Dr. med. et Dr. scient. med. Jürg Eichhorn | **Allgemeine Innere Medizin FMH** | **Praxis für Allgemeine und Komplementärmedizin**

Traditionelle Chinesische Medizin ASA
Manuelle Medizin SAMM
F.X. Mayr-Arzt (Diplom)

Sportmedizin SGSM
Ernährungsheilkunde SSAAMP
Anti-Aging Medizin

Neuraltherapie SANTH & SRN
Orthomolekularmedizin SSAAMP
applied kinesiology ICAK-D & ICAK-A

Version 8. Oktober 2023

Eiweiss - Wissenswertes und Hitlisten

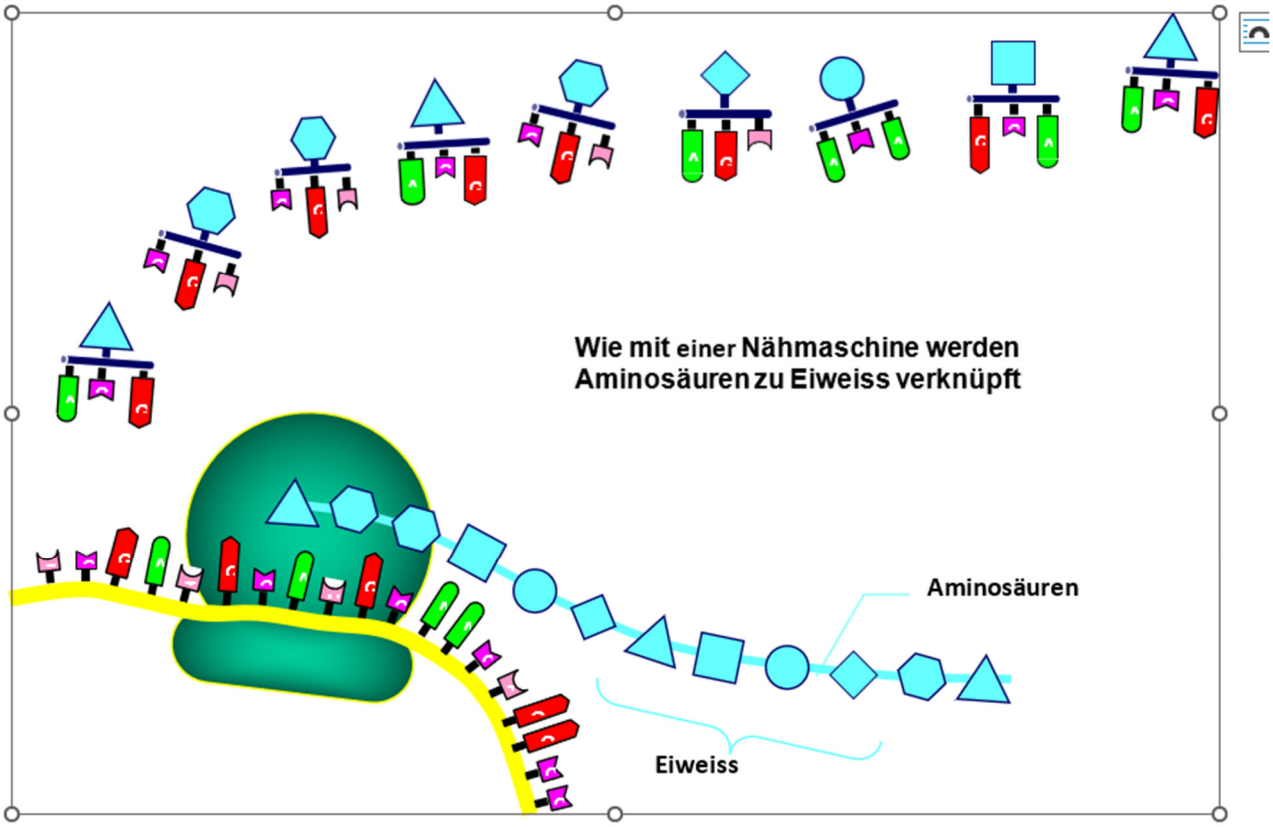


Bild: Internet (Quelle unbekannt)

Fon +41 (0)71 350 10 20
Adresse Im Lindenhof Bahnhofstr. 23 CH-9100 Herisau
E-Mail drje49@gmail.com www.ever.ch

Inhalt

INHALT 1

1 EINLEITUNG 3
1.1 Eiweiss: Hohe Wärmeproduktion 3
1.2 Der Eiweissumsatz 4
1.3 Die Verdaulichkeit 4
1.4 Die Qualität ist massgebend 5
1.5 Die biologische Wertigkeit 6
1.6 Kombination erhöht Wertigkeit 7
1.7 Eiweiss Kombination für Vegetarier 7
1.8 Gut zu wissen: 7
1.9 Wieviel Eiweiss braucht ein erwachsener Mensch? 8
1.10 Die besten Eiweisse 10
1.11 Das unschlagbare Eiweiss Duo: Eier und Kartoffeln 12
1.12 Pflanzliche Eiweisse 13
1.13 20 Aminosäuren 13

2 EIWEISSGEHALT (TABELLE1) 14

3 EIWEISSGEHALT (TABELLE 2) 15

4 BACKWAREN 17

5 BEEREN 22

6 BROTWAREN 23

7 EIER 25

8 EIS, EISWAREN 26

9 MEERFISCHE 28

10 SÜSSWASSERFISCHE 29

11 FISCHERZEUGNISSE 30

12 FLEISCH 31

13 GEMÜSE, GEMÜSEPRODUKTE, SALATE 34

14 GEMÜSEKONSERVEN 38

15 GETRÄNKE, NICHT ALKOHOLISCH 39

16 GETREIDE, GETREIDEPRODUKTE 41

17 KARTOFFELN UND KARTOFFELPRODUKTE 44

18 KRÄUTER 46

19 NÜSSE, SAMEN, KERNE 47

20 MILCH, MILCHPRODUKTE 49

21 OBST, FRÜCHTE 54

22 OBSTKONSERVEN 56

23 PILZE 57

24 REIS 58

25 RIEGEL, SNACKS 59

26 SCHOKOLADE, KAKAO, OVOMALTINE 60

27 SPROSSEN, KEIMLINGE 61

28 SUPPEN 62

29 PUDDING, SÜSSSPEISEN 63

30 WÜRZMITTEL, SAUCEN 64

31 ZUCKER, ZUCKERWAREN, HONIG 65

1 Einleitung

Eiweiss: Hohe Sättigungswirkung
Sättigung: Eiweiss > Kohlenhydrate > Fette

Eiweisse vermitteln ein Gefühl der Sättigung, und zwar wesentlich stärker als Kohlenhydrate oder Fette.

1.1 Eiweiss: Hohe Wärmeproduktion

Wärmeproduktion: Eiweiss > Kohlenhydrate > Fette

Der Körper benötigt zur Eiweissverdauung mehr Energie als bei Kohlenhydraten und Fetten (ca. 10% der zugeführten Energie). Versuche haben gezeigt, dass die Wärmeproduktion mit Cayennepfeffer gewürztem Steak bis 30% betragen kann. Scharfe Gewürze fördern also den Energieumsatz und sind hilfreich bei der Gewichtsreduktion.

8-15% der täglich zugeführten Kalorienmenge (Kohlenhydrate, Fette, Eiweisse) werden zur Verdauung und Umsetzung benötigt.

Fette: 2.5%
Kohlenhydrate: 4-7%
Eiweisse: 18-25%

Die Wärmeproduktion nach dem Essen hält nach eiweissreichen Mahlzeiten etwa doppelt so lange an wie nach kohlenhydrat- und fettreichen Mahlzeiten gleichen Energiegehaltes.

1.2 Der Eiweissumsatz

Bei Eiweissen besteht ein dynamisches Gleichgewicht zwischen Aufbau und Abbau.
Erwachsene setzen im Durchschnitt 250 g Eiweiss pro Tag um.

Eiweiss - Halbwertszeit	
Skelettmuskel	50-60 Tage
Herzmuskel	11 Tage
Glatte Muskulatur	5 Tage
Fibrinogen	4-5 Tage
Transferrin	8,5 Tage
IgM	5 Tage
Leberenzyme	6-14 Stunden
Präalbumin	1,9 Tage
Retinol-bindendes Eiweiss	12 Stunden

Die Halbwertszeit besagt, nach wie viel Zeit das Organ zur Hälfte umgebaut ist.
Nach 11 Tagen sind 50% der Herzmuskulatur erneuert!

1.3 Die Verdaulichkeit

In den Nahrungsmitteln enthaltene Aminosäuren sind nicht unbedingt vollständig verfügbar. Sowohl der Eiweissabbau als auch die Aufnahme durch die Darmwand können unvollständig sein. Bei tierischem Eiweiss liegt die Verdauungs- und Aufnahmerate im Allgemeinen bei über 90%, bei pflanzlichem Eiweiss dagegen nur bei 60-70%.

1.4 Die Qualität ist massgebend

Quelle: „Fleischinformation“, Proviande, 3001 Bern

Die Qualität eines mit der Nahrung aufgenommenen Proteins (Eiweiss) wird durch die Fähigkeit bestimmt, daraus körperspezifische Proteine zu bilden. Die Qualität eines Nahrungsproteins ist durch seinen Gehalt an essenziellen Aminosäuren definiert. Essenzielle Aminosäuren können vom Körper nicht gebildet werden. Sie werden mit der Nahrung zugeführt.
Die Proteinqualität kann z.B. mit Hilfe der **biologischen Wertigkeit** ermittelt werden. Sie ist hoch, wenn die enthaltenen essenziellen Aminosäuren in einem ähnlichen Mengenverhältnis sind, wie sie in den menschlichen Proteinen vorkommen. Die biologische Wertigkeit berücksichtigt zusätzlich die Verdaulichkeit des Proteins. Der Vergleich zeigt, dass sich bei tierischen Proteinen und Soja bessere Werte ergeben, während pflanzliche Nahrungsmittel meist ungünstiger abschneiden. Gründe dafür sind, dass in pflanzlichen Nahrungsmitteln oft nur geringe Mengen der essenziellen Aminosäure Lysin enthalten sind. Als begrenzende Aminosäure begrenzt diese damit die Bildung von körpereigenem Protein. Dazu kommt, dass die Aminosäureverfügbarkeit in tierischen Proteinen meist besser ist als in pflanzlichen. Tierische Proteine können nahezu vollständig verdaut werden, während pflanzliche Proteine häufig eine beträchtlich reduzierte Verdaulichkeit aufweisen, was eine geringere Verfügbarkeit der Aminosäuren zur Folge hat. Dies lässt sich zum Teil dadurch erklären, dass die pflanzlichen Proteine in einer zellulosehaltigen Zellwand eingeschlossen sind, welche von den proteinspaltenden Enzymen des Verdauungstraktes nicht aufgespalten werden können. Bei einer gemischten Kost werden die Aminosäuren der verschiedenen Lebensmittel gleichzeitig aus dem Darm aufgenommen. Sie können nun gemeinsam zum Aufbau von Körperprotein verwendet werden. Hierdurch kann die biologische Wertigkeit eines einzelnen Proteins durch ein anderes Protein erhöht werden. Nahrungsproteine können sich also gegenseitig ergänzen. Von Protein mit hoher biologischer Wertigkeit ist der tägliche Bedarf geringer, weil der Körper mehr davon verwerten kann.

