>	40 g	177	6	2	25	10	3	4	0,3	2,1	2,5	
- zubereitet mit 60 ml fettarmer Milch (1,5 % Fett)		205	7	2,6	28	13	3	6	0,4	2,3	2,8	
<b>Vitalis Schoko Müsli, Dr. Oetker</b>	40 g	165	5	2	25	9	3	4	0	2,2	2,5	
- zubereitet mit 60 ml fettarmer Milch (1,5 % Fett)		193	6	2,5	28	12,2	3	6	0,1	2,3	2,7	
<b>Vollkorn Haferfleks, Knusper-Klassik, Kölln</b>	30 g	118	2	0,3	22	5	2	3	0,3	1,8	2,2	
- zubereitet mit 125 ml fettarmer Milch (1,5 % Fett)		178	4	1,6	28	11	2	7	0,5	2,3	2,8	
<b>Vollkorn Haferfleks, Knusper-Schoko Kölln</b>	30 g	118	2	0,5	23	9	2	2	0,3	1,9	2,3	
- zubereitet mit 100 ml fettarmer Milch (1,5 % Fett)		178	4	1,8	29	15	2	6	0,5	2,4	2,9	
<b>Vollkorn-Knusper Granatapfel, granoVita</b>	30 g	130	5	2,6	18	7	3	3	0,5	1,5	1,8	
- zubereitet mit 125 ml fettarmer Milch (1,5 % Fett)		190	7	3,9	24	13	3	7	0,6	2	2,4	
<b>Waldbeer Crunchy, Weight Watchers</b>	40 g	155	3	0,4	25	10	6	4	0	2,1	2,5	
- zubereitet mit 125 ml fettarmer Milch (1,5 % Fett)		215	5	1,6	31	16	6	8	0,2	2,6	3,1	

## FRÜHSTÜCKSFLOCKEN UND -CEREALIEN

<b>Choco Krispies, Kellogg's</b>	30 g	116	1	0,3	26	11	1	2	0,2	2,2	2,6	
- zubereitet mit 125 ml fettarmer Milch (1,5 % Fett)		175	3	1,5	32	17	1	6	0,4	2,7	3,2	
<b>Cini-Minis, Nestlé</b>	30 g	127	3	1,1	23	7	1	2	0,4	1,9	2,3	
- zubereitet mit 125 ml fettarmer Milch (1,5 % Fett)		187	5	2,3	29	13	1	6	0,5	2,4	2,9	
<b>Clusters Chocolate, Nestlé</b>	30 g	118	2	0,9	22	9	2	3	0,3	1,8	2,2	
- zubereitet mit 125 ml fettarmer Milch (1,5 % Fett)		178	4	2,1	28	15	2	7	0,5	2,3	2,8	
<b>Clusters Mandel, Nestlé</b>	30 g	114	2	0,7	21	5	3	3	0	1,8	2,1	
- zubereitet mit 125 ml fettarmer Milch (1,5 % Fett)		211	5	2,1	34	12	4	9	0,3	2,8	3,4	
<b>Cookie Crisp, Nestlé</b>	30 g	116	1	0,4	24	7	1	2	0,2	2	2,4	
- zubereitet mit 125 ml fettarmer Milch (1,5 % Fett)		176	3	1,5	30	13	1	6	0,5	2,5	3	
<b>Cookie Crisp "Chokella Toasts", Nestlé</b>	30 g	122	3	0,6	22	9	1	2	0,2	1,8	2,2	
- zubereitet mit 125 ml fettarmer Milch (1,5 % Fett)		183	5	1,8	28	15	1	6	0,5	2,3	2,8	
<b>Cornflakes, Kellogg's</b>	30 g	113	+	0,1	25	2	1	2	0,4	2,1	2,5	
- zubereitet mit 125 ml fettarmer Milch (1,5 % Fett)		172	3	1,5	31	9	1	6	0,5	2,6	3,1	
<b>Crunchy Nut, Kellogg's</b>	30 g	121	2	0,3	25	11	1	2	0,3	2,1	2,5	
- zubereitet mit 125 ml fettarmer Milch (1,5 % Fett)		180	4	1,5	31	17	1	6	0,4	2,6	3,1	
<b>Erdbeer Minis, Nestlé</b>	30 g	127	3	1,1	23	7	1	2	0,4	1,9	2,3	
- zubereitet mit 125 ml fettarmer Milch (1,5 % Fett)		187	5	2,3	29	13	1	6	0,5	2,4	2,9	

## FRÜHSTÜCKSFLOCKEN UND -CEREALIEN

	Pro Portion	kcal	g	g	g	g	g	g	g	BE	KE
<b>Fitness, Nestlé</b>	30 g	110	+	+	23	5	2	3	0,4	1,9	2,3
- zubereitet mit 125 ml fettarmer Milch (1,5 % Fett)		171	3	1,3	29	11	2	7	0,5	2,4	2,9
<b>Fitness Fruits, Nestlé</b>	30 g	109	1	0,4	23	9	2	2	0,2	1,9	2,3
- zubereitet mit 125 ml fettarmer Milch (1,5 % Fett)		206	3	1,7	37	18	2	7	0,5	3,1	3,7
<b>Fitness Chocolat, Nestlé</b>	30 g	119	2	1	22	7	2	2	0,3	1,8	2,2
- zubereitet mit 125 ml fettarmer Milch (1,5 % Fett)		179	4	2,3	28	13	2	7	0,5	2,3	2,8
<b>Fitness Joghurt, Nestlé</b>	30 g	119	2	1,4	23	7	2	2	0,3	1,9	2,3
- zubereitet mit 125 ml fettarmer Milch (1,5 % Fett)		179	4	2,6	29	13	2	7	0,5	2,4	2,9
<b>Froot Loops, Kellog's</b>	30 g	117	1	0,3	24	8	1	2	0,4	2	2,4
- zubereitet mit 125 ml fettarmer Milch (1,5 % Fett)		176	4	1,5	30	14	1	7	0,5	2,5	3
<b>Frosties, Kellog's</b>	30 g	113	+	+	26	11	1	1	0,1	2,2	2,6
- zubereitet mit 125 ml fettarmer Milch (1,5 % Fett)		172	3	1,5	32	17	1	6	0,4	2,7	3,2
<b>Kosmostars, Nestlé</b>	30 g	122	2	0,8	23	8	1	2	0,2	1,9	2,3
- zubereitet mit 125 ml fettarmer Milch (1,5 % Fett)		183	4	1,9	29	13	1	6	0,3	2,4	2,9
<b>Lion Cereals, Nestlé</b>	30 g	123	2	0,9	23	9	2	2	0,2	1,9	2,3
- zubereitet mit 125 ml fettarmer Milch (1,5 % Fett)		184	4	2,1	30	15	2	7	0,3	2,5	3
<b>Multi Cheerios, Nestlé</b>	30 g	115	1	0,3	22	6	2	3	0,3	1,8	2,2
- zubereitet mit 125 ml fettarmer Milch (1,5 % Fett)		175	3	1,5	28	12	2	7	0,5	2,3	2,8
<b>Nesquik Duo, Nestlé</b>	30 g	118	1	0,6	23	8	2	3	0,2	1,9	2,3
- zubereitet mit 125 ml fettarmer Milch (1,5 % Fett)		178	4	1,8	29	13	2	7	0,3	2,4	2,9
<b>Nesquik Knusper-Frühstück, Nestlé</b>	30 g	116	1	0,5	23	8	2	2	0,2	1,9	2,3
- zubereitet mit 125 ml fettarmer Milch (1,5 % Fett)		176	3	1,7	29	13	2	7	0,3	2,4	2,9
<b>Rice Krispies, Kellog's</b>	30 g	115	1	0,1	26	2	+	2	0,3	2,2	2,6
- zubereitet mit 125 ml fettarmer Milch (1,5 % Fett)		174	3	1,5	32	9	+	7	0,5	2,7	3,2
<b>Shreddies, Nestlé</b>	40 g	148	1	0,2	30	6	4	4	0,3	2,5	3
- zubereitet mit 125 ml fettarmer Milch (1,5 % Fett)		209	3	1,3	36	12	4	8	0,5	3	3,6
<b>Shreddies Choco, Nestlé</b>	40 g	150	1	0,3	31	12	3	3	0,3	2,6	3,1
- zubereitet mit 125 ml fettarmer Milch (1,5 % Fett)		210	3	1,4	37	17	4	8	0,5	3,1	3,7
<b>Shreddies Honey, Nestlé</b>	40 g	150	1	0,1	31	11	3	3	0,3	2,6	3,1
- zubereitet mit 125 ml fettarmer Milch (1,5 % Fett)		210	3	1,3	37	17	3	8	0,5	3,1	3,7
<b>Smacks, Kellog's</b>	30 g	115	1	0,1	25	13	1	2	0	2,1	2,5
- zubereitet mit 125 ml fettarmer Milch (1,5 % Fett)		174	3	1,5	31	19	1	6	0,1	2,6	3,1
<b>Special K classic, Kellog's</b>	30 g	112	1	0,1	24	5	1	3	0,3	2	2,4
- zubereitet mit 125 ml fettarmer Milch (1,5 % Fett)		172	3	1,5	30	11	2	7	0,5	2,5	3
<b>Toppas Original, Kellog's</b>	40 g	146	1	0,2	29	7	4	4	0	2,4	2,9
- zubereitet mit 125 ml fettarmer Milch (1,5 % Fett)		205	3	1,5	35	13	4	8	0,1	2,9	3,5

# TEIGWAREN, NUDELN UND BEILAGEN

138

Kilo-  
kalorien | Fett | davon  
gesätt.  
Fett-  
säuren | Kohlen-  
hydrate | davon  
Zucker | Ballast-  
stoffe | Eiweiß | Kochsalz | Brot-  
einheiten | Kohlen-  
hydrat-  
einheiten

## BEILAGEN

	Pro Portion	kcal	g	g	g	g	g	g	g	g	BE	KE
Couscous, mit Butter	150 g	183	1	k.A.	39	+	0	5	0	3,3	3,9	
Ebly (Hartweizen)	62,5 g	222	1	0,4	44	1	10	8	0	3,7	4,4	
Glasnudeln	75 g	102	+	+	25	k.A.	1	+	0	2,1	2,5	
Naturreis, Vollkornreis	150 g	189	2	0,3	41	+	1	5	0	3,4	4,1	
Nudeln, Teigwaren mit Ei, roh	50 g	181	1	0,2	35	+	2	7	0	2,9	3,5	
- in Salzwasser gekocht	150 g	147	1	0,2	26	+	2	6	0,6	2,2	2,6	
- Vollkorn, roh	50 g	167	2	0,4	30	+	5	6	0	2,5	3	
- Vollkorn, in Salzwasser gekocht	150 g	193	3	0,5	36	+	6	8	0,9	3	3,6	
Nudeln, Teigwaren ohne Ei	50 g	176	1	0,1	36	+	2	6	0	3	3,6	
- in Salzwasser gekocht	150 g	190	2	0,2	37	+	3	7	0,2	3,1	3,7	
Quinoa	150 g	180	3	+	33	+	3	6	0	2,9	3,3	
Reis, poliert	150 g	189	+	+	41	+	1	4	0	3,4	4,1	
- Reis, parboiled	150 g	182	+	+	41	+	1	3	0	3,4	4,1	
Reisnudeln, fertig zubereitet	200 g	218	+	+	50	+	2	2	0,1	4,2	5	
Risotto	250 g	262	5	1	38	1	1	5	0,6	3,2	3,8	
- mit Butter und Parmesan	200 g	420	11	1	48	3	2	14	2,6	4	4,8	
Semmelknödel	2 Stück	150 g	185	6	5	32	4	3	8	0,8	2,7	3,2
Serviettenknödel	150 g	20	9	1,6	41	5	2	11	2	3,4	4,1	
Spätzle, gekocht	200 g	250	4	1	43	1	2	10	0,4	3,6	4,3	

## NUDEL- UND GETREIDGERICHTE

Cannelloni, mit Fleisch, überbacken	250 g	358	11	4,2	42	2	2	22	1,3	3,5	4,2	
Getreidebratling	150 g	188	5	1	27	2	6	9	0,6	2,3	2,7	
Grünkern-Gemüse-Bratlinge	150 g	182	9	3,1	19	2	3	6	0,9	1,6	1,9	
Käsespätzle	250 g	615	21	10,7	78	3	3	26	1,2	6,5	7,8	
Lasagne mit Hackfleisch, überbacken	250 g	350	23	11,1	20	6	2	15	2,9	1,7	2	
Makkaroni mit Tomatensauce	250 g	355	13	5,7	45	2	3	13	1	3,8	4,5	
Maultaschen, schwäbisch	250 g	343	10	4,2	36	2	6	26	3,1	3	3,6	
- Maultasche, schwäbisch	1 Stück	50 g	338	13	6	42	2	3	12	1,2	3,5	4,2
Pfannkuchen mit Pilzen/Gemüse	250 g	355	16	5	37	27	3	15	0,8	3,1	3,7	
Porridge, gesalzen	250 g	323	13	7	44	16	3	7	0,7	3,7	4,4	
Ravioli, verzehrfertig	250 g	240	8	3,7	28	9	1	13	0,2	2,3	2,8	
- Ravioli, mit Tomatensauce	1 Stück	25 g	35	2	0,8	4	+	+	2	0,1	0,3	0,4
Spaghetti mit Tomatensauce	250 g	360	17	2,8	43	2	3	9	0,8	3,6	4,3	
- á la Carbonara	250 g	626	19	8,5	85	0	6	27	1,2	7	8,5	
- mit Bolognesesauce	250 g	530	23	8	65	3	4	23	1,1	5,4	6,5	

# KUCHEN UND GEBÄCK

140

Kilo- kalorien	Fett	davon gesätt. Fett- säuren	Kohlen- hydrate	davon Zucker	Ballast- stoffe	Eiweiß	Kochsalz	Brot- einheiten	Kohlen- hydrat- einheiten
-------------------	------	-------------------------------------	--------------------	-----------------	--------------------	--------	----------	--------------------	---------------------------------

## KUCHEN UND TORTEN

	Pro Portion	kcal	g	g	g	g	g	g	g	g	BE	KE
Apfelkuchen, Hefeteig	150 g	201	1	1,2	43	19	3	5	0,1	3,6	4,3	
- Apfelkuchen, Rührteig	150 g	320	13	7,8	45	25	2	5	0,3	3,8	4,5	
- Apfelkuchen, Mürbeteig, gedeckt	150 g	345	13	4,6	52	31	3	4	0,2	4,3	5,2	
Apfelstrudel	150 g	282	11	3,6	39	20	4	6	0,1	3,3	3,9	
Apfelstrudel, TK, Eismann	100 g	231	12	6	27	9,8	2	3	0,5	2,3	2,7	
Aprikosentorte, Biskuitteig, Sahne	150 g	312	18	10,5	32	24	1	4	0,1	2,7	3,2	
Baumkuchen	70 g	310	39	21	31	19	1	6	0,1	2,6	3,1	
Bienenstich, gefüllt	75 g	225	12	5,3	25	k.A.	2	5	0,1	2,1	2,5	
- ungefüllt	75 g	212	11	5,2	24	k.A.	1	4	0,1	2	2,4	
Mandel-Bienenstich, TK, Eismann	83 g	255	13	8	30	20	1	5	0,4	2,5	3	
Biskuitrolle mit Erdbeersahne	60 g	131	7	3,9	15	10	1	2	0,1	1,3	1,5	
Biskuitschnitte	45 g	176	9	5,1	22	14	+	3	0,1	1,8	2,2	
- mit Milchcremefüllung	45 g	106	4	1,8	15	10	1	3	0,1	1,3	1,5	
Buttercremetorte, Biskuitteig	120 g	401	24	14,1	40	30	+	7	0,2	3,3	4	
Butterkuchen aus Hefeteig	75 g	285	14	8	36	12	1	5	0	3	3,6	
Chäs-Chüechli, Findus (Schweiz)	70 g	172	11	4,8	12	2	1	6	0,6	1	1,2	
Choco Twist, Milka	28 g	125	6	3	15	9	+	2	0,3	1,3	1,5	
Comtess, Choco-Chips, Bahlsen	1 Scheibe	50 g	229	13	7,1	26	16	1	3	0,3	2,2	2,6
- Comtess, Typ Karamell, Bahlsen	1 Scheibe	50 g	219	11	5,7	26	15	1	3	0,2	2,2	2,6
Crementorte, Biskuitteig	120 g	401	24	14,1	40	30	+	7	0,2	3,3	4	
- Rührteig	150 g	420	17	10,1	58	34	2	8	0,4	4,8	5,8	
Donauwellen	100 g	267	14	8,4	31	21	1	4	0,2	2,6	3,1	
Donauwellen, TK, Eismann	63 g	190	11	3	20	12	1	2	0,3	1,7	2	
Dresdner Stollen	100 g	389	18	10,2	49	33	8	6	+	4,1	4,9	
Frankfurter Kranz	55 g	233	15	7,2	23	16	+	2	0,1	1,9	2,3	
Früchtebrot	75 g	286	13	3,8	27	29	3	5	0,1	2,3	2,7	
Gewürzkuchen, Rührteig	60 g	233	11	6,8	28	15	1	4	0,2	2,3	2,8	
Gugelhupf, Napfkuchen, Rührteig	75 g	263	13	4,2	33	16	2	5	0,1	2,8	3,3	
Hefezopf	70 g	195	5	3	32	5	1	5	0,1	2,7	3,2	
Himbeer-Käse-Sahne-Torte, TK, Eismann	167 g	294	10	7	43	33	3	7	0,2	3,6	4,3	
Holländer-Kirsch-Schnitte, Blätterteig	140 g	427	31	19	34	19	1	4	0,4	2,8	3,4	
Honigkuchen	70 g	215	1	0,4	48	30	1	3	0,2	4	4,8	
Käsekuchen, Mürbeteig	100 g	274	14	8	28	14	1	9	0,1	2,3	2,8	
- Hefeteig	100 g	310	17	9	33	16	1	6	0,3	2,8	3,3	
Käsesahnetorte, Biskuitteig	120 g	344	23	13,3	30	18	1	6	0,1	2,5	3	
Kekskuchen „Kalte Torte“	40 g	207	15	11,7	17	12	1	2	0,2	1,4	1,7	
Kirschenplotzer	150 g	312	16	7,1	34	22	3	6	0,2	2,8	3,4	

# KUCHEN UND GEBÄCK

142

Kilo-  
kalorien

Fett

davon  
gesätt.  
Fett-  
säuren

Kohlen-  
hydrate

davon  
Zucker

Ballast-  
stoffe

Eiweiß

Kochsalz

Brot-  
einheiten

Kohlen-  
hydrat-  
einheiten

## KUCHEN UND TORTEN

	Pro Portion	kcal	g	g	g	g	g	g	g	g	BE	KE
Kirschstrudel	100 g	217	7	2,6	35	14	2	3	0,2	2,9	3,5	
Königskuchen	70 g	248	9	5,4	37	23	1	4	0,2	3,1	3,7	
Linzer Torte	70 g	293	16	6,9	31	18	2	6	0,1	2,6	3,1	
Linzer Schnitte, TK, Eismann	100 g	371	15	1	53	33	3	5	0,7	4,4	5,3	
Marzipantorte	70 g	246	16	6,5	20	15	1	5	0,3	1,7	2	
Mandelkuchen, Rührteig	60 g	275	19	8	21	12	2	6	0	1,8	2,1	
Marmorkuchen	70 g	285	16	9,6	33	17	1	3	0,3	2,8	3,3	
Marmorküchlein, TK, Eismann	35 g	157	8	1,5	20	10	+	2	0,3	1,7	2	
Marzipanstollen, Hefeteig	100 g	393	19	7,9	48	33	3	7	0,1	4	4,8	
Mokka-Sahne-Torte, Biskuit	120 g	389	27	15,8	30	16	1	6	0,1	2,5	3	
Mohnkuchen, Mohnstriezel	100 g	320	10	1,6	48	+	+	9	0,1	4	4,8	
Mohnstollen, Hefeteig	100 g	324	15	3,3	38	19	5	9	0,1	3,2	3,8	
Omas Mohnkuchen, TK, bofrost	87 g	304	15	6,2	36	17	2	6	0,3	3	3,6	
Nusskuchen	50 g	229	16	6,7	18	18	2	5	0	1,5	1,8	
Nusskuchen, TK, Eismann	56 g	229	15	2,9	19	12	1	4	0,4	1,6	1,9	
Schoko-Nuss-Torte	50 g	197	12	6	17	9	1	5	0,1	1,4	1,7	
Nuss-Sahne-Torte	120 g	427	31	14,6	29	19	2	9	0,1	2,4	2,9	
Obstkuchenböden, TK, Eismann	21 g	58	1	0,5	10	5	+	2	0,2	0,8	1	
Obstkuchen, Biskuitteig	100 g	191	2	0,6	40	27	5	2	0,2	3,3	4	
- Hefeteig	100 g	134	1	+	28	13	2	3	+	2,3	2,8	
- Mürbeteig	100 g	230	9	3,1	35	21	2	3	0,1	2,9	3,5	
- Rührteig	100 g	213	9	5,2	30	17	2	4	0,2	2,5	3	
Obsttörtchen, Tortelett mit Belag	100 g	203	10	5	25	14	1	2	0,1	2,1	2,5	
Pflaumenkuchen, Hefeteig	100 g	138	3	+	24	+	2	3	0	2	2,4	
Prinzregententorte, Rührteig	100 g	395	21	12,5	46	34	2	6	0,1	3,8	4,6	
Quarkplinsen	150 g	324	17	11	25	7	1	17	0,3	2,1	2,5	
Quarkstollen, Rührteig	70 g	214	6	3,5	34	25	1	4	0,2	2,8	3,4	
Quarkstrudel	150 g	338	12	4,3	42	16	1	14	0,4	3,5	4,2	
Rehrücken, Biskuitteig	70 g	297	16	6,3	33	28	1	5	0,2	2,8	3,3	
- Rührteig	70 g	286	17	7,7	28	20	2	6	0,2	2,3	2,8	
Rhabarberkuchen, Rührteig, mit Baiser	100 g	182	10	6,1	21	12	2	2	0,2	1,8	2,1	
- mit Streusel	100 g	209	8	4,7	29	11	2	4	0	2,4	2,9	
Rodonkuchen, Rührteig	70 g	250	12	6,8	32	12	1	4	0,2	2,7	3,2	
Rüblitorte, Möhren-Nuss-Torte	120 g	382	20	2,4	41	35	3	9	0,2	3,4	4,1	
Käsekuchen mit Streuseln	133 g	349	17	10	37	20	1	12	0,2	3,1	3,7	
Sachertorte	100 g	385	21	12,5	43	43	3	6	0,2	3,6	4,3	
Sandkuchen	70 g	261	13	7,7	32	14	+	4	0,2	2,7	3,2	

Kilo- kalorien	Fett	davon gesätt. Fett- säuren	Kohlen- hydrate	davon Zucker	Ballast- stoffe	Eiweiß	Kochsalz	Brot- einheiten	Kohlen- hydrat- einheiten
-------------------	------	-------------------------------------	--------------------	-----------------	--------------------	--------	----------	--------------------	---------------------------------

## KUCHEN UND TORTEN

	Pro Portion	kcal	g	g	g	g	g	g	g	g	BE	KE
Schokoladenkuchen	70 g	237	12	6,5	26	12	2	6	0,2	2,2	2,6	
- Schoko Kuchen, Dr. Oetker	100 g	412	24	10	43	25	2	6	0,9	3,6	4,3	
Schokoladen-Sahne-Torte, Biskuitteig	120 g	416	28	17	34	23	2	7	0,1	2,8	3,4	
Schwarzwälder Kirschtorte	140 g	389	20	11,6	43	29	2	7	0,1	3,6	4,3	
Streuselkuchen, Hefeteig	70 g	266	10	6,6	39	12	1	4	+	3,3	3,9	
Kuchen, Biskuitteig, ohne Belag	50 g	195	10	6	24	15	+	3	0,1	2	2,4	
Kuchenboden, Biskuitteig	200 g	780	38	22,8	97	60	1	12	0,6	8,1	9,7	
- Mürbeteig	300 g	1047	16	6	205	74	4	20	1,7	17,1	20,5	
- Wiener Boden	200 g	640	21	10,8	96	50	2	15	0,3	8	9,6	
Zitronenkuchen	70 g	267	15	9	30	14	1	3	0,3	2,5	3	
- Zitronen Kuchen, Dr. Oetker	ca. 1/8 Kuchen	100 g	373	17	4,8	50	31	1	5	0,7	4,2	5
Zuckerbutterkuchen	70 g	258	11	6	34	11	1	5	0	2,8	3,4	
Zwetschkuchen, Hefeteig	100 g	143	1	+	29	8	2	4	0	2,4	2,9	

## GEBÄCK UND KAFFEESTÜCKCHEN

Amerikaner	100 g	318	11	6,2	50	31	1	5	0,3	4,2	5	
Apfel im Schlafrock, Apfeltasche, Blätterteig	150 g	336	12	7,1	54	37	2	4	0,1	4,5	5,4	
Apfeltasche, McDonalds	1 Stück	80 g	210	11	3,1	26	8	k.A.	2	0,4	2,2	2,6
Aprikosenteilchen, Blätterteig	100 g	262	13	2,1	31	13	2	4	0,4	2,6	3,1	
Bananen im Teigmantel	150 g	227	5	2	37	23	3	6	0,4	3,1	3,7	
Berliner, Krapfen, Kräppel	60 g	194	8	4	26	10	1	5	0,4	2,2	2,6	
Blätterteigstückchen, Aprikose	70 g	184	9	1,5	22	9	2	3	0,3	1,8	2,2	
Brownies, Dr. Oetker	1 Brownie	43 g	177	8	1,4	24	17	1	3	0,1	2	2,4
Buchteln, Hefeteig	90 g	316	13	7,7	45	13	1	6	0,1	3,8	4,5	
Dampfnudeln, Rohrnudeln	2 Stück	100 g	250	9	5,4	37	8	1	6	0,1	3,1	3,7
Donuts, Schmalzkrapfen, mit Zuckerglasur	50 g	197	10	1,8	24	8	1	4	0,1	2	2,4	
- Zucker-Donuts, TK, Eismann	49 g	209	10	4,6	25	10	1	3	0,7	2,1	2,5	
Hefegebäckringe mit Mohn, Monolith	100 g	397	7	0,3	74	15	+	9	0,8	6,2	7,4	
Hefestückchen mit Zuckerguss	75 g	209	5	2,6	35	8	1	5	0,1	2,9	3,5	
- mit Mohn	75 g	233	7	1,7	36	k.A.	3	7	0,1	3	3,6	
Hefeteigschnecke	65 g	220	5	2,3	39	k.A.	1	4	0,1	3,3	3,9	
Hot Brownie, Burger King	80 g	365	25	18,2	31	23	2	5	0,1	2,6	3,1	
Mandelhörnchen, Griesson-De Beukelaer	1 Stück	44 g	197	9	2,1	23	20	2	4	0,1	1,9	2,3
Marzipanmakronen	50 g	196	7	0,6	31	31	1	3	0	2,6	3,1	
Mini-Eclairs, TK, bofrost	1 Stück	18 g	47	3	1,8	5	2	+	1	0,4	0,4	0,5
Müsliriegel	25 g	95	5	0,5	12	9	1	2	0	1	1,2	

Kilo- kalorien	Fett	davon gesätt. Fett- säuren	Kohlen- hydrate	davon Zucker	Ballast- stoffe	Eiweiß	Kochsalz	Brot- einheiten	Kohlen- hydrat- einheiten
-------------------	------	-------------------------------------	--------------------	-----------------	--------------------	--------	----------	--------------------	---------------------------------

## GEBÄCK UND KAFFEESTÜCKCHEN

	Pro Portion		kcal	g	g	g	g	g	g	g	g	BE	KE
Muffins, Dr. Oetker	1 Muffin	50 g	228	13	2,7	24	13	1	3	0,4	2	2,4	
- Schoko Muffins, Dr. Oetker	1 Muffin	46 g	213	13	3	21	13	2	2	0,4	1,8	2,1	
- Blaubeermuffin, McCafé	1 Muffin	130 g	515	29	3	56	29	1	8	1	4,7	5,6	
Mutzen, rheinische		25 g	73	1	0,2	14	4	+	2	0	1,2	1,4	
Nussecke		60 g	326	22	7,1	28	19	2	5	0,1	2,3	2,8	
Nussecken, Griesson – De Beukelaer	1 Stück	44 g	230	14	4,1	21	16	2	4	0,1	1,8	2,1	
Nusshörnchen, Hefeteig		70 g	274	16	4,6	28	12	1	5	0,1	2,3	2,8	
Nussknacker, Griesson – De Beukelaer	1 Stück	31 g	184	13	3,1	12	11	1	3	0,1	1	1,2	
Plunderstückchen mit Marzipanfüllung		90 g	341	19	8,7	36	17	2	7	0,1	3	3,6	
Poffertjes, TK, Eismann		83 g	305	17	7,6	32	13	1	5	0,6	2,7	3,2	
Prjanikl, „Severnie“, Monolith		50 g	191	3	0,5	38	17	+	3	0	3,2	3,8	
Schnecke aus Hefeteig		65 g	220	5	2,3	39	21	1	4	0,1	3,3	3,9	
Schokokuss		28 g	99	4	2	15	14	1	2	0,1	1,3	1,5	
Schuhsohle, Blätterteig, gefüllt		100 g	417	32	12	28	4	2	5	0,5	2,3	2,8	
Schweinsöhrchen, Blätterteig		50 g	249	19	11,9	18	3	1	2	0,1	1,5	1,8	
Spritzkuchen, Brandteig		70 g	178	6	1,8	28	18	+	4	0,2	2,3	2,8	
Waffeln		100 g	400	23	13,6	43	25	1	5	0,2	3,6	4,3	
Wespennester, Baisermasse		25 g	115	6	1,3	12	12	1	3	0	1	1,2	
Wiener Hörnchen, Hefeteig		50 g	207	11	4,2	23	9	1	3	0,1	1,9	2,3	
Windbeutel, Brandteig		50 g	149	12	6,9	9	4	+	2	0,1	0,8	0,9	
- mit Schlagsahne und Kirschen		100 g	210	15	8,5	16	9	+	4	0,2	1,3	1,6	

## KEKSE, PLÄTZCHEN, DAUERBACKWAREN

ABC Russisch Brot, Bahlsen	9 Stück	15 g	60	+	+	14	8	k.A.	1	0,1	1,2	1,4
Anisplätzchen		10 g	38	+	+	8	5	+	1	+	0,7	0,8
Baiser, groß		25 g	91	+	+	21	21	0	1	0,1	1,8	2,1
belVita Frühstückskeks, Cerealien & Milch, Mondelenz	1 Keks	12,5 g	55	2	0,2	8	2	1	1	0,3	0,7	0,8
Baseler Leckerli		25 g	79	1	+	16	9	+	2	+	1,3	1,6
Bio Reiswaffeln Amaranth, Schneekoppe		100 g	384	3	0,7	77	1	k.A.	9	0,5	6,4	7,7
Bio Reiswaffeln Sesam, Schneekoppe		100 g	393	5	0,9	76	1	k.A.	9	0,5	6,3	7,6
-Plätzchen, Löffelbiskuit		5 g	21	+	+	4	2	+	1	+	0,3	0,4
Black5 - Kakao, Griesson – De Beukelaer	5 Stück	45 g	222	10	6,3	28	18	2	3	0,3	2,3	2,8
- Vanille	5 Stück	45 g	218	10	5,9	29	17	2	3	0,3	2,4	2,9
Buttergebäck, Mürbeteig		10 g	50	3	1,6	6	3	+	1	0	0,5	0,6
Butterkekse, Leibniz	6 Stück	30 g	128	3	2,1	22	7	1	3	0,5	1,8	2,2
- 30 % weniger Zucker	6 Stück	32 g	134	3	1,9	22	5	3	3	0,5	1,8	2,2

Kilo- kalorien	Fett	davon gesätt. Fett- säuren	Kohlen- hydrate	davon Zucker	Ballast- stoffe	Eiweiß	Kochsalz	Brot- einheiten	Kohlen- hydrat- einheiten
-------------------	------	-------------------------------------	--------------------	-----------------	--------------------	--------	----------	--------------------	---------------------------------

## KEKSE, PLÄTZCHEN, DAUERBACKWAREN

	Pro Portion	kcal	g	g	g	g	g	g	g	g	BE	KE
Choco Boy, Monolith	50 g	225	14	9	30	18	+	4	0,5	2,5	3	
Choco-Pie, Monolith	30 g	132	5	2,1	20	11	1	1	0,2	1,7	2	
Cookies Chocolate Chips, Subway	45 g	218	10	5,3	29	15	1	2	0,3	2,4	2,9	
Choco Crunchy, Leibniz	5 Stück	32 g	155	7	3,9	21	10	1	2	0,2	1,8	2,1
Choco Edelherb, Leibniz	2 Stück	28 g	143	8	4,8	16	10	2	2	0,2	1,3	1,6
- Choco Vollmilch	2 Stück	28 g	142	7	4,5	17	11	1	2	0,2	1,4	1,7
Choc. Mountain Cookies, Big Nut, Griesson – De Beukelaer	2 Stück	38 g	192	10	4,6	21	11	2	3	0,4	1,8	2,1
- Classic	2 Stück	38 g	191	10	5,3	23	14	1	3	0,3	1,9	2,3
Dominostein	12 g	50	2	1	7	6	1	1	0	0,6	0,7	
Elisenlebkuchen	40 g	166	8	0,9	20	20	2	4	0	1,7	2	
Fruchtschnitte Müsli, Schneekoppe	75 g	257	8	2,2	40	27	7	3	k.A.	3,3	4	
Fulltop, BIFA	1 Biskuit	30 g	130	5	3	18	12	1	1	0,2	1,5	1,8
Haferkeks	20 g	90	5	0,6	9	2	2	3	0,1	0,8	0,9	
Heidesand	6 g	28	1	0,5	4	2	+	+	0	0,3	0,4	
Hit, Doppelkeks, Bahlsen	2 Stück	28 g	141	7	4,9	17	9	1	2	0,2	1,4	1,7
Keks „Zoo“, Monolith	50 g	225	14	9	30	24	+	2	k.A.	2,5	3	
Kex, der Butterkeks, Griesson – De Beukelaer	4 Stück	28 g	125	3	2	22	8	1	2	0,2	1,8	2,2
- Vollkorn	4 Stück	28 g	123	3	2,1	20	7	2	2	0,2	1,7	2
Kipferl, Bahlsen	5 Stück	35 g	190	11	4,2	19	8	1	3	0,1	1,6	1,9
Kleingebäck, gemischt	25 g	56	2	1,2	5	2	+	2	0,1	0,4	0,5	
Kokosmakronen	25 g	113	7	6,4	11	11	2	2	0	0,9	1,1	
Knusper Korn, Leibniz	5 Stück	35 g	155	5	2,7	24	10	1	3	0,3	2	2,4
Lebkuchen	40 g	155	6	0,7	22	14	1	4	0,1	1,8	2,2	
Löffelbiskuit	5 g	21	+	+	4	2	+	1	0	0,3	0,4	
Mandelmakrone	10 g	47	3	0,3	4	4	1	2	0	0,3	0,4	
Mürbeteiggebäck	5 g	24	1	0,4	3	1	+	+	0	0,3	0,3	
Müslikeks	10 g	44	2	0,3	5	2	1	1	0,1	0,4	0,5	
Nürnberger Lebkuchen	40 g	161	6	0,6	25	16	2	3	0,1	2,1	2,5	
Nussplätzchen	10 g	46	3	1,4	4	2	+	1	0	0,3	0,4	
Ohne Gleichen, Vollmilch, Bahlsen	3 Stück	31 g	176	12	6,9	15	11	1	2	0,1	1,3	1,5
- Edelherb	3 Stück	31 g	177	12	7,1	14	10	1	2	0,1	1,2	1,4
Orangenplätzchen	10 g	38	1	0,8	8	5	+	1	0	0,7	0,8	
Ovomaltine Choc Ovo, Wander AG	20 g	86	3	1,4	13	10	1	2	0,2	1,1	1,3	
Ovomaltine crunchy biscuits, Wander AG	100 g	500	4	14	64	33	2	8	0,6	5,3	6,4	
Pfefferkuchen	10 g	38	1	+	7	4	+	1	0	0,6	0,7	
Pfeffernüsse	25 g	100	1	0,2	20	11	1	2	0	1,7	2	
Pflastersteine	12 g	47	1	0,3	9	5	+	1	0	0,8	0,9	

# KUCHEN UND GEBÄCK

150

Kilo-  
kalorien

Fett

davon  
gesätt.  
Fett-  
säuren

Kohlen-  
hydrate

davon  
Zucker

Ballast-  
stoffe

Eiweiß

Kochsalz

Brot-  
einheiten

Kohlen-  
hydrat-  
einheiten

## KEKSE, PLÄTZCHEN, DAUERBACKWAREN

		Pro Portion	kcal	g	g	g	g	g	g	g	g	BE	KE
<b>Pick up, Choco, Leibniz</b>	1 Riegel	28 g	143	7	4,2	17	10	k.A.	2	k.A.	1,4	1,7	
- Choco & Caramel	1 Riegel	28 g	140	7	3,6	18	11	k.A.	2	k.A.	1,5	1,8	
- Choco & Milk	1 Riegel	28 g	144	8	4,8	17	10	k.A.	2	k.A.	1,4	1,7	
<b>Plumpudding</b>		100 g	262	11	3,6	32	23	2	5	0,3	2,7	3,2	
<b>Printen</b>		20 g	94	4	1	12	8	1	2	0,1	1	1,2	
<b>Prinzenrolle, Doppelkeks, Mini, Griesson – De Beukelaer</b>	2 Stück	24 g	231	10	6,6	32	16	1	2	0,2	2,7	3,2	
- Mehrkorn	1 Stück	24 g	116	5	3,4	15	9	2	2	0,1	1,3	1,5	
<b>Nussprinten</b>		20 g	94	4	1,1	12	8	1	2	0,1	1	1,2	
<b>Schoko Keks, Choc &amp; Milk, Griesson – De Beukelaer</b>	2 Stück	34 g	179	10	6,5	20	14	1	2	0,1	1,7	2	
- Minis	15 Stück	30 g	145	6	3,3	21	10	1	2	0,1	1,8	2,1	
<b>Schoko Waffeln - Vollmilch, Griesson – De Beukelaer</b>	3 Stück	33 g	187	12	6,6	17	11	1	3	0,1	1,4	1,7	
<b>Schokozwieback, Brandt</b>		20 g	87	4	2	12	5	2	2	0,1	1	1,2	
<b>Schwarz-Weiß-Gebäck</b>		10 g	47	2	1,3	6	3	+	1	0	0,5	0,6	
<b>Soft Cake, Black Pearl Orange, Griesson – De Beukelaer</b>	2 Stück	26 g	102	3	1,6	18	14	1	1	0,1	1,5	1,8	
- Himbeer	2 Stück	26 g	100	3	1,6	18	14	1	1	0	1,5	1,8	
<b>Spekulatius</b>		10 g	49	3	1,3	6	2	+	1	0	0,5	0,6	
<b>Spitzbuben, Mürbeteig</b>		20 g	109	7	0,8	10	3	1	2	0	0,8	1	
<b>Springerle</b>		10 g	33	+	+	7	4	+	1	0	0,6	0,7	
<b>Spritzgebäck</b>		10 g	54	3	1,8	5	2	+	1	+	0,4	0,5	
<b>Vanillekipferl, Vanillemürbchen</b>		8 g	40	3	1	4	2	+	1	0	0,3	0,4	
<b>Vollkornkeks</b>		10 g	44	2	0,3	5	2	1	1	0	0,4	0,5	
- mit Nüssen		10 g	45	3	1,2	4	1	1	1	0	0,3	0,4	
- mit Schokolade		10 g	44	2	0,5	5	2	1	1	0	0,4	0,5	
<b>Waffelkekse</b>		10 g	46	2	1,3	6	3	+	1	+	0,5	0,6	
- mit Nougatfüllung		10 g	46	2	1,1	6	3	+	1	0	0,5	0,6	
<b>Waffeletten, Bahlsen</b>	5 Stück	36 g	191	10	7,1	22	13	1	2	0,2	1,8	2,2	
<b>Zimtstern</b>		15 g	70	4	0,3	7	7	1	2	+	0,6	0,7	
<b>Zwieback</b>		10 g	38	+	+	7	+	1	1	0,1	0,6	0,7	
<b>Zwieback, Brandt</b>		9,4 g	38	1	0,2	7	1	k.A.	1	k.A.	0,6	0,7	
- Vollkorn-Zwieback	1 Zwieback	9,4 g	36	1	0,3	6	1	k.A.	1	k.A.	0,5	0,6	
<b>Mini Vollmilch Schoko Zwieback, Brandt</b>	1 Zwieback	7 g	33	1	0,8	5	2	k.A.	1	k.A.	0,4	0,5	
- Minis Kokos	1 Zwieback	6 g	27	1	0,7	4	3	k.A.	1	k.A.	0,3	0,4	
- Minis Müsli	1 Zwieback	4,5 g	19	+	+	3	1	k.A.	1	k.A.	0,3	0,3	
<b>Genuss Zwieback Zartbitter, Brandt</b>		18 g	82	3	2,2	10	5	k.A.	2	k.A.	0,8	1	
- Genuss Zwieback Anis		18 g	72	1	0,3	15	9	k.A.	1	k.A.	1,3	1,5	
<b>Kambly (Schweiz), Bretzeli</b>		25 g	120	5	3,8	17	7	1	2	0,3	1,4	1,7	
- Butterfly, Kambly (Schweiz)		25 g	120	5	1,9	18	9	1	2	0,3	1,5	1,8	

Kilo- kalorien	Fett	davon gesätt. Fett- säuren	Kohlen- hydrate	davon Zucker	Ballast- stoffe	Eiweiß	Kochsalz	Brot- einheiten	Kohlen- hydrat- einheiten
-------------------	------	-------------------------------------	--------------------	-----------------	--------------------	--------	----------	--------------------	---------------------------------

## KEKSE, PLÄTZCHEN, DAUERBACKWAREN

	Pro Portion	kcal	g	g	g	g	g	g	g	g	BE	KE
- Chocologne, Kambly (Schweiz)	25 g	136	8	5	13	12	1	2	0,2	1,1	1,3	
- Mandelcaramel, Kambly (Schweiz)	25 g	140	9	3,5	14	10	1	2	0,2	1,2	1,4	
- Matterhorn, Kambly (Schweiz)	25 g	132	7	4	16	10	1	2	0,2	1,3	1,6	

## PLÄTZCHENTEIGE, FERTIGPRODUKTE

Cookies Chocolate-pecan nuts, Leisi (Schweiz)	23 g	112	2	0,4	15	9	+	1	0,2	1,3	1,5
Mürbeteig rund, Leisi (Schweiz)	35 g	148	3	0,3	18	6	+	2	0	1,5	1,8
Mürbeteig, Nestlé	100 g	514	29	12,2	57	15	1	7	0,1	4,8	5,7
Schwarz-Weiß-Gebäck, Nestlé	100 g	533	29	13	61	19	2	6	0,1	5,1	6,1
Vanillekipferlteig, Nestlé	100 g	493	27	9	58	19	2	7	0,2	4,8	5,8
Weihnachtsknusper, Nestlé	100 g	520	29	12,3	59	29	1	6	0,3	4,9	5,9
Zimtplätzchenteig, Nestlé	100 g	487	24	9	62	27	2	6	0,1	5,2	6,2

## BACKZUTATEN

Backaroma	1 Fläschchen	2 ml	4	0	0	0	0	0	0	+	0	0
Backoblate	1 Oblate	1 g	1	+	+	1	+	+	1	0	0,1	0,1
Backpulver	1 Päckchen	17 g	30	+	+	6	0	0	1	5	0,5	0,6
Blockschokolade	1/2 Tafel	100 g	536	32	19	54	54	1	9	0,1	4,5	5,4
Bourbon Vanille Aroma	1 Päckchen	5 g	20	0	0	1	1	0	0	0	0,1	0,1
Gelatine	6 Blatt	12 g	41	12	1,7	0	0	0	10	+	0	0
Hefe, Bäckerhefe	1 Würfel	42 g	35	1	+	1	+	3	7	+	0,1	0,1
Kuvertüre, halbbitter		100 g	394	9	5,8	66	66	8	11	0,4	5,5	6,6
Marzipan-Rohmasse	1/2 Packung	125 g	656	43	3,6	48	48	9	20	0	4	4,8
Mohn		100 g	487	42	4,8	42	8,4	21	24	0,1	3,5	4,2
Orangeat		100 g	309	+	+	74	74	2	+	0	6,2	7,4
Orangenschalen, gerieben	1 TL	2 g	3	+	+	1	1	0	+	+	0,1	0,1
Semmelbrösel	1 EL	10 g	36	+	+	7	+	1	1	0,1	0,6	0,7
Tortencreme Käse-Sahne, Dr. Oetker	1 Packung	140 g	550	1	0	126	118	+	11	0,2	10,5	12,6
Tortenguss, klar, rot, Dr. Oetker	1 Päckchen	12 g	36	+	0	9	+	1	+	0,1	0,8	0,9
Trockenbackhefe	1 Päckchen	7 g	20	+	+	2	+	2	3	0	0,2	0,2
Vanillezucker, Vanillinzucker	1 Päckchen	8 g	32	0	0	8	8	0	0	0	0,7	0,8
Zitronat		100 g	292	+	+	70	70	2	+	0	5,8	7
Zucker, weiß	1 geh. EL	25 g	101	0	0	25	25	0	0	0	2,1	2,5
- braun, Rohzucker	1 geh. EL	25 g	99	0	0	24	24	0	0	0	2	2,4
- Würfelzucker	1 kleiner Würfel	3 g	12	0	0	3	3	0	0	0	0,3	0,3

Kilo- kalorien	Fett	davon gesätt. Fett- säuren	Kohlen- hydrate	davon Zucker	Ballast- stoffe	Eiweiß	Kochsalz	Brot- einheiten	Kohlen- hydrat- einheiten
-------------------	------	-------------------------------------	--------------------	-----------------	--------------------	--------	----------	--------------------	---------------------------------

## GETREIDE UND MEHLE

	Pro Portion	kcal	g	g	g	g	g	g	g	g	BE	KE
Backmix Körnerbrot, Hammermühle	20 g	79	2	0,2	14	1	1	1	0,4	1,2	1,4	
Brot-Mix, Dr. Schär	20 g	70	+	+	16	1	1	1	0,2	1,3	1,6	
Helle Mehlmischung, 3Pauly	20 g	72	+	+	16	+	+	1	0	1,3	1,6	
Kuchen & Kekse, Dr. Schär	20 g	72	+	+	17	+	+	+	k.A.	1,3	1,6	
Mehl, Dr. Schär	20 g	73	+	+	17	+	1	+	k.A.	1,4	1,7	
Mehl-Mix, hell, Hammermühle	20 g	68	+	+	16	+	+	+	k.A.	1,3	1,6	
Mehl-Mix rustikal, Hammermühle	20 g	69	+	+	16	+	1	+	k.A.	1,3	1,6	
Paniermehl, Dr. Schär	20 g	85	3	1,1	13	1	1	+	0,2	1,1	1,3	
Teff Mehl, 3Pauly	20 g	64	+	+	11	1	1	2	0	0,9	1,1	

## BROT, BRÖTCHEN UND CROISSANTS

Baguette, Dr. Schär	50 g	133	2	0,3	27	3	3	1	0,4	2,3	2,7	
Ciabatta, Dr. Schär	50 g	107	1	0,2	21	1	4	2	0,5	1,8	2,1	
Croissants, Dr. Schär	55 g	181	8	4,1	24	1	1	2	0,8	2	2,4	
Kaisersemmel, Dr. Schär	60 g	156	2	0,3	31	3	4	2	0,9	2,6	3,1	
Kartoffelbrot, 3Pauly	50 g	101	1	+	20	1	2	3	0,5	1,7	2	
Knäckebrot, Dr. Schär	12 g	45	1	0,3	8	+	1	1	0,2	0,7	0,8	
Körnerbrötchen, Dr. Schär	50 g	131	4	0,5	22	1	3	2	0,8	1,8	2,2	
Landbrot, Dr. Schär	50 g	118	2	0,3	23	2	3	2	0,7	1,9	2,3	
Mehrkornbrot, Bofrost*free	50 g	266	8	1	41	2	3	6	1,3	3,4	4,1	
Mehrkornbrötchen, Bofrost*free	80 g	246	7	1	38	1	3	6	1	3,2	3,8	
Schwarzbrot mit Teff, 3Pauly	50 g	118	3	0,3	19	1	2	3	0,5	1,6	1,9	
Sonntagsbrötchen, Bofrost*free	80 g	327	7	1	41	1	3	5	1,1	3,4	4,1	
Steinofenbrötchen, Hammermühle	50 g	124	3	1,2	22	2	2	2	1	1,8	2,2	
Toastbrot, geschnitten, Hammermühle	30 g	77	2	k.A.	13	k.A.	k.A.	1	0,2	1,1	1,3	
Vitalbrot mit Leinsamen, Hammermühle	40 g	88	2	0,2	14	1	2	3	0,2	1,2	1,4	
Vollkornbrot, Dr. Schär	50 g	118	4	0,4	16	1	5	4	0,5	1,3	1,6	
Vollkorn Schnittbrot, 3Pauly	50 g	103	1	0,2	19	1	3	3	0,4	1,6	1,9	
Weißbrot, Bofrost*free	50 g	249	7	1	42	2	1	5	1,3	3,5	4,2	
Winzerbrot mit Teff, 3Pauly	50 g	109	2	+	19	1	2	3	0,5	1,6	1,9	

Kilo- kalorien	Fett	davon gesätt. Fett- säuren	Kohlen- hydrate	davon Zucker	Ballast- stoffe	Eiweiß	Kochsalz	Brot- einheiten	Kohlen- hydrat- einheiten
-------------------	------	-------------------------------------	--------------------	-----------------	--------------------	--------	----------	--------------------	---------------------------------

## MÜSLI, FRÜHSTÜCKSFLOCKEN UND -CEREALIEN

	Pro Portion	kcal	g	g	g	g	g	g	g	g	BE	KE
<b>Amaranth-Crunch-Müsli, Hammermühle</b>	30 g	116	5	1,1	13	4	4	5	0,1	1,1	1,3	
- zubereitet mit 125 ml fettarmer Milch (1,5% Fett)		176	7	1,4	19	10	4	9	0,2	1,6	1,9	
<b>Corn Flakes, Dr. Schär</b>	30 g	111	0	0	24	1	2	2	0,2	2	2,4	
- zubereitet mit 125 ml fettarmer Milch (1,5% Fett)		171	2	1,1	30	7	2	6	0,4	2,5	3	
<b>Crunchy Müsli, Dr. Schär</b>	30 g	129	4	1,8	18	9	1	4	+	1,5	1,8	
- zubereitet mit 125 ml fettarmer Milch (1,5% Fett)		189	6	3,1	24	14	1	8	0,2	2	2,4	
<b>Fruit Müsli, Dr. Schär</b>	30 g	117	3	0,4	18	8	2	5	0,2	1,5	1,8	
- zubereitet mit 125 ml fettarmer Milch (1,5% Fett)		177	5	1,7	24	14	2	9	0,2	2	2,4	
<b>Nuss Crunchy, Müsli, Hammermühle</b>	30 g	144	6	2,3	19	7	1	2	0,3	1,6	1,9	
- zubereitet mit 125 ml fettarmer Milch (1,5% Fett)		204	8	3,5	25	13	1	6	0,5	2,1	2,5	
<b>Schoko Müsli, 3Pauly</b>	30 g	121	3	1,7	21	10	1	2	0,3	1,8	2,1	
- zubereitet mit 125 ml fettarmer Milch (1,5% Fett)		181	5	2,9	27	16	1	6	0,5	2,3	2,7	
<b>Schoko-Flakes, 3Pauly</b>	30 g	151	8	4,5	17	8	3	2	0,4	1,4	1,7	
- zubereitet mit 125 ml fettarmer Milch (1,5% Fett)		211	10	5,7	23	14	3	6	0,6	1,9	2,3	

## TEIGWAREN UND NUDELN

<b>Lasagneblätter, 3Pauly</b>	50 g	178	1	0,1	39	+	0,1	4	0,1	3,3	3,9	
<b>Lasagneplatten, Dr. Schär</b>	50 g	187	2	0,8	38	+	1	3	0,1	3,2	3,8	
<b>Penne, Dr. Schär</b>	50 g	182	1	0,2	39	2	1	4	0,1	3,3	3,9	
<b>Penne, ballaststoffreich, Dr. Schär</b>	50 g	175	1	0,3	36	2	3	4	0,2	3	3,6	
<b>Spaghetti, Dr. Schär</b>	50 g	182	1	0,2	39	2	1	4	0,1	3,3	3,9	
<b>Spaghetti, ballaststoffreich, Dr. Schär</b>	50 g	175	1	0,3	36	2	3	4	0,2	3	3,6	
<b>Spaghetti, Bandnudeln, Rigatoni, 3Pauly</b>	50 g	186	1	0,3	41	+	1	3	+	3,4	4,1	

## FERTIGGERICHTE

<b>Broccoli-Nudel-Auflauf, bofrost*free</b>	400 g	152	9	3	14	1	2	4	1	1,2	1,4	
<b>Buchweizensuppe, Landgenuss, Cenovis</b>	200 ml	54	1	0,2	9	1	1	2	2	0,8	0,9	
<b>Chicken Fingers, Dr. Schär</b>	100 g	233	12	2	18	+	2	13	1	1,5	1,8	
<b>Cordon Bleu, bofrost*free</b>	167 g	317	17	3,8	15	1	2	25	2,1	1,2	1,5	
<b>Deftiger Erbseneintopf, Cenovis</b>	200 ml	128	2	0,2	20	2	2	7	2,5	1,7	2	
<b>Fischstäbchen, bofrost*free</b>	1 Stück	30 g	56	2	0,1	5	+	+	4	0,2	0,4	0,5
<b>Fish Fingers, Dr. Schär</b>	1 Stück	30 g	56	3	0,2	4	0	0	4	0,3	0,3	0,4
<b>Hähnchen-Sahne-Geschnetzeltes, bofrost*free</b>	1 Pizza	400 g	604	30	12,4	51	6	4	30	4	4,2	5,1
<b>Herzhafter Kartoffeleintopf, Heirler</b>	200 ml	54	1	0,2	11	1	1	1	1	0,9	1,1	

