

## Hitliste Kalorien zu Fett Verhältnis

Version: 20. April 2017

Quelle: Grosser Souci Fachmann Kraut, neu erschienen  
Mehr als 800 Lebensmittel mit etwa 300 Inhaltsstoffen  
ISBN: 9 783804 750388

Weitere Quellen: Deutsche Nahrungsmitteltabellen  
Schweizerische Nahrungsmitteltabelle  
Firmenangaben, Coop, Migros, etc.

Nahrungsmittel (pro 100g)	Energie kcal	Energie kj	Fett g	Fett/Kcal	Kcal/Fett
---------------------------	--------------	------------	--------	-----------	-----------

Mehrfachnennungen: Werte aus verschiedenen Quellen

F=Fische/Meeresfrüchte/Muscheln G=Gemischt P=pflanzlich T=tierisch

P	Pflanzenfett, Becel, Unilever Bestfoods	900.00	3766.00	100.00	1.0000	1.00
P	Pflanzenfett, Suprema 10%, Migros	900.00	3766.00	100.00	1.0000	1.00
P	Pflanzenfett, Suprema Sobluma, Migros	900.00	3766.00	100.00	1.0000	1.00
P	Kokosfett, gereinigt	900.00	3765.60	100.00	1.0000	1.00
P	Leinöl	900.00	3765.60	100.00	1.0000	1.00
P	Maisöl (Maiskeimöl)	900.00	3765.60	100.00	1.0000	1.00
P	Olivenöl	900.00	3765.60	100.00	1.0000	1.00
P	Rindertalg	899.00	3761.42	100.00	1.0000	1.00
P	Safloröl (Distelöl)	900.00	3765.60	100.00	1.0000	1.00
P	Schweineschmalz	900.00	3765.60	100.00	1.0000	1.00
P	Sonnenblumenöl	900.00	3765.60	100.00	1.0000	1.00
P	Walnussöl	900.00	3765.60	100.00	1.0000	1.00
P	Weizenkeimöl	900.00	3765.60	100.00	1.0000	1.00
P	Rapsöl, Rüböl	900.00	3700.00	100.00	1.0000	1.00
P	Baumnussöl, Walnussöl	900.00	3700.00	100.00	1.0000	1.00
P	Baumwollsaatöl	900.00	3700.00	100.00	1.0000	1.00
P	Erdnussöl, raffiniert	900.00	3700.00	100.00	1.0000	1.00
P	Gänsefett	900.00	3700.00	100.00	1.0000	1.00
P	Heringsöl	900.00	3700.00	100.00	1.0000	1.00
P	Hühnerfett	900.00	3700.00	100.00	1.0000	1.00
P	Illipefett	900.00	3700.00	100.00	1.0000	1.00
P	Kakaobutter	900.00	3700.00	100.00	1.0000	1.00
P	Kokosfette	900.00	3700.00	100.00	1.0000	1.00
P	Kürbiskernöl	900.00	3700.00	100.00	1.0000	1.00
P	Leinöl	900.00	3700.00	100.00	1.0000	1.00
P	Maiskeimöl	900.00	3700.00	100.00	1.0000	1.00
P	Mohnöl	900.00	3700.00	100.00	1.0000	1.00
P	Olivenöl	900.00	3700.00	100.00	1.0000	1.00
P	Palmkernfett	900.00	3700.00	100.00	1.0000	1.00
P	Palmöl	900.00	3700.00	100.00	1.0000	1.00
P	Safloröl, Distelöl	900.00	3700.00	100.00	1.0000	1.00
P	Schweineschmalz	900.00	3700.00	100.00	1.0000	1.00
P	Sesamöl, raffiniert	900.00	3700.00	100.00	1.0000	1.00
P	Sheafett, Sheabutter, Karitefett	900.00	3700.00	100.00	1.0000	1.00
P	Sojaöl, raffiniert	900.00	3700.00	100.00	1.0000	1.00
P	Sonnenblumenöl, raffiniert	900.00	3700.00	100.00	1.0000	1.00
P	Traubenkernöl	900.00	3700.00	100.00	1.0000	1.00
P	Weizenkeimöl	900.00	3700.00	100.00	1.0000	1.00
P	Distelöl	899.00	3762.00	99.90	0.9990	1.00
P	Erdnussöl	899.00	3762.00	99.90	0.9990	1.00
P	Maiskeimöl	899.00	3762.00	99.90	0.9990	1.00
P	Olivenöl	899.00	3762.00	99.90	0.9990	1.00
P	Rapsöl	899.00	3762.00	99.90	0.9990	1.00

P	Sojaöl	899.00	3762.00	99.90	0.9990	1.00
P	Sonnenblumenöl	899.00	3762.00	99.90	0.9990	1.00
P	Traubenkernöl	899.00	3762.00	99.90	0.9990	1.00
P	Weizenkeimöl	899.00	3762.00	99.90	0.9990	1.00
P	Öl, Pflanzenöl, Becel Vita-3, Unilever Bestfoods	899.00	3762.00	99.90	0.9990	1.00
T	Butterschmalz	897.00	3686.00	99.50	0.9950	1.01
P	Haifischöl	896.00	3682.00	99.50	0.9950	1.01
P	Pottwalöl	896.00	3682.00	99.50	0.9950	1.01
P	Rindertalg	896.00	3682.00	99.50	0.9950	1.01
P	Kokosfett	894.00	3742.00	99.00	0.9900	1.01
P	Schweineschmalz	891.00	3728.00	99.00	0.9900	1.01
P	Sojaöl	900.00	3765.60	99.00	0.9900	1.01
P	Palmöl - Palmfett	888.00	3717.00	98.70	0.9870	1.01
T	Bratbutter	885.00	3704.00	98.30	0.9830	1.02
P	Pflanzenölcreme, Actilife Balance, Migros	819.00	3427.00	91.00	0.9100	1.10
P	Pflanzenölcreme, Suprema extra, Migros	819.00	3427.00	91.00	0.9100	1.10
P	Pflanzenölcreme gewürzt, Mirador flüssig, Migros	774.00	3238.00	86.00	0.8600	1.16
T	Butter, Süss- und Sauerrahmbutter	751.00	3090.00	83.20	0.8320	1.20
T	Butter	751.00	3142.18	83.00	0.8300	1.20
T	Käseibutter	746.00	3123.00	82.50	0.8250	1.21
T	Schwein, Rückenspeck, Speck, frisch	759.00	3122.00	82.50	0.8250	1.21
P	Mayonnaise	748.00	3078.00	82.50	0.8250	1.21
T	Butter, Vorzugsbutter	746.00	3123.00	82.30	0.8230	1.22
T	Kochbutter	745.00	3115.00	82.20	0.8220	1.22
T	Schweinespeck, frisch (Rückenspeck)	802.00	3355.57	82.00	0.8200	1.22
P	Mayonnaise, fettreich	748.00	3129.63	82.00	0.8200	1.22
P	Mayonnaise	742.00	3103.00	81.70	0.8170	1.22
P	Hammelfett, Hammeltalg	747.00	3074.00	81.30	0.8130	1.23
P	Margarine mit 10% Butter, Mittelwert	722.00	3022.00	80.20	0.8020	1.25
P	Margarine, Mittelwert	720.00	3011.00	80.00	0.8000	1.25
P	Margarine, Bonjour, 10% Butter, Coop	720.00	3012.00	80.00	0.8000	1.25
P	Margarine, Bonjour, Coop	720.00	3012.00	80.00	0.8000	1.25
P	Margarine, Mabona classic, Migros	720.00	3012.00	80.00	0.8000	1.25
P	Margarine, Mabona finesse, Migros	724.00	3029.00	80.00	0.8000	1.25
P	Margarine, Rama Frühstück, Unilever Bestfoods	720.00	2960.00	80.00	0.8000	1.25
P	Margarine, Sanissa mit 10% Butter, Migros	724.00	3029.00	80.00	0.8000	1.25
P	Margarine, Sanissa Olive, Migros	720.00	3012.00	80.00	0.8000	1.25
P	Margarine, Sanissa, Migros	724.00	3029.00	80.00	0.8000	1.25
P	Margarine	722.00	3020.85	80.00	0.8000	1.25
P	Margarine (Standardmargarine)	722.00	3020.85	80.00	0.8000	1.25
P	Margarine, Diätmargarine	722.00	2967.00	80.00	0.8000	1.25
P	Margarine, Standardmargarine	722.00	2970.00	80.00	0.8000	1.25
P	Margarine: Pflanzenmargarine	722.00	2970.00	80.00	0.8000	1.25
P	Pflanzenmargarine	722.00	2970.00	80.00	0.8000	1.25
P	Macadamianuss	703.00	2869.00	73.00	0.7300	1.37
P	Pekannuss	703.00	2897.00	72.00	0.7200	1.39
P	Pekannuss	703.00	2941.35	72.00	0.7200	1.39
P	Paranuss	670.00	2803.28	67.00	0.6700	1.49
P	Paranuss	670.00	2764.00	66.80	0.6680	1.50
P	Paranuss	660.00	2761.00	66.00	0.6600	1.52
T	Speck, durchwachsen (Frühstücksspeck)	621.00	2598.26	65.00	0.6500	1.54
T	Schweinespeck, durchwachsen, geräuchert, Frühstücksspeck	621.00	2560.00	65.00	0.6500	1.54

P	Baumnuss	674.00	2821.00	63.80	0.6380	1.57
P	Kokosnuss, Raspeln (Kokosraspel, Kokosflocken)	620.00	2593.00	63.30	0.6330	1.58
P	Baumnuss, Walnuss	663.00	2738.00	62.50	0.6250	1.60
P	Haselnuss	646.00	2703.00	62.00	0.6200	1.61
P	Haselnuss	644.00	2694.50	62.00	0.6200	1.61
P	Walnuss, Baumnuss	662.00	2769.81	62.00	0.6200	1.61
P	Haselnuss ohne Samenschale	644.00	2662.00	61.60	0.6160	1.62
P	Brotaufstrich, Becel pro-activ, Unilever Bestfoods	540.00	2259.00	60.00	0.6000	1.67
T	Ei, Trockeneigelb	669.00	2769.00	59.30	0.5930	1.69
P	Brotaufstrich, Valflora soft, Migros	501.00	2096.00	55.00	0.5500	1.82
P	Mandel, süss ohne Samenschale	583.00	2411.00	54.10	0.5410	1.85
P	Mandel, Süss	577.00	2414.17	54.00	0.5400	1.85
P	Erdnussbutter	626.00	2620.00	53.70	0.5370	1.86
P	Mandel	576.00	2408.00	53.50	0.5350	1.87
P	Brotaufstrich, Actilife Balance, Migros	483.00	2021.00	53.00	0.5300	1.89
P	Mandel (Mandel süss), geröstet, gesalzen	582.00	2433.00	52.70	0.5270	1.90
P	Pistazie (grüne Mandel, Pistazienmandel)	581.00	2430.90	52.00	0.5200	1.92
P	Pistazie	581.00	2406.00	51.60	0.5160	1.94
P	Pistazie, getrocknet	581.00	2432.00	51.60	0.5160	1.94
P	Pinienkern	582.00	2433.00	50.70	0.5070	1.97
P	Sesam, Samen, trocken	565.00	2339.00	50.40	0.5040	1.98
P	Sonnenblumenkerne	597.00	2498.00	50.20	0.5020	1.99
P	Sesamsamen	566.00	2368.00	50.00	0.5000	2.00
P	Sesamsamen, getrocknet	565.00	2363.96	50.00	0.5000	2.00
P	Remoulade, fein, 50 % Fett;	480.00	2008.32	50.00	0.5000	2.00
P	Salat Mayonnaise 50 % Fett;	490.00	2050.16	50.00	0.5000	2.00
P	Erdnuss, ungesalzen, geröstet	585.00	2423.00	49.40	0.4940	2.02
P	Sonnenblume, Samen, trocken	580.00	2405.00	49.00	0.4900	2.04
P	Erdnuss	577.00	2412.00	49.00	0.4900	2.04
P	Erdnuss, geröstet	585.00	2447.64	49.00	0.4900	2.04
P	Erdnuss, geröstet	585.00	2447.64	49.00	0.4900	2.04
P	Sonnenblumenkerne	580.00	2426.72	49.00	0.4900	2.04
T	Rohpöckelware, Bauernspeck, geräuchert, roh	515.00	2157.00	48.50	0.4850	2.06
P	Erdnuss	564.00	2337.00	48.10	0.4810	2.08
P	Erdnuss	567.00	2372.33	48.00	0.4800	2.08
P	Erdnusspaste (Erdnussmus)	445.00	1861.88	48.00	0.4800	2.08
P	Erdnusspaste	619.00	2569.00	47.80	0.4780	2.09
T	Mascarpone	453.00	1897.00	47.00	0.4700	2.13
G	Schokolade, Sahnecreme (Milka);	620.00	2594.08	46.00	0.4600	2.17
T	Rohwurst, Landjäger	516.00	2157.00	45.80	0.4580	2.18
P	Kürbiskerne	565.00	2363.00	45.60	0.4560	2.19
T	Doppelrahm, past,	425.00	1777.00	45.00	0.4500	2.22
T	Plockwurst	482.00	2016.69	45.00	0.4500	2.22
T	'Rohpöckelware, Pancetta	467.00	1962.00	43.00	0.4300	2.33
P	Miracel Whip;	440.00	1840.96	43.00	0.4300	2.33
P	Minarine, Mittelwert	392.00	1641.00	42.80	0.4280	2.34
T	Rohwurst, Mettwurst	433.00	1810.00	42.50	0.4250	2.35
T	Rohwurst, Cotechino	450.00	1881.00	42.30	0.4230	2.36
P	Cashewnuss, Kaschunuss	572.00	2377.00	42.20	0.4220	2.37
P	Cashewnuss	572.00	2392.00	42.20	0.4220	2.37
T	Landjäger	480.00	1988.00	42.20	0.4220	2.37
P	Mohn, Schlafmohn, Samen, trocken	477.00	1976.00	42.20	0.4220	2.37
T	Ei, Trockenvollei	570.00	2369.00	41.80	0.4180	2.39