1.5 Die biologische Wertigkeit

Die Eiweissqualität wird bestimmt durch die Fähigkeit, daraus körperspezifische Eiweisse zu bilden.

Die biologische Wertigkeit beschreibt den Anteil der Aminosäuren, die in Körpereiweiss umgewandelt werden können. Eiweisse setzen sich aus 20 verschiedenen Aminosäuren zusammen, wobei 8 mit der Nahrung aufgenommen werden müssen.

Je geringer der Wert, desto mehr Eiweiss wird davon benötigt.

Je höher die biologische Wertigkeit, umso wertvoller ist ein Eiweiss.

Nahrungsmittel	**Biologische Wertigkeit**
Lactalbumin (Molkenprotein)	104
Ei	100
Soja	85
Fisch	70-90
Fleisch	70-90
Schweinefleisch	85
Rindfleisch	80
Geflügel	80
Milch	75-91
Käse	84
Kartoffeln	76
Mais	72
Bohnen	72
Bohnen, weiss	63
Brot (Cerealien)	50-70
Roggenmehl (82% Ausmahlung)	78
Roggen	67
Vollkornreis	64
Haferflocken	62
Haselnuss	50
Linsen, Bohnen	40-50
Weizenmehl (82% Ausmahlung)	47
Erbsen, grün	37
Möhren	36
Eierteigwaren	30

Von den tierischen Eiweissen weisen Eier (bzw. Lactalbumin) die höchste biologische Wertigkeit auf. Ihr Wert wird definiert als 100.

Von den pflanzlichen Eiweissen weist die Kombination „Hülsenfrüchte + Mais“ die höchste biologische Wertigkeit auf.

Von der Kombination „tierisches + pflanzliches Eiweiss“ weist die Kombination „Ei + Kartoffel“ die höchste biologische Wertigkeit auf.

1.6 Kombination erhöht Wertigkeit

Werden verschiedene pflanzliche und tierische Nahrungseiweisse gleichzeitig verzehrt, erhöht sich ihre biologische Wertigkeit: 52% Bohnen Eiweiss + 48% Mais Eiweiss = 101

Andere hochwertige Mischungen sind: Mais + Reiskleie
Mais + Soja
Hülsenfrüchte mit Weizen oder Roggen

Nahrungsmittelkombination	Biologische Wertigkeit
36% Vollei- plus 64% Kartoffel Eiweiss	**136**
75% Milch- plus 25% Weizenmehl Eiweiss	125
60% Vollei- plus 40% Soja Eiweiss	124
68% Vollei- plus 32% Weizenmehl Eiweiss	123
76% Vollei- plus 24% Milch Eiweiss	119
51% Milch- plus 49% Kartoffel Eiweiss	114
88% Vollei- plus 12% Mais Eiweiss	114
78% Rindfleisch- plus 22% Kartoffel Eiweiss	114
35% Vollei- plus 65% Bohnen Eiweiss	109

1.7 Eiweiss Kombination für Vegetarier

Bohnen mit Vollkornweizen + Mais

Erdnuss mit Sonnenblumenkernen + Mais
mit Hülsenfrüchten

Sesam mit Bohnen, Erdnuss + Soja
mit Soja + Vollkornweizen

Vollreis mit Hülsenfrüchten + Sesam

1.8 Gut zu wissen:

Im 3-Minuten Ei, im Gegensatz zum harten 6-Minuten Ei, ist das Cholesterin noch nicht „oxydiert“. Nach der Aufnahme durch die Darmwand gelangt das Cholesterin in den Regelkreis der Leber, die selbst täglich etwa 2g Cholesterin bildet. Je mehr nicht oxydiertes Nahrungscholesterin aufgenommen wird, desto mehr fährt die Leber die Eigenproduktion herab. Schädlich ist oxydiertes Cholesterin (harte Eier, Grilladen).

Schlussfolgerung: Keine Angst vor dem täglichen 3-Minuten Frühstücksei!

1.9 Wieviel Eiweiss braucht ein erwachsener Mensch?

0.8 g / kg Körpergewicht/Tag: 1/2 tierischer Herkunft
1/2 pflanzlicher Herkunft

Diese Eiweisse sind enthalten in:

Tierisch	20g	25g	30g	35g	40g	45g	50g
Ei mittelgross (50g): Stück	3	4	5	6	6	7	8
Appenzeller ¼ Fett	59	74	89	104	118	133	148
Mostbröckli	60	75	90	105	120	135	150
Emmentaler vollfett	69	86	103	120	138	155	172
Entrecote Rind	89	112	134	157	179	202	224
Thunfisch	93	106	127	148	170	191	212
Lammfilet	98	122	146	171	195	220	244
Forelle	102	128	154	179	205	230	256
Kalbsleber	104	124	149	174	198	223	248
Quark, nature	185	357	428	500	571	643	714
Yoghurt, nature	500	625	750	875	1000	1125	1250

Pflanzlich	20g	25g	30g	35g	40g	45g	50g
Erdnüsse	78	98	117	137	156	176	195
Pinienkerne	83	104	125	146	167	188	208
Weisse Bohnen	94	117	140	164	187	211	234
Nüsse (Durchschnitt)	115	144	173	202	231	260	289
Getreideriegel, mit Nüssen	127	215	258	302	345	389	431
Zwieback	130	162	194	227	259	292	324
Grahambrot	256	271	325	379	434	488	542
Roggenbrot	322	333	400	466	533	599	666
Sojasprossen	337	454	545	636	726	817	908
Broccoli, roh	529	833	1000	1166	1333	1499	1666
Zuckermais	606	757	908	1060	1211	1363	1514
Gartenbohnen, grün	833	1041	1250	1458	1667	1875	2083

50 g Eiweiss entsprechen etwa: 1 Scheibe Brot
+ 2 Scheiben Schnittkäse
+ 125 g Joghurt
+ 125 g mageres Schweinefleisch

Tierisches Eiweiss - Fleisch - ist bedeutungsvoll für die Versorgung mit Spurenelementen (z.B. Eisen, Zink, Selen) und Vitaminen (B1, B2, B6).

1.10 Die besten Eiweisse

Bild: Dr. med. Jürg Eichhorn

Pflanzliches Eiweiss:

Kombination „Hülsenfrüchte + Mais“

Die Kombination „Hülsenfrüchte + Mais“ weist unter den pflanzlichen Nahrungsmitteln die höchste Eiweisswertigkeit auf.

Bohnen (52% Eiweiss)
+ Mais (48% Eiweiss)
= Eiweiss Wertigkeit 101

Bild: Dr. med. Jürg Eichhorn

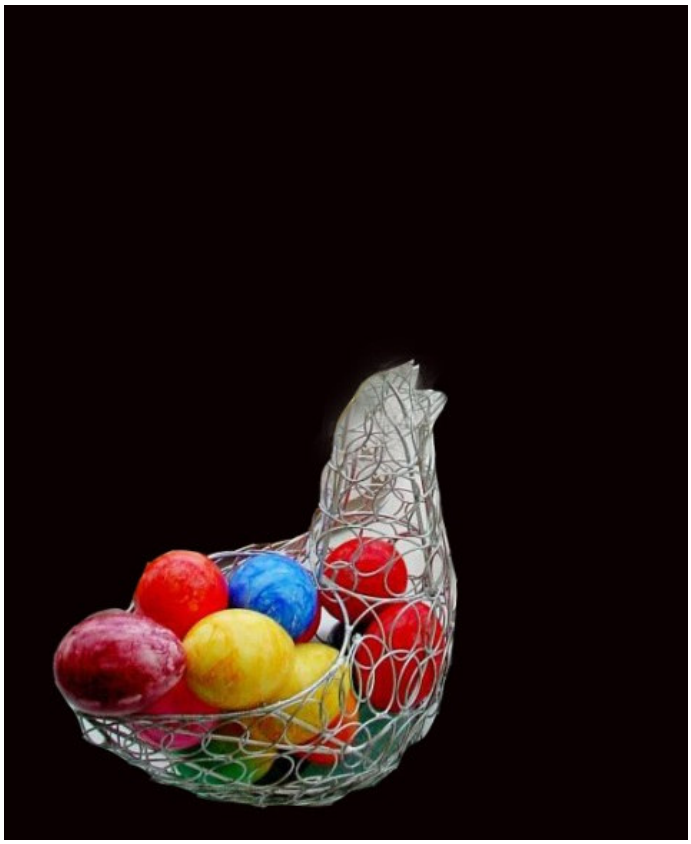
Tierisches Eiweiss:

Das 3-Minuten Ei:

Beste Lezithinquelle - für eine anhaltend gute Hirnleistung.

Eine herausragende Bedeutung des Hühnereis neben dem Lecithingehalt ist die sehr hohe biologische Eiweisswertigkeit. Es enthält alle 9 Aminosäuren, die unser Körper selbst nicht herstellen kann.

Eier sind wohl die beste Quelle für Phosphatidylcholin – Lezithin und Lezithin ist Hirnfutter pur!



Im 3-Minuten Ei ist das Cholesterin noch nicht oxidiert.

Im hartgesottenen Ei oder in beidseitig angebratenen Spiegeleiern ist das Cholesterin teilweise oder weitgehend oxidiert und somit schädlich.

Hart gesottene „Ostereier“ sollten nur in Massen verzehrt werden.

Bild: Dr. med. Jürg Eichhorn

Hühnereier enthalten Mineralstoffe wie Calcium, Phosphor, Zink, Eisen, Kalium, Natrium sowie Selen.
Die Fütterung des legenden Huhns beeinflusst den Nährwert des Eis in erheblichem Ausmass.