Kilo- kalorien	Fett	davon gesätt. Fett- säuren	Kohlen- hydrate	davon Zucker	Ballast- stoffe	Eiweiß	Kochsalz	Brot- einheiten	Kohlen- hydrat- einheiten
-------------------	------	-------------------------------------	--------------------	-----------------	--------------------	--------	----------	--------------------	---------------------------------

## FERTIGGERICHTE

	Pro Portion	kcal	g	g	g	g	g	g	g	g	BE	KE
Hühnersuppe mit Nudeln, Suppenklassiker, Cenovis	200 ml	40	1	0,2	10	1	+	2	2	0,8	1	
Lasagne, Dr. Schär	300 g	408	17	8	45	7	2	17	3,3	3,8	4,5	
Margherita-Pizza, bofrost*free	1 Pizza	360 g	242	9	4	32	2	2	7	1,1	2,7	3,2
Maultaschen, glutenfrei, Bürger	3 Stück	180 g	353	15	5,9	41	1	+	14	2,5	3,4	4,1
Penne formaggi, bofrost*free	400 g	558	18	11,6	80	2	6	17	2	6,7	8	
Pikanter Linseneintopf, Cenovis	200 ml	100	1	0,2	17	3	2	5	2	1,4	1,7	
Pizza Margherita, Dr. Schär	1 Pizza	280 g	680	23	10,9	92	5	12	21	3,4	7,7	9,2
Pizza Salame, Dr. Schär	1 Pizza	300 g	720	33	16,8	72	5	9	29	4,5	6	7,2
Salami-Pizza, bofrost*free	1 Pizza	380 g	152	11	5	28	1	4	8	1,4	2,3	2,8
Spaghetti mit Tomatensauce, Dr. Schär	392 g	494	4	2	98	11	7	12	2,5	8,2	9,8	
Spätzle-Gemüse-Pfanne, bofrost*free	400 g	133	7	3	14	2	2	3	1	1,2	1,4	
Thunfisch-Pizza, Bofrost*free	1 Pizza	380 g	218	8	3	28	1	2	8	1,3	2,3	2,8
Wiener Schnitzel vom Schwein, bofrost*free	167 g	190	10	2	9	1	1	15	1,3	0,8	0,9	

## KUCHEN UND GEBÄCK

Apfelkuchen, bofrost*free	1 Stück	83 g	273	15	2	30	18	2	3	0,2	2,5	3
Brownies, Hammermühle	60 g	304	20	4,2	24	18	3	4	0,2	2	2,4	
Butterkeks, Dr. Schär	1 Stück	8 g	37	1	1	6	1	+	+	0,1	0,5	0,6
Butter-Mandelkeks, 3Pauly	3 Stück	22 g	110	5	2,2	12	5	2	2	0,2	1	1,2
Choco Chip Cookies, Dr. Schär	1 Stück	11 g	58	3	1,7	7	2	+	1	+	0,6	0,7
Erdbeer-Sahne-Schnitte, bofrost*free	1 Stück	150 g	214	12	4	23	17	1	4	+	1,9	2,3
Ingwerkeks, 3Pauly	3 Stück	19 g	91	4	2,1	12	5	1	1	0,1	1	1,2
Kirschtasche, bofrost*free	1 Stück	85 g	277	12	1,3	41	17	1	1	0,9	3,4	4,1
Lebkuchen, Dr. Schär	1 Stück	28 g	116	4	1,7	16	12	2	2	0,1	1,3	1,6
Marmorkuchen, Dr. Schär	1 Stück	70 g	305	16	2,5	36	15	2	3	0,6	3	3,6
Mini-Vollmilch-Gugelhupf (Haselnuss), Hammermühle	75 g	412	31	11,1	29	19	2	5	0,1	2,4	2,9	
Sesam-Krokant-Keks, 3Pauly	3 Stück	22 g	110	5	2,2	12	5	2	2	0,2	1	1,2
Zwieback, Dr. Schär	1 Stück	10 g	41	1	0,3	8	1	1	+	0,2	0,7	0,8

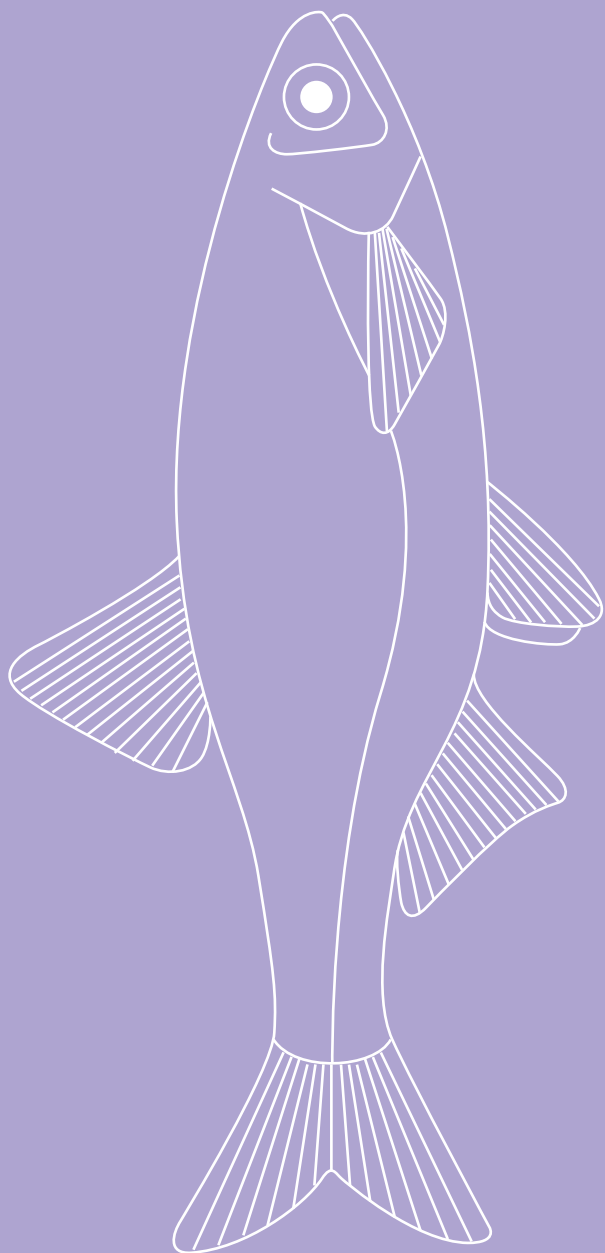
# GLUTENFREIE PRODUKTE

160

Kilo-  
kalorien | Fett | davon  
gesätt.  
Fett-  
säuren | Kohlen-  
hydrate | davon  
Zucker | Ballast-  
stoffe | Eiweiß | Kochsalz | Brot-  
einheiten | Kohlen-  
hydrat-  
einheiten

## KNABBEREIEN UND SÜSSWAREN

		Pro Portion	kcal	g	g	g	g	g	g	g	g	BE	KE
Crackers, Dr. Schär		35 g	153	4	2,2	28	1	1	2	0,9	2,3	2,8	
Dinkel Hafer Taler, 3Pauly		20 g	100	5	2,2	12	5	1	2	0,1	1	1,2	
Grissini, Dr. Schär	1 Stück	5 g	20	+	+	4	0	+	+	0,1	0,3	0,4	
Kartoffelsnack, Bio, Paprika, 3Pauly		30 g	125	4	0,3	23	1	1	2	0,5	1,9	2,3	
Knusperriegel, 3Pauly	1 Riegel	30 g	124	3	1	23	13	2	2	0,1	1,9	2,3	
Mais Brezel, 3Pauly		30 g	144	7	2,9	22	1	+	+	1	1,8	2,2	
Mais-Flips mit Käsegeschmack, Hammermühle		30 g	105	+	+	22	0	1	3	1,1	1,8	2,2	
Mini-Maiswaffeln, Olivenöl, biozentrale		30 g	156	8	1,4	19	0	1	2	0,2	1,6	1,9	
Rosmarin Cracker, 3Pauly		30 g	121	17	2,3	17	16	1	6	0,6	1,4	1,7	
Schoko Nuss Riegel, 3Pauly	1 Riegel	25 g	148	10	5	13	8	+	1	+	1,1	1,3	
Snack Ecken Sour Cream, 3Pauly		50 g	208	7	5	28	+	1	8	1,3	2,3	2,8	



# FISCH UND MEERESFRÜCHTE

---

## FISCH UND MEERESFRÜCHTE

See- und Süßwasserfisch .....	164
Krusten-, Schalen- und Weichtiere.....	166
Fischerzeugnisse .....	166
Fischgerichte .....	172

# FISCH UND MEERESFRÜCHTE

164

Kilo-  
kalorien | Fett | davon  
gesätt.  
Fett-  
säuren | Kohlen-  
hydrate | davon  
Zucker | Ballast-  
stoffe | Eiweiß | Kochsalz | Brot-  
einheiten | Kohlen-  
hydrat-  
einheiten

## SEE- UND SÜSSWASSERFISCH

	Pro Portion	kcal	g	g	g	g	g	g	g	g	BE	KE
Aal, Flusaaal	150 g	417	37	10	0	0	0	23	0,2	0	0	0
Barsch	150 g	123	1	0,2	0	0	0	28	0,2	0	0	0
Brasse	150 g	174	9	2,4	0	0	0	26	0,1	0	0	0
Brosme, Lumb	150 g	113	1	0,2	0	0	0	26	0,4	0	0	0
Butterfisch	150 g	219	12	5,1	0	0	0	26	0,3	0	0	0
Dorade royal, Goldbrasse	150 g	207	11	3	0	0	0	29	0,1	0	0	0
Felchen, Renke	150 g	152	5	1,1	0	0	0	27	0,6	0	0	0
Flunder	150 g	110	1	0,3	0	0	0	25	0,6	0	0	0
Forelle	150 g	155	4	0,9	0	0	0	29	0,2	0	0	0
Goldbarsch, Rotbarsch	150 g	159	5	1,1	0	0	0	27	0,3	0	0	0
Hai	150 g	195	8	1,4	0	0	0	32	0,3	0	0	0
Hecht	150 g	123	1	0,1	0	0	0	28	0,3	0	0	0
Heilbutt, schwarz	150 g	210	15	2,4	0	0	0	20	0,3	0	0	0
Heilbutt, weiß	150 g	144	2	0,5	0	0	0	30	0,3	0	0	0
Hering	150 g	352	27	5	0	0	0	27	0,4	0	0	0
Heringsrogen	150 g	195	5	1	0	0	0	39	0,3	0	0	0
Kabeljau, Dorsch	150 g	117	1	0,2	0	0	0	27	0,3	0	0	0
Karpfen	150 g	174	7	1,6	0	0	0	27	0,1	0	0	0
Katfisch, Seewolf, Steinbeißer	150 g	120	3	0,6	0	0	0	24	0,4	0	0	0
Knurrhahn, rot	150 g	135	2	0,5	0	0	0	29	0,3	0	0	0
Lachs	150 g	270	17	3,6	0	0	0	30	0,1	0	0	0
Lengfisch, Leng	150 g	125	1	0,2	0	0	0	29	0,4	0	0	0
Makrele	150 g	272	18	5,2	0	0	0	28	0,3	0	0	0
Meeräsche	150 g	182	6	2,3	0	0	0	31	0,3	0	0	0
Pangasius	150 g	116	3	1,2	0	0	0	22	0,8	0	0	0
Red Snapper	150 g	150	2	0,5	0	0	0	32	0,2	0	0	0
Rotzunge, Limande	150 g	110	2	0,4	0	0	0	23	0,5	0	0	0
Sardine	150 g	179	7	1,8	0	0	0	29	0,4	0	0	0
Schellfisch	150 g	117	1	0,2	0	0	0	27	0,4	0	0	0
Schleie	150 g	117	1	0,2	0	0	0	27	0,1	0	0	0
Scholle	150 g	129	3	0,7	0	0	0	26	0,4	0	0	0
Schwertfisch	150 g	177	7	1,4	0	0	0	29	0,4	0	0	0
Seehecht	150 g	141	4	0,9	0	0	0	26	0,4	0	0	0
Seelachs, Köhler	150 g	150	4	1	0	0	0	29	0,2	0	0	0
- Alaska Pollack, Alaska Seelachs	150 g	113	1	0,2	0	0	0	25	0,4	0	0	0
Seeteufel, Anglerfisch	150 g	99	1	0,3	0	0	0	22	0,4	0	0	0
Seezunge	150 g	125	2	0,6	0	0	0	26	0,4	0	0	0

Kilo- kalorien	Fett	davon gesätt. Fett- säuren	Kohlen- hydrate	davon Zucker	Ballast- stoffe	Eiweiß	Kochsalz	Brot- einheiten	Kohlen- hydrat- einheiten
-------------------	------	-------------------------------------	--------------------	-----------------	--------------------	--------	----------	--------------------	---------------------------------

## SEE- UND SÜSSWASSERFISCH

	Pro Portion	kcal	g	g	g	g	g	g	g	BE	KE
Steinbutt	150 g	125	3	0,4	0	0	0	25	0,4	0	0
Stint	150 g	129	3	0,6	0	0	0	26	0,6	0	0
Thunfisch	150 g	336	23	6,3	0	0	0	32	0,2	0	0
Wels, Waller	150 g	243	17	4,8	0	0	0	23	0,1	0	0
Zander	150 g	126	1	0,2	0	0	0	29	0,1	0	0

## KRUSTEN-, SCHALEN- UND WEICHTIERE

Austern, ausgelöst	100 g	66	1	0,4	5	0	0	9	0,4	0,4	0,5
Flusskrebs, ausgelöst	100 g	70	1	0,1	1	0	0	15	0,6	0,1	0,1
Hummer, ausgelöst	100 g	83	2	0,3	1	0	0	16	0,7	0,1	0,1
Jakobsmuscheln, ausgelöst	100 g	77	1	0,3	6	0	0	11	0,5	0,5	0,6
Krabben, Garnelen, ausgelöst	100 g	91	1	0,2	1	0	0	19	0,4	0,1	0,1
Languste	100 g	84	1	0,1	1	0	0	17	0,5	0,1	0,1
Miesmuscheln, ausgelöst	100 g	70	2	0,6	2	0	0	11	0,7	0,2	0,2
Nordseegarnelen, ausgelöst	100 g	87	1	0,3	0	0	0	19	0,4	0	0
Riesengarnelen, King Prawns, ausgelöst	100 g	88	1	0,2	1	0	0	19	0,4	0,1	0,1
Schnecken, ausgelöst	100 g	70	1	0,2	2	0	0	13	0,5	0,2	0,2
Tintenfisch	100 g	73	1	0,2	0	0	0	16	1	0	0

## FISCHERZEUGNISSE

Aal, geräuchert	50 g	163	14	3,6	0	0	0	9	0,6	0	0
Anchovis, Sardellen, gesalzen	1 Stück	5 g	4	+	+	0	0	1	0,6	0	0
Bachsaibling, geräuchert	100 g	99	2	0,6	0	0	0	20	1,6	0	0
Bismarckhering	125 g	278	20	3,7	4	3	1	21	3,4	0,3	0,4
Brathering	125 g	304	19	3,3	12	3	1	21	1,8	1	1,2
Brat Rollmöpse, mild-würzig, Friesenkrone	100 g	222	16	3,4	4	3	0	15	2,3	0,3	0,4
Bückling, geräuchert	1/2 Fisch	125 g	279	19	3,7	0	0	27	2,2	0	0
Dorschleber, Konserve, Larsen (Pure)	100 g	522	55	11,6	0	0	0	6	2,6	0	0
Flunder, geräuchert	50 g	56	1	0,2	0	0	0	12	0,6	0	0
Forelle, geräuchert, Konserve, Larsen (Pure)	100 g	371	33	0,7	0	0	0	17	3,8	0	0
Forellenfilet, geräuchert	100 g	142	6	2	0	0	0	21	1,6	0	0
Forellenkaviar, gesalzen	1 TL	10 g	17	1	0,5	0	0	3	0,8	0	0
Garnelen, Kräuter-Knoblauch, TK, Costa	100 g	72	1	0,3	0	0	0	15	0,3	0	0
Heilbutt, geräuchert	50 g	51	1	0,1	0	0	0	11	0,1	0	0
Hering, gesalzen	80 g	192	14	2,8	1	0	0	11	3,5	0,1	0,1

Kilo- kalorien	Fett	davon gesätt. Fett- säuren	Kohlen- hydrate	davon Zucker	Ballast- stoffe	Eiweiß	Kochsalz	Brot- einheiten	Kohlen- hydrat- einheiten
-------------------	------	-------------------------------------	--------------------	-----------------	--------------------	--------	----------	--------------------	---------------------------------

## FISCHERZEUGNISSE

	Pro Portion	kcal	g	g	g	g	g	g	g	g	BE	KE
Hering, Filets in Piri-Mango, Konserve, Larsen	100 g	193	12	1,7	8	6	0	14	3,8	0,7	0,8	
Heringsfilets, mit Sahne, Kühlregal, Aldi-Süd	1/2 Schale 200 g	672	62	9,2	14	11	1	14	5	1,2	1,4	
Heringsfilets, Sahne-Meerrettich, Konserve, Appel	1/2 Dose 100 g	257	22	4,7	3	2	0	12	1,4	0,3	0,3	
Heringshappen, Mango-Balsamico, Friesenkroner	100g	189	22	3,4	7	1	1	7	3	0,6	0,7	
Heringshappen, in Curry-Kokos-Dressing, Appel	100 g	231	17	3	7	7	0	12	1,2	0,6	0,7	
Herings-Röllchen, feurig-pikant, Konserve, Hawesta	1/2 Dose 100 g	203	14	2,3	6	2	0	13	1,5	0,5	0,6	
Heringsalat mit saurer Sahne	100 g	117	7	0,4	8	1	1	5	2,1	0,7	0,8	
Heringsalat, mit Dill und Gurke, Friesenkroner	100 g	215	19	1,9	7	0	1	4	1,5	0,6	0,7	
Heringsalat, mit Dill, Weight Watchers	80 g	214	17	1,4	9	7	0	5	1,8	0,8	0,9	
Heringsalat mit Rote Bete	100 g	163	12	2	7	0	1	6	1,9	0,6	0,7	
Heringsstipp	100 g	237	21	6,3	3	2	0	9	4	0,3	0,3	
Heringsstipp, mit Sahne verfeinert, Friesenkroner	100 g	216	20	2,8	2	2	0	8	2,3	0,2	0,2	
Katfisch, Steinbeißer, geräuchert	80 g	63	2	0,3	0	0	0	12	0,9	0	0	
Kaviar, Dorsch (Kaviarersatz)	1 TL 5 g	6	1	0,1	0	0	0	1	0,3	0	0	
Kaviar, echt (russischer Kaviar)	1 TL 5 g	13	1	0,1	0	0	0	1	0,2	0	0	
Krabben, Konserve	50 g	45	1	0,2	1	0	0	9	1,2	0,1	0,1	
Krabben-Cocktail, mit Mayonnaise	50 g	80	7	3	3	2	0	3	0,6	0,3	0,3	
Krabbensalat, Joghurt-Dill-Dressing, Weight Watchers	50 g	51	2	0,4	3	2	1	4	0,6	0,3	0,3	
Lachs, geräuchert	50 g	95	6	1,6	0	0	0	11	2,3	0	0	
- gravad Lachs, gesalzen, mit Dill	100 g	206	13	2,9	3	0	0	20	0,2	0,3	0,3	
Lachs, in Öl, Konserve	50 g	86	5	0,9	0	0	0	9	5,1	0	0	
Lachsfilet, Tomate Mediterran, Konserve, Hawesta	1 Dose 125 g	249	18	4	6	6	0	16	0,9	0,5	0,6	
Lachsforelle, geräuchert	100 g	156	8	2,7	0	0	0	21	4	0	0	
Lachskaviar, Brotaufstrich, Monolith	50 g	561	57	9	2	k.A.	0	10	0,8	0,2	0,2	
King Prawns, gewürzt á la Provençal, Atka, Aldi Süd	125 g	68	2	0,4	0	0	0	12	1,7	0	0	
Makrele, geräuchert	50 g	167	15	3,6	0	0	0	9	0,9	0	0	
Makrele, in Öl, Konserve, Larsen	100 g	452	43	5,2	0	0	0	17	3,1	0	0	
Makrelenfilets geräuchert, Pfeffer, Konserve, Larsen	100 g	420	31	8,4	0	0	1	18	1,3	0	0	
Makrelenfilets, Pfeffer, Konserve, Appel	1 Dose 190 g	637	55	8	0	0	1	35	3,3	0	0	
Matjesfilet	1 Filet 80 g	192	16	3,4	1	0	0	11	0,9	0,1	0,1	
Matjes Pur, rauchgewürzt, ohne Öl, Friesenkroner	100 g	186	14	2,8	2	2	0	13	3,5	0,2	0,2	
Matjeshappen mit Preiselbeeren, Friesenkroner	100 g	147	8	1,5	12	12	0	7	2,1	1	1,2	
Matjes Tatar, Friesenkroner	100 g	191	16	2,2	2	1	1	9	1,9	0,2	0,2	
Matjes Terrine, mit Apfel und Gemüse, Friesenkroner	100 g	90	4	0,7	5	2	2	8	2,1	0,4	0,5	
Matjesfilet, mit Gartenkräutern, Friesenkroner	100 g	168	14	2,8	1	1	0	10	3,5	0,1	0,1	
Muscheln, geräuchert, Konserve, Larsen (Pure)	100 g	393	37	2,4	0	0	0	14	4,8	0	0	
Muscheln in Tomaten Sauce, Konserve, Hawesta	100 g	122	7	0,6	7	3	0	7	1	0,6	0,7	

Kilo- kalorien	Fett	davon gesätt. Fett- säuren	Kohlen- hydrate	davon Zucker	Ballast- stoffe	Eiweiß	Kochsalz	Brot- einheiten	Kohlen- hydrat- einheiten
-------------------	------	-------------------------------------	--------------------	-----------------	--------------------	--------	----------	--------------------	---------------------------------

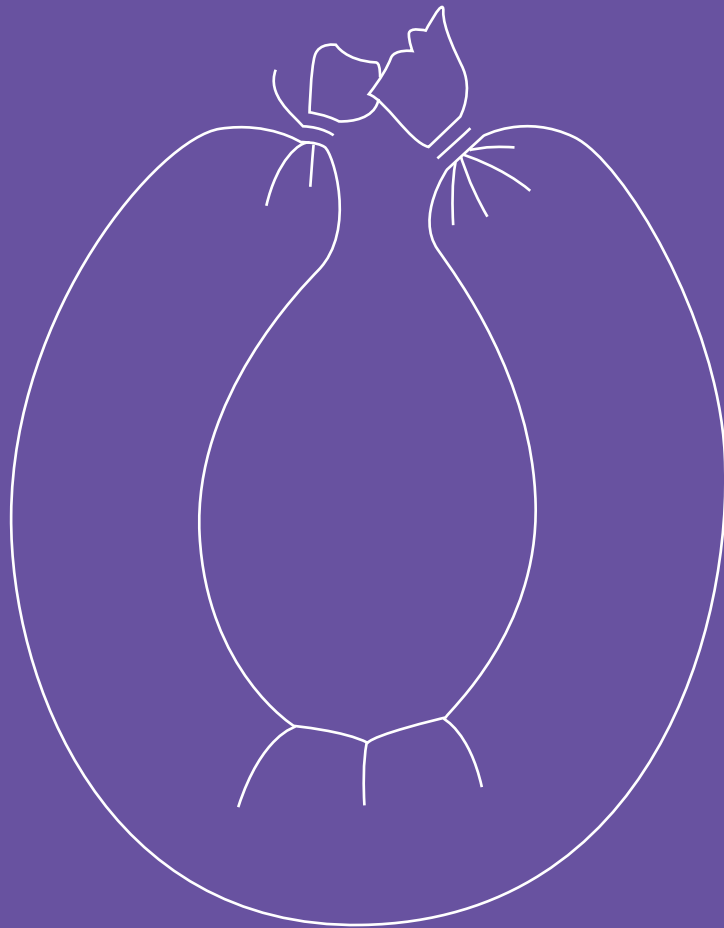
## FISCHERZEUGNISSE

		Pro Portion	kcal	g	g	g	g	g	g	g	g	BE	KE
Pangasius Filets, India-Tandoori-Sauce, Konserve, Appel	1 Dose	125 g	221	13	1,5	9	9	1	18	1,4	0,8	0,9	
Rollmops		125 g	175	12	2,1	2	1	1	15	4,4	0,2	0,2	
Rotbarsch, Goldbarsch, geräuchert		50 g	73	3	0,6	0	0	0	12	0,7	0	0	
Roter Heringssalat, Mövenpick		50 g	119	9	1,7	6	5	k.A.	4	2,5	0,5	0,6	
Sardellen, eingelegt in Essig		80 g	108	5	1	0	0	0	16	0,9	0	0	
Sardellenfilets, gesalzen, in Öl		10 g	45	4	0,5	0	0	0	2	5	0	0	
Sardellenfilets, gerollt, mit Kapern		10 g	44	5	0,6	0	0	0	1	0,9	0	0	
Sardine, Ölsardine, abgetropft		25 g	55	3	0,6	0	0	0	6	0,2	0	0	
Sardinen „Madeleine grün“, Konserve, Appel	1 Dose	105 g	338	27	5	1	0	0	23	0,8	0,1	0,1	
Schellfisch, geräuchert		50 g	47	7	0,1	0	0	0	11	0,7	0	0	
Schillerlocke		100 g	168	7	2,2	0	0	0	26	1,6	0	0	
Seelachs, geräuchert		50 g	50	8	3	0	0	0	11	0,8	0	0	
Seelachs, in Öl, Lachsersatz, abgetropft		50 g	75	4	0,5	0	0	0	10	3,6	0	0	
Seelachsschnitzel, mildgesalzen, Friesenkrone		100 g	170	14	1	0	0	0	11	6,5	0	0	
Schwarzmundgrundel, gebraten, in Tomatensoße, Monolith		100 g	220	16	8	5	3	0	14	1,2	0,4	0,5	
Shrimps-Salat, Du darfst		50 g	100	7	0,5	3	3	0	5	0,5	0,3	0,3	
Sommer Matjes, Friesenkrone		100 g	226	18	3,6	1	1	0	15	4,5	0,1	0,1	
Sprotte, geräuchert, Kieler Sprotte		50 g	120	9	3,3	0	0	0	10	1	0	0	
Sprotten, geräuchert, in Pflanzenöl, Monolith		100 g	356	32	18,1	0	0	0	17	1	0	0	
Stockfisch, Kabeljau, Schellfisch, getrocknet		50 g	170	2	0,5	0	0	0	40	0,6	0	0	
Stremellachs, geräuchert		125 g	276	18	4	1	1	0,3	28	2,2	0,1	0,1	
Thunfisch, in Öl		50 g	175	16	2,9	0	0	0	8	1	0	0	
Thunfisch, in Öl, abgetropft		50 g	141	10	1,9	0	0	0	12	0,4	0	0	
Thunfisch, in Wasser, abgetropft		50 g	58	1	0,4	0	0	0	13	0,5	0	0	
Thunfisch, pikant, mit Gemüsebeilage, La Miranda		100 g	95	3	0,7	6	6	0	10	1,3	0,5	0,6	
Thunfisch Salat, Mais und Kidneybohnen, Appel	1 Schale	175 g	193	3	0,4	19	8	6	19	2,6	1,6	1,9	
- Mais und schwarze Oliven	1 Schale	175 g	277	16	1	14	1	5	16	2,2	1,2	1,4	

Kilo- kalorien	Fett	davon gesätt. Fett- säuren	Kohlen- hydrate	davon Zucker	Ballast- stoffe	Eiweiß	Kochsalz	Brot- einheiten	Kohlen- hydrat- einheiten
-------------------	------	-------------------------------------	--------------------	-----------------	--------------------	--------	----------	--------------------	---------------------------------

## FISCHGERICHTE

	Pro Portion	kcal	g	g	g	g	g	g	g	g	BE	KE
Bachsaibling, ohne Fett gebraten	180 g	202	4	1,1	0	0	0	40	0,2	0	0	
Fischauflauf mit Gemüse	180 g	130	6	2,7	6	2	3	13	1,1	0,5	0,6	
Fischfrikadelle, gebraten	150 g	267	12	3,9	17	2	1	23	2,1	1,4	1,7	
Fischsalat mit Salatöl	180 g	169	6	0,7	5	4	1	24	0,9	0,4	0,5	
Fischsuppe	1 Teller 250 g	163	7	1,5	3	3	+	22	2,7	0,3	0,3	
Forelle Müllerin	180 g	279	12	5,7	5	1	0	36	1,1	0,4	0,5	
Gedämpfter Lachs mit Joghurt-Rosmarin-Soße	180 g	308	22	7,4	2	2	0	27	0,7	0,2	0,2	
Goldlachs, gebraten	180 g	227	7	1,8	0	0	0	41	0,2	0	0	
Hering, gebraten	180 g	455	35	6,1	0	0	0	37	0,5	0	0	
Hering, mariniert, gegart	180 g	515	42	7,2	2	1	0	33	2,2	0,2	0,2	
Kabeljau, gedünstet	180 g	135	1	0,2	0	0	0	30	0,4	0	0	
Kabeljaufilet, paniert, gebraten	180 g	306	13	9,5	16	2	1	29	1,1	1,3	1,6	
Lachs, mariniert, gebraten	180 g	416	30	6,5	2	1	0	37	2	0,2	0,2	
Rotbarschfilet, paniert, gebraten	180 g	346	20	7,2	11	1	0	34	1,4	0,9	1,1	
Scholle, gedünstet	180 g	151	4	0,7	0	0	0	29	0,5	0	0	
Scholle, paniert, gebraten	180 g	328	18	2,5	14	2	1	27	1,3	1,2	1,4	
- gefüllt	180 g	360	22	9,9	18	2	1	23	1,4	1,5	1,8	
Schwertfisch pikant, gebraten, mit frischem Gemüse	180 g	169	10	1,4	3	3	1	18	0,9	0,2	0,3	
Seelachs in Paprikasoße	180 g	187	11	4,3	4	1	0	18	0,9	0,4	0,4	
Seelachsfilet, paniert, gebraten	180 g	304	25	10,8	29	2	1	31	0,9	2,4	2,9	
- natur, zubereitet ohne Fett	180 g	273	5	1,4	29	2	2	31	0,9	2,4	2,9	
Tintenfisch, in Bierteig, ausgebacken	250 g	335	10	1,8	23	+	1	38	2,7	1,9	2,3	
Tomaten-Thunfisch-Salat	180 g	259	21	4,1	6	5	2	11	1,8	0,5	0,6	



# FLEISCH, WURST UND EIER

## FLEISCH UND GEFLÜGEL

Fleisch .....	176
Geflügel .....	178
Innereien .....	178
Fleischgerichte .....	180

FLEISCH- UND WURSTWAREN .....	184
-------------------------------	-----

FLEISCHERSATZPRODUKTE UND VEGETARISCHE GERICHTE .....	188
--	-----

## EIER UND EIER SPEISEN

Eier .....	192
Eipulver .....	192
Eierspeisen .....	192

FLEISCH	Pro Portion	kcal	g	g	g	g	g	g	g	g	BE	KE
<b>Hasenfleisch</b>	125 g	143	4	1,2	0	0	0	27	0,1	0	0	0
<b>Hirschfleisch</b>	125 g	141	4	1,9	0	0	0	26	0,2	0	0	0
<b>Kalbfleisch, Muskelfleisch, mager</b>	125 g	118	1	0,4	0	0	0	27	0,3	0	0	0
- Brust	125 g	250	18	6,4	0	0	0	23	0,3	0	0	0
- Bug, Schulter	125 g	119	1	0,5	0	0	0	27	0,3	0	0	0
- Filet	125 g	128	2	0,7	0	0	0	27	0,3	0	0	0
- Haxe	125 g	160	7	2,3	0	0	0	25	0,3	0	0	0
- Keule	125 g	114	1	0,3	0	0	0	26	0,3	0	0	0
- Kotelett	125 g	183	10	3,1	0	0	0	24	0,2	0	0	0
- Nacken	125 g	138	3	1,2	0	0	0	27	0,3	0	0	0
- Schnitzel	125 g	128	2	0,7	0	0	0	27	0,2	0	0	0
<b>Kaninchenfleisch, Hauskaninchenfleisch</b>	125 g	190	10	3,2	0	0	0	26	0,1	0	0	0
- Wildkaninchen	125 g	136	3	1	0	0	0	27	0,2	0	0	0
<b>Lammfleisch, Brust</b>	125 g	359	31	12,3	0	0	0	20	0,2	0	0	0
- Bug, Schulter, mittelfett	125 g	151	6	2,3	0	0	0	25	0,2	0	0	0
- Filet	125 g	223	9	2,5	0	0	0	35	0,9	0	0	0
- Keule, mittelfett	125 g	293	23	9,6	0	0	0	23	0,3	0	0	0
- Kotelett	125 g	270	20	8	0	0	0	23	0,2	0	0	0
- Rücken	125 g	243	16	7	0	0	0	24	0,2	0	0	0
<b>Pferdefleisch</b>	125 g	136	3	1,2	1	0	0	26	0,1	0,1	0,1	0,1
<b>Rehfleisch, Keule</b>	125 g	121	1	0,8	0	0	0	26	0,2	0	0	0
- Rücken	125 g	152	5	2	0	0	0	28	0,3	0	0	0
<b>Rindfleisch, Muskelfleisch, Hüfte, Wade, mager</b>	125 g	134	2	1	0	0	0	28	0,2	0	0	0
- Brust	125 g	328	27	12,1	0	0	0	22	0,1	0	0	0
- Filet	125 g	151	5	2,2	0	0	0	27	0,1	0	0	0
- Hals, Kamm	125 g	186	10	4,3	0	0	0	24	0,1	0	0	0
- Keule	125 g	185	9	4,2	0	0	0	25	0,2	0	0	0
- Ochsenchwanz	125 g	368	29	12,9	0	0	0	27	0,2	0	0	0
- Roastbeef, Lende	125 g	163	6	2,4	0	0	0	28	0,2	0	0	0
- Roulade	125 g	151	5	2,3	0	0	0	26	0,2	0	0	0
- Schulter, Bug	125 g	161	7	2,8	0	0	0	25	0,2	0	0	0
- Steak	125 g	183	8	3,5	0	0	0	28	0,2	0	0	0
<b>Schweinefleisch, Muskelfleisch (ohne Fett)</b>	125 g	129	3	1,1	0	0	0	28	0,2	0	0	0
- Backe	125 g	374	33	14,2	0	0	0	21	0,2	0	0	0
- Bauch	125 g	324	26	10,8	0	0	0	22	0,2	0	0	0
- Brust, Dicke Rippe, Brustspitz	125 g	301	24	9,7	0	0	0	21	0,2	0	0	0
- Eisbein, Haxe	125 g	223	14	4,7	0	0	0	25	0,2	0	0	0

Kilo- kalorien	Fett	davon gesätt. Fett- säuren	Kohlen- hydrate	davon Zucker	Ballast- stoffe	Eiweiß	Kochsalz	Brot- einheiten	Kohlen- hydrat- einheiten
-------------------	------	-------------------------------------	--------------------	-----------------	--------------------	--------	----------	--------------------	---------------------------------

## FLEISCH

	Pro Portion	kcal	g	g	g	g	g	g	g	g	BE	KE
- Filet	125 g	134	3	1	0	0	0	28	0,2	0	0	
- Kamm, Nacken	125 g	245	17	7	0	0	0	23	0,2	0	0	
- Keule	125 g	170	7	2,5	0	0	0	27	0,2	0	0	
- Kotelett	125 g	166	6	2,3	0	0	0	27	0,2	0	0	
- Schnitzel	125 g	134	2	0,9	0	0	0	28	0,2	0	0	
- Schulter, Bug	125 g	271	21	8,1	0	0	0	22	0,2	0	0	
- Steak	125 g	166	6	2,3	0	0	0	27	0,2	0	0	
Wildschweinfleisch, Keule	125 g	201	12	4,1	0	0	0	24	0,3	0	0	
Ziegenfleisch	125 g	186	10	4,5	0	0	0	24	0,2	0	0	

## GEFLÜGEL

Ente	125 g	281	22	7,2	0	0	0	23	0,1	0	0
Fasan	125 g	193	8	2,7	0	0	0	30	0,1	0	0
Gans	125 g	423	39	10,9	0	0	0	20	0,3	0	0
Huhn, Hähnchen	125 g	208	12	3,5	0	0	0	25	0,3	0	0
- Brustfilet, ohne Haut	125 g	128	1	0,3	0	0	0	29	0,2	0	0
- Flügel, mit Haut, ohne Knochen	125 g	260	20	6	0	0	0	21	0,2	0	0
- Schenkel, Keule, mit Haut, ohne Knochen	125 g	216	14	4,6	0	0	0	23	0,3	0	0
- Suppenhuhn	125 g	319	25	8,4	0	0	0	23	0,3	0	0
Perlhuhn	125 g	183	9	3,1	0	0	0	25	0,3	0	0
Pute, Truthahn	125 g	196	11	2,7	0	0	0	25	0,2	0	0
- Brust, Schnitzel	125 g	134	1	0,5	0	0	0	30	0,1	0	0
- Keule	125 g	143	5	1,5	0	0	0	25	0,3	0	0
Rebhuhn	125 g	278	11	2,8	0	0	0	44	0,3	0	0
Strauß	125 g	138	3	0,8	0	0	0	28	0,2	0	0
Taube, Fleisch mit Haut	125 g	211	12	3,5	0	0	0	26	0,3	0	0
Wachtel, Fleisch mit Haut	125 g	111	2	0,6	0	0	0	22	0,1	0	0
Wildente	125 g	256	19	5,3	0	0	0	22	0,2	0	0

## INNEREIEN

Bries, Thymus (Kalb)	125 g	125	4	1,7	0	0	0	22	0,3	0	0
Herz, Huhn	125 g	156	7	1,9	1	0	0	22	0,3	0,1	0,1
- Kalb	125 g	141	6	2,9	0	0	0	20	0,3	0	0
- Rind	125 g	155	7	3,7	1	0	0	21	0,3	0,1	0,1
- Schwein	125 g	116	3	0,8	1	0	0	21	0,3	0,1	0,1

Kilo- kalorien	Fett	davon gesätt. Fett- säuren	Kohlen- hydrate	davon Zucker	Ballast- stoffe	Eiweiß	Kochsalz	Brot- einheiten	Kohlen- hydrat- einheiten
-------------------	------	-------------------------------------	--------------------	-----------------	--------------------	--------	----------	--------------------	---------------------------------

## INNEREIEN

	Pro Portion	kcal	g	g	g	g	g	g	g	g	BE	KE
Hirn, Kalb	125 g	138	10	2,8	1	0	0	13	0,5	0,1	0,1	
- Schwein	125 g	158	11	3,3	1	0	0	13	0,5	0,1	0,1	
Kutteln, Rind	125 g	118	5	2,3	0	0	0	18	0,1	0	0	
Leber, Gans	125 g	164	5	1,7	6	0	0	23	0,2	0,5	0,6	
- Huhn	125 g	170	6	2	2	0	0	28	0,2	0,2	0,2	
- Kalb	125 g	109	1	0,4	5	0	0	19	0,3	0,4	0,5	
- Pute	125 g	166	6	2,3	1	0	0	26	0,2	0,1	0,1	
- Rind	125 g	165	5	1,7	7	0	0	24	0,4	0,6	0,7	
- Schwein	125 g	163	6	2,1	1	0	0	27	0,2	0,1	0,1	
Lunge, Kalb	125 g	113	3	1	0	0	0	22	0,5	0	0	
Magen, Huhn	125 g	141	5	1,5	1	0	0	23	0,2	0,1	0,1	
Milz, Kalb	125 g	125	4	1,3	0	0	0	23	0,4	0	0	
Niere, Kalb	125 g	160	8	3,8	1	0	0	21	0,6	0,1	0,1	
Rindermark	100 g	837	94	39,9	0	0	0	2	0	0	0	
Zunge, Kalb	125 g	224	15	5,2	2	0	0	21	0,3	0,2	0,2	
- Rind	125 g	275	20	7,2	5	0	0	20	0,3	0,4	0,5	
- Schwein	125 g	200	13	4,5	1	0	0	21	0,3	0,1	0,1	

## FLEISCHGERICHTE

Bockwurst	115 g	312	28	10,2	+	+	+	15	2	+	+	
Bratwurst, fein	150 g	494	44	18	+	0	0	24	2,6	+	+	
Bratwurst, grob	150 g	435	39	15,8	+	0	0	23	2	+	+	
Brühwürstchen	100 g	313	29	11,5	+	0	+	14	1,8	+	+	
Cevapcici	1 Stück	30 g	62	4	1,8	+	+	6	0,1	+	+	
Cordon bleu, Schwein	150 g	329	15	8,8	14	2	1	33	1,4	1,2	1,4	
- Cordon bleu, Kalb	150 g	272	13	7,6	13	1	1	25	1,1	1,1	1,3	
Currybratwurst	150 g	410	38	15	+	0	0	18	2,9	+	+	
Fleischbrühe	125 ml	30	3	0,9	+	+	+	3	0,9	+	+	
Fleischkäse, gebraten	200 g	316	18	7	+	0	0	40	4,8	+	+	
- Fleischkäse gebraten, mit Spiegelei	200 g	376	24	12,4	8	2	+	32	2,7	0,7	0,8	
Frankfurter Rindswurst	1 Stück	150 g	400	29	13	+	+	0	29	3,6	+	+
Frankfurter Würstchen	1 Paar	100 g	267	24	10,1	+	+	+	12	3	+	+
Frikadellen	150 g	314	14	3,8	11	0	+	33	1,8	0,9	1,1	
Gefüllte Paprika mit Schweinehackfleisch	250 g	250	12	5	16	0	+	20	0,9	1,3	1,6	
Gyros	200 g	392	22	5	2	2	+	46	2,8	0,2	0,2	
Hackbraten	200 g	326	20	8,2	10	0	0	26	1,5	0,8	1	

Kilo- kalorien	Fett	davon gesätt. Fett- säuren	Kohlen- hydrate	davon Zucker	Ballast- stoffe	Eiweiß	Kochsalz	Brot- einheiten	Kohlen- hydrat- einheiten
-------------------	------	-------------------------------------	--------------------	-----------------	--------------------	--------	----------	--------------------	---------------------------------

## FLEISCHGERICHTE

	Pro Portion	kcal	g	g	g	g	g	g	g	g	BE	KE
<b>Hackfleisch, Rind/Schwein gemischt</b>	100 g	233	19	7,4	+	+	0	19	0,2	+	+	
- Rinderhackfleisch	100 g	207	14	6,2	+	+	0	21	0,2	+	+	
- Schweinehackfleisch	100 g	276	22	9,7	0	0	0	19	0,2	0	0	
<b>Hähnchen, gegrillt</b>	250 g	435	25	6,3	0	0	0	52	1,7	0	0	
- Hähnchenkeule, gegrillt	100 g	221	16	4,3	0	0	0	20	0,8	0	0	
- Hähnchenflügel, gegrillt	100 g	194	13	4,1	8	0	0	18	0,3	0,7	0,8	
<b>Hähnchen-Cordon bleu, paniert, gebraten</b>	180 g	370	18	8	9	1	1	40	1,8	0,8	0,9	
<b>Hähnchenschnitzel, paniert, gebraten</b>	200 g	414	14	4,2	38	6	4	32	1,7	3,2	3,8	
<b>Hühnerfrikassee</b>	200 g	264	19	6,6	4	1	+	18	0,8	0,3	0,4	
<b>Kasseler, gekocht</b>	125 g	178	3	1,4	0	0	0	36	4,5	0	0	
<b>Königsberger Klopse, mit Sauce</b>	80 g	120	8	3	3	+	+	9	0,5	0,3	0,3	
<b>Leberkäse</b>	90 g	262	25	8,1	+	+	+	11	1,3	+	+	
<b>Leberknödel</b>	1 Stück	100 g	153	6	3,4	13	3	1	10	0,8	1,1	1,3
<b>Münchner Weißwurst</b>	125 g	371	34	10,3	3	3	+	15	1,8	0,3	0,3	
<b>Nürnberger Würstchen</b>	150 g	416	32	12,6	2	0	+	32	5,3	0,2	0,2	
<b>Pfälzer Saumagen</b>	30 g	48	2	0,8	2	+	+	5	0,6	0,2	0,2	
<b>Putenschnitzel, natur, gebraten</b>	175 g	235	7	2,8	0	0	0	42	1,6	0	0	
<b>Ragout fin</b>	125 g	163	10	5,8	4	+	+	13	0,5	0,3	0,4	
<b>Rinderbouillon mit Ei</b>	150 ml	56	4	1	1	1	+	5	1,3	0,1	0,1	
<b>Rinderbrust, gekocht, mit Gurkensauce</b>	200 g	216	16	6,6	7	2	1	14	0,8	0,6	0,7	
<b>Rindergulasch, mit Sauce</b>	200 g	236	16	5,4	6	4	2	16	1,2	0,5	0,6	
<b>Rinderroulade, gefüllt</b>	200 g	320	16	5,2	2	2	0	42	1,6	0,2	0,2	
<b>Rindersteak, mit Kräuterbutter</b>	200 g	620	40	23,4	+	0	0	64	1,6	+	+	
<b>Schachlik</b>	250 g	475	22	13,5	7	6	3	31	1,3	0,6	0,7	
<b>Schweinekotelett, paniert, gebraten</b>	200 g	548	28	11	35	2	2	40	1,5	2,9	3,5	
<b>Schweineschnitzel, paniert, gebraten</b>	200 g	454	22	8	18	2	1	46	1,6	1,5	1,8	
- Schweineschnitzel, natur, gebraten	200 g	206	20	5,4	0	0	0	56	1,5	0	0	
<b>Sülzkotelett</b>	200 g	238	9	3,2	2	2	+	38	9,1	0,2	0,2	
<b>Tafelspitz mit Meerrettichsauce</b>	300 g	528	31	14,3	12	6	1	50	1,2	1	1,2	
<b>Wiener Schnitzel</b>	150 g	300	10	7	26	2	2	27	0,9	2,2	2,6	
<b>Würstchen im Schlafrock</b>	125 g	436	34	16,5	18	0	1	15	1,5	1,5	1,8	

		Kilo- kalorien	Fett	davon gesätt. Fett- säuren	Kohlen- hydrate	davon Zucker	Ballast- stoffe	Eiweiß	Kochsalz	Brot- einheiten	Kohlen- hydrat- einheiten
	Pro Portion	kcal	g	g	g	g	g	g	g	BE	KE
Bauernbratwurst, Polnische	150 g	459	38	15,6	+	+	+	30	3,7	+	+
Bierwurst	30 g	69	6	2,1	+	+	+	5	0,6	+	+
BiFi Mini-Salami, Original	25 g	130	11	5	+	+	+	6	1	+	+
Blutwurst, Rotwurst	30 g	103	9	2,8	1	1	+	4	0,7	0,1	0,1
- Blutwurst, Rotwurst, Thüringer Art	30 g	53	3	1,4	+	+	+	6	0,5	+	+
Mettwurst, Braunschweiger	100 g	374	36	14,6	+	+	+	4	2,7	+	+
Bündner Fleisch, Rinderschinken, Rauchfleisch	30 g	39	2	0,8	0	0	0	5	1,8	0	0
Cervelatwurst	30 g	112	10	4,1	+	0	+	7	1	+	+
Corned Beef, deutsch	30 g	38	1	0,4	+	+	+	7	0,6	+	+
- Corned Beef, amerikanisch	30 g	45	2	0,8	0	0	0	7	0,6	0	0
Fleischkäse, Kalbskäse	30 g	96	9	3,5	+	+	+	4	0,6	+	+
Fleischwurst	30 g	90	8	3,3	+	0	0	4	0,7	+	+
- Jubiläums-Schinkenfleischwurst, Herta	40 g	119	11	4,6	+	+	+	5	0,8	+	+
- Saftige Geflügelfleischwurst, Herta	40 g	81	7	1,6	+	+	+	5	1,1	+	+
Frühstücksfleisch, Luncheon Meat	30 g	86	8	3,1	+	+	+	4	0,8	+	+
Gänseleberpastete	25 g	62	4	1,8	1	+	+	5	0,5	0,1	0,1
Geflügelfleischwurst, mit Pistazien, Baktat	30 g	86	8	2,1	1	1	0	3	0,5	0,1	0,1
- Geflügelfleischwurst, mit Paprika	30 g	86	8	2,1	1	1	0	3	0,5	0,1	0,1
Gelbwurst, Hirnwurst	30 g	88	8	3,2	+	0	0	3	0,8	+	+
Hähnchenbrust natur, Finesse, Herta	20 g	21	+	+	+	+	+	4	0,5	+	+
Jagdwurst	30 g	61	5	1	+	+	+	5	0,6	+	+
Kalbsleberwurst	30 g	104	10	3,8	1	0	0	4	0,6	0,1	0,1
- Diät Kalbsleberwurst, becel	30 g	93	8	2,4	1	+	+	5	0,5	0,1	0,1
- Leichte Kalbsfleisch-Leberwurst, delikat gewürzt, Herta	25 g	61	5	1,8	+	+	+	4	0,5	+	+
- Kalbfleischleberwurst fein, Bio, REWE	30 g	92	8	3,3	1	1	+	4	0,5	0,1	0,1
Kasseler Wurst	30 g	32	1	0,3	0	0	0	7	0,9	0	0
Knackwurst	100 g	258	24	9,7	+	+	+	12	3	+	+
Knacki óer, Herta	33 g	104	10	3,8	+	+	+	4	0,7	+	+
Knoblauchwurst, Herta	40 g	158	14	5,6	+	+	+	8	1,7	+	+
Krakauer Wurst	30 g	71	6	2,4	+	+	+	5	0,6	+	+
Landjäger	100 g	140	13	5,4	+	0	0	6	1,6	+	+
Leberkäse	30 g	90	8	2,5	+	0	0	4	0,6	+	+
Leberwurst, Hausmacher Art	30 g	92	8	3,5	+	0	0	5	0,7	+	+
- Apfel-Zwiebel Leberwurst, Du darfst	25 g	66	5	2,3	2	1	+	4	0,4	0,2	0,2
- Feine Leberwurst, Weight Watchers	25 g	46	4	1,6	+	+	0	3	0,4	+	+
- Grobe Leberwurst, Herta	25 g	72	6	2,7	+	+	+	4	0,5	+	+
Lyoner	30 g	92	9	3,3	+	+	+	3	0,6	+	+

		Kilo- kalorien	Fett	davon gesätt. Fett- säuren	Kohlen- hydrate	davon Zucker	Ballast- stoffe	Eiweiß	Kochsalz	Brot- einheiten	Kohlen- hydrat- einheiten	
	Pro Portion	kcal	g	g	g	g	g	g	g	BE	KE	
<b>Mortadella</b>	30 g	93	9	3,6	+	+	+	4	0,7	+	+	
- Geflügelmortadella	30 g	71	6	1,6	1	1	+	4	0,7	0,1	0,1	
<b>Parmaschinken</b>	30 g	92	7	2,4	0	0	0	8	1,6	0	0	
<b>Pastirma (Rindfleisch, getrocknet), Baktat</b>	30 g	48	1	0,4	1	+	+	9	5	0,1	0,1	
<b>Pfälzer Saumagen</b>	100 g	159	7	2,7	7	1	1	17	2	0,6	0,7	
<b>Plockwurst</b>	30 g	95	8	3,1	+	+	+	6	1	+	+	
<b>Putenbrust</b>	30 g	33	1	0,2	+	+	+	7	0,9	+	+	
<b>Putenbrust, Finesse, hauchzart mit Honig, Herta</b>	20 g	22	+	+	+	+	+	4	0,6	+	+	
- Putenbrust, Finesse, raffiniert gegrillt	20 g	20	+	+	+	+	+	4	0,5	+	+	
<b>Putenbrustfilet, Weight Watchers</b>	27 g	26	+	+	+	+	+	5	0,7	+	+	
<b>Regensburger Wurst</b>	70 g	176	15	6,2	+	+	+	10	1,5	+	+	
<b>Rindfleischsülze</b>	100 g	141	4	1,6	+	+	+	26	2,6	+	+	
<b>Salami</b>	30 g	113	10	3,9	1	1	+	6	0,9	0,1	0,1	
- Baguettesalami, Du darfst	20 g	54	4	1,6	+	+	+	5	0,8	+	+	
- Edel-Salami, Herta	20 g	66	5	2	+	+	+	5	0,9	+	+	
- Putensalami, Weight Watchers	20 g	46	3	1,2	+	+	+	4	0,7	+	+	
- mild, Finesse, Herta	20 g	56	4	1,3	+	0	+	5	1	+	+	
<b>Schinken, gekocht</b>	30 g	38	1	0,4	+	+	0	7	0,7	+	+	
- Farmer Schinken „Virginia“, Finesse, Herta	25 g	30	1	0,3	+	+	+	5	0,7	+	+	
- Röstschinken, würzig, Herta	20 g	22	1	0,2	+	+	+	4	0,5	+	+	
- Schinken mit Belem-Pfeffer, Finesse, Herta	20 g	22	1	0,2	+	+	+	4	0,5	+	+	
- Schinken gegrillt, Finesse, Herta	20 g	23	1	0,2	+	+	+	4	0,5	+	+	
<b>Schinken, roh, geräuchert</b>	30 g	46	2	0,9	0	0	0	6	0,1	0	0	
<b>Schinkenspeck</b>	30 g	46	2	0,8	0	0	0	6	0,1	0	0	
<b>Schinkenwurst</b>	30 g	78	7	2	+	+	+	4	0,6	+	+	
<b>Schwartenmagen, Presswurst, rot</b>	30 g	54	3	1,2	+	+	+	6	1	+	+	
<b>Speck, Rückenspeck, fett</b>	30 g	223	24	9,6	0	0	0	1	0	0	0	
<b>Sülzwurst</b>	30 g	51	2	1	+	+	+	7	0,5	+	+	
<b>Teewurst</b>	30 g	137	14	4,3	1	1	+	4	0,9	0,1	0,1	
- Teewurst, Diät, becel	25 g	77	7	1,9	+	+	+	4	0,6	+	+	
- Feine Teewurst, Du darfst	25 g	78	7	3	+	+	+	4	0,7	+	+	
<b>Trüffelwurst</b>	30 g	98	9	3,5	+	+	+	5	0,5	+	+	
<b>Wiener Würstchen</b>	1 Paar	70 g	183	16	6,7	+	+	10	1,6	+	+	
- Wiener Würstchen, Weight Watchers	1 Würstchen	45 g	70	5	2,1	1	1	1	7	1,1	0,1	0,1
<b>Zarte Hähnchenbrust, Herta</b>	20 g	20	+	+	+	+	+	4	0,5	+	+	
<b>Zungenwurst</b>	30 g	86	7	2,9	+	+	+	5	0,6	+	+	
<b>Zwiebelwurst</b>	30 g	122	12	5	+	+	+	3	0,6	+	+	