T	Rohwurst, Bauernschüblig	476.00	1991.00	41.20	0.4120	2.43
T	Rohwurst, Salsiz	479.00	2003.00	41.00	0.4100	2.44
P	Blätterteigpastetli, Butter-	560.00	2343.00	40.50	0.4050	2.47
P	Minarine, Lätta, Unilever Bestfoods	372.00	1555.00	40.00	0.4000	2.50
P	Minarine, Mabona delice, Migros	376.00	1573.00	40.00	0.4000	2.50
P	Halbfettmargarine	368.00	1539.71	40.00	0.4000	2.50
G	Schokolade, Joghurt (Milka);	585.00	2447.64	40.00	0.4000	2.50
P	Halbfettmargarine	364.00	1495.00	40.00	0.4000	2.50
P	Margarine: Halbfettmargarine	368.00	1514.00	40.00	0.4000	2.50
P	Kartoffelscheiben, ölgeröstet, gesalzen, Kartoffelchips	557.00	2318.00	39.40	0.3940	2.54
G	Praline/Truffe (Trüffel)	566.00	2368.00	39.00	0.3900	2.56
P	Kartoffelscheiben, ölgeröstet, gesalzen	539.00	2255.18	39.00	0.3900	2.56
T	Provolone	365.00	1516.00	38.90	0.3890	2.57
T	'Rohpöckelware, Rohspeck	443.00	1852.00	38.60	0.3860	2.59
G	Schokolade, Milch- mit Nüssen	564.00	2359.00	38.60	0.3860	2.59
G	Schokolade, Milch- mit Cremefüllung (Gianduja, Nougat)	564.00	2358.00	38.50	0.3850	2.60
	Knoblauch-Sauce "Hellas"; Fa, Kraft	370.00	1548.08	38.00	0.3800	2.63
T	Rohwurst, Pantli	446.00	1865.00	37.60	0.3760	2.66
T	Rohwurst, Bauernsalami, Rauchsalami	443.00	1853.00	37.30	0.3730	2.68
T	Mettwurst	390.00	1613.00	37.20	0.3720	2.69
T	Hammelfleisch, Brust	381.00	1594.10	37.00	0.3700	2.70
T	Mettwurst (Braunschweiger Mettwurst)	390.00	1631.76	37.00	0.3700	2.70
G	Milka Lila Pause, Erdbeer-Joghurt;	540.00	2259.36	37.00	0.3700	2.70
G	Treets	578.00	2418.35	37.00	0.3700	2.70
T	Hammelfleisch, Brust	381.00	1573.00	37.00	0.3700	2.70
P	Kokosnuss	363.00	1498.00	36.50	0.3650	2.74
G	Schokolade, weiss	565.00	2365.00	36.20	0.3620	2.76
P	Haselnuss-Schokolade-Brotaufstrich (Haselnuss-Kakao-Creme)	562.00	2352.00	36.10	0.3610	2.77
G	Schokolade, Milch- mit Haselnusscremefüllung/Branche (Schokoladenstängel)	551.00	2304.00	36.00	0.3600	2.78
P	Kokosnuss	363.00	1518.79	36.00	0.3600	2.78
G	Yogurette; Fa, Ferrero	543.00	2271.91	36.00	0.3600	2.78
G	Schokolade, Haselnuss (Milka);	556.00	2326.30	36.00	0.3600	2.78
T	Salami, deutsche	402.00	1662.00	35.60	0.3560	2.81
T	Tete de Moine	420.00	1757.00	35.50	0.3550	2.82
T	Rohwurst, Salami	424.00	1773.00	35.20	0.3520	2.84
T	Rohwurst, Salametti	418.00	1750.00	35.10	0.3510	2.85
P	Pommes Chips (Kartoffelchips), nature	538.00	2250.00	35.10	0.3510	2.85
T	Doppelrahmkäse	365.00	1525.00	35.00	0.3500	2.86
T	Sauerrahm (Crème fraîche)	335.00	1403.00	35.00	0.3500	2.86
T	Cervelatwurst	394.00	1648.50	35.00	0.3500	2.86
T	Schweinefleisch in Dosen (Schmalzfleisch)	374.00	1564.82	35.00	0.3500	2.86
G	Kinder-Schokolade;	567.00	2372.33	35.00	0.3500	2.86
T	Schweinefleisch in Dose, Schmalzfleisch	374.00	1547.00	35.00	0.3500	2.86
T	Zigerbutter, Ankeziger	370.00	1548.00	34.80	0.3480	2.87
T	Vollrahm, past,	334.00	1397.00	34.80	0.3480	2.87
T	Vollrahm, UHT	334.00	1398.00	34.80	0.3480	2.87
T	Cervelatwurst	394.00	1633.00	34.80	0.3480	2.87
T	Romadur, 60% Fett,	382.00	1579.00	34.70	0.3470	2.88
P	Mayonnaise, kalorienarm	327.00	1369.00	34.50	0.3450	2.90

T	Rohwurst, Luganiga	383.00	1600.00	34.00	0.3400	2.94
P	Blätterteig	447.00	1870.25	34.00	0.3400	2.94
G	Balisto Schoko-Haselnuss;	547.00	2288.65	34.00	0.3400	2.94
	Kinder Country; Fa, Ferrero	574.00	2401.62	34.00	0.3400	2.94
T	Camembert, 60% Fett	378.00	1565.00	34.00	0.3400	2.94
T	Emmentaler, vollfett	422.00	1764.00	33.80	0.3380	2.96
T	Schweinebauch, geräuchert	372.00	1538.00	33.30	0.3330	3.00
T	Sbrinz	419.00	1751.00	33.20	0.3320	3.01
T	Jagdwurst	366.00	1531.34	33.00	0.3300	3.03
T	Mortadella	345.00	1443.48	33.00	0.3300	3.03
T	Salami, deutsche	381.00	1594.10	33.00	0.3300	3.03
T	Schweineschinken, gesalzen und geräuchert	372.00	1556.45	33.00	0.3300	3.03
	Nussfit, Nuss-Nougat-Creme;	549.00	2297.02	33.00	0.3300	3.03
T	Rohwurst, Salami, Schweinefleisch	405.00	1694.00	32.90	0.3290	3.04
G	Schokolade, Milch	540.00	2258.00	32.90	0.3290	3.04
P	Pommes Chips (Kartoffelchips), Paprika	525.00	2197.00	32.50	0.3250	3.08
T	Rohwurst, Saucisson vaudois	352.00	1474.00	32.40	0.3240	3.09
T	Chester, Cheddar, 50%	397.00	1647.00	32.20	0.3220	3.11
T	Gruyere 45% Fett i,Tr,	399.00	1655.00	32.10	0.3210	3.12
T	Frischkäsezubereitung, Doppelrahm	338.00	1414.00	32.10	0.3210	3.12
T	Leberpresssack	353.00	1461.00	32.10	0.3210	3.12
T	Greyerzer, vollfett	400.00	1672.00	32.00	0.3200	3.13
T	Hühnereigelb, Flüssigeigelb	353.00	1476.95	32.00	0.3200	3.13
T	Hammelfleisch, Kotelett	348.00	1456.03	32.00	0.3200	3.13
T	Kalbsleberwurst	344.00	1439.30	32.00	0.3200	3.13
P	Kartoffelstäbchen, ölgeröstet, gesalzen	494.00	2066.90	32.00	0.3200	3.13
T	Chester, 50 % Fett i,Tr,	397.00	1661.05	32.00	0.3200	3.13
T	Doppelrahmfrischkäse, 60 % Fett i,Tr,	340.00	1422.56	32.00	0.3200	3.13
T	Sahne, mind, 30 % Fett (Schlagsahne)	308.00	1288.67	32.00	0.3200	3.13
G	Milka Lila Pause, Alpenmilch;	539.00	2255.18	32.00	0.3200	3.13
G	Schokolade (Vollmilchschokolade)	537.00	2246.81	32.00	0.3200	3.13
G	Schokolade, weiß (Milka);	545.00	2280.28	32.00	0.3200	3.13
T	Hammelfleisch, Kotelett	348.00	1437.00	32.00	0.3200	3.13
T	Ei, Hühnereigelb, Flüssigeigelb	353.00	1459.00	31.90	0.3190	3.13
T	Appenzeller Käse, 50% Fett i,Tr,	386.00	1600.00	31.70	0.3170	3.15
T	Appenzeller, vollfett	386.00	1616.00	31.70	0.3170	3.15
T	Camembert Rahm	352.00	1473.00	31.70	0.3170	3.15
T	Roquefort	361.00	1510.00	31.70	0.3170	3.15
T	Sahne, Rahm, Schlagsahne, mind, 30% Fett	308.00	1270.00	31.70	0.3170	3.15
P	Waffelguetzli mit Schokoladeüberzug	532.00	2225.00	31.60	0.3160	3.16
T	Rohwurst, Zampone	361.00	1510.00	31.60	0.3160	3.16
T	Hühnereigelb roh, Eidotter	350.00	1466.00	31.50	0.3150	3.17
P	Kartoffelstäbchen, ölgeröstet, gesalzen, Kartoffelsticks	530.00	2213.00	31.50	0.3150	3.17
T	Frischkäse, Doppelrahmfrischkäse 60%-85% Fett	340.00	1407.00	31.50	0.3150	3.17
G	Schokolade, Milchsokolade	537.00	2242.00	31.50	0.3150	3.17
G	Schokolade, Milch- mit Mandel-Honig-Nougat	530.00	2219.00	31.40	0.3140	3.18
G	Schokolade, dunkel (schwarz, milchfrei, bitter)	516.00	2160.00	31.30	0.3130	3.19
P	Nuss-Nougat-Creme	533.00	2224.00	31.30	0.3130	3.19
T	Gorgonzola	359.00	1501.00	31.20	0.3120	3.21
T	Gorgonzola	360.00	1492.00	31.20	0.3120	3.21
T	Gans	342.00	1430.93	31.00	0.3100	3.23
T	Gorgonzola	360.00	1506.24	31.00	0.3100	3.23

T	Roquefortkäse	362.00	1514.61	31.00	0.3100	3.23
G	Milka Lila Pause, Corn Crisp;	531.00	2221.70	31.00	0.3100	3.23
	Nussnougatcreme	532.00	2225.89	31.00	0.3100	3.23
T	Gans, mit Haut, Mittelwerte	342.00	1414.00	31.00	0.3100	3.23
P	Leinsamen (Lein)	376.00	1572.00	30.90	0.3090	3.24
P	Leinsamen, trocken	376.00	1558.00	30.90	0.3090	3.24
T	Trapistenkäse, 50% Fett	373.00	1548.00	30.70	0.3070	3.26
T	Roquefort	362.00	1500.00	30.60	0.3060	3.27
P	Waffelguetzli	533.00	2231.00	30.60	0.3060	3.27
T	Freiburger Vacherin	373.00	1560.00	30.40	0.3040	3.29
T	Schmelzkäse, 60% Fett,	326.00	1349.00	30.40	0.3040	3.29
T	Tilsiter Rohmilch, vollfett	378.00	1582.00	30.20	0.3020	3.31
T	Bel Paese	373.00	1549.00	30.20	0.3020	3.31
	Glace, Schokolade, mit Pralinenstängel und Schokoladenüberzug mit Haselnüssen	400.00	1674.00	30.10	0.3010	3.32
P	Olive, schwarz	294.00	1230.00	30.00	0.3000	3.33
T	Brie Rahm	336.00	1404.00	30.00	0.3000	3.33
T	Schmelzkäse, Scheibe, Rahm	344.00	1438.00	30.00	0.3000	3.33
P	Brotaufstrich, Mabona minical, Migros	270.00	1130.00	30.00	0.3000	3.33
T	Creme fraiche, 30 % Fett, Ehrmann	302.00	1263.57	30.00	0.3000	3.33
T	Edelpilzkäse, 50 % Fett i,Tr,	355.00	1485.32	30.00	0.3000	3.33
T	Emmentaler, 45 % Fett i,Tr,	383.00	1602.47	30.00	0.3000	3.33
T	Schmelzkäse, 60 % Fett i,Tr, (Käsecreme)	326.00	1363.98	30.00	0.3000	3.33
G	Schokolade, milchfrei, 40 % Kakao	479.00	2004.14	30.00	0.3000	3.33
	Nutella; Fa, Ferrero	520.00	2175.68	30.00	0.3000	3.33
G	Schokolade, milchfrei, mind, 40% Kakaomasse	479.00	1999.00	30.00	0.3000	3.33
T	Edelpilzkäse 50% Fett i, Tr,	355.00	1470.00	29.80	0.2980	3.36
G	Schokolade, Milch- mit Weinbeeren, Nüssen und Mandeln	502.00	2100.00	29.60	0.2960	3.38
T	Rohpöckelware, Kochspeck, geräuchert, roh	340.00	1422.00	29.40	0.2940	3.40
T	Schmelzkäse, streichfähig, Rahm	329.00	1376.00	29.40	0.2940	3.40
T	Fleischwurst	307.00	1268.00	29.30	0.2930	3.41
T	Leberwurst, grob	326.00	1351.00	29.20	0.2920	3.42
T	Lyoner	308.00	1274.00	29.20	0.2920	3.42
P	Prussien	521.00	2182.00	29.10	0.2910	3.44
F	Aal, geräuchert	329.00	1376.54	29.00	0.2900	3.45
T	Bratwurst, Schweinsbratwurst	305.00	1276.12	29.00	0.2900	3.45
T	Leberpastete	314.00	1313.78	29.00	0.2900	3.45
T	Butterkäse, 50 % Fett i,Tr,	344.00	1439.30	29.00	0.2900	3.45
T	Gouda, 45 % Fett i,Tr,	365.00	1527.16	29.00	0.2900	3.45
G	Corny-Müsliriegel, Erdnuss-Crisp;	523.00	2188.23	29.00	0.2900	3.45
G	Snickers; Fa, Mars GmbH	514.00	2150.58	29.00	0.2900	3.45
T	Blutwurst mit Speck	309.00	1279.00	29.00	0.2900	3.45
T	Kalsleberwurst	313.00	1292.00	28.90	0.2890	3.46
P	Tirolercake	456.00	1908.00	28.80	0.2880	3.47
T	Kochwurstware, Kalbfleischleberwurst	302.00	1263.00	28.80	0.2880	3.47
T	Butterkäse, 50% Fett	344.00	1424.00	28.80	0.2880	3.47
T	Rohwurst, Saucisson aux choux	313.00	1309.00	28.60	0.2860	3.50
F	Aal, geräuchert	329.00	1363.00	28.60	0.2860	3.50
T	Leberpastete	314.00	1300.00	28.60	0.2860	3.50
T	Emmentaler 45% Fett i, Tr,	400.00	1661.00	28.40	0.2840	3.52
P	Haselnussbiscuit mit Schokolade	516.00	2158.00	28.30	0.2830	3.53
T	Edamer, 45% Fett,	357.00	1482.00	28.30	0.2830	3.53
T	Tilsiter, past, vollfett	355.00	1483.00	28.00	0.2800	3.57