Eier von Hühnern mit Futter aus der Natur (Freiland), Würmer, Schnecken, Insekten, Körnern und Samen weisen deutlich höhere Vitaminanteile (insbesondere A, D und E) auf.

Erhöht sind auch die Omega-3-Fettsäuren und das Beta-Carotin, erniedrigt hingegen die gesättigten Fettsäuren.

Bild: Dr. med. Jürg Eichhorn

1.11 Das unschlagbare Eiweiss Duo: Eier und Kartoffeln

Kartoffeln erhöhen die Eiweisswertigkeit im Ei von 100 auf 136!!

Bild: www.kartoffel.ch

Will man etwas über die Qualität von Eiweissen aussagen, spricht man von Verdaulichkeit, Qualität, Bioverfügbarkeit und Wertigkeit. In den Nahrungsmitteln enthaltene Aminosäuren sind nicht unbedingt vollständig verfügbar. Sowohl der Eiweissabbau als auch die Absorption durch die Darmwand können unvollständig sein.

Bei tierischen Eiweissen liegt die Verdauungs- und Absorptionsrate im Allgemeinen bei über 90%, bei pflanzlichen Eiweissen dagegen nur bei 60-70%.

Die EiweisqQualität wird bestimmt durch die Fähigkeit, aus Aminosäuren körperspezifische Eiweisse zu bilden. Die Bioverfügbarkeit beschreibt den Anteil der mit der Nahrung zugeführten Eiweissmenge, der in Form von Aminosäuren ins Blut übertritt. Die biologische Wertigkeit von Eiweiss hängt von dem Gehalt an essentiellen und limitierenden Aminosäuren ab, beschreibt den Anteil der Aminosäuren – Aminosäuren sind die Bestandteile der Eiweisse - die in Körpereiweiss umgewandelt werden können. Je höher die biologische Wertigkeit, umso wertvoller ist ein Eiweiss. Werden verschiedene pflanzliche und tierische Nahrungseiweisse gleichzeitig verzehrt, erhöht sich ihre biologische Wertigkeit. Die biologische Wertigkeit einer zentraleuropäischen Mischkost beträgt ca. 80%.

Bild: Dr. med. Jürg Eichhorn, Frühstückteller, Legian Villa, Bali, März 2012

Trick: *Durch die Aufnahme von Eiweiss mit hoher Wertigkeit reduziert sich der effektive tägliche Eiweissbedarf bis um die Hälfte!*

1.12 Pflanzliche Eiweisse

Die Bestimmung der Aufnahme der Aminosäuren aus dem Darm nach einer Standard-Testmahlzeit zeigte, dass diese nach drei Stunden zu 70-80% abgeschlossen war. Es ist wahrscheinlich, dass die Eiweisse aus tierischen Quellen leichter und schneller resorbiert werden als pflanzliche Eiweisse, bei denen in die Zellulosehülle die Aufnahme verzögert. Wenn die Nahrung einen grossen Anteil an Faserstoffen enthält, kann die Verdauung weniger vollständig sein. Bei Vegetarismus, unregelmässiger Ernährung, Schwäche und Krankheit, kann die Einnahme von Aminosäuren empfohlen werden.
Während tierisches Eiweiss meist auch gesättigte Fettsäuren, Purine und Cholesterin enthält, senken pflanzliche Eiweisse z.B. aus Hülsenfrüchten oder Kartoffeln das Risiko einer übermässigen Zufuhr an Fetten, Purinen und Cholesterin und liefern parallel dazu wertvolle Kohlenhydrate und Nahrungsfasern. Allerdings haben pflanzliche Eiweisse - mit Ausnahme von isoliertem Sojaeiweiss - meist eine geringere biologische Wertigkeit, d.h. der Körper benötigt zum Aufbau von Muskeleiweiss eine grössere Menge bzw. fehlende ergänzende Aminosäuren aus weiteren Eiweissquellen.

1.13 20 Aminosäuren

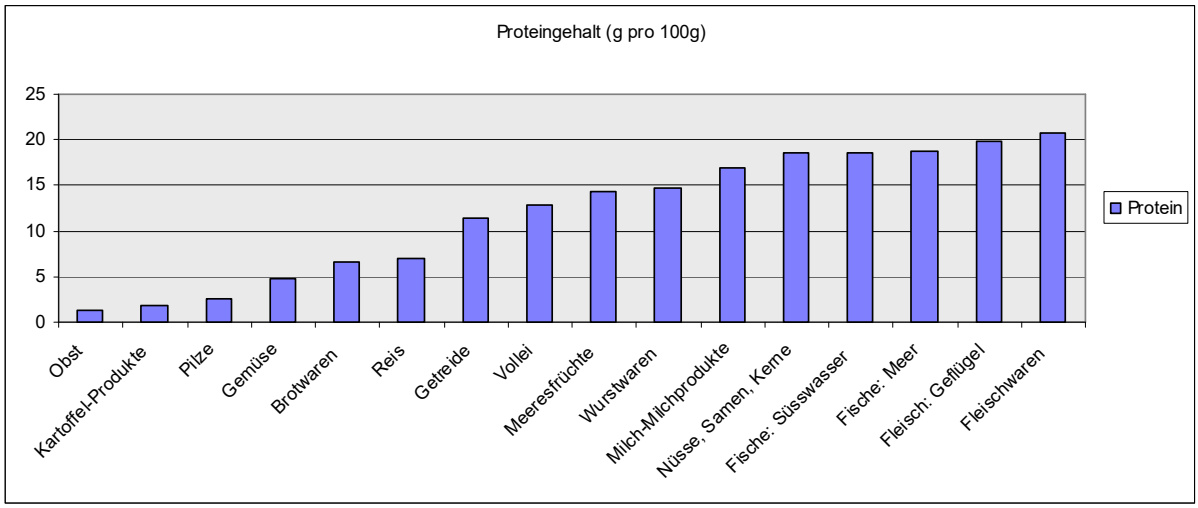
9 Aminosäuren kann der tierische oder menschliche Organismus nicht selber herstellen.
Diese 9 „essentiellen“ Aminosäuren müssen mit der Nahrung zugeführt werden.

Hühnereier enthalten alle essentiellen bzw. semi-essentiellen Aminosäuren, die der menschliche Körper benötigt.

Aminosäure	**Bemerkung**
Alanin	nicht-essentiell
Arginin	semi-essentiell
Asparagin	nicht-essentiell
Asparaginsäure	nicht-essentiell
Cystein	nicht-essentiell*
Glutamin	nicht-essentiell
Glutaminsäure	nicht-essentiell
Glycin	nicht-essentiell
Histidin	semi-essentiell
Isoleucin	essentiell
Leucin	essentiell
Lysin	essentiell
Methionin	essentiell
Phenylalanin	essentiell
Prolin	nicht-essentiell
Serin	nicht-essentiell
Threonin	essentiell
Tryptophan	essentiell
Tyrosin	nicht-essentiell*
Valin	essentiell
	*für Kinder und Schwangere essentiell

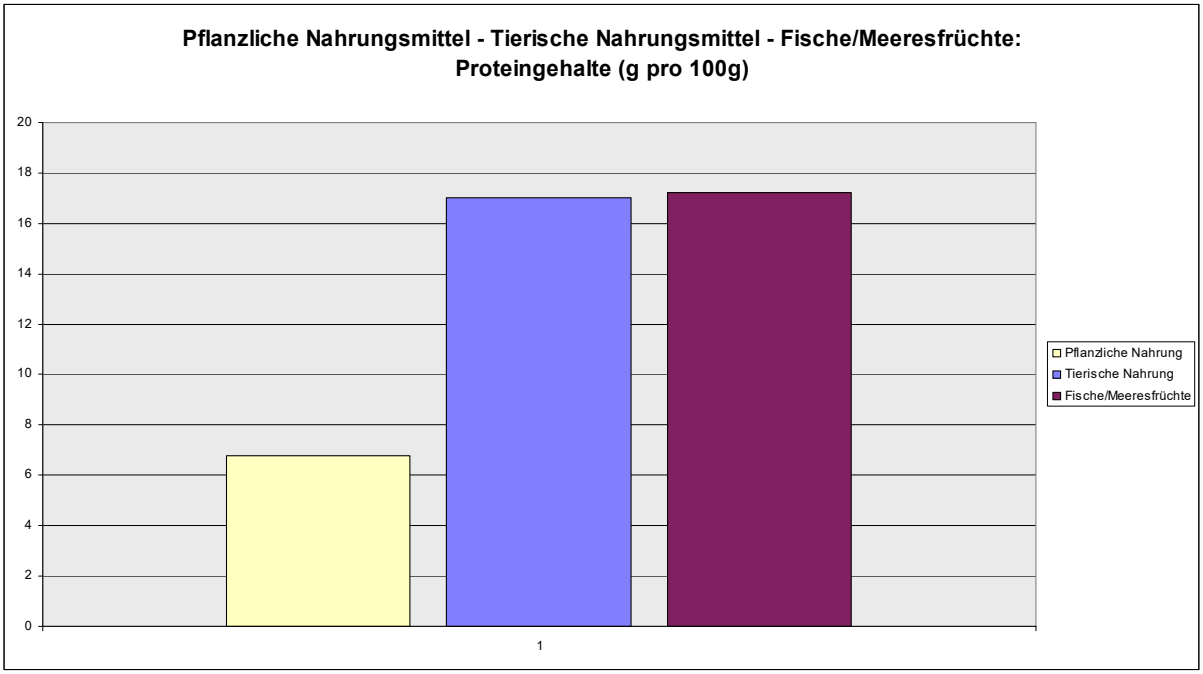
2 Eiweissgehalt (Tabelle1)