# FLEISCHERSATZPRODUKTE UND VEGETARISCHE GERICHTE

188

		Kilo- kalorien	Fett	davon gesätt. Fett- säuren	Kohlen- hydrate	davon Zucker	Ballast- stoffe	Eiweiß	Kochsalz	Brot- einheiten	Kohlen- hydrat- einheiten
	Pro Portion	kcal	g	g	g	g	g	g	g	BE	KE
Bärlauch Bratwurst, granoVita	100 g	297	25	11	2	1	2	15	2,5	0,2	0,2
Bärlauch Bratwurst, Vitaquell	100 g	320	30	6	3	1	1	9	1,5	0,3	0,3
Bio Veggie-Aufschnitt, Aldi-Süd	50 g	125	7	k.A.	2	1	1	14	0,2	0,2	0,2
Bolognese Pastasauce, Tartex	100g	85	3	k.A.	10	k.A.	k.A.	4	1,5	0,8	0,1
Bratwurst, Garden Gourmet	60 g	127	8	0,7	3	1	1	10	1	0,3	0,3
- Bratwurst, Vitaquell	100 g	332	31	3	3	1	1	10	2	0,3	0,3
- Bratwurst, Valess	90 g	161	10	2,7	3	1	3	14	1,4	0,3	0,3
Bratwürstchen, granoVita	100 g	288	26	13	3	1	2	11	1,5	0,3	0,3
- Bratwürstchen, vegetarisch, Alnatura	100 g	252	14	2,3	2	2	3	28	1,8	0,2	0,2
Burger, vegetarisch, Garden Gourmet	75 g	120	5	0,5	6	1	2	14	1,3	0,5	0,6
Chili sin Carne, Bio, Tartex	100 g	82	3	k.A.	9	k.A.	k.A.	4	1,1	0,8	0,9
Curry Bratwurst, Vitaquell	100 g	300	27	2	7	1	1	7	1,5	0,6	0,7
Falafel, Garden Gourmet	100 g	201	9	1	20	2	6	7	1,5	1,7	2
- Falafel, Alnatura	100 g	260	13	1	23	6	12	8	1,3	1,9	2,3
Filet, Garden Gourmet	75 g	121	6	0,6	7	2	3	9	1	0,6	0,7
Filetstückchen, natur, Valess	100 g	90	1	0,2	6	1	6	15	1,2	0,5	0,6
- Tomate & Mozzarella	90 g	174	8	4	15	2	4	10	1	1,3	1,5
Freiburger Schmortopf, Bio, Tartex	100 g	87	5	k.A.	5	k.A.	k.A.	7	1,1	0,4	0,5
Frikadellen, Garden Gourmet	2 Stück 90 g	140	5	0,5	9	1	2	15	1,3	0,8	0,9
Frikassee, Bio, Tartex	100 g	118	9	k.A.	5	k.A.	k.A.	3	1,3	0,4	0,5
Frühlingsrollen, Veggie Life	100 g	222	15	2,3	4	k.A.	k.A.	18	k.A.	0,3	0,4
Fun Frikassee, Veggie Life	100 g	222	15	2,3	4	k.A.	k.A.	18	k.A.	0,3	0,4
Gemüse-Mandel-Bratling, granoVita	100 g	263	14	2	8	5	5	24	1,9	0,7	0,8
Grünkohl-Bratling, granoVita	100 g	245	12	1,9	10	4	5	22	1,8	0,8	1
Gemüsebällchen, Garden Gourmet	100 g	193	13	1,4	6	3	5	13	1,8	0,5	0,6
Gulasch, Bio, Tartex	100 g	126	7	k.A.	7	k.A.	k.A.	9	1,1	0,6	0,7
Hirse-Möhren-Bratling, granoVita	100 g	241	12	1,7	15	8	5	16	1,8	1,3	1,5
Indisches Curry, Bio, Tartex	100 g	55	2	k.A.	6	k.A.	k.A.	2	1,6	0,5	0,6
Jagdwurst, Aufschnitt, Eden	100 g	251	19	2	2	1	4	16	2,5	0,2	0,2
Knackies aus Seitan, Alnatura	100 g	251	12	1,4	6	0	1	29	1,3	0,5	0,6
Marokkanischer Burger, Bio, Alnatura	100 g	344	5	0,7	59	8	19	12	3,3	4,9	5,9
Mini Grillsteaks, Veggie, Aldi-Süd	2 Steaks 50 g	144	8	1	4	1	2	13	1,1	0,3	0,4
Mini-Salami, granoVita	50 g	132	8	5	3	1	1	13	0,8	0,3	0,3
Mortadella, Aufschnitt, Eden	100 g	223	17	2	1	0	5	14	2,5	0,1	0,1
Nuggets, Garden Gourmet	100 g	251	15	1,7	14	1	2	15	1,5	1,2	1,4
Power Hacksteaks, Veggie Life	100 g	280	14	k.A.	12	k.A.	k.A.	28	k.A.	1	1,2
Quinoa-Bratling, granoVita	100 g	232	10	1,5	8	4	4	25	2	0,7	0,8

# FLEISCHERSATZPRODUKTE UND VEGETARISCHE GERICHTE

190

		Kilo- kalorien	Fett	davon gesätt. Fett- säuren	Kohlen- hydrate	davon Zucker	Ballast- stoffe	Eiweiß	Kochsalz	Brot- einheiten	Kohlen- hydrat- einheiten	
	Pro Portion	kcal	g	g	g	g	g	g	g	BE	KE	
Ravioli mit Gemüse, Bio, Tartex	100 g	93	4	k.A.	10	k.A.	k.A.	3	1	0,8	1	
Schnitzel, Valess	90 g	173	8	2	12	10	4	11	1,3	1	1,2	
Soja Fit Burger, laktosefrei Berief	100 g	222	11	3	5	2	4	7	1,8	0,4	0,5	
Soja Fit Gemüse Bratling, Berief	100 g	227	19	2,2	5	1	1	10	1,5	0,4	0,5	
- Soja Fit, Art Leberkäse	100 g	290	26	3,3	4	1	1	10	1,8	0,3	0,4	
- Soja Fit Nuggets	100 g	281	15	1,5	16	2	1	19	2,5	1,3	1,6	
- Soja Fit Art Schnitzel	100 g	281	15	1,5	16	2	1	19	2,5	1,3	1,6	
- Soja Fit Art Wiener	100 g	270	22	1,6	2	1	0	14	0,5	0,2	0,2	
- Soja Fit Art Schinkenwurst	100 g	295	27	2,7	4	1	1	10	2	0,3	0,4	
- Soja Fit Art Paprikawurst	100 g	217	17	2,9	5	3	1	10	1,8	0,4	0,5	
Soja Gehacktes, Eden	100 g	158	10	1,1	6	6	6	9	1,7	0,5	0,6	
- Soja Geschnetzeltes, biozentrale	100 g	347	3	0,4	20	7	k.A.	52	0,3	1,7	2	
Soja Gyros, Eden	100 g	278	14	2	6	6	3	30	3,4	0,5	0,6	
Sojaschnitzel, fein, Alnatura	100 g	363	8	1,3	16	11	16	49	0,3	1,3	1,6	
Sojaschnitzel, paniert, Bio, Aldi Süd	1 Schnitzel	87,5 g	200	12	1,7	16	1	k.A.	7	1,4	1,3	1,6
Spacebar-Snacks, Kür-Biss, wheathy	100 g	285	15	k.A.	6	k.A.	k.A.	31	k.A.	0,5	0,6	
Spinat-Käse-Taschen, Bio, Alnatura	100 g	222	12	2,6	21	1	2	6	1,5	1,8	2,1	
Tofu Thai Curry, Bio, Yamato, Heirler	100 g	282	20	3	3	2	0	21	1,8	0,3	0,3	
Tofu-Wurst Gartenkräuter, Vitaquell	100 g	327	29	3	5	1	1	10	1,5	0,4	0,5	
- Tofu Bio, geräuchert	100 g	155	7	1	3	+	1	15	1	0,3	0,3	
- Tofu Bio Curry,	100 g	136	6	1	5	1	1	15	1	0,4	0,5	
- Tofu Bio Tomate-Paprika	100 g	132	6	1	4	1	1	15	1	0,3	0,4	
Veganbratstücke, das Schnitzel	100 g	202	8	k.A.	12	k.A.	k.A.	21	k.A.	1	1,2	
Vegankebab Pfannengerichte, Curry	100 g	289	17	k.A.	5	k.A.	k.A.	30	k.A.	0,4	0,5	
Veganslices Paprika-Lyoner, Aufschnitt, wheaty	100 g	218	11	k.A.	3	k.A.	k.A.	26	k.A.	0,3	0,3	
- Veganslices Salami, Aufschnitt	100 g	261	13	k.A.	6	k.A.	k.A.	30	k.A.	0,5	0,6	
Veggie-Burger, herzhaft, Bio, Aldi Süd	1 Burger	87,5 g	256	15	2,3	10	4	3	20	1,7	0,8	1
Veggie Grillsteaks, mini, BBQ, Aldi Süd	2 Steaks	50 g	144	8	1,1	4	1	2	13	1,1	0,3	0,4
Veggie Gyros, Veggie Life	100 g	262	15	1,8	7	k.A.	k.A.	25	k.A.	0,6	0,7	
Veggie-Würstchen, Aldi-Süd	1 Würstchen	25 g	56	3	0,4	1	1	1	7	0,4	0,1	0,1
Weißwurst, Vitaquell	100 g	373	37	9	2	1	2	7	1,8	0,2	0,2	
wie Schnitzel, Heirler	100 g	264	16	8	12	12	10	14	2	1	1,2	
- wie Cordon Bleu	100 g	263	16	3	14	3	6	14	1,7	1,2	1,4	
- wie Hackbällchen	100 g	258	15	1	8	4	13	16	2,1	0,7	0,8	
wie Hausmacherwurst, Tartex	30 g	70	5	k.A.	3	k.A.	k.A.	4	1,8	0,2	0,3	
Würstchen, Garden Gourmet	2 Stück	70 g	171	11	1,3	5	2	1	13	1,5	0,4	0,5
Würstchen, granoVita	100 g	248	21	6	1	1	2	13	1,8	0,1	0,1	

# EIER UND EIER SPEISEN

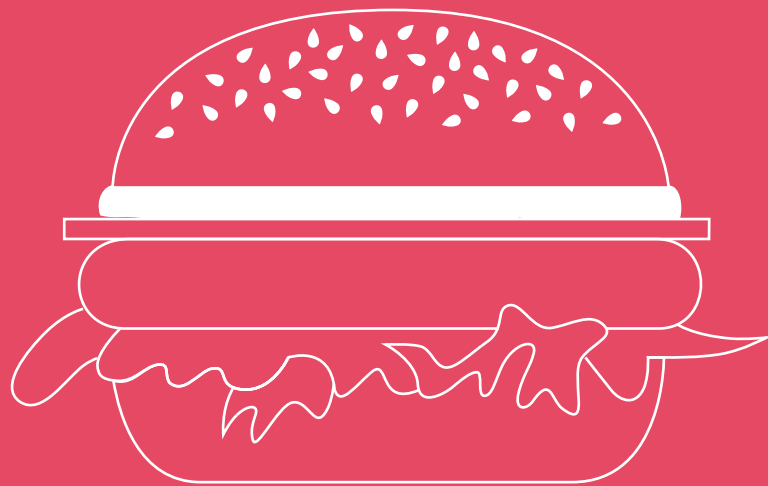
192

Kilo-  
kalorien | Fett | davon  
gesätt.  
Fett-  
säuren | Kohlen-  
hydrate | davon  
Zucker | Ballast-  
stoffe | Eiweiß | Kochsalz | Brot-  
einheiten | Kohlen-  
hydrat-  
einheiten

EIER		Pro Stück	kcal	g	g	g	g	g	g	g	g	BE	KE
Entenei		60 g	110	9	2,4	+	+	0	8	0,2	+	+	
Gänseei		180–200 g	358	26	8	3	3	0	26	0,3	0,3	0,3	
Hühnerei	Gewichtsklasse M	60 g	82	6	1,2	1	1	0	7	0,2	0,1	0,1	
Hühnerei	Gewichtsklasse S	48 g	66	4	1,3	1	1	0	6	0,2	0,1	0,1	
Hühnereigelb		20 g	65	6	1,8	+	+	0	3	0	+	+	
Hühnereiweiß		30 g	14	+	+	+	+	0	3	0,1	+	+	
Wachtelei		9 g	14	1	0,3	+	+	0	1	0	+	+	

EIPULVER		Pro Portion	kcal	g	g	g	g	g	g	g	g	BE	KE
Trockenvollei	1 gestr. EL	10 g	57	4	1,2	2	2	0	5	0,1	0,2	0,2	
Trockeneigelb	1 gestr. EL	10 g	66	6	1,7	2	2	0	3	0	0,2	0,2	
Trockeneiweiß	1 gestr. EL	10 g	35	+	+	8	8	0	8	0,4	0,7	0,8	

EIERSPEISEN		Pro Portion	kcal	g	g	g	g	g	g	g	g	BE	KE
Eierpfannkuchen ohne Zucker		200 g	440	21	1,8	46	2	2	15	0,2	3,8	4,6	
Eiersalat, verzehrfertig		200 g	208	33	16	2	1	+	13	2,3	0,2	0,2	
Eierstich	4 Portionen	100 g	111	8	3,4	3	3	+	7	0,5	0,3	0,3	
Kaiserschmarrn		250 g	690	40	12,5	61	23	0	18	0,8	5	6,1	
Omelett	3 Eier, 10 g Butter	200 g	320	26	10,4	3	3	+	22	0,7	0,3	0,3	
Pfannkuchen		250 g	485	18	6,7	64	7	2	17	0,3	5,3	6,4	
- Apfelpfannkuchen		250 g	412	14	2,8	61	28	3	10	0,2	5,1	6,1	
- Speckpfannkuchen		250 g	533	24	7,9	58	6	2	19	1,7	4,8	5,8	
Pochierte Eier	2 Eier	120 g	160	12	3,6	1	1	0	14	0,5	0,1	0,1	
Rührei	2 Eier, 5 g Butter	120 g	200	16	6,1	+	+	0	15	0,5	+	+	
Russische Eier, mit Frischkäse und Kräutern	1 Ei	60 g	144	10	3,7	3	0	0	9	k.A.	0,3	0,3	
Schaumomelette		150 g	312	21	8,3	14	14	+	17	1,1	1,2	1,4	
Schneeklößchen		100 g	176	+	+	36	36	+	7	0,3	3	3,6	
Spiegelei	1 Ei, 5 g Butter	60 g	120	10	4,3	+	+	0	8	0,2	+	+	
Waffeln, Rührteig		100 g	400	23	13,6	43	25	1	5	0,3	3,6	4,3	



# HERZHAFTES UND KNABBEREIEN

---

BRÜHEN, SUPPEN UND EINTÖPFE .....	196
HERZHAFTE FERTIGGERICHTE .....	200
FAST FOOD .....	212
FERTIGSAUCEN UND GEWÜRZE .....	218
PIKANTE AUFSTRICHE UND STREICHFETTE .....	226
FIXPRODUKTE .....	228
SNACKS .....	232

Kilo- kalorien	Fett	davon gesätt. Fett- säuren	Kohlen- hydrate	davon Zucker	Ballast- stoffe	Eiweiß	Kochsalz	Brot- einheiten	Kohlen- hydrat- einheiten
-------------------	------	-------------------------------------	--------------------	-----------------	--------------------	--------	----------	--------------------	---------------------------------

## BRÜHEN, BOUILLONS UND KLARE SUPPEN

		Pro Portion	kcal	g	g	g	g	g	g	g	g	BE	KE
Bio Gemüsebrühe, Aldi Süd		250 ml	8	0	0	2	+	0	+	2,9	0,2	0,2	
Bio Gemüsebrühe, Natur Pur, Maggi		250 ml	5	+	+	1	+	0	+	2,7	0,1	0,1	
Bio Hühnerbrühe, Alnatura		250 ml	15	0	0	3	+	0	+	0,9	0,3	0,3	
Bio Hühnerbrühe, Natur Pur, Maggi		250 ml	10	1	0,3	2	+	0	+	2,7	0,2	0,2	
Bouillon pur, Delikatess, Knorr		150 ml	15	1	1	2	1	0	1	1,4	0,2	0,2	
Brühwürfel, Maggi		250 ml	8	1	0,3	+	0	0	1	2,8	+	+	
Gekörnte Brühe, Maggi		250 ml	8	1	+	+	0	0	1	2,8	+	+	
Klare Gemüsebrühe, Maggi		250 ml	8	+	+	+	0	0	1	0,3	+	+	
Klare Hühner Suppe Extra, Maggi		250 ml	35	3	1	1	0	0	1	2,7	0,1	0,1	
Klare Rindsbouillon, Maggi		250 ml	15	1	0,5	1	1	0	1	2,6	0,1	0,1	
Rindsbouillon, Knorr		250 ml	10	+	+	1	+	0	1	1,4	0,1	0,1	
Wellness Fleisch-Bouillon (Würfel), Maggi (Schweiz)		250 ml	15	1	0,3	2	+	0	1	0,2	0,2	0,2	
Würzbouillon Mediterranes Gemüse, Maggi		250 ml	18	+	+	4	1	0	+	1,8	0,3	0,4	

## SUPPEN UND EINTÖPFE, TROCKENPRODUKTE

Blumenkohl-Broccoli Suppe, Knorr Feinschmecker	1 Teller	250 ml	130	8	5	10	3	1	3	2,3	0,8	1
Brokkoli Cremesuppe, mit Nudeln, Weight Watchers	1 Becher	250 ml	155	3	0,9	25	3	2	7	2,3	2,1	2,5
Flädlesuppe, Maggi Meisterklasse	1 Teller	250 ml	48	1	0,2	8	1	+	3	2,5	0,7	0,8
Grießklößchen Suppe, Maggi Guten Appetit	1 Teller	250 ml	46	2	0,9	6	1	1	2	2,5	0,5	0,6
Gulaschsuppe, mit Nudeln, Weight Watchers	1 Becher	250 ml	151	2	0,8	27	5	3	7	3,1	2,3	2,7
Hochzeitssuppe, Maggi Guten Appetit	1 Teller	250 ml	45	1	0,4	7	1	1	2	2,3	0,6	0,7
Hühnersuppe mit Nudeln, Maggi Meisterklasse	1 Teller	250 ml	43	1	0,2	7	1	1	2	2,8	0,6	0,7
Kürbiscremesuppe, Knorr Feinschmecker	1 Teller	250 ml	110	5	4	13	6	1	3	2,4	1,1	1,3
Magic Asia Terrine Rote Thai Suppe, Maggi		315 g	178	3	1,2	31	3	3	7	0,3	2,6	3,1
Rindfleisch Suppe, Maggi Guten Appetit	1 Teller	250 ml	72	1	0,3	13	1	1	3	2,5	1,1	1,3
Rindfleischsuppe (Fleischklößchen), Maggi Meisterklasse	1 Teller	250 ml	68	1	0,4	12	1	1	3	2,3	1	1,2
Spargel Cremesuppe, Maggi Guten Appetit	1 Teller	250 ml	73	3	1,6	10	1	1	2	2,3	0,8	1
Tomatensuppe Toscana, Knorr Feinschmecker	1 Teller	250 ml	130	6	4	15	9	2	3	2,3	1,3	1,5
Tomatensuppe „Toskana grande“, Maggi Meisterklasse	1 Teller	250 ml	117	4	1,9	18	7	1	2	2,5	1,5	1,8
Waldpilz-Cremesuppe, Maggi Meisterklasse	1 Teller	250 ml	140	8	4,7	14	3	1	2	2,6	1,2	1,4
Zwiebelsuppe, Maggi Guten Appetit	1 Teller	250 ml	45	1	0,4	8	3	+	1	2,6	0,7	0,8
Bündner Gerstensuppe, Maggi (Schweiz)		28 g	98	3	1	15	1	2	3	2,4	1,3	1,5
Chügelisuppe, Maggi (Schweiz)		18 g	67	2	1	8	1	1	3	2,4	0,7	0,8
Hüttensuppe, Maggi (Schweiz)		24 g	89	3	2	12	2	2	3	2,1	1	1,2
Minestrone, Maggi (Schweiz)		24 g	76	+	+	14	3	2	3	2,4	1,2	1,4
Sennensuppe, Maggi (Schweiz)		30 g	84	2	0,7	13	1	2	3	2,2	1,1	1,3

Kilo- kalorien	Fett	davon gesätt. Fett- säuren	Kohlen- hydrate	davon Zucker	Ballast- stoffe	Eiweiß	Kochsalz	Brot- einheiten	Kohlen- hydrat- einheiten
-------------------	------	-------------------------------------	--------------------	-----------------	--------------------	--------	----------	--------------------	---------------------------------

## TAFELFERTIGE SUPPEN UND EINTÖPFE

		Pro Portion	kcal	g	g	g	g	g	g	g	g	BE	KE
Bihunsuppe, TK, Eismann		300 g	158	5	1,5	17	3	2	12	4,5	1,4	1,7	
Bohnentopf, mit Kasseler, Weight Watchers		400 g	135	1	0,4	20	7	6	8	3	1,7	2	
Cherrytomate, Mövenpick (Schweiz)		250 ml	155	18	k.A.	18	k.A.	k.A.	2	2,3	1,5	1,8	
Curry-Cremesuppe mit Huhn, Escoffier	1 Dose	390 ml	277	19	k.A.	20	14	k.A.	7	5,2	1,7	2	
Deftiger Schnittbohneintopf, TK, Eismann		400 g	282	16	7,6	22	+	6	8	3,1	1,8	2,2	
Erbsen-Minze, Mövenpick (Schweiz)		250 ml	155	8	k.A.	16	k.A.	k.A.	4	2	1,3	1,6	
Erbseneintopf, vegan, Eden	1/2 Dose	380 g	165	2	0,3	22	3	8	9	3,6	1,8	2,2	
Erbsensuppe, TK, Eismann		400 g	351	11	4	37	3	18	18	4,7	3,1	3,7	
Flädlesuppe	1 Teller	250 ml	220	11	7,5	21	3	1	9	1,2	1,8	2,1	
Gaisburger Marsch	1 Teller	250 ml	240	9	4,5	25	2	2	14	0,9	2,1	2,5	
Gemüsesuppe, asiatisch, Weight Watchers	1 Dose	400 ml	122	2	2	19	9	6	4	4	1,6	1,9	
- italienisch, Weight Watchers	1 Dose	400 ml	102	2	2	14	4	3	6	4	1,2	1,4	
Grüne Bohneneintopf, vegan, Eden	1 Dose	560 g	190	6	0,6	22	9	8	6	7,8	1,8	2,2	
Grünkernsuppe	1 Teller	250 ml	200	18	11,2	8	2	1	2	0,8	0,7	0,8	
Hochzeitssuppe, Weight Watchers	1 Dose	395 ml	98	2	0,8	13	3	3	5	2,9	1,1	1,3	
Hühner Nudelsuppe, Weight Watchers	1 Dose	400 ml	110	2	0,4	14	4	2	8	4	1,2	1,4	
Hühnersuppen-Eintopf, TK, bofrost		400 g	216	9	2,8	12	4	2	21	3,9	1	1,2	
Käse-Lauchsuppe, TK, bofrost		300 g	339	24	13,8	13	8	5	16	3,8	1,1	1,3	
Kartoffel Cremesuppe, Weight Watchers	1 Dose	400 ml	149	2	2	28	6	4	3	3,6	2,3	2,8	
Kartoffelsuppe, frisch, Weight Watchers		250 ml	139	2	0,8	25	2	2	5	1,6	2,1	2,5	
Kürbis-Cremesuppe, Escoffier	1 Dose	390 ml	246	16	k.A.	18	12	k.A.	5	4,7	1,5	1,8	
Linseneintopf, Eden	1 Dose	560 g	342	6	1,7	45	8	18	17	7,8	3,8	4,5	
Linsensuppe, mit buntem Gemüse, Weight Watchers	1 Dose	400 ml	211	2	2	32	8	10	12	3,1	2,7	3,2	
Möhreneintopf, TK, bofrost		400 g	312	18	5,2	22	8	6	11	4,8	1,8	2,2	
Pfifferling-Cremesuppe, Escoffier	1 Dose	390 ml	281	23	14	14	7	k.A.	5	4,3	1,2	1,4	
Pfifferling-Rahmsuppe, TK, bofrost	1 Teller	250 ml	481	25	12	6	2	1	5	2,3	0,5	0,6	
Pichelsteiner Eintopf	1 Teller	250 ml	210	12	3,4	14	3	4	12	0,6	1,2	1,4	
Rote Linsen-Curry Suppe, Mövenpick (Schweiz)		250 ml	115	6	k.A.	9	k.A.	k.A.	5	2	0,8	0,9	
Schwäbische Festtagssuppe, TK, bofrost		100 g	236	15	8,2	16	2	1	8	3	1,3	1,6	
Spargel-Cremesuppe, Escoffier	1 Dose	390 ml	261	21	k.A.	13	8	k.A.	4	3,6	1,1	1,3	
Steinpilz-Cremesuppe, Escoffier	1 Dose	390 ml	289	23	k.A.	13	7	k.A.	6	3,2	1,1	1,3	
Thai Curry Suppe, TK, bofrost		300 g	363	22	14,4	26	10	2	14	4,2	2,2	2,6	
Tomatensuppe, mediterran, Weight Watchers	1 Dose	400 ml	139	2	2	26	18	3	3	4,4	2,2	2,6	
Ungarische Gulaschsuppe, Weight Watchers	1 Dose	400 ml	171	2	2	26	6	4	10	4,4	2,2	2,6	
Zwiebelsuppe	1 Teller	250 ml	98	6	3,9	8	1	+	2	0,7	0,7	0,8	

# HERZHAFTE FERTIGGERICHTE

200

Kilo-  
kalorien | Fett | davon  
gesätt.  
Fett-  
säuren | Kohlen-  
hydrate | davon  
Zucker | Ballast-  
stoffe | Eiweiß | Kochsalz | Brot-  
einheiten | Kohlen-  
hydrat-  
einheiten

## FLEISCHGERICHTE

		Pro Portion	kcal	g	g	g	g	g	g	g	g	BE	KE
Beefsteak Tatar „Classic“, Mövenpick (Schweiz)		100 g	98	3	k.A.	7	k.A.	k.A.	12	0,7	0,6	0,7	
Bratkartoffel-Hähnchen-Pfanne, TK, Frosta	1/2 Packung	250 g	230	9	3,5	20	4	6	14	2,3	1,7	2	
Cevapcici, TK, Eismann		200 g	417	30	13,6	2	2	2	35	3,1	0,2	0,2	
Chäs-Plätzli Bolognaise, Findus (Schweiz)		60 g	100	4	0,7	11	1	1	4	0,7	0,9	1,1	
Chicken Wings „Classic“, TK, Eismann		200 g	458	30	8	4	2	2	42	3,4	0,3	0,4	
Chinesische Knusper-Ente, TK, bofrost		295 g	407	25	7,7	10	10	2	35	2,7	0,8	1	
Chicken Tandoori, TK, Eismann		250 g	534	43	27	12	5	5	23	5,5	1	1,2	
Chili con Carne, Weight Watchers		400 g	324	2	0,8	47	12	16	21	3	3,9	4,7	
Currywurst, TK, bofrost		200 g	346	25	10	12	12	2	18	4,4	1	1,2	
Fleischkügel, Maggi (Schweiz)		21 g	75	1	0,4	13	+	1	4	2,6	1,1	1,3	
Frikadellen „Unsere Beste“ mit Senf, Herta	1 Stück	100 g	308	23	8	11	3	1	14	2	0,9	1,1	
Frühlingsrolle mit Poulet mini, Findus (Schweiz)		20 g	51	3	0,2	5	1	1	1	0,3	0,4	0,5	
Geflügel Hacksteak, Weight Watchers	1 Stück	80 g	107	4	1,2	4	1	1	13	0,6	0,3	0,4	
Geschmortes Schweinefleisch in Stücken, Monolith		100 g	306	30	15	1	+	+	13	0,3	0,1	0,1	
Grünkohl mit Mettwurst, Weight Watchers		350 g	224	6	2,5	19	4	11	18	3,9	1,6	1,9	
Grünkohl mit Mettenden, TK, bofrost		350 g	98	28	14	32	4	4	18	4,2	2,7	3,2	
Hack-Wirsing-Auflauf, TK, bofrost		400 g	516	32	15,2	33	5	1	24	4	2,8	3,3	
Hähnchen süß-sauer, TK, Frosta		250 g	268	6	1,3	34	10	5	18	1,8	2,8	3,4	
Hähnchenbrust in Jägersauce, Beste Wahl, REWE		350 g	462	20	10,9	42	2	1	29	0,8	3,5	4,2	
Hähnchenbrustfilet, unpaniert, TK, Eismann		100 g	421	1	0,5	1	+	1	21	1	0,1	0,1	
Hähnchenbrustfilet, mediterran, Weight Watchers		350 g	312	3	0,7	44	6	5	26	3	3,7	4,4	
Hähnchengeschnetzeltes, TK, Frosta		250 g	263	7	3,3	32	3	3	17	1,9	2,7	3,2	
Hähnchenkeulen, TK, Eismann		250 g	488	35	11,5	1	1	1	42	0,5	0,1	0,1	
Hirschgulasch in Wildsoße, TK, bofrost		250 g	255	8	4	15	6	1	31	2,5	1,3	1,5	
Hühnerfrikassee mit Langkornreis, Du darfst		200 g	194	4	1,2	24	2	4	14	1,6	2	2,4	
Hühnerfrikassee, mit Gemüse und Reis, Weight Watchers		400 g	316	6	2,4	43	7	6	20	2,9	3,6	4,3	
Jägerschnitzel, Weight Watchers		400 g	296	4	2,4	31	8	7	29	3,5	2,6	3,1	
Königsberger Klopse, Weight Watchers		400 g	356	10	4,4	42	11	6	22	3,6	3,5	4,2	
Königsberger Klopse (Konserve)	2 Stück	100 g	125	9	4,1	3	+	+	9	1,9	0,3	0,3	
Kohlroulade, Weight Watchers		400 g	236	6	2	30	7	8	12	2,6	2,5	3	
Kohlroulade mit Kartoffelpüree, TK, Eismann		450 g	402	18	8,1	39	8	7	18	3,8	3,3	3,9	
Markklößchen (Konserve)	1 Stück	25 g	101	8	3,2	6	+	+	2	0,3	0,5	0,6	
Mini piccata alla Milanese, Findus (Schweiz)		150 g	267	14	2,6	12	2	1	24	2,2	1	1,2	
Moussaka, Findus (Schweiz)		300 g	363	21	7	28	3,6	4	13	3	2,3	2,8	
Quick Lunch Kartoffelstock m. Fleischkügel, Maggi (Schweiz)		51 g	224	10	3,8	25	8	2	8	2,1	2,1	2,5	
Putenschnitzel, paniert, TK, Eismann		150 g	322	14	2,3	25	3	2	24	1,3	2,1	2,5	
Rindfleisch im Aufguss, Monolith		100 g	315	30	15	+	+	0	11	1,6	+	+	

Kilo- kalorien	Fett	davon gesätt. Fett- säuren	Kohlen- hydrate	davon Zucker	Ballast- stoffe	Eiweiß	Kochsalz	Brot- einheiten	Kohlen- hydrat- einheiten
-------------------	------	-------------------------------------	--------------------	-----------------	--------------------	--------	----------	--------------------	---------------------------------

## FLEISCHGERICHTE

	Pro Portion	kcal	g	g	g	g	g	g	g	g	BE	KE
Rindergulasch, Rotkohl & Eier-Spiralnudeln, Du darfst	150 g	128	3	0,8	13	7	3	11	2,1	1,1	1,3	
Rinderroulade, Rotkohl & Kartoffelpüree, Du darfst	150 g	128	4	1,2	12	6	3	9	2	1	1,2	
Sauerbraten Rheinische Art, TK, Eismann	250 g	234	5	1,8	19	14	2	28	2,8	1,6	1,9	
Schinkengipfeli, Findus (Schweiz)	42 g	123	7	2,9	11	1	1	3	0,5	0,9	1,1	
Schnitzel Wiener Art, Findus (Schweiz)	140 g	335	15	1,3	31	+	1	18	1,8	2,6	3,1	
Schweinefleisch, geschmort, in Stücken, Monolith	100 g	315	30	15	0	0	0	11	1,6	0	0	
Schweinegeschnetzeltes Züricher Art, TK, Eismann	250 g	234	10	4,5	13	4	2	22	2,4	1,1	1,3	
Schweinegulasch, Du darfst	400 g	268	8	2	23	6	9	21	5,1	1,9	2,3	
Schweineschnitzel natur, Dörffler	160 g	171	3	1,1	0	0	0	36	0,3	0	0	
Schweinshaxe, Münchner, gegrillt, TK, bofrost	250 g	340	10	2,5	0	0	0	65	2,8	0	0	
Spare Ribs, gebacken, TK, Eismann	150 g	426	30	12	7	7	0	32	1,2	0,6	0,7	
Steakhouse Pfanne, TK, Frosta	1/2 Packung	250 g	280	13	3,5	31	6	9	12	2,3	2,6	3,1
Steaklets, TK, iglo	75 g	371	26	11	15	4	5	18	3	1,3	1,5	
Ungarisches Gulasch, Weight Watcher	400 g	360	7	2,4	39	7	6	31	3,5	3,3	3,9	
Zigeuner Hackbraten, Eismann	250 g	391	27	12	18	4	2	18	1,5	1,5	1,8	

## FISCHGERICHTE

Alaska Seelachs in Blätterteig, TK, Costa	150 g	357	20	9,3	29	1	2	14	2,8	2,4	2,9	
Backfisch, TK, Eismann	110 g	208	10	1,1	15	2	3	13	1,3	1,3	1,5	
Backteig-Tintenfischringe, TK, bofrost	140 g	291	16	3,1	27	0	2	10	1,4	2,3	2,7	
Blätterteig-Häppchen mit Garnelen, TK, Costa	120 g	325	21	9	28	1	2	6	1,3	2,3	2,8	
Bouillabaisse, TK, Costa	1 Packung	380 g	173	5	1	9	4	22	4,3	0,8	0,9	
Bratkartoffeln Fisch Pfanne, TK, Frosta	250 g	243	9	1,5	24	3	6	14	2,3	2	2,4	
Calamares im Backteig, TK, iglo	125 g	258	14	2,8	24	0	2	9	1,2	2	2,4	
Feine Filets, Kräuter Crème fraîche, TK, Frosta	1/2 Packung	160 g	96	5	3	3	1	16	1,2	0,3	0,3	
Fettuccine Fisch & Shrimps, TK, Frosta	250 g	293	7	4,5	42	3	4	14	2,6	3,5	4,2	
Filegro, Kräutersauce, TK, iglo	1 Stück	125 g	145	7	1,9	4	2	0	16	1,1	0,3	0,4
Fischpfanne Helgoland, TK, Frosta	1/2 Packung	225 g	169	9	5	7	3	3	14	1,9	0,6	0,7
Fischstäbchen, paniert, gebraten	1 Stück	30 g	58	3	1	4	0	0	4	0,2	0,3	0,4
Fisch-Sticks, Findus (Schweiz)	120 g	212	9	1	18	3	1	15	1,1	1,5	1,8	
Friesische Fischpfanne, TK, bofrost	330 g	376	19	8,9	30	4	6	20	2,9	2,5	3	
Garnelen-Cremesuppe, Escoffier	1 Dose	390 ml	285	22	14	12	7	0	9	4	1	1,2
Garnelen Wok-Mix Süß-sauer, TK, Costa	350 g	249	5	0,7	27	20	6	24	2,3	2,3	2,7	
Garnelen in Kräutersoße, TK, bofrost	150 g	332	26	14	2	1	0	21	1,7	0,2	0,2	
Garnelenpfanne, Curry, TK, Costa	137,5 g	243	19	5,5	6	2	1	11	0,6	0,5	0,6	
Garnelenring mit Cocktail-Sauce, TK, Costa	125 g	64	2	0,6	3	2	0	8	1	0,3	0,3	

Kilo- kalorien	Fett	davon gesätt. Fett- säuren	Kohlen- hydrate	davon Zucker	Ballast- stoffe	Eiweiß	Kochsalz	Brot- einheiten	Kohlen- hydrat- einheiten
-------------------	------	-------------------------------------	--------------------	-----------------	--------------------	--------	----------	--------------------	---------------------------------

## FISCHGERICHTE

			Pro Portion	kcal	g	g	g	g	g	g	g	BE	KE
Goldknusper-Filets Gold-Backteig, TK, iglo	1 Stück	100 g		189	8	1,2	19	1	1	11	2	1,6	1,9
Gourmet Garnelen Provence, TK, iglo		150 g		257	18	6,9	3	1	0	21	1,3	0,3	0,3
Hummer-Rahmsuppe, Escoffier	1 Dose	390 ml		258	20	12	16	10	0	5	4,5	1,3	1,6
King Prawns (extra große Garnelen), TK, Costa		85 g		59	1	0,3	0	0	0	13	1,1	0	0
Knusperfilet „Aioli“, TK, Eismann		145 g		302	16	4,8	21	3	3	17	1,7	1,8	2,1
Lachsfilets Dill-Zitrone, TK, Costa		125 g		241	1	1	16	3	0	23	0,1	1,3	1,6
Lachs in Blätterteig, TK, Eismann		150 g		386	21	9,6	32	2	4	16	1,2	2,7	3,2
Lachsfilet im Blätterteig mit Frischkäse, TK, Costa		250 g		605	41	19	32	3	2	25	1,8	2,7	3,2
Lachsgratin, Kartoffel-Kräuter, TK, Costa	1 Packung	380 g		589	32	15,2	38	5	4	34	3,3	3,2	3,8
Lachslasagne Blattspinat, TK, Costa	1 Portion	190 g		304	16	7,4	22	4	2	17	1,4	1,8	2,2
Lachs-Cremesuppe, Escoffier	1 Dose	390 ml		297	23	14	7	9	0	7	5,1	0,6	0,7
Lachs-Stäbchen, TK, iglo	5 Stück	140 g		193	8	0,8	18	1	1	12	0,8	1,5	1,8
Nordsee-Schollenfilets, Müllerin Art, TK, Costa		125 g		191	7	1,3	19	3	1	13	1	1,6	1,9
Pacific Prawns auf Spaghetti, mediterran, TK, Costa		400 g		612	30	4	58	3	4	26	10	4,8	5,8
Paella, TK, Frosta		250 g		283	10	4	34	5	3	14	2,9	2,8	3,4
Schlemmerfilet Bordelaise, Findus (Schweiz)		200 g		300	17	9,4	12	0	0	27	1,5	1	1,2
Schlemmer-Filet à la Bordelaise, TK, iglo	1/2 Packung	190 g		303	17	3,8	12	2	1	25	2,6	1	1,2
Schlemmerfilet Tomate Toskana, TK, Frosta	1/2 Packung	180 g		227	10	4,3	14	5	2	20	1,6	1,2	1,4
Schollenfilets Sylter Art MSC, TK, Costa		125 g		285	6	2	23	0	1	17	1,9	1,9	2,3
Seemanns-Schmaus, TK, iglo	1 Stück	75 g		192	11	1,6	13	1	1	10	1,3	1,1	1,3
Seemuscheln natur, Miesmuschel, TK, Costa		200 g		38	1	0,2	2	0	0	6	0,5	0,2	0,2
Sushi, TK, Costa		115 g		350	5	1,2	64	1	1	12	2,9	5,3	6,4
Sushi Deluxe, Nigiri, California Rolls, TK, bofrost	12 Stück	280 g		510	19	5,6	62	10	4	20	4,5	5,2	6,2
Tagliatelle Wildlachs, TK, Frosta	1/2 Beutel	250 g		248	9	4,8	28	6	4	12	2,8	2,3	2,8
Wildlachs in Blätterteig (Honig-Senf), TK, Frosta		150 g		402	27	15	27	2	2	13	1,4	2,3	2,7
Wildlachs á la Toscana, TK, iglo	1 Stück	150 g		206	12	2,6	5	2	1	20	1,1	0,4	0,5
- in Zitronen-Dillsauce	1 Stück	140 g		218	13	5,5	5	2	1	25	0,7	0,4	0,5

## KARTOFFELGERICHTE

Backkroketten, TK, Agrarfrost	5 Stück	100 g		196	10	1,6	23	1	2	3	1,2	1,9	2,3
Backofen-Pommes-frites		150 g		381	15	7,5	57	2	2	6	0,5	4,8	5,7
Bauernfrühstück, Pfanni		233 g		350	26	4,5	22	2	4	7	1,8	1,8	2,2
Bratkartoffel-Fisch-Pfanne, Frosta		300 g		291	10	1,8	29	3	7	17	2,8	2,4	2,9
Bratkartoffeln, TK, Agrarfrost		200 g		258	7	0,6	40	1	5	5	0,1	3,3	4
Bratkartoffeln, Pfanni		277 g		230	11	1,5	29	2	5	4	2,5	2,4	2,9

Kilo- kalorien	Fett	davon gesätt. Fett- säuren	Kohlen- hydrate	davon Zucker	Ballast- stoffe	Eiweiß	Kochsalz	Brot- einheiten	Kohlen- hydrat- einheiten
-------------------	------	-------------------------------------	--------------------	-----------------	--------------------	--------	----------	--------------------	---------------------------------

## KARTOFFELGERICHTE

	Pro Portion	kcal	g	g	g	g	g	g	g	g	BE	KE
Country Potato Classic, TK, McCain	100 g	149	5	0,6	23	k.A.	2	3	0,6	1,9	2,3	
- Crispy Barbecue	100 g	141	5	0,6	23	k.A.	2	3	2,3	1,9	2,3	
- Rosmarin	100 g	166	6	0,6	25	k.A.	2	3	0,5	2,1	2,5	
Crack frites mit Knusperkruste, Findus (Schweiz)	100 g	177	7	0,6	25	+	3	3	0,3	2,1	2,5	
Gnocchi, Pfanni	250g	380	1	+	82	3	6	9	3,5	6,8	8,2	
Gnocchi in Salbeibutter, TK, bofrost	330 g	452	7	4	84	8	7	12	3,6	7	8,4	
Herzoginkartoffeln, TK, Agrarfrost	100 g	233	14	1,9	23	2	3	3	1,2	1,9	2,3	
Kartoffeleintopf, vegan, Eden	1 Dose	560 g	252	6	0,6	38	9	7	8	7,3	3,2	3,8
Kartoffelgratin, Pfanni	200 g	220	12	5	22	3	3	5	2,4	1,8	2,2	
Kartoffel Knödel, Halb & Halb (Kochbeutel), Pfanni	2 Klöße	190 g	220	2	0,7	47	2	4	5	1,8	3,9	4,7
- Kartoffel Knödel, Halb & Halb, Teig, Pfanni	2 Knödel	180 g	160	+	+	35	1	3	3	1,5	2,9	3,5
- Kartoffelknödel Halb & Halb im Kochbeutel, Maggi	2 Knödel	260 g	242	2	1,1	52	1	2	3	2	4,3	5,2
- Kartoffel Knödel, rohe Kartoffeln (Kochbeutel), Pfanni	2 Klöße	190 g	190	1	+	42	1	3	3	1,8	3,5	4,2
Kartoffel-Püree, Das Lockere, Maggi	200 g	172	7	4,8	22	3	2	4	1,1	1,8	2,2	
- Kartoffel-Püree, komplett, Maggi	200 g	120	2	1,1	22	2	3	3	1	1,8	2,2	
- Kartoffel Püree, mit herzhaftem Geschmack, Pfanni	200 g	120	2	1	23	3	2	4	1,1	1,9	2,3	
Kartoffelpuffer, TK, Agrarfrost	180 g	203	2	0,4	40	2	5	5	2	3,3	4	
Kartoffel Snack mit Gartengemüse, Pfanni	220 g	200	9	5	25	4	3	4	2,1	2,1	2,5	
Kartoffelwedges	150 g	440	22	4,5	51	2	5	6	3	4,3	5,1	
Kroketten, TK, McCain	100 g	213	9	1	29	k.A.	3	3	0,9	2,4	2,9	
Krönchen, TK, McCain	100 g	212	10	1,1	26	k.A.	3	4	0,6	2,2	2,6	
Knusperwellen, TK, McCain	100 g	167	6	0,7	25	k.A.	4	2	2,3	2,1	2,5	
Ofen-Kroketten, Findus (Schweiz)	100 g	176	6	0,9	26	1	2	3	1,3	2,2	2,6	
Pommes Noisettes, Findus (Schweiz)	150 g	291	15	1,5	32	2	3	6	1,4	2,7	3,2	
Pommes rissolees, Findus (Schweiz)	150 g	207	6	0,8	32	2	6	5	0,2	2,7	3,2	
Pommes frites, frittiert	150 g	438	22	3,8	54	2	2	6	0,6	4,5	5,4	
- Pommes frites, Fix frites, Agrarfrost	150 g	260	9	0,8	39	1	4	4	0,1	3,3	3,9	
- Pommes frites, Burger King	1 mittlere Portion	116 g	317	13	4,6	43	+	4	4	2	3,6	4,3
- Pommes frites, 1-2-3 Original, TK, McCain	150 g	230	8	0,8	35	k.A.	3	5	0,1	2,9	3,5	
- Pommes frites, McDonalds	1 mittlere Portion	114 g	340	17	2	41	0	4	4	0,3	3,4	4,1
Rösti Taler, TK, Agrarfrost	114 g	190	9	0,8	30	2	4	4	1,5	2,5	3	
- Rösti, TK, McCain	150 g	287	13	1,4	38	k.A.	5	3	1,5	3,2	3,8	
Schupfnudeln, schwäbische, Bürger	200 g	384	3	0,8	76	5	+	13	2,5	6,3	7,6	
Stampfkartoffeln, Maggi	200 g	188	7	0,9	26	4	3	5	1,6	2,2	2,6	

Kilo- kalorien	Fett	davon gesätt. Fett- säuren	Kohlen- hydrate	davon Zucker	Ballast- stoffe	Eiweiß	Kochsalz	Brot- einheiten	Kohlen- hydrat- einheiten
-------------------	------	-------------------------------------	--------------------	-----------------	--------------------	--------	----------	--------------------	---------------------------------

## NUDELN UND NUDELGERICHTE

			Pro Portion	kcal	g	g	g	g	g	g	g	BE	KE	
Älper Magronen, Findus (Schweiz)			300 g	492	29	15	37	9	4	17	3,1	3,1	3,7	
Agnolotti Formaggio, Buitoni Schweiz			200 g	488	20	9,4	56	1	2	20	2,2	4,7	5,6	
Chinesische Bratnudeln, TK, bofrost			330 g	383	11	2,3	55	19	9	11	3,3	4,6	5,5	
Cannelloni al forno, Findus (Schweiz)			300 g	420	17	4,5	54	6	3	11	1	4,5	5,4	
Eierspätzle, schwäbische, Bürger			150 g	249	3	0,6	57	3	+	12	1,9	4,8	5,7	
Käse-Spätzle, schwäbisch, Maggi Wirtshaus			240 g	246	5	2	43	2	1	8	1,8	3,6	4,3	
Käse-Spätzlepfanne, TK, Eismann			250 g	525	17	8,3	72	2	4	20	2,7	6	7,2	
Knöpfli, Maggi (Schweiz)			100 g	363	k.A.	k.A.	70	k.A.	1	14	2,3	5,8	7	
Lasagne con Verdure, Findus (Schweiz)			300 g	393	13	5	56	6	4	13	2,4	4,7	5,6	
-	Lasagne Bolognese, TK, Frosta	1/2 Packung	187 g	253	14	k.A.	23	k.A.	k.A.	9	2,5	1,9	2,3	
-	Gemüse-Lasagne, TK, Beste Wahl, REWE		400 g	670	37	8	62	9	6	20	3,6	5,2	6,2	
-	Lasagne Gemüse, Weight Watchers		400 g	260	6	3,2	36	8,8	8	12	2,8	3	3,6	
Linguine al Limone, Weight Watchers			350 g	322	6	2,5	30	1,1	29	24	1,9	2,5	3	
Maggi 5-Minuten-Terrine, Feurige Texas Nudeln			1 Becher	250 g	205	4	1,2	35	6	5	7	2,1	2,9	3,5
-	Spaghetti Bolognese	1 Becher	260 g	269	10	5,9	34	4	4	8	2,4	2,8	3,4	
Maultaschen, (Rind- /Schweinefleisch), Bio, REWE			125 g	201	6	2,4	24	1	3	12	1,9	2	2,4	
Maultaschen, traditionell schwäbisch, Bürger			180 g	389	17	6,7	43	3	k.A.	16	2,3	3,6	4,3	
Pasta al dente Cannelloni Bolognese, Bürger			1/2 Packung	160 g	256	4	1,8	44	5	k.A.	12	2,7	3,7	4,4
Pastalini in Rahm-Spinat-Sauce, TK, iglo			250 g	398	17	6	49	4	3	13	2,5	4,1	4,9	
Penne Arrabiata, Weight Watchers			400 g	217	1	1	38	14	7	10	3	3,2	3,8	
-	Penne Creme Spinaci, TK, iglo		250 g	333	13	5	43	5	3	10	1,8	3,6	4,3	
-	Penne Gorgonzola, TK, Frosta		250 g	383	15	9	48	3	3	14	2,3	4	4,8	
Ravioli Käse Gemüse, Weight Watchers			400 g	198	3	1,6	32	11	6	8	3,4	2,7	3,2	
-	in Tomaten		400 g	235	4	1,2	40	16	4	8	4,4	3,3	4	
Quick Lunch, Pasta Bolognese, Maggi (Schweiz)			1 Becher	64 g	236	3	0,7	42	5	4	8	2,2	3,5	4,2
-	Quick Lunch, Zürcher Art, Maggi (Schweiz)	1 Becher	65 g	287	12	5	34	2	3	9	2,4	2,8	3,4	
Schupfnudelpfanne „Elsässer Art“, TK, Eismann			200 g	287	15	7,8	27	7	2	9	1,5	2,3	2,7	
Spaghetti Bolognese, Weight Watchers			350 g	284	3	1,1	35	9	17	22	3,2	2,9	3,5	
Spätzle Pfanne, TK, Frosta			300 g	330	9	3	39	5	6	20	2,7	3,3	3,9	
Spirelli in Sauce Bolognese, La Pasta di Maggi			290 g	292	3	0,7	50	4	5	12	2,3	4,2	5	
Suppenmaultaschen, mit Gemüse, Bürger			100 g	2	2	0,6	37	2	+	9	0,8	3,1	3,7	
Tortellini Arrabiata, Weight Watchers			400 g	233	4	1,6	39	19	6	8	4,4	3,3	3,9	
Tortelloni Ricotta Spinaci, Buitoni (Schweiz)			200 g	522	14	6,6	73	1	1	24	3,2	6,1	7,3	

Kilo- kalorien	Fett	davon gesätt. Fett- säuren	Kohlen- hydrate	davon Zucker	Ballast- stoffe	Eiweiß	Kochsalz	Brot- einheiten	Kohlen- hydrat- einheiten
-------------------	------	-------------------------------------	--------------------	-----------------	--------------------	--------	----------	--------------------	---------------------------------

## SONSTIGE FERTIGGERICHTE

	Pro Portion	kcal	g	g	g	g	g	g	g	g	BE	KE
Aubergine, gefüllt, schneller Genuss, Sera	100 g	120	7	1	12	2	2	1	1,3	1	1,2	
Bami Goreng, TK, bofrost	330 g	363	10	1,6	41	7	7	24	2,9	3,4	4,1	
Chäs-Plätzli, Crepe mit Käsefüllung, Findus (Schweiz)	60 g	122	5	1,6	15	2	+	4	0,9	1,3	1,5	
- Plätzli Champignons, Crepe mit Champignonfüllung	60 g	107	6	1,4	12	2	1	3	0,8	1	1,2	
Couscous Oriental, TK, Frosta	250 g	285	8	1,3	42	16	7	8	2,1	3,5	4,2	
Frühlingsrolle mit Gemüse Maxi, Findus (Schweiz)	47 g	110	7	0,5	9	2	3	2	0,6	0,8	0,9	
Gemüse Ideen, Bauern Pfanne mit Speck, TK, iglo	163 g	126	5	0,9	13	5	4	5	1	1,1	1,3	
- Italienische Pfanne, TK	163 g	88	4	0,7	8	8	3	3	1,6	0,7	0,8	
Gemüse Pfanne Asia Curry, TK, Frosta	1/2 Packung	150 g	87	4	3,9	10	5	4	3	1,2	0,8	1
Gemüsestäbchen, TK, zubereitet, iglo	5 Stück	142 g	267	12	1,3	34	5	3	5	1,4	2,8	3,4
Nasi Goreng, TK, Frosta	1/2 Packung	250 g	243	5	1,8	32	8	5	16	2,2	2,7	3,2
Paprika, gefüllt, Sera	300 g	459	21	3	60	3	6	6	1	5	6	
Plätzli Lorraine, Crepes, Findus (Schweiz)	60 g	117	5	1	14	2	1	5	0,8	1,2	1,4	
Semmelknödel, TK, Eismann	150 g	283	8	2,7	43	4	3	9	1,5	3,6	4,3	
Serviettenknödel, TK, Eismann	66 g	131	4	0,7	18	2	1	5	1	1,5	1,8	
Spinatknödel, Bürger	2 Knödel	150 g	282	8	4,2	40	3	k.A.	14	1,8	3,3	4
Weinblätter, gefüllt mit Reis, Baktat	200 g	354	18	1,6	40	5	5	6	4	3,3	4	