P	Vollkorn-Kekse, Dinkelkeks	488.00	2041.79	28.00	0.2800	3.57
T	Dosenwürstchen (Brühwürste)	307.00	1284.49	28.00	0.2800	3.57
T	Fleischkäse, Leberkäse	297.00	1242.65	28.00	0.2800	3.57
T	Fleischwurst	305.00	1276.12	28.00	0.2800	3.57
T	Knackwurst	300.00	1255.20	28.00	0.2800	3.57
T	Wiener Würstchen	304.00	1271.94	28.00	0.2800	3.57
T	Brie, 50 % Fett i,Tr, (Rahmbrie)	345.00	1443.48	28.00	0.2800	3.57
T	Edamer, 45 % Fett i,Tr,	354.00	1481.14	28.00	0.2800	3.57
T	Philadelphia Frischkäse, Doppelrahmstufe;	300.00	1255.20	28.00	0.2800	3.57
T	Tilsiter, 45 % Fett i,Tr,	354.00	1481.14	28.00	0.2800	3.57
T	Saure Sahne, 28 % Fett;	274.00	1146.42	28.00	0.2800	3.57
G	Fanfare Haselnuss; Fa, Mars GmbH	525.00	2196.60	28.00	0.2800	3.57
G	Studentenfutter	464.00	1941.38	28.00	0.2800	3.57
P	Blätterteigstängel	502.00	2101.00	27.90	0.2790	3.58
T	Raclette	359.00	1504.00	27.90	0.2790	3.58
T	Halbrahm, past,	273.00	1143.00	27.90	0.2790	3.58
T	Brie (Rahmbrie)	345.00	1430.00	27.90	0.2790	3.58
T	Tilsiter, 45% Fett i, Tr,	358.00	1485.00	27.70	0.2770	3.61
P	Haselnusskekse (Haselnussguetzli)	465.00	1945.00	27.70	0.2770	3.61
G	Getreideriegel mit Nüssen	480.00	2014.00	27.50	0.2750	3.64
P	Blätterteig, Butter-	391.00	1636.00	27.40	0.2740	3.65
T	Fleischkäse, Leberkäse	294.00	1214.00	27.40	0.2740	3.65
P	Mais-Chips (Apérogebäck auf Maisbasis)	500.00	2092.00	27.20	0.2720	3.68
G	Ovomaltine, Schokolade, Wander	513.00	2146.00	27.20	0.2720	3.68
T	Pressurst, rot, Schwartenmagen	297.00	1227.00	27.10	0.2710	3.69
P	Vollkorng Gebäck (Vollkornguetzli) mit Nüssen, gesüsst	488.00	2040.00	27.00	0.2700	3.70
P	Vollkorn-Gebäck, Haselnuss	483.00	2020.87	27.00	0.2700	3.70
T	Du darfst, Salami-Aufschnitt	330.00	1380.72	27.00	0.2700	3.70
T	Du darfst, Teewurst	310.00	1297.04	27.00	0.2700	3.70
T	Gelbwurst (Hirnwurst)	287.00	1200.81	27.00	0.2700	3.70
T	Lyoner	290.00	1213.36	27.00	0.2700	3.70
T	Regensburger	296.00	1238.46	27.00	0.2700	3.70
G	Balisto Schoko-Corn; Fa, Mars GmbH	519.00	2171.50	27.00	0.2700	3.70
P	Blätterteig mit pflanzlichem Fett	384.00	1606.00	26.90	0.2690	3.72
T	Gelbwurst	287.00	1187.00	26.90	0.2690	3.72
T	Trapistenkäse, 45% Fett	345.00	1431.00	26.80	0.2680	3.73
T	Brühwurstware, Mortadella	306.00	1282.00	26.70	0.2670	3.75
T	Kalbskäse	285.00	1177.00	26.40	0.2640	3.79
T	Plockwurst	319.00	1322.00	26.30	0.2630	3.80
T	Münsterkäse, 50% Fett i,Tr,	321.00	1330.00	26.30	0.2630	3.80
T	Vollmilchpulver	477.00	1996.00	26.20	0.2620	3.82
T	Trockenvollmilch	482.00	2015.00	26.20	0.2620	3.82
T	Leberwurst, Hausmacherart	286.00	1182.00	26.10	0.2610	3.83
T	Terrine, Paté de campagne	292.00	1220.00	26.00	0.2600	3.85
P	Mürbeteig, Süss	463.00	1937.19	26.00	0.2600	3.85
P	Nusskuchen	476.00	1991.58	26.00	0.2600	3.85
T	Trockenvollmilch, Vollmilchpulver	482.00	2016.69	26.00	0.2600	3.85
T	Camembert, 50 % Fett i,Tr,	314.00	1313.78	26.00	0.2600	3.85
T	Parmesankäse	375.00	1569.00	26.00	0.2600	3.85
T	Romadur, 50 % Fett i,Tr,	311.00	1301.22	26.00	0.2600	3.85
G	Erdnussflips	525.00	2196.60	26.00	0.2600	3.85
P	Engadiner Nusstorte	465.00	1947.00	25.80	0.2580	3.88



T	Parmesan, 3,6%	375.00	1561.00	25.80	0.2580	3.88
T	Camembert, 50% Fett	314.00	1302.00	25.70	0.2570	3.89
T	Romadur, 50% Fett	313.00	1297.00	25.70	0.2570	3.89
T	Parmesan	381.00	1595.00	25.60	0.2560	3.91
T	Blutwurst, Rotwurst	288.00	1194.00	25.60	0.2560	3.91
T	Schweinsbratwurst	291.00	1206.00	25.60	0.2560	3.91
P	Nussgipfel aus Blätterteig	442.00	1849.00	25.50	0.2550	3.92
T	Gouda 45% i,Tr,	334.00	1386.00	25.40	0.2540	3.94
G	Getreideriegel mit Schokolade und Kokos	491.00	2059.00	25.40	0.2540	3.94
T	Frühstücksfleisch	287.00	1190.00	25.40	0.2540	3.94
T	Steppenkäse, 45% Fett	327.00	1360.00	25.40	0.2540	3.94
T	Bockwurst	277.00	1145.00	25.30	0.2530	3.95
T	Reblochon	309.00	1291.00	25.20	0.2520	3.97
T	Halbrahm, UHT	251.00	1049.00	25.10	0.2510	3.98
T	Fetakäse, 55% Fett	290.00	1199.00	25.10	0.2510	3.98
P	Mailänderli	500.00	2092.00	25.00	0.2500	4.00
P	Gipfeli Laugen, Silser	422.00	1767.00	25.00	0.2500	4.00
T	Schmelzkäse, Scheibe, vollfett	307.00	1284.00	25.00	0.2500	4.00
P	Donauwellen	407.00	1702.89	25.00	0.2500	4.00
P	Vollkorn-Gebäck, Hafer Plätzchen	469.00	1962.30	25.00	0.2500	4.00
T	Hammelfleisch, Bug (Schulter)	287.00	1200.81	25.00	0.2500	4.00
T	Bockwurst	277.00	1158.97	25.00	0.2500	4.00
T	Kalbsbratwurst	270.00	1129.68	25.00	0.2500	4.00
T	Münchner Weißwurst	269.00	1125.50	25.00	0.2500	4.00
G	Bounty; Fa, Mars GmbH	476.00	1991.58	25.00	0.2500	4.00
	Marzipan	486.00	2033.42	25.00	0.2500	4.00
T	Hammelfleisch, Bug, Schulter	287.00	1190.00	25.00	0.2500	4.00
T	Lammfleisch, Brust	290.00	1202.00	25.00	0.2500	4.00
T	Kalbsbratwurst	270.00	1117.00	25.00	0.2500	4.00
T	Mortadella	272.00	1126.00	25.00	0.2500	4.00
T	Schweinefleisch in Dosen, im Saft	295.00	1224.00	25.00	0.2500	4.00
P	Marzipan	486.00	2035.00	24.90	0.2490	4.02
P	Mürbeteig süß mit pflanzlichem Fett	431.00	1802.00	24.80	0.2480	4.03
T	Presssack	281.00	1164.00	24.70	0.2470	4.05
G	Kakaopulver	343.00	1435.00	24.50	0.2450	4.08
F	Aal	281.00	1162.00	24.50	0.2450	4.08
G	Kakaopulver, schwach entölt	343.00	1427.00	24.50	0.2450	4.08
T	Bratwurst, Bauernbratwurst, polnisch	304.00	1263.00	24.40	0.2440	4.10
T	Frankfurter Würstchen	269.00	1114.00	24.40	0.2440	4.10
P	Zimtstern	473.00	1977.00	24.30	0.2430	4.12
T	Mettwurst, grob	296.00	1227.00	24.30	0.2430	4.12
P	Erdnuss-Flips	497.00	2080.00	24.20	0.2420	4.13
T	Brühwurstware, Lyoner, Kalbfleischwurst	265.00	1110.00	24.10	0.2410	4.15
F	Schillerlocken	302.00	1254.00	24.10	0.2410	4.15
T	Brühwurstware, Schützenwurst, ungegart	265.00	1110.00	24.00	0.2400	4.17
P	Obstkuchenteig ohne Belag	415.00	1736.36	24.00	0.2400	4.17
P	Marmorkuchen	453.00	1895.35	24.00	0.2400	4.17
P	Sahne-Nuss-Torte	365.00	1527.16	24.00	0.2400	4.17
P	Schoko-Mandel-Kuchen;	438.00	1832.59	24.00	0.2400	4.17
	Vegetabile Pasteten (Tartex), Exquisit	288.00	1204.99	24.00	0.2400	4.17
F	Aal	280.00	1171.52	24.00	0.2400	4.17
F	Schillerlocken	302.00	1263.57	24.00	0.2400	4.17
T	Frankfurter Würstchen	269.00	1125.50	24.00	0.2400	4.17

P	Avocado	221.00	924.66	24.00	0.2400	4.17
T	Rahmfrischkäse, 50 % Fett i,Tr,	284.00	1188.26	24.00	0.2400	4.17
T	Scheibletten (Toast);	305.00	1276.12	24.00	0.2400	4.17
T	Schmelzkäse, 45 % Fett i,Tr,	270.00	1129.68	24.00	0.2400	4.17
G	Nougat	500.00	2092.00	24.00	0.2400	4.17
G	Kakaopulver, schwach entölt	343.00	1435.11	24.00	0.2400	4.17
T	Zungenwurst	285.00	1182.00	24.00	0.2400	4.17
P	Vollkorngebäck (Vollkornguetzli) mit Ölsamen, gesüsst	461.00	1930.00	23.90	0.2390	4.18
G	Getreideriegel mit Schokoladenüberzug natural	473.00	1995.00	23.80	0.2380	4.20
T	Camembert, vollfett	299.00	1253.00	23.70	0.2370	4.22
P	Linzertorte	417.00	1745.00	23.60	0.2360	4.24
G	Getreideriegel, weich, Schokoladenstückchen	489.00	2046.00	23.60	0.2360	4.24
T	Frischkäse, Rahmfrischkäse 50% Fett i,Tr,	284.00	1177.00	23.60	0.2360	4.24
T	Schmelzkäse, 45% Fett i, Tr,	270.00	1118.00	23.60	0.2360	4.24
P	Sojamehl, vollfett	453.00	1895.00	23.50	0.2350	4.26
T	Brie, vollfett	300.00	1256.00	23.50	0.2350	4.26
T	Knackwurst	260.00	1074.00	23.50	0.2350	4.26
P	Avocado	221.00	909.00	23.50	0.2350	4.26
T	Edamer, 40% Fett i,Tr,	318.00	1323.00	23.40	0.2340	4.27
P	Sable	495.00	2071.00	23.20	0.2320	4.31
T	Vacherin Mont d`Or	281.00	1175.00	23.20	0.2320	4.31
F	Buttermakrele	281.00	1164.00	23.20	0.2320	4.31
T	Wiener Würstchen	263.00	1088.00	23.20	0.2320	4.31
P	Cake Financier	445.00	1860.00	23.10	0.2310	4.33
T	Romadur, 45% Fett	294.00	1222.00	23.10	0.2310	4.33
T	Brühwurstware, Wienerli, unegart	260.00	1089.00	23.00	0.2300	4.35
T	St,Paulin	284.00	1190.00	23.00	0.2300	4.35
G	Schokolade, Milch- mit Alkoholfüllung	480.00	2007.00	23.00	0.2300	4.35
G	Blevita mit Sesam, Migros	455.00	1902.00	23.00	0.2300	4.35
P	Windbeutel, gefüllt, Sahne	326.00	1363.98	23.00	0.2300	4.35
F	Lachs in Öl (Salm)	271.00	1133.86	23.00	0.2300	4.35
F	Matjeshering	267.00	1117.13	23.00	0.2300	4.35
T	Münsterkäse, 45 % Fett i,Tr,	290.00	1213.36	23.00	0.2300	4.35
G	Twix; Fa, Mars GmbH	492.00	2058.53	23.00	0.2300	4.35
T	Schinkenwurst, fein	261.00	1081.00	23.00	0.2300	4.35
P	Brunsli	456.00	1910.00	22.90	0.2290	4.37
T	Münchner Weisswurst	260.00	1077.00	22.90	0.2290	4.37
P	Kokosmakronen	445.00	1862.00	22.80	0.2280	4.39
F	Lachs in Öl	271.00	1122.00	22.80	0.2280	4.39
T	Brühwurstware, Cervelas	259.00	1082.00	22.70	0.2270	4.41
T	Brühwurstware, Fleischkäse	260.00	1087.00	22.70	0.2270	4.41
P	Petit Beurre mit Schokolade	488.00	2042.00	22.60	0.2260	4.42
T	Brühwurstware, Schüblig, unegart	260.00	1089.00	22.60	0.2260	4.42
F	Matjeshering	267.00	1108.00	22.60	0.2260	4.42
T	Münsterkäse, 45% Fett i,Tr,	290.00	1205.00	22.60	0.2260	4.42
P	Butterkuchen Rührteig	436.00	1826.00	22.50	0.2250	4.44
	Glace, Vanille, mit Schokoladenüberzug mit Mandeln oder Nüssen	337.00	1408.00	22.50	0.2250	4.44
T	Tomme	286.00	1196.00	22.50	0.2250	4.44
T	Schweinehackfleisch	279.00	1156.00	22.50	0.2250	4.44
T	Camembert, 45% Fett	285.00	1185.00	22.30	0.2230	4.48
G	Getreideriegel, crunchy, mit Honig	454.00	1900.00	22.20	0.2220	4.50
P	Pommes Chips (Kartoffelchips), fettreduziert	464.00	1943.00	22.00	0.2200	4.55

P	Schoko-Flockina	444.00	1857.70	22.00	0.2200	4.55
T	Schweinehackfleisch	292.00	1221.73	22.00	0.2200	4.55
T	Camembert, 45 % Fett i,Tr,	285.00	1192.44	22.00	0.2200	4.55
G	Balisto, Soft Choco Apple, mit Folsäure	469.00	1964.00	22.00	0.2200	4.55
G	NesFit Energieriegel	480.00	2008.32	22.00	0.2200	4.55
	Suppenwürfel	259.00	1083.66	22.00	0.2200	4.55
T	Rind, reines Muskelfleisch	108.00	455.00	22.00	0.2200	4.55
T	Brühwurstware, Kalbsbratwurst, ungegart	252.00	1053.00	21.80	0.2180	4.59
T	Rohpöckelware, Coppa	314.00	1316.00	21.80	0.2180	4.59
T	Fetakäse, 50% Fett	264.00	1094.00	21.80	0.2180	4.59
T	Ziegenkäse	281.00	1166.00	21.80	0.2180	4.59
	Suppenwürfel	259.00	1075.00	21.80	0.2180	4.59
P	Haselnussmakrone	454.00	1898.00	21.70	0.2170	4.61
T	Kochwurstware, Wildfleischterrine	262.00	1096.00	21.60	0.2160	4.63
P	Vollkorngebäck (Vollkornquetzli), gesüsst	462.00	1933.00	21.50	0.2150	4.65
T	Regensburger	253.00	1047.00	21.50	0.2150	4.65
P	Gipfeli Vollkorn	381.00	1594.00	21.40	0.2140	4.67
T	Limburger/Münster	275.00	1152.00	21.40	0.2140	4.67
T	Schmelzkäse, streichfähig, vollfett	271.00	1136.00	21.20	0.2120	4.72
T	Brühwurstware, Bierwurst, ungegart	246.00	1029.00	21.10	0.2110	4.74
F	Lachs in Dosen	165.00	689.00	21.10	0.2110	4.74
T	Schwein, Bauch	261.00	1083.00	21.10	0.2110	4.74
P	Kuchenteig mit pflanzlichem Fett	357.00	1493.00	21.00	0.2100	4.76
T	Brühwurstware, Schweinsbratwurst, ungegart	253.00	1059.00	21.00	0.2100	4.76
T	Schweinefleisch, Bauch	261.00	1092.02	21.00	0.2100	4.76
T	Du darfst, Kalbsleberwurst	260.00	1087.84	21.00	0.2100	4.76
G	Corny-Müsliriegel, Joghurt;	472.00	1974.85	21.00	0.2100	4.76
F	Thunfisch in Öl	283.00	1178.00	21.00	0.2100	4.76
T	Kochwurstware, Leberwurst	262.00	1097.00	20.80	0.2080	4.81
T	Feta, Kuhmilch	262.00	1096.00	20.70	0.2070	4.83
P	Sojamehl, vollfett	347.00	1449.00	20.60	0.2060	4.85
P	Schokoladenkuchen	407.00	1704.00	20.50	0.2050	4.88
T	Camembert, 40% fett	275.00	1144.00	20.50	0.2050	4.88
P	Madeleine	413.00	1726.00	20.40	0.2040	4.90
P	Nuss-Stengeli	473.00	1978.00	20.40	0.2040	4.90
T	Brühwurstware, Schweinswurst, ungegart	244.00	1023.00	20.40	0.2040	4.90
T	Huhn, Suppenhuhn	257.00	1066.00	20.30	0.2030	4.93
T	Feta, Schaf- oder Ziegenmilch	250.00	1047.00	20.20	0.2020	4.95
P	Mandelgebäck (Amaretti)	424.00	1775.00	20.10	0.2010	4.98
T	Brühwurstware, Aufschnitt, gemischt	234.00	980.00	20.10	0.2010	4.98
T	Romadur, 40% Fett	275.00	1143.00	20.10	0.2010	4.98
T	Brühwurstware, Waadtländer Bratwurst, ungegart	241.00	1010.00	20.00	0.2000	5.00
G	Ballastino (Keks), Migros	436.00	1822.00	20.00	0.2000	5.00
P	Kräcker	495.00	2071.08	20.00	0.2000	5.00
P	Linzer Torte	411.00	1719.62	20.00	0.2000	5.00
T	Huhn, Suppenhuhn	257.00	1075.29	20.00	0.2000	5.00
T	Limburger, 40 % Fett i,Tr, (Backsteinkäse)	267.00	1117.13	20.00	0.2000	5.00
T	Romadur, 40 % Fett i,Tr,	274.00	1146.42	20.00	0.2000	5.00
P	Akee	218.00	923.00	20.00	0.2000	5.00
G	M&M's mit Milkschokolade;	489.00	2045.98	20.00	0.2000	5.00
P	Akee	218.00	903.00	20.00	0.2000	5.00
G	Getreideriegel, weich, mit Joghurt	464.00	1948.00	19.70	0.1970	5.08
T	Limburger, 40% Fett i,Tr,	268.00	1114.00	19.70	0.1970	5.08