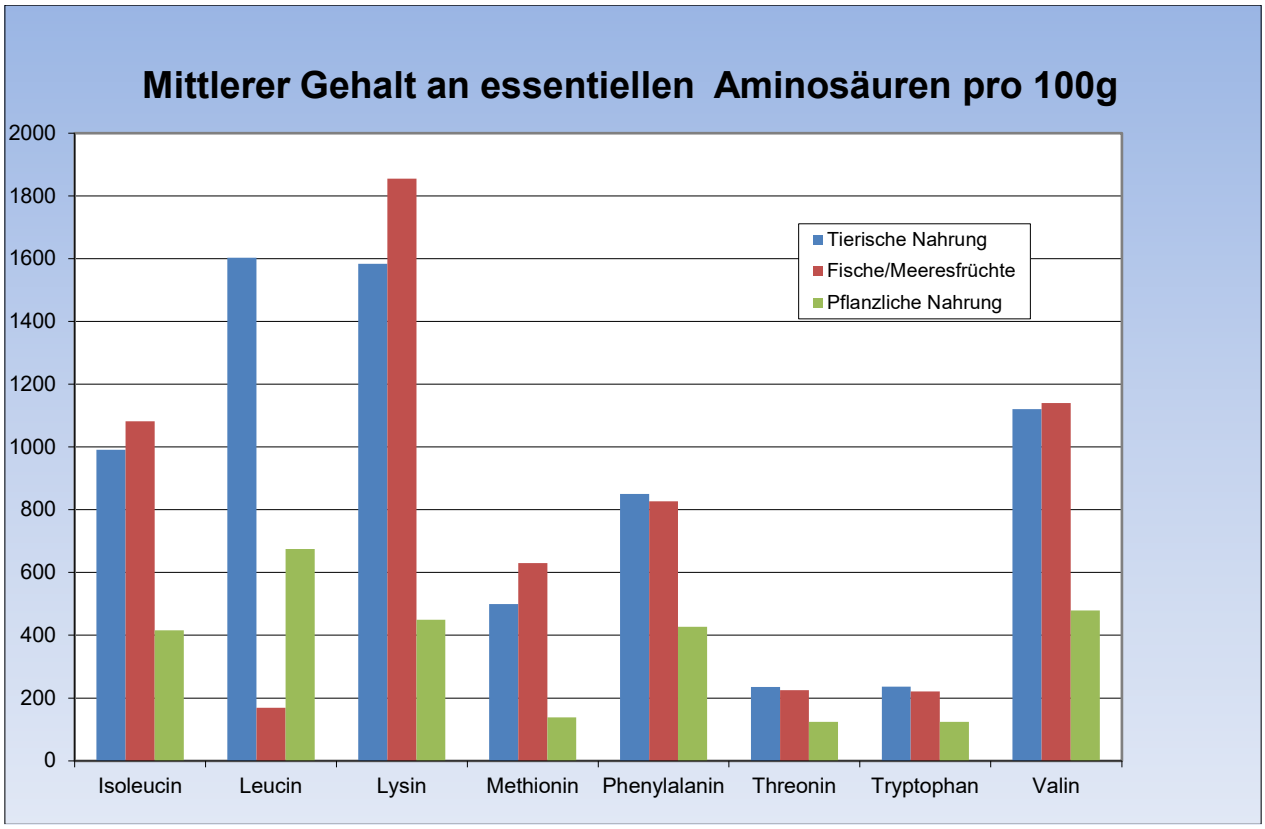
(pflanzliche Nahrung, tierische Nahrung, Fische, Meeresfrüchte)



3 Eiweissgehalt (Tabelle 2)

(pflanzliche Nahrung, tierische Nahrung, Fische, Meeresfrüchte)




Mittlerer Gehalt an essentiellen Aminosäuren pro 100g
2000
1800
1600
1400
1200
1000
800
600
400
200
0
Tierische Nahrung
Fische/Meeresfrüchte
Pflanzliche Nahrung
Isoleucin
Leucin
Lysin
Methionin
Phenylalanin
Threonin
Tryptophan
Valin

4 Backwaren

Nahrungsmittel	Energie kcal	Energie kj	Wasser	Eiweiss
Bierhefe getrocknet	335kcal	1403kj	6.0g	47.90g
Bäckerhefe gepresst	82kcal	343kj	72.0g	16.70g
Zwieback. Vollkorn	396kcal	1655kj	3.4g	15.40g
Erdnuss-Flips	497kcal	2080kj	1.5g	13.20g
Zwieback	415kcal	1735kj	3.1g	12.50g
Löffelbiscuits	410kcal	1715kj	5.0g	12.20g
Laugengebäck (Bretzel. Sticks). trocken	412kcal	1724kj	6.4g	12.00g
Knäckebrot Vollkorn mit Leinsamen	338kcal	1415kj	6.7g	11.80g
Vollkorngebäck (Vollkornguetzli) mit Ölsamen. gesüsst	461kcal	1930kj	2.5g	11.70g
Knäckebrot Vollkorn mit Sesam	357kcal	1494kj	7g	11.30g
Blätterteigstängel	502kcal	2101kj	6.1g	11.00g
Knäckebrot Vollkorn	334kcal	1396kj	7.1g	10.40g
Vollkorngebäck (Vollkornguetzli) mit Nüssen. gesüsst	488kcal	2040kj	2.3g	10.30g
Vollkorngebäck (Vollkornguetzli). gesüsst	462kcal	1933kj	1.9g	10.20g

Mandelgebäck (Amaretti)	424kcal	1775kj	10.6g	10.00g
Nuss-Stengeli	473kcal	1978kj	2.4g	9.50g
Cracker Salzgebäck Apérogebäck	471kcal	1971kj	4.2g	9.20g
Haselnussbiscuit mit Schokolade	516kcal	2158kj	3.3g	9.20g
Petit beurre. Vollkorn	450kcal	1883kj	3.3g	9.00g
Zimtstern	473kcal	1977kj	6.1g	9.00g
Tirolercake	456kcal	1908kj	18.5g	8.60g
Berliner	321kcal	1343kj	32.2g	8.40g
Vollkornreiswaffel	384kcal	1607kj	5.8g	8.20g
Biber	365kcal	1527kj	14.9g	8.10g
Haselnussmakrone	454kcal	1898kj	9.9g	8.00g
Hefeteig süss	294kcal	1231kj	35.8g	8.00g
Mais-Chips (Apérogebäck auf Maisbasis)	500kcal	2092kj	2.0g	7.80g
Brunsli	456kcal	1910kj	8.0g	7.70g
Linzertorte	417kcal	1745kj	20.3g	7.50g
Madeleine	413kcal	1726kj	20.5g	7.30g
Mailänderli	500kcal	2092kj	4.0g	7.30g

Chräbeli	379kcal	1584kj	5.9g	7.30g
Petit Beurre mit Schokolade	488kcal	2042kj	3.0g	7.30g
Cake Financier	445kcal	1860kj	15.1g	7.20g
Nussgipfel aus Hefeteig	368kcal	1540kj	19.2g	7.10g
Nussschnecke aus Hefeteig	368kcal	1540kj	19.2g	7.10g
Petit Beurre	440kcal	1842kj	4.6g	7.10g
Sable	495kcal	2071kj	2.7g	7.10g
Butterkuchen Rührteig	436kcal	1826kj	17.4g	6.90g
Lebkuchen mit Schokoladeüberzug	439kcal	1837kj	8.8g	6.80g
Haselnusskekse (Haselnussguetzli)	465kcal	1945kj	13.5g	6.70g
Schaumkekse mit Schokolade. Schümliguetzli mit Schokolade	482kcal	2015kj	1.0g	6.70g
Schokoladenkuchen	407kcal	1704kj	21.9g	6.60g
Gebäck mit Fruchtfüllung und Haselnüssen. Vogelnestli	444kcal	1857kj	7.0g	6.60g
Nussgipfel aus Blätterteig	442kcal	1849kj	17.9g	6.50g
Engadiner Nusstorte	465kcal	1947kj	13.1g	6.50g
Basler Leckerli	380kcal	1592kj	10.6g	6.50g
Lebkuchen	396kcal	1656kj	12.1g	6.50g

Panettone	337kcal	1409kj	26.9g	6.40g
Pizzateig mit pflanzlichem Fett	237kcal	994kj	43.5g	6.30g
Marmorkuchen (Marmorcake)	389kcal	1627kj	24.9g	6.10g
Kokosmakronen	445kcal	1862kj	9.2g	6.10g
Schaumkekse Schümliguetzli	424kcal	1774kj	0.7g	6.10g
Rüeblitorte (Rüeblikuchen. Karottenkuchen)	346kcal	1447kj	29.6g	6.00g
Waffelguetzli mit Schokoladeüberzug	532kcal	2225kj	3.8g	6.00g
Willisauer Ringli	381kcal	1595kj	3.0g	6.00g
Blätterteigpastetli. Butter-	560kcal	2343kj	7.3g	5.80g
Kuchenteig mit pflanzlichem Fett	357kcal	1493kj	33.7g	5.50g
Prussien	521kcal	2182kj	3.3g	5.40g
Mürbeteig süss mit pflanzlichem Fett	431kcal	1802kj	21.2g	5.30g
Süsses Mürbeteiggebäck mit Konfitüre (Spitzbuben)	427kcal	1786kj	11.2g	5.10g
Waffelguetzli	533kcal	2231kj	3.1g	4.90g
Blätterteig. Butter-	391kcal	1636kj	33.8g	4.90g
Zuger Kirschtorte	332kcal	1390kj	38.8g	4.80g
Blätterteig mit pflanzlichem Fett	384kcal	1606kj	34.6g	4.70g

Birnenweggen	304kcal	1271kj	29.0g	4.50g
Schwarzwälder Kirschtorte	247kcal	1033kj	56.4g	3.90g
Cremeschnitte	280kcal	1170kj	50.1g	2.60g

5 Beeren

Nahrungsmittel	Energie kcal	Energie kj	Wasser	Eiweiss
Rosine getrocknet. Weinbeere / Sultanine	287kcal	1199kj	16g	2.50g
Holunderbeere schwarz frisch	44kcal	185kj	84g	2.50g
Sanddorn frisch	89kcal	369kj	82.6g	1.40g
Johannisbeere schwarz frisch	44kcal	184kj	78g	1.30g
Himbeere frisch	38kcal	160kj	84g	1.20g
Johannisbeere rot frisch	29kcal	121kj	83g	1.10g
Brombeere frisch	32kcal	136kj	85g	1.00g
Traube. Weintraube. frisch	66kcal	276kj	81g	0.70g
Erdbeere. frisch	35kcal	148kj	90g	0.70g
Heidelbeere frisch	52kcal	218kj	83g	0.60g
Stachelbeere frisch	28kcal	118kj	89g	0.60g
Preiselbeere frisch	34kcal	142kj	88g	0.30g