## FEINKOSTSALATE

Ananas-Sellerie-Salat, Tartex	150 g	218	18	2	12	11	2	1	1,3	1	1,2	
Couscous Salat, Weight Watchers	140 g	232	5	0,5	39	6	3	6	1	3,3	3,9	
Curry-Geflügelsalat, Weight Watchers	50 g	70	4	0,4	5	5	+	4	0,5	0,4	0,5	
Eiersalat, Mövenpick	75 g	136	9	2	2	1	k.A.	4	1	0,2	0,2	
Exotischer Curry-Hähnchensalat, Du darfst	50 g	73	4	0,6	5	4	+	5	0,5	0,4	0,5	
Fleischsalat, Alnatura	50 g	190	19	2,8	4	3	0	2	0,8	0,3	0,4	
Fleischsalat, Weight Watchers	50 g	72	5	0,8	4	3	0	3	1	0,3	0,4	
Feinster Fleischsalat, Du darfst	50 g	108	9	2,3	4	2	+	2	0,9	0,3	0,4	
Fruchtiger Geflügelsalat, Du darfst	50 g	73	4	0,6	4	4	+	5	0,6	0,3	0,4	
Geflügelsalat mit Ananas, Weight Watchers	50 g	70	4	0,5	5	4	+	5	0,7	0,4	0,5	
Geflügelsalat mit Mango, Mövenpick	50 g	121	10	2	4	3	k.A.	5	0,7	0,3	0,4	
Griechischer Bauernsalat, TK, bofrost	150 g	114	7	3	8	7	2	5	1,4	0,7	0,8	
Herzhafter Putensalat, Du darfst	50 g	75	4	0,5	4	3	+	5	0,6	0,3	0,4	
Kartoffelsalat mit Crème fraîche, Weight Watchers	150 g	195	9	2,1	23	5	2	3	1,5	1,9	2,3	
Nudelsalat mit Geflügelfleischwurst, Ei und Erbsen, Weight Watchers	150 g	233	11	2,6	24	9	0	8	2,4	2	2,4	
Waldorfsalat	150 g	122	10	3	7	6	3	2	0,3	0,6	0,7	
Wurstsalat, Ölmarinade	100 g	307	28	12,3	1	1	+	15	1,5	0,1	0,1	

		Kilo- kalorien	Fett	davon gesätt. Fett- säuren	Kohlen- hydrate	davon Zucker	Ballast- stoffe	Eiweiß	Kochsalz	Brot- einheiten	Kohlen- hydrat- einheiten
<b>BURGER, SANDWICHES UND SALAT</b>	Pro Portion	kcal	g	g	g	g	g	g	g	BE	KE
BBQ Rib Wheat, Subway	262g	501	20	7,8	56	19	4	22	2,3	4,7	5,6
Big King, Burger King	198 g	549	33	12,6	33	8	2	29	2,7	2,8	3,3
Big Mac, Mc Donalds	221 g	510	26	10	41	8	3	27	2,2	3,4	4,1
Cheeseburger, Burger King	122 g	322	14	6,3	32	7	2	17	1,8	2,7	3,2
- Cheeseburger, Mc Donalds	120 g	305	13	6	30	7	2	16	1,6	2,5	3
Chicken Fajita, im Sandwich, Subway	215 g	285	3	1,5	41	6	3	22	2	3,4	4,1
Chicken Mc Nuggets 6 Stück, Mc Donalds	6 Stück 107 g	265	13	2	19	0	1	17	1,2	1,6	1,9
- mit Sauce Süß-Sauer	136 g	315	13	2	30	11	1	17	1,6	2,5	3
Chicken Nugget Burger, Burger King	138 g	373	17	9,6	43	8	2	12	1,8	3,6	4,3
Crispy Chicken, Burger King	183 g	501	30	5,3	39	5	3	18	2,4	3,3	3,9
Döner, Fladenbrot, mit Kalb-/Rindfleisch & Rohkost	350 g	599	17	6,1	73	6	6	37	3	6,1	7,3
- gefüllt mit Geflügelfleisch & Rohkost	350 g	599	9	2,1	80	4	6	48	3,1	6,7	8
Double Whopper, Burger King	355 g	857	51	13,4	45	9	4	46	2,7	3,8	4,5
Hamburger, Burger King	110 g	280	11	4,1	31	6	2	14	1,4	2,6	3,1
- Hamburger, Mc Donalds	106 g	255	9	4	30	7	2	13	1,3	2,5	3
- Hamburger Royal TS, Mc Donalds	236 g	505	27	11	36	8	3	29	1,7	3	3,6
Käsebrod, Weißbrod, Butter, Gouda (40 % F. i. Tr.)	75 g	245	14	9	19	1	1	11	0,9	1,6	1,9
- Graubrod, Butter, Gouda (45 % F. i. Tr.)	80 g	262	15	10,2	20	1	2	11	1,4	1,7	2
- Vollkornbrod, Butter, Gouda (45 % F. i. Tr.)	85 g	250	16	6,5	19	1	4	10	1,5	1,6	1,9
Kentucky Fried Chicken, Grilled KFC Gourmet Chicken	256 g	432	14	k.A.	42	k.A.	k.A.	34	k.A.	3,5	4,2
McWrap Italien Chicken Mozzarella, Mc Donalds	240 g	425	11	4	48	10	3	31	2,1	4	4,8
King Nuggets, Burger King	6 Stück 105 g	258	13	3,7	20	1	1	14	1,5	1,7	2
King Wings 6 Stück, Burger King	6 Stück 172 g	380	24	7,1	5	1	1	38	3,4	0,4	0,5
Matjes Baguette	176 g	323	13	k.A.	35	k.A.	k.A.	15	k.A.	2,9	3,5
McWrap Italien Chicken Mozzarella, Mc Donalds	240 g	425	11	4	48	10	3	31	2,1	4	4,8
McToast, Ham, Mc Donalds	74 g	205	9	3	26	1	2	9	0,9	2,2	2,6
Pausenbrod mit Frikadelle, Herta	125 g	407	25	9	31	4	2	13	2	2,6	3,1
Roasted Chicken Breast, Subway	150 g	185	2	1	27	4	2	14	1	2,3	2,7
Rührei Bacon (mit Muffin und Butter), Mc Donalds	264 g	555	35	13	26	3	3	29	1,5	2,2	2,6
Quick Snack Cheesburger, Findus (Schweiz)	130 g	333	16	5,9	32	4	+	16	2,1	2,7	3,2
Quick Snack Hamburger, Findus (Schweiz)	130 g	280	11	2,7	33	4	+	12	2,5	2,8	3,3
Toast Hawaii, überbacken	150 g	402	24	14,8	31	5	2	17	2,2	2,6	3,1
Turkey & Ham, Subway	146 g	182	3	1,2	27	4	2	13	1,3	2,3	2,7
Türkische Pizza (Lahmacun)	350 g	441	17	3,6	56	7	5	16	0,9	4,7	5,6
Twister, Wrap, Kentucky Fried Chicken	217 g	480	24	k.A.	47	k.A.	k.A.	20	k.A.	3,9	4,7
Veggieburger, Mc Donalds	174 g	220	17	4	45	11	2	10	2,1	3,8	4,5
Wrap Salami, Subway	209 g	440	15	7,5	62	5	3	13	2,3	5,2	6,2

Kilo- kalorien	Fett	davon gesätt. Fett- säuren	Kohlen- hydrate	davon Zucker	Ballast- stoffe	Eiweiß	Kochsalz	Brot- einheiten	Kohlen- hydrat- einheiten
-------------------	------	-------------------------------------	--------------------	-----------------	--------------------	--------	----------	--------------------	---------------------------------

## FERTIG-SALATE (FAST FOOD) MIT DRESSING

	Pro Portion	kcal	g	g	g	g	g	g	g	g	BE	KE
Chicken Fajita, Subway	331 g	119	2	0,5	7	5	4	16	1,3	0,6	0,7	
Coleslaw, Krautsalat, Kentucky Fried Chicken	200 g	256	16	k.A.	27	k.A.	k.A.	1	k.A.	2,3	2,7	
Delight Salad, Balsamico Vinaigrette, Burger King	203 g	77	3	0,2	10	7	2	2	1,4	0,8	1	
- Joghurt Dressing	203 g	179	5	0,4	12	5	2	3	1,1	1	1,2	
Grilled Chicken Salad, Kentucky Fried Chicken	205 g	179	4	k.A.	10	k.A.	k.A.	25	k.A.	0,8	1	
- KFC Filet Bites Salad	303 g	135	14	k.A.	23	k.A.	k.A.	21	k.A.	1,9	2,3	
Snack Salat Classic, Mc Donalds	93 g	15	0	0	2	2	1	1	0	0,2	0,2	
- mit Vinaigrette Dressing	133 g	105	8	1	6	6	1	1	0,7	0,5	0,6	
Snack Salat Couscous, Mc Donalds	166 g	115	5	2	12	3	3	5	0,8	1	1,2	
- mit Balsamico Dressing	196 g	210	6	2	16	7	3	5	1,8	1,3	1,6	
Snack Salat Chef, Mc Donalds	103 g	110	7	3	1	1	0	10	0,6	0,1	0,1	
- mit Haus-Dressing	153 g	165	12	3	4	3	0	10	1,3	0,3	0,4	
Spicy Italian, Subway	319 g	245	19	9,4	6	5	4	11	2	0,5	0,6	
Turkey & Ham, Subway	338 g	123	3	0,9	6	5	4	16	1,5	0,5	0,6	
Veggie Delite, Subway	271 g	49	1	0,2	5	4	4	3	0,1	0,4	0,5	

## PIZZA UND PIZZABAGUETTES

Baguette „Elsässer Art“, TK, Eismann	1 Stück	120 g	252	9	5	30	3	2	13	1,5	2,5	3
Big Americans, Supreme, TK, Dr. Oetker	1 Pizza	450 g	1130	48	22,5	100	8	11	43	5,9	8,3	10
Big Pizza, BBQ-Chicken, TK, Wagner	1 Pizza	420 g	886	30	8	112	17	11	36	5,4	9,3	11,2
- Hawaii	1 Pizza	420 g	852	29	9,2	110	24	9	34	5	9,2	11
- Thunfisch	1 Pizza	420 g	959	42	9,7	102	14	10	39	4,8	8,5	10,2
- Texas, Peperoni Salami	1 Pizza	400 g	984	44	12,4	105	14	10	36	6,2	8,8	10,5
Bio-Steinofen Pizza Käse Spinat, TK, Wagner	1 Pizza	350 g	704	24	10,5	88	14	9	31	4,3	7,3	8,8
- Pizza Vegetaria	1 Pizza	350 g	728	26	11,6	93	14	9	32	4	7,8	9,3
Die Backfrische, Salami, TK, Wagner	1 Pizza	320 g	714	27	11,5	83	5	6	32	5,7	6,9	8,3
- Spinat mit Ziegenfrischkäse	1 Pizza	360 g	675	22	10,8	85	5	8	31	4,8	7,1	8,5
- Antipasti	1 Pizza	350 g	639	19	7,7	86	5	9	28	4,8	7,2	8,6
Die Ofenfrische, Thunfisch, TK, Dr. Oetker	1 Pizza	420 g	798	21	12,2	100	11	8	39	6,2	8,3	10
- Bolognese	1 Pizza	410 g	775	17	10,7	100	11	9	35	6,5	8,3	10
- Schinken-Ananas	1 Pizza	380 g	882	32	16,7	100	8	8	37	7	8,3	10
Elsässer Flammkuchen, TK, Findus (Schweiz)	1 Pizza	300 g	738	42	17	66	7	4	22	3	5,5	6,6



## PASTASAUCCEN UND PESTO

	Pro Portion	kcal	g	g	g	g	g	g	g	g	BE	KE
Arrabbiata, Tomaten Sugo, Oro di Parma	100 g	47	1	k.A.	6	6	k.A.	1	1,3	0,5	0,6	
- Kräuter	100 g	47	1	k.A.	6	6	k.A.	2	1,2	0,5	0,6	
Base per Bolognese, Buitoni	100 g	76	4	0,5	8	6	2	1	1,2	0,7	0,8	
Bio Pasta Sauce, Tomate-Basilikum, REWE	120 g	56	1	0,1	9	7	3	2	1,5	0,8	0,9	
Bolognese, vegetarisch, Bio, Tartex	100 g	85	3	k.A.	10	k.A.	k.A.	4	1,6	0,8	1	
Carbonara Sauce, Buitoni	100 ml	80	5	3,3	5	1	+	3	1,3	0,4	0,5	
Classica Sauce, Buitoni	100 g	74	4	0,6	7	5	2	1	1,2	0,6	0,7	
Gemüse Sauce, Bio, Tartex	100 g	68	2	k.A.	9	k.A.	k.A.	2	1,7	0,8	0,9	
Pasta Sauce, Basilico, Bertolli classico	125 ml	80	6	0,6	6	6	2	2	1,3	0,5	0,6	
- Pecorino	125 ml	79	4	1,4	7	6	3	3	1,5	0,6	0,7	
Pesto alla Calabrese, Barilla	50 g	163	15	2,8	6	3	1	2	3,4	0,5	0,6	
- alla Genovese	50 g	257	26	2,8	3	2	1	3	4,2	0,3	0,3	
Pesto Basilico, Buitoni	45 g	222	21	2,9	5	4	1	3	1,5	0,4	0,5	
Pesto mit gegrilltem Gemüse, Gourmet, Aldi Süd	38 g	125	12	2	3	1	k.A.	1	0,5	0,3	0,3	
Pesto Rosso, Buitoni	45 g	221	21	2,7	6	5	1	3	1,6	0,5	0,6	
Pesto Spinat, Aldi-Süd	38 g	128	34	4,9	2	1	k.A.	1	1	0,2	0,2	
Pesto verde, Bertolli	50 g	230	23	3	2	1	2	3	1,4	0,2	0,2	
Pesto verde, Bio, REWE	50 g	304	30	5,3	3	2	+	4	1,3	0,3	0,3	
Pilz Sauce, vegetarisch, Bio, Tartex	100 g	106	9	k.A.	4	k.A.	k.A.	2	1,3	0,3	0,4	
Pomodoro Sauce, Bio, Tartex	100 g	47	+	k.A.	9	k.A.	k.A.	2	1,6	0,8	0,9	
Sauce Basilico, Barilla	100 g	58	3	0,3	6	6	2	2	2,5	0,5	0,6	
- Bolognese	100 g	78	4	1,2	5	4	2	2	2,5	0,4	0,5	
Vier-Käse-Sauce, Bio, Tartex	100 g	132	11	k.A.	4	k.A.	k.A.	3	1,6	0,3	0,4	

## TAFELFERTIGE SAUCEN

Les Sauces Bearnaise, Thomy (Schweiz)	6 - 7 EL	100 ml	231	23	7,9	4	2	+	1	1,2	0,3	0,4
Les Sauces Béchamel, Thomy (Schweiz)	6 - 7 EL	100 ml	185	18	2,3	5	1	+	1	1,2	0,4	0,5
Les Sauces, Geflügel Sahne, Thomy	6 - 7 EL	100 ml	219	22	4	3	1	+	1	1	0,3	0,3
Les Sauces Gratin, Thomy (Schweiz)	6 - 7 EL	100 ml	188	16	2,8	6	2	1	5	1,4	0,5	0,6
Les Sauces, Hollandaise, Thomy	6 - 7 EL	100 ml	216	21	2,5	4	2	+	1	1,3	0,3	0,4
Les Sauces, Hollandaise légère, Thomy	6 - 7 EL	100 ml	94	8	0,8	6	2	+	1	1,1	0,5	0,6
Les Sauces, Pfannen Sahne, Thomy	6 - 7 EL	100 ml	234	24	5,3	4	1	+	1	1,1	0,3	0,4
Les Sauces Stroganoff, Thomy (Schweiz)	6 - 7 EL	100 ml	193	18	3	5	2	+	1	1,3	0,4	0,5
Sauce Bearnaise, Knorr	6 - 7 EL	100 ml	470	50	17	2	2	+	2	0,8	0,2	0,2
Sauce Hollandaise mit Kräutern, Knorr	6 - 7 EL	100 ml	470	50	17	2	2	+	2	0,8	0,2	0,2
- light, Knorr	6 - 7 EL	100 ml	175	15	5	7	3	+	2	1,1	0,6	0,7

# FERTIGSAUCEN UND GEWÜRZE

220

		Kilo- kalorien	Fett	davon gesätt. Fett- säuren	Kohlen- hydrate	davon Zucker	Ballast- stoffe	Eiweiß	Kochsalz	Brot- einheiten	Kohlen- hydrat- einheiten
<b>MAYONNAISE, REMOULADE UND FEINKOSTSAUCEN</b>		Pro Portion	kcal	g	g	g	g	g	g	BE	KE
Aci Biber Sosu, feurig scharfe Paprikasoße, Sera	30 g	4	6	0	2	0	0	+	0,8	0,2	0,2
Aprikosensenf, Thomy (Schweiz)	12 g	20	1	+	3	2	+	+	0,3	0,3	0,3
Barbecuesauce, Mc Donalds	30 g	50	0	0	11	9	0	+	0,7	0,9	1,1
Chertopoloch, pikant-scharfe Sauce, Monolith	20 g	7	+	+	1	1	+	+	0,2	0,1	0,1
Chili Sauce, Knorr	1 EL 15 ml	15	+	+	3	3	+	+	0,5	0,3	0,3
China Sauce, Kühne	50 g	63	+	k.A.	15	k.A.	k.A.	+	k.A.	1,3	1,5
Cumberlandsauce	1 EL 15 ml	32	+	+	7	7	+	+	0,1	0,6	0,7
Curry-Sauce, Kühne	1 EL 15 ml	38	3	k.A.	2	k.A.	k.A.	+	k.A.	0,2	0,2
Curryketchup	1 EL 15 ml	17	+	0	4	4	+	+	0,9	0,3	0,4
Curry-Gewürzketchup, Kühne	20 g	36	+	k.A.	9	k.A.	k.A.	+	k.A.	0,8	0,9
El Pueblo Salsa, Sauce mexikanischer Art, Kraft	1 EL 15 ml	14	+	+	3	3	0	+	0,4	0,3	0,3
Grill-Sauce Chili, BBQ, Aldi Süd	30 g	83	8	0,6	1	1	k.A.	+	0,6	0,1	0,1
Gewürz Ketchup, Kraft	1 EL 15 ml	20	+	+	5	4	0	+	0,2	0,4	0,5
Gourmet-Remoulade, Glas, Thomy	1 EL 15 ml	81	9	0,9	1	1	+	+	0,2	0,1	0,1
Honig-Senf-Dill Sauce, Knorr	1 EL 15 ml	50	5	0,5	2	1	+	+	0,3	0,2	0,2
Hrenovij, pikant-scharfe Sauce, Monolith	1 EL 15 ml	5	+	+	1	1	+	+	0,3	0,1	0,1
Knoblauchsauce	1 EL 15 ml	15	1	1	1	0	+	+	0,1	0,1	0,1
Mayonnaise, 80 % Fett	1 EL 15 ml	112	8	6	+	0	0	+	0	+	+
- Mayonnaise mit Olivenöl, Thomy (Schweiz)	15 g	108	12	1,9	+	+	+	+	0,2	+	+
- Mayonnaise légère leichter als Mayonnaise, Thomy	1 EL 15 ml	16	1	0,1	2	1	+	+	0,3	0,2	0,2
- Miracle Whip, Mayonnaise, Kraft	1 EL 15 ml	38	3	0,5	2	1	+	+	0,3	0,2	0,2
Meerrettichsauce	1 EL 15 ml	19	2	0,9	1	+	+	+	0	0,1	0,1
Meerrettich, Thomy	10 g	25	2	0,2	1	1	1	+	0	0,1	0,1
Meerrettich mild, Thomy	10 g	33	3	1	1	1	+	+	0,1	0,1	0,1
Paprikamark, Hengstenberg	10 g	10	+	+	1	1	k.A.	+	+	0,1	0,1
Pikante Tomate, Sauce, Knorr	1 EL 15 ml	60	6	0,5	1	1	+	+	0,2	0,1	0,1
Pommes Frites Sauce, Burger King	20 g	57	5	0,4	3	1	+	+	0,4	0,3	0,3
Remoulade, 50 % Fett	1 EL 15 ml	74	8	1	+	+	+	1	0,2	+	+
Rot Weiß (Ketchup + Mayonnaise), Thomy	1 EL 15 ml	64	6	0,6	2	2	+	+	0,3	0,2	0,2
Salat-Mayonnaise, Thomy	1 EL 15 ml	75	8	0,8	2	1	+	+	0,3	0,2	0,2
Sauce Fondue, Cocktail Thomy (Schweiz)	1 EL 15 ml	77	8	0,8	+	+	+	+	0,3	+	+
- Tartare	1 EL 15 ml	87	9	1,5	+	+	+	+	0,2	+	+
- Sauce Fondue Bourguignonne	1 EL 15 ml	93	10	1	1	1	+	+	0,2	0,1	0,1
Sauce Tartare	1 EL 15 ml	98	11	1,4	+	+	+	+	0,3	+	+
Schaschliksauce	1 EL 15 ml	11	+	+	2	1	+	+	0	0,2	0,2

Kilo- kalorien	Fett	davon gesätt. Fett- säuren	Kohlen- hydrate	davon Zucker	Ballast- stoffe	Eiweiß	Kochsalz	Brot- einheiten	Kohlen- hydrat- einheiten
-------------------	------	-------------------------------------	--------------------	-----------------	--------------------	--------	----------	--------------------	---------------------------------

## MAYONNAISE, REMOULADE UND FEINKOSTSAUCEN

		Pro Portion	kcal	g	g	g	g	g	g	g	BE	KE
<b>Senf, Delikatess, Tartex</b>		10 ml	12	1	k.A.	+	k.A.	k.A.	0	0,1	+	+
- Ganzkorn, mittelscharf, Bio, Tartex	1 geh. TL	8 ml	2	1	k.A.	+	k.A.	k.A.	0	0,1	+	+
- Honey Mustard, Mövenpick		10 ml	40	4	k.A.	1	k.A.	k.A.	1	0,2	0,1	0,1
- mild, Thomy (Schweiz)		12 g	13	1	+	+	+	+	1	0	+	+
- Meerrettich-Senf, Kühne		10 ml	17	1	k.A.	2	k.A.	k.A.	+	k.A.	0,2	0,2
- Weißwurstsenf, Hengstenberg		10 ml	18	+	+	3	3	k.A.	1	0	0,3	0,3
<b>Sojasauce</b>	1 TL	10 ml	11	1	+	1	1	1	1	0,3	0,1	0,1
<b>Steak-Sauce, Kühne</b>		50 g	49	+	k.A.	11	k.A.	k.A.	1	k.A.	0,9	1,1
<b>Süßsauer Sauce, Mc Donalds</b>		30 g	50	0	0	11	11	0	+	0,4	0,9	1,1
<b>Tabascosauce</b>	1 Spritzer	1 g	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	0
<b>Tatli Biber Salcasi (Paprikamark), mild, Sera</b>	1 EL	10 g	6	0	0	2	0	0	0	0,7	0,2	0,2
<b>Tzatziki</b>		50 g	27	+	+	2	k.A.	+	4	0,2	0,2	0,2
<b>Tzatziki-Sauce, Kühne</b>		50 g	98	9	k.A.	3	k.A.	k.A.	1	k.A.	0,3	0,3
<b>Tomaten Ketchup, Kraft</b>	1 EL	15 ml	19	+	+	4	4	0	0	0,5	0,3	0,4
- Ketchup, Burger King		20 g	20	0	0	5	5	+	+	0,5	0,4	0,5
- Ketchup, Mc Donalds		20 g	25	0	0	6	5	0	0	0,7	0,5	0,6
<b>Thomynaise extra light, Thomy (Schweiz),</b>	1 EL	15 ml	17	1	+	1	+	+	+	0,3	0,1	0,1
- ohne Cholesterol	1 EL	15 ml	24	2	+	1	+	+	+	0	0,1	0,1
<b>Tomatenmark, 3-fach konzentriert, Oro di Parma</b>	1 TL	10 ml	11	+	+	2	2	k.A.	1	0,1	0,2	0,2
- mit Basilikum	1 TL	10 ml	8	+	+	2	2	k.A.	1	0,1	0,2	0,2
<b>Tomatenpüree, Thomy (Schweiz)</b>	1 EL	15 ml	17	+	+	3	3	1	1	0	0,3	0,3
<b>Worcestershiresauce</b>	10 Tropfen	5 ml	+	+	+	+	+	+	+	0,3	+	+
<b>Zigeunersauce</b>	1 EL	15 ml	9	+	+	1	1	1	1	0,3	0,1	0,1

## SALATSAUCEN (FERTIGPRODUKTE)

<b>Caesar Dressing, Mövenpick</b>		50 ml	186	20	k.A.	0	k.A.	k.A.	1	0,9	0	0
- Ceasars Dressing, Weight Watchers		75 ml	92	7	2,4	6	4	0	1	1,2	0,5	0,6
<b>Creme-fraiche-Dressing, Kühne</b>		50 g	93	8	k.A.	4	k.A.	k.A.	1	k.A.	0,3	0,4
<b>Cocktail Dressing, Weight Watchers</b>		75 ml	74	5	1,4	7	5	0	1	1	0,6	0,7
<b>Dressing Classics Italian, Thomy (Schweiz)</b>		30 ml	46	5	0,7	1	1	+	+	0,6	0,1	0,1
- Thousand Island, Thomy (Schweiz)		30 ml	62	6	0,8	2	2	+	+	0,6	0,2	0,2
<b>French mit frischen Kräutern, Mövenpick</b>		50 ml	182	20	k.A.	1	k.A.	k.A.	1	1	0,1	0,1
- French, Kraft		50 ml	84	7	0,9	6	4	+	+	1,5	0,5	0,6
<b>Honig &amp; Senf Dressing, Kühne</b>		50 g	104	8	k.A.	7	k.A.	k.A.	1	k.A.	0,6	0,7
<b>Joghurt Dressing, Weight Watchers</b>	1 EL	15 ml	46	4	0,3	3	2	1	1	1,3	0,3	0,3
<b>Joghurt-&amp;-Dill-Dressing, Kühne</b>		50 ml	107	10	k.A.	4	k.A.	k.A.	1	k.A.	0,3	0,4

Kilo- kalorien	Fett	davon gesätt. Fett- säuren	Kohlen- hydrate	davon Zucker	Ballast- stoffe	Eiweiß	Kochsalz	Brot- einheiten	Kohlen- hydrat- einheiten
-------------------	------	-------------------------------------	--------------------	-----------------	--------------------	--------	----------	--------------------	---------------------------------

## SALATSAUCEN (FERTIGPRODUKTE)

		Pro Portion	kcal	g	g	g	g	g	g	g	g	BE	KE
Salat-Creme Joghurt, Tommy	1 EL	15 ml	43	4	0,5	2	1	+	+	0,3	0,2	0,2	
Sylter Art, frisches Dressing, Weight Watchers	1 EL	15 ml	92	7	2,1	5	4	0	1	0,9	0,4	0,5	
Yogouressa, Mövenpick		50 ml	98	10	k.A.	2	k.A.	k.A.	1	0,9	0,2	0,2	

## GEWÜRZE UND WÜRZZUTATEN

Apfelessig, Hengstenberg		10 ml	2	0	0	+	+	k.A.	0	0	+	+
Altmeister Kräuter, Standard Essig, Hengstenberg		10 ml	2	0	0	+	+	k.A.	+	0,4	+	+
Balsamico Bianco, Mövenpick		50 ml	167	18	k.A.	2	k.A.	k.A.	0	0,9	0,2	0,2
Balsamico di Modena, Vitaquell		50 g	51	0	0	10	k.A.	0	+	0	0,8	1
Crema di Balsamico, Vitaquell		50 g	93	0	0	23	k.A.	0	0	0	1,9	2,3
- Crema Apfelbalsam, Hengstenberg		50 g	79	0	0	19	17	k.A.	+	k.A.	1,6	1,9
Dressing mit saurer Sahne		60 g	113	11	5,1	3	3	+	1	0,3	0,3	0,3
Essig, Obst-/Weinessig	1 EL	15 ml	3	0	0	+	+	0	+	0	+	+
Essigmarinade		60 ml	226	25	3	1	1	+	+	0,9	0,1	0,1
Fondor, Maggi	3 Msp.	1 g	2	+	+	+	+	+	+	0,6	+	+
Ingwerknolle, frisch		10 g	5	+	+	1	1	+	+	0	0,1	0,1
Joghurdressing		60 ml	87	8	4	2	2	+	2	0,6	0,2	0,2
Kapern, eingelegt (in Wasser und Essig)		15 g	5	+	+	+	0	1	+	1	+	+
Knoblauch, frisch	1 Zehe	5 g	7	+	+	1	+	+	+	0	0,1	0,1
Maggi Würze	ca. 10 Spritzer	ca. 1 g	1	0	0	+	+	0	+	0,2	+	+
Meerrettich, frisch gerieben		5 g	3	+	+	1	+	+	+	+	0,1	0,1
Meerrettich, Henstenberg		5 g	8	1	0	1	1	k.A.	+	0	0,1	0,1
Meersalz mit Jod und Fluor, Schneekoppe		2 g	0	0	0	0	0	k.A.	0	0,5	0	0
Oliven, grün, eingelegt	1 Olive	5 g	7	1	+	+	+	+	+	0,2	+	+
Oliven, schwarz, eingelegt	1 Olive	5 g	15	2	+	+	+	+	+	0,4	+	+
Pfeffer, grün		2 g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Salz	1 Prise	2 g	0	0	0	0	0	0	0	1,9	0	0
Schalotten, Eschalotte		10 g	2	+	+	+	+	+	+	0	+	+
Schwarzbrötroutons mit Kaviargeschmack, Monolith		20 g	91	4	1,7	12	1	k.A.	2	0,8	1	1,2
Tomaten, getrocknet		100 g	69	1	0,2	10	10	5	4	0	0,8	1
Zitronensaft		5 g	2	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Zucker	1 Prise	2 g	8	0	0	5	5	0	0	0	0,4	0,5
Zwiebel	1 kleine Zwiebel	30 g	8	+	+	2	2	+	+	0	0,2	0,2
- Zwiebel, getrocknet	1 geh. TL	4 g	8	+	+	1	1	2	+	0	0,1	0,1
- Röstzwiebeln	1 geh. TL	2 g	4	+	+	1	1	1	+	0	0,1	0,1
Zwiebeln in Aceto Balsamico, Cucina, Aldi-Süd		50 g	26	+	+	6	5	1	1	0,1	0,5	0,6

# PIKANTE AUFSTRICHE UND STREICHFETTE

226

		Kilo- kalorien	Fett	davon gesätt. Fett- säuren	Kohlen- hydrate	davon Zucker	Ballast- stoffe	Eiweiß	Kochsalz	Brot- einheiten	Kohlen- hydrat- einheiten
	Pro Portion	kcal	g	g	g	g	g	g	g	BE	KE
Aci Kahvatilik, Brotaufstrich, scharf, Sera	50 g	133	10	0,3	10	1	1	1	2,6	0,8	1
Bio-Creme Kürbis-Möhre, granoVita	50 g	123	11	1	3	2	2	3	0,8	0,3	0,3
- Mango	50 g	153	14	1,4	3	3	1	4	0,6	0,3	0,3
- Olive	50 g	168	15	1,5	3	2	1	4	0,6	0,3	0,3
Bio Gourmetaufstrich, Aubergine, Aldi-Süd	30 g	106	11	k.A.	2	2	1	2	0,1	0,2	0,2
- Paprika - Zucchini	30 g	363	35	k.A.	5	3	3	6	0,1	0,4	0,5
Brotaufstrich Olive-Paprika, Alnatura	30 g	76	4	0,5	3	1	1	+	0,5	0,3	0,3
- Kichererbse Ingwer	30 g	96	8	k.A.	4	0	0	2	0,4	0,3	0,4
- Zwiebelschmalz	30 g	227	16	k.A.	1	k.A.	k.A.	2	1,3	0,1	0,1
Brotaufstrich, Kräuter der Provence, biozentrale	30 g	61	5	2	3	+	1	2	0,4	0,3	0,3
- Paprika Chili	30 g	62	5	1,9	3	1	1	2	0,5	0,3	0,3
Brotaufstrich Champignon, Le Parfait	25 g	64	6	2,8	2	+	1	1	0,3	0,2	0,2
- Cornichon	30 g	56	5	2	2	+	1	2	0,4	0,2	0,2
Brotaufstrich Ei, Weight Watchers	30 g	52	13	2,4	2	1	+	3	0,4	0,2	0,2
- Thunfisch	30 g	58	4	0,6	2	1	+	2	0,5	0,2	0,2
Butterschmalz	1 gestr. EL 10-12 g	106	12	7,5	0	0	0	+	+	0	0
Crème Bärlauch, bio, Vitaquell	30 g	81	8	0,9	1	1	1	2	0,5	0,1	0,1
Cremissio Aubergine, Tartex	30 g	114	11	1,2	2	1	k.A.	1	0,5	0,2	0,2
- Ananas & Curry	30 g	108	10	1,1	3	2	k.A.	1	0,3	0,3	0,3
Gäneschmalz	1 gestr. EL 10-12 g	106	12	3,3	0	0	0	0	0	0	0
Geräucherte Pastete, Tartex	30 g	92	8	4	2	2	2	3	0,3	0,2	0,2
Herzhafter Aufstrich Curry-Grünkern, Tartex	30 g	56	4	0,3	4	0	1	1	0,8	0,3	0,4
- Toni Maroni, Pastete Marone	30 g	87	7	2,7	3	1	1	2	0,6	0,3	0,3
Lachskaviar, Monolith	50 g	561	57	9	2	k.A.	0	10	0,8	0,2	0,2
Leinölaufstrich Kräuter, bio, Vitaquell	30 g	98	9	1,2	2	1	1	1	0,6	0,2	0,2
Meerrettich-Apfel, Streichcreme, Bio, REWE	25 g	86	8	1	2	2	1	1	0,3	0,2	0,2
Pastete Champignon, Tartex	30 g	61	5	4	4	+	k.A.	1	0,5	0,3	0,4
- Senf-Rucola	30 g	57	5	3,6	2	+	k.A.	1	0,5	0,2	0,2
Sardellenpaste	1 geh. TL 10 g	20	1	0,2	1	0	0	2	0,5	0,1	0,1
Schweineschmalz	1 gestr. EL 15 g	133	15	5,9	0	0	0	0	+	0	0
Schweineflomen, Bauchfett	10 g	80	9	3,9	0	0	0	+	0	0	0
Sesampaste (Tahin), Baktat	10 g	60	5	0,7	2	0	1	1	0	0,2	0,2
Soja Fit, Brotaufstrich, Art Pfälzer Leberwurst, Berief	30 g	57	4	1	2	+	2	3	0,4	0,2	0,2
- Pikant	30 g	60	5	0,6	1	+	+	3	0,4	0,1	0,1
Veganer Keese, Natur, granoVita	50 g	107	10	2,7	3	2	k.A.	2	2,4	0,3	0,3
Vegetarische Pastete, Champignon, granoVita	50 g	110	4	4	4	1	2	5	1,1	0,3	0,4
Veggie-Schmalz, bio, Vitaquell	30 g	247	26	4,8	2	2	1	+	0,3	0,2	0,2

		Kilo- kalorien	Fett	davon gesätt. Fett- säuren	Kohlen- hydrate	davon Zucker	Ballast- stoffe	Eiweiß	Kochsalz	Brot- einheiten	Kohlen- hydrat- einheiten	
<b>FÜR FLEISCH</b>	Pro Portion	kcal	g	g	g	g	g	g	g	BE	KE	
Chili con Carne, Knorr	360 g	400	22	7	18	7	9	25	3	1,5	1,8	
Chili con Carne, Maggi	319 g	427	24	7,6	21	5	9	27	3,2	1,8	2,1	
Currywurst, Knorr	215 g	560	47	15	11	8	2	22	3,7	0,9	1,1	
Gulasch, Maggi	166 g	239	12	4	6	2	1	27	1,8	0,5	0,6	
Gyros-Geschnetzeltes, Knorr	170 g	220	9	2,5	6	3	1	29	1,2	0,5	0,6	
Hackbraten, Maggi	165 g	409	28	9	14	2	2	26	2,6	1,2	1,4	
Hackfleisch-Käsesuppe mit Lauch, Knorr	300 g	430	30	15	13	7	3	20	3	1,1	1,3	
Knusper Schnitzel, Maggi	166 g	362	15	2,9	20	2	1	37	2,4	1,7	2	
Ofen-Bällchen mit Gouda	249 g	506	37	17	10	5	1	34	2	0,8	1	
Paprika-Rahm-Schnitzel, Knorr	244 g	390	15	9	17	11	4	42	1,7	1,4	1,7	
Pfeffer-Rahm Medaillons, Knorr	165 g	280	13	6	5	2	+	34	1,1	0,4	0,5	
Rouladen, Maggi	339 g	322	11	2,8	10	4	2	44	1,8	0,8	1	
Schmorbraten, Knorr	180 g	200	8	2,5	6	2	1	27	1,2	0,5	0,6	
Schwedische Hackbällchen Köttbullar, Knorr	280 g	450	31	11	13	1	1	28	2,6	1,1	1,3	
Schweinebraten, Maggi	210 g	164	3	0,9	6	1	+	28	1,9	0,5	0,6	
Soljanka, Maggi	330 g	522	40	13	16	12	7	22	4,4	1,3	1,6	
Würstchengulasch, Maggi	228 g	354	29	10	8	2	2	15	3,8	0,7	0,8	
Züricher Geschnetzeltes, Maggi	301 g	323	17	7	10	2	2	32	3,4	0,8	1	
Züricher Geschnetzeltes, Knorr	233 g	280	14	4,5	9	3	2	33	2,1	0,8	0,9	
<b>FÜR GEFLÜGEL</b>												
Knuspriges Brathähnchen, Knorr	218 g	500	39	9	5	+	+	35	2	0,4	0,5	
Paprika-Sahne Hähnchen, Maggi	210 g	428	29	17	7	4	1	35	1,5	0,6	0,7	
Puten-Rahm Gulasch, Maggi	290 g	255	9	3,7	10	5	2	33	2,3	0,8	1	
<b>FÜR GEMÜSE</b>												
Blumenkohl-Kartoffel-Gratin, Maggi	408 g	288	10	5,4	27	5	6	18	3,7	2,3	2,7	
Feta-Gemüse-Pfanne, Maggi	347 g	300	17	9	18	13	7	15	4,1	1,5	1,8	
Kartoffelgratin, Knorr	306 g	260	11	6	31	3	5	9	1,8	2,6	3,1	
Rahm-Champignons, Knorr	250 g	150	10	4	9	2	4	5	1,7	0,8	0,9	
Rosmarin Kartoffeln, Maggi	156 g	243	8	1	34	2	5	5	2	2,8	3,4	
Thai Curry Kokos, Alnatura	1/2 Glas	163 ml	205	12	4,6	20	15	3	3	2,1	1,7	2
Zucchini-Pfanne Toskana, Knorr	183 g	110	5	1,5	11	7	2	4	1,1	0,9	1,1	

Kilo- kalorien	Fett	davon gesätt. Fett- säuren	Kohlen- hydrate	davon Zucker	Ballast- stoffe	Eiweiß	Kochsalz	Brot- einheiten	Kohlen- hydrat- einheiten
-------------------	------	-------------------------------------	--------------------	-----------------	--------------------	--------	----------	--------------------	---------------------------------

## FÜR FISCH

	Pro Portion	kcal	g	g	g	g	g	g	g	g	BE	KE
Lachs auf Blattspinat, Knorr	342 g	410	27	9	14	4	4	27	1,7	1,2	1,4	
Lachs-Sahne-Gratin, Maggi	245 g	618	52	27,8	11	9	+	28	1,9	0,9	1,1	
Seelachs in Kräuter-Sahne, Maggi	310 g	546	37	21	13	4	+	40	2,1	1,1	1,3	

## FÜR PASTA

Lasagne, Knorr	385 g	770	45	22	54	11	5	37	3,9	4,5	5,4
Lasagne, Maggi	351 g	826	52	23	53	9	3	36	3,8	4,4	5,3
Nudel-Schinken-Gratin, Knorr	338 g	540	20	8	54	3	4	30	2,8	4,5	5,4
Ofen-Makkaroni, mit Frischkäse, Maggi	320 g	578	30	14	47	8	4	28	2,2	3,9	4,7
Pasta ai Funghi, Maggi	475 g	561	22	10,7	67	6	5	21	3,9	5,6	6,7
Penne 4 Käse, Knorr	240 g	400	14	6	52	3	5	14	1,9	4,3	5,2
Spaghetti à la Carbonara, Knorr	340 g	540	17	7	67	7	5	24	1,8	5,6	6,7
Spaghetti Bolognese, Knorr	333 g	500	15	5	67	1	5	23	2,2	5,6	6,7
- Spaghetti Bolognese, Maggi	353 g	527	17	5,5	68	7	4	24	2,9	5,7	6,8
- Spaghetti Napoli, Maggi	297 g	378	6	1,1	69	7	4	11	0,6	5,8	6,9
- Spaghetti Rahm Spinat, Maggi	393 g	503	16	8	70	5	5	19	3,4	5,8	7
- Tomatenbolognese, Maggi	386 g	533	17	5,6	69	10	4	24	3	5,8	6,9
- Tomaten Bolognese, Knorr	338 g	540	17	5	65	7	5	24	2	5,4	6,5

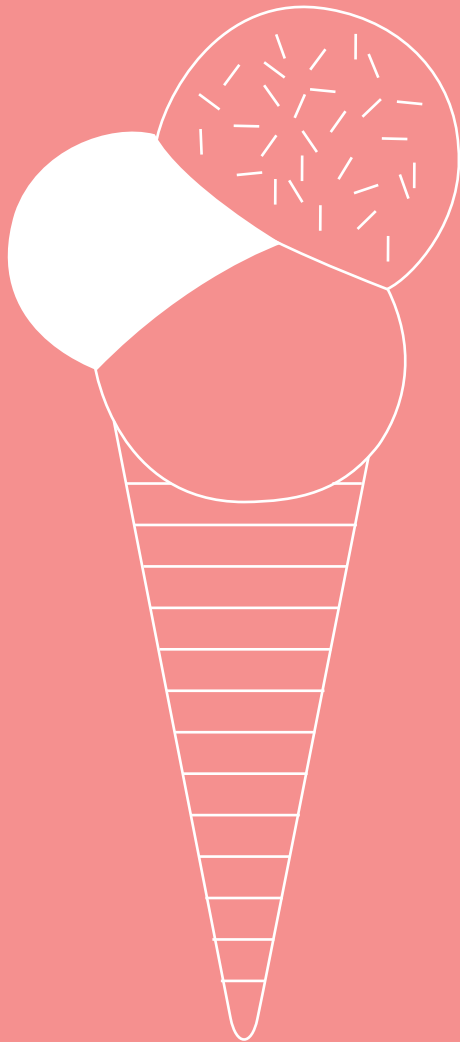
## FÜR SAUCEN

Bratensauce, Maggi Meisterklasse	100 ml	28	1	0,5	4	+	+	1	1,4	0,3	0,4
Curry Sauce, Knorr	100 ml	85	4	2,5	10	4	1	2	1,1	0,8	1
Delikatess Schnitzel-Soße, Maggi	100 ml	66	4	2,1	7	1	1	2	1,3	0,6	0,7
Delikatess Soße zu Geflügel, Maggi	100 ml	36	1	0,4	6	1	+	+	1,6	0,5	0,6
Edelpilz Sauce, Knorr	100 ml	75	5	3,5	6	1	1	2	1	0,5	0,6
Geflügelsauce, Kochgenuss Pur, Maggi	100 ml	22	+	+	4	0	+	1	1	0,3	0,4
Helle Soße, Knorr	100 ml	55	3	1,5	7	3	+	1	1,1	0,6	0,7
Sauce Hollandaise, Maggi Meisterklasse	100 ml	436	46	29,2	4	3	+	2	1,2	0,3	0,4
Jägersoße, Maggi Delikatess	100 ml	49	3	1,7	5	1	1	1	1,5	0,4	0,5
Rahmsoße zu Braten, Knorr	100 ml	60	3	2	7	4	+	1	1,5	0,6	0,7
Rahmsoße zu Braten, Maggi Delikatess	100 ml	81	6	3,6	6	1	+	2	1,5	0,5	0,6
Wildpilzsauce, fettarm, Knorr	100 ml	40	2	0,8	5	1	1	1	0,9	0,4	0,5
Zitronenbutter Sauce, Knorr	100 ml	100	6	4	11	3	+	2	1,3	0,9	1,1

		Kilo- kalorien	Fett	davon gesätt. Fett- säuren	Kohlen- hydrate	davon Zucker	Ballast- stoffe	Eiweiß	Kochsalz	Brot- einheiten	Kohlen- hydrat- einheiten	
<b>SNACKS</b>	Pro Portion	kcal	g	g	g	g	g	g	g	BE	KE	
Buchweizen, geröstet, Monolith	30 g	105	1	0,3	21	0	+	4	0	1,8	2,1	
Cashews, Lorenz	30 g	187	15	2,4	6	2	1	6	0,3	0,5	0,6	
- Cashews Cranberry-Mix	30 g	159	11	2,4	11	6	1	5	0	0,9	1,1	
Chio-Chips, Salt & Vinegar, Chio	30 g	161	11	1	14	1	1	2	0,5	1,2	1,4	
- Chio-Chips Exxtra Crunchy, Sweet Chili	30 g	153	9	0,8	16	1	1	2	0,5	1,3	1,6	
Chipsfrisch ungarisch, funny-frisch	30 g	162	11	1	14	1	1	2	0,5	1,2	1,4	
- Chipsfrisch Salsa de Brasil	30 g	166	11	1	14	1	k.A.	2	0,4	1,2	1,4	
Crunchips, Paprika, Lorenz	30 g	163	11	1	15	+	1	2	0,5	1,3	1,5	
- Crunchips, Paprika light	30 g	146	7	0,7	17	+	2	2	0,6	1,4	1,7	
Original Chips Paprika, Zweifel (Schweiz)	30 g	164	10	0,8	15	3	2	2	0,4	1,3	1,5	
- Original Chips Provencale	30 g	160	10	0,8	14	1	2	2	0,7	1,2	1,4	
Secrets Chips, Garden Style, Zweifel (Schweiz)	30 g	150	8	0,8	15	4	3	2	0,4	1,3	1,5	
- Secret Chips, Red & Black Pepper)	30 g	151	8	0,6	16	1	2	2	0,4	1,3	1,6	
Dinkel Roasties Paprika, Erbacher	30 g	130	5	0,7	17	+	2	4	0,7	1,4	1,7	
- Dinkel Roasties Barbecue	30 g	132	5	0,7	17	+	1	4	1,2	1,4	1,7	
Erdnüsse, würzig-pikant, ohne Fett, geröstet, Lorenz	30 g	179	14	2,1	3	2	2	8	0,3	0,3	0,3	
- geröstet, gesalzen	30 g	189	16	2,7	4	2	2	8	0,3	0,3	0,4	
- Wasabi Erdnüsse	30 g	157	10	2,7	13	3	1	4	0,8	1,1	1,3	
Erdnüsse, geröstet, ohne Salz, Ültje	30 g	188	15	3,3	4	1	2	8	0	0,3	0,4	
- Ofen-gebackene Erdnüsse, gesalzen	30 g	182	14	2,2	5	1	2	8	0,5	0,4	0,5	
Erdnussflips, Erdnusslocken	25 g	132	9	1,7	11	+	1	3	0,5	0,9	1,1	
Erdnuss Flippies, funny-frisch	30 g	149	7	1,1	16	1	k.A.	4	0,5	1,3	1,6	
Erdnußlocken, Classic, Lorenz	30 g	150	7	1,2	17	1	1	4	0,6	1,4	1,7	
- Classic, leicht	30 g	135	5	0,9	18	1	1	4	0,6	1,5	1,8	
Erdnuss Piccos, ungarisch, funny-frisch	30 g	162	10	2	12	2	1	5	0,8	1	1,2	
goldfischli Original, funny-frisch	30 g	107	4	1,7	16	2	1	2	0,8	1,3	1,6	
Graneo Multigrain Snacks Original, Zweifel (Schweiz)	30 g	147	6	0,5	21	2	2	3	0,8	1,8	2,1	
Grissini Tomate-Oregano, biozentrale	30 g	120	2	0,5	21	1	1	4	0,7	1,8	2,1	
- Grissini mit Sesam	30 g	121	3	0,5	19	1	3	5	0,6	1,6	1,9	
Kartoffelchips, natur	ca. 10 Stück	15 g	83	6	1,5	7	+	1	1	0,2	0,6	0,7
Käsegebäck aus Blätterteig	50 g	264	19	12,3	18	1	1	6	0,2	1,5	1,8	
Käsewürfel	30 g	89	7	3,9	0	0	0	7	0,4	0	0	
Kessel Chips, Rosemary & Sea Salt, funny-frisch	30 g	151	8	0,8	16	1	1	2	0,5	1,3	1,6	
- Kessel Chips Roasted Bacon Style	30 g	150	8	0,8	16	1	1	2	0,3	1,3	1,6	
Kräcker	4 Stück	20 g	76	1	0,2	15	+	1	2	0,5	1,3	1,5
Macadamia, ohne Fett geröstet & gesalzen, Ültje	30 g	224	22	3,4	4	2	1	3	0,3	0,3	0,4	
Macadamia, gesalzen, Farmer, Aldi-Süd	30 g	224	22	3,4	4	2	1	3	0,3	0,3	0,4	

## SNACKS

	Pro Portion	kcal	g	g	g	g	g	g	g	g	BE	KE
Maiswaffeln, biozentrale	25 g	98	+	+	22	+	+	2	0,1	1,8	2,2	
- Mini-Maiswaffeln Rosmarin	25 g	122	5	0,1	16	+	1	2	0,4	1,3	1,6	
Naturals mit Balsamico, Lorenz	30 g	155	10	1	15	1	1	2	0,7	1,3	1,5	
- mit Meersalz & Pfeffer	30 g	155	10	1	15	1	1	2	0,8	1,3	1,5	
NicNacs, Lorenz	30 g	165	11	3,3	12	2	2	4	0,6	1	1,2	
Ofen Chips Paprika, funny-frisch	30 g	122	3	0,3	22	3	k.A.	2	0,6	1,8	2,2	
- Ofen Chips Sour Cream, funny-frisch	30 g	123	3	0,4	22	3	k.A.	2	0,8	1,8	2,2	
Party Clubs, Lorenz	30 g	146	7	3,9	19	3	1	2	0,6	1,6	1,9	
Peanut Flips, Zweifel (Schweiz)	30 g	148	7	1,2	17	1	1	4	0,2	1,4	1,7	
Peppies, Snack-Speck, Lorenz	30 g	151	8	3,6	19	1	1	2	0,9	1,6	1,9	
Pistazienkerne, geröstet und gesalzen	25 g	154	14	1,8	4	1	2	4	0,5	0,3	0,4	
- Pistazien, gesalzen, mit Schale, Ültje	30 g	192	16	3	5	2	1	6	0,5	0,4	0,5	
Pom-Bär, Original	30 g	154	8	0,8	18	+	k.A.	1	0,7	1,5	1,8	
- Pom-Bär, Ketchup-Style	30 g	155	8	0,8	19	1	k.A.	1	0,7	1,6	1,9	
Popcorn, ungesüßt und ungesalzen	40 g	148	2	0,3	27	1	4	5	0	2,3	2,7	
Popcorn, Karamell Geschmack, Chio	30 g	124	4	2	19	5	2	2	0	1,6	1,9	
Pop Corn Choco, Zweifel (Schweiz)	30 g	132	4	0,6	23	15	1	1	0,1	1,9	2,3	
Pringles, Kartoffelchips, Original	30 g	157	10	1,5	15	+	1	1	0,4	1,3	1,5	
- Cheese & Onion	30 g	153	10	1,4	16	1	1	1	0,6	1,3	1,6	
Pringles, Cheesy Nacho Cheese, xtra	30 g	151	10	1,6	16	1	1	1	0,6	1,3	1,6	
Reiswaffeln Meersalz, biozentrale	25 g	98	1	0,2	20	+	1	2	0,1	1,7	2	
Ritz, Kraft Foods, Mondelenz	25 g	124	6	2,8	16	2	1	2	0,5	1,3	1,6	
Salzmandeln, geröstet & gesalzen, Ültje	30 g	193	17	1,7	4	1	2	6	0,3	0,3	0,4	
Salzstange, Salzbrezel	ca. 10 Stück	20 g	67	+	+	15	+	+	2	0,9	1,3	1,5
Saltletts Brezel, Lorenz	30 g	118	2	1	20	1	1	3	1,2	1,7	2	
Sticks, funny-frisch	30 g	112	1	0,3	22	+	1	4	1	1,8	2,2	
Sonnenblumenkerne, „Potecha“, geröstet, Monolith	30 g	178	14	2,6	5	1	+	7	0	0,4	0,5	
Studentenfutter	1 EL	20 g	101	7	1	9	6	1	3	0	0,8	0,9
- Studentenfutter exotic, Farmer, Aldi-Süd	25 g	113	6	3,2	13	11	2	1	0	1,1	1,3	
Tacitos, Tomato Chili, Lorenz	30 g	149	8	3,6	18	1	2	2	0,4	1,5	1,8	
- Tacitos Dip, Tomato Salsa, Lorenz	30 g	57	0	0	14	11	+	+	1,1	1,2	1,4	
Taccos, Texas Barbecue, Chio	30 g	143	6	0,7	20	1	1	2	0,8	1,7	2	
Tortilla Chips, Hot Chili, Chio	30 g	142	7	2,1	18	1	1	2	0,5	1,5	1,8	
Tortilla Chips Paprika, biozentrale	30 g	153	7	3,3	20	+	1	2	0,4	1,7	2	
Tuc Cracker, Bacon, Griesson - De Beukelaer	5 Stück	25 g	120	6	2,5	15	2	1	2	0,6	1,3	1,5
Walnusskerne, gesalzen, Ültje	30 g	209	20	2,5	3	1	2	4	0,3	0,3	0,3	
Zwiebli-Ringe, funny-frisch	30 g	155	8	1,1	17	1	k.A.	2	0,5	1,4	1,7	