P	Lebkuchen mit Schokoladeüberzug	439.00	1837.00	19.50	0.1950	5.13
P	Marmorkuchen (Marmorcake)	389.00	1627.00	19.50	0.1950	5.13
G	Getreideriegel, crunchy, nature	442.00	1872.00	19.50	0.1950	5.13
T	Dosenwürstchen	226.00	934.00	19.50	0.1950	5.13
T	Brühwurstware, Wienerli, Geflügel, ungegart	232.00	969.00	19.30	0.1930	5.18
G	Farmer, soft, mit Milch, mit Vitaminen und Calcium	449.00	1877.00	19.20	0.1920	5.21
G	Smacks Choco Tresor, Kellogg's	463.00	1937.00	19.00	0.1900	5.26
P	Remoulade-Belvita, leicht;	208.00	870.27	19.00	0.1900	5.26
T	Bauernbratwurst	239.00	999.00	18.90	0.1890	5.29
P	Cracker Salzgebäck Apérogebäck	471.00	1971.00	18.80	0.1880	5.32
P	Zuger Kirschtorte	332.00	1390.00	18.70	0.1870	5.35
P	Knuspermüesli mit Schokolade	456.00	1909.00	18.70	0.1870	5.35
T	Bierwurst	232.00	961.00	18.70	0.1870	5.35
P	Sojabohne, getrocknet	347.00	1566.00	18.60	0.1860	5.38
T	Frischkäsezubereitung, Rahm	224.00	938.00	18.50	0.1850	5.41
F	Sprotte geräuchert	243.00	1011.00	18.40	0.1840	5.43
P	Schaumkekse mit Schokolade, Schümliquetzli mit Schokolade	482.00	2015.00	18.30	0.1830	5.46
P	Sojabohne, Samen, trocken	327.00	1367.00	18.30	0.1830	5.46
	Glace, Schokolade, mit Schokoladenüberzug	298.00	1245.00	18.20	0.1820	5.49
	Glace, Vanille, mit Schokoladenüberzug	289.00	1209.00	18.20	0.1820	5.49
	Glace, Vanille, mit Schokoladenüberzug weiss Glace	285.00	1191.00	18.20	0.1820	5.49
G	Getreideriegel mit Schokolade und Äpfel	449.00	1882.00	18.20	0.1820	5.49
G	Getreideriegel mit Schokolade und Orangen	453.00	1901.00	18.20	0.1820	5.49
G	Balisto, Soft Choco Apricot, mit Folsäure	439.00	1838.00	18.20	0.1820	5.49
T	Fetakäse, 45% Fett i, Tr,	237.00	986.00	18.10	0.1810	5.52
T	Sahne, Rahm, sauer, Sauerrahm	189.00	782.00	18.00	0.1800	5.56
P	Gipfeli	355.00	1484.00	18.00	0.1800	5.56
T	Brühwurstware, Berner Zungenwurst, ungegart	221.00	926.00	18.00	0.1800	5.56
	Sosse, Hollandaise	211.00	884.00	18.00	0.1800	5.56
G	Farmer, soft, mit Milch und Erdbeeren, mit Vitaminen und Magnesium	427.00	1787.00	18.00	0.1800	5.56
P	Butterkuchen	365.00	1527.16	18.00	0.1800	5.56
P	Christstollen	398.00	1665.23	18.00	0.1800	5.56
P	Haselnusskuchen	349.00	1460.22	18.00	0.1800	5.56
P	Vollkorn-Gebäck, Schoko Pauly's	442.00	1849.33	18.00	0.1800	5.56
F	Hering	233.00	974.87	18.00	0.1800	5.56
F	Sprotten, geräuchert	243.00	1016.71	18.00	0.1800	5.56
T	Hammelfleisch, Keule (Schlegel)	234.00	979.06	18.00	0.1800	5.56
T	Schweinefleisch, Kasseler	151.00	631.78	18.00	0.1800	5.56
P	Vegetabile Pasteten (Tartex), Delikatess	242.00	1012.53	18.00	0.1800	5.56
T	Feta, 45 % Fett i,Tr,	237.00	991.61	18.00	0.1800	5.56
T	Sahne, sauer (Sauerrahm)	189.00	790.78	18.00	0.1800	5.56
P	Sojabohnensamen, trocken	323.00	1351.43	18.00	0.1800	5.56
G	Corny-Müsliriegel, nussig;	436.00	1824.22	18.00	0.1800	5.56
G	Corny-Müsliriegel, Schoko;	444.00	1857.70	18.00	0.1800	5.56
G	Mars; Fa, Mars GmbH	458.00	1916.27	18.00	0.1800	5.56
G	Müсли-Riegel	440.00	1840.96	18.00	0.1800	5.56
T	Hammelfleisch, Keule, Schlegel	234.00	972.00	18.00	0.1800	5.56
F	Hering, Atlantik	233.00	968.00	17.80	0.1780	5.62
	Marzipan	457.00	1911.00	17.60	0.1760	5.68
T	Fondue, Fertigprodukt	259.00	1084.00	17.30	0.1730	5.78
	Weichkaramellen, Bonbons	448.00	1874.00	17.20	0.1720	5.81
T	Ente	227.00	944.00	17.20	0.1720	5.81

T	Tilsiter, 30% Fett	272.00	1135.00	17.20	0.1720	5.81
P	Petit beurre, Vollkorn	450.00	1883.00	17.10	0.1710	5.85
G	Balisto, Sandwich, Milk, mit Calcium	410.00	1717.00	17.10	0.1710	5.85
F	Heilbutt schwarz, geräuchert	223.00	927.00	17.10	0.1710	5.85
P	a,c,e,balance (Knuspermüesli mit Früchten), bio-familia	430.00	1797.00	17.00	0.1700	5.88
P	Altdeutscher Landkuchen	373.00	1560.63	17.00	0.1700	5.88
	Vegetabile Pasteten (Tartex), Kräuter	233.00	974.87	17.00	0.1700	5.88
F	Heilbutt, geräuchert	223.00	933.03	17.00	0.1700	5.88
T	Ente	227.00	949.77	17.00	0.1700	5.88
T	Schafffleisch, im Durchschnitt	235.00	983.24	17.00	0.1700	5.88
T	Schweinefleisch, Bug (Blatt, Schulter)	221.00	924.66	17.00	0.1700	5.88
T	Schweinefleisch, Vordereisbein	242.00	1012.53	17.00	0.1700	5.88
T	Du darfst, Natur-Käse-Scheiben	288.00	1204.99	17.00	0.1700	5.88
T	Schafskäse, 40 % Fett i,Tr,	233.00	974.87	17.00	0.1700	5.88
T	Tilsiter, 30 % Fett i,Tr,	270.00	1129.68	17.00	0.1700	5.88
G	Milky Way; Fa, Mars GmbH	454.00	1899.54	17.00	0.1700	5.88
T	Sauer-Halbrahm	174.00	728.00	16.60	0.1660	6.02
F	Sprotte	216.00	898.00	16.60	0.1660	6.02
T	Pressurst, weiss, Schwartenmagen	210.00	871.00	16.60	0.1660	6.02
T	Schwein, Bug, Blatt, Schulter	218.00	908.00	16.50	0.1650	6.06
P	Gebäck mit Fruchtfüllung und Haselnüssen, Vogelnestli	444.00	1857.00	16.40	0.1640	6.10
P	Cremschnitte	280.00	1170.00	16.30	0.1630	6.13
P	Süßes Mürbeteiggebäck mit Konfitüre (Spitzbuben)	427.00	1786.00	16.30	0.1630	6.13
T	Edamer, 30% Fett,	254.00	1061.00	16.20	0.1620	6.17
P	Goa-, Flügel-, Manila-, Prinzessbohne, Samen, trocken	401.00	1686.00	16.20	0.1620	6.17
P	Schwarzwälder Kirschtorte	247.00	1033.00	16.10	0.1610	6.21
T	Mozzarella	228.00	956.00	16.10	0.1610	6.21
T	Mozzarella aus Kuhmilch	227.00	944.00	16.10	0.1610	6.21
P	Knuspermüesli	412.00	1726.00	16.00	0.1600	6.25
G	Balisto, Sandwich, Milk und Strawberry	401.00	1677.00	16.00	0.1600	6.25
G	Blevita mit Leinsamen, Migros	412.00	1722.00	16.00	0.1600	6.25
G	Choc ovo crunchy (Ovomaltine), Wander	452.00	1891.00	16.00	0.1600	6.25
P	Krokant (Haselnuss); Fa, Schwartau	476.00	1991.58	16.00	0.1600	6.25
P	Vollkorn-Kekse, Knabbermüesli-Keks	424.00	1774.02	16.00	0.1600	6.25
P	Zitronenkuchen	422.00	1765.65	16.00	0.1600	6.25
P	Knack & Back, Croissants	330.00	1380.72	16.00	0.1600	6.25
F	Bückling	224.00	937.22	16.00	0.1600	6.25
F	Hering, mariniert (Bismarckhering)	210.00	878.64	16.00	0.1600	6.25
F	Makrele, geräuchert	222.00	928.85	16.00	0.1600	6.25
F	Thunfisch	226.00	945.58	16.00	0.1600	6.25
T	Rinderzunge	207.00	866.09	16.00	0.1600	6.25
P	Sojawürstchen	210.00	878.64	16.00	0.1600	6.25
F	Kaviar, echt (Russischer Kaviar)	244.00	1020.90	16.00	0.1600	6.25
T	Edamer, 30 % Fett i,Tr,	251.00	1050.18	16.00	0.1600	6.25
T	Mozzarella	224.00	937.22	16.00	0.1600	6.25
T	Philadelphia leicht, Rahmstufe;	185.00	774.04	16.00	0.1600	6.25
G	Negerküsse	464.00	1941.38	16.00	0.1600	6.25
F	Hering, mariniert, Bismarckhering	210.00	873.00	16.00	0.1600	6.25
T	Fetakäse, 40% Fett	221.00	919.00	16.00	0.1600	6.25
F	Rollmops, Hering, sauer	270.00	1128.00	15.90	0.1590	6.29

T	Lammfleisch, Kotelett mit Fettauflage	217.00	903.00	15.90	0.1590	6.29
T	Rind, Zunge	207.00	860.00	15.90	0.1590	6.29
T	Jagdwurst	203.00	845.00	15.80	0.1580	6.33
T	Lamm, Schaf, Kotelett, roh	213.00	891.00	15.60	0.1560	6.41
T	Quark nature, Rahm	183.00	766.00	15.60	0.1560	6.41
F	Thunfisch	226.00	939.00	15.50	0.1550	6.45
F	Bückling	224.00	934.00	15.50	0.1550	6.45
F	Kaviar, echt, Störkaviar	244.00	1017.00	15.50	0.1550	6.45
F	Makrele, geräuchert	222.00	925.00	15.50	0.1550	6.45
F	Salzhering, Pökelhering	218.00	906.00	15.40	0.1540	6.49
P	Rüebliorte (Rüeblikuchen, Karottenkuchen)	346.00	1447.00	15.20	0.1520	6.58
F	Brathering	204.00	848.00	15.20	0.1520	6.58
T	Göttinger, Blasenwurst	294.00	1218.00	15.20	0.1520	6.58
	Glace, Doppelrahm- Schokolade	249.00	1040.00	15.00	0.1500	6.67
T	Kaffeerahm	161.00	674.00	15.00	0.1500	6.67
G	Blevita Vollkorngebäck, Migros	415.00	1735.00	15.00	0.1500	6.67
P	Buttercremetorte	301.00	1259.38	15.00	0.1500	6.67
P	Gewürzkuchen	372.00	1556.45	15.00	0.1500	6.67
P	Käsekuchen gebacken	343.00	1435.11	15.00	0.1500	6.67
P	Streuselkuchen mit Obstbelag	307.00	1284.49	15.00	0.1500	6.67
P	Knack & Back, Hörnchen;	340.00	1422.56	15.00	0.1500	6.67
	Vienetta Kokos; Fa, Langnese	198.00	828.43	15.00	0.1500	6.67
F	Brathering	204.00	853.54	15.00	0.1500	6.67
F	Heringsfilet in Tomatensoße	208.00	870.27	15.00	0.1500	6.67
F	Salzhering, Pökelhering	218.00	912.11	15.00	0.1500	6.67
T	Du darfst, Würstchen	200.00	836.80	15.00	0.1500	6.67
P	Köllnflakes mit Nuss-Nougat; Köllnflockenwerke	423.00	1769.83	15.00	0.1500	6.67
G	Müslix-Riegel, Haselnuss;	428.00	1790.75	15.00	0.1500	6.67
T	Ricottakäse	174.00	722.00	15.00	0.1500	6.67
P	Knuspermüesli mit Früchten und Flakes	420.00	1759.00	14.90	0.1490	6.71
T	Hammelfleisch, Zunge	187.00	777.00	14.80	0.1480	6.76
G	Getreideriegel, crunchy, nature, ungesüsst	417.00	1760.00	14.70	0.1470	6.80
G	Choc ovo (Ovomaltine), Wander	435.00	1820.00	14.50	0.1450	6.90
F	Dornhai	181.00	751.00	14.50	0.1450	6.90
P	Pommes frites, verzehrsfertig, ungesalzen	290.00	1215.00	14.50	0.1450	6.90
T	Entenei, gesamt	184.00	766.00	14.40	0.1440	6.94
T	Rohpöckelware, Schinken, roh	248.00	1037.00	14.30	0.1430	6.99
P	Avocado, frisch	138.00	578.00	14.20	0.1420	7.04
G	Kirschstängeli (Schokoladestängeli mit flüssiger Kirschfüllung)	438.00	1832.00	14.20	0.1420	7.04
T	Kalbsbrust	201.00	838.00	14.20	0.1420	7.04
P	Schokoladentorte	269.00	1125.50	14.00	0.1400	7.14
F	Lachs	202.00	845.17	14.00	0.1400	7.14
F	Ölsardinen	222.00	928.85	14.00	0.1400	7.14
T	Rinderhackfleisch	218.00	912.11	14.00	0.1400	7.14
T	Rindfleisch, Brust (Brustkern)	203.00	849.35	14.00	0.1400	7.14
T	Schweinefleisch, Kamm (Halsgrat)	196.00	820.06	14.00	0.1400	7.14
T	Camembert, 30 % Fett i,Tr,	216.00	903.74	14.00	0.1400	7.14
T	Lindenberger Naturmild leicht, 28 % Fett i,Tr; Fa, Kraft	250.00	1046.00	14.00	0.1400	7.14
P	Oliven, grün, mariniert	142.00	594.13	14.00	0.1400	7.14
T	Rind, Brust, Brustkern	200.00	834.00	14.00	0.1400	7.14
T	Rinderhackfleisch	208.00	867.00	14.00	0.1400	7.14
F	Ölsardine, abgetropft	222.00	924.00	13.90	0.1390	7.19