6 Brotwaren

Nahrungsmittel	Energie kcal	Energie kj	Wasser	Eiweiss
Zwieback. Vollkorn	396kcal	1655kj	3g	15.40g
Zwieback	415kcal	1735kj	3g	12.50g
Vollkorntoastbrot	272kcal	1137kj	30g	10.30g
Gipfeli Vollkorn	381kcal	1594kj	25g	10.20g
Toastbrot mit Pflanzenölen	278kcal	1163kj	32g	9.20g
Toastbrot mit Butter	277kcal	1161kj	32g	9.20g
Grahambrot. Weizenvollkornbrot	227kcal	951kj	36g	9.20g
Weissbrot	255kcal	1067kj	32g	9.10g
Pariserbrot. Baguette	255kcal	1067kj	32g	9.10g
Semmeli. Mutschli	255kcal	1067kj	32g	9.10g
Laugenbrötli	276kcal	1153kj	33g	8.80g
Gipfeli Laugen. Silser	422kcal	1767kj	19g	8.70g
Butterzopf	300kcal	1257kj	32g	8.70g
Weggli	296kcal	1240kj	32g	8.70g

Ruchbrot	224kcal	939kj	40g	8.60g
Bürli. Ruchmehl	224kcal	939kj	40g	8.60g
Brot. Halbweiss	229kcal	959kj	39g	8.40g
Bürli. Halbweissmehl	229kcal	959kj	39g	8.40g
Gipfeli	355kcal	1484kj	30g	8.20g
Nussbrot	255kcal	1066kj	39g	7.60g
Tessinerbrot	262kcal	1096kj	36g	7.50g
Roggenbrot	234kcal	979kj	37g	7.50g
Walliser Roggenbrot	207kcal	866kj	41g	6.50g
Roggenschrotbrot	193kcal	808kj	45g	6.30g

7 Eier

Nahrungsmittel	Energie kcal	Energie kj	Wasser	Eiweiss
Hühnereigelb roh. Eidotter	350kcal	1466kj	50g	16.50g
Hühnerei ganz roh; Ei gross 65g mittel 50g klein 45g	146kcal	610kj	76g	12.50g
Hühnereiweiss roh. Eiklar	44kcal	185kj	88g	10.50g

8 Eis, Eiswaren

Nahrungsmittel	Energie kcal	Energie kj	Wasser	Eiweiss
Glace. Rahm-. Schokolade	237kcal	990kj	54g	5.60g
Glace. Magermilch-. Kaffee/Mokka. fettreduziert. energievermindert	109kcal	454kj	64g	5.00g
Glace. Vanille. mit Schokoladenüberzug mit Mandeln oder Nüssen	337kcal	1408kj	41g	4.90g
Glace Doppelrahm-. Vanille	229kcal	957kj	58g	4.80g
Glace. Cornet. Schokolade	294kcal	1230kj	41g	4.70g
Glace. Cornet. Vanille	284kcal	1188kj	44g	4.60g
Glace. Magermilch-. Schokolade. fettreduziert. energievermindert	104kcal	433kj	65g	4.60g
Glace. Magermilch. Vanille. fettreduziert. energievermindert	93kcal	391kj	67g	4.60g
Glace. Schokolade. mit Pralinenstängel und Schokoladenüberzug mit Haselnüssen	400kcal	1674kj	34g	4.50g
Glace. Schokolade. mit Schokoladenüberzug	298kcal	1245kj	45g	4.50g
Glace. Doppelrahm-Schokolade	249kcal	1040kj	55g	4.50g
Glace. Schokolade	182kcal	763kj	61g	4.30g
Glace. Cornet. Erdbeer. Frucht	263kcal	1099kj	46g	4.10g

Glace. Vanille	173kcal	725kj	64g	4.00g
Glace. Magermilch-. Frucht. fettreduziert. energievermindert	105kcal	438kj	64g	4.00g
Glace. Vanille. mit Schokoladenüberzug	289kcal	1209kj	49g	3.90g
Glace. Vanille. mit Schokoladenüberzug weiss Glace	285kcal	1191kj	50g	3.60g
Glace Frucht	185kcal	773kj	60g	3.50g
Glace. Rahm-. Vanille	171kcal	716kj	66g	3.30g
Glace. Vanille. mit Fruchtüberzug Exotic	151kcal	631kj	66g	2.00g
Glace. Sorbet. Frucht	136kcal	569kj	66g	0.20g
Glace. Wassereis	88kcal	369kj	78g	0.00g

9 Meerfische

Nahrungsmittel	Energie kcal	Energie kj	Wasser	Eiweiss
Thunfisch. roh	149kcal	625kj	69g	23.40g
Lachs. geräuchert	171kcal	716kj	63g	22.50g
Heilbutt. roh	118kcal	492kj	75g	20.60g
Sardine. roh	163kcal	680kj	69g	20.40g
Lachs. Zucht. roh	200kcal	838kj	67g	19.90g
Seelachs. Köhler. roh	80kcal	334kj	79g	19.30g
Seezunge. roh	85kcal	354kj	79g	18.70g
Dorsch. roh	79kcal	329kj	80g	18.10g
Scholle. roh	86kcal	358kj	80g	17.10g
Seehecht. roh	71kcal	296kj	82g	17.00g
Flunder. roh	72kcal	303kj	81g	16.50g

10 Süsswasserfische

Nahrungsmittel	Energie kcal	Energie kj	Wasser	Eiweiss
Forelle. roh	108kcal	451kj	75g	19.50g
Hecht. roh	81kcal	340kj	80g	18.40g
Egli. Flussbarsch. roh	79kcal	329kj	80g	18.00g

11 Fischerzeugnisse

Nahrungsmittel	Energie kcal	Energie kj	Wasser	Eiweiss
Thon im Öl. abgetropft	186kcal	778kj	62g	27.60g
Thon im Wasser. abgetropft	117kcal	489kj	72g	25.60g
Sardine im Öl. abgetropft	215kcal	901kj	60g	23.00g
Sardelle im Öl. abgetropft	160kcal	669kj	55g	21.70g
Fischstäbchen. paniert. roh	172kcal	720kj	55g	16.40g
Surimi	81kcal	339kj	76g	12.60g
Rollmops. Hering. sauer	270kcal	1128kj	49g	12.00g

12 Fleisch

Nahrungsmittel	Energie kcal	Energie kj	Wasser	Eiweiss
Rohpöckelware. Trockenfleisch	201kcal	840kj	50g	38.50g
'Rohpöckelware. Mostbröckli. roh	164kcal	688kj	57g	33.00g
Rohpöckelware. Bresaola	167kcal	698kj	58g	32.40g
Rohpöckelware. Schinken. roh	248kcal	1037kj	51g	29.40g
Rohpöckelware. Coppa	314kcal	1316kj	44g	29.30g
Rohwurst. Salsiz	479kcal	2003kj	28g	26.00g
Rohwurst. Salami. Schweinefleisch	405kcal	1694kj	37g	25.90g
Schwein. Haxe. roh	173kcal	724kj	64g	25.60g
Rohwurst. Landjäger	516kcal	2157kj	25g	25.20g
Rohwurst. Bauernsalami. Rauchsalami	443kcal	1853kj	32g	25.20g
Rohwurst. Salami	424kcal	1773kj	35g	25.20g
Rohwurst. Pantli	446kcal	1865kj	31g	25.10g
Rohwurst. Bauernschüblig	476kcal	1991kj	28g	24.80g
Schwein. Schulter. Braten. roh	181kcal	757kj	63g	24.60g

Rohwurst. Salametti	418kcal	1750kj	36g	24.20g
Fleisch. Truthahn. Brust. Schnitzel. Geschnetzeltes. roh	108kcal	452kj	74g	24.00g
'Rohpöckelware. Rohspeck	443kcal	1852kj	33g	23.30g
Poulet. Brust. Schnitzel. Geschnetzeltes. roh	105kcal	440kj	74g	23.10g
Schwein. Eckstück. Plätzli. roh	115kcal	497kj	74g	22.60g
Rind. Eckstück. Plätzli. roh	111kcal	464kj	74g	22.60g
Fleisch. Reh. frisch	122kcal	509kj	73g	22.40g
Rind. Entrecote. roh	138kcal	576kj	71g	22.30g
Schwein. Nierstück. Steak. roh	128kcal	537kj	72g	22.30g
Schwein. Filet. roh	121kcal	506kj	73g	22.20g
Kalb. Eckstück. Plätzli. roh	103kcal	429kj	75g	22.20g
Fleisch. Hase. frisch	115kcal	482kj	74g	22.00g
Rind. Filet. roh	105kcal	440kj	75g	21.90g
Rohpöckelware. Rippli. Nierstück. roh	155kcal	647kj	68g	21.70g
Rind. Schulter. Braten. roh	117kcal	491kj	74g	21.60g
Fleisch. Pferd. Filet. roh	102kcal	429kj	75g	21.40g
Kalb. Filet. roh	119kcal	499kj	74g	21.20g

Poulet. Brust. mit Haut. roh	137kcal	573kj	72g	20.90g
Schwein. Leber. roh	131kcal	547kj	72g	20.70g
Kalb. Haxe. roh	122kcal	511kj	74g	20.70g
Schwein. Kotelett. roh	180kcal	755kj	67g	20.60g
Fleisch. Hirsch. frisch	112kcal	471kj	75g	20.60g
Fleisch. Kaninchen. Durchschnitt. roh	150kcal	626kj	71g	20.40g
Schwein. Voressen. roh	143kcal	599kj	72g	20.40g
Rind. Leber. roh	138kcal	576kj	69g	20.40g
Lamm. Schaf. Filet. roh	112kcal	469kj	75g	20.40g
Rohpöckelware. Rollschinkli. roh	161kcal	675kj	67g	20.30g
Kalb. Schulter. Braten. roh	124kcal	518kj	74g	20.20g
Kochpöckelware. Schinken. Hinterschinken	122kcal	509kj	72g	20.20g
Kalb. Nierstück. Steak. roh	104kcal	436kj	76g	20.20g
Kalb. Leber. roh	138kcal	578kj	70g	20.10g
Rind. Hackfleisch. roh	169kcal	707kj	70g	19.70g
Lamm. Schaf. Gigot Keule. roh	173kcal	724kj	69g	19.60g
Rind. Siedfleisch. roh	141kcal	592kj	72g	19.60g

13 Gemüse, Gemüseprodukte, Salate

Nahrungsmittel	Energie kcal	Energie kj	Wasser	Eiweiss
Sojabohne. getrocknet	347kcal	1566kj	8.5g	35.90g
Linse. getrocknet	308kcal	1290kj	10.2g	24.00g
Bohne weiss. getrocknet	261kcal	1091kj	11.3g	21.10g
Bohne (Gartenbohne). grün. getrocknet	202kcal	843kj	6.0g	20.20g
Kichererbse. getrocknet	306kcal	1282kj	9.3g	19.00g
Tofu	78kcal	328kj	84.6g	8.10g
Knoblauch. roh	130kcal	546kj	63.7g	7.00g
Gartenerbse grün. roh	78kcal	328kj	74.5g	6.00g
Rosenkohl. roh	34kcal	144kj	87.0g	4.00g
Kefe. roh	58kcal	242kj	79.6g	4.00g
Broccoli. roh	25kcal	105kj	90.7g	3.00g
Petersilie. frisch	34kcal	144kj	83.1g	3.00g
Wirz (Wirsingkohl). roh	26kcal	107kj	90.0g	2.80g
Spinat. roh	18kcal	74kj	91.7g	2.70g