# SÜSSE GERICHTE UND DESSERTS

---

## DESSERTS

Süße Gerichte.....	238
Desserts .....	240
Dessertsaucen.....	240

## EIS

Eis am Stiel und Portionsbecher .....	242
Speiseeis in Großpackungen .....	244

## SÜSSWAREN

Schokolade.....	246
Pralinen und Schokoladenprodukte .....	250
Süßwaren und Bonbons .....	254

SÜSSE BROTAUFSTRICHE.....	258
---------------------------	-----

SÜSSUNGS- UND BINDEMittel.....	260
--------------------------------	-----

Kilo- kalorien	Fett	davon gesätt. Fett- säuren	Kohlen- hydrate	davon Zucker	Ballast- stoffe	Eiweiß	Kochsalz	Brot- einheiten	Kohlen- hydrat- einheiten
-------------------	------	-------------------------------------	--------------------	-----------------	--------------------	--------	----------	--------------------	---------------------------------

## SÜSSE GERICHTE

		Pro Portion	kcal	g	g	g	g	g	g	g	g	BE	KE
Apfelklöße	2 Stück	200 g	280	9	5,5	62	12	2	7	0,1	5,2	6,2	
Brotquarkauflauf		250 g	538	18	6,5	71	27	3	2	1,5	5,9	7,1	
Brotsuppe	1 Teller	250 ml	158	6	2,4	18	2	2	9	1,7	1,5	1,8	
Buttermilchkaltschale	1 Teller	250 ml	140	1	0,7	23	23	+	8	0,3	1,9	2,3	
Crêpe Suzette		125 g	261	11	6,4	28	15	1	5	0,1	2,3	2,8	
Dampfnudeln, Rohrnudeln	2 Stück	100 g	588	22	12,9	81	13	3	15	0,2	6,8	8,1	
Fruchtkaltschale	1 Teller	250 ml	98	+	+	23	21	1	+	0	1,9	2,3	
Germknödel		200 g	352	11	3,7	51	12	5	11	0,1	4,3	5,1	
- Riesen-Germknödel, TK, iglo	1 Stück	167 g	615	24	11	87	27	3	12	0,9	7,3	8,7	
Grießbrei		300 g	210	9	5,9	25	17	1	7	0,2	2,1	2,5	
- Grießbrei klassische Art, Dr. Oetker	1/3 Packung	197 g	191	3	1,6	33	19	1	6	0,6	2,8	3,3	
- Grießbrei Klassische Art, Mondamin		200 g	190	3	2	33	18	1	8	0,2	2,8	3,3	
- Grießbrei Vanille Geschmack, Mondamin		200 g	190	3	1,5	33	18	1	8	0,3	2,8	3,3	
Grießflammeri mit Saft		125 g	104	2	1,4	18	14	1	3	0,1	1,5	1,8	
Grießklöße	2 Stück	225 g	195	14	8,1	14	1	1	15	0,2	1,2	1,4	
Grießschnitten	3 Stück	200 g	130	6	3,8	16	6	1	3	0,1	1,3	1,6	
Hefeklöße	2 Stück	180 g	518	16	12,4	81	14	3	12	0,2	6,8	8,1	
Kaiserschmarrn, Dr. Oetker		135 g	270	25	10	65	20	3	18	0,7	5,4	6,5	
Kaiserschmarrn, Original Österreichisch, Eismann		400 g	997	28	5,2	159	58	4	25	2,4	13,3	15,9	
Kirschmichel		300 g	624	33	14,2	69	45	6	12	0,4	5,8	6,9	
Milchreis		300 g	282	7	4,4	46	13	1	9	0,3	3,8	4,6	
- Milchreis Klassische Art, Mondamin		210 g	240	3	1,5	45	18	1	8	0,2	3,8	4,5	
- Milchreis klassische Art, Dr. Oetker	1/3 Packung	208 g	237	3	1,5	45	17	+	8	0,2	3,8	4,5	
Milchsuppe	1 Teller	250 ml	228	11	6,8	25	16	+	7	0,2	2,1	2,5	
Mini-Sahnewindbeutel, bofrost	1 Stück	60 g	211	17	10,3	12	10	1	3	0,8	1	1,2	
Nuss-Nugat-Pfannkuchen, TK, Eismann		100 g	317	19	4,2	30	17	2	6	0,6	2,5	3	
Obstsuppe	1 Teller	250 ml	140	1	+	32	27	2	2	0	2,7	3,2	
Pfannkuchen, ohne Füllung		230 g	390	18	5	18	15	1	15	0,3	1,5	1,8	
- mit Zucker		230 g	389	18	5	41	45	2	15	0,3	3,4	4,1	
- mit Apfel		250 g	380	14	4	50	21	3	12	0,3	4,2	5	
- mit Apfel und Zucker		230 g	380	14	4	50	39	3	12	0,3	4,2	5	
Quarkauflauf mit Äpfeln		300 g	555	49	13,7	49	37	4	23	0,5	4,1	4,9	
Quark-Marillen-Palatschinken, bofrost	1 Stück	85 g	152	7	0,9	19	4	+	4	0,5	1,6	1,9	
Salzburger Nockerln		200 g	420	23	9,6	36	25	1	19	0,4	3	3,6	
Zwetschgenknödel mit Zimt und Zucker		150 g	213	5	2,9	37	16	2	3	0,1	3,1	3,7	

Kilo- kalorien	Fett	davon gesätt. Fett- säuren	Kohlen- hydrate	davon Zucker	Ballast- stoffe	Eiweiß	Kochsalz	Brot- einheiten	Kohlen- hydrat- einheiten
-------------------	------	-------------------------------------	--------------------	-----------------	--------------------	--------	----------	--------------------	---------------------------------

## DESSERTS

	Pro Portion	kcal	g	g	g	g	g	g	g	g	BE	KE
Apfelscheiben in Rumteig	150 g	171	3	0,9	32	19	3	4	0,2	2,7	3,2	
Apfeltasche, Mc Donalds	84 g	245	13	3	29	11	1	2	0,5	2,4	2,9	
Bananen im Teigmantel	150 g	227	5	2	37	23	3	6	0,4	3,1	3,7	
Bayerische Creme	125 g	304	20	10,7	26	26	0	6	0,1	2,2	2,6	
Birne Hélène	125 g	176	10	5,6	17	16	1	4	0,1	1,4	1,7	
Crème Brulée, Mondamin	125 g	260	16	10	28	25	+	3	0,1	2,3	2,8	
Fruchtgelee mit Schlagsahne	125 g	151	8	5	17	17	2	3	0	1,4	1,7	
Hot Brownie mit Eis, Burger King	130 g	435	27	19	42	34	2	6	0,2	3,5	4,2	
Mokkacreme	125 g	184	11	6,3	14	14	+	7	0,2	1,2	1,4	
Mousse au Chocolat, Dr. Oetker	85 g	128	4	2,9	18	14	0	4	0	1,5	1,8	
Obstsalat	125 g	89	+	+	20	18	3	1	0	1,7	2	
Panna Cotta Carmello Duo, Emmi (Schweiz)	120 g	288	13	9,4	35	24		4	0	2,9	3,5	
Panna cotta	125 g	234	14	8,1	23	23	+	5	0,1	1,9	2,3	
Pfirsich Melba	150 g	272	14	7,8	32	23	1	4	0,1	2,7	3,2	
Rote Grütze	125 g	69	+	+	16	10	1	1	0	1,3	1,6	
Rote Grütze mit Bourbon-Vanillesoße, Dr. Oetker	160 g	165	2	1,1	33	30	2	2	0,1	2,8	3,3	
- Rote Grütze mit Bourbon-Vanillesoße, 30 % weniger kcal	160 g	104	2	1,1	17	13	2	2	0,1	1,4	1,7	
Schokoladenflammeri	200 g	214	7	3,7	30	22	1	7	0,2	2,5	3	
Schokoladencreme, Stalden Nestlé (Schweiz)	100 g	160	5	2,3	25	18	2	4	0,2	2,1	2,5	
Tiramisu	150 g	458	19	10	58	44	1	12	1	4,8	5,8	
- Tiramisu Duo, Emmi (Schweiz)	90 g	275	11	8,8	31	20		5	0	2,6	3,1	
Vanillecreme, Stalden Nestlé (Schweiz)	100 g	121	4	2,6	18	10	+	4	0	1,5	1,8	
Vanille Donut, Mc Donalds	1 Stück	76 g	365	23	12	36	19	1	4	0,3	3	3,6
Weincreme	125 g	204	13	6,6	9	9	+	5	0,1	0,8	0,9	
Zitronencreme	125 g	179	8	3,9	22	22	+	4	0,1	1,8	2,2	

## DESSERTSAUCEN

Fruchtsauce	60 ml	43	+	+	10	8	1	+	0	0,8	1	
Karamellsauce	60 ml	53	2	1,2	7	5	+	2	0,1	0,6	0,7	
Mokka-, Schokosauce	60 ml	52	2	1,3	6	5	+	2	0,1	0,5	0,6	
Vanillesauce	60 ml	52	2	1,2	6	5	+	2	0,1	0,5	0,6	
- Bourbon-Vanille-Soße, Dr. Oetker	1 EL	15 ml	16	1	0,3	3	2	+	+	0	0,3	0,3
- Bourbon-Vanille-Soße, 0,1 % Fett, Dr. Oetker	1 EL	15 ml	8	0	0	1	1	+	1	0	0,1	0,1
Weinschaumsauce	60 ml	118	3	0,8	16	16	0	2	0	1,3	1,6	

			Kilo- kalorien	Fett	davon gesätt. Fett- säuren	Kohlen- hydrate	davon Zucker	Ballast- stoffe	Eiweiß	Kochsalz	Brot- einheiten	Kohlen- hydrat- einheiten
EIS AM STIEL UND PORTIONSBECHER			Pro Portion	kcal	g	g	g	g	g	g	BE	KE
10 For Two, Eiskonfekt, Schölller	5 Stück	50 ml	115	8	6,8	9	8	+	1	0,1	0,8	0,9
Beach Cola, Schölller		105 g	111	0	0	28	26	+	0	0	2,3	2,8
Bum Bum, Schölller		80 g	160	13	7,1	19	19	+	+	0	1,6	1,9
Big Sandwich, Schölller		140 ml	126	5	4	19	13	1	2	0,1	1,6	1,9
Calippo Cola, Langnese		105 ml	90	+	+	22	21	+	+	0	1,8	2,2
Caretta Orange, Schölller		55 g	56	+	+	13	12	+	+	0	1,1	1,3
Chocolat Creation Caramel Chocolat, Mövenpick		110 ml	215	11	8	26	16	1	2	0,1	2,2	2,6
Cornetto Haselnuss		125 ml	210	11	8	24	18	1	3	0,2	2	2,4
Coupe Milch-Nuss, Cailler (Schweiz)		170 ml	262	16	7,3	25	23	1	4	0,1	2,1	2,5
Creme Glacee Stracciatella-Schokolade, Frisco (Schweiz)		100 ml	114	6	3,5	13	11	+	2	0,1	1,1	1,3
Eiskaffee		200 ml	216	17	9,6	13	13	+	3	0,1	1,1	1,3
Eiskonfekt, Eismann		67 g	283	21	16,1	21	20	1	3	0	1,8	2,1
Extreme Vanille, Frisco (Schweiz)		145 ml	242	13	7,7	28	20	1	3	0,2	2,3	2,8
Frozen Yogurt Crispy, Mövenpick		150 ml	129	3	1,7	21	17	1	3	0,2	1,8	2,1
Fruchteis		75 g	106	1	0,8	22	22	1	1	0	1,8	2,2
Häagen-Dazs Vanilla		100 ml	224	15	9	18	13	0	4	0,1	1,5	1,8
- Häagen Dazs Banana Chocolate Brownie		100 ml	227	13	7,6	24	17	1	4	0,2	2	2,4
Himbi, Schölller		75 g	84	3	2,7	13	12	+	1	0,1	1,1	1,3
KitKat Tüte, Schölller		110 ml	223	10	10,6	29	20	1	2	0,1	2,4	2,9
Kaktus, Frisco (Schweiz)		45 ml	56	1	1	10	8	+	+	0	0,8	1
Kaktus, Schölller		45 ml	57	1	1,1	12	11	+	+	0	1	1,2
Kopenhagen, Eismann		50 g	100	5	3,9	14	13	+	1	0,1	1,2	1,4
La Cremeria Cappuccino, Frisco (Schweiz)		100 ml	97	4	2,4	12	11	+	2	0	1	1,2
- La Cremeria Sorbet Citron, Frisco (Schweiz)		100 ml	76	0	0	19	16	+	+	0	1,6	1,9
Macao Creme Pfirsich Johannisbeere, Mövenpick		105 ml	129	5	4,6	19	18	+	1	0,1	1,6	1,9
Macao Vanilla, Mövenpick		120 ml	254	17	12,2	23	21	2	3	0,1	1,9	2,3
- Macao Mandel, Mövenpick		120 ml	277	18	11,8	25	24	1	3	0,2	2,1	2,5
Manhattan Cookies & Cream, Schölller		90 ml	181	12	9	17	14	1	2	0,1	1,4	1,7
Maple Walnuts, Mövenpick		150 ml	289	16	9,9	32	23	1	4	0,1	2,7	3,2
Maxibon Sandwich, Frisco (Schweiz)		150 ml	339	20	14	35	25	2	5	0,2	2,9	3,5
Maxibon Brownie, Schölller		120 ml	250	12	8,1	31	24	2	3	0,3	2,6	3,1
Mc Flurry mit Smarties, Mc Donalds		170 g	345	11	7	55	50	4	5	0,2	4,6	5,5
Mc Sundae mit Schokosauce, Mc Donalds		151 g	280	8	6	46	42	1	5	0,4	3,8	4,6
Mega Almond Vanille, Frisco (Schweiz)		115 ml	282	18	12,2	25	23	1	4	0,1	2,1	2,5
Mega Classic, Frisco (Schweiz)		120 ml	259	17	12,8	23	21	2	3	0,1	1,9	2,3
Milchspeiseeis, i. D.		75 g	188	17	9,9	9	9	0	1	0	0,8	0,9
Milk Flip, Schölller		40 ml	30	1	0,3	5	5	+	1	0	0,4	0,5

## EIS AM STIEL UND PORTIONSBECHER

	Pro Portion	kcal	g	g	g	g	g	g	g	g	BE	KE
Nogger Original, Langnese	94 ml	210	14	11	17	15	1	3	0,1	1,4	1,7	
Nucki Erdbeer, Schöller	120 ml	193	7	5	30	19	1	2	0,1	2,5	3	
- Nucki Nuss	120 ml	245	15	7,9	25	18	1	3	0,1	2,1	2,5	
Pralinato Classico, Frisco (Schweiz)	85 ml	248	20	9	14	13	1	2	0,1	1,2	1,4	
Pirulo, Frisco (Schweiz)	90 ml	72	0	0	18	15	+	+	0	1,5	1,8	
Pirulo Tropical, Schöller	80 ml	52	0	0	13	10	+	+	0	1,1	1,3	
Pops, Schöller	47 ml	144	10	7,9	12	11	+	2	0,1	1	1,2	
Rakete, Frisco (Schweiz)	50 ml	51	1	0,6	11	9	+	+	0	0,9	1,1	
Riesen Happen, Langnese	130 ml	110	5	4	17	10	1	3	0,1	1,4	1,7	
Smarties Cornet, Frisco (Schweiz)	80 ml	111	4	2,5	17	12	1	2	0,1	1,4	1,7	
Smarties Pop up, Schöller	85 ml	121	5	3,1	18	14	+	1	0,1	1,5	1,8	
Softeis	50 g	65	1	0,6	12	12	0	1	0	1	1,2	
Softice-Selection, Vanille/Schokosoße, Eismann	75 g	157	7	6	22	20	+	2	0,1	1,8	2,2	
Solero Exotic, Langnese	90 ml	99	3	2,5	17	17	+	2	0,1	1,4	1,7	
Sorbet, Ananas-Sorbet, Eismann	84 g	99	+	0,3	32	21	+	+	+	2,7	3,2	
- Zitronen Sorbet	66 g	82	+	+	20	17	1	+	+	1,7	2	
Sorbet Blutorange, Bio, REWE	100 ml	87	+	+	21	17	1	+	0	1,8	2,1	
- Sorbet Zitrone	100 ml	81	+	+	20	15	+	+	0	1,7	2	
Spaghetti-Eis-Becher, Eismann	88 g	188	8	7	25	24	+	3	0,1	2,1	2,5	
- Spaghetti Eis, Beste Wahl, REWE	167 ml	197	9	7,7	27	25	+	3	0,1	2,3	2,7	
X-Cream Sundae, KIT KAT, Burger King	170 g	343	14	8,6	50	46	1	6	0,4	4,2	5	

## SPEISEEIS IN GROSSPACKUNGEN

Amarena, Cremissimo, Langnese	100 ml	120	5	4	18	16	+	2	0,1	1,5	1,8	
Feine EisCreationen Bourbon Vanille, Mövenpick	100 ml	107	5	3,9	14	12	+	1	0,1	1,2	1,4	
- Feine EisCreationen Citronen Sorbet	100 ml	91	+	+	21	20	+	+	0,1	1,8	2,1	
- Feine EisCreationen Maple Walnuts	100 ml	134	7	3,6	15	14	+	2	0	1,3	1,5	
- Feine EisCreationen Schwarzwälder Kirsch	100 ml	122	4	2,9	20	18	1	2	0,1	1,7	2	
- Feine EisCreationen Stracciatella	100 ml	136	7	4,7	15	13	1	2	0,1	1,3	1,5	
Banana Split, Cremissimo, Langnese	100 ml	120	5	3,5	19	17	+	2	0,1	1,6	1,9	
- Bourbon Vanille, leichter Genuss, Cremissimo	100 ml	90	3	2,5	14	13	2	2	0,1	1,2	1,4	
- Eierlikör Vanille, Cremissimo	100 ml	110	5	4	15	13	+	2	0,1	1,3	1,5	
- Mein Erdbeer Genuss, Cremissimo	100 ml	85	3	2	15	14	1	1	0	1,3	1,5	
- Tiramisu, Cremissimo	100 ml	100	4	3,5	15	12	+	2	0,1	1,3	1,5	
Vienetta, Eierlikör, Langnese	100 ml	120	7	6	13	10	0	2	0	1,1	1,3	
- Pistazie	100 ml	150	9	7	16	13	1	2	0,1	1,3	1,6	

		Kilo- kalorien	Fett	davon gesätt. Fett- säuren	Kohlen- hydrate	davon Zucker	Ballast- stoffe	Eiweiß	Kochsalz	Brot- einheiten	Kohlen- hydrat- einheiten
<b>SCHOKOLADE</b>	Pro Portion	kcal	g	g	g	g	g	g	g	BE	KE
Alpenvollmilch, extra fein, Lindt	20 g	110	7	4	11	11	+	1	0	0,9	1,1
Baci Bag, Nestlé (Schweiz)	14 g	80	5	1,8	6	6	1	1	0	0,5	0,6
Baci Vist, Nestlé (Schweiz)	14 g	80	5	1,8	6	6	1	1	0	0,5	0,6
Baci Rolle, Nestlé (Schweiz)	14 g	80	5	1,8	6	6	1	1	0	0,5	0,6
Baci Voglia, Nestlé (Schweiz)	14 g	80	5	1,8	6	6	1	1	0	0,5	0,6
<b>Bitterschokolade</b>	100 g	393	16	9,9	50	50	15	12	0,4	4,2	5
- Bitterschokolade	25 g	98	4	2,5	13	13	4	3	0,1	1,1	1,3
<b>Blockschokolade</b>	100 g	536	32	19	54	54	1	9	0,1	4,5	5,4
- Blockschokolade	25 g	134	8	5	14	14	+	2	0	1,2	1,4
Brezel Snax, Milka	25 g	119	5	3	16	9	1	2	0,3	1,3	1,6
Cailler Rayon Weiss, (Schweiz)	14 g	77	5	2,7	8	8	0	1	0	0,7	0,8
- Crunchy	12 g	64	4	2	7	6	+	1	0,1	0,6	0,7
Cailler, Air (Schweiz)	14 g	78	5	3	8	8	+	1	0	0,7	0,8
Cailler, Chocmel (Schweiz)	17 g	92	5	3	9	9	+	1	0	0,8	0,9
- Cremant 64 % (Schweiz)	20 g	112	8	5	8	7	3	2	0	0,7	0,8
- Cremant (Schweiz)	20 g	107	6	4	11	11	2	1	0	0,9	1,1
Cailler Frigor Milch (Schweiz)	17 g	100	7	3	8	8	1	1	0	0,7	0,8
- Frigor Dunkel (Schweiz)	17 g	100	7	3	8	8	1	1	0	0,7	0,8
Cailler Milch Mini (Schweiz)	19 g	105	6	4	11	11	+	1	0	0,9	1,1
- Milch-Nuss Mini (Schweiz)	19 g	110	7	3	9	8	1	2	0	0,8	0,9
Crunch, Nestlé Schweiz	25 g	128	6	4,1	16	13	+	2	0,1	1,3	1,6
Die Weisse, Nestlé	22 g	123	7	4,4	13	10	0	2	0	1,1	1,3
- Die Weisse Crisp	22 g	119	7	4	13	12	0	2	0,1	1,1	1,3
Edel-Vollmilch, 42 % Kakao, Naturata	25 g	142	10	6	12	10	1	2	0,1	1	1,2
Edel-Vollmilch Schokolade, Nouméa, 35 % Kakao, Rausch	25 g	145	10	6	11	11	+	4	0,1	0,9	1,1
- Edel-Bitter Schokolade, Amacado, 60 % Kakao	25 g	143	10	6	10	9	3	1	0	0,8	1
- Edel-Bitter Schokolade, Tembadora, 80 % Kakao	25 g	139	11	7	6	4	4	2	0	0,5	0,6
Excellence, 70 % Cacao, Lindt & Sprüngli	20 g	113	8	4,8	7	6	k.A.	2	0	0,6	0,7
- 85 % Cacao	20 g	112	9	5,8	4	3	k.A.	2	0	0,3	0,4
Fioretto, Nougat, Lindt & Sprüngli	23 g	129	8	3,9	12	11	k.A.	2	0	1	1,2
- Nougat Mini	12 g	67	4	2	6	6	k.A.	1	0	0,5	0,6
<b>Fruchtcremeschokolade</b>	100 g	350	6	4	72	72	2	2	0,1	6	7,2
- Fruchtcremeschokolade	25 g	88	2	1	18	18	1	+	0	1,5	1,8
Frucht Nuss Tafeln, Apfel Cashew, Lind & Sprüngli	20 g	94	6	3,4	9	9	k.A.	1	0	0,8	0,9
- Cranberry-Haselnuss,	20 g	104	7	3,2	9	8	k.A.	2	0	0,8	0,9
Galak, Nestlé (Schweiz)	25 g	139	8	5	14	14	0	2	0,1	1,2	1,4
- Galak Crispy	25 g	135	8	4,6	15	13	+	2	0,1	1,3	1,5

			Kilo- kalorien	Fett	davon gesätt. Fett- säuren	Kohlen- hydrate	davon Zucker	Ballast- stoffe	Eiweiß	Kochsalz	Brot- einheiten	Kohlen- hydrat- einheiten
SCHOKOLADE			Pro Portion	kcal	g	g	g	g	g	g	BE	KE
<b>Joghurtschokolade</b>		100 g	351	7	4	70	70	2	2	0,1	5,8	7
- Joghurtschokolade		25 g	88	2	1	18	18	1	1	0	1,5	1,8
<b>Kinder Riegel, Ferrero</b>	1 Stück	21 g	118	7	4,8	11	11	+	2	0,1	0,9	1,1
- Kinder Schokolade	1 Stück	13 g	70	4	2,8	7	7	+	1	0	0,6	0,7
- Kinder Schoko Bons	1 Stück	6 g	33	2	1,2	3	3	+	1	0	0,3	0,3
- Kinder Überraschung	1 Stück	20 g	112	7	k.A.	11	k.A.	k.A.	2	k.A.	0,9	1,1
<b>Marzipanschokolade</b>		100 g	512	32	6	44	44	7	13	0,1	3,7	4,4
- Marzipanschokolade		25 g	128	8	2	11	11	2	1	0	0,9	1,1
<b>Merci Große Vielfalt, Storck</b>		13 g	73	5	k.A.	6	k.A.	k.A.	1	k.A.	0,5	0,6
<b>Milka Alpenmilch</b>		25 g	132	7	4,3	15	15	1	2	0,1	1,3	1,5
- Bunte Kakaolinsen		25 g	130	7	4	16	16	+	2	0,1	1,3	1,6
<b>Mokka-Sahne</b>		100 g	295	30	17	6	4	+	3	0,1	0,5	0,6
- Mokka-Sahne		25 g	74	8	4	2	1	+	1	0	0,2	0,2
<b>Noisette</b>		100 g	548	34	20	57	57	2	5	0,1	4,8	5,7
- Noisette		25 g	137	9	5	14	14	1	1	0	1,2	1,4
<b>Nuss-Nougat</b>		100 g	531	31	18,7	58	58	3	4	0,1	4,8	5,8
- Nuss-Nougat		25 g	133	8	4,7	15	15	1	1	0	1,3	1,5
<b>Orange-Pistazie, Lindt &amp; Sprüngli</b>		20 g	106	6	3,5	11	11	+	1	0	0,9	1,1
<b>Quark-Kirsch, Mit Liebe gemacht, Lindt &amp; Sprüngli</b>		20 g	97	5	3,2	11	11	+	1	0	0,9	1,1
<b>Ragusa Classique, Chocolats Camille Bloch</b>		28 g	164	10	4	15	13	+	1	0	1,3	1,5
- Ragusa Noir		28 g	137	11	4,5	14	11	+	1	0,1	1,2	1,4
- Ragusa Blond		28 g	163	11	4,5	14	13	+	1	0	1,2	1,4
<b>Schokolade milchfrei, mind. 40 % Kakao</b>		100 g	478	30	6,4	47	47	15	5	0	3,9	4,7
- Schokolade milchfrei, mind. 40 % Kakao		25 g	120	8	1,6	12	12	4	1	0	1	1,2
<b>Toblerone, Dunkle Schokoldade</b>		25 g	125	8	4,5	13	12	2	2	0	1,1	1,3
- Toblerone Milch		25 g	131	7	4,4	15	15	1	1	0	1,3	1,5
<b>Trauben-Nuss</b>		100 g	439	13	4,1	77	76	3	3	+	6,4	7,7
- Trauben-Nuss		25 g	110	3	1	19	19	1	1	+	1,6	1,9
<b>Trüffel, Schokolade mit Trüffel</b>		100 g	520	32	19	54	53	7	4	+	4,5	5,4
- Schokolade mit Trüffel	1 Riegel	25 g	133	8	4,8	14	13	2	1	+	1,2	1,4
<b>Vollmilchschokolade</b>		100 g	530	36	20,3	48	47	4	10	0,2	4	4,8
- Vollmilchschokolade	1 Riegel	25 g	133	9	5,1	12	12	1	3	0,1	1	1,2
<b>Yogurette, Ferrero</b>	1 Riegel	12,5 g	72	5	k.A.	7	k.A.	k.A.	1	k.A.	0,6	0,7
<b>Zartbitter</b>		100 g	496	31	19,3	46	46	10	8	0,3	3,8	4,6
- Zartbitter	1 Riegel	25 g	124	8	4,8	12	12	3	2	0,1	1	1,2
- 70 % Kakao, Côte d'Or	1 Riegel	25 g	148	12	7,5	8	7	3	2	0,1	0,7	0,8
- 86 % Kakao, Côte d'Or	1 Riegel	25 g	151	14	8,4	5	3	3	2	0,1	0,4	0,5

			Kilo- kalorien	Fett	davon gesätt. Fett- säuren	Kohlen- hydrate	davon Zucker	Ballast- stoffe	Eiweiß	Kochsalz	Brot- einheiten	Kohlen- hydrat- einheiten
PRALINEN UND SCHOKOLADENPRODUKTE			Pro Portion	kcal	g	g	g	g	g	g	BE	KE
After Eight Classic, Nestlé	3 Stück	25 g	107	3	1,8	19	16	1	1	0	1,6	1,9
- Fine Sticks		18 g	96	6	3,8	10	10	1	1	0,1	0,8	1
Cailler Napolitans, Nestlé (Schweiz)		20 g	111	7	3,5	11	11	1	2	0	0,9	1,1
Cailler Branche Cremant, Nestlé (Schweiz)		23 g	128	8	3,1	11	10	2	2	0	0,9	1,1
Cailler Ambassador, Nestlé (Schweiz)		20 g	112	7	3,4	10	9	1	1	0	0,8	1
- Cailler Ambassador Noir		20 g	111	7	3,4	10	9	1	1	0	0,8	1
Cailler Femina Perlen, Nestlé (Schweiz)		25 g	143	9	3,6	13	12	1	2	0	1,1	1,3
Cailler Swiss Art, Nestlé (Schweiz)		20 g	112	7	3,7	11	10	1	1	0	0,9	1,1
Cailler Sublim Le Coffret, Nestlé (Schweiz)		24 g	127	8	4,5	12	11	1	1	0,1	1	1,2
Cailler Frigor Milch Carrés, Nestlé (Schweiz)		21 g	123	8	3,6	10	10	1	1	0	0,8	1
- Cailler Frigor Dunkel Carrés		21 g	121	8	3,4	10	9	2	1	0	0,8	1
Cailler Frigor Milch Perlen, Nestlé (Schweiz)		26 g	150	10	4,2	13	12	1	2	0	1,1	1,3
Cailler Frigor Milch Würfel, Nestlé (Schweiz)		17 g	100	7	2,9	8	8	1	1	0	0,7	0,8
- Cailler Frigor Dunkel Würfel		17 g	95	7	2,8	8	8	1	1	0	0,7	0,8
Cailler Frigor Noir Perlen, Nestlé (Schweiz)		26 g	152	11	4,5	12	11	2	1	0	1	1,2
Caramac, Nestlé	1 Riegel	31 g	174	11	9,1	17	17	0	2	0	1,4	1,7
Chokito, Nestlé (Schweiz)		42 g	202	9	5,4	27	23	1	2	0,1	2,3	2,7
- Chokito Noir		42 g	198	9	5,2	27	22	2	2	0,1	2,3	2,7
Cookies XL Choco, Milka		23 g	115	6	3	14	9	+	1	0,3	1,2	1,4
- Cookies XL Daim		23 g	116	6	3,1	14	8	+	1	0,3	1,2	1,4
- Cookies XL Nuts		23 g	120	7	3	13	7	+	1	0,3	1,1	1,3
Cookies, Beste Wahl, REWE	1 Stück	19 g	96	5	2,3	11	5	1	1	0,2	0,9	1,1
Chocolait Chips, Classic, Nestlé		20 g	101	5	2,7	12	8	1	1	0	1	1,2
- White		20 g	104	5	3,1	12	8	+	1	0	1	1,2
Choco Crossies, Classic, Nestlé	4 Crossies	20 g	104	6	2,9	12	8	1	1	0,2	1	1,2
- Feinherb	4 Crossies	20 g	102	5	3,1	11	7	1	1	0,1	0,9	1,1
- White	4 Crossies	20 g	107	6	3,5	12	8	+	2	0,1	1	1,2
Dickmann's, Super, Storck	1 Stück	28 g	104	3	1,7	19	15	k.A.	1	0	1,6	1,9
- Dickmann's Schoko Strolche	1 Stück	8 g	35	1	0,8	5	4	k.A.	+	0	0,4	0,5
Duplo, Ferrero	1 Riegel	18 g	100	6	k.A.	10	k.A.	k.A.	1	k.A.	0,8	1
Ferrero Küsschen, Ferrero	1 Stück	9 g	55	4	1,7	4	3	+	1	0	0,3	0,4
- weiße Schokolade	1 Stück	9 g	57	4	1,9	4	3	+	1	0	0,3	0,4
Giotto, Haselnuss, Ferrero	1 Stück	4 g	27	2	0,6	2	2	+	1	0	0,2	0,2
- Giotto, Cacao	1 Stück	4 g	24	2	0,6	2	2	+	+	0	0,2	0,2
Hanuta, Ferrero	1 Stück	22 g	119	7	k.A.	12	k.A.	k.A.	2	k.A.	1	1,2
- Hanuta Minis		11 g	58	3	k.A.	6	k.A.	k.A.	1	k.A.	0,5	0,6
Katzenzungen, Feodora		5 g	28	2	k.A.	2	k.A.	k.A.	+	k.A.	0,2	0,2

			Kilo- kalorien	Fett	davon gesätt. Fett- säuren	Kohlen- hydrate	davon Zucker	Ballast- stoffe	Eiweiß	Kochsalz	Brot- einheiten	Kohlen- hydrat- einheiten
PRALINEN UND SCHOKOLADENPRODUKTE			Pro Portion	kcal	g	g	g	g	g	g	BE	KE
Kinder Bueno, Ferrero	1 Stück	22 g	123	8	3,7	11	9	+	2	0,1	0,9	1,1
- Kinder Bueno Mini	1 Stück	5 g	31	2	0,9	3	2	+	1	0	0,3	0,3
Kinder Chocofresh, Ferrero	1 Stück	21 g	120	9	k.A.	8	k.A.	k.A.	2	k.A.	0,7	0,8
Kinder Country, Ferrero	1 Stück	24 g	131	8	5,1	13	12	+	2	0,1	1,1	1,3
Kinder Happy Hippo, Ferrero	1 Stück	21 g	121	8	k.A.	11	k.A.	k.A.	1	k.A.	0,9	1,1
Kinder Maxi King, Ferrero	1 Stück	35 g	179	13	k.A.	13	k.A.	k.A.	2	k.A.	1,1	1,3
Kinder Pingui, Ferrero	1 Stück	30 g	136	9	k.A.	12	k.A.	k.A.	2	k.A.	1	1,2
KitKat, Nestlé	1 Riegel	45 g	234	13	7	27	22	1	3	0,1	2,3	2,7
- Mini	1 Riegel	17 g	87	5	2,6	10	8	+	1	0,1	0,8	1
- Chunky	1 Riegel	40 g	211	11	6,7	24	21	1	3	0,1	2	2,4
- Chunky Hazelnut Cream	1 Riegel	48 g	260	15	8,3	29	26	1	2	0,1	2,4	2,9
Knoppers, Storck	1 Stück	25 g	137	8	4,7	13	9	1	3	0,1	1,1	1,3
- Knoppers Minis, Storck	1 Stück	10 g	52	3	1,8	5	3	+	1	0,1	0,4	0,5
Lila Pause Erdbeer Joghurt		38 g	210	13	7,1	22	20	1	2	0,2	1,8	2,2
- Lila Pause Nougat		38 g	210	13	6,6	21	20	1	2	0,1	1,8	2,1
Lion, Nestlé	1 Riegel	30 g	145	7	3,5	19	13	1	2	0,3	1,6	1,9
- Kingsize	1 Riegel	65 g	320	15	9,2	43	35	1	4	0,2	3,6	4,3
- White	1 Riegel	42 g	199	9	6,6	27	20	+	3	0,2	2,3	2,7
Löffel Ei mit Milchcremefüllung, Milka		34 g	194	13	6,1	18	18	+	2	0,2	1,5	1,8
Milch-Schnitte, Ferrero	1 Stück	28 g	118	8	4,6	10	8	+	2	0,2	0,8	1
Mon chéri, Ferrero	1 Stück	10,5 g	47	2	1,4	6	5	+	+	+	0,5	0,6
Mr. Tom, Hosta	1 Riegel	40 g	219	14	3	15	10	1	8	0,1	1,3	1,5
- Mr. Tom Chocolate	3 Stück	25 g	143	9	4,5	11	10	1	3	0,1	0,9	1,1
Naps Mix, Milkapro Naps		23 g	126	8	4,1	13	13	+	2	0,1	1,1	1,3
Nestlé Snack Cocos		37 g	205	13	6,9	20	12	+	3	0,1	1,7	2
- Nestlé Snack Peanut		40 g	207	11	6,7	23	16	1	3	0,1	1,9	2,3
Nippon, Hosta	2 Stückchen	25 g	134	8	4	15	10	1	1	0,1	1,3	1,5
- Choco Nippon Tafel	2 Stück	19 g	102	6	3,6	11	10	1	1	0,1	0,9	1,1
Nougat		50 g	239	11	1,3	32	32	2	3	0	2,7	3,2
- Nougat	1 Stück	11 g	53	2	0,3	7	7	1	1	0	0,6	0,7
Nutella&GO!		13 g	269	14	k.A.	32	k.A.	k.A.	4	k.A.	2,7	3,2
Nuts, Nestlé	1 Riegel	42 g	209	10	4,9	26	23	1	2	0,1	2,2	2,6
- Kingsize, Nestlé	1 Riegel	65 g	324	16	7,7	40	36	2	3	0,1	3,3	4
Oreo Original	1 Stück	11 g	53	2	0,9	8	4	+	1	0,1	0,7	0,8
- Oreo Mini		25 g	120	5	2,1	18	9	1	1	0,3	1,5	1,8
Pismaniye, Zuckerwatte mit Kakaoüberzug, Ciloglu	1 Stück	22 g	100	3	k.A.	18	11	k.A.	1	k.A.	1,5	1,8
Pralinés Hochfein, Lindt & Sprüngli		50 g	141	9	4	13	12	k.A.	2	0,1	1,1	1,3

			Kilo- kalorien	Fett	davon gesätt. Fett- säuren	Kohlen- hydrate	davon Zucker	Ballast- stoffe	Eiweiß	Kochsalz	Brot- einheiten	Kohlen- hydrat- einheiten
PRALINEN UND SCHOKOLADENPRODUKTE			Pro Portion	kcal	g	g	g	g	g	g	BE	KE
Prinzenrolle, Griesson – De Beukelaer	2 Stück	24 g	231	10	6,6	32	16	1	2	0,2	2,7	3,2
Raffaello, Ferrero	1 Stück	10 g	62	5	3	4	3	+	1	0	0,3	0,4
Rocher, Ferrero	1 Stück	13 g	75	5	k.A.	6	k.A.	k.A.	1	k.A.	0,5	0,6
Rolo, Nestlé	1/2 Rolle	27 g	127	5	3,1	18	18	+	1	0,1	1,5	1,8
Rumkugel		20 g	81	2	1,2	8	8	1	1	0	0,7	0,8
Praline mit Trüffel		10 g	52	3	1,9	5	5	1	1	0	0,4	0,5
Schokokeks, Vollmilch, Beste Wahl, REWE	1 Keks	14 g	72	4	2,2	9	6	+	1	0,1	0,8	0,9
Schokokuss		20 g	71	3	2	10	10	1	1	0	0,8	1
Sag es mit Milka, Alles Gute, Chocolat Pralinés		20 g	113	7	4	10	10	1	1	0,2	0,8	1
– Herzlichen Glückwunsch, Milchcrème-Pralinés		20 g	114	7	4,2	11	11	+	1	0,2	0,9	1,1
Schokolinsen		20 g	98	4	2,1	14	14	+	1	0	1,2	1,4
Smarties, Nestlé		19 g	88	4	2	13	12	+	1	0	1,1	1,3
– Mini		14 g	68	3	2	10	9	+	1	0	0,8	1
Tender Milch, Milka	1 Stück	37 g	156	7	4,5	21	14	+	2	0,2	1,8	2,1
– Tender Nuss	1 Stück	37 g	160	8	4,7	21	14	+	2	0,2	1,8	2,1
Toffee Classic, Milka		7 g	30	1	1,1	5	4	+	+	0,2	0,4	0,5
– Toffee Haselnuss		7 g	30	1	1,1	5	4	+	+	0,2	0,4	0,5
Toffifee, Storck	1 Stück	8 g	43	2	1,1	5	4	+	1	0	0,4	0,5
Triple Chocolate Cookies, ChocBistro, Aldi-Süd	1 Keks	25 g	127	7	3,7	15	10	k.A.	1	0,2	1,3	1,5
Weinbrand-Bohne		8 g	31	1	0,3	6	6	+	+	0	0,5	0,6
Weinbrand-Kirsche		11 g	37	1	0,4	7	7	+	+	0	0,6	0,7
Werther's Original Karamell, Storck	1 Stück	6 g	30	2	1	4	3	+	+	0	0,3	0,4
– Minis zuckerfrei	1 Stück	3 g	9	+	+	3	+	+	+	0,1	0,3	0,3
YES Cacao, Nestlé		32 g	163	11	5,4	15	11	1	2	0,1	1,3	1,5
– YES Caramel		32 g	154	9	4,5	17	13	+	2	0,1	1,4	1,7

## SÜSSWAREN UND BONBONS

Atemgold, Storck	1 Stück	5 g	19	+	k.A.	5	k.A.	k.A.	+	k.A.	0,4	0,5
– zuckerfrei	1 Stück	5 g	12	+	k.A.	5	k.A.	k.A.	+	k.A.	0,4	0,5
Campino Früchte, Storck	1 Stück	5 g	19	+	+	5	4	+	+	0	0,4	0,5
Color-Rado, Haribo		25 g	90	1	0,4	20	14	k.A.	1	0,1	1,7	2
Fred Ferkel, Katjes		20 g	67	0	0	16	k.A.	k.A.	1	k.A.	1,3	1,6
Fruchtbonbon		5 g	20	+	+	5	5	0	+	0	0,4	0,5
Fruchtgummi		10 g	35	0	0	8	8	+	1	0	0,7	0,8
– Fruchtgummi Himbeer, Alnatura		20 g	66	+	+	15	12	+	1	0	1,3	1,5
Fruchtkonfekt, Erdbeer Rhabarber, Alnatura		20 g	64	2	0,2	11	11	2	1	0,5	0,9	1,1

Kilo- kalorien	Fett	davon gesätt. Fett- säuren	Kohlen- hydrate	davon Zucker	Ballast- stoffe	Eiweiß	Kochsalz	Brot- einheiten	Kohlen- hydrat- einheiten
-------------------	------	-------------------------------------	--------------------	-----------------	--------------------	--------	----------	--------------------	---------------------------------

## SÜSSWAREN UND BONBONS

	Pro Portion	kcal	g	g	g	g	g	g	g	BE	KE
Geleefrüchte	50 g	165	+	+	40	39	6	1	0,1	3,3	4
Goldbären, Gummibärchen, Haribo	25 g	86	+	+	19	12	k.A.	2	k.A.	1,6	1,9
Halva, Pistazien, Simsalabim, Sera	50 g	267	16	0	24	34	0	7	0,2	2	2,4
Hartkaramell	5 g	20	+	+	5	5	0	+	0	0,4	0,5
Helva, Sesamsüßigkeit, Vanillegeschmack, Baktat	50 g	270	15	9	26	19	0	6	0,2	2,2	2,6
- Cacaogeschmack	50 g	270	15	9	26	19	0	6	0,2	2,2	2,6
ICE fresh, Storck	6 g	22	+	+	5	4	+	+	+	0,4	0,5
Yogurt-Gums, Katjes	20 g	62	0	0	15	k.A.	k.A.	+	k.A.	1,3	1,5
Kandierte Ananas, Feigen, Ingwer, Kirsche	25 g	66	+	+	16	16	+	+	0	1,3	1,6
Katzenpfötchen, Katjes	20 g	68	+	k.A.	17	k.A.	k.A.	+	k.A.	1,4	1,7
Kaugummi mit Zucker	3 g	13	0	0	3	3	0	+	0	0,3	0,3
Konfekt, Haribo	25 g	96	2	1	20	15	k.A.	1	k.A.	1,7	2
Mamba, Storck	4,5 g	17	+	+	4	2	+	+	+	0,3	0,4
- Mamba Sauer	5 g	19	+	k.A.	4	k.A.	k.A.	+	k.A.	0,3	0,4
Nimm 2 Bonbons, Storck	6 g	23	+	+	6	4	+	+	+	0,5	0,6
Nimm 2 Lachgummis, Storck	20 g	66	+	+	15	11	+	1	+	1,3	1,5
- Nimm2 Lachgummis sauer	20 g	65	+	+	15	12	+	1	+	1,3	1,5
Lakritze	25 g	95	+	+	22	15	+	1	0	1,8	2,2
- Lakritz Intense, Katjes	20 g	68	0	0	17	k.A.	k.A.	+	k.A.	1,4	1,7
Marshmallow, Zuckerwatte	7 g	23	0	0	6	6	0	+	0	0,5	0,6
Marzipan	50 g	246	13	1,1	29	29	2	4	0	2,4	2,9
Marzipan-Pralinen	50 g	256	16	2,9	22	22	4	7	0	1,8	2,2
Müsliriegel	25 g	95	5	0,5	11	8	1	2	0	0,9	1,1
Phantasia, Haribo	25 g	86	+	+	19	12	k.A.	2	+	1,6	1,9
Popcorn, ungesüßt und ungesalzen	50 g	148	2	0,3	27	1	4	5	0	2,3	2,7
Rachengold, Kräuter, Salbei, Zitrone, Storck	5 g	17	+	k.A.	4	k.A.	k.A.	+	k.A.	0,3	0,4
Riesen, Storck	9 g	40	2	1,1	6	4	+	+	0	0,5	0,6
Sahnekaramelle	5 g	18	+	+	4	4	0	+	0	0,3	0,4
Saft Goldbären, Haribo	25 g	85	+	+	19	12	k.A.	1	+	1,6	1,9
Gummibonbons	10 g	35	0	0	8	7	+	1	0	0,7	0,8
Salzige Heringe, Katjes	20 g	69	0	0	16	k.A.	k.A.	1	k.A.	1,3	1,6
Schaumzuckerwaren	50 g	175	0	0	42	40	0	1	0,1	3,5	4,2
Tappsy, Katjes	20 g	67	0	0	16	k.A.	k.A.	1	k.A.	1,3	1,6
Tic tac fresh mints, Ferrero	0,5 g	2	0	0	1	k.A.	k.A.	0	k.A.	0,1	0,1
Tropifrutti, Haribo	25 g	87	+	+	21	16	k.A.	1	+	1,8	2,1
Tropenfrüchte, Katjes	20 g	66	0	0	15	k.A.	k.A.	1	k.A.	1,3	1,5
Weichkaramelle	5 g	23	1	0,5	4	4	0	+	0	0,3	0,4

# SÜSSE BROTAUFSTRICHE

258

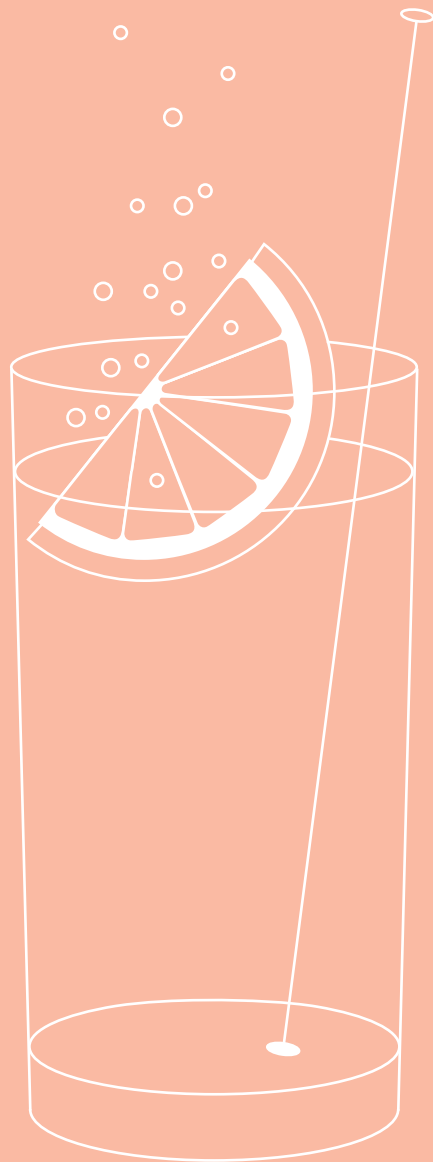
			Kilo- kalorien	Fett	davon gesätt. Fett- säuren	Kohlen- hydrate	davon Zucker	Ballast- stoffe	Eiweiß	Kochsalz	Brot- einheiten	Kohlen- hydrat- einheiten
	Pro Portion		kcal	g	g	g	g	g	g	g	BE	KE
Ahornsirup	2 TL	20 g	55	+	+	13	13	0	0	0	1,1	1,3
Apfelkraut, ohne Zuckerzusatz	2 TL	20 g	44	+	+	10	9	2	+	0	0,8	1
Aprikosenkonfitüre	2 TL	20 g	50	0	0	12	2	+	+	0	1	1,2
Bienenhonig	2 TL	20 g	61	0	0	15	15	0	+	+	1,3	1,5
Birnenkraut, ohne Zuckerzusatz	2 TL	20 g	42	+	+	10	8	2	+	+	0,8	1
Dattelmolke, ohne Zuckerzusatz	2 TL	20 g	54	+	+	13	13	0	+	0	1,1	1,3
Erdnussbutter	2 TL	20 g	125	11	2,3	3	1	1	4	0,2	0,3	0,3
Erdnusscreme crunchy, BioGourmet		30 g	133	11	2,8	2	1	k.A.	6	0,3	0,2	0,2
Erdnussmus, granoVita		30 g	180	14	3	3	k.A.	4	8	0	0,3	0,3
Eszet Schnitten, Vollmilch, Sarotti	1 Schnitte	25 g	133	8	4,8	14	14	1	2	0,1	1,2	1,4
Fruchtaufstrich Hagebutte, Alnatura	2 TL	20 g	43	+	+	10	10	1	+	0	0,8	1
Gelee, einfach	2 TL	20 g	49	0	0	12	12	+	0	0	1	1,2
Granatapfelsoße, Baktat	2 TL	20 g	61	0	0	15	7	+	+	0	1,3	1,5
Haselnuss-Nougat-Creme, Salabim, Eden		20 g	123	9	2,3	8	7	1	2	0,1	0,7	0,8
Haselnusspaste, 70 % Haselnuss, Demirci		10 g	66	4	3,4	1	k.A.	k.A.	1	0,2	0,1	0,1
Heidelbeerkonfitüre	2 TL	20 g	52	0	0	12	1	+	+	+	1	1,2
Himbeerkonfitüre	2 TL	20 g	50	0	0	12	1	+	+	0	1	1,2
Honig	2 TL	20 g	62	0	0	16	2	0	+	0	1,3	1,6
Johannisbeergelee	2 TL	20 g	50	0	0	6	1	+	+	+	0,5	0,6
Konfitüre, Marmelade	2 TL	25 g	57	+	+	14	14	+	+	0	1,2	1,4
Kokos-Nuss-Creme, bio, Vitaquell		20 g	128	11	7,2	6	6	1	+	0	0,5	0,6
Kürbiskernmus, granoVita		50 g	288	20	4,8	6	0	4	17	0,1	0,5	0,6
Kunsthonig, Invertzuckercreme		20 g	67	0	0	17	17	0	+	+	1,4	1,7
Macadamiacreme, Alnatura		30 g	200	17	4,9	8	7	1	3	0,1	0,7	0,8
Mandelmus weiß, Salabim, Eden		20 g	127	11	1	1	0	1	4	0	0,1	0,1
Milchbrotaufstrich, Streichrahm, 22 % Fett		50 g	115	11	7,9	2	1	0	2	0,2	0,2	0,2
Nuss-Nougat-Creme		20 g	106	6	3,7	12	12	1	1	+	1	1,2
Nusspli, Zentis		20 g	109	6	2,2	12	12	0	1	0	1	1,2
Nutella, Ferrero		20 g	109	6	2,1	11	11	1	1	0	0,9	1,1
Nutoka, Aldi-Süd		20 g	110	7	0,2	10	10	1	1	0	0,8	1
Nuxi-Schoki-Creme, nussfreier Aufstrich, Vitaquell		20 g	121	9	3,6	8	8	1	1	0	0,7	0,8
Orangenmarmelade		20 g	35	0	0	9	9	+	+	+	0,8	0,9
Ovomaltine crunchy cream, Wander AG (Schweiz)		20 g	110	7	1,5	12	10	+	1	0,3	1	1,2
Pflaumenmus		20 g	39	+	+	10	9	1	+	+	0,8	1
Quittengelee	2 TL	20 g	51	+	+	12	12	+	+	+	1	1,2
Rübenkraut (Rübensirup)		20 g	55	0	0	13	13	+	+	0	1,1	1,3
Sauerkirschkonfitüre	1 TL	10 g	24	0	0	7	1	+	+	0	0,6	0,7