T	Kochkäse, 40% Fett	189.00	788.00	13.90	0.1390	7.19
P	Oliven, grün, mariniert	138.00	567.00	13.90	0.1390	7.19
P	Lebkuchen	396.00	1656.00	13.80	0.1380	7.25
T	Schweinefleisch, Halsgrat, Kamm	197.00	822.00	13.80	0.1380	7.25
F	Sardine im Öl, abgetropft	215.00	901.00	13.70	0.1370	7.30
T	Romadur, 30% Fett i, Tr,	218.00	910.00	13.70	0.1370	7.30
F	Lachs, Salm	202.00	842.00	13.60	0.1360	7.35
T	Rindfleisch in Dosen	196.00	818.00	13.60	0.1360	7.35
	Glace, Cornet, Vanille	284.00	1188.00	13.50	0.1350	7.41
P	Champion crisp (Knuspermüesli für Sportler), bio-familia	410.00	1714.00	13.50	0.1350	7.41
T	Camembert, 30% Fett	216.00	902.00	13.50	0.1350	7.41
	Glace, Cornet, Schokolade	294.00	1230.00	13.40	0.1340	7.46
F	Lachs, Zucht, roh	200.00	838.00	13.40	0.1340	7.46
P	Kaffee, geröstet	182.00	758.00	13.40	0.1340	7.46
T	Hammelfleisch, Lende	194.00	806.00	13.20	0.1320	7.58
P	Petit Beurre	440.00	1842.00	13.10	0.1310	7.63
P	Kaffee, grün, Rohkaffee	190.00	789.00	13.10	0.1310	7.63
	Glace Doppelrahm-, Vanille	229.00	957.00	13.00	0.1300	7.69
T	Rind, Zunge, roh	196.00	819.00	13.00	0.1300	7.69
	Paprika (Gewürz)	316.00	1321.00	13.00	0.1300	7.69
P	Vollkornbutterkeks	413.00	1727.99	13.00	0.1300	7.69
F	Hering in Gelee	164.00	686.18	13.00	0.1300	7.69
F	Seehecht, Hechtdorsch	92.00	384.93	13.00	0.1300	7.69
T	Du darfst, Camembert	211.00	882.82	13.00	0.1300	7.69
	Cocktail-Sauce "Hollywood"; Fa, Kraft	200.00	836.80	13.00	0.1300	7.69
P	Stollen	345.00	1447.00	13.00	0.1300	7.69
T	Lammfleisch, Nacken	192.00	798.00	13.00	0.1300	7.69
P	Berliner	321.00	1343.00	12.80	0.1280	7.81
T	Poulet, Schenkel, mit Haut, roh	184.00	769.00	12.60	0.1260	7.94
F	Hering in Gelee	164.00	682.00	12.60	0.1260	7.94
	Glace, Rahm-, Schokolade	237.00	990.00	12.50	0.1250	8.00
T	Rind, Brust, roh	188.00	787.00	12.50	0.1250	8.00
P	Olive, grün	118.00	492.00	12.50	0.1250	8.00
P	Ovomaltine, Knuspermüesli, Wander	426.00	1794.00	12.40	0.1240	8.06
T	Sauermilch, nature, rahmangereichert	140.00	584.00	12.30	0.1230	8.13
T	Schweinefleisch, Hintereisbein, Hinterhaxe	186.00	774.00	12.20	0.1220	8.20
P	Zwieback plus, Hug AG	388.00	1623.00	12.00	0.1200	8.33
P	c,m,plus (Knuspermüesli mit Cornflakes und Früchten), bio-familia	404.00	1688.00	12.00	0.1200	8.33
G	Cracker Darvida Leinsamen plus, Hug AG	392.00	1639.00	12.00	0.1200	8.33
	Eiscreme	205.00	857.72	12.00	0.1200	8.33
F	Makrele	182.00	761.49	12.00	0.1200	8.33
T	Kalbszunge	173.00	723.83	12.00	0.1200	8.33
T	Rindfleisch, Schwanz (Ochsenschwanz)	198.00	828.43	12.00	0.1200	8.33
P	Rösti-1,2,3,; Fa, Mac Cain	205.00	857.72	12.00	0.1200	8.33
T	Corned Beef, amerikanisch	209.00	874.00	12.00	0.1200	8.33
F	Makrele	182.00	758.00	11.90	0.1190	8.40
P	Nussgipfel aus Hefeteig	368.00	1540.00	11.70	0.1170	8.55
P	Nusschnecke aus Hefeteig	368.00	1540.00	11.70	0.1170	8.55
	Eiscreme	205.00	858.00	11.70	0.1170	8.55
T	Kalb, Zunge, roh	181.00	756.00	11.60	0.1160	8.62
T	Kalbszunge	172.00	717.00	11.60	0.1160	8.62
T	Brie, halbfett	201.00	841.00	11.50	0.1150	8.70

T	Appenzeller Käse, 20% Fett i,Tr,	238.00	998.00	11.40	0.1140	8.77
T	Appenzeller 1/4 Fett	238.00	996.00	11.40	0.1140	8.77
T	Speisequark, 40% Fett	160.00	664.00	11.40	0.1140	8.77
T	Ei, Hühnerlei, Gesamthalt	156.00	648.00	11.30	0.1130	8.85
F	Waller, Wels	163.00	678.00	11.30	0.1130	8.85
T	Schichtkäse, 40% Fett	160.00	665.00	11.30	0.1130	8.85
T	Schwein, Hackfleisch, roh	178.00	744.00	11.20	0.1120	8.93
T	Huhn, Schlegel, mit Haut, ohne Knochen	174.00	724.00	11.20	0.1120	8.93
P	Kekse, Butterkeks, Hartkeks	428.00	1790.75	11.00	0.1100	9.09
T	Hühnerlei	155.00	648.52	11.00	0.1100	9.09
	Vienetta Vanille; Fa, Langnese	162.00	677.81	11.00	0.1100	9.09
	Walnuss-Eiscreme, Carte D'or;	169.00	707.10	11.00	0.1100	9.09
F	Waller, Wels	163.00	681.99	11.00	0.1100	9.09
T	Bierschinken	174.00	728.02	11.00	0.1100	9.09
P	Sonnenblumenkernmehl	386.00	1615.02	11.00	0.1100	9.09
T	Scheibletten, Leicht (Toast);	210.00	878.64	11.00	0.1100	9.09
T	Schichtkäse, 40 % Fett i,Tr,	147.00	615.05	11.00	0.1100	9.09
T	Speisequark, 40 % Fett i,Tr, (Sahnequark)	160.00	669.44	11.00	0.1100	9.09
P	Butterkeks, Keks	428.00	1806.00	11.00	0.1100	9.09
T	Schwein, Kotelett, roh	180.00	755.00	10.90	0.1090	9.17
G	Farmer, soft, mit Lemon, mit Vitamin C	409.00	1719.00	10.90	0.1090	9.17
T	Blutwurst Thüringer Art	178.00	742.00	10.90	0.1090	9.17
T	Blutwurst, Rotwurst, Thüringer Art	178.00	742.00	10.90	0.1090	9.17
P	Panettone	337.00	1409.00	10.70	0.1070	9.35
T	Schweineschinken, in Dosen	177.00	739.00	10.70	0.1070	9.35
P	Sonnenblumenkernmehl	386.00	1628.00	10.60	0.1060	9.43
T	Hühnerlei ganz roh; Ei gross 65g;mittel:50g; klein:45g	146.00	610.00	10.50	0.1050	9.52
T	Lamm, Schaf, Gigot Keule, roh	173.00	724.00	10.50	0.1050	9.52
T	Sahne, Rahm, Kaffeesahne, mind, 10% Fett	123.00	511.00	10.50	0.1050	9.52
P	Birnenweggen	304.00	1271.00	10.40	0.1040	9.62
	Glace, Cornet, Erdbeer, Frucht	263.00	1099.00	10.40	0.1040	9.62
T	Quark Crème mit Aroma	191.00	801.00	10.40	0.1040	9.62
T	Poulet, ganz, mit Haut, roh	168.00	702.00	10.30	0.1030	9.71
T	Schwein, Zunge	158.00	660.00	10.30	0.1030	9.71
G	Getreideriegel, weich, mit Äpfeln	400.00	1680.00	10.20	0.1020	9.80
G	Balisto, Soft Active, mit Vitaminen	413.00	1729.00	10.20	0.1020	9.80
F	Heilbutt schwarz	144.00	598.00	10.10	0.1010	9.90
T	Kondensmilch, mind, 10% Fett	177.00	742.00	10.10	0.1010	9.90
T	Rind, Hackfleisch, roh	169.00	707.00	10.00	0.1000	10.00
P	Weizenkeime	323.00	1352.00	10.00	0.1000	10.00
T	Kondensmilch gezuckert	339.00	1419.00	10.00	0.1000	10.00
T	Camembert, halbfett	179.00	750.00	10.00	0.1000	10.00
P	Zwieback, Migros	426.00	1781.00	10.00	0.1000	10.00
P	Brandteig	182.00	761.49	10.00	0.1000	10.00
P	Hefeteig salzig, als Boden	301.00	1259.38	10.00	0.1000	10.00
T	Huhn, Brathuhn	166.00	694.54	10.00	0.1000	10.00
T	Bündner Fleisch	242.00	1012.53	10.00	0.1000	10.00
P	Köln Feinschmecker-Müsli	396.00	1656.86	10.00	0.1000	10.00
T	Kondensmilch, 10 % Fett	177.00	740.57	10.00	0.1000	10.00
T	Sahne, mind, 10 % Fett (Kaffeesahne)	123.00	514.63	10.00	0.1000	10.00
T	Saure Sahne, 10 % Fett;	115.00	481.16	10.00	0.1000	10.00
G	Pralinen, im Durchschnitt	300.00	1255.20	10.00	0.1000	10.00



T	Hammelfleisch, Herz	157.00	656.00	10.00	0.1000	10.00
T	Sahnejoghurt	120.00	496.00	10.00	0.1000	10.00
T	Schmelzkäse, 20% Fett	188.00	787.00	10.00	0.1000	10.00
T	Kochwurstware, Blutwurst	144.00	604.00	9.90	0.0990	10.10
P	Hefeteig süss	294.00	1231.00	9.60	0.0960	10.42
P	Pommes Frites	221.00	926.00	9.60	0.0960	10.42
T	Huhn, Brathuhn	166.00	694.00	9.60	0.0960	10.42
T	Taube	169.00	707.00	9.50	0.0950	10.53
T	Bierschinken	160.00	668.00	9.50	0.0950	10.53
T	Bündnerfleisch	242.00	1015.00	9.50	0.0950	10.53
T	Schmelzkäse, streichfähig, 1/4 Fett	186.00	777.00	9.30	0.0930	10.75
T	Lammfleisch, Hüfte ohne Knochen	163.00	682.00	9.30	0.0930	10.75
T	Wildschwein	162.00	676.00	9.30	0.0930	10.75
T	Schwein, Schulter, Braten, roh	181.00	757.00	9.20	0.0920	10.87
F	Hering, Ostsee	155.00	648.00	9.20	0.0920	10.87
P	Weizenkeime	312.00	1313.00	9.20	0.0920	10.87
T	Romadur, 20% Fett	180.00	753.00	9.20	0.0920	10.87
P	Biber	365.00	1527.00	9.10	0.0910	10.99
T	Hammelfleisch, Hirn	126.00	522.00	9.10	0.0910	10.99
F	Sardine, roh	163.00	680.00	9.00	0.0900	11.11
G	Clusters, Nestle	389.00	1628.00	9.00	0.0900	11.11
G	Zwieback, ungesüsst, Migros	414.00	1730.00	9.00	0.0900	11.11
P	Käsesahnetorte	214.00	895.38	9.00	0.0900	11.11
P	Vollkorn-Zwieback mit Dinkel*	385.00	1610.84	9.00	0.0900	11.11
P	Quark-Öl-Teig, süss	309.00	1292.86	9.00	0.0900	11.11
	Rahm-Broccoli; Fa, Iglo	117.00	489.53	9.00	0.0900	11.11
	Rahm-Erbesen & Karotten; Fa, Iglo	149.00	623.42	9.00	0.0900	11.11
P	Köllnflakes mit Haferkleie;	380.00	1589.92	9.00	0.0900	11.11
P	Pommes frites, Golden Longs;	262.00	1096.21	9.00	0.0900	11.11
P	Weizenkeime	312.00	1305.41	9.00	0.0900	11.11
T	Kondensmilch, gezuckert	320.00	1338.88	9.00	0.0900	11.11
T	Limburger, 20 % Fett i,Tr, (Backsteinkäse)	183.00	765.67	9.00	0.0900	11.11
T	Romadur, 20 % Fett i,Tr,	178.00	744.75	9.00	0.0900	11.11
G	Müslix-Riegel, Traube;	392.00	1640.13	9.00	0.0900	11.11
G	Schokoladen-Eiscreme, Carte D'or;	157.00	656.89	9.00	0.0900	11.11
	Joghurt Waldfrucht-Eiscreme, Carte D'or; Fa, Langnese	184.00	769.86	9.00	0.0900	11.11
T	Schwein, Hirn	123.00	513.00	9.00	0.0900	11.11
P	Butterzopf	300.00	1257.00	8.90	0.0890	11.24
F	Lachs, geräuchert	171.00	716.00	8.90	0.0890	11.24
P	Basler Leckerli	380.00	1592.00	8.80	0.0880	11.36
T	Schwein, Hals, roh	151.00	630.00	8.80	0.0880	11.36
P	Amaranth, Fuchsschwanz, Samen	365.00	1539.00	8.80	0.0880	11.36
T	Kondensmilch, gezuckert	320.00	1347.00	8.80	0.0880	11.36
T	Kondensmilch, gezuckert	320.00	1347.00	8.80	0.0880	11.36
T	Kondensmilch, mind, 8% Fett, gezuckert	320.00	1347.00	8.80	0.0880	11.36
T	Rohpöckelware, Rollschinkli, roh	161.00	675.00	8.70	0.0870	11.49
T	Quark Crème mit Früchten, gezuckert	169.00	709.00	8.70	0.0870	11.49
P	Weggli	296.00	1240.00	8.60	0.0860	11.63
T	Schmelzkäse, Scheibe, 1/4 Fett	182.00	762.00	8.60	0.0860	11.63
P	Zwieback ohne Zucker, Roland Murten AG	377.00	1577.00	8.60	0.0860	11.63
T	Limburger, 20% Fett i,Tr,	184.00	771.00	8.60	0.0860	11.63
T	Truthahn, ausgewachsenes Tier	157.00	658.00	8.50	0.0850	11.76