Rucola (Rauke). roh	25kcal	105kj	91.7g	2.60g
Blumenkohl. roh	22kcal	90kj	91.9g	2.40g
Topinambur	30kcal	129kj	78.9	2.40g
Spargel. roh	24kcal	100kj	92.0g	2.20g
Kresse. roh	12kcal	49kj	93.5g	2.20g
Mangold. roh	21kcal	88kj	92.4g	2.10g
Gartenbohne grün. roh	25kcal	103kj	90.3g	2.10g
Nüsslisalat. roh	20kcal	82kj	92.8g	2.00g
Kohlrabi. roh	24kcal	100kj	91.6g	1.90g
Endivie. roh	14kcal	58kj	94.2g	1.80g
Zucchetti. roh	17kcal	71kj	94.0g	1.80g
Lauch. roh	24kcal	100kj	90.5g	1.60g
Portulak	26kcal	109kj	91.7g	1.50g
Knollensellerie. roh	18kcal	77kj	90.0g	1.50g
Randen (rote Beete. rote Rübe). roh	41kcal	170kj	86.2g	1.50g
Schwarzwurzel. roh	18kcal	75kj	76.8g	1.40g
Weisskohl. roh	24kcal	100kj	90.4g	1.40g

Rotkohl. roh	24kcal	102kj	90.6g	1.40g
Roter Cicorino. roh	13kcal	54kj	94.0g	1.40g
Zwiebel. roh	35kcal	146kj	89.0g	1.30g
Lattich. roh	13kcal	53kj	94.5g	1.20g
Kopfsalat. roh	11kcal	47kj	95.0g	1.20g
Zuckerhutsalat. roh	13kcal	54kj	94.8g	1.20g
Fenchel. roh	16kcal	68kj	92.2g	1.10g
Chinakohl. roh	12kcal	50kj	94.9g	1.10g
Sellerieblätter. frisch	23kcal	98kj	91.1g	1.10g
Radieschen. roh	14kcal	58kj	94.1g	1.00g
Eisbergsalat. roh	12kcal	51kj	94.6g	1.00g
Aubergine. roh	18kcal	76kj	92.7g	1.00g
Brüsseler Endivie. roh	9kcal	36kj	94.7g	1.00g
Stangensellerie. roh	10kcal	44kj	94.4g	0.90g
Peperoni rot. roh	27kcal	113kj	91.3g	0.90g
Karotte. roh	32kcal	135kj	89.2g	0.80g
Tomate. roh	19kcal	78kj	93.8g	0.80g

Peperoni grün. roh	16kcal	68kj	92.9g	0.80g
Gurke. roh	12kcal	50kj	96.0g	0.70g
Honigmelone. roh	36kcal	150kj	90.0g	0.70g
Rettich. roh	16kcal	65kj	94.8g	0.60g
Rhabarber. frisch	7kcal	31kj	93.5g	0.60g
Riesenkürbis (Cucurbita maxima). roh	21kcal	89kj	93.3g	0.60g

14 Gemüsekonserven

Nahrungsmittel	Energie kcal	Energie kj	Wasser	Eiweiss
Gemüsekonserve. Erbsen	77kcal	322kj	76g	4.80g
Tomatenpüree (Tomatenmark)	71kcal	299kj	77g	4.50g
Gemüsekonserve. Erbsen und Karotten	62kcal	259kj	79g	3.70g
Gemüsekonserve. Maiskölbchen	110kcal	461kj	69g	3.40g
Gemüsekonserve. Zuckermais	96kcal	401kj	73g	3.00g
Gemüsekonserve. Champignons	16kcal	66kj	92g	2.30g
Olive. schwarz	294kcal	1230kj	52g	2.00g
Ketchup	116kcal	484kj	67g	2.00g
Olive. grün	118kcal	492kj	77g	1.30g
Gemüsekonserve. Sauerkraut. abgetropft	15kcal	62kj	91g	1.30g
Gemüsekonserve. Silberzwiebel	25kcal	105kj	91g	0.90g
Gemüsekonserve. Tomate geschält (Pelati)	17kcal	71kj	94g	0.90g
Gemüsekonserve. Essiggurke	12kcal	51kj	93g	0.70g

15 Getränke, nicht alkoholisch

Nahrungsmittel	Energie kcal	Energie kj	Wasser	Eiweiss
Kaffee-Extrakt-Pulver (Instant-Kaffee)	349kcal	1'460kj	3.5g	11.20g
Haselnuss-Schokolade-Brotaufstrich (Haselnuss-Kakao-Creme)	562kcal	2352kj	1g	3.80g
Gemüsesaft. Mischung	31kcal	130kj	91g	2.50g
Randensaft (Rote Rüben Saft)	34kcal	142kj	90g	1.40g
Tomatensaft	15kcal	64kj	95g	0.80g
Karottensaft	31kcal	129kj	91g	0.70g
Birnensaft	48kcal	203kj	86g	0.50g
Orangensaft	46kcal	194kj	87g	0.50g
Orangennektar	43kcal	182kj	88g	0.40g
Zitronensaft	29kcal	120kj	93g	0.40g
Traubensaft	62kcal	258kj	84g	0.20g
Sirup, unverdünnt	284kcal	1189kj	28g	0.10g
Apfelsaft	45kcal	187kj	88g	0.10g
Kaffee. schwarz (Getränk)	2kcal	9kj	99g	0.10g

Colagetränk. gezuckert	40kcal	167kj	89g	0.00g
Limonade. mit Aroma. gezuckert	38kcal	159kj	90g	0.00g
Tafelgetränk. mit Milchserum. gezuckert	36kcal	151kj	91g	0.00g
Tafelgetränk. mit Milchserum und Grüntee-Extrakten	36kcal	151kj	91g	0.00g
Eistee. gezuckert	30kcal	126kj	92g	0.00g
Tafelgetränk. mit Milchserum. mit Süssungsmitteln	6kcal	25kj	91g	0.00g
Colagetränk. mit Süssungsmitteln	0kcal	1kj	100g	0.00g
Mineralwasser. Valser Limelite	0kcal	0kj	100g	0.00g
Tee. zubereitet	0kcal	0kj	100g	0.00g

16 Getreide, Getreideprodukte

Nahrungsmittel	Energie kcal	Energie kj	Wasser	Eiweiss
Sojamehl. entfettet	359kcal	1501kj	7.0g	45.30g
Sojaschrot	194kcal	812kj	7.0g	45.20g
Sojamehl. vollfett	453kcal	1895kj	7.0g	36.80g
Weizenkeime	323kcal	1352kj	11.5g	25.00g
Haferkleie. roh	336kcal	1406kj	6.6g	17.30g
Haferflocken	348kcal	1458kj	9.0g	15.00g
Weizenkleie. Speisekleie. roh	172kcal	721kj	11.5g	14.90g
Amaranth	365kcal	1539kj	8.6g	14.60g
Paniermehl	361kcal	1511kj	5.5g	14.20g
Quinoa	334kcal	1414kj	12.7g	13.80g
Vollkornteigwaren. ohne Ei. trocken	341kcal	1426kj	10.5g	13.40g
Teigwaren. mit Ei. trocken	358kcal	1498kj	10.7g	13.30g
Weizenmehl. Vollkornmehl. Typ 1900	322kcal	1349kj	11.8g	12.70g
Hartweizengries	343kcal	1434kj	11.0g	12.60g

Weizenmehl. Ruchmehl. Typ 1100	327kcal	1368kj	14.2g	12.30g
Popcorn. Puffermais	337kcal	1412kj	4.1g	12.00g
Buchweizenmehl	331kcal	1386kj	12.0g	12.00g
Teigwaren. ohne Ei. trocken	361kcal	1510kj	9.8g	12.00g
Weizenmehl. halbweiss. Typ 720	329kcal	1377kj	14.2g	11.80g
Weizen. Vollkornflocken	309kcal	1293kj	13.0g	11.70g
'Weizenmehl. weiss. Typ 550	329kcal	1377kj	14.3g	11.40g
'Birchermüesli. Flocken. Nüsse. Früchte. ungesüsst	350kcal	1463kj	10.8g	11.10g
Weizen. Weichweizen. ganzes Korn	298kcal	1249kj	12.8g	10.90g
Birchermüesli. Flocken. Nüsse. Früchte. ungezuckert	357kcal	1494kj	10.2g	10.70g
Weizenmehl. weiss. Typ 405	332kcal	1390kj	14.4g	10.60g
Goldhirse. Korn. geschält	350kcal	1463kj	12.1g	9.80g
Hirse. Vollkornflocken	350kcal	1464kj	11.4g	9.80g
Rollgerste. Gerstengraupen	335kcal	1401kj	12.2g	9.60g
Buchweizen. Korn. geschält	336kcal	1405kj	12.8g	9.10g
Maisgries	340kcal	1423kj	11.0g	8.80g
Knuspermüesli	412kcal	1726kj	8.6g	8.70g

Knuspermüesli mit Früchten und Flakes	420kcal	1759kj	5.3g	8.70g
Roggenmehl. Vollkorn. Schrot. Typ 1800	302kcal	1266kj	14.3g	8.50g
Knuspermüesli mit Schokolade	456kcal	1909kj	2.3g	8.00g
Gerstenflocken	310kcal	1297kj	13.0g	7.90g
Gerste. Vollkornflocken	310kcal	1297kj	13.0g	7.90g
Roggenmehl. Typ 1050	318kcal	1330kj	14.1g	7.50g
Cornflakes	350kcal	1464kj	5.7g	7.20g
Roggenmehl. Typ 815	326kcal	1366kj	14.3g	7.10g
Rice Crispies	391kcal	1637kj	3.8g	6.10g
Teigwaren. mit Ei. gekocht	107kcal	449kj	73.2g	4.00g
Vollkornteigwaren. ohne Ei. gekocht	102kcal	428kj	73.1g	4.00g
Teigwaren. ohne Ei. gekocht	108kcal	453kj	72.9g	3.60g
Zuckermais. roh. Gemüsemais	87kcal	364kj	74.7g	3.30g
Kartoffelstärke	336kcal	1404kj	15.7g	0.60g
Weizenstärke	346kcal	1447kj	12.3g	0.40g
Maisstärke	353kcal	1478kj	11.0g	0.30g