# SÜSSUNGS- UND BINDEMITTEL

260

			Kilo- kalorien	Fett	davon gesätt. Fett- säuren	Kohlen- hydrate	davon Zucker	Ballast- stoffe	Eiweiß	Kochsalz	Brot- einheiten	Kohlen- hydrat- einheiten
SÜSSUNGSMITTEL			Pro Portion	kcal	g	g	g	g	g	g	BE	KE
Agavensirup	2 TL	20 g	63	0	0	15	15	0	0	0	1,3	1,5
Ahornsirup	2 TL	20 g	55	+	+	13	13	0	0	0	1,1	1,3
Fruchtzucker	2 TL	20 g	81	0	0	20	20	0	0	0	1,7	2
- Fruchtzucker	1 TL	6 g	24	0	0	6	6	0	0	0	0,5	0,6
Fruchtsirup, Grenadine	2 TL	20 g	54	+	+	13	5	+	0	+	1,1	1,3
Ingwer kandiert	2 TL	20 g	52	+	+	13	13	+	+	0	1,1	1,3
Isomalt*, Lactit*, Maltit*, Mannit*, Sorbit*, Xylit*		6 g	15	+	k.A.	6	k.A.	0	0	k.A.	0,5	0,6
KandiszuckerX	2 TL	20 g	8	0	0	2	2	0	0	0	0,2	0,2
Milchzucker	1 geh. EL	20 g	81	0	0	20	20	0	0	0	1,7	2
- Milchzucker	1 geh. TL	8 g	32	0	0	8	8	0	0	0	0,7	0,8
Puderszucker	1 TL	4 g	16	0	0	4	4	0	0	0	0,3	0,4
Saccharin, Süßstoff		6 g	0	0	0	0	0	0	0	k.A.	0	0
Sanddornkonzentrat	1 EL	20 g	84	7	+	3	3	0	2	0	0,3	0,3
Sanddornvollfruchtkonzentrat		25 g	105	9	0,5	4	4	0	2	0	0,3	0,4
Sirup, Rübensirup		25 g	81	0	0	20	20	0	+	0,2	1,7	2
Tafelsüße Classic Tabletten, Natreen	1 Tablette		0	0	0	0	0	0	0	k.A.	0	0
Tafelsüße Stevia Tabletten, Natreen	1 Tablette		0	0	0	0	0	0	0	k.A.	0	0
Traubenzucker	1 geh. TL	6 g	24	0	0	6	6	0	0	0	0,5	0,6
- Traubenzucker-Täfelchen		5 g	20	0	0	5	5	0	0	0	0,4	0,5
Vanillezucker, Vanillinzucker	1 Päckchen	8 g	32	0	0	8	8	0	0	0	0,7	0,8
Würfelszucker	1 Würfel	3 g	12	0	0	3	3	0	0	0	0,3	0,3
Zucker, braun	1 geh. TL	8 g	32	0	0	8	8	0	0	+	0,7	0,8
- weiß	1 geh. TL	8 g	32	0	0	8	8	0	0	0	0,7	0,8
<b>BINDEMITTEL, DICKUNGSMITTEL</b>												
Agar-Agar		10 g	34	+	+	4	4	+	4	0,1	0,3	0,4
Bindobin, Tartex, Johannisbrotkernmehl	1 Messlöffel	1 g	1	+	+	+	+	1	+	0	+	+
Einmachhilfe, Gelier- und Dickungsmittel	1 Packung	2,5 g	2	+	+	+	+	2	0	+	+	+
Gelatine	6 Blatt	12 g	41	+	+	0	0	0	10	0	0	0
- Aspikpulver		10 g	34	+	+	0	0	0	8	0	0	0
Kartoffelstärke		20 g	68	+	+	17	0	+	+	0	1,4	1,7
Nestargel	1 Messlöffel	1 g	+	+	+	+	+	1	+	+	+	+
Pektin		1 g	1	+	+	+	+	+	+	0	+	+
Puddingpulver	1 Packung	43 g	164	+	+	40	0	+	+	0,3	3,3	4

\* Zuckeralkohole als Kohlenhydrate berechnet, nach Nährwertkennzeichnungsrichtlinie i. d. g. F., Kohlenhydrate jedoch nicht blutzuckerwirksam



# GETRÄNKE

## KAFFEE, TEE UND KAKAO

Kaffee und Getreidekaffee .....	264
Kaffeespezialitäten, Kaffeegetränke .....	266
Tee und Teegetränke.....	268
Zugaben zu Kaffee und Tee.....	268
Kakaopulver und -getränke .....	270

## FRUCHTSÄFTE

Fruchtsäfte, Nektare und Fruchtsaftgetränke .....	272
Smoothies.....	274
Fruchtsirup und -dicksäfte .....	274

## WASSER UND ERFRISCHUNGSGETRÄNKE

Mineral- und Tafelwasser.....	276
Erfrischungsgetränke .....	276
Sportgetränke .....	280
Energy Drinks.....	280

## ALKOHOLISCHE GETRÄNKE

Bier und Biergetränke .....	282
Wein, Schaumwein, weinhaltige Getränke, Sekt .....	282
Liköre und Spirituosen.....	284
Cocktails, Longdrinks, Mixgetränke.....	286

Kilo- kalorien	Fett	davon gesätt. Fett- säuren	Kohlen- hydrate	davon Zucker	Ballast- stoffe	Eiweiß	Kochsalz	Brot- einheiten	Kohlen- hydrat- einheiten
-------------------	------	-------------------------------------	--------------------	-----------------	--------------------	--------	----------	--------------------	---------------------------------

## KAFFEE UND GETREIDEKAFFEE

	Pro Portion	kcal	g	g	g	g	g	g	g	g	BE	KE
<b>Bohnenkaffee, ohne Milch</b>	100 ml	2	0	0	+	+	0	+	0	+	+	+
- mit Milch	100 ml	4	+	+	+	+	0	+	0	+	+	+
- mit Milch und Zucker	100 ml	12	+	+	2	2	0	+	0	0,2	0,2	0,2
<b>Cappuccino</b>	100 ml	33	2	1	3	3	+	2	0,1	0,3	0,3	0,3
- Cappuccino, ohne Zuckerzusatz, REWE (Pulver)	14 g	72	4	2,2	9	6	+	1	0,1	0,8	0,9	0,9
<b>Café au lait, Milchkaffee (halb Milch, halb Kaffee)</b>	200 ml	66	4	k.A.	5	5	k.A.	4	k.A.	0,4	0,5	0,5
<b>Caro Original, Nestlé</b>	120 ml	8	0	0	2	+	+	+	0	0,2	0,2	0,2
<b>Caro Extra kräftig, Nestlé</b>	120 ml	11	0	0	2	+	+	+	0	0,2	0,2	0,2
<b>Caro Malzkaffee, Nestlé</b>	120 ml	8	0	0	2	+	+	+	0	0,2	0,2	0,2
<b>Eiskaffee</b>	250 g	270	21	12	16	16	+	4	0,1	1,3	1,6	1,6
<b>Espresso</b>	30 ml	1	+	+	0	0	0	+	0	0	0	0
<b>Instantkaffee, ohne Milch</b>	100 ml	2	0	0	+	+	0	+	0	+	+	+
- mit Milch und Zucker	100 ml	38	+	+	8	8	0	1	0	0,7	0,8	0,8
<b>Irish Coffee</b>	100 ml	210	10	6,2	7	6	0	1	+	0,6	0,7	0,7
<b>Kathreiner Kneipp Malzkaffee, Nestlé</b>	150 ml	5	+	+	1	+	+	+	+	0,1	0,1	0,1
<b>Linde's Kornkaffee, Nestlé</b>	150 ml	5	+	+	1	+	+	+	+	0,1	0,1	0,1
<b>Nescafe 2 in 1 Stix, Nestlé</b>	180 ml	48	3	2,7	5	1	1	+	1,2	0,4	0,5	0,5
<b>Nescafe 3 in 1 Stix, Nestlé</b>	180 ml	74	2	2	13	11	1	+	0,1	1,1	1,3	1,3
<b>Nescafe Coffee Shop Spec.Capp.Doub. Choc, Nestlé</b>	150 ml	71	1	1,2	13	10	1	2	0,3	1,1	1,3	1,3
- Cappucino Hazelnut	150 ml	69	2	1,4	12	9	1	2	0,3	1	1,2	1,2
- Chai Latte	150 ml	98	3	2,3	17	13	0	2	0,3	1,4	1,7	1,7
<b>Nescafé frappé Typ Eiskaffee, Nestlé</b>	200 ml	150	3	1,9	22	22	1	7	0,3	1,8	2,2	2,2
<b>Nescafé Pur, Classic, mild, Nestlé</b>	150 ml	3	+	+	+	+	1	+	+	+	+	+
- Classic entkoffeiniert	150 ml	2	0	0	+	+	1	+	+	+	+	+
- Gold	150 ml	2	+	+	+	+	1	+	0	+	+	+
- Gold mild	150 ml	2	+	+	+	+	1	+	+	+	+	+
- Gold entkoffeiniert	150 ml	2	+	+	+	+	1	+	0	+	+	+
- Green blend	150 ml	2	+	+	+	+	1	+	0	+	+	+
- Sensazione Crema	150 ml	4	+	+	+	+	1	+	+	+	+	+
- Typ Espresso	60 ml	2	+	+	+	+	1	+	+	+	+	+
<b>Nescafé Dolce Gusto, Caffè Crema Grande, Nestlé</b>	200 ml	2	+	+	1	+	+	+	+	0,1	0,1	0,1
- Caffè Lungo	120 ml	2	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
- Cappuccino light, Nestlé (Schweiz)	1 Kapsel 20 g	66	1	0,6	7	7	3	5	0,7	0,6	0,7	0,7
- Cappuccino	240 ml	84	4	2,3	8	8	+	4	0,3	0,7	0,8	0,8
- Espresso	60 ml	2	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
- Latte Macchiato	220 ml	89	4	2,6	8	8	+	4	0	0,7	0,8	0,8
- Latte Machhiato, Nestlé (Schweiz)	1 Kapsel 21 g	90	5	2,9	6	6	2	4	0,6	0,5	0,6	0,6

Kilo- kalorien	Fett	davon gesätt. Fett- säuren	Kohlen- hydrate	davon Zucker	Ballast- stoffe	Eiweiß	Kochsalz	Brot- einheiten	Kohlen- hydrat- einheiten
-------------------	------	-------------------------------------	--------------------	-----------------	--------------------	--------	----------	--------------------	---------------------------------

## KAFFEE UND GETREIDEKAFFEE

	Pro Portion	kcal	g	g	g	g	g	g	g	g	BE	KE
Nescafé Typ Cappuccino cremig zart, Nestlé	150 ml	53	1	1	9	7	1	2	0,3	0,8	0,9	
- Entkoffeiniert	150 ml	47	1	0,7	8	6	1	1	0,3	0,7	0,8	
- International Choco	120 ml	60	2	1,6	10	10	1	1	0	0,8	1	
- International Crema Latte	120 ml	62	2	1,8	10	10	+	1	0,3	0,8	1	
- weniger süß im Geschmack	150 ml	50	2	1,4	7	4	1	2	0,3	0,6	0,7	
Nescafé Typ Café au lait	150 ml	56	3	2,4	6	5	1	2	0,3	0,5	0,6	
Nescafé Typ Latte Macchiato	200 ml	78	3	2,7	10	5	1	3	0,3	0,8	1	
Nescafé Typ Wiener Melange	150 ml	72	2	2	13	10	1	2	0	1,1	1,3	
Nescafé Xpress Cappuccino White, Nestlé	1 Flasche 250 ml	152	4	2,2	23	22	2	7	0,3	1,9	2,3	
- Caramel	1 Flasche 250 ml	149	4	2	22	21	2	7	0,3	1,8	2,2	
- Choco	1 Flasche 250 ml	154	4	2,3	24	22	2	7	0,3	2	2,4	
- Espresso Macchiato	1 Flasche 250 ml	160	4	2,2	25	24	2	7	0,3	2,1	2,5	
- Latte Macchiato	1 Flasche 250 ml	147	4	2,2	22	21	2	7	0,3	1,8	2,2	
- Vanilla	1 Flasche 250 ml	148	4	2,2	22	21	2	7	0,3	1,8	2,2	

## KAFFEESPEZIALITÄTEN, KAFFEEGETRÄNKE

Caffè Latte, mit Vollmilch, regular, McDonalds	250 ml	100	5	4	7	7	0	5	0	0,6	0,7	
Caffè Latte Macchiato, Emmi (Schweiz)	1 Becher 230 ml	184	9	k.A.	20	k.A.	k.A.	6	0,2	1,7	2	
- Cappuccino	1 Becher 230 ml	136	3	k.A.	22	k.A.	k.A.	6	0,2	1,8	2,2	
Caffè Mocha mit Sahne, halbfett, small, Starbucks	1 Becher 236 ml	173	13	8	33	26	5	10	0,3	2,8	3,3	
Cappuccino, ohne Zuckerzusatz, Beste Wahl, REWE	150 ml	61	3	2,4	7	5	+	2	k.A.	0,6	0,7	
Cappuccino classico, regular, McDonalds	1 Becher 200 ml	50	6	0	1	1	0	3	0	0,1	0,1	
Caramel Café Frappé, Vollmilch, McDonalds	1 Becher 380 g	585	17	13	94	62	0	15	0,1	7,8	9,4	
Caramel Machiato, Vollmilch, McDonalds	1 Becher 240 g	200	5	3	35	24	0	4	0	2,9	3,5	
Eiskaffee, McDonalds	380 g	240	10	k.A.	35	k.A.	k.A.	2	0,1	2,9	3,5	
Frozen Frappé Caramel, Burger King	457 g	315	3	0,3	63	37	1	10	0,5	5,3	6,3	
Iced Seattle Latte, Starbucks	220 ml	154	6	4	20	20	0	6	0,2	1,7	2	
Iced Caramel Macchiato, Starbucks	220 ml	146	4	2	23	20	0	5	0,2	1,9	2,3	
Latte Macchiato, McDonalds	208 g	85	5	3	6	6	0	4	0	0,5	0,6	
Milchkaffee Cappuccino, Landliebe	230 ml	132	2	1,6	22	17	0	6	0,2	1,8	2,2	
- Latte Macchiato	230 ml	170	6	3,8	23	19	0	6	0,2	1,9	2,3	
Mocha Frappé, mit Vollmilch, regular, McDonalds	1 Becher 380 g	465	17	13	67	50	0	12	0	5,6	6,7	
Müller Typ Kaffee, Cappuccino	1 Becher 250 ml	124	2	k.A.	19	k.A.	k.A.	7	k.A.	1,6	1,9	
Starbucks Discoveries, Chocolate Mocha Flavour, 1,7 %	1 Becher 220 ml	139	4	2,4	21	20	k.A.	6	0,2	1,8	2,1	
- Seattle Latte, 3,1% Fett	220 ml	154	6	3,7	20	20	k.A.	6	0,2	1,7	2	

Kilo- kalorien	Fett	davon gesätt. Fett- säuren	Kohlen- hydrate	davon Zucker	Ballast- stoffe	Eiweiß	Kochsalz	Brot- einheiten	Kohlen- hydrat- einheiten
-------------------	------	-------------------------------------	--------------------	-----------------	--------------------	--------	----------	--------------------	---------------------------------

## TEE UND TEEGETRÄNKE

	Pro Portion	kcal	g	g	g	g	g	g	g	g	BE	KE
Arizona Green Tea, with Honey, Arizona Europe	250 ml	68	0	0	18	17	0	0	0,1	1,5	1,8	
- Lemon Tea	250 ml	90	0	25	24	0	0	25	0,1	2	2,4	
Chai Frappé, Vollmilch, regular, McDonalds	1 Becher 380 g	405	11	8	69	47	1	7	0,3	5,8	6,9	
Chai Tea Latte, mit Vollmilch, Starbucks	1 Becher 236 ml	194	5	2,8	32	31	0	6	0,2	2,7	3,2	
- Chai Tea Latte, mit Soja-Milch	1 Becher 236 ml	162	2	0,5	30	27	1	5	0,2	2,5	3	
Eistee, Zitrone, Natreen	250 ml	3	+	+	+	+	+	+	0,3	+	+	
Früchte-, Kräutertee	150 ml	1	0	0	+	0	0	0	+	+	+	
Lipton Ice Tea, Peach, Pepsico	250 ml	70	0	0	17	17	0	k.A.	0	1,4	1,7	
- Ice Tea Sparkling Classic	250 ml	115	0	0	26	26	0	k.A.	0,3	2,2	2,6	
- Ice Tea Sparkling Zero	250 ml	3	0	0	0	0	0	k.A.	0,4	0	0	
Nescafé Dolce Gusto, Nestea Peach, Nestlé	200 ml	23	0	0	5	5	+	+	0	0,4	0,5	
Nestea Pfirsich, Nestlé	250 ml	70	0	0	17	17	0	0	0,2	1,4	1,7	
- Waldfrucht	250 ml	80	0	0	19	19	0	0	0,2	1,6	1,9	
- Grüntee Citrus Stevia	250 ml	48	0	0	11	11	0	0	0,2	0,9	1,1	
Tee, schwarz, ohne Zucker	150 ml	0	+	+	+	+	0	+	0	+	+	

## ZUGABEN ZU KAFFEE UND TEE

Kaffeesahne, 20 % Fett	1 TL 6 g	12	1	0,7	+	+	0	+	0	+	+	
- Kaffeesahne, 30 % Fett	1 TL 6 g	16	2	1	+	+	0	+	0	+	+	
Kandiszucker	1 Würfel 2 g	8	0	0	2	2	0	0	0	0,2	0,2	
Kondensmilch, 4 % Fett	1 TL 6 g	7	+	+	1	1	0	+	0	0,1	0,1	
Kondensmilch, gezuckert, 6 % Fett, Dovgan	1 TL 6 g	18	+	+	3	3	0	+	0,1	0,3	0,3	
Kondensmilch, 7,5 % Fett	1 TL 6 g	8	1	0,3	1	1	0	+	0	0,1	0,1	
- Kondensmilch, gezuckert, 7,5 % Fett	1 TL 6 g	20	1	0,3	3	3	0	1	0	0,3	0,3	
Kondensmilch, gezuckert, 8 % Fett, Dovgan	1 TL 6 g	20	1	0,3	3	3	0	+	0,1	0,3	0,3	
Kondensmilch, 10 % Fett	1 TL 6 g	11	1	0,4	1	1	0	1	0	0,1	0,1	
Kondensmilch, gezuckert, 10 % Fett, Monolith	1 TL 6 g	20	+	+	3	3	0	+	0	0,3	0,3	
Süße Sahne, Schlagsahne, ungeschlagen, 30 % Fett	2 EL 30 g	91	10	5,3	1	1	0	1	0	0,1	0,1	
Süßstoff	2 g	5	0	0	0	0	0	0	+	0	0	
Zitronensaft	1 TL 5 g	1	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Zucker	1 TL 5 g	20	0	0	5	5	0	0	0	0,4	0,5	
- Würfelzucker	1 Würfel 3 g	12	0	0	3	3	0	0	0	0,3	0,3	

Kilo- kalorien	Fett	davon gesätt. Fett- säuren	Kohlen- hydrate	davon Zucker	Ballast- stoffe	Eiweiß	Kochsalz	Brot- einheiten	Kohlen- hydrat- einheiten
-------------------	------	-------------------------------------	--------------------	-----------------	--------------------	--------	----------	--------------------	---------------------------------

## KAKAOPULVER UND -GETRÄNKE

	Pro Portion	kcal	g	g	g	g	g	g	g	g	BE	KE
Cailler Le Choclat, Pulver, Nestlé (Schweiz)	17 g	68	1	0,7	12	11	2	1	0,1	1	1,2	
Cailler Cuisine Kakao, Pulver, Nestlé (Schweiz)	17 g	65	4	2	2	+	6	4	0,1	0,2	0,2	
Cailler Cuisine Schokolade, Pulver, Nestlé (Schweiz)	17 g	68	2	1	11	10	2	2	0,1	0,9	1,1	
Caotina Original, Pulver, Wander AG	2 geh. TL	15 g	58	1	0,3	12	12	1	1	0,1	1	1,2
- zubereitet mit 200 ml Milch, 1,5 % Fett	200 ml	158	4	2,2	22	22	1	8	0,3	1,8	2,2	
Caotina blanc, Pulver, Wander AG	2 geh. TL	15 g	62	1	0,7	13	7	1	+	0,2	1,1	1,3
- zubereitet mit 200 ml Milch, 1,5 % Fett	200 ml	162	4	2,6	23	17	1	7	0,4	1,9	2,3	
Chococino, Pulver, Nestlé	22 g	96	4	3,1	14	13	1	2	0,3	1,2	1,4	
Chocolate Mocha, Starbucks	220 ml	126	3	2,2	19	19	0	6	0,2	1,6	1,9	
Dark Chocolate, Vollmilch, small, McDonalds	1 Becher	150 ml	165	6	4	20	19	2	6	0,1	1,7	2
Feinste Heiße Schokolade, Pulver, Nestlé	1 geh. EL	15 g	57	+	0,2	12	12	1	1	0,1	1	1,2
- zubereitet mit 200 ml Milch, 1,5 % Fett	200 ml	131	4	2,2	18	17	1	6	0,3	1,5	1,8	
Frozen Frappé Chocolate, Burger King	1 Becher	346 ml	234	3	0,9	43	36	3	8	0,2	3,6	4,3
Kakaogetränk classico, McDonalds	1 Becher	200 ml	150	4	0	22	0	1	7	0,1	1,8	2,2
Kakaogetränkepulver	2 geh. TL	15 g	59	1	0,5	12	11	1	1	0,1	1	1,2
- zubereitet mit 150 ml Milch, 1,5 % Fett	150 ml	131	3	2,1	19	19	1	6	0,3	1,6	1,9	
Kakaopulver, entölt	1 TL	5 g	17	1	0,6	1	+	1	1	0	0,1	0,1
Kakaotrunk, 3,5 % Fett	150 ml	197	6	3,6	32	30	1	5	0,3	2,7	3,2	
- Kakaotrunk, 1,5 % Fett	150 ml	177	3	1,9	32	30	1	3	0,3	2,7	3,2	
Nesquik, Pulver, Nestlé	2 geh. TL	15 g	57	+	0,2	12	12	1	1	0,1	1	1,2
- zubereitet mit 150 ml Milch, 1,5 % Fett	150 ml	129	3	1,6	19	19	1	6	0,3	1,6	1,9	
Nesquik Sirup, Nestlé	2 geh. TL	15 g	42	+	0,1	10	9	1	+	k.A.	0,8	1
- zubereitet mit 150 ml Milch, 1,5 % Fett	150 ml	115	3	1,5	17	17	1	5	0,3	1,4	1,7	
Nesquik, zuckerreduziert, Pulver, Nestlé	2 geh. TL	15 g	56	1	0,2	12	6	1	1	0,1	1	1,2
- zubereitet mit 150 ml Milch, 1,5 % Fett	150 ml	128	3	1,7	19	13	1	6	0,3	1,6	1,9	
Premium Chocolate, mit Sahne, Starbucks	1 Becher	236 ml	433	26	15,7	45	36	5	12	0,3	3,8	4,5
Ovomaltine, Wander AG	20 g	74	+	+	15	8	1	2	0,1	1,3	1,5	
- zubereitet mit 200 ml Milch, 1,5 % Fett	200 ml	155	4	2	21	16	1	9	0,3	1,8	2,1	
Schokoladenpulver	2 geh. TL	15 g	58	1	0,6	11	11	1	1	0	0,9	1,1
Trinkschokolade, heiß	150 ml	197	6	3,6	32	30	1	5	0,3	2,7	3,2	
White Chocolate, Vollmilch, small, McDonalds	1 Becher	150 ml	195	11	7	18	17	0	6	0,1	1,5	1,8

		Kilo- kalorien	Fett	davon gesätt. Fett- säuren	Kohlen- hydrate	davon Zucker	Ballast- stoffe	Eiweiß	Kochsalz	Brot- einheiten	Kohlen- hydrat- einheiten
FRUCHTSÄFTE, NEKTARE UND FRUCHTSAFTGETRÄNKE	Pro Portion	kcal	g	g	g	g	g	g	g	BE	KE
<b>Acerolasaft</b>	200 ml	42	+	+	8	8	0	+	0	0,7	0,8
- Acerolanektar	200 ml	92	+	+	22	22	0	+	0	1,8	2,2
<b>Ananassaft</b>	200 ml	88	+	+	19	19	0	1	0	1,6	1,9
<b>Apfelsaft</b>	200 ml	82	+	+	19	17	0	1	0,1	1,6	1,9
<b>Apfel- &amp; Beerensaft, innocent</b>	200 ml	90	+	+	20	20	1	+	0	1,7	2
<b>Apfel- &amp; Himbeersaft, innocent</b>	200 ml	80	+	+	18	18	2	+	0	1,5	1,8
<b>Aprikosensaft</b>	200 ml	80	+	+	16	16	0	1	0	1,3	1,6
- Aprikosennektar	200 ml	117	+	+	27	27	0	1	0	2,3	2,7
<b>Birnenensaft</b>	200 ml	98	+	+	23	19	0	1	0	1,9	2,3
- Birnennektar	200 ml	130	+	+	32	32	0	+	0	2,7	3,2
<b>Brombeersaft</b>	200 ml	78	2	+	14	9	0	2	0	1,2	1,4
<b>Cranberry-, Moosbeerensaft</b>	200 ml	76	1	+	14	14	0	1	0	1,2	1,4
<b>Erdbeersaft</b>	200 ml	70	1	+	13	13	0	2	0	1,1	1,3
<b>Fruitopia Apfel, Coca-Cola Dtl.</b>	200 ml	96	1	+	11	11	1	2	0	0,9	1,1
- Multifrucht	200 ml	98	1	+	24	22	1	1	0,1	2	2,4
<b>Grapefruitsaft</b>	200 ml	108	+	+	20	20	+	1	0	1,7	2
- Grapefruitnektar	200 ml	136	+	+	30	30	+	1	0	2,5	3
<b>Heidelbeersaft</b>	200 ml	80	1	+	14	14	0	1	0	1,2	1,4
<b>Heißer Rabe, Rabenhorst</b>	200 ml	100	+	+	23	23	0	0	0	1,9	2,3
<b>Himbeersaft</b>	200 ml	64	1	+	11	15	0	1	0	0,9	1,1
<b>Holunderbeerensaft</b>	200 ml	102	+	+	14	10	0	4	0	1,2	1,4
<b>Holunder-Nektar, Bio, Rabenhorst</b>	200 ml	118	+	+	27	27	0	0	0	2,3	2,7
<b>Johannisbeernektar, rot</b>	200 ml	110	0	0	25	26	0	1	0	2,1	2,5
<b>Johannisbeernektar, schwarz</b>	200 ml	112	0	0	25	26	0	1	0	2,1	2,5
<b>Johannisbeere, Nektar, schwarz, Natreen</b>	250 ml	25	+	+	4	4	+	+	0	0,3	0,4
<b>Kirsch-Nektar, Bio, Rabenhorst</b>	200 ml	136	+	+	31	28	0	1	0	2,6	3,1
<b>Kirschsaft</b>	200 ml	122	1	+	27	24	0	2	0	2,3	2,7
<b>Kokosnuss-Milch</b>	100 ml	10	+	+	1	1	0	+	0,1	0,1	0,1
<b>Mandarinensaft</b>	200 ml	98	+	+	19	19	+	2	0	1,6	1,9
<b>Mangonektar</b>	200 ml	122	+	+	29	29	0	+	0	2,4	2,9
<b>Multivitaminsaft</b>	200 ml	76	+	+	16	20	+	1	0	1,3	1,6
- Multivitaminnektar	200 ml	44	+	+	9	9	+	1	0,1	0,8	0,9
- Multivitamin, Nektar, Natreen	250 ml	60	+	+	13	13	1	1	0,1	1,1	1,3
<b>Orangensaft</b>	200 ml	86	+	+	17	17	1	1	0	1,4	1,7
<b>Orange de Luxe, TK, bofrost</b>	200 ml	82	+	+	18	18	1	1	0,1	1,5	1,8
<b>Orangennektar</b>	200 ml	124	+	+	29	29	+	1	0	2,4	2,9
<b>Orange-Sanddorn-Nektar, Rabenhorst</b>	200 ml	118	+	+	28	28	1	1	0	2,3	2,8

Kilo- kalorien	Fett	davon gesätt. Fett- säuren	Kohlen- hydrate	davon Zucker	Ballast- stoffe	Eiweiß	Kochsalz	Brot- einheiten	Kohlen- hydrat- einheiten
-------------------	------	-------------------------------------	--------------------	-----------------	--------------------	--------	----------	--------------------	---------------------------------

## FRUCHTSÄFTE, NEKTARE UND FRUCHTSAFTGETRÄNKE

	Pro Portion	kcal	g	g	g	g	g	g	g	g	BE	KE
Orangennektar, mild, Natreen	200 ml	44	+	+	9	9	+	1	0	0,8	0,9	
Passionsfrucht-, Maracujasaft	200 ml	120	1	+	20	20	0	2	0	1,7	2	
Pfirsichsaft	200 ml	86	+	+	19	18	0	1	0	1,6	1,9	
- Pfirsichnektar	200 ml	120	+	+	29	28	0	1	0	2,4	2,9	
Pflaumensaft	200 ml	94	+	+	21	17	0	1	0	1,8	2,1	
Rhabarber Fruchtsaft	200 ml	36	+	+	5	5	0	1	0	0,4	0,5	
Rotbäckchen, Klassik, Rabenhorst	125 ml	93	0	0	19	19	0	0	0,1	1,6	1,9	
Sanddornbeerensaft	100 ml	34	2	+	1	1	0	1	0	0,1	0,1	
Traubensaft, rot und weiß	200 ml	138	+	+	31	31	0	1	0	2,6	3,1	
Tropical, innocent	200 ml	86	+	+	20	18	1	1	0	1,7	2	
Zitronensaft	100 ml	37	1	+	4	2	+	1	0	0,3	0,4	

## SMOOTHIES

Smoothie Mango Maracuja, Alnatura	330 ml	182	0	0	39	38	3	2	0	3,3	3,9
- Mango Banane	330 ml	224	0	0	49	47	4	2	0	4,1	4,9
Smoothie Kirsch-Banane, rio d'oro, aldi süd	250 ml	179	0	0	40	36	2	2	0	3,3	4
Smoothie Ananas, Banane & Kokosnuss, innocent	250 ml	163	2	1	34	31	4	2	0,1	2,8	3,4
- Erdbeere & Banane	250 ml	135	0	0	31	26	2	2	0,1	2,6	3,1
- Orange, Karotte & Mango	250 ml	145	0	0	34	34	3	2	0,2	2,8	3,4
Smoothie Apfel-Mango + Acerola, Bio, Rabenhorst	250 ml	128	0	0	30	28	0	0	0	2,5	3
Strawberry Banana Smoothie, Burger King	346 ml	206	1	0,3	48	45	1	2	k.A.	4	4,8
true fruits, smoothie purple	250 ml	138	1	0	33	30	3	2	0	2,8	3,3
- orange	250 ml	133	0	0	31	28	2	1	0	2,6	3,1
- yellow	250 ml	155	0	0	37	34	3	2	0	3,1	3,7

## FRUCHTSIRUP UND -DICKSÄFTE

Apfeldicksaft, Birnendicksaft	1 EL	20 g	75	1	+	16	15	0	+	0	1,3	1,6
Fruchtsirup, Grenadine	1 EL	20 g	58	0	0	6	6	0	0	+	0,5	0,6
Heidelbeerdicksaft, ungezuckert	1 EL	20 g	8	+	+	1	1	0	+	+	0,1	0,1
Himbeersirup	1 EL	20 g	53	+	+	13	5	+	0	+	1,1	1,3
Holunderblütensirup (Hollersirup)	1 EL	20 g	10	0	0	3	3	0	0	0	0,3	0,3
Mangodicksaft, ungezuckert	1 EL	20 g	12	+	+	3	3	0	+	0	0,3	0,3
Sanddornicksaft, ungezuckert	1 EL	20 g	7	1	+	1	+	0	+	0	0,1	0,1
Sanddornsirup, ungesüßt	1 EL	20 g	10	0	0	1	+	+	+	+	0,1	0,1
- Sanddornsirup, gesüßt	1 EL	20 g	65	+	+	15	+	+	0	+	1,3	1,5

# WASSER UND ERFRISCHUNGS- GETRÄNKE

276

Kilo-  
kalorien | Fett | davon  
gesätt.  
Fett-  
säuren | Kohlen-  
hydrate | davon  
Zucker | Ballast-  
stoffe | Eiweiß | Kochsalz | Brot-  
einheiten | Kohlen-  
hydrat-  
einheiten

## MINERAL- UND TAFELWASSER

	Pro Portion	kcal	g	g	g	g	g	g	g	g	BE	KE
Trink-, Quellwasser, Natürliches Mineralwasser	200 ml	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Acqua Panna	200 ml	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Apollinaris Selection	200 ml	0	0	0	0	0	0	0	0	0,2	0	0
Apollinaris Classic, Medium	200 ml	0	0	0	0	0	0	0	0	0,2	0	0
Bad Vilbeler Urquelle, spritzig	200 ml	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	0
Bonaqua Classic/Medium	200 ml	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	0
Christinen Brunnen	200 ml	0	0	0	0	0	0	0	0	0,2	0	0
Contrex	200 ml	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Elisabethen Quelle	200 ml	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Evian	200 ml	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Gerolsteiner, Sprudel / Medium	200 ml	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	0
- Gerolsteiner Naturell	200 ml	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Hassia Sprudel	200 ml	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	0
Henniez (Schweiz)	200 ml	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Perrier	200 ml	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pure Life, still	200 ml	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Rhätzünser (Schweiz)	200 ml	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	0
Rosbacher klassisch	200 ml	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
S.PELLEGRINO	200 ml	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Selters	200 ml	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	0
Staatl. Fachingen medium	200 ml	0	0	0	0	0	0	0	0	k.A.	0	0
Valsler Mineralquelle (Schweiz)	200 ml	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ViO Still/Medium	200 ml	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Vittel Mineralwasser Sport	200 ml	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Volvic	200 ml	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

## ERFRISCHUNGSGETRÄNKE

Almdudler Traditionell	200 ml	66	0	0	8	8	0	0	k.A.	0,7	0,8
- Almdudler Zuckerfrei	200 ml	3	0	0	0	0	0	0	k.A.	0	0
Apollinaris Active +	200 ml	40	0	0	10	10	0	0	0,1	0,8	1
Apollinaris Big Apple	200 ml	50	0	0	12	12	0	0	0	1	1,2
Bionade Ingwer-Orange	200 ml	38	+	+	9	9	+	1	0,3	0,8	0,9
Bitter Lemon, Original, Schweppes	200 ml	100	0	0	24	24	0	0	0	2	2,4
- Bitter Lemon Light	200 ml	15	0	0	3	3	0	0	0	0,3	0,3
Bizzl Cola Mix, zuckerfrei, Hassia	200 ml	5	0	0	1	1	0	0	0,1	0,1	0,1
Bizzl leicht Zitrone, Hassia	200 ml	6	0	0	1	1	0	0	0,1	0,1	0,1

# WASSER UND ERFRISCHUNGS- GETRÄNKE

278

Kilo-  
kalorien | Fett | davon  
gesätt.  
Fett-  
säuren | Kohlen-  
hydrate | davon  
Zucker | Ballast-  
stoffe | Eiweiß | Kochsalz | Brot-  
einheiten | Kohlen-  
hydrat-  
einheiten

## ERFRISCHUNGSGETRÄNKE

	Pro Portion	kcal	g	g	g	g	g	g	g	g	BE	KE
Bonaqua Apfel-Birne	200 ml	30	0	0	7	7	0	0	0,1	0,6	0,7	
Capri Sonne, Orange & Peach	200 ml	76	+	+	18	18	+	1	0,1	1,5	1,8	
Capri-Sonne, Schorly, Bio, Rote Früchte	200 ml	60	+	+	14	13	+	+	0,1	1,2	1,4	
Cola, Coca-Cola	200 ml	84	0	0	21	21	0	0	0	1,8	2,1	
- Coca-Cola light	200 ml	1	0	0	+	0	0	+	0,1	+	+	
- Coca-Cola zero	200 ml	1	0	0	+	0	0	+	0,1	+	+	
Deit Limette, DrinkStar	200 ml	6	+	+	1	1	+	+	0,1	0,1	0,1	
- Deit Grapefruit, DrinkStar	200 ml	6	+	+	1	1	+	+	0,1	0,1	0,1	
Die Limo, Orange + Lemongras, Granini	200 ml	72	+	+	18	18	0	1	0	1,5	1,8	
- Die Limo, Grapefruit + Cranberry, Granini	200 ml	78	+	+	18	18	0	1	0	1,5	1,8	
Dr. Pepper, Orangina Schweppes (Schweiz)	200 ml	82	0	0	20	20	0	0	0	1,7	2	
- Dr. Pepper light	200 ml	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Fanta Orange, Coca-Cola Dtl.	200 ml	76	+	+	18	18	0	+	0,1	1,5	1,8	
- Fanta Zero	200 ml	6	+	+	1	1	0	+	0,1	0,1	0,1	
Fass Brause, Apfel, alkoholfrei, Veltins	200 ml	44	+	+	10	10	+	+	0	0,8	1	
- Holunder	200 ml	46	+	+	10	10	+	+	0	0,8	1	
Flirt Orangenlimonade, Aldi Süd	200 ml	74	+	+	18	18	+	+	0	1,5	1,8	
- Flirt Zero	200 ml	5	+	+	1	1	+	+	0	0,1	0,1	
Frucht Prickler Exotic, Granini	200 ml	54	+	+	12	12	1	1	0	1	1,2	
Fruity Grapefruit, Schweppes	200 ml	72	0	0	9	9	0	0	0	0,8	0,9	
- Fruity Lemon	200 ml	82	0	0	20	20	0	0	0	1,7	2	
Ginger Ale	200 ml	68	0	0	18	18	0	0	0	1,5	1,8	
- American Ginger Ale, Schweppes	200 ml	74	0	0	18	18	0	0	0	1,5	1,8	
Kombucha Classic, Carpe Diem	200 ml	38	0	0	9	9	0	0	0,1	0,8	0,9	
- Kombucha Quitte, Carpe Diem	200 ml	38	0	0	9	9	0	0	0,1	0,8	0,9	
Lift, Apfelschorle, Coca-Cola	200 ml	50	0	0	12	12	0	0	0,1	1	1,2	
Limonade	200 ml	84	0	0	20	20	0	0	0	1,7	2	
Mezzo Mix, Coca Cola	200 ml	86	+	+	21	20	0	+	0,1	1,8	2,1	
- Mezzo Mix Zero	200 ml	2	+	+	+	+	0	+	0,1	+	+	
Oasis, Orange, Orangina Schweppes (Schweiz)	200 ml	82	0	0	20	20	0	0	0	1,7	2	
- Peach Tea	200 ml	44	0	0	10	10	0	0	0	0,8	1	
Orangina, Classic, Orangina Schweppes	200 ml	84	0	0	21	21	0	0	0	1,8	2,1	
- Orangina rouge	200 ml	84	0	0	21	21	0	0	0	1,8	2,1	
Pepsi Cola, Pepsi	200 ml	87	0	0	22	22	0	0	0	1,8	2,2	
- Pepsi Light	200 ml	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Pulco, Citron, Orangina Schweppes (Schweiz)	200 ml	80	0	0	12	12	0	0	0	1	1,2	
- Citron Vert	200 ml	80	0	0	12	12	0	0	0	1	1,2	

# WASSER UND ERFRISCHUNGS- GETRÄNKE

280

Kilo- kalorien	Fett	davon gesätt. Fett- säuren	Kohlen- hydrate	davon Zucker	Ballast- stoffe	Eiweiß	Kochsalz	Brot- einheiten	Kohlen- hydrat- einheiten
-------------------	------	-------------------------------------	--------------------	-----------------	--------------------	--------	----------	--------------------	---------------------------------

## ERFRISCHUNGSGETRÄNKE

	Pro Portion	kcal	g	g	g	g	g	g	g	g	BE	KE
<b>Rivella Classic</b>	200 ml	74	0	0	18	18	0	0	0	0	1,5	1,8
- Rivella light	200 ml	14	0	0	3	3	0	0	0	0	0,3	0,3
<b>Schwip Schwap, das Original, Cola + Orange, Pepsico</b>	200 ml	80	0	0	20	20	0	0	0	0	1,7	2
- ohne Zucker	200 ml	3	0	0	1	1	1	0	0	0	0,1	0,1
- Lemon Taste, ohne Zucker	200 ml	3	0	0	1	1	0	0	0	0	0,1	0,1
<b>Seven Up, lemon, Pepsico</b>	200 ml	87	0	0	22	22	0	0	0	0	1,8	2,2
- light	200 ml	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Sprite, Coca-Cola</b>	200 ml	74	0	0	18	18	0	0	0,1	0	1,5	1,8
- Sprite Zero	200 ml	2	0	0	0	0	0	0	0,1	0	0	0
<b>Tonic Water</b>	200 ml	70	0	0	18	18	0	0	0,1	0	1,5	1,8
- Indian Tonic Water, Schweppes	200 ml	76	0	0	18	18	0	0	0	0	1,5	1,8
<b>Uludag Gazoz, Uludag</b>	200 ml	70	0	0	8	8	0	0	0	0	0,7	0,8
- Uludag Fruit extra pomegranade	200 ml	80	0	0	10	10	0	0	0	0	0,8	1
<b>Volvic Fresh &amp; Juicy, Zitrone</b>	200 ml	60	0	0	14	14	0	0	0	0	1,2	1,4
- Grapefruit	200 ml	60	0	0	14	14	0	0	0	0	1,2	1,4
<b>Volvic Orange</b>	200 ml	22	0	0	5	5	0	0	0	0	0,4	0,5
- Tropische Früchte	200 ml	28	0	0	7	7	0	0	0	0	0,6	0,7

## SPORTGETRÄNKE

<b>Iso-Limette, Förstina</b>	200 ml	38	+	+	9	9	0	0	0,1	0	0,8	0,9
<b>Iso-Sport, Grapefruit/Zltr. Teusser Mineralbrunnen</b>	200 ml	6	+	+	1	1	+	0	0,1	0	0,1	0,1
<b>Powerade Sports Orange, Coca Cola</b>	1/2 Flasche 250 ml	52	+	+	25	25	0	0	0,3	0	2,1	2,5
- Powerade zero	1/2 Flasche 250 ml	3	0	0	0	0	0	0	0,1	0	0	0
- Sports Mountain Blast	1/2 Flasche 250 ml	52	+	+	25	25	0	0	0,3	0	2,1	2,5

## ENERGY DRINKS

<b>Red Bull Energy Drink</b>	250 ml	115	0	0	28	27	0	0	0,3	0	2,3	2,8
- Sugarfree	250 ml	8	0	0	0	0	0	0	0,3	0	0	0
- Zero Calories	250 ml	5	0	0	0	0	0	0	0,2	0	0	0
<b>Rentless Apple &amp; Kiwi, Coca-Cola</b>	100 ml	47	0	0	11	11	0	0	0,1	0	0,9	1,1
- Orange	100 ml	45	0	0	11	10	0	0	0,1	0	0,9	1,1
- ohne Zucker	100 ml	4	0	0	0	0	0	0	0,1	0	0	0
<b>Rockstar Energy Drink, Original, Double Size - Double Kick</b>	500 ml	300	0	0	68	68	0	2	0,7	0	5,7	6,8

## BIER UND BIERGETRÄNKE

	Pro Portion	kcal	g	g	g	g	g	g	BE	KE
Altbier, 5 Vol.-%	330 ml	153	15	11	1	0	2	0	0,9	1,1
Berliner Weiße mit Schuss, 5,4 Vol.-%	330 ml	168	9,2	23	10	0	1	0	1,9	2,3
Bier, Pils, hell, 4,8 Vol.-%	330 ml	139	13,1	10	1	0	2	0	0,8	1
- Bier, alkoholfrei	330 ml	178	3,8	36	36	0	2	0,1	3	3,6
- Bier, alkoholfrei	330 ml	86	1	18	9	0	1	0	1,5	1,8
Bitburger, alkoholfreies Pils, 0 Vol.-%	330 ml	96	0	26	13	0	0	0	2,2	2,6
- Bitburger Apfel alkoholfrei, 0 Vol.-%	330 ml	86	0	21	14	0	0	0	1,8	2,1
Bier mit Limonade, Cola, 2,5 Vol.-%	500 ml	210	11	30	22	0	2	0,1	2,5	3
Bockbier, hell, 7 Vol.-%	200 ml	140	14	9	1	0	1	0	0,8	0,9
Diätbier, 4 Vol.-%	200 ml	58	6,2	3	+	0	1	0	0,3	0,3
Doppelbock, Starkbier, 8 Vol.-%	200 ml	148	16	8	1	0	2	0	0,7	0,8
Exportbier, hell, 5 Vol.-%	330 ml	175	18	11	1	0	2	0	0,9	1,1
Fassbrause, Zitrone, 0 Vol.-%, Bitburger	330 ml	76	0	19	18	0	0	0	1,6	1,9
Fassbrause, Holunder, 0 Vol.-%, Krombacher	330 ml	96	0	24	k.A.	0	1	0	2	2,4
Kandi Malz, max. 0,1 Vol.-%, Bitburger	500 ml	215	0,1	33	30	0	1	0	2,8	3,3
Kölsch, 4,8 Vol.-%	200 ml	106	10	8	1	0	1	0	0,7	0,8
Malzbier, 0,5 Vol.-%	500 ml	270	5,8	60	24	0	3	0,1	5	6
Radler, 2,5 Vol.-%, Krombacher	330 ml	125	8,3	19	13	0	1	k.A.	1,6	1,9
- Radler alkoholfrei, max. 0,5 Vol.-%, Krombacher	330 ml	102	1,7	24	18	0	1	k.A.	2	2,4
Radler, alkoholfrei, 0 Vol.-%, Bitburger	330 ml	86	0	22	16	0	0	0	1,8	2,2
Weißbier, Weizenbier, 5,3 Vol.-%	500 ml	190	18	15	1	0	1	0,1	1,3	1,5
Weizenbier, 5,3 Vol.-%, Krombacher	500 ml	225	26,5	17	1	1	3	0,1	1,4	1,7
Weizenbier alkoholfrei, max. 0,5 Vol.-%, Krombacher	500 ml	155	3	33	16	1	3	0	2,8	3,3
Weizen-Radler, 2,6 Vol.-%, Krombacher	500 ml	195	13	31	22	1	1	0	2,6	3,1
- Weizen-Radler alkoholfrei, max. 0,5 Vol.-%, Krombacher	500 ml	155	3	39	29	1	2	0	3,3	3,9

## WEIN, SCHAUMWEIN, WEINHALTIGE GETRÄNKE, SEKT

Apfelwein süß, 6 Vol.-%	200 ml	102	7,4	11	11	0	1	0	0,9	1,1
Bowle, Ananasbowle	200 ml	216	10,3	34	34	1	1	0	2,8	3,4
- Erdbeerbowle	200 ml	160	14,2	13	13	1	1	0	1,1	1,3
Altbierbowle	200 ml	170	6,3	29	25	1	1	0	2,4	2,9
Fruchtbowle	200 ml	94	0,2	22	20	1	1	0	1,8	2,2
Burgunder, 9,5 Vol.-%	125 ml	103	12,5	3	3	0	+	0	0,3	0,3
Champagner, 12,5 Vol.-%	100 ml	83	9	5	5	0	+	0	0,4	0,5
Cidre, trocken, 5 Vol.-%	200 ml	90	10	6	6	0	0	k.A.	0,5	0,6
Federweißer, 5 Vol.-%	200 ml	196	20	12	12	0	+	0,1	1	1,2

WEIN, SCHAUMWEIN, WEINHALTIGE GETRÄNKE, SEKT		Pro Portion	kcal	g	g	g	g	g	g	BE	KE
Glühwein, 9 Vol.-%	200 ml	214	14	30	30	+	+	0	2,5	3	
Madeira, Likörwein, 22 Vol.-%	50 ml	84	9	5	5	0	0	0	0,4	0,5	
Marsala, Dessertwein, 15 Vol.-%	50 ml	95	10	6	6	0	+	0	0,5	0,6	
Pflaumenwein, 12 Vol.-%	100 ml	120	12	4	4	0	0	0	0,3	0,4	
Portwein i. D., 20 Vol.-%	50 ml	77	7,9	6	6	0	+	0	0,5	0,6	
Roséwein, 11 Vol.-%	125 ml	110	13,8	3	3	0	+	0	0,3	0,3	
Rotwein, leicht, 11,5 Vol.-%	125 ml	85	10,2	3	1	0	+	0	0,3	0,3	
- Rotwein, schwer, 13 Vol.-%	125 ml	103	12,5	3	3	0	+	0	0,3	0,3	
- Rotweinpunsch	200 ml	304	18	42	42	1	1	0	3,5	4,2	
Sekt, trocken, 12,5 Vol.-%	100 ml	83	8,5	5	5	0	+	0	0,4	0,5	
- Sekt, trocken, 12,5 Vol.-%	200 ml	166	17	10	10	0	+	0	0,8	1	
- Sekt, süß, 10 Vol.-%	100 ml	83	8,5	5	5	0	+	0	0,4	0,5	
Sherry, trocken, 20 Vol.-%	50 ml	59	7,9	1	1	0	+	0	0,1	0,1	
- Sherry, medium, 18,5 Vol.-%	50 ml	60	7,4	2	2	0	+	0	0,2	0,2	
- Sherry, süß, 19,5 Vol.-%	50 ml	70	7,8	3	3	0	+	0	0,3	0,3	
Weinschorle, 5 Vol.-%	250 ml	93	10,7	3	3	0	+	0	0,3	0,3	
Weißwein, trocken, 13 Vol.-%	125 ml	90	13	+	+	0	+	0	+	+	
- Weißwein, halbtrocken, 11,5 Vol.-%	125 ml	91	10,7	3	1	0	+	0	0,3	0,3	
- Weißwein, lieblich, 10 Vol.-%	125 ml	123	12,8	7	7	0	+	0	0,6	0,7	
- Weißwein, Auslese, 10 Vol.-%	50 ml	49	5	3	3	0	+	0	0,3	0,3	
Wermut, trocken (weiß), 17,5 Vol.-%	50 ml	63	6	5	5	0	+	0	0,4	0,5	
- Wermut, süß, 15 Vol.-%	50 ml	78	7	7	7	0	+	0	0,6	0,7	
- Martini Vermouth Bianco, 15 Vol.-%	50 ml	75	6	8	8	0	0	k.A.	0,7	0,8	
- Martini Vermouth Rosso, 15 Vol.-%	50 ml	65	6	8	8	0	0	k.A.	0,7	0,8	
- Noilly Prat, 18 Vol.-%	50 ml	58	7,3	2	2	0	0	k.A.	0,2	0,2	

## LIKÖRE UND SPIRITUOSEN

Amaretto, 28 Vol.-%	20 ml	60	4,5	8	8	0	0	k.A.	0,7	0,8
Apricot-Brandy, 35 Vol.-%	20 ml	61	5	7	7	0	+	+	0,6	0,7
Aquavit, 43 Vol.-%	20 ml	49	7	+	+	0	0	0	+	+
Arrak, 40 Vol.-%	20 ml	46	6,7	0	0	0	0	+	0	0
Baileys, Original Irish Cream, 17 Vol.-%	20 ml	65	2,7	5	4	0	1	k.A.	0,4	0,5
Calvados, 45 Vol.-%	20 ml	63	8,8	+	+	0	0	+	+	+
Campari Soda, 25 Vol.-%	20 ml	9	1,1	+	+	0	0	0	+	+
Campari Orange, 25 Vol.-%	20 ml	14	1,1	1	1	+	+	+	0,1	0,1
Cherry-Brandy, 30 Vol.-%	20 ml	61	5	7	7	0	+	+	0,6	0,7

## LIKÖRE UND SPIRITUOSEN

	Pro Portion	kcal	g	g	g	g	g	g	BE	KE
Cognac, 40 Vol.-%	20 ml	47	6,6	+	+	0	0	+	+	+
Curaçao, Orangenlikör, 35 Vol.-%	20 ml	64	5,9	6	6	0	+	+	0,5	0,6
Eierlikör, 20 Vol.-%	20 ml	57	2,7	6	6	0	1	0	0,5	0,6
Fruchtsaftlikör, 30 Vol.-%	20 ml	61	5	7	7	0	+	+	0,6	0,7
Genever, 35 Vol.-%	20 ml	39	5,6	0	0	0	0	+	0	0
Gin, 40 Vol.-%	20 ml	45	6,4	0	0	0	0	0	0	0
- Gin, 47 Vol.-%	20 ml	53	7,5	0	0	0	0	0	0	0
Grand Marnier, 40 Vol.-%	20 ml	64	5,9	6	6	0	+	+	0,5	0,6
Grappa, 38 Vol.-%	20 ml	48	6,1	0	0	0	0	+	0	0
Himbeergeist, 40 Vol.-%	20 ml	48	7	0	0	0	0	0	0	0
Kaffeelikör, 25 Vol.-%	20 ml	57	4,3	6	6	0	+	0	0,5	0,6
Kirschwasser, 40 Vol.-%	20 ml	48	7	0	0	0	0	0	0	0
Klarer Schnaps, Korn, 32 Vol.-%	20 ml	36	5,1	0	0	0	0	0	0	0
- Klarer Schnaps, Doppelkorn, 38 Vol.-%	20 ml	42	6,1	0	0	0	0	0	0	0
Kräuterlikör, 32 Vol.-%	20 ml	50	6	2	2	0	0	+	0,2	0,2
Kümmel, Aquavit, 30 Vol.-%	20 ml	49	7	+	+	0	0	0	+	+
Likör, i. D., 30 Vol.-%	20 ml	48	3,6	6	6	0	0	+	0,5	0,6
Mandellikör, 30 Vol.-%	20 ml	64	5,9	6	6	0	+	+	0,5	0,6
Marashino, 32 Vol.-%	20 ml	64	5,9	6	6	0	+	+	0,5	0,6
Kräuterlikör, 30 Vol.-%	20 ml	50	6	2	2	0	0	+	0,2	0,2
Obstbrand, Obstler, 45 Vol.-%	20 ml	48	7,2	0	0	0	0	0	0	0
Ouzo, Schnaps aus Anis 38 Vol.-%	20 ml	42	6	0	0	0	0	+	0	0
Rum, 54 Vol.-%	20 ml	45	6	0	0	0	0	+	0	0
- Rum, 65 Vol.-%	20 ml	73	10,4	0	0	0	0	0	0	0
Sambuca Extra, Molinari, 40 Vol.-%	20 ml	74	6,4	7	7	0	0	k.A.	0,6	0,7
Weinbrand, 38 Vol.-%	20 ml	47	6,6	+	+	0	0	+	+	+
Whiskey, Whisky, 45 Vol.-%	40 ml	98	14,1	+	+	0	0	0	+	+
Wodka, 40 Vol.-%	20 ml	46	6,7	0	0	0	0	+	0	0
Zwetschgenwasser, 40 Vol.-%	20 ml	48	7	0	0	0	0	0	0	0