P	Zwieback	415.00	1735.00	8.40	0.0840	11.90
F	Thon im Öl, abgetropft	186.00	778.00	8.40	0.0840	11.90
P	Löffelbiscuits	410.00	1715.00	8.30	0.0830	12.05
	Glace, Rahm-, Vanille	171.00	716.00	8.30	0.0830	12.05
T	Kalbsgekröse, Kutteln	134.00	559.00	8.30	0.0830	12.05
G	Getreideriegel, weich, mit Aprikosen	375.00	1574.00	8.20	0.0820	12.20
P	Zwieback, Vollkorn	396.00	1655.00	8.10	0.0810	12.35
T	Rindfleisch, Hals, Kamm	149.00	625.00	8.10	0.0810	12.35
T	Rindfleisch, Hochrippe, Rostbraten	155.00	647.00	8.10	0.0810	12.35
P	Nussbrot	255.00	1066.00	8.00	0.0800	12.50
	Glace Frucht	185.00	773.00	8.00	0.0800	12.50
F	Sardelle im Öl, abgetropft	160.00	669.00	8.00	0.0800	12.50
T	Rind, Hals, Voressen, Gulasch, roh	150.00	626.00	8.00	0.0800	12.50
G	Minibix mit Schokolade	396.00	1657.00	8.00	0.0800	12.50
G	Wasa Knäckebrötchen + Ballaststoffe, Migros	303.00	1267.00	8.00	0.0800	12.50
P	Vollkornzweiback	360.00	1506.24	8.00	0.0800	12.50
	Vanille-Eiscreme, Carte D'or;	131.00	548.10	8.00	0.0800	12.50
T	Kalbsgekröse (Kalbskutteln, Kaidaune)	134.00	560.66	8.00	0.0800	12.50
T	Kalbshirn	109.00	456.06	8.00	0.0800	12.50
T	Rindfleisch, Hochrippe (Schorrippe)	155.00	648.52	8.00	0.0800	12.50
T	Rindfleisch, Kamm (Hals)	148.00	619.23	8.00	0.0800	12.50
T	Kaninchenfleisch, im Durchschnitt	152.00	635.97	8.00	0.0800	12.50
T	Tino, fettarm, Jagdwurst	143.00	598.31	8.00	0.0800	12.50
T	Tino, fettarm, Lyoner	135.00	564.84	8.00	0.0800	12.50
T	Kondensmilch, 7,5 % Fett	132.00	552.29	8.00	0.0800	12.50
F	Seelachs in Öl, Lachsersatz	150.00	628.00	8.00	0.0800	12.50
T	Fleisch, Ziege, Durchschnitt, roh	149.00	623.00	7.90	0.0790	12.66
T	Ziegenfleisch, Durchschnitt	149.00	624.00	7.90	0.0790	12.66
T	Kalb, Kotelett, roh	147.00	613.00	7.80	0.0780	12.82
G	Schokoladenpulver	381.00	1595.00	7.80	0.0780	12.82
T	Büffelmilch	108.00	448.00	7.79	0.0779	12.84
T	Schwein, Haxe, roh	173.00	724.00	7.60	0.0760	13.16
T	Kalbshirn	109.00	453.00	7.60	0.0760	13.16
T	Kaninchenfleisch, mit Knochen	152.00	636.00	7.60	0.0760	13.16
T	Kondensmilch, mind, 7,5% Fett	133.00	554.00	7.60	0.0760	13.16
	Glace, Schokolade	182.00	763.00	7.50	0.0750	13.33
T	Fleisch, Kaninchen, Durchschnitt, roh	150.00	626.00	7.50	0.0750	13.33
T	Kondensmilch, ungezuckert	132.00	554.00	7.50	0.0750	13.33
T	Schweinefleisch, Kasseler, gepökelt	151.00	633.00	7.50	0.0750	13.33
P	Zwieback, für Kinder, Roland Murten AG	384.00	1606.00	7.40	0.0740	13.51
T	Rohpöckelware, Rippli, Nierstück, roh	155.00	647.00	7.30	0.0730	13.70
P	Birchermüesli, Flocken, Nüsse, Früchte, ungesüsst	350.00	1463.00	7.30	0.0730	13.70
P	Birchermüesli, Flocken, Nüsse, Früchte, ungezuckert	357.00	1494.00	7.30	0.0730	13.70
G	Ovomaltine line, Pulver, Wander	385.00	1611.00	7.30	0.0730	13.70
P	Sojamehl, entfettet	359.00	1501.00	7.20	0.0720	13.89
T	Ziger, weiss	123.00	514.00	7.20	0.0720	13.89
P	Hafermehl	391.00	1654.00	7.20	0.0720	13.89
P	Hafer, ganzes Korn, entspelzt	326.00	1378.00	7.10	0.0710	14.08
P	Sanddornbeere	89.00	369.00	7.10	0.0710	14.08
F	Seeaal, geräucherte Teile des Dornhais	168.00	703.00	7.02	0.0702	14.25
	Glace, Vanille	173.00	725.00	7.00	0.0700	14.29
T	Rind, Siedfleisch, roh	141.00	592.00	7.00	0.0700	14.29

P	Eierlikör, 16,5 Vol%	285.00	1192.00	7.00	0.0700	14.29
P	Haferkleie, roh	336.00	1406.00	7.00	0.0700	14.29
P	Maisanobrot Coop	315.00	1317.00	7.00	0.0700	14.29
G	Choco Clusters, Nestle	391.00	1636.00	7.00	0.0700	14.29
G	Crunch, Nestle	410.00	1735.00	7.00	0.0700	14.29
G	Eimalzin, Haco	415.00	1736.00	7.00	0.0700	14.29
P	Sanddornbeeren	89.00	372.38	7.00	0.0700	14.29
F	Seeaal, geräuchert	168.00	702.91	7.00	0.0700	14.29
T	Rindfleisch, Keule (Schlegel)	158.00	661.07	7.00	0.0700	14.29
P	Hafer, entspelzt, ganzes Korn	350.00	1464.40	7.00	0.0700	14.29
P	Haferflocken	366.00	1531.34	7.00	0.0700	14.29
P	Nutri-Grain, Schoko-Müsli;	397.00	1661.05	7.00	0.0700	14.29
P	Schneekoppe-Früchte-Müsli	377.00	1577.37	7.00	0.0700	14.29
P	Pommes frites, 1,2,3 Frites;	210.00	878.64	7.00	0.0700	14.29
P	Haferflocken	348.00	1469.00	7.00	0.0700	14.29
T	Schwein, Voressen, roh	143.00	599.00	6.80	0.0680	14.71
T	Truthahn, Jungtier	151.00	632.00	6.80	0.0680	14.71
F	Dorade royal	138.00	579.00	6.79	0.0679	14.73
G	Fruit & Flakes, Migros	355.00	1485.00	6.70	0.0670	14.93
T	Schwein, Lunge	114.00	476.00	6.70	0.0670	14.93
P	Knäckebrot Vollkorn mit Sesam	357.00	1494.00	6.60	0.0660	15.15
T	Fasan, mit Haut, ohne Knochen, Mittelwerte	155.00	649.00	6.60	0.0660	15.15
F	Kaviarersatz, Deutscher Kaviar	115.00	479.00	6.50	0.0650	15.38
P	Haferflocken	348.00	1458.00	6.40	0.0640	15.63
T	Kalbsniere	124.00	520.00	6.40	0.0640	15.63
P	Schaumkekse Schümliquetzli	424.00	1774.00	6.30	0.0630	15.87
T	Kalb, Brust, roh	131.00	549.00	6.30	0.0630	15.87
P	Zwieback classic, Roland Murten AG	380.00	1589.00	6.30	0.0630	15.87
F	Thunfisch, roh	149.00	625.00	6.20	0.0620	16.13
G	Farmer Soft Fit, mit Vitaminen	367.00	1536.00	6.20	0.0620	16.13
T	Huhn, Brust, mit Haut	145.00	607.00	6.20	0.0620	16.13
T	Frischkäsezubereitung, halbfett	103.00	432.00	6.00	0.0600	16.67
P	Champion (Vollwertmüsli), bio-familia	370.00	1574.00	6.00	0.0600	16.67
P	Sieben-Korn-Müsli mit Früchten, Migros	358.00	1498.00	6.00	0.0600	16.67
P	Waldbeere, leichte Torte	198.00	828.43	6.00	0.0600	16.67
P	Knack & Back Vollkorn-Brötchen	260.00	1087.84	6.00	0.0600	16.67
F	Rotbarsch, geräuchert	145.00	606.68	6.00	0.0600	16.67
T	Kalbfleisch, Brust	131.00	548.10	6.00	0.0600	16.67
T	Kalbsniere	124.00	518.82	6.00	0.0600	16.67
T	Rinderherz	121.00	506.26	6.00	0.0600	16.67
T	Corned Beef, deutsch	141.00	589.94	6.00	0.0600	16.67
P	Buttergemüse; Fa, Iglo	106.00	443.50	6.00	0.0600	16.67
P	Köln Knusprige Haferfleks; Kölnflockenwerke	382.00	1598.29	6.00	0.0600	16.67
F	Kaviarersatz (Deutscher Kaviar)	114.00	476.98	6.00	0.0600	16.67
T	Joghurt mit Haselnuss, Landliebe;	124.00	518.82	6.00	0.0600	16.67
T	Knusper-Joghurt, Original;	128.00	535.55	6.00	0.0600	16.67
T	Früchte-Traum; ,Kraft	144.00	602.50	6.00	0.0600	16.67
	Senf	105.00	439.32	6.00	0.0600	16.67
T	Rind, Herz	121.00	508.00	6.00	0.0600	16.67
T	Corned Beef, deutsch	141.00	591.00	6.00	0.0600	16.67
T	Buttermilch: Trockenbuttermilch	383.00	1621.00	6.00	0.0600	16.67
T	Schafmilch	94.00	392.00	5.97	0.0597	16.75
T	Poulet, Brust, mit Haut, roh	137.00	573.00	5.90	0.0590	16.95

P	Kichererbse, getrocknet	306.00	1282.00	5.90	0.0590	16.95
P	Zwieback Vollkorn, Roland Murten AG	361.00	1510.00	5.90	0.0590	16.95
T	Kochkäse, 20% Fett i, Tr,	125.00	522.00	5.90	0.0590	16.95
P	Kichererbse, Samen, trocken	306.00	1294.00	5.90	0.0590	16.95
T	Huhn, Herz	121.00	509.00	5.80	0.0580	17.24
P	Hafergrütze	340.00	1437.00	5.80	0.0580	17.24
T	Quark nature, halbfett	104.00	435.00	5.60	0.0560	17.86
F	Brasse, Brachsen, Blei	116.00	486.00	5.50	0.0550	18.18
F	Rotbarsch geräuchert	145.00	608.00	5.50	0.0550	18.18
F	Brassen	116.00	485.00	5.49	0.0549	18.21
P	Vollkorntoastbrot	272.00	1137.00	5.40	0.0540	18.52
T	Rind, Entrecote, roh	138.00	576.00	5.40	0.0540	18.52
P	Kartoffelflocken mit Milchpulver und Salz (Instant-Kartoffelstock)	356.00	1488.00	5.30	0.0530	18.87
T	Rindfleisch, Bug, Schulter	129.00	540.00	5.30	0.0530	18.87
P	Laugenbrötli	276.00	1153.00	5.20	0.0520	19.23
G	Caotina ohne Kristallzucker, Wander	340.00	1422.00	5.20	0.0520	19.23
P	Tortenboden	344.00	1456.00	5.20	0.0520	19.23
T	Schweinefleisch, Kotelett	133.00	558.00	5.20	0.0520	19.23
P	Pizzateig mit pflanzlichem Fett	237.00	994.00	5.10	0.0510	19.61
T	Kochpöckelware, Schinken, Vorderschinken	122.00	510.00	5.10	0.0510	19.61
T	Speisequark, 20% Fett i, Tr,	109.00	456.00	5.10	0.0510	19.61
T	Kalbsherz	109.00	458.00	5.10	0.0510	19.61
T	Rind, Niere	113.00	472.00	5.10	0.0510	19.61
T	Kalb, Niere, roh	112.00	469.00	5.00	0.0500	20.00
T	Rohpöckelware, Trockenfleisch	201.00	840.00	5.00	0.0500	20.00
G	Choco Smacks, Kellogg's	385.00	1611.00	5.00	0.0500	20.00
G	Optima Fruit'n fibre, Kellogg's	353.00	1494.00	5.00	0.0500	20.00
P	Apfelstrudel	198.00	828.43	5.00	0.0500	20.00
P	Biskuitplätzchen	410.00	1715.44	5.00	0.0500	20.00
P	Königsrolle; Fa, Langnese	99.00	414.22	5.00	0.0500	20.00
	Kirsch-Eiscreme, Carte D'or;	121.00	506.26	5.00	0.0500	20.00
	Flockenpüree mit Milch	351.00	1468.58	5.00	0.0500	20.00
F	Brassen	116.00	485.34	5.00	0.0500	20.00
F	Sardine	118.00	493.71	5.00	0.0500	20.00
F	Karpfen	115.00	481.16	5.00	0.0500	20.00
T	Hühnerleber	136.00	569.02	5.00	0.0500	20.00
T	Kalbsherz	109.00	456.06	5.00	0.0500	20.00
T	Rinderniere	113.00	472.79	5.00	0.0500	20.00
T	Rindfleisch, Bug (Schulter)	128.00	535.55	5.00	0.0500	20.00
T	Schweinefleisch, Kotelett	133.00	556.47	5.00	0.0500	20.00
T	Schweineleber	131.00	548.10	5.00	0.0500	20.00
T	Tino, fettarm, Corned Beef	120.00	502.08	5.00	0.0500	20.00
P	Sojakäse, Tofu	83.00	347.27	5.00	0.0500	20.00
P	Tee (Schwarzer Tee, Blätter)	164.00	686.18	5.00	0.0500	20.00
P	Fruit'n Fibre;	349.00	1460.22	5.00	0.0500	20.00
P	Weizenkleie	171.00	715.46	5.00	0.0500	20.00
T	Joghurt mit Schoko, Landliebe;	130.00	543.92	5.00	0.0500	20.00
T	Du darfst, Frischkäsezubereitung, zart	108.00	451.87	5.00	0.0500	20.00
T	Jocca, zartkörniger Frischkäse, Halbfettstufe; Fa, Kraft	105.00	439.32	5.00	0.0500	20.00
T	Kräuter-Quark;	104.00	435.14	5.00	0.0500	20.00
T	Schichtkäse, 20 % Fett i,Tr,	95.00	397.48	5.00	0.0500	20.00
T	Speisequark, 20 % Fett i,Tr,	109.00	456.06	5.00	0.0500	20.00