17 Kartoffeln und Kartoffelprodukte

Nahrungsmittel	Energie kcal	Energie kj	Wasser	Eiweiss
Kartoffelflocken mit Milchpulver und Salz (Instant-Kartoffelstock)	356kcal	1488kj	6g	11.40g
Kartoffelflocken (Kartoffelstock. Trockenprodukt)	338kcal	1415kj	7g	8.20g
Pommes Chips (Kartoffelchips). fettreduziert	464kcal	1943kj	2g	7.80g
Pommes Chips (Kartoffelchips). nature	538kcal	2250kj	2g	6.50g
Pommes Chips (Kartoffelchips). Paprika	525kcal	2197kj	2g	6.40g
Ofen-Frites (vorfritierte Kartoffeln). tiefgekühlt	165kcal	690kj	61g	3.80g
Pommes Frites	221kcal	926kj	54g	3.60g
Kartoffelstock. zubereitet mit Wasser. Milch. Butter und Salz jodiert	86kcal	360kj	80g	2.20g
Kartoffel. geschält. roh	79kcal	330kj	79g	2.10g
Rösti (bratfertige Kartoffeln. Fertigprodukt)	118kcal	496kj	73g	2.00g
Instant-Kartoffelstock. zubereitet mit Wasser und Butter	79kcal	329kj	82g	2.00g
Kartoffel. geschält. gekocht	76kcal	318kj	80g	1.80g
Kartoffel. geschält. Frühkartoffel	74kcal	309kj	82g	1.70g
Frühkartoffel. geschält. gekocht (neue Kartoffel)	80kcal	334kj	81g	1.50g

Frühkartoffel. in der Schale gekocht (Gschwellti aus neuen Kartoffeln)	80kcal	333kj	81g	1.40g

18 Kräuter

Nahrungsmittel	Energie kcal	Energie kj	Wasser	Eiweiss
Pfefferminze. frisch	43kcal	179kj	86g	3.80g
Basilikum. frisch	40kcal	167kj	86g	3.10g
Schnittlauch. frisch	25kcal	105kj	91g	3.00g
Salbei. frisch	53kcal	221kj	85g	1.70g
Thymian. frisch	46kcal	193kj	85g	1.50g
Rosmarin. frisch	56kcal	236kj	85g	0.80g

19 Nüsse, Samen, Kerne

Nahrungsmittel	Energie kcal	Energie kj	Wasser	Eiweiss
Erdnuss	577kcal	2412kj	5.5g	25.30g
Kürbiskeme	565kcal	2363kj	2.1g	24.40g
Leinsamen (Lein)	376kcal	1572kj	6.1g	24.40g
Pinienkern	582kcal	2433kj	6.4g	24.00g
Sonnenblumenkerne	597kcal	2498kj	5.0g	22.30g
Mandel (Mandel süss). geröstet. gesalzen	582kcal	2433kj	2.2g	20.00g
Mandel	576kcal	2408kj	5.0g	19.00g
Sesamsamen	566kcal	2368kj	5.0g	19.00g
Pistazie. getrocknet	581kcal	2432kj	5.9g	17.60g
Cashewnuss	572kcal	2392kj	4.0g	17.50g
Baumnuss	674kcal	2821kj	3.3g	14.50g
Oliven. grün. mariniert	142kcal	594kj	74.8g	1.40g
Haselnuss	646kcal	2703kj	5.0g	13.00g
Paranuss	660kcal	2761kj	5.9g	13.00g

Pekannuss	703kcal	2941kj	3.2g	9.30g
Kokosnuss. Raspeln (Kokosraspel. Kokosflocken)	620kcal	2593kj	2.2g	6.20g
Edelkastanie. frisch	171kcal	715kj	50.1g	2.50g

..

20 Milch, Milchprodukte

Nahrungsmittel	Energie kcal	Energie kj	Wasser	Eiweiss
Parmesan	381kcal	1595kj	30g	36.00g
Appenzeller 1/4 Fett	238kcal	996kj	48g	33.80g
Glarner Schabziger. Gl. Kräuterkäse	134kcal	561kj	58g	32.30g
Emmentaler. vollfett	422kcal	1764kj	35g	29.00g
Sbrinz	419kcal	1751kj	32g	28.60g
Greyerzer. vollfett	400kcal	1672kj	36g	27.00g
Raclette	359kcal	1504kj	41g	26.40g
Tilsiter Rohmilch. vollfett	378kcal	1582kj	40g	26.10g
Appenzeller. vollfett	386kcal	1616kj	40g	24.80g
Tete de Moine	420kcal	1757kj	35g	24.70g
Tilsiter. past.. vollfett	355kcal	1483kj	42g	24.60g
Freiburger Vacherin	373kcal	1560kj	42g	24.00g
Brie. halbfett	201kcal	841kj	59g	24.00g
Camembert. halbfett	179kcal	750kj	59g	22.00g

Brie. vollfett	300kcal	1256kj	51g	21.80g
Camembert. vollfett	299kcal	1253kj	52g	21.20g
Tomme	286kcal	1196kj	55g	20.70g
Limburger/Münster	275kcal	1152kj	56g	20.40g
Reblochon	309kcal	1291kj	52g	20.30g
Schmelzkäse. Scheibe. 1/4 Fett	182kcal	762kj	59g	20.10g
Schmelzkäse. Scheibe. vollfett	307kcal	1284kj	50g	20.00g
Mozzarella	228kcal	956kj	60g	19.90g
Gorgonzola	359kcal	1501kj	42g	19.40g
Schmelzkäse. streichfähig. 1/4 Fett	186kcal	777kj	60g	19.40g
Roquefort	361kcal	1510kj	43g	18.70g
St.Paulin	284kcal	1190kj	55g	18.00g
Vacherin Mont d`Or	281kcal	1175kj	57g	17.60g
Feta. Kuhmilch	262kcal	1096kj	55g	17.50g
Camembert Rahm	352kcal	1473kj	48g	16.40g
Brie Rahm	336kcal	1404kj	49g	16.00g
Schmelzkäse. streichfähig. vollfett	271kcal	1136kj	51g	16.00g

Fondue. Fertigprodukt	259kcal	1084kj	57g	14.20g
Schmelzkäse. Scheibe. Rahm	344kcal	1438kj	47g	13.40g
Hüttenkäse. nature	101kcal	423kj	79g	12.70g
Frischkäsezubereitung. Rahm	224kcal	938kj	64g	12.50g
Doppelrahmkäse	365kcal	1525kj	45g	12.00g
Zigerbutter. Ankeziger	370kcal	1548kj	48g	11.50g
Schmelzkäse. streichfähig. Rahm	329kcal	1376kj	50g	11.20g
Ziger. weiss	123kcal	514kj	77g	11.10g
Quark. nature. mager	62kcal	257kj	84g	10.80g
Quark mit Früchten. mager	70kcal	292kj	82g	9.60g
Quark nature. halbfett	104kcal	435kj	80g	9.50g
Frischkäsezubereitung. halbfett	103kcal	432kj	81g	8.70g
Blanc battu	53kcal	222kj	86g	8.60g
Quark mit Früchten. gezuckert	122kcal	510kj	71g	8.10g
Blanc battu. nit Früchten. ungezuckert	71kcal	296kj	81g	8.10g
Frischkäsezubereitung. Doppelrahm	338kcal	1414kj	52g	7.90g
Mascarpone	453kcal	1897kj	44g	7.60g

Quark Crème mit Aroma	191kcal	801kj	64g	7.40g
Quark nature. Rahm	183kcal	766kj	73g	7.00g
Petit-suisse mit Früchten	127kcal	533kj	72g	6.80g
Quark Crème mit Früchten. gezuckert	169kcal	709kj	68g	6.10g
Joghurt. Früchte. mager. mit Süssungsmitteln	48kcal	200kj	87g	4.70g
Joghurt mit Aroma. mager. mit Süssungsmitteln	48kcal	200kj	87g	4.70g
Joghurt mit Aroma. teilentrahmt	73kcal	307kj	82g	4.30g
Joghurt. nature. teilentrahmt	52kcal	217kj	87g	4.30g
Joghurt. nature. mager	40kcal	168kj	88g	4.30g
Joghurt. Schokolade	117kcal	488kj	74g	4.00g
Joghurt. Früchte. teilentrahmt	76kcal	317kj	81g	4.00g
Joghurt. nature. vollfett	71kcal	296kj	86g	4.00g
Joghurt. Haselnuss	117kcal	488kj	75g	3.90g
Joghurt. Mokka	99kcal	415kj	77g	3.80g
Joghurt. Vanille	99kcal	413kj	78g	3.80g
Joghurt. Erdbeer	99kcal	412kj	77g	3.50g
Sauer-Halbrahm	174kcal	728kj	77g	3.00g

Sojamilch	32kcal	133kj	90g	2.90g
Kaffeerahm	161kcal	674kj	78g	2.70g
Halbrahm. UHT	251kcal	1049kj	68g	2.60g
Sauerrahm (Crème fraiche)	335kcal	1403kj	58g	2.30g
Halbrahm. past.	273kcal	1143kj	66g	2.30g
Doppelrahm. past.	425kcal	1777kj	48g	2.10g
Vollrahm. UHT	334kcal	1398kj	59g	2.00g
Vollrahm. past.	334kcal	1397kj	59g	2.00g
Butter. Vorzugsbutter	746kcal	3123kj	16g	0.70g
Kochbutter	745kcal	3115kj	17g	0.50g
Käsereibutter	746kcal	3123kj	17g	0.40g
Bratbutter	885kcal	3704kj	1g	0.10g

21 Obst, Früchte

Nahrungsmittel	Energie kcal	Energie kj	Wasser	Eiweiss
Banane. gedörrt (Bananenchips)	355kcal	1484kj	3g	3.90g
Feige. getrocknet	251kcal	1049kj	25g	3.20g
Banane. getrocknet	262kcal	1095kj	28g	3.00g
Passionsfrucht. frisch	54kcal	228kj	75g	2.60g
Dattel. getrocknet	290kcal	1215kj	18g	2.50g
Pflaume. getrocknet	172kcal	719kj	39g	2.50g
Avocado. frisch	138kcal	578kj	76g	1.80g
Apfel. geschält. getrocknet	277kcal	1158kj	20g	1.50g
Kirsche. frisch	71kcal	297kj	81g	1.30g
Banane. frisch	91kcal	381kj	74g	1.10g
Kiwi. frisch	49kcal	207kj	83g	1.10g
Orange. frisch	40kcal	168kj	87g	1.00g
Feige. frisch	68kcal	286kj	80g	0.90g
Nektarine. frisch	46kcal	193kj	86g	0.90g