## COCKTAILS, LONGDRINKS, MIXGETRÄNKE

Caipirinha	200 ml	394	13	74	74	+	+	0	6,2	7,4
Gin-Tonic	200 ml	132	14	9	9	0	0	0	0,8	0,9
Piña Colada	200 ml	156	12	12	12	0	1	0,1	1	1,2
Sekt mit Orangensaft	100 ml	69	6	6	6	+	+	0	0,5	0,6
Tequila Sunrise	300 ml	216	16	21	21	1	1	0	1,8	2,1

# ANHANG

.....

aid Infodienst – Verbraucherschutz, Ernährung, Landwirtschaft e. V., Bonn [www.aid.de](http://www.aid.de)

– Ernährungsbericht 2012, Kapitel 1.5: Jodversorgung von Schulkindern, Bonn 2012

Arbeitskreis Jodmangel: Jodmangel und Jodversorgung in Deutschland  
Organisationsstelle Frankfurt/Main, 4. Auflage 2013

DGE, ÖGE, SGE, SVE (Hrsg.) Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr, 1. Auflage, 5. vollständig durchgesehener, korrigierter Nachdruck, Neuer Umschau Buchverlag, Neustadt/Weinstraße 2013

Belitz, H.D., Grosch, W., Schieberle, P. Lehrbuch der Lebensmittelchemie, 6., vollständig überarbeitete Auflage, Springer, Berlin 2008

Diätverordnung (Verordnung über diätetische Lebensmittel), zuletzt geändert durch Art. 1 V v. 25.2.2014/218

Biesalski, K. H. Ernährungsmedizin, 4. vollständig überarbeitete und erweiterte Auflage, Thieme Verlag, Stuttgart 2010

Heseker, B., Heseker, H. Die Nährwerttabelle, 3. Auflage, komplett überarbeitet, Neuer Umschau Buchverlag, Neustadt/Weinstraße 2014

Bundeslebensmittelschlüssel BLS, Version 3.01  
Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz (Hrsg.), [www.blsdb.de](http://www.blsdb.de)

Heseker, B., Heseker, H. Nährstoffe in Lebensmitteln  
Umschau Zeitschriftenverlag, Sulzbach im Taunus, 4. kompl. aktual. und stark erw. Auflage 2013

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (Hrsg.):

- Die Nährstoffe – Bausteine für Ihre Gesundheit, 3. überarbeitete Auflage, Bonn 2012
- Ernährungsbericht, Bonn 2012

Institut für Ernährungsinformation, Deutsches Ernährungsberatungs- und Informationsnetz (DEBInet), Freudenstadt, [www.ernaehrung.de](http://www.ernaehrung.de)

Kasper, H. Ernährungsmedizin und Diätetik, 12. Auflage, Elsevier GmbH, Urban & Fischer Verlag, München 2014

Kofrányi, E., Wirths, W. Einführung in die Ernährungslehre, 13. überarb. und erw. Auflage, durch Fröleke, H., unter Mitarbeit von Sebastian, K., Fehnker, U., Neuer Umschau Buchverlag, Neustadt/Weinstraße 2012

Nährwertangaben verschiedener Erzeugnisse der Ernährungsindustrie, Herstellerangaben

Nährwertberechnungen von Rezepten

Nährwertkennzeichnungsverordnung, November 1994, i.d.g.F. und Lebensmittelkennzeichnungsverordnung, gültig ab Dezember 2014

#### LESETIPPS

Biesalski, H. K., Grimm, P. Taschenatlas der Ernährung, 5. Auflage, Thieme Verlag, Stuttgart 2011

Der Brockhaus Ernährung  
Gesund essen, bewusst leben, 4. vollst. überarb. Auflage, F. A. Brockhaus/wissenmedia in der immediaONE GmbH, Gütersloh/München 2011

Nestlé Deutschland AG  
Eigene Analysen

Souci, S. W., Fachmann, W., Kraut., H. Die Zusammensetzung der Lebensmittel Nährwert-Tabellen, 7. Auflage, Medpharm Scientific Publ., Stuttgart 2008

Schweizer Nährwertdatenbank: [www.naehrwertdaten.ch](http://www.naehrwertdaten.ch)

USDA Nährwertdatenbank: [www.nal.usda.gov/fnic/foodcomp/search](http://www.nal.usda.gov/fnic/foodcomp/search)

Wahrburg, U., Egert S. Die große Wahrburg/ Egert Kalorien- & Nährwerttabelle, 3. Auflage, TRIAS Verlag, Stuttgart 2014

Tempodiät  
Essen in der Nonstop-Gesellschaft, 1. Auflage, Dr. Rainer Wild-Siftung, Web-Site-Verlag, Ebersdorf 2014

Vollwertig essen und trinken nach den 10 Regeln der DGE  
25. überarb. Auflage, Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V., Bonn 2013 (Broschüre)

AJ – Arbeitskreis Jodmangel,  
Frankfurt/Main  
[www.jodmangel.de](http://www.jodmangel.de)

BfR – Bundesinstitut für  
Risikobewertung, Berlin  
[www.bfr.bund.de](http://www.bfr.bund.de)

BLL – Bund für Lebensmittelrecht und  
Lebensmittelkunde e.V., Berlin  
[www.bll.de](http://www.bll.de)

BMEL – Bundesministerium für  
Ernährung und Landwirtschaft, Bonn  
[www.bmel.de](http://www.bmel.de)

BZgA – Bundeszentrale für  
gesundheitliche Aufklärung, Köln  
[www.bzga.de](http://www.bzga.de)

DDB – Deutscher Diabetiker Bund, Berlin  
[www.diabetikerbund.de](http://www.diabetikerbund.de)

DGE – Deutsche Gesellschaft für  
Ernährung e.V., Bonn  
[www.dge.de](http://www.dge.de)

DZG – Deutsche Zöliakie-  
Gesellschaft e.V.; Stuttgart  
[www.dzg-online.de](http://www.dzg-online.de)

EFSA – Europäische Behörde für  
Lebensmittelsicherheit, Parma, Italien  
[www.efsa.europa.eu](http://www.efsa.europa.eu)

EUFIC – Europäische Informations-  
zentrale für Lebensmittel, Brüssel,  
Belgien  
[www.eufic.org](http://www.eufic.org)

FKE – Forschungsinstitut für  
Kinderernährung, Dortmund  
[www.fke-do.de](http://www.fke-do.de)

MRL – Ministerium für Ländlichen  
Raum & Verbraucherschutz Baden  
Württemberg, Stuttgart  
[www.ernaehrung-bw.info](http://www.ernaehrung-bw.info)

SGE – Schweizerische Gesellschaft  
für Ernährung, Bern, Schweiz  
[www.sge-ssn.ch](http://www.sge-ssn.ch)

vzbv – Verbraucherzentrale  
Bundesverband e.V., Berlin  
[www.vzbv.de](http://www.vzbv.de)

Ferner:

Aktionskreis für Ess- u. Magersucht  
»Cinderella« e.V., München  
[www.cinderella-rat-bei-essstoerungen.de](http://www.cinderella-rat-bei-essstoerungen.de)

Alimentarium,  
Museum der Ernährung, Vevey  
Schweiz, Kultur und Lerninstitution  
mit digitalen Lerneinheiten  
[www.alimentarium.ch](http://www.alimentarium.ch)

Bundesvereinigung Prävention und  
Gesundheitsförderung (BVPG), Bonn  
[www.bvpraevention.de](http://www.bvpraevention.de)

Deutsche Adipositas Gesellschaft e.V.,  
Martinsried  
[www.adipositas-gesellschaft.de](http://www.adipositas-gesellschaft.de)

Deutsche Arbeitsgemeinschaft  
Selbsthilfegruppen e.V. (DAG SHG),  
Berlin-Charlottenburg  
[www.dag-shg.de](http://www.dag-shg.de)

Deutscher Allergie- und Asthma-  
bund e.V. (DAAB), Mönchengladbach  
[www.daab.de](http://www.daab.de)

Deutsche Herzstiftung e.V.,  
Frankfurt/Main  
[www.herzstiftung.de](http://www.herzstiftung.de)

Deutsches Diabetes-Zentrum DDZ,  
Düsseldorf  
[www.ddz.uni-duesseldorf.de](http://www.ddz.uni-duesseldorf.de)

Deutsche Initiative für gesunde  
Ernährung und mehr Bewegung  
IN FORM, Bonn  
[www.in-form.de](http://www.in-form.de)

Deutsches Institut für Ernährungs-  
forschung Potsdam-Rehbrücke (DIfE),  
Nuthetal  
[www.dife.de](http://www.dife.de)

Deutsche Hochdruckliga e.V.,  
Deutsche Gesellschaft für Hypertonie  
und Prävention, Heidelberg  
[www.hochdruckliga.de](http://www.hochdruckliga.de)

Deutsche Rheuma-Liga  
Bundesverband e.V., Bonn  
[www.rheuma-liga.de](http://www.rheuma-liga.de)

Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe,  
Gütersloh  
[www.schlaganfall-hilfe.de](http://www.schlaganfall-hilfe.de)

Deutsches Tiefkühlinstitut e.V., Berlin  
[www.tiefkuehlkost.de](http://www.tiefkuehlkost.de)

DGFF (Lipid-Liga) e.V., Frankfurt/Main  
[www.lipid-liga.de](http://www.lipid-liga.de)

DICK und DÜNN e.V. –  
Beratungszentrum bei Ess-Störungen,  
Berlin  
[www.dick-und-duenn-berlin.de](http://www.dick-und-duenn-berlin.de)

Ernährungs-Umschau, Wiesbaden  
[www.ernaehrungs-umschau.de](http://www.ernaehrungs-umschau.de)

Frankfurter Zentrum für  
Essstörungen gGmbH, Frankfurt/Main  
[www.essstoerungenfrankfurt.de](http://www.essstoerungenfrankfurt.de)

Max Rubner Institut (MRI),  
Bundesforschungsinstitut für  
Ernährung und Lebensmittel,  
Karlsruhe  
[www.mri.bund.de](http://www.mri.bund.de)

Österreichische Gesellschaft für  
Ernährung (ÖGE), Wien, Österreich  
[www.oege.at](http://www.oege.at)

Schilddrüsen-Liga Deutschland e.V.,  
Bonn  
[www.schilddruesenliga.de](http://www.schilddruesenliga.de)

Suisse Balance, Nationale  
Projektförderstelle Ernährung und  
Bewegung, Bern, Schweiz  
[www.suissebalance.ch](http://www.suissebalance.ch)

Verband Deutscher  
Mineralbrunnen e.V., Bonn  
[www.vdm-bonn.de](http://www.vdm-bonn.de)

VIS – Verbraucherinformationssystem  
Bayern, Bayerisches  
Staatsministerium für Umwelt und  
Verbraucherschutz, München  
[www.vis.bayern.de](http://www.vis.bayern.de)

Was wir essen – Alles über  
Lebensmittel,  
aid Infodienst Ernährung, Landwirt-  
schaft, Verbraucherschutz e.V., Bonn  
[www.was-wir-essen.de](http://www.was-wir-essen.de)

## HINWEIS

Erährungsberatung wird angeboten  
durch Krankenkassen, Kliniken, Apo-  
theken, Arztpraxen, Gesundheitsämter,  
Kurverwaltungen, Verbraucherbera-  
tungsstellen, sowie produktbezogen in  
Abteilungen für Ernährungsberatung  
der Lebensmittelhersteller (wissen-  
schaftlicher Bereich).

## NESTLÉ-BROSCHÜREN ZUM THEMA ERNÄHRUNG

Für alle, die sich für Ernährung interessieren und mehr wissen wollen, bietet Nestlé weitere kostenlose Broschüren zu verschiedenen Themen an.

- *Diabetes mellitus – Ausgewogen essen und trinken mit der ganzen Familie*
- *Essen für Zwei – Die richtige Ernährung in der Schwangerschaft und Stillzeit*
- *Gesund genießen – Essen und Trinken für mehr Wohlbefinden*
- *Nahrungsmittelallergien – Tipps für die richtige Lebensmittelauswahl*
- *Vitale Kinder – Mit Spaß essen und bewegen*
- *Wohlfühlgewicht – So bleiben Sie in Balance*

### Broschüren anfordern bei:

Nestlé Ernährungsstudio  
Lyoner Str. 23  
60523 Frankfurt am Main  
Tel. (069) 66 71 88 88  
Fax. (069) 66 71 47 85  
[ernaehrungsstudio@de.nestle.com](mailto:ernaehrungsstudio@de.nestle.com)  
[www.nestle.de](http://www.nestle.de)

### Allergisch gegen Nahrungsmittel?

60 Rezepte für eine ausgewogene  
Ernährung ohne Fisch, Schalentiere,  
Milch, Gluten und Weizen  
*Shepherd, S.*  
Neuer Umschau Buchverlag,  
Neustadt an der Weinstraße 2014

### Genussvoll leben mit Diabetes,

#### Das Kochbuch

100 Rezepte mit Angaben zu Kalorien,  
Fett, gesättigten Fettsäuren, Kohlen-  
hydraten, Kochsalz, BE und KE  
*Thompson, W. A., u. a.*  
Neuer Umschau Buchverlag,  
Neustadt an der Weinstraße 2012

### Genussvoll leben mit Diabetes,

#### Das Backbuch

70 Rezepte mit Angaben zu Kalorien,  
Eiweiß, Fett, Kohlenhydraten,  
BEs und KHEs,  
*Kirchmaier, A.*  
Neuer Umschau Buchverlag,  
Neustadt an der Weinstraße, 2013

### Genussvoll leben mit

#### Histaminintoleranz

80 histaminarme Rezepte  
*Sebastian, K.*  
Neuer Umschau Buchverlag,  
Neustadt an der Weinstraße, 2013

### Genussvoll leben mit Schwanger- schaftsdiabetes

60 Rezepte mit Angaben zu Kalorien,  
Eiweiß, Fett, Kohlenhydraten,  
BEs und KHEs  
*Krüger, M.*  
Neuer Umschau Buchverlag,  
Neustadt an der Weinstraße, 2013

### Glutenfrei backen – 60 herz hafte Rezepte

*Miles, H.*  
Neuer Umschau Buchverlag,  
Neustadt an der Weinstraße, 2014

### Good Food

120 Rezepte für ein gesundes Leben  
*Pinnock, D.*  
Neuer Umschau Buchverlag,  
Neustadt an der Weinstraße, 2013

### Powersnacks – Die besten 60 Rezepte für zwischendurch

Vegetarische Rezepte ohne Gluten,  
Milch, Eier und weißen Zucker  
*Zoe, J.*  
Neuer Umschau Buchverlag,  
Neustadt an der Weinstraße, 2014

### Quick veggi

360 schnelle Rezepte  
*Vijayakar, S.*  
Neuer Umschau Buchverlag,  
Neustadt an der Weinstraße 2013

## EINLEITUNG

- 10 Regeln der DGE 49  
 Abnehmen, gesund 36  
 Adipositas 35  
 Alkohol 18  
 Aminosäuren 11  
 Apfel-Typ 34  
 Ballaststoffe 15  
 Biologische Wertigkeit 12  
 Birnen-Typ 34  
 Body-Mass-Index (BMI) 34  
 Cholesterin 17  
 Cholesterin HDL/LDL 17  
 Eier 45  
 Einfach ungesättigte Fettsäuren 17  
 Einfachzucker 13  
 Eiweißbedarf 12  
 Eiweiß (Protein) 11  
 Energiebedarf 31  
 Energiefreie Nährstoffe 19  
 Energieliefernde Nährstoffe 11
- Energieverbrauch 57  
 Ernährungspyramide 39  
 Ernährungsumstellung 53  
 Fette 16, 45  
 Fettsäuren 16  
 Fettsäuren, gesättigt 16  
 Fettsäuren, ungesättigt 16  
 Fisch 45  
 Fleisch 45  
 Gemüse 42  
 Getränke 40  
 Getreide 44  
 Glykämische Last 14  
 Glykämischer Index 14  
 Kartoffeln 44  
 Kilojoule 32  
 Kilokalorien 32  
 Knabberartikel 46  
 Kohlenhydrate 13  
 Leistungskurve 37  
 Mahlzeitenverteilung 37  
 Milch 44
- Milchprodukte 44  
 Mineralstoffe 22, 23  
 Nährstoffe 11  
 Nährstoffverteilung 11  
 Normalgewicht 34  
 Obst 42  
 Öle 45  
 Protein (Eiweiß) 11  
 Referenzwerte 58, 59  
 Salz 47  
 Sekundäre Pflanzenstoffe 25, 26  
 Trinkempfehlung 27  
 Trink-Fahrplan 28  
 Trink-Tipps 41  
 Übergewicht 35  
 Untergewicht 35  
 Vitamine 19, 20, 21  
 Wasser 27  
 Wohlfühlgewicht 36  
 Zuckeraustauschstoffe 14  
 Zweifachzucker 13

## LEBENSMITTEL MIT NÄHRWERTANGABEN

- 5-Minuten-Terrine 208  
 8-Früchte-Müsli 130  
 10 For Two (Eis) 242  
 11 Früchte Müsli 130
- A**
- Aal 164, 166  
 ABC Russisch Brot 146  
 Acerola 110  
 Acerola-Apfel-Mango-Smoothie 274  
 Acerolanektar 272  
 Acerolasaft 272  
 Aci Biber Sosu 220  
 Aci Kahvatilik (Aufstrich) 226  
 Acqua Panna 276  
 Actimel Drink 70  
 Activia 70  
 Adler Edelcreme 76  
 After Eight 250  
 Agar-Agar 260  
 Agavensirup 260  
 Agnolotti Formaggio 208  
 Ahornsirup 258, 260  
 Aiolo-Knusperfilet 204  
 Alaska Pollack 164  
 Alaska Seelachs 164, 202  
 Alfalfaspossen 108  
 Alkoholarmes Bier 282  
 Alkoholfreies Bier 282  
 Alles Gute (Pralinen) 254  
 Allgäuer Käse 76, 80
- Almdudler 276  
 Almighurt 66  
 Almkäse 76  
 Alpenkäse 76, 82  
 Alpenmilch (Schokolade) 246, 248  
 Älper Magronen 208  
 Altbier 282  
 Altbierbowle 282  
 Altmeister Kräuter 224  
 Amacado (Schokolade) 246  
 Amaranth 124  
 Amaranth-Müsli 130, 156  
 Amarena (Eis) 244  
 Amaretto 284  
 American Ginger Ale 278  
 Amerikaner 144  
 Ananas 110, 114, 116  
 Ananas-Banane-Kokosnuss-Smoothie 274  
 Ananas-Sellerie-Salat 210  
 Ananasbowle 282  
 Ananasjoghurt 66  
 Ananaskirschen 110  
 Ananassaft 272  
 Ananassorbet 244  
 Anchovis 166  
 Anglerfisch 164  
 Anisplätzchen 146  
 Anisschnaps 286  
 Aniszwieback 150  
 Annona 110
- Antipasti 214, 216  
 Äpfel 110, 116  
 Apfel-Beerensaft 272  
 Apfel-Cashew (Schokolade) 246  
 Apfel im Schlafrock 144  
 Apfel-Mango-Acerola-Smoothie 274  
 Apfel-Rotkohl 98, 100  
 Apfel-Zimt-Milchreis 84  
 Apfel-Zwiebel Leberwurst 184  
 Apfeldicksaft 274  
 Apelessig 224  
 Apfelklöße 238  
 Apfelkompott 114  
 Apfelkraut 258  
 Apfelkuchen 140, 158  
 Apfelmilchreis 70  
 Apfelmus 114  
 Apfelpannkuchen 192  
 Apfelsaft 272, 274  
 Apfelscheiben 240  
 Apfelschorle 278  
 Apfelstrudel 140  
 Apfeltasche 144, 240  
 Apfelwein 282  
 Apollinaris 276  
 Apricot-Brandy 284  
 Aprikosen 110, 114, 116  
 Aprikosengebäck 144  
 Aprikosenkonfitüre 258  
 Aprikosennektar 272

Aprikosensaft 272  
 Aprikosensenf 220  
 Aprikosentorte 140  
 Aquavit 284  
 Argan-Öl 120  
 Arizona Tea 268  
 Arla Esrom 76  
 Arla Kaergarden 70  
 Arrabbiata 218  
 Arrak 284  
 Artischocken 94, 98  
 Aspikpulver 260  
 Atemgold 254  
 Auberginen 94, 210  
 Auberginenaufstrich 226  
 Auflauf 86, 156, 200, 238  
 Aufstriche *siehe* Brot-  
 aufstriche  
 Austern 166  
 Austernpilze 108  
 Avocado 110  
 Ayran 66

**B**

Babybel 76  
 Bachsaibling 166, 172  
 Baci (Schokolade) 246  
 Backaroma 152  
 Back-Camembert 82  
 Bäckerhefe 152  
 Backfisch 202  
 Backfrische, Die 214, 216  
 Backfrischkäse-Sticks 82  
 Backkrokette 204  
 Backoblate 152  
 Backofen-Pommes-  
 frites 102, 204  
 Backpulver 152  
 Backzutaten 152  
 Bad Vilbeler Urquelle 276  
 Baguette 126, 154, 212,  
 214, 216

Baguette-Brötchen 128  
 Baguettesalami 186  
 Baileys 284  
 Baiser 146  
 Balance-Butter 70  
 Balkangemüse 98  
 Balsamico Bianco 224  
 Balsamico di Modena 224  
 Bambussprossen 108  
 Bami Goreng 210  
 Banana Chocolate  
 Brownie (Eis) 242  
 Banana Drink 64  
 Banana Split (Eis) 244  
 Banane-Ananas-Kokos-  
 nuss-Smoothie 274  
 Banane-Erdbeer-  
 Smoothie 274  
 Banane-Kirsch-  
 Smoothie 274  
 Banane-Mango-  
 Smoothie 274  
 Bananen 110, 116, 240  
 Bananenchips 116  
 Bananengebäck 144, 240  
 Bananenjoghurt 64  
 Bananenmilch 64  
 Bananenquark 72  
 Bandnudeln 156  
 Barbecuesauce 220  
 Bärlauch 108  
 Bärlauch Bratwurst 188  
 Bärlauch Käse 84  
 Barsch 164, 170  
 Baseler Leckerli 146  
 Base per Bolognese 218  
 Basilico Sauce 218  
 Basilikum 108  
 Batate 94  
 Bauchfett 226  
 Bauernbratwurst,  
 Polnische 184

Bauernfrühstück 102, 204  
 Bauern Pfanne 210  
 Bauernsalat,  
 Griechischer 210  
 Baumkuchen 140  
 Baumelone 112  
 Baumstachelbeere 110  
 Baumtomate 112  
 Bavaria 76  
 Bayerische Creme 240  
 BBQ Rib Wheat 212  
 Beach Cola (Eis) 242  
 Bearnaise Sauce 218  
 Becel 120  
 Béchamelkartoffeln 102  
 Beefsteak Tatar 200  
 Beerenmischung 114  
 Beeren Müsli 130  
 Beeren-Müsli-Quark 74  
 Beeren-Nuss-Mix 118  
 Beilagen 137  
 belVita Frühstückseks 146  
 Bergkäse 76  
 Berliner 144  
 Berliner Weiße 282  
 Bienenhonig 258  
 Bienenstich 140  
 Bier 282  
 Bierwurst 184  
 BiFi Mini-Salami 184  
 Big Americans 214  
 Big King 212  
 Big Mac 212  
 Big Pizza 214  
 Big Sandwich (Eis) 242  
 Big Schoko 88  
 Bihunsuppe 198  
 Bindemittel 260  
 Bindobin 260  
 Bio Cornflakes 86  
 Bio-Creme 226  
 Bio Fruchtjoghurt 64

Bio Gemüsebrühe 196  
 Bio Joghurt 66  
 Bio-Kakao 88  
 Bio Kefir 68  
 Biokids Schoko Bären  
 Müsli 130  
 Bioländer 76  
 Bio Lassi 64  
 Bio-Müsli 130  
 Bionade 276  
 Bio Pasta Sauce 218  
 Bio Reiswaffeln 146  
 Bio-Sahne Pudding 68  
 Bio Trink-Joghurt 66  
 Bio Veggie-Aufschnitt 188  
 Bircher Müsli 66  
 Bircher-Müsli-Quark 74  
 Birkenpilze 108  
 Birnen 110, 114, 116, 240  
 Birnendicksaft 274  
 Birnenkraut 258  
 Birnennektar 272  
 Birnsaft 272  
 Biskuit-Plätzchen 146  
 Biskuitrolle 140  
 Biskuitschnitte 140  
 Biskuitteiggebäck 140,  
 142, 144, 146  
 Bismarckhering 166  
 Bitburger 282  
 Bitter Lemon 276  
 Bitterschokolade 246  
 Bizzl 276  
 Black5 (Kekse) 146  
 Blätterkohl 94  
 Blätterteiggebäck 128,  
 140, 144, 146, 232  
 Blätterteig-Häppchen 202  
 Blattsalate 106  
 Blattspinat 98, 100  
 Blaubeer-Cassis-  
 Joghurt 66

Blaubeeren 110  
 Blaubeermuffin 146  
 Blaue Weinbeeren 116  
 Blaukabis 96  
 Blaukraut 96  
 Bleichsellerie 96  
 Blockschokolade 152, 246  
 Blumenkohl 94, 98  
 Blumenkohl-Broccoli  
 Suppe 196  
 Blumenkohl-Kartoffel-  
 Gratin 228  
 Blutorange-Sorbet 244  
 Blutwurst 184  
 Bockbier 282  
 Bockwurst 180  
 Body Balance  
 (Cerealien) 130  
 Bohnen 94, 98, 104  
 Bohneneintopf 198  
 Bohnenkaffee 264  
 Bohnensalat 106  
 Bohnensprossen 108  
 Bohnentopf 198  
 Bolognese (Sauce) 86, 138,  
 188, 208, 214, 218, 230  
 Bonaqa 278  
 Bonaqua 276  
 Bonbel 76  
 Bonbons 254, 256  
 Bouillabaisse 202  
 Bouillons 182, 196  
 Bourbon Vanille 244  
 Bourbon Vanille Aroma 152  
 Bourbon-Vanille-  
 Eiskrem 88  
 Bourbon-Vanille-  
 Sauce 84, 240  
 Bowle 282  
 Boysenbeeren 110, 114  
 Brandteiggebäck 146  
 Brandy 284

Brasse 164  
 Bratensauce 230  
 Brathähnchen 228  
 Brathering 166  
 Bratkartoffel-Fisch-  
 Pfanne 202, 204  
 Bratkartoffel-Hähnchen-  
 Pfanne 200  
 Bratkartoffeln 102, 204  
 Bratlinge 138, 188  
 Bratnudeln 208  
 Bratrollmöpse 166  
 Bratwurst 180, 184, 188  
 Brauner Zucker 152, 260  
 Braunkohl 94  
 Braunschweiger Mett-  
 wurst 184  
 Brechbohnen 98  
 Brei 102, 238  
 Brennessel 94, 106  
 Bretzeli 150  
 Brezel 128, 160, 234  
 Brezel Snax (Schoko-  
 lade) 246  
 Brie 76  
 Bries 178  
 Broccoli 94  
 Broccoli-Cremesuppe 196  
 Broccoli-Nudel-  
 Auflauf 86, 156  
 Broccoli-Röschen 98  
 Brombeeren 110, 112, 114  
 Brombeerjoghurt 66  
 Brombeerkefir 68  
 Brombeerobstgarten 74  
 Brombeersaft 272  
 Brosme 164  
 Brot 126, 128, 154, 212  
 – laktosefreie 88  
 – pikante 226  
 – süße 258

Brötchen 128, 154  
 Brotfrucht 110  
 Brotquarkauflauf 238  
 Brotsuppe 238  
 Brownie (Eis) 242  
 Brownies 144, 158  
 Brühen 196  
 Brühwürfel 196  
 Brühwürstchen 180  
 Brunch 72  
 Brunnenkresse 106  
 Brust, Dicke Rippe,  
 Brustspitz 176  
 Brustfilet, ohne Haut 178  
 Buchteln 144  
 Buchweizen 118, 124, 232  
 Buchweizensuppe,  
 Landgenuss 156  
 Bückling 166  
 Büffeljoghurt 66  
 Büffelmozzarella 74  
 Buko 72  
 Bulgur 126  
 Bum Bum (Eis) 242  
 Bündner Fleisch 184  
 Bündner Gerstensuppe 196  
 Bunte Kakaolinsen  
 (Schokolade) 248  
 Burger 188, 190, 212  
 Burgunder 282  
 Bürzelkohl 94  
 Buschbohnen 94  
 Butter 70, 84, 120  
 Buttercremetorte 140  
 Butterfisch 164  
 Butterfly 150  
 Buttergebäck 146  
 Buttergemüse 98, 100  
 Butterhörnchen 128  
 Butterkäse 76, 82, 84  
 Butterkeks 86, 158  
 Butterkekse 86, 146, 148,  
 158  
 Butterkuchen 140  
 Butter-Leipziger-  
 Allerlei 98  
 Buttermilch 68, 84  
 Buttermilchkaltschale 238  
 Buttermilchquark 72  
 Butterpilze 108  
 Butterschmalz 226

**C**  
 Cacao-Giotto 250  
 Caesar Dressing 222  
 Café au lait 264  
 Caffè Crema Grande 264  
 Caffè Latte 266  
 Caffè Lungo 264  
 Caffè Mocha 266  
 Cailler-Pralinen 250  
 Cailler-Pulver 270  
 Cailler-Schokolade 246,  
 250  
 Caipirinha 286  
 Calamares 202  
 California Rolls (Su-  
 shi) 204  
 Calippo Cola (Eis) 242  
 Calvados 284  
 Camembert 76, 82, 84  
 Campari 284  
 Campino Früchte 254  
 Cannelloni 138  
 Cannelloni al forno 208  
 Caotina-Pulver 270  
 Cappuccino 264, 266  
 Cappuccino 264, 266  
 Capri Sonne 278  
 Caramac (Riegel) 250  
 Caramel-Almonds-  
 Joghurt 66  
 Caramel Café Frappé 266

Caramel Machiato 266  
 Carbonara Sauce 218  
 Caretta Orange (Eis) 242  
 Carissa 110  
 Caro 264  
 Cashewapfel 110  
 Cashewnüsse 118, 232  
 Cassava 94, 126  
 Cassava 94, 126  
 Castello Höhlenkäse 76  
 Cerealien 70, 130, 134,  
 136, 156  
 Cervelatwurst 184  
 Cevapcici 180, 200  
 Chai Frappé 268  
 Chai Latte 264  
 Chai Tea Latte 268  
 Champagner 282  
 Champignon-Brotauf-  
 strich 226  
 Champignon-Pastete 226  
 Champignon-Pizza 216  
 Champignons 108, 228  
 Chäs-Chüechli 140  
 Chäs-Plätzli 200, 210  
 Chayote 94, 110  
 Cheddar 76  
 Cheeseburger 212  
 Cherimoya 110  
 Cherry-Brandy 284  
 Cherrytomaten-Suppe 198  
 Chertoploch (Sauce) 220  
 Chester 76  
 Chicken Fajita 212, 214  
 Chicken Fingers 156  
 Chicken Mc Nuggets 212  
 Chicken Nugget  
 Burger 212  
 Chicken-Pizza 216  
 Chicken *siehe auch*  
 Hähnchen; Huhn  
 Chicken Tandoori 200  
 Chicken Wings 200

Chicorée 94, 106  
 Chili con Carne 228  
 Chili Sauce 220  
 Chili sin Carne 188  
 Chinakohl 94  
 Chinakohlsalat 106  
 China Sauce 220  
 Chinesische Brat-  
 nudeln 208  
 chinesische Dattel 110  
 Chinesische Ente 200  
 Chio-Chips 232  
 Chips 232, 234  
 Choco Boy 148  
 Choco Chip Cookies 158  
 Choco-Chips Comtess 140  
 Chococino-Pulver 270  
 Choco Crossies 250  
 Choco Crunchy 148  
 Choco Edelherb 148  
 Choco Krispies  
 (Cerealien) 134  
 Chocolait Chips 250  
 Chocolat Creation  
 Caramel (Eis) 242  
 Chocolate-Cerealien 134,  
 136  
 Chocolate Mocha 266, 270  
 Chocolate Mountain  
 Cookies 148  
 Chocolate Mr. Tom 252  
 Chocologne 152  
 Choco-Pie 148  
 Choco Pop Corn 234  
 Choco-Shreddies  
 (Cerealien) 136  
 Choco *siehe auch* Schoko  
 Choco Twist 140  
 Choco Vollmilch 148  
 Chokito Noir 250  
 Chokito (Riegel) 250

Christinen Brunnen 276  
 Chügelisuppe 196  
 Ciabatta 154  
 Cidre 282  
 Cini-Minis (Cerealien) 134  
 Citronen Sorbet (Eis) 244  
 Citron Vert 278  
 Classica Sauce 218  
 Clementine 112  
 Clusters (Cerealien) 134  
 C.M. Plus Original 130  
 Coca-Cola 278  
 Cocktail Dressing 222  
 Cocktails 286  
 Cognac 286  
 Cola 278  
 Coleslaw 214  
 Color-Rado (Bonbons) 254  
 Comtess 140  
 Contrex 276  
 Cookie Crisp  
 (Cerealien) 134  
 Cookies Chocolate 152,  
 250  
 Cookies Chocolate  
 Chips 148  
 Cordon bleu 156, 180, 182  
 Corned Beef 184  
 Cornetto Haselnuss  
 (Eis) 242  
 Cornflakes 86, 134  
 Corn Flakes 156  
 Cornichon-Brotauf-  
 strich 226  
 Cornichons 98  
 Country Potato 206  
 Coupe Milch-Nuss  
 (Eis) 242  
 Couscous 126, 138  
 Couscous Salat 210  
 Crackers 160  
 Crack frites 206  
 Cranberry 110, 116  
 Cranberry-Grapefruit-  
 Limo 278  
 Cranberry-Haselnuss-  
 Schokolade 246  
 Cranberry-Himbeer-  
 Quark 74  
 Cranberry Müsli 130  
 Cranberrysaft 272  
 Creation alla  
 Bruschetta 72  
 Crema Apfelbalsam 224  
 Crema di Balsamico 224  
 Cremant 64% 246  
 Cremant (Schoko-  
 lade) 246  
 Crème à la vanille 68  
 Crème Bärlauch 226  
 Crème brûlée 68, 240  
 Crème fraîche 68  
 Creme-fraiche-  
 Dressing 222  
 Creme Glacee Starccia-  
 tella-Schokolade  
 (Eis) 242  
 Crème légère 68  
 Cremesuppe 196, 198,  
 202, 204  
 Cremetorte, Biskuit-  
 teig 140  
 Cremige, Der (Joghurt) 66  
 Cremissio 226  
 Crêpe Suzette 238  
 Crispy Chicken 212  
 Croissants 128, 154  
 Crunchips 232  
 Crunch (Schokolade) 246  
 Crunchy Müsli 156  
 Crunchy Nut  
 (Cerealien) 134  
 Cumberlandssauce 220  
 Curaçao 286

Curry-Bratwurst 180, 188  
 Curry-Cremesuppe 198  
 Curry-Garnelen-  
 pfanne 202  
 Curry-Geflügelsalat 210  
 Curry-Hähnchensalat 210  
 Curry, indisches 188  
 Curry-Ketchup 220  
 Curry-Sauce 220, 230  
 Curry-Tofu 190  
 Curry-Wurst 180, 188,  
 200, 228

**D**

Dampfnudeln 144, 238  
 Danablu 78  
 Dänischer Tilsiter 78  
 Danone 66  
 Dany Sahne 68  
 Dany Sahne Klassik,  
 Bourbon Vanille 68  
 Dark Chocolate 270  
 Das Lockere (Kartoffel-  
 Püree) 206  
 Dattel 110, 116  
 Dattelnkonzentrat 258  
 Dauerbackwaren 146, 148,  
 150, 152  
 Deftiger Eintopf 156, 198  
 Deit Grapefruit 278  
 Deit Limette 278  
 Delight Salad 214  
 Delikatess-Soße 230  
 Der Cremige (Joghurt) 66  
 Desserts 88, 90, 240  
 Dessertsaucen 240  
 Dessertwein 284  
 Diätbier 282  
 Diät-Fruchtbuttermilch 68  
 Diätmargarine 120  
 Diät-Teewurst 186  
 Dicke Bohnen 94, 98

Dicke Rippe 176  
 Dickmann's 250  
 Dickmilch 68  
 Dicksäfte, Frucht- 274  
 Dickungsmittel 260  
 Die Backfrische 214, 216  
 Die Leichte (Milch) 64  
 Die Limo 278  
 Die Ofenfrische 214  
 Die Weisse (Schoko-  
 lade) 246  
 Dill 108  
 Dillgurken 98  
 Dinkel 124  
 Dinkel-Crunchy-Wald-  
 beere 130  
 Dinkel Früchte Müsli 130  
 Dinkel Hafer Taler 86, 160  
 Dinkel Knusper Mix  
 (Müsli) 130  
 Dinkel Roasties 232  
 Dinkel Schoko Müsli 130  
 Dinkel Vielkorn Müsli 132  
 Distelöl 120  
 Dominostein 148  
 Donauwellen 140  
 Döner 212  
 Donuts 144, 240  
 Doppelbock 282  
 Doppelkeks 86  
 Doppelkorn 286  
 Dorade royal 164  
 Dorsch 164  
 Dorschkaviarersatz 168  
 Dorschleber 166  
 Double Whopper 212  
 Dresdner Stollen 140  
 Dressings 214, 222, 224  
 Dr. Pepper 278  
 Du darfst 120  
 Duplo 250  
 Durian 110

**E**

Ebereschfrüchte 110  
 Eibly (Hartweizen) 138  
 Edamer 78  
 Edelbitter-Schoko-  
 lade 246, 248  
 Edelpilzkäse 78  
 Edelpilz Sauce 230  
 Edelsalami 186  
 Edelvollmilch-Schoko-  
 lade 246  
 Eibisch 94  
 Ei-Brotaufstrich 226  
 Eichblattsalat 106  
 Eier 192  
 Eierlikör 286  
 Eierlikör-Eis 244  
 Eierpfannkuchen 192  
 Eiersalat 192, 210  
 Eierschwämme 108  
 Eierspätzle 208  
 Eierspeisen 192  
 Eigelb 192  
 Einmachhilfe 260  
 Eintöpfe 196, 198  
 Eipulver 192  
 Eis 88, 242, 244  
 Eisbein 176  
 Eisbergsalat 106  
 Eiskaffee 242, 264, 266  
 Eiskonfekt 242  
 Eistee 268  
 Eiweiß 192  
 Elinas-Joghurt 66  
 Elisabethen Quelle 276  
 Elisenlebkuchen 148  
 El Pueblo Salsa  
 (Sauce) 220  
 Elsässer Baguette 214  
 Elsässer Flamm-  
 kuchen 214, 216

Elsässer Schupfnudel-  
 pfanne 208  
 Elsässer Steinofen  
 Pizzies 216  
 Emmentaler 76, 78, 84  
 Endivie 106  
 Energy Drinks 280  
 Ente 178  
 Entenei 192  
 Erbsen 94, 100, 104  
 Erbseneintopf 156, 198  
 Erbsensuppe 198  
 Erdartischocke 96  
 Erdbeerbowle 282  
 Erdbeerbuttermilch 68  
 Erdbeere-Banane-  
 Smoothie 274  
 Erdbeereis 88, 244  
 Erdbeeren 110, 114  
 Erdbeerfrischkäse 72  
 Erdbeerjoghurt 66, 84  
 Erdbeerjoghurt (Lila  
 Pause) 252  
 Erdbeermilch 64  
 Erdbeer-Milchshake 64  
 Erdbeer Minis  
 (Cerealien) 134  
 Erdbeermüsli 130  
 Erdbeerbobstgarten 74  
 Erdbeerquark 72, 74  
 Erdbeer-Rhabarber-  
 Joghurt 66  
 Erdbeer-Rhabarber-  
 Joghurtalternative 90  
 Erdbeersaft 272  
 Erdbeer-Sahne-  
 Schnitte 158  
 Erdbirne 96  
 Erdnussbutter 258  
 Erdnüsse 118, 232  
 Erdnussmus 258  
 Erdnussöl 120

Erdnuss-Snacks 232  
 Erfrischungsgetränke 276,  
 278, 280  
 Erzince Kashkaval 78  
 Eschalotte 224  
 Eskariol 106  
 Espresso 264  
 Esrom 76, 78  
 Essig 224  
 Essigmarinade 224  
 Esskastanien 94, 118  
 Evian 276  
 Excellence (Schoko-  
 lade) 246  
 Exportbier 282  
 Exquisa Frischkäse 72

**F**

Fachinger 276  
 Falafel 188  
 Fanta 278  
 Fantasia-Joghurt 66  
 Farmer Schinken  
 Virginia 186  
 Fasan 178  
 Fassbrause 278, 282  
 Fastfood 211, 214  
 Federweißer 282  
 Feigen 110, 116  
 Feine Ecken (Käse) 78  
 Feine EisCreationen 244  
 Feine Filets 202  
 Feine Leberwurst 184  
 Feine Pilzmischung 100  
 Feine Teewurst 186  
 Feinkostsalate 210  
 Feinkostsaucen 220, 222  
 Felchen 164  
 Feldsalat 106  
 Feldsalat, mit Salat-  
 sauce 106  
 Fenchel 94

Ferrero Küsschen 250  
**Fertiggerichte**  
 – glutenfreie 156, 158  
 – herzhafte 199, 202, 204,  
 206, 208, 210  
 – laktosefreie 85  
**Fertigprodukte**  
 (Gebäck) 152  
**Fertig-Salate**  
 (Fastfood) 214  
**Fertigsaucen** 218, 220,  
 222, 224  
**Feta** 78  
**Feta-Gemüse-Pfanne** 228  
**Fettarme Milch** 64  
**Fette, pflanzliche** 120  
 – siehe auch Streichfette  
**Fettuccine Fisch &**  
**Shrimps** 202  
**Filegro** 202  
**Filet** 188  
**Filets**  
 – feine 202  
 – Fisch 86, 166, 168, 170,  
 172, 204  
 – Hähnchenbrust 178, 200,  
 212  
 – Knusper- 204  
 – Lamm 176  
 – Putenbrust 186  
 – Rind 176  
 – Schwein 178  
**Finello** 76  
**Fine Sticks (After**  
**Eight)** 250  
**Fioretto (Schokolade)** 246  
**Fisch** 164, 166, 168, 170, 172  
**Fischaufstrich** 226  
**Fischerzeugnisse** 166,  
 168, 170  
**Fischfilet** 86, 166, 168, 170,  
 172, 204

**Fischfixprodukte** 230  
**Fischfrikadelle** 172  
**Fischgerichte** 172, 202, 204  
**Fischpfanne** 202, 204  
**Fischsalat** 168, 170  
**Fischstäbchen** 156, 202  
**Fisch-Sticks** 156, 202  
**Fischsuppe** 172, 202  
**Fish Fingers** 156  
**Fitness (Cerealien)** 136  
**Fitness Knusper-Müsli** 132  
**Fixprodukte** 227, 229  
**Fladenbrot** 126, 212  
**Flädlesuppe** 196, 198  
**Flammeri** 68, 238, 240  
**Flammkuchen** 214, 216  
**Fleisch** 176, 178  
 – siehe auch Filets; Gulasch; Schinken; Schnitzel; Steak  
**Fleischbouillon (Würfel)** 196  
**Fleischbrühe** 180  
**Fleischersatzprodukte** 187, 189  
 – siehe auch Soja  
**Fleischfixprodukte** 228  
**Fleischgerichte** 180, 182, 200, 202  
**Fleischkäse** 180, 184  
**Fleischklößchen** 196  
**Fleischkugeli** 200  
**Fleischsalat** 86, 210  
**Fleischwaren** 184, 186  
**Fleischwurst** 184  
**Flirt-Limonade** 278  
**Flocken** 124  
**Flügel** 178  
**Flunder** 164, 166  
**Flussaal** 164  
**Flusskrebs** 166  
**Focaccia** 128  
**Fondor** 224

**Fondue Bourguignonne (Sauce)** 220  
**Forelle** 164, 168, 172  
**Forellenfilet** 166  
**Forellenkaviar** 166  
**Forest Fruits-Cookies** 66  
**Frankfurter Kranz** 140  
**Frankfurter Würstchen** 180  
**Fred Ferkel** 254  
**Freiburger Schmortopf** 188  
**French Dressing** 222  
**Friesische Fischpfanne** 202  
**Frigor (Schokolade)** 246  
**Frikadellen** 172, 180, 188, 200  
**Frikassee** 86, 182, 188, 200  
**Frische Kräuter** 108  
**Frische Milch** 84  
**Frischer Fruchtquark** 72  
**Frisches Gemüse** 94, 96  
**Frisches Obst** 110, 112  
**Frischkäse** 72, 74, 84, 86  
**Frittierfett** 120  
**Froop Frucht** 66  
**Froot Loops (Cerealien)** 136  
**Frosties** 136  
**Frozen Frappé Caramel** 266  
**Frozen Frappé Chocolate** 270  
**Frozen Yogurt** 66  
**Fruchtaufstrich** 258  
**Fruchtbonbon** 254  
**Fruchtbowle** 282  
**Fruchtbuttermilch** 68  
**Fruchtcocktail** 114  
**Fruchtcremeschokolade** 246  
**Fruchtdickmilch** 68  
**Fruchtdicksäfte** 274  
**Früchtebrot** 140

**Fruchteis** 242  
**Früchte Mix** 116  
**Früchte Müsli** 132, 156  
**Früchtequark** 72  
**Früchtetee** 268  
**FrüchteTraum** 72  
**Fruchtgelee** 240  
**Fruchtgummi** 254  
**Fruchtjoghurt** 64, 66  
**Fruchtkaltschale** 238  
**Fruchtkefir** 68  
**Fruchtkonfekt** 254  
**Fruchtmolke** 70  
**Frucht Nuss Tafeln** 246  
**Frucht Prickler** 278  
**Fruchtquark** 72  
**Fruchtsäfte** 224, 268, 272, 274  
**Fruchtsaftlikör** 286  
**Fruchtsauce** 240  
**Fruchtschnitte Müsli** 148  
**Frucht siehe auch Obst**  
**Fruchtsirup** 260, 274  
**Fruchtzucker** 260  
**Fruchtzwerge** 72  
**Frühlingsquark** 72  
**Frühlingsrollen** 188, 200, 210  
**Frühlingszwiebeln** 94  
**Frühstückscerealien** 129, 132, 134, 136, 156  
**Frühstücksfleisch** 184  
**Frühstücksflocken** 134, 136, 156  
**Fruit Müsli** 156  
**Fruitopia Multifrucht** 272  
**Fruits-Cerealien** 136  
**Fruity Grapefruit** 278  
**Fruity Lemon** 278  
**Fulltop** 148  
**Fun Frikasse** 188  
**Fusilli** 208

## G

**Gaisburger Marsch** 198  
**Galak (Schokolade)** 246  
**Gans** 178, 180  
**Gänseei** 192  
**Gänseleberpastete** 184  
**Gänseeschmalz** 226  
**Garnelen** 166, 168, 202, 204  
**Garnelen-Cremesuppe** 202  
**Garnelenpfanne** 202  
**Gartenkresse** 108  
**Gebäck** 144, 146, 158  
**Gebrannte Mandeln** 118  
**Geflügel** 178  
**Geflügel-Fixprodukte** 228  
**Geflügelfleischwurst** 184  
**Geflügelhacksteak** 200  
**Geflügelmortadella** 186  
**Geflügelsahne** 218  
**Geflügelsalat** 210  
**Geflügelsauce** 230  
**Gefüllte Paprika** 180, 210  
**Gekörnte Brühe** 196  
**Gelatine** 152, 260  
**Gelbwurst** 184  
**Gelee** 240, 258  
**Geleefrüchte** 256  
**Geliermittel** 260  
**Gemüse** 86, 94, 96, 98, 100, 102  
**Gemüsebällchen** 188  
**Gemüsebanane** 94  
**Gemüsebrühe** 196  
**Gemüse-Fixprodukte** 228  
**Gemüse Ideen** 210  
**Gemüsekonserven** 98  
**Gemüselasagne** 208  
**Gemüse-Mandel-Bratling** 188  
**Gemüsepfanne** 210  
**Gemüsesäfte** 96

## Gemüsesauce 218

**Gemüsestäbchen** 210

**Gemüsesuppe** 198

**Genever** 286

**GenießerQuark** 72

**Genuss Zwieback** 150

**Germknödel** 238

**Gerolsteiner** 276

**Gerste** 124

**Gerstensuppe** 196

## Getränke

– alkoholische 282, 284, 286

– Erfrischungsgetränke 276, 278, 280

– Fruchtsäfte 224, 268, 272, 274

– Gemüsesäfte 96

– Kaffee 264, 266

– Kakaogetränke 270

– Kefir 68

– Milch 64

– Milchersatzdrinks 88

– Milchlischgetränke 64

– Tee 268

– Wasser 276

**Getreide** 154, 156

**Getreidebratling** 138

**Getreidegerichte** 98

**Getreidekaffee** 264, 266

**Getreideprodukte** 86

**Gewürze** 224

**Gewürzgurken** 98

**Gewürzketchup** 220

**Gewürzkuchen** 140

**Gin** 286

**Ginger Ale** 278

**Gin-Tonic** 286

**Giotto (Süßwaren)** 250

**Glasnudeln** 138

**Glühwein** 284

**Glutenfreie Produkte** 114,

116, 118, 120

**Gnocchi** 102, 206

**Goldbären** 256

**Goldbarsch** 164, 170

**Goldbrasse** 164

**goldfischli** 232

**Goldknusper-Filets** 204

**Gorgonzola** 78

**Gorgonzola-Blattspinat** 100

**Gouda** 78, 82, 86

**Gourmet Garnelen**

Provence 204

**Gourmet-Remoulade** 220

**Grahambrot** 126

**Granatapfel** 110

**Granatapfelfoße** 258

**Grand Marnier** 286

**Graneo Multigrain**

Snacks 232

**Grapefruit** 110

**Grapefruitnektar** 272

**Grapefruitsaft** 272

**Grappa** 286

**Gratin** 102, 204, 206, 228, 230

**Graubrot** 126, 128, 212

**Graupen** 124

**Grenadilla** 112

**Grenadine** 260, 274

**Griechischer Bauernsalat** 210

**Griechischer Hirtenkäse** 86

**Grieß** 124, 126

**Grießbrei** 238

**Grießflammeri** 68, 238

**Grießklößchen Suppe** 196

**Grießklöße** 238

**Grießpudding** 68, 238

**Grießschnitten** 238

**Grilled Chicken** 212

**Grilled Chicken Salad** 214

Grillgemüse 86  
 Grill-Sauce Chili 220  
 Grillsteaks 188  
 Grissini 160, 232  
 Grobe Leberwurst 184  
 Grosella 110  
 Grundel 170  
 Grüne Bohnen 94, 104, 106  
 Grüne Oliven 98, 224  
 Grüne Paprikaschoten 98  
 Grünkern 124  
 Grünkern-Gemüse-  
 Bratlinge 138  
 Grünkernsuppe 198  
 Grünkohl 94, 100, 200  
 Grünkohl-Bratling 188  
 Grüntee 268  
 Grütze 124  
 Gruyère 78  
 Guaven 110, 114  
 Gugelhupf 140, 158  
 Gulasch 182, 188, 200,  
 202, 228  
 Gulaschsuppe 196, 198  
 Gumbo 94  
 Gummibärchen 256  
 Gummibonbons 256  
 Gurken 94, 98  
 Gurkensaft 96  
 Gurkensalat 106  
 Gyros 180, 190  
 Gyros-Geschnetzeltes 228

**H**

Häagen Dazs 242  
 Hackbällchen 228  
 Hackbraten 180, 202, 228  
 Hackfleisch 180, 182  
 Hackfleisch-Suppe 228  
 Hacksteak 200  
 Hack-Wirsing-Auflauf 200  
 Hafer 124

Haferdrink 88  
 Haferflocken 132  
 Haferkeks 148  
 Hagebutten 110  
 Hagebuttenaufstrich 258  
 Hähnchen 178, 182, 200,  
 228  
 – siehe auch Chicken; Huhn  
 Hähnchenbrust 184, 200,  
 212  
 Hähnchenbrustfilet 178,  
 200, 212  
 Hähnchenflügel 182  
 Hähnchen-  
 geschnetzeltes 200  
 Hähnchenkeule 182, 200  
 Hähnchen-Sahne-  
 Geschnetzeltes 156  
 Hähnchensalat 210  
 Hähnchenschnitzel 182  
 Hai 164  
 Halbfett-Butter 70  
 Halbfettmargarine 120  
 Hallimasch 108  
 Halloumi 78  
 Hals (Rind) 176  
 Hamburger 212  
 Hammelmöhre 94  
 Handkäse 78  
 Hanuta 250  
 Happy Dinky Zahlen-  
 Spaß 132  
 Hartkaramell 256  
 Hartweizen 138  
 Harzerkäse 78  
 Haselnuss Cornetto  
 (Eis) 242  
 Haselnuss-Cranberry-  
 Schokolade 246  
 Haselnüsse 118  
 Haselnuss-Giotto 250

Haselnuss-Nougat-  
 Creme 258  
 Haselnussöl 120  
 Hasenfleisch 176  
 Hassia Sprudel 276  
 Hauskaninchenfleisch 176  
 Havarti 78  
 Haxe 176  
 Hecht 164  
 Hefe 152  
 Hefeklöße 238  
 Hefeteiggebäck 140, 142,  
 144, 146, 216  
 Heidelbeerdicksaft 274  
 Heidelbeeren 110, 114  
 Heidelbeerrjoghurt 66  
 Heidelbeerkonfitüre 258  
 Heidelbeerquark 74  
 Heidelbeersaft 272, 274  
 Heidesand 148  
 Heilbutt 164, 166  
 Heißer Rabe 272  
 Heiße Schokolade 270  
 Helles Bier 282  
 Helle Soße 230  
 Hellim 78  
 Henniez 276  
 Hering 164, 166, 168  
 Heringsfilet 86, 168  
 Heringsrogen 164  
 Heringsalat 168  
 Herzhafte Fertig-  
 gerichte 200, 202, 204,  
 206, 208, 210  
 Herzhafter Aufstrich 226  
 Herzhafter Kartoffel-  
 eintopf 156  
 Herz (Innerei) 178  
 Herzkirschjoghurt 66  
 Herzlichen Glückwunsch  
 (Pralinen) 254  
 Herzoginkartoffeln 206