	Jägersauce*, Kraft	71.00	297.06	5.00	0.0500	20.00
P	Quinoa, Reismelde	334.00	1414.00	5.00	0.0500	20.00
T	Schichtkäse, 20% Fett i, Tr,	110.00	460.00	5.00	0.0500	20.00
T	Schwein, Leber, roh	131.00	547.00	4.90	0.0490	20.41
P	Ofen-Frites (vorfrittierte Kartoffeln), tiefgekühlt	165.00	690.00	4.90	0.0490	20.41
T	Schwein, Leber	129.00	543.00	4.90	0.0490	20.41
	Glace, Vanille, mit Fruchtüberzug Exotic	151.00	631.00	4.80	0.0480	20.83
T	Kalb, Schulter, Braten, roh	124.00	518.00	4.80	0.0480	20.83
P	Tofu	78.00	328.00	4.80	0.0480	20.83
F	Karpfen	115.00	484.00	4.80	0.0480	20.83
P	Tofu	83.00	346.00	4.80	0.0480	20.83
P	Knäckebrot Vollkorn mit Leinsamen	338.00	1415.00	4.70	0.0470	21.28
P	Tessinerbrot	262.00	1096.00	4.70	0.0470	21.28
P	Toastbrot mit Butter	277.00	1161.00	4.70	0.0470	21.28
P	Toastbrot mit Pflanzenölen	278.00	1163.00	4.70	0.0470	21.28
T	Huhn, Leber	136.00	570.00	4.70	0.0470	21.28
P	Weizenkleie, Speisekleie	171.00	721.00	4.70	0.0470	21.28
P	Weizenkleie, Speisekleie, roh	172.00	721.00	4.60	0.0460	21.74
T	Joghurt, Haselnuss	117.00	488.00	4.60	0.0460	21.74
T	Lammfleisch, Nuss	121.00	510.00	4.60	0.0460	21.74
T	Lammfleisch, Schulter o, Knochen	121.00	507.00	4.60	0.0460	21.74
T	Lammfleisch, Unterschale o, Knochen	125.00	524.00	4.60	0.0460	21.74
T	Kalbshaxe	118.00	495.00	4.51	0.0451	22.17
T	Hüttenkäse, nature	101.00	423.00	4.50	0.0450	22.22
G	Cini Minis, Nestle	416.00	1741.00	4.50	0.0450	22.22
G	Frosties Choco, Kellogg's	397.00	1661.00	4.50	0.0450	22.22
G	Alimalt, Haco	409.00	1711.00	4.50	0.0450	22.22
G	Califora, Haco	392.00	1640.00	4.50	0.0450	22.22
G	Vitalzin, Haco	393.00	1644.00	4.50	0.0450	22.22
F	Sardine	118.00	498.00	4.50	0.0450	22.22
T	Rindfleisch, Oberschale	124.00	522.00	4.50	0.0450	22.22
F	Seeohr, Abalone	119.00	498.00	4.50	0.0450	22.22
T	Rindfleisch, Lende, Roastbeef	130.00	546.00	4.45	0.0445	22.47
P	Laugengebäck (Bretzel, Sticks), trocken	412.00	1724.00	4.40	0.0440	22.73
T	Kalb, Haxe, roh	122.00	511.00	4.40	0.0440	22.73
T	Kalb, Leber, roh	138.00	578.00	4.40	0.0440	22.73
T	Schwein, Nierstück, Steak, roh	128.00	537.00	4.40	0.0440	22.73
T	Kochpöckelware, Schinken, Hinterschinken	122.00	509.00	4.40	0.0440	22.73
G	Nesquik Cereals, Nestle	396.00	1657.00	4.40	0.0440	22.73
P	Weizentostbrot	258.00	1091.00	4.40	0.0440	22.73
F	Schwertfisch	117.00	493.00	4.40	0.0440	22.73
P	Tee: Schwarztee (Blätter)	141.00	592.00	4.36	0.0436	22.94
P	Vitalis Früchte Müesli, ohne Zuckerzusatz, Dr, Oetker	315.00	1318.00	4.30	0.0430	23.26
P	Zwieback, eifrei	368.00	1558.00	4.30	0.0430	23.26
F	Meeräsche	120.00	506.00	4.30	0.0430	23.26
T	Hüttenkäse, Cottage 20% Fett	102.00	428.00	4.30	0.0430	23.26
P	Bierhefe getrocknet	335.00	1403.00	4.20	0.0420	23.81
P	Popcorn, Puffermais	337.00	1412.00	4.20	0.0420	23.81
T	Ziegenmilch	69.00	289.00	4.20	0.0420	23.81
P	Bierhefe, getrocknet	229.00	970.00	4.20	0.0420	23.81
T	Vollmilch, UHT	69.00	288.00	4.10	0.0410	24.39
	Sosse, gebundene Pilzsosse	82.00	345.00	4.10	0.0410	24.39

T	Kamelmilch	77.00	320.00	4.10	0.0410	24.39
P	Rösti, bratfertige Kartoffeln, Fertigprodukt	118.00	496.00	4.00	0.0400	25.00
T	Sauermilch, rahmangereichert mit Früchten	117.00	490.00	4.00	0.0400	25.00
T	Vollmilch, pasteurisiert	68.00	283.00	4.00	0.0400	25.00
	Sosse, Bechamel, weisse Sosse	88.00	368.00	4.00	0.0400	25.00
	Sosse, Bolognaise, Hackfleischsosse	95.00	396.00	4.00	0.0400	25.00
P	Bierhefe getrocknet Kraft	229.00	958.14	4.00	0.0400	25.00
P	Laugenbrezel (ohne Salzkörner)	318.00	1330.51	4.00	0.0400	25.00
P	Weizentostbrot	258.00	1079.47	4.00	0.0400	25.00
P	Zwieback eifrei	368.00	1539.71	4.00	0.0400	25.00
F	Rotbarsch, Goldbarsch	105.00	439.32	4.00	0.0400	25.00
T	Truthahn, Keule (Schlegel)	114.00	476.98	4.00	0.0400	25.00
T	Kalbfleisch, Keule (Schlegel)	115.00	481.16	4.00	0.0400	25.00
T	Kalbsleber	130.00	543.92	4.00	0.0400	25.00
T	Rindfleisch, Filet	121.00	506.26	4.00	0.0400	25.00
T	Rindfleisch, Oberschale	121.00	506.26	4.00	0.0400	25.00
T	Rindfleisch, Roastbeef (Lende)	131.00	548.10	4.00	0.0400	25.00
T	Schweineniere	101.00	422.58	4.00	0.0400	25.00
T	Rehfleisch, Rücken	122.00	510.45	4.00	0.0400	25.00
T	Schweineschinken, gekocht (Kochschinken)	125.00	523.00	4.00	0.0400	25.00
T	Tino, fettarm, Rindfleischsülze	120.00	502.08	4.00	0.0400	25.00
P	Hirse, geschältes Korn	350.00	1464.40	4.00	0.0400	25.00
P	Mais, ganzes Korn	327.00	1368.17	4.00	0.0400	25.00
P	Nutri-Grain, Vollkorn-Müsli;	362.00	1514.61	4.00	0.0400	25.00
P	Kartoffelsuppe, Trockenprodukt	346.00	1447.66	4.00	0.0400	25.00
T	Dickmilch, aus Vollmilch, Kraft	65.00	271.96	4.00	0.0400	25.00
T	H-Kuhmilch, ultrahocherhitzt, Ehrmann	66.00	276.14	4.00	0.0400	25.00
T	Kondensmilch, 4 % Fett	109.00	456.06	4.00	0.0400	25.00
T	Kuhmilch, 3,5 % Fett	64.00	267.78	4.00	0.0400	25.00
T	Kuhmilch, Vollmilch	66.00	276.14	4.00	0.0400	25.00
T	Joghurt, 3,5 % Fett	70.00	292.88	4.00	0.0400	25.00
T	Müller-Dickmilch;	68.00	284.51	4.00	0.0400	25.00
T	Schlemmer-Joghurt, Fruchtsalat;	101.00	422.58	4.00	0.0400	25.00
T	Fruchtquark, 20 % Fett i,Tr,, Kraft	124.00	518.82	4.00	0.0400	25.00
T	Hüttenkäse (Cottage Käse)	102.00	426.77	4.00	0.0400	25.00
T	Kefir, aus Vollmilch	66.00	276.14	4.00	0.0400	25.00
G	Kakao/Schokotrunk aus Vollmilch	82.00	343.09	4.00	0.0400	25.00
G	Kakaomilch, Landliebe;	84.00	351.46	4.00	0.0400	25.00
T	Hammelfleisch, Leber	133.00	559.00	4.00	0.0400	25.00
T	Hammelfleisch, Milz	108.00	454.00	4.00	0.0400	25.00
T	Rindfleisch, Filet	121.00	508.00	4.00	0.0400	25.00
F	Heilbutt, roh	118.00	492.00	3.90	0.0390	25.64
T	Rind, Leber, roh	138.00	576.00	3.90	0.0390	25.64
T	Rohpöckelware, Bresaola	167.00	698.00	3.90	0.0390	25.64
P	Goldhirse, Korn, geschält	350.00	1463.00	3.90	0.0390	25.64
P	Hirse, Vollkornflocken	350.00	1464.00	3.90	0.0390	25.64
T	Joghurt, Schokolade	117.00	488.00	3.90	0.0390	25.64
F	Stöcker, Schildmakrele	114.00	478.00	3.90	0.0390	25.64
P	Hirse, geschältes Korn	350.00	1481.00	3.90	0.0390	25.64
T	Ziegenmilch	67.00	280.00	3.90	0.0390	25.64
T	Kalb, Filet, roh	119.00	499.00	3.80	0.0380	26.32
G	Minibix mit Früchten und Nüssen	354.00	1481.00	3.80	0.0380	26.32
T	Joghurt, mind, 3,5% Fett	70.00	293.00	3.80	0.0380	26.32

T	Schwein, Niere	102.00	428.00	3.80	0.0380	26.32
P	Mais, ganzes Korn	325.00	1377.00	3.80	0.0380	26.32
T	Sauermilch, Dickmilch	66.00	275.00	3.80	0.0380	26.32
T	Kuhmilch, UHT	66.00	277.00	3.78	0.0378	26.46
T	Lammfleisch, Muskelfleisch	117.00	491.00	3.70	0.0370	27.03
T	Schweineschinken, gekocht, Kochschinken	125.00	529.00	3.70	0.0370	27.03
T	Rind, Leber	131.00	552.00	3.66	0.0366	27.32
T	Schwein, Filet, roh	121.00	506.00	3.60	0.0360	27.78
T	Fleisch, Reh, frisch	122.00	509.00	3.60	0.0360	27.78
T	Sauermilch, Bifidus, nature, vollfett	70.00	293.00	3.60	0.0360	27.78
T	Joghurt, nature, vollfett	71.00	296.00	3.60	0.0360	27.78
T	Petit-suisse mit Früchten	127.00	533.00	3.60	0.0360	27.78
	Rahmkaramellen, Rahmbonbons	351.00	1466.00	3.60	0.0360	27.78
T	Kuhmilch, Vollmilch, mind, 3,5% Fett	65.00	272.00	3.60	0.0360	27.78
F	Rotbarsch, Goldbarsch	105.00	443.00	3.60	0.0360	27.78
T	Truthahn, Keule, ohne Haut, ohne Knochen	114.00	482.00	3.60	0.0360	27.78
T	Schwein, Milz	102.00	426.00	3.60	0.0360	27.78
T	Rehfleisch, Rücken	122.00	514.00	3.60	0.0360	27.78
F	Katfisch, geräuchert, Steinbeisser	124.00	523.00	3.58	0.0358	27.93
G	Teddy Pops, Coop	388.00	1623.00	3.50	0.0350	28.57
G	M-Quik, Haco	404.00	1690.00	3.50	0.0350	28.57
G	Nesquik Kakaopulver, Nestle	378.00	1581.00	3.50	0.0350	28.57
G	All-Bran Plus, Kellogg's	280.00	1172.00	3.50	0.0350	28.57
T	Kefir aus Vollmilch	65.00	270.00	3.50	0.0350	28.57
T	Kalb, Milken, Bries, roh	99.00	416.00	3.40	0.0340	29.41
T	Lamm, Schaf, Filet, roh	112.00	469.00	3.40	0.0340	29.41
T	Rind, Schulter, Braten, roh	117.00	491.00	3.40	0.0340	29.41
T	Fleisch, Wildschwein, Durchschnitt, roh	108.00	454.00	3.40	0.0340	29.41
T	Hammelfleisch, Filet	112.00	473.00	3.40	0.0340	29.41
T	Kalbsbries	99.00	418.00	3.40	0.0340	29.41
F	Krill, Antarktis	91.00	381.00	3.40	0.0340	29.41
F	Forelle, roh	108.00	451.00	3.30	0.0330	30.30
T	Fleisch, Hirsch, frisch	112.00	471.00	3.30	0.0330	30.30
T	'Rohpöckelware, Mostbröckli, roh	164.00	688.00	3.30	0.0330	30.30
G	Caotina, Wander	373.00	1560.00	3.30	0.0330	30.30
T	Hirsch	112.00	472.00	3.30	0.0330	30.30
T	Kuhmilch, Rohmilch	67.00	279.00	3.26	0.0326	30.67
	Creme, Vanille	148.00	618.00	3.20	0.0320	31.25
F	Felchen, Renke, Maräne	100.00	421.00	3.20	0.0320	31.25
P	Sorghum, Mohrenhirse	348.00	1477.00	3.20	0.0320	31.25
P	Kartoffelsuppe, Trockenprodukt	320.00	1355.00	3.20	0.0320	31.25
P	Steinpilz, getrocknet	124.00	523.00	3.20	0.0320	31.25
T	Joghurt, Mokka	99.00	415.00	3.10	0.0310	32.26
F	Heringsrogen, Gonaden weiblich	132.00	557.00	3.10	0.0310	32.26
T	Rind, Unterschale	114.00	483.00	3.05	0.0305	32.79
T	Fleisch, Hase, frisch	115.00	482.00	3.00	0.0300	33.33
P	Kartoffelstock, zubereitet mit Wasser, Milch, Butter und Salz jodiert	86.00	360.00	3.00	0.0300	33.33
T	Joghurt, Vanille	99.00	413.00	3.00	0.0300	33.33
	Creme, Schokoladen-	121.00	507.00	3.00	0.0300	33.33
	Sosse, Bratensosse, gebunden	52.00	218.00	3.00	0.0300	33.33
P	Microc Knusperbrot mit Calcium Migros	383.00	1601.00	3.00	0.0300	33.33
G	Frosties Zimt, Kellogg's	371.00	1552.00	3.00	0.0300	33.33