Aprikose. frisch	44kcal	185kj	87g	0.80g
Kaki. roh	66kcal	275kj	81g	0.70g
Mirabelle. frisch	53kcal	220kj	83g	0.70g
Mandarine. frisch	45kcal	187kj	87g	0.70g
Grapefruit. frisch	27kcal	114kj	90g	0.70g
Zitrone. frisch	16kcal	65kj	89g	0.70g
Mango. frisch	58kcal	242kj	83g	0.60g
Pflaume. frisch	45kcal	187kj	84g	0.60g
Zwetschge. frisch	38kcal	161kj	86g	0.60g
Wassermelone. frisch	30kcal	125kj	92.0g	0.50g
Pfirsich. frisch	43kcal	179kj	87g	0.50g
Birne. frisch	53kcal	222kj	85g	0.40g
Ananas. frisch	49kcal	203kj	87g	0.40g
Apfel. frisch	51kcal	212kj	85g	0.30g
Quitte. frisch	28kcal	118kj	84g	0.30g

22 Obstkonserven

Nahrungsmittel	Energie kcal	Energie kj	Wasser	Eiweiss
Aprikose. getrocknet	216kcal	904kj	18g	5.00g
Birne. getrocknet	262kcal	1095kj	20g	2.40g
Obstkonserve. Aprikose. ungezuckert	44kcal	185kj	87g	0.80g
Obstkonserve. Aprikose. gezuckert	80kcal	333kj	78g	0.70g
Obstkonserve. Fruchtsalat. ungezuckert	50kcal	208kj	86g	0.50g
Obstkonserve. Pfirsich. ungezuckert	43kcal	179kj	87g	0.50g
Obstkonserve. Birne. gezuckert	88kcal	367kj	76g	0.40g
Obstkonserve. Ananas. gezuckert	84kcal	350kj	78g	0.40g
Obstkonserve. Pfirsich. gezuckert	79kcal	329kj	78g	0.40g
Obstkonserve. Fruchtsalat. gezuckert	78kcal	326kj	79g	0.40g
Obstkonserve. Birne. ungezuckert	53kcal	222kj	85g	0.40g
Obstkonserve. Ananas. ungezuckert	49kcal	203kj	87g	0.40g
Obstkonserve. Apfelmus. gezuckert	86kcal	358kj	77g	0.30g
Obstkonservee. Apfelmus. ungezuckert	51kcal	212kj	85g	0.30g

23 Pilze

Nahrungsmittel	Energie kcal	Energie kj	Wasser	Eiweiss
Steinpilz. getrocknet	120kcal	502kj		19.70g
Pfifferling. getrocknet	89kcal	372kj		16.50g
Trüffel	25kcal	105kj		5.50g
Steinpilz. frisch	20kcal	84kj	89g	3.60g
Steinpilz	20kcal	84kj		3.60g
Champignon (Zuchtchampignon)	15kcal	63kj		2.70g
Champignons in Dosen	16kcal	67kj		2.20g
Champignon. roh	15kcal	62kj	92g	2.10g
Morchel. frisch	12kcal	48kj	90g	1.70g
Butterpilz	11kcal	46kj		1.70g
Morchel (Speisemorchel)	9kcal	38kj		1.70g
Eierschwamm. roh	12kcal	49kj	92g	1.60g
Pfifferling (Rehling)	11kcal	46kj		1.50g
Pfifferling. in Dosen	12kcal	50kj		1.40g

24 Reis

Nahrungsmittel	Energie kcal	Energie kj	Wasser	Eiweiss
Reis unpoliert. Vollkornreis. roh	351kcal	1468kj	11g	7.50g
Reis parboiled. roh	346kcal	1448kj	12g	6.90g
Reis poliert. weiss. roh	345kcal	1443kj	13g	6.60g

25 Riegel, Snacks

Nahrungsmittel	Energie kcal	Energie kj	Wasser	Eiweiss
Getreideriegel. crunchy. nature. ungesüsst	417kcal	1760kj	3g	17.10g
Getreideriegel. crunchy. nature	442kcal	1872kj	3g	13.10g
Getreideriegel mit Nüssen	480kcal	2014kj	5g	11.60g
Getreideriegel mit Schokoladenüberzug natural	473kcal	1995kj	2g	11.30g
Getreideriegel. weich. mit Joghurt	464kcal	1948kj	2g	9.60g
Getreideriegel. weich. mit Aprikosen	375kcal	1574kj	7g	9.40g
Getreideriegel mit Schokolade und Orangen	453kcal	1901kj	4g	8.50g
Getreideriegel. crunchy. mit Honig	454kcal	1900kj	7g	8.40g
Getreideriegel. weich. Schokoladenstückchen	489kcal	2046kj	3g	7.60g
Getreideriegel Schokolade und Äpfel	449kcal	1882kj	5g	7.50g
Getreideriegel. weich. mit Äpfeln	400kcal	1680kj	6g	7.50g
Getreideriegel mit Schokolade und Kokos	491kcal	2059kj	2g	6.60g

26 Schokolade, Kakao, Ovomaltine

Nahrungsmittel	Energie kcal	Energie kj	Wasser	Eiweiss
Kakaopulver	343kcal	1435kj	5g	19.80g
Schokolade. Milch- mit Nüssen	564kcal	2359kj	2g	8.10g
Schokolade. Milch- mit Haselnusscreme-Füllung/Branche (Schokostängel)	551kcal	2304kj	2g	7.60g
Schokolade. Milch- mit Weinbeeren. Nüssen und Mandeln	502kcal	2100kj	3g	7.60g
Schokolade. Milch	540kcal	2258kj	1g	7.50g
Schokolade. weiss	565kcal	2365kj	1g	7.10g
Schokolade. Milch- mit Mandel-Honig-Nougat	530kcal	2219kj	2g	7.10g
Schokolade. Milch- mit Cremefüllung (Gianduja. Nougat)	564kcal	2358kj	2g	7.00g
Schokoladenpulver	381kcal	1595kj	2g	6.30g
Praline/Truffe (Trüffel)	566kcal	2368kj	2g	6.20g
Schokolade. Milch- mit Alkoholfüllung	480kcal	2007kj	6g	5.40g
Schokolade. dunkel (schwarz. milchfrei. bitter)	516kcal	2160kj	1g	4.40g
Kirschstängeli (Schokoladestängeli mit flüssiger Kirschfüllung)	438kcal	1832kj	8g	2.80g

27 Sprossen, Keimlinge

Nahrungsmittel	Energie kcal	Energie kj	Wasser	Eiweiss
Weizenkeime	312kcal	1305kj	11.7g	26.60g
Sojasprossen (Sojakeime)	50kcal	210kj	86g	5.50g
Erbsensprossen	31kcal	130kj	90g	5.10g
Linsensprossen	29kcal	124kj	90.7g	4.70g
Mungbohnensprossen	23kcal	96kj	93.1g	3.20g
Bambussprossen	17kcal	69kj	91g	2.50g

28 Suppen

Nahrungsmittel	Energie kcal	Energie kj	Wasser	Eiweiss
Suppe. Gulasch	66kcal	276kj	85g	4.80g
Suppe. Minestrone	52kcal	217kj	88g	2.00g
Suppe. Bündner Gerstensuppe	41kcal	170kj	91g	1.40g
Suppe. Pilz	37kcal	155kj	90g	1.10g
Suppe. Tomaten	41kcal	170kj	89g	1.00g
'Bouillon. Gemüse	6kcal	26kj	98g	0.30g
Bouillon. Geflügel	5kcal	21kj	98g	0.30g
Bouillon. Fleisch	5kcal	20kj	98g	0.30g

29 Pudding, Süssspeisen

Nahrungsmittel	Energie kcal	Energie kj	Wasser	Eiweiss
Creme. Schokoladen-	121kcal	507kj	72g	3.60g
Pudding (Flan). Caramel	124kcal	521kj	69g	3.40g
Pudding (Flan). Schokolade	119kcal	498kj	71g	3.00g
Pudding (Flan). Vanille	101kcal	424kj	76g	2.80g
Creme. Vanille	148kcal	618kj	67g	2.60g

30 Würzmittel, Saucen

Nahrungsmittel	Energie kcal	Energie kj	Wasser	Eiweiss
Paprika (Gewürz)	316kcal	1'321kj	9g	14.80g
Sosse. Bolognaise. Hackfleischsosse	95kcal	396kj	81g	6.30g
Sosse. Bechamel. weisse Sosse	88kcal	368kj	78g	4.00g
Sosse. gebundene Pilzsosse	82kcal	345kj	80g	3.80g
Sosse. Hollandaise	211kcal	884kj	66g	3.00g
Sosse. Jägersosse	57kcal	239kj	86g	2.20g
Sosse. Tomate	65kcal	271kj	83g	1.80g
Sosse. Bratensosse. gebunden	52kcal	218kj	89g	1.60g
Sosse. Bratensosse. klar	42kcal	178kj	91g	1.50g
Kochsalz (Speisesalz)	0kcal	0kj	0g	0.00g
Kochsalz (Speisesalz). jodiert	0kcal	0kj	0g	0.00g

31 Zucker, Zuckerwaren, Honig

Nahrungsmittel	Energie kcal	Energie kj	Wasser	Eiweiss
Marzipan	457kcal	1911kj	2g	6.10g
Meringue	396kcal	1657kj	1g	5.00g
Weichkaramellen. Bonbons	448kcal	1874kj	8g	2.10g
Melasse. Melassesirup	274kcal	1145kj	25g	1.20g
Gummibonbon mit Fruchtessenz	188kcal	786kj	51g	1.00g
Hartkaramellen. Hartbonbons	385kcal	1611kj	4g	0.50g
Konfitüre	230kcal	964kj	36g	0.50g
Konfitüre. energievermindert. mit Süssungsmitteln	134kcal	561kj	65g	0.50g
Rahmkaramellen. Rahmbonbons	351kcal	1466kj	16g	0.40g
Honig (Blütenhonig)	306kcal	1279kj	20g	0.40g
Zucker. weiss (Rohrzucker. Rübenzucker. Kristallzucker)	400kcal	1674kj	0g	0.00g