Himbeer-Cranberry-  
 Quark 74  
 Himbeeren 110, 114  
 Himbeergeist 286  
 Himbeerjoghurt 66, 84  
 Himbeer-Käse-Sahne-  
 Torte 140  
 Himbeerkonfitüre 258  
 Himbeer Lacto Zero 84  
 Himbeerpudding 68  
 Himbeerquark 72  
 Himbeersaft 272  
 Himbeersirup 274  
 Himbeer Soft Cake 150  
 Himbi 242  
 Hirn 180  
 Hirnwurst 184  
 Hirsch 176  
 Hirschgulasch 200  
 Hirse 124  
 Hirse-Möhren-Bratling 188  
 Hirtenkäse 78, 86  
 Hit Doppelkeks 148  
 H-Milch 84  
 Hochzeitssuppe 196, 198  
 Höhlenkäse 76  
 Hollandaise Sauce 218,  
 230  
 Holländer-Kirsch-  
 Schnitte 140  
 Holunderbeeren 110  
 Holunderbeerensaft 272  
 Holunderblütensirup 274  
 Holunderfassbrause 278,  
 282  
 Holundernektar 272  
 Honey Mustard Senf 222  
 Honig 258  
 Honigkuchen 140  
 Honigmelone 112  
 Honig-Nuss-Müsli 132  
 Honig-Senf-Dill Sauce 220

Honig-Senf-Dressing 222  
 Hot Brownie 144, 240  
 Hot Chilli Chips 234  
 Hrenovij (Sauce) 220  
 H-Schlagsahne 84  
 Hüfte (Rind) 176  
 Huhn 178, 180  
 – siehe auch Chicken;  
 Hähnchen  
 Hühnerbrühe 196  
 Hühnerei 192  
 Hühnerfrikasse 86  
 Hühnerfrikassee 182, 200  
 Hühnernudelsuppe 198  
 Hühnersuppe 158, 196  
 Hühnersuppen-Eintopf 198  
 Hülsenfrüchte 104  
 Hummer 166  
 Hummer-Rahmsuppe 204  
 Hüttenbrot 126  
 Hüttenkäse 72  
 Hüttensuppe 196

**I**

Iced Caramel  
 Macchiato 266  
 Iced Seattle Latte 266  
 ICE fresh 256  
 Ice Tea 268  
 Indian Tonic Water 280  
 Indisches Curry 188  
 Ingwer 256, 260  
 Ingwerkeks 158  
 Ingwerknolle 224  
 Ingwer-Orange-  
 Bionade 276  
 Innereien 178, 180  
 Instantkaffee 264  
 Invertzuckercreme 258  
 Irish Coffee 264  
 Iso 280  
 Isomalt 260

Italian Dressing 222  
 Italienische Pfanne 210  
 Izgaralik-Käse 78

**J**

Jabotikaba 110  
 Jackfrucht 110  
 Jagdwurst 184, 188  
 Jägerschnitzel 200  
 Jägersoße 230  
 Jakobsmuscheln 166  
 Japanische Mispel 112  
 Joghurtalternativen 90  
 Joghurt-Cerealien 136  
 Joghurt-Dill-Dressing 222  
 Joghurtdressing 224  
 Joghurt-Himbeer-  
 Müsli 132  
 Joghurts 64, 66, 70, 84  
 Joghurtschokolade 248  
 Jogolé 66  
 Johannisbeeren 110  
 Johannisbeergelee 258  
 Johannisbeernektar 272  
 Johannisbeer-Pfirsich-  
 Eis 242  
 Johannisbrotkernmehl 118,  
 260  
 Jujube 110

**K**

Kabeljau 164, 170  
 Kabeljaufilet 172  
 Kabis 96  
 Kaffee 264, 266  
 Kaffeegetränke 242, 266  
 Kaffeeликör 286  
 Kaffeessahne 268  
 Kaffeessahne Riegel 84  
 Kaffeestückchen 144, 146  
 Kaffeezugaben 268  
 Kaiserschmarrn 192, 238

Kaisersemmel 154  
 Kakaobutter 120  
 Kakaoge tränke 88, 270  
 Kakaokekse 146  
 Kakaopulver 270  
 Kakifru cht 110  
 Kaktus (Eis) 242  
 Kaktusfeige 110  
 Kalb 176, 178, 180  
 Kalbskäse 184  
 Kalbsleberwurst 184  
 Kaltschale 238  
 Kandi Malz 282  
 Kandiszucker 260, 268  
 Kaninchen 176  
 Kapern 224  
 Kapstachelbeeren 110  
 Karambole 110  
 Karamellbonbons 254, 256  
 Karamelldesserts 90  
 Karamellkuchen 140  
 Karamellpopcorn 234  
 Karamellsauce 240  
 Karfiol 94  
 Karotten *siehe* Möhren  
 Karpfen 164  
 Kartoffelbrei 102  
 Kartoffelbrot 154  
 Kartoffelchips 232, 234  
 Kartoffelcremesuppe 198  
 Kartoffeleintopf 156, 206  
 Kartoffelgerichte 204, 206  
 Kartoffelgratin 102, 206, 228  
 Kartoffelknödel 206  
 Kartoffeln 102, 206  
 Kartoffelpuffer 102, 206  
 Kartoffelpüree 102, 206  
 Kartoffelsalat 102, 210  
 Kartoffelsnack 160  
 Kartoffel Snack 206  
 Kartoffelstärke 260  
 Kartoffelstock 102, 200  
 Kartoffelsuppe 102, 198  
 Kartoffeltaschen 102  
 Kartoffelwedges 102, 206  
 Kasar Peyniri 78  
 Kaschu 110  
 Käse 76, 78, 80, 82, 84, 86  
 – *siehe auch* Frischkäse  
 Käsebro t 212  
 Käsefondue 82  
 Käsegebäck 232  
 Käsegerichte 82  
 Käsekuchen 140, 142  
 Käse-Lauch-Flamm-  
 kuchen 216  
 Käse-Lauchsuppe 198  
 Käsepizza 216  
 Käsesahnetorte 140  
 Käsesalat 82  
 Käsesauce 218  
 Käsesoufflé 82  
 Käsespätzle 138  
 Käse-Spätzle 208  
 Käsewürfel 232  
 Kasseler 182  
 Kasseler Wurst 184  
 Kastanien, Ess- 94, 118  
 Katfisch 164, 168  
 Kathreiner Kneipp Malz-  
 kaffee 264  
 Katzenpfötchen 256  
 Katzenzungen 250  
 Kaugummi 256  
 Kaviar 166, 168, 226  
 Kaymak-Schichtsa hne 68  
 Kefen 96  
 Kefir 68  
 Keime 124, 126  
 Kekse 86, 146, 148, 150,  
 152, 158  
 Kekskuchen 140  
 Kerbel 108  
 Kessel Chips 232  
 Ketchup 220, 222  
 Kex 148  
 Kichererbsen 104  
 Kidneybohnen 104  
 Kinder Riegel 248  
 Kinder-Schokolade 248,  
 252  
 King Nuggets 212  
 King Prawns 166, 168, 204  
 King Wings 212  
 Kipferl 148  
 Kirchererbsen-Ingwer-  
 Aufstrich 226  
 kiri Dippi 72  
 kiri Joghurt 72  
 Kirsch-Banane-  
 Smoothie 274  
 Kirschen 112, 114, 116  
 Kirschenplotzer 140  
 Kirschjoghurt 66  
 Kirschmichel 238  
 Kirschnektar 272  
 Kirsch Noir (Schoko-  
 lade) 248  
 Kirschsaf t 272  
 Kirschstrudel 142  
 Kirschtorte 144  
 Kirschwasser 286  
 KitKat (Riegel) 252  
 KitKat Tüte (Eis) 242  
 Kiwi 112  
 Kiwijoghurt 66  
 Klarer Schnaps 286  
 Klare Suppen 196  
 Kleie 124, 126  
 Kleingebäck 148  
 Klöße (Kartoffeln) 102  
 Klosterkäse 78  
 Knäckebrot 126, 154  
 Knackies 184, 188  
 Knackwurst 184

Knoblauch 94, 224  
 Knoblauchsauce 220  
 Knoblauchwurst 184  
 Knödel 102  
 Knollensellerie 96  
 Knöpfli 208  
 Knoppers 252  
 Knurrhahn 164  
 Knusperbrot 128  
 Knusperfilet Aioli 204  
 Knusper Korn 148  
 Knusper Müsli 132  
 Knusper Schnitzel 228  
 Knusperwellen 206  
 Kochbanane 94  
 Kochkäse 78  
 Köhler 164, 170, 202, 230  
 Kohlrabi 94, 100  
 Kohlroulade 200  
 Kohlrüben 94, 96  
 Kohlsprossen 96  
 Kokosfett 120  
 Kokosmakronen 148  
 Kokosnuss 118  
 Kokosnuss-Ananas-  
 Banane-Smoothie 274  
 Kokosnuss-Creme 258  
 Kokosnuss-Milch 272  
 Kokosöl 120  
 Kokosraspeln 118  
 Kokoszwieback 150  
 Kölsch 282  
 Kombucha 278  
 Kommißbrot 126  
 Kompott 114, 116  
 Kondensmilch 268  
 Konfekt 256  
 Konfitüre 258  
 Königsberger Klopse 182,  
 200  
 Königskuchen 142  
 Kopenhagen (Eis) 242  
 Kopfsalat 106  
 Korn 286  
 Körnerbrötchen 154  
 Körniger Frischkäse 72, 86  
 Kosmostars  
 (Cerealien) 136  
 Kotelett 176, 178, 182  
 Köttbullar (schwedische  
 Hackbällchen) 228  
 Krabben 166, 168  
 Krabbensalat 168  
 Krachsalat 106  
 Kräcker 232  
 Krakauer Wurst 184  
 Krapfen 144  
 Kräppel 144  
 Kräuter 108  
 Kräuterbutter 70, 84  
 Kräuter der Provence  
 (Aufstrich) 226  
 Kräuterdessert 90  
 Kräuterfrischkäse 90  
 Kräuterkäse 86  
 Kräuter-Leinölauf-  
 strich 226  
 Kräuterlikör 286  
 Kräuterquark 72  
 Kräutersauce 202, 218  
 Kräuterseitlinge 108  
 Kräutertee 268  
 Krautsalat 106, 214  
 Krebse 166  
 Kren 94, 220  
 Kresse 106, 108  
 Kroketten 102, 206  
 Krönchen (Kartoffel-  
 gericht) 206  
 Kronsbeeren 112  
 Krustentiere 166, 168, 204  
 Kuchen 86, 140, 142, 144,  
 158  
 Kuchenböden 142, 144  
 Kuchen & Kekse 154  
 Kuhmilch 64  
 Kümmel 286  
 Kumquat 112  
 Kunsttho nig 258  
 Kürbis 94, 98, 112  
 Kürbiscremesuppe 196, 198  
 Kürbiskerne 118  
 Kürbiskernmus 258  
 Kürbiskernöl 120  
 Kürbis-Möhren-Creme 226  
 Kutteln 180  
 Kuvertüre 152  
**L**  
 Lachs 164, 168, 230  
 Lachs-Cremesuppe 204  
 Lachsfilet 168, 204  
 Lachsforelle 168  
 Lachsgratin 204, 230  
 Lachskaviar 226  
 Lachslasagne 204  
 Lachs-Spinat-Pizza 216  
 La Cremeria (Eis) 242  
 Lactit 260  
 Lacto Zero 84  
 Lahmacun 212  
 Lakritze 256  
 L.aktivflor-Cerealien 70  
 Laktosefreie Produkte 83,  
 85, 87, 89, 190  
 Lamm 176  
 Landbrot 154  
 Landjäger 184  
 Languste 166  
 Lasagne 86, 138, 158, 204,  
 208, 230  
 Lasagneblätter 156  
 Lasagneplatten 156  
 Lätta 120  
 Latte Macchiato 84, 264,  
 266



Mocaccino 266  
 Mocha Frappé 266  
 Mohn 152  
 Mohnkuchen 142  
 Mohnsamen 118  
 Mohnstollen 142  
 Mohnstriezel 142  
 Möhren 94, 100  
 Möhreintopf 198  
 Möhren-Kürbis-Creme 226  
 Möhren-Nuss-Torte 142  
 Möhren-Orange-Mango-Smoothie 274  
 Möhrensaft 96  
 Möhrensalat 98, 106  
 Mohrrüben *siehe* Möhren  
 Mokka-creme 240  
 Mokka-Sahne (Schokolade) 248  
 Mokka-Sahne-Torte 142  
 Mokka-sauce 240  
 Molinari 286  
 Molke 70  
 Mon chéri 252  
 Mondamin 124  
 Mondscheinkäse 80  
 Moosbeeren 110, 112, 116  
 Moosbeersaft 272  
 Morcheln 108  
 Morellen 114  
 Mortadella 186, 188  
 Moussaka 200  
 Mousse au Chocolat 240  
 Mozzarella 74, 86  
 Mozzarella-Pizza 216  
 Mr. Tom 252  
 Muffins 146  
 Müllermilch 64  
 Multi Cheerios 136  
 Multivitaminbuttermilch 68  
 Multivitaminnektar 272  
 Multivitaminsaft 272  
 Münchner Schweinshaxe 202  
 Münchner Weißwurst 182  
 Mungobohnen 104  
 Mungobohnenkeime 108  
 Münsterkäse 80  
 Mürbeteig 152  
 Mürbeteiggebäck 140, 142, 144, 146, 148, 150  
 Mus 114, 258  
 Muscheln 166, 168, 204  
 Muskelfleisch 176  
 Müsli 130, 132, 134, 156  
 Müslikeks 148  
 Müsliriegel 144, 256  
 Müslistangen 128  
 Müslizwieback 150  
 Mutzen, rheinische 146

**N**  
 Napfkuchen 140  
 Naps Mix 252  
 Nasi Goreng 210  
 Natal-Pflaume 110  
 Natreen 260  
 Naturals 234  
 Natürliches Mineralwasser 276  
 Naturreis 124, 138  
 Nektare 272, 274  
 Nektarine 112  
 Nescafé 264, 266, 268  
 Nesquik-Cerealien 136  
 Nesquik-Pulver 270  
 Nesquik Sirup 270  
 Nestargel 260  
 Nestea 268  
 NicNacs 234  
 Niere (Kalb) 180  
 Nigiri (Sushi) 204  
 Nimm 2: 256

Nippon 252  
 Nogger (Eis) 244  
 Noilly Prat 284  
 Noisette (Schokolade) 248  
 Nomadenkäse 74  
 Nordseegarnelen 166  
 Nougat (Schokolade) 246  
 Nougat-Schokolade 252  
 Nouméa (Schokolade) 246  
 Nucki (Eis) 244  
 Nudelgerichte 138, 208  
 Nudeln 138, 156, 208  
 – *siehe auch* Pasta; Penne; Spaghetti  
 Nudelsalat 210  
 Nudel-Schinken-Gratin 230  
 Nuggets 188  
 Nürnberger Lebkuchen 148  
 Nürnberger Würstchen 182  
 Nuss Crunchy-Müsli 156  
 Nüsse 118  
 Nuss-Eis 244  
 Nusshörnchen 146  
 Nusskekse 146, 148, 150  
 Nusskernmischung 118  
 Nusskuchen 142  
 Nuss-Nougat-Creme 88, 258  
 Nuss-Nougat-Pfannkuchen 238  
 Nuss-Nougat-Schokolade 248  
 Nusspli 258  
 Nussprinten 150  
 Nuss-Sahne-Torte 142  
 Nuss-Schoko-Creme 88  
 Nuss-Schokolade 248  
 Nutella 252, 258  
 Nutoka 258  
 Nuts 252  
 Nuxi-Schoko-Creme 88, 258

**O**  
 Oasis 278  
 Obst 110, 112, 114, 116  
 – *siehe auch* Frucht  
 Obstbrand 286  
 Obstessig 224  
 Obstgarten 74  
 Obstkuchen 142  
 Obstler 286  
 Obstsalat 240  
 Obstsuppe 238  
 Obsttorten 142  
 Ochenschwanz 176  
 Ofen-Bällchen 228  
 Ofen Chips 234  
 Ofenfrische, Die 214  
 Ofen-Kartoffeln 102  
 Ofen-Kroketten 206  
 Ofen-Makkaroni 230  
 Ohne Gleichen (Kekse) 148  
 Okra 94  
 Öle, pflanzliche 120  
 Oliven 98, 224  
 Olivenaufstrich 226  
 Olivenöl 120  
 Ölsardine 170  
 Omas Mohnkuchen 142  
 Omelett 192  
 Opuntie 110  
 Orange 112  
 Orangeat 152  
 Orange-Karotte-Mango-Smoothie 274  
 Orangen-Erfrischungsgetränke 278, 280  
 Orangenjoghurt 66  
 Orangenlikör 286  
 Orangenlimonade 278  
 Orangenmarmelade 258  
 Orangennektar 272, 274  
 Orangenplätzchen 148  
 Orangensaft 272  
 Orangenschalen 152  
 Orange-Pistazie-Schokolade 248  
 Orange-Sanddorn-Nektar 272  
 Orangina 278  
 Oregano 108  
 Oreo 252  
 Ouzo 286  
 Ovomaltine 270  
 Ovomaltine-Creme 258  
 Ovomaltine-Kekse 148  
 Ovomaltine-Müsli 132

**P**  
 Pacific Praws 204  
 Paella 204  
 Pak Choi 94  
 Paksoi 94  
 Palatschinken 238  
 Palmkernfett 120  
 Palmöl 120  
 Pampelmuse 110  
 Pangasius 164  
 Pangasius Filets 170  
 Paniermehl 124, 154  
 Panna cotta 240  
 Papaya 112  
 Paprika-Chili-Aufstrich 226  
 Paprika-Chips 232, 234  
 Paprika Dinkel Roasties 232  
 Paprika, gefüllte 180, 210  
 Paprika-Lyoner-Veganslices 190  
 Paprikamark 220, 222  
 Paprika-Rahmschnitzel 228  
 Paprika-Sahne Hähnchen 228  
 Paprikasalat 106  
 Paprikaschoten 94, 98  
 Paprika-Zucchini-Aufstrich 226  
 Paranüsse 118  
 Parmaschinken 186  
 Parmesan 80  
 Party Clubs (Snacks) 234  
 Passionsfrucht 112  
 Passionsfruchtsaft 274  
 Pasta ai Funghi 230  
 Pasta Bolognese 188, 208  
 Pasta di Maggi 208  
 Pasta-Fixprodukte 230  
 Pastakäse 76  
 Pastalini 208  
 Pastasaucen 188, 218  
 Pastete 184, 226  
 Pastinake 94  
 Pastirma 186  
 Pausenbrot 212  
 Peach Tea 278  
 Peanut Flips 234  
 Pecorino-Sauce 218  
 Pekannüsse 118  
 Pektin 260  
 Pellkartoffeln 102  
 Penne 156  
 Penne 4-Käse 230  
 Penne Arrabiata 208  
 Penne Formaggi 158  
 Penne Gorgonzola 208  
 Peperoni 94, 98  
 Peppies (Snacks) 234  
 Pepsi Cola 278  
 Perlhuhn 178  
 Perlzwiebeln 98  
 Perrier 276  
 Persimone 112  
 Pesto 218  
 Petersilie 108  
 Petersilienwurzel 94  
 Pfälzer Saumagen 182, 186

Pfannen Sahne 218  
 Pfannkuchen 138, 192, 238  
 Pfeffer 224  
 Pfefferkuchen 148  
 Pfeffernüsse 148  
 Pfeffer-Rahm-Medaillons 228  
 Pfefferschoten 94, 98  
 Pferd 176  
 Pfifferling-Cremesuppe 198  
 Pfifferlinge 108  
 Pfirsich 112, 116  
 Pfirsichjoghurt 66  
 Pfirsich-Johannisbeereis 242  
 Pfirsich-Maracuja-Joghurt 70  
 Pfirsich-Maracuja-Kefir 68  
 Pfirsich-Maracuja-Quark 72  
 Pfirsich Melba 240  
 Pfirsichnektar 274  
 Pfirsichsaft 274  
 Pfirsich-Vollkorn-Joghurt 66  
 Pflanzliche Öle und Fette 120  
 Pflastersteine 148  
 Pflaumen 112, 116  
 Pflaumenkuchen 142  
 Pflaumenmus 258  
 Pflaumensaft 274  
 Pflaumenwein 284  
 Phantasia 256  
 Philadelphia 74, 86  
 Physalis 110  
 Piadina Quattro Formaggi (Fladenbrot) 216  
 Piccola Mozzarella 216  
 Piccolinis 216  
 Pichelsteiner Eintopf 198

Pick up Choco 150  
 Pikante Aufstriche und Streichfette 226  
 Pikanter Linseneintopf 158  
 Pikante Tomate (Sauce) 220  
 Pils 282  
 Pilze 100, 108, 228  
 Pilz Sauce 218  
 Pina Colada 286  
 Pinienkerne 118  
 Pirulo (Eis) 244  
 Pismaniye 252  
 Pistazien 234  
 Pistazienkerne 118, 234  
 Pita 126  
 Pizza 86, 158, 214, 216  
 Plätzchen 146, 148, 150, 152  
 Plätzchenteige 152  
 Plätzli Champignons 210  
 Plätzli Lorraine 210  
 Plockwurst 186  
 Plumpudding 150  
 Plunderstückchen 146  
 Pochierte Eier 192  
 Poffertjes 146  
 Polenta 124  
 Polnische Bauernbratwurst 184  
 Pom-Bär 234  
 Pommes frites 102, 204, 206  
 Pommes Frites Sauce 220  
 Pommes noisettes 206  
 Pommes rissolees 206  
 Pomodoro Sauce 218  
 Popcorn 234, 256  
 Pop Corn Choco 234  
 Pops (Eis) 244  
 Porree 94, 100  
 Porridge 138

Portulak 94  
 Portwein 284  
 Potecha-Sonnenblumenkerne 234  
 Powerade 280  
 Pralinato Classico (Eis) 244  
 Pralinen 252, 254, 256  
 Preiselbeeren 112, 116  
 Premium Chocolate 270  
 Presswurst 186  
 Pringles 234  
 Printen 150  
 Prinzenrolle 150, 254  
 Prinzessbohnen 98  
 Prinzregententorte 142  
 Prjanikl 146  
 Probiotische Produkte 70  
 Prosciutto e Pesto 216  
 Provalone 80  
 Pudding 68, 70, 88, 150, 238, 240  
 Puddingpulver 260  
 Puderzucker 260  
 Pumpernickel 128  
 Pure Balance (Müsli) 132  
 Pure Life 276  
 Pute 178, 180  
 Putenbrust 186  
 Puten-Rahm Gulasch 228  
 Putensalami 186  
 Putensalat 210  
 Putenschinken-Pizza 86  
 Putenschnitzel 182, 200

**Q**

Quark 72, 74, 84, 86  
 Quarkauflauf 238  
 Quarkcreme 74  
 Quark-Kirsch (Schokolade) 248  
 Quarkkuchen 142

Quark-Marillen-Palatschinken 238  
 Quarkstollen 142  
 Quellwasser 276  
 Quiche Lorraine 216  
 Quick Lunch 200, 208  
 Quick Snack 212  
 Quinoa 124, 138  
 Quinoa-Bratling 188  
 Quitte 112  
 Quittengelee 258

**R**

Rachengold 256  
 Raclettekäse 80  
 Radicchio 94, 106  
 Radieschen 96  
 Radler 282  
 Raffaello 254  
 Ragout fin 182  
 Ragusa (Schokolade) 248  
 Rahm-Blattspinat 100  
 Rahm-Champignons 228  
 Rahm-Gemüse 98, 100  
 Rahmjoghurt 66  
 Rahmnüdeli 208  
 Rahmsöße zu Braten 230  
 Rahmsuppe 198, 204  
 Rahmwirsing 100  
 Rakete (Eis) 244  
 Rama 120  
 Rambutan 112  
 Randen 96, 98  
 Rapskernöl 120  
 Rapunzel 106  
 Ratatouille 100  
 Räucherkäse 80  
 Räucherlachs-Frischkäse 74  
 Rauchfleisch 184  
 Rauchmandeln 118  
 Ravioli 138, 190

Rebhuhn 178  
 Red Bull 280  
 Red Snapper 164  
 Regensburger Wurst 186  
 Reh 176  
 Rehlinge 108  
 Rehrücken (Kuchen) 142  
 Reibekuchen 102  
 Reis 124, 138  
 Reisdink 88  
 Reis Kochcreme Cuisine 90  
 Reismudeln 138  
 Reiswaffeln 146, 234  
 Reizker 108  
 Remoulade 220, 222  
 Renke 164  
 Rentless 280  
 Rettich 96  
 Rhabarber 96, 112  
 Rhabarber-Erdbeer-Joghurt 66  
 Rhabarber-Erdbeer-Joghurtalternative 90  
 Rhabarber-Fruchtsaft 274  
 Rhabarberkompott 98  
 Rhabarberkuchen 142  
 Rhäzünser 276  
 Rheinische Mutzen 146  
 Rheinischer Sauerbraten 202  
 Rice Krispies 136  
 Riesengarnelen 166  
 Riesen Happen (Eis) 244  
 Riesen (Süßware) 256  
 Rieslingkraut 98  
 Rigatoni 156  
 Rind 176, 178, 180, 186, 200  
 Rinderbouillon 182, 196  
 Rinderfilet 176  
 Rindergulasch 182, 202  
 Rinderhackfleisch 182  
 Rindermark 180

Rinderroulade 182, 202  
 Rinderschinken 184  
 Rindersteak 182  
 Rindfleischsülze 186  
 Rindfleischsuppe 196  
 Risotto 138  
 Ritz (Snacks) 234  
 Rivella 280  
 Rivella light 280  
 Rjaschenka (Joghurt) 66  
 Roastbeef 176  
 Roasted Chicken Breast 212  
 Rocher 254  
 Rockstar Energy Drink 280  
 Rodonkuchen 142  
 Roggen 124  
 Roggenbackschrot 124  
 Roggenbrot 126, 128  
 Roggenbrötchen 128  
 Rohmilch 64  
 Rohrnudeln 144, 238  
 Rohrzucker 152, 260  
 Rollmops 166, 170  
 Rolo 254  
 Romadur 80  
 Romanasalat 106  
 Romanesco 100  
 Römischer Kohl 94  
 Roquefort 80  
 Rosbacher 276  
 Rosenkohl 96, 100  
 Roséwein 284  
 Rosinen 116  
 Rosinenbrot 128  
 Rosmarin 108  
 Rosmarin Cracker 160  
 Rosmarin-Focaccia 128  
 Rosmarin-Kartoffeln 206, 228  
 Rosmarin-Maiswaffeln 234  
 Rösti Taler 206

Röstschinken 186  
 Röstzwiebeln 224  
 Rotbäckchen 274  
 Rotbarsch 164, 170  
 Rotbarschfilet 172  
 Rote Bete 96, 98  
 Rote-Bete-Saft 96  
 Rote-Bete-Salat 106  
 Rote Grütze 240  
 Rote Johannisbeeren 110  
 Rote Linsen-Curry Suppe 198  
 Rote Paprikaschoten 94  
 Rote Rüben 96, 98  
 Rote Weintrauben 112  
 Rotkappen 108  
 Rotkohl 96, 98, 100  
 Rotkrautsalat 106  
 Rotwein 284  
 Rot Weiß (Ketchup + Mayonnaise) 220  
 Rotwurst 184  
 Rotzunge 164  
 Roulade 176, 182, 200, 202, 228  
 Rüben 94, 96, 98  
 Rübenkraut 258  
 Rübensirup 258, 260  
 Rüblistorte 142  
 Rücken 176  
 Rückenspeck 186  
 Rucola 106  
 Rucola-Käse 86  
 Rüebl *siehe* Möhren  
 Rührei 192  
 Rührei Bacon 212  
 Rührteig 140, 142, 192  
 Rum 286  
 Rumkugel 254  
 Russisch Brot 146

**S**  
 Saaten Knäcke 128  
 Saccharin 260  
 Sachertorte 142  
 Saffloröl 120  
 Säfte  
 – Fruchtsäfte 272, 274  
 – Gemüsesäfte 96  
 Saft Goldbären 256  
 Sag es mit Milka (Pralinen) 254  
 Sago 126  
 Sahne 68, 70, 84, 218, 268  
 Sahne-Heringsfilet 86  
 Sahne-Joghurt 66  
 Sahnekaramelle 256  
 Sahnekefir 68  
 Sahnepudding 70  
 Sahnwindbeutel 86, 238  
 Saibling 172  
 Salami 184, 186, 188, 190  
 Salami-Pizza 86, 158, 216  
 Salami-Wrap 212  
 Salat-Creme Joghurt 224  
 Salate  
 – Blattsalate 106  
 – Fastfood 214  
 – Feinkostsalate 210  
 – Fischsalat 168, 170  
 – Fleischsalat 86, 210  
 – Käsesalat 82  
 – zubereitete 106  
 Salat-Mayonnaise 220  
 Salatsaucen 106, 222, 224  
 Salbei 108  
 Salmone Spinaci-Pizza 216  
 Saltletts Brezel 234  
 Salz 224  
 Salzbrezel 234  
 Salzburger Nockerln 238  
 Salzgurken 98  
 Salzige Heringe 256

Salzkartoffeln 102  
 Salzmandeln 234  
 Salzstangen 234  
 Sambuca 286  
 Samen 118  
 Sanddornbeeren 112  
 Sanddornkonzentrat 260  
 Sanddornmark 116  
 Sanddornnektar 272, 274  
 Sanddornsirup 274  
 Sanddornsirup 274  
 Sandkuchen 142  
 Sandwiches 212  
 Sapodille 112  
 Sapote 112  
 Sardellen 166, 170  
 Sardellenfilets 170  
 Sardellenpaste 226  
 Sardine 164, 170  
 Satsuma 112  
 Saubohnen 104  
 Saucen  
 – Bolognese 188, 218  
 – Dessertsaucen 240  
 – Fertigsaucen 218, 220, 222, 224  
 – Fixprodukte 230  
 – Granatapfelsoße 258  
 – Salatsaucen 106, 222, 224  
 Sauerampfer 106  
 Sauerbraten 202  
 Sauerdattel 112  
 Sauerkirchkonfitüre 258  
 Sauerkraut 98  
 Sauerkrautsaft 96  
 Saumagen, Pfälzer 182, 186  
 Saure Gurken 98  
 Saure Sahne 70  
 Savoyerkohl 96  
 Scampi-Pizza 216  
 Schafkäse 80

Schafsmilch 64  
 Schafsmilch-Feta 78  
 Schalentiere 166  
 Schalotten 224  
 Schaschlik 182  
 Schaschliksauce 220  
 Schattenmorellen 114  
 Schaumomelette 192  
 Schaumwein 282, 284  
 Schaumzuckerwaren 256  
 Schellfisch 164, 170  
 Schenkel 178  
 Schichtkäse 74  
 Schillerlocke (Fisch) 170  
 Schinken 184, 186, 238  
 Schinkengipfeli 202  
 Schinkenspeck 186  
 Schinkenwurst 184, 186  
 Schlagsahne 70, 84, 268  
 Schlehen 112  
 Schleie 164  
 Schlemmerfilet 204  
 Schlemmerjoghurt 66  
 Schmalz 226  
 Schmalzkrapfen 144  
 Schmalzl 80  
 Schmand 84  
 Schmelzkäse 78, 80  
 Schmorbraten 228  
 Schnaps 286  
 Schnecke (Gebäck) 144, 146  
 Schnecken 166  
 Schnittbohneentopf 198  
 Schnittlauch 108  
 Schnitzel 176, 178, 190  
 – Fixprodukte 228  
 – Geflügel 182, 200  
 – Jäger- 200  
 – Kalb 176  
 – Schwein 178, 182, 202  
 – Seelachs 170

– Soja- 190  
 – Wiener 158, 182, 202  
 Schnitzel-Soße 230  
 Schoko Balls (Joghurt) 66  
 Schoko Dany Sahne 68  
 Schoko-Flakes 156  
 Schokokeks 254  
 Schoko Keks 150  
 Schoko Kuchen 144  
 Schokokuss 146, 254  
 Schokolade 88, 246, 248  
 Schokolade-Cookies 152, 250  
 Schokolade-Genießer-Quark 72  
 Schokoladencreme 240  
 Schokoladenflammeri 68, 240  
 Schokoladenkekse 150, 254  
 Schokoladenkuchen 144  
 Schokoladenprodukte 250, 252, 254  
 Schokoladenpudding 68, 88, 240  
 Schokoladenpulver 270  
 Schokoladensahne-pudding 70  
 Schokoladen-Sahne-Torte 144  
 Schokoladensojadessert 90  
 Schokoladenzwieback 150  
 Schokolinsen 254  
 Schokomilch 84  
 Schoko Milch 64  
 Schoko-Milchshake 64  
 Schoko Muffins 146  
 Schoko Müsli 132, 134, 156  
 Schoko-Nuss-Torte 142  
 Schoko-Pudding 88  
 Schokosauce 240

Schoko *siehe auch* Choco  
 Schokosoße 244  
 Schokosplitter (Eis) 88  
 Schoko-Vanilleschnitte 86  
 Schoko Waffeln 150  
 Schokozwieback 150  
 Scholle 164, 172  
 Schollenfilets 204  
 Schrot 126  
 Schuhsohle 146  
 Schupfnudeln 102, 206  
 Schupfnudelpfanne 208  
 Schwäbische Eier-spätzle 208  
 Schwäbische Festtags-suppe 198  
 Schwäbische Käse-Spätzle 208  
 Schwäbische Maul-taschen 138, 208  
 Schwäbische Schupfnudeln 208  
 Schwartenmagen 186  
 Schwarzbrotcroutons 224  
 Schwarzdornbeeren 112  
 Schwarze Johannis-beeren 110  
 Schwarze Oliven 98, 224  
 Schwarzer Tee 268  
 Schwarzmundgrundel 170  
 Schwarzwälder Kirsch (Eis) 244  
 Schwarzwälder Kirschtorte 144  
 Schwarz-Weiß-Gebäck 150, 152  
 Schwarzwurzeln 96  
 Schwedische Hackbällchen 228  
 Schwein 158, 176, 178, 180, 200, 202  
 Schweinebraten 228

Schweinefilet 178  
 Schweineflomen 226  
 Schweinege-  
 schnetzelttes 202  
 Schweinegulasch 202  
 Schweinehackfleisch 182  
 Schweinekotelett 182  
 Schweineschmalz 226  
 Schweineschnitzel 178,  
 182, 202  
 Schweinshaxe, Münchner,  
 gegrillt 202  
 Schweinsöhrchen,  
 Blätterteig 146  
 Schweizer Rösti 102  
 Schwepes 276, 278, 280  
 Seelachsfilet 164  
 Schwip Schwap 280  
 Seattle Latte 266  
 Sechskornbrot 128  
 Seefisch 164, 166  
 Seehecht 164  
 Seelachs 164, 170, 202, 230  
 Seelachsfilet 172  
 Seelachsschnitzel 170  
 Seemanns-Schmaus 204  
 Seemuschelein 204  
 Seeteufel 164  
 Seewolf 164  
 Seezunge 164  
 Seitan-Knackies 188  
 Sekt 282, 284, 286  
 Sellerie 96  
 Selleriesaft 96  
 Selleriesalat 106, 210  
 Selters 276  
 Semmel 154  
 Semmelbrösel 126, 152  
 Semmelknödel 138, 210  
 Semmelmehl 126  
 Senf 220, 222  
 Senfkohl 94

Sennensuppe 196  
 Serviettenknödel 138, 210  
 Sesam-Krokant-Keks 158  
 Sesamöl 120  
 Sesamreiswaffeln 146  
 Sesamsamen 118  
 Sesamsüßigkeit 256  
 Seven Up 280  
 Sharonfrucht 112  
 Sherry 284  
 Shreddies (Cerealien) 136  
 Shrimps 202  
 Shrimps-Salat 170  
 Silberzwiebeln 98  
 Simonsbrot 128  
 Simsalabim (Süßig-  
 keit) 256  
 Sirup 258, 260, 274  
 Smacks 136  
 Smarties 254  
 Smarties (Eis) 244  
 Smoothies 274  
 Snack Cocos 252  
 Snack Peanut 252  
 Snacks 232, 234  
 Snack Salat 214  
 Soft Cake 150  
 Softeis 244  
 Sojabohnen 104  
 Sojabrot 128  
 Sojabrotaufstrich 226  
 Sojaburger 190  
 Sojacrème 90  
 Sojadesserts 90  
 Sojadream 90  
 Sojadrinks 88  
 Sojaiweiß 104  
 Soja Fit Bio 88  
 Sojageschnetzelttes 190  
 Sojagyros 190  
 Sojajoghurt-  
 alternativen 90

Soja Kochcreme  
 Cuisine 90  
 Sojamehl 126  
 Sojaöl 120  
 Sojasauce 222  
 Sojaschnitzel 190  
 Sojasprossen 108  
 Solero Exotic (Eis) 244  
 Soljanka 228  
 Sommer Matjes 170  
 Sommer-Squash 96  
 Sonnenblumenbrot 128  
 Sonnenblumenkerne 118,  
 234  
 Sonnenblumenkern-  
 mehl 126  
 Sonnenblumenöl 120  
 Sonntagsbrötchen 154  
 Sorbet 244  
 Sorbit 260  
 Soße siehe Saucen  
 Soya siehe Soja  
 Spacebar-Snacks 190  
 Spaghehetti Napoli 230  
 Spaghetti 138, 156, 158  
 Spaghetti à la  
 Carbonara 230  
 Spaghetti Bolognese 208,  
 230  
 Spaghetti-Eis-Becher 244  
 Spaghetti-Rahm-  
 Spinat 230  
 Spare Ribs 202  
 Spargel 96  
 Spargel-Cremesuppe 196,  
 198  
 Spätzle 138  
 Spätzle-Pfanne 158, 208  
 Special K (Cerealien) 136  
 Speck 186  
 Speckpfannkuchen 192  
 Speiseeis 244

Speisemais 94  
 Speisemorcheln 108  
 Spekulatius 150  
 S.PELLEGRINO 276  
 Spicy Italian (Salat) 214  
 Spiegelei 192  
 Spinat 96, 98, 100, 214,  
 230  
 Spinat-Käse-Pizza 216  
 Spinat-Käse-Taschen 190  
 Spinatknödel 210  
 Spinatsaft 96  
 Spirelli 208  
 Spirituosen 284, 286  
 Spitzbuben 150  
 Sportgetränke 280  
 Springerle 150  
 Sprite 280  
 Spritzgebäck 150  
 Spritzkuchen 146  
 Sprossen 108  
 Sprutte 170  
 Sprudel 276  
 Sprühsahne 84  
 Staatl. Fachingen 276  
 Stachelbeeren 112, 116  
 Stampfkartoffeln 206  
 Stangenbohnen 94  
 Starkbier 282  
 Stärke 124, 126  
 Staudensellerie 96  
 Steak 176, 178, 182, 188,  
 190, 200  
 Steakhouse Pfanne 202  
 Steaklets 202  
 Steak-Sauce 222  
 Steckrüben 94, 96  
 Steinbeißer 164, 168  
 Steinbuscher 80  
 Steinbutt 166  
 Steinofenbrötchen 154  
 Steinofen Pizzies 216

Steinpilz-Cremesuppe 198  
 Steinpilze 108  
 Steppenkäse 82  
 Sticks 234  
 Sticksi Gurkenviertel 98  
 Stilton blue 82  
 Stint 166  
 Stockfisch 170  
 Stollen 140, 142  
 Stracciatella 244  
 Strauß 178  
 Strawberry-Banana-  
 Smoothie 274  
 Streichfette 120, 225  
 Streichkäse 82  
 Streichrahm 258  
 Stremellachs 170  
 Streuselkuchen 142, 144  
 Strudel 140, 142  
 Studentenfutter 118, 234  
 Stuten 128  
 Stutenmilch 64  
 Sugarfree 280  
 Sultaninen 116  
 Sülzkotelett 182  
 Sülzwurst 186  
 Suppen  
 – Buchweizensuppe 156  
 – Cremesuppe 196, 198,  
 202, 204  
 – Fischsuppe 172, 202  
 – Hackfleisch-Suppe 228  
 – Hühnersuppe 158, 196  
 – Kartoffelsuppe 102, 198  
 – klare 196  
 – Rahmsuppe 198, 204  
 – tafelfertige 198  
 – Trockenprodukte 196  
 Suppengemüse 100  
 Suppenhuhn 178  
 Suppenmaultaschen 208  
 Sürme-Frischkäse 74

Sushi 204  
 Süße Brotaufstriche 258  
 Süße Gerichte 238  
 Süße Sahne 70, 268  
 Süßkartoffel 94  
 Süß-Sauer-Soße 222  
 Süßstoff 260, 268  
 Süßungsmittel 260  
 Süßwaren 88, 154, 238,  
 240, 246, 248, 250, 252,  
 254, 256  
 Süßwasserfisch 164, 166  
 Süzme-Joghurt 66  
 Sylter Dressing 224  
 Sylter Schollenfilets 204

**T**  
 Tabascosauce 222  
 Taccos 234  
 Tacitos 234  
 Tafelfertige Saucen 218  
 Tafelfertige Suppen und  
 Eintöpfe 198  
 Tafelspitz 182  
 Tafelsüße Tabletten 260  
 Tafelwasser 276  
 Tagliatelle Wildlachs 204  
 Tahin 226  
 Tamarillo 112  
 Tamarinde 112  
 Tapioka 126  
 Tappsy 256  
 Taro 96  
 Tartare (Sauce) 220  
 Tatli Biber Salcasi  
 (Paprikamark) 222  
 Taube 178  
 Taze Sürme-Frischkäse 74  
 Tee 268  
 Teewurst 186  
 Teezugaben 268  
 Teff Mehl 154

Teigwaren 137, 156  
 Tembadoro (Schokolade) 246  
 Tequila Sunrise 286  
 Thai Curry Kokos 228  
 Thai Curry Suppe 198  
 Thomynaise 222  
 Thousand Island Dressing 222  
 Thunfisch 166, 170  
 Thunfisch-Brotaufstrich 226  
 Thunfisch-Pizza 158, 214, 216  
 Thunfisch-Salat 170  
 Thüringer Blutwurst 184  
 Thymian 108  
 Thymus (Kalb) 178  
 Tic tac 256  
 Tiefgekühltes Obst 114  
 Tiefkühlgemüse und -gerichte 98, 100  
 Tilsiter 78, 82  
 Tintenfisch 166, 172, 202  
 Tiramisu 240, 244  
 Toastbrot 128, 154  
 Toast Hawaii 212  
 Toasties-Schmelzkäse 82  
 Toblerone 248  
 Tofffee 254  
 Tofu 104, 190  
 Tofu-Wurst 190  
 Tomato-Basilikum-Sauce 218  
 Tomato-Mozzarella-Piccolinis 216  
 Tomato-Mozzarella (Valess) 188  
 Tomaten 96, 98, 224  
 Tomatenbolognese 230  
 Tomatenketchup 222  
 Tomatenpüree 222

Tomatensaft 96  
 Tomatensalat 106  
 Tomatensauce 218  
 Tomatensuppe 196, 198  
 Tomato-Oregano-Grissini 232  
 Tomato-Paprika-Tofu 190  
 Tomato-Toskana-Schlemmerfilet 204  
 Tonic Water 280  
 Toni Maroni 226  
 Topinambur 96  
 Toppas 136  
 Torfbeeren 112  
 Tortelett 142  
 Tortellini 86  
 Tortellini Arrabiata 208  
 Tortelloni Ricotta Spinaci 208  
 Torten 140, 142, 144  
 Torten Pfirsische 116  
 Tortilla Chips 234  
 Toskana-Tomaten-suppe 196  
 Traubenkernöl 120  
 Trauben-Nuss-Schokolade 248  
 Traubensaft 274  
 Traubenzucker 260  
 Trink-Joghurt 66  
 Trinkschokolade 270  
 Trinkwasser 276  
 Triple Chocolate Cookies 254  
 Trockenbackhefe 152  
 Trockeneigelb 192  
 Trockeneiweiß 192  
 Trockenobst 116  
 Trockenprodukte 196  
 Trockenvollei 192  
 Tropafrüchte 114, 256  
 Tropical-Fruchtsaft 274

Tropifrutti 256  
 true fruits 274  
 Trüffelleberwurst 186  
 Trüffel (Pilz) 108  
 Trüffel (Pralinen) 254  
 Trüffel (Schokolade) 248  
 Truthahn 178  
 Tulum-Nomadenkäse 74  
 Turkey & Ham 214  
 Türkische Pizza 212  
 Türkischer Käse 78, 80, 82  
 Twister (Wrap) 212  
 Tzatziki 74  
 Tzatziki-Sauce 222

## U

Uludag-Limonade 280  
 Ungarische Gulasch-suppe 198  
 Ungarisches Gulasch 202

## V

Vacherin 82  
 Valess 188  
 Valser Mineralquelle 276  
 Vanillecreme 240  
 Vanilledonut 240  
 Vanilleeis 242  
 Vanillegrießbrei 238  
 Vanillejoghurt 66, 84  
 Vanillejoghurtalter-native 90  
 Vanillekekse 146  
 Vanillekipferl 150  
 Vanillekipferlteig 152  
 Vanille-Mango-Kefir 68  
 Vanillemilch 64  
 Vanillemilchpudding 88  
 Vanillemilchreis 84  
 Vanille-Milchshake 64  
 Vanillemürbchen 150  
 Vanillequark 74

Vanillereisdrink 88  
 Vanillesahnepudding 70  
 Vanillesauce 240  
 Vanilleschnitte 86  
 Vanille siehe auch Bourbon Vanille  
 Vanillesojaprodukte 88, 90  
 Vanillezucker 260  
 Vanillinzucker 260  
 Veganbratstücke 190  
 Veganer Eintopf 198, 206  
 Veganer Keese 226  
 Vegankebab 190  
 Veganslices 190

## Vegetarische

Bolognese 218  
 Vegetarische Gerichte 187, 190  
 Vegetarische Pastete 226  
 Vegetarische Pilz Sauce 218  
 Vegetarische Pizza 216  
 Vegetarischer Flammkuchen 216  
 Veggie-Burger 190, 212  
 Veggie Delite 214  
 Veggie Grillsteaks 190  
 Veggie-Schmalz 226  
 Veggie-Würstchen 190  
 Vienetta (Eis) 244  
 ViO 276  
 Vitalbrot 154  
 Vitalis Müsli 134  
 Vitaquell 120  
 Vitazell Margarine 120  
 Vittel Mineralwasser 276  
 Vollkornbrot 128, 154, 212  
 Vollkornbrötchen 128  
 Vollkornflocken 124, 126  
 Vollkorngrießpudding 68  
 Vollkornhaferfleks 134  
 Vollkornkekse 148, 150

Vollkorn-Knusper-Granatapfel (Müsli) 134  
 Vollkornmehl 124, 126  
 Vollkornnudeln 138  
 Vollkorn-Pfirsich-Joghurt 66  
 Vollkornreis 124, 138  
 Vollkornzwieback 150  
 Vollmilch 64  
 Vollmilchschokolade 88, 246, 248  
 Volvic 276, 280  
 Vorzugsmilch 64

## W

Wachtel 178  
 Wachtelei 192  
 Wade (Rind) 176  
 Waffelletten 150  
 Waffelkekse 150  
 Waffeln 146, 150, 160, 192, 234  
 Waldbeer Crunchy 134  
 Waldfruchtjoghurt 66  
 Waldorfsalat 210  
 Waldpilz-Cremesuppe 196  
 Waller 166  
 Walnüsse 118, 234  
 Walnussöl 120  
 Wasabi Erdnüsse 232  
 Wasser 275  
 Wasserbrotwurzel 96  
 Wasserkastanien 96  
 Wassermelone 112  
 Wasserrübe 96  
 Weichkaramelle 256  
 Weichtiere 166  
 Weihnachtsknusper 152  
 Wein 282, 284  
 Weinbeeren 116  
 Weinblätter 210  
 Weinbrand 286

Weinbrand-Bohne 254  
 Weinbrand-Kirsche 254  
 Weinessig 224  
 Weinhaltige Getränke 282, 284  
 Weinkäse 82  
 Weinsauerkraut 98  
 Weinschaumsauce 240  
 Weinschorle 284  
 Weintrauben 112  
 Weißbier 282  
 Weißbrot 128, 154  
 Weiße Bohnen 104  
 Weiße Eiszapfen 96  
 Weiße Johannisbeeren 110  
 Weiße Rüben 96  
 Weißer Zucker 152, 260  
 Weiße Schokolade 88, 246  
 Weiße Weintrauben 112  
 Weißkohl 96  
 Weißkrautsalat 106  
 Weißlack 82  
 Weißwein 284  
 Weißwurst 182, 190  
 Weißwurstsenf 222  
 Weizen 126  
 Weizenbier 282  
 Weizenbrot 126, 128  
 Weizenkeimöl 120  
 Weizenradler 282  
 Wels 166  
 Wermut 284  
 Werther's Original 254  
 Wespennester 146  
 Westindische Kirschen 110  
 Whisky 286  
 White Chocolate-Vollmilch 270  
 Wie Cordon Bleu 190  
 Wie Frischkäse 90  
 Wie Frischkäse Kräuter 90

- Wie Hackbällchen 190 **X**  
 Wie Hausmacherwurst 190 X-Cream Sundae (Eis) 244  
 Wiener Boden 144 Xylit 260  
 Wiener Hörnchen 146  
 Wiener Melange 266 **Y**  
 Wiener Schnitzel 158, 182 Yakult 70  
 Wiener Würstchen 186 YES 254  
 Wie Schnitzel 190 Yogurdu 66  
 Wildbrombeeren 112 Yoguressa 224  
 Wilddente 178 Yogurette 248  
 Wildkaninchen 176 Yogurt 66  
 Wildpilz Sauce 230 Yogurt-Gums 256  
 Wildreis 126 Yumak Örgü-Zopfkäse 74  
 Wildschweinfleisch 178 **Z**  
 Williams-Christ-Birnen 116 Zander 166  
 Windbeutel 146 Zartbitter-Schokolade 248  
 Winter-Squash 94 Zaziki 74  
 Winzerbrot 154 Zaziki-Sauce 222  
 Wirsing 100 Zero Calories 280  
 Wirsingkohl 96 Ziegenfleisch 178  
 Wodka 286 Ziegenfrischkäse 74  
 Wollmispel 112 Ziegenjoghurt 66  
 Worcestershiresauce 222 Ziegenkäse 82, 86  
 Wrap 212 Ziegenmilch 64  
 Würfelzucker 152, 260, 268 Zigeuner Hackbraten 202  
 Würstchengulasch 228 Zigeunersauce 222  
 Wurstsalat 210 Zimt 68  
 Wurstwaren 180, 182, 184, 186, 200, 228 Zimtplätzchenteig 152  
 Würzbouillon Mediterranes Zimstern 150  
 Gemüse 196 Zitronat 152  
 Wurzeln siehe Möhren Zitrone 112  
 Würzzutaten 224 Zitronen-Buttermilch-Joghurt 66  
 Zitronenbutter Sauce 230  
 Zitronencreme 240  
 Zitronenkuchen 144  
 Zitronenmelisse 108  
 Zitronensaft 224, 268, 274  
 Zitronen-Sorbet 244  
 Zottarella 74  
 Zucchini 96  
 Zucchini-Pfanne 228  
 Zucker 152, 224, 260, 268  
 Zuckerbutterkuchen 144  
 Zuckerdonuts 144  
 Zuckererbsen 96  
 Zuckermais 94  
 Zuckerschoten 96  
 Zuckerwatte 252, 256  
 Zunge 180  
 Zungenwurst 186  
 Züricher Geschnetzeltes 202, 228  
 Züricher Rahmnüdeli 208  
 Zwergorange 112  
 Zwetschgenknödel 102, 238  
 Zwetschgenkuchen 144  
 Zwetschgenwasser 286  
 Zwieback 150, 158  
 Zwiebelkuchen 216  
 Zwiebeln 94, 96, 98, 224  
 Zwiebelschmalz 226  
 Zwiebelsuppe 196, 198  
 Zwiebelwurst 186  
 Zwiebli-Ringe 234

**HERAUSGEBER** — Nestlé Deutschland AG, Frankfurt am Main, [www.nestle.de](http://www.nestle.de) und Neuer Umschau Buchverlag GmbH, Neustadt an der Weinstraße

© 2014 Neuer Umschau Buchverlag GmbH, Neustadt an der Weinstraße, und Nestlé Deutschland AG, Frankfurt am Main

1. Auflage 1975

15., komplett überarbeitete und erweiterte Jubiläumsausgabe 2014

Alle Rechte an der Verbreitung, auch durch Film, Funk, Fernsehen, fotomechanische Wiedergabe, Tonträger aller Art, auszugsweisen Nachdruck oder Einspeicherung und Rückgewinnung in Datenverarbeitungsanlagen aller Art, sind vorbehalten.

Die Inhalte dieses Buches sind von den Herausgebern sorgfältig erwogen und geprüft, dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden.

Eine Haftung von Herausgebern für Personen-, Sach-, und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Ein Markenzeichen kann warenrechtlich geschützt sein, auch wenn ein Hinweis auf etwa bestehende Schutzrechte fehlt. Die Angaben in diesem Werk entsprechen dem Wissens- und Forschungsstand bei Fertigstellung.

**REDAKTION** — Dr. Elke Arms (Nestlé Deutschland AG) und Sibille Hoffmann

**GESTALTUNG** — Katrin Schacke, Offenbach am Main

**SATZ DER TABELLEN** — Reemers Publishing Services GmbH, Krefeld

**DRUCK** — Nino Druck GmbH, Neustadt an der Weinstraße

**ISBN** — 978-3-86528-141-8

Besuchen Sie uns im Internet unter [www.umschau-buchverlag.de](http://www.umschau-buchverlag.de)