G	Golden Grahams, Nestle	375.00	1569.00	3.00	0.0300	33.33
G	Honey Loops, Kellogg's	371.00	1552.00	3.00	0.0300	33.33
G	Duo Fit, Wander	385.00	1611.00	3.00	0.0300	33.33
P	Biskuitrolle mit Konfitüre	262.00	1096.21	3.00	0.0300	33.33
	Rahm-Spinat; Fa, Iglo	59.00	246.86	3.00	0.0300	33.33
F	Walffleisch	134.00	560.66	3.00	0.0300	33.33
F	Forelle	103.00	430.95	3.00	0.0300	33.33
F	Renke, Felchen	100.00	418.40	3.00	0.0300	33.33
T	Hammelfleisch, Filet	112.00	468.61	3.00	0.0300	33.33
T	Kalbfleisch, Bug (Schulter)	107.00	447.69	3.00	0.0300	33.33
T	Kalbfleisch, Hals (Halsgrat)	109.00	456.06	3.00	0.0300	33.33
T	Kalbsbries (Thymusdrüse)	99.00	414.22	3.00	0.0300	33.33
T	Rinderleber	128.00	535.55	3.00	0.0300	33.33
T	Schabefleisch (Tartar)	113.00	472.79	3.00	0.0300	33.33
T	Hase	113.00	472.79	3.00	0.0300	33.33
T	Hirschfleisch	112.00	468.61	3.00	0.0300	33.33
T	Kalbfleisch in Aspik (gewürfelt);	91.00	380.74	3.00	0.0300	33.33
T	Rindersaftschinken in Aspik;	91.00	380.74	3.00	0.0300	33.33
T	Schinken in Aspik;	95.00	397.48	3.00	0.0300	33.33
P	Kichererbsen, getrocknet	314.00	1313.78	3.00	0.0300	33.33
P	Eierteigwaren (Nudeln, Makkaroni, Spaghetti)	354.00	1481.14	3.00	0.0300	33.33
P	Grünkern (Dinkel, Spelz)	320.00	1338.88	3.00	0.0300	33.33
P	Maismehl	324.00	1355.62	3.00	0.0300	33.33
P	Smacks;	400.00	1673.60	3.00	0.0300	33.33
P	Vollkorn-Spaghetti;	343.00	1435.11	3.00	0.0300	33.33
P	Vollkorn-Spätzle;	343.00	1435.11	3.00	0.0300	33.33
P	Vollkorn-Teigwaren	343.00	1435.11	3.00	0.0300	33.33
T	Almighurt Fruchtjoghurt, 3,5 % Fett; Ehrmann	106.00	443.50	3.00	0.0300	33.33
T	Almighurt light, 3,5 % Fett; Ehrmann	62.00	259.41	3.00	0.0300	33.33
T	Fruchtjoghurt, vollfett, Kraft	101.00	422.58	3.00	0.0300	33.33
T	Joghurt mit Früchten, Landleibe;	99.00	414.22	3.00	0.0300	33.33
T	Milchmischgetr, "fitty", 3,5 % Fett, Erdbeere; Südmilch AG	84.00	351.46	3.00	0.0300	33.33
T	Milchmischgetr, "fitty", 3,5 % Fett, Vanille; Südmilch AG	80.00	334.72	3.00	0.0300	33.33
T	Früchte-Traum light; Kraft	74.00	309.62	3.00	0.0300	33.33
P	Steinpilz, getrocknet	120.00	502.08	3.00	0.0300	33.33
P	Milchreis Natur;	116.00	485.34	3.00	0.0300	33.33
P	Milchreis Schoko;	119.00	497.90	3.00	0.0300	33.33
G	Kabaplus Getränkepulver	345.00	1443.48	3.00	0.0300	33.33
G	Kakaogetränkepulver	399.00	1669.42	3.00	0.0300	33.33
T	Hammelfleisch, Niere	93.00	392.00	3.00	0.0300	33.33
T	Kalbsmilz	100.00	420.00	3.00	0.0300	33.33
T	Hase	113.00	478.00	3.00	0.0300	33.33
T	Tartar, Schabefleisch	115.00	485.00	3.00	0.0300	33.33
T	Kochkäse, 10% Fett	103.00	432.00	3.00	0.0300	33.33
T	Rind, Milz	100.00	422.00	2.90	0.0290	34.48
T	Rind, Lunge	99.00	415.00	2.90	0.0290	34.48
P	Vollkornreiswaffel	384.00	1607.00	2.80	0.0280	35.71
P	Buchweizenmehl	331.00	1386.00	2.80	0.0280	35.71
P	Teigwaren, mit Ei, trocken	358.00	1498.00	2.80	0.0280	35.71
P	Instant-Kartoffelstock, zubereitet mit Wasser und Butter	79.00	329.00	2.80	0.0280	35.71
T	Teilentrahmte Milch, past,	57.00	237.00	2.80	0.0280	35.71



T	Teilentrahmte Milch, UHT	57.00	238.00	2.80	0.0280	35.71
P	Reis unpoliert, Vollkornreis, roh	351.00	1468.00	2.80	0.0280	35.71
G	Sano Quik, Coop	369.00	1543.00	2.80	0.0280	35.71
F	Heringsmilch, Gonaden männlich	109.00	459.00	2.80	0.0280	35.71
T	Lammfleisch, Oberschale o, Knochen	109.00	458.00	2.80	0.0280	35.71
P	Eierteigwaren	354.00	1501.00	2.80	0.0280	35.71
P	Maismehl	324.00	1372.00	2.80	0.0280	35.71
T	Schwein, Eckstück, Plätzli, roh	115.00	497.00	2.70	0.0270	37.04
F	Weichtiere, Miesmuschel, roh	85.00	354.00	2.70	0.0270	37.04
P	Weetabix	340.00	1423.00	2.70	0.0270	37.04
G	Ovomaltine pronto, Pulver, Wander	373.00	1559.00	2.70	0.0270	37.04
F	Forelle	102.00	431.00	2.70	0.0270	37.04
T	Pferdefleisch	108.00	457.00	2.70	0.0270	37.04
P	Buchweizenmehl	351.00	1487.00	2.70	0.0270	37.04
P	Dinkel, Grünkern, Spelz	320.00	1358.00	2.70	0.0270	37.04
P	Kichererbse, Samen, grün	139.00	588.00	2.70	0.0270	37.04
T	Kalbshals, Nacken, m, Knochen	109.00	459.00	2.66	0.0266	37.59
T	Kalbsrücken, Rückensteak, m, Knochen	1097.00	452.00	2.62	0.0262	38.17
P	Chräbeli	379.00	1584.00	2.60	0.0260	38.46
T	Kalb, Nierstück, Steak, roh	104.00	436.00	2.60	0.0260	38.46
T	Joghurt, Erdbeer	99.00	412.00	2.60	0.0260	38.46
	Pudding (Flan), Schokolade	119.00	498.00	2.60	0.0260	38.46
G	Ovo Sport (Ovomaltine), Wander	372.00	1556.00	2.60	0.0260	38.46
G	Ovomaltine, Pulver, Wander	360.00	1506.00	2.60	0.0260	38.46
T	Schwein, Herz	91.00	384.00	2.60	0.0260	38.46
P	Dinkelmehl, Vollkornmehl	333.00	1410.00	2.60	0.0260	38.46
T	Fruchtjoghurt vollfett	101.00	426.00	2.60	0.0260	38.46
P	Vollkornteigwaren, ohne Ei, trocken	341.00	1426.00	2.50	0.0250	40.00
P	Rosmarin, frisch	56.00	236.00	2.50	0.0250	40.00
	Sosse, Bratenosse, klar	42.00	178.00	2.50	0.0250	40.00
G	Choco Krispies, Kellogg's	383.00	1602.00	2.50	0.0250	40.00
G	Just Right, Kellogg's	351.00	1490.00	2.50	0.0250	40.00
G	Heliomalt, Hochdorf Nutritec AG	376.00	1573.00	2.50	0.0250	40.00
F	Seehecht, Hechtdorsch	94.00	395.00	2.50	0.0250	40.00
F	Stockfisch	339.00	1439.00	2.50	0.0250	40.00
P	Triticale	326.00	1384.00	2.50	0.0250	40.00
P	Limone	31.00	132.00	2.40	0.0240	41.67
T	Suppe, Gulasch	66.00	276.00	2.40	0.0240	41.67
T	Schichtkäse, 10% Fett	90.00	381.00	2.40	0.0240	41.67
P	Limone	31.00	130.00	2.40	0.0240	41.67
T	Rindfleisch, Hüfte, Schwanzstück	107.00	452.00	2.35	0.0235	42.55
P	Sanddornbeerensaft, Handelsware	40.00	169.00	2.33	0.0233	42.92
T	Rind, Eckstück, Plätzli, roh	111.00	464.00	2.30	0.0230	43.48
T	Energy Milk Choco, Emmi	82.00	344.00	2.30	0.0230	43.48
F	Sardelle	101.00	427.00	2.30	0.0230	43.48
T	Hammelfleisch, Lunge	94.00	398.00	2.30	0.0230	43.48
T	Wachtel	109.00	460.00	2.26	0.0226	44.25
T	Kalbslunge	90.00	378.00	2.20	0.0220	45.45
P	Reis, unpoliert, spelzfrei, Naturreis	345.00	1464.00	2.20	0.0220	45.45
T	Lammfleisch, Rücken ohne Fettauflage	107.00	450.00	2.15	0.0215	46.51
P	Pfifferling, getrocknet	93.00	391.00	2.15	0.0215	46.51
T	Ziegenfleisch, Lende, Muskelfleisch	106.00	446.00	2.13	0.0213	46.95
P	Salbei, frisch	53.00	221.00	2.10	0.0210	47.62

	Pudding (Flan), Caramel	124.00	521.00	2.10	0.0210	47.62
	Sosse, Tomate	65.00	271.00	2.10	0.0210	47.62
P	Sojadrink, Migros	44.00	184.00	2.10	0.0210	47.62
G	Alpro Soja Drink, Coop	45.00	188.00	2.10	0.0210	47.62
P	Gerste, ganzes Korn, entspelzt	314.00	1331.00	2.10	0.0210	47.62
P	Weizenschrot, Typ 1700	307.00	1304.00	2.10	0.0210	47.62
T	Rind, Filet, roh	105.00	440.00	2.00	0.0200	50.00
P	Bohne (Gartenbohne), grün, getrocknet	202.00	843.00	2.00	0.0200	50.00
P	Weizen, Vollkornflocken	309.00	1293.00	2.00	0.0200	50.00
P	Weizenmehl, Vollkornmehl, Typ 1900	322.00	1349.00	2.00	0.0200	50.00
T	Quark mit Früchten, gezuckert	122.00	510.00	2.00	0.0200	50.00
P	Apfel, geschält, getrocknet	277.00	1158.00	2.00	0.0200	50.00
	Pudding (Flan), Vanille	101.00	424.00	2.00	0.0200	50.00
P	Energy Drink Caramel, Migros	94.00	393.00	2.00	0.0200	50.00
P	Microc Vollkorn Knusperbrot, Migros	346.00	1446.00	2.00	0.0200	50.00
T	Energy Milk Vanille, Emmi	68.00	285.00	2.00	0.0200	50.00
T	Joghurt, 4Plus Yogurt Birchermüesli, Emmi	88.00	369.00	2.00	0.0200	50.00
G	All-Bran Flakes, Kellogg's	322.00	1347.00	2.00	0.0200	50.00
G	Chocos, Kellogg's	374.00	1565.00	2.00	0.0200	50.00
G	Crunchy Nut Corn Flakes, Kellogg's	378.00	1582.00	2.00	0.0200	50.00
G	Fitness & Fruits, Nestle	350.00	1464.00	2.00	0.0200	50.00
P	Holunderbeeren schwarz	54.00	225.94	2.00	0.0200	50.00
P	Brötchen, Semmeln	272.00	1138.05	2.00	0.0200	50.00
P	Knack & Back, Sonntags-Brötchen;	245.00	1025.08	2.00	0.0200	50.00
P	Roggenmischbrot mit Weizenkleie	205.00	857.72	2.00	0.0200	50.00
	Galce, Fruchteis	140.00	585.76	2.00	0.0200	50.00
F	Flunder, geräuchert	121.00	506.26	2.00	0.0200	50.00
F	Heilbutt	96.00	401.66	2.00	0.0200	50.00
F	Sardelle	101.00	422.58	2.00	0.0200	50.00
F	Steinbutt	82.00	343.09	2.00	0.0200	50.00
T	Kalbfleisch, Haxe	100.00	418.40	2.00	0.0200	50.00
T	Schweinefleisch, Filet	106.00	443.50	2.00	0.0200	50.00
T	Schweinefleisch, Oberschale	106.00	443.50	2.00	0.0200	50.00
T	Hähnchenfleisch in Aspik;	90.00	376.56	2.00	0.0200	50.00
P	Bohnen, weiss (Bohnsamen)	260.00	1087.84	2.00	0.0200	50.00
P	Sanddornbeerensaft	40.00	167.36	2.00	0.0200	50.00
P	Soja-Drink (Nuxo), Kakao + Ca;	72.00	301.25	2.00	0.0200	50.00
P	Soja-Drink (Nuxo), o, Zucker;	38.00	158.99	2.00	0.0200	50.00
P	Sojamilch	52.00	217.57	2.00	0.0200	50.00
P	Branflakes;	317.00	1326.33	2.00	0.0200	50.00
P	Buchweizen, geschältes Korn	336.00	1405.82	2.00	0.0200	50.00
P	Chocos;	381.00	1594.10	2.00	0.0200	50.00
P	Crunchy Nut;	390.00	1631.76	2.00	0.0200	50.00
P	Gerstengrütze	310.00	1297.04	2.00	0.0200	50.00
P	Grünkernmehl	364.00	1522.98	2.00	0.0200	50.00
P	Roggen ,ganzes Korn	294.00	1230.10	2.00	0.0200	50.00
P	Roggenmehl Type 1800	289.00	1209.18	2.00	0.0200	50.00
P	Weizen, ganzes Korn	309.00	1292.86	2.00	0.0200	50.00
P	Weizenmehl Type 1050	329.00	1376.54	2.00	0.0200	50.00
P	Weizenmehl Type 1700	302.00	1263.57	2.00	0.0200	50.00
P	Weizenmehl Type 2000	313.00	1309.59	2.00	0.0200	50.00
P	Kartoffelkroketten, Trockenprodukt	347.00	1451.85	2.00	0.0200	50.00
F	Hummer	81.00	338.90	2.00	0.0200	50.00

F	Krebsfleisch in Dosen	87.00	364.01	2.00	0.0200	50.00
T	Dickmilch, fettarm, Kraft	48.00	200.83	2.00	0.0200	50.00
T	Kuhmilch, fettarm, 1,5 % Fett	47.00	196.65	2.00	0.0200	50.00
T	Joghurt, fettarm, 1,5 % Fett	50.00	209.20	2.00	0.0200	50.00
T	Müllermilch, Schoko;	85.00	355.64	2.00	0.0200	50.00
T	Kefir, fettarm	48.00	200.83	2.00	0.0200	50.00
T	Philadelphia Ultra, Magerstufe;	95.00	397.48	2.00	0.0200	50.00
T	Schichtkäse, 10 % Fett i,Tr,	75.00	313.80	2.00	0.0200	50.00
P	Edelkastanie (Marone)	194.00	811.70	2.00	0.0200	50.00
P	Apfel, getrocknet	255.00	1066.92	2.00	0.0200	50.00
P	Limone (Limette)	32.00	133.89	2.00	0.0200	50.00
P	Pfifferling, getrocknet	89.00	372.38	2.00	0.0200	50.00
	Schokopudding mit Sahne, Du darfst	78.00	326.35	2.00	0.0200	50.00
	Soja-Dessert (Nuxo), Vanille;	73.00	305.43	2.00	0.0200	50.00
	Soja-Dessert(Nuxo), Schokolade;	89.00	372.38	2.00	0.0200	50.00
P	Milchreis, Apfel;	118.00	493.71	2.00	0.0200	50.00
P	Reis, unpoliert	345.00	1443.48	2.00	0.0200	50.00
G	Kaba Getränkepulver	370.00	1548.08	2.00	0.0200	50.00
F	Katfisch, Steinbeisser	81.00	343.00	2.00	0.0200	50.00
F	Meerbarbe	98.00	416.00	2.00	0.0200	50.00
T	Schweinefleisch, Filet	106.00	448.00	2.00	0.0200	50.00
P	Grünkernmehl	364.00	1543.00	2.00	0.0200	50.00
T	Miesmuschel, Blau- oder Pfahlmuschel	69.00	291.00	1.96	0.0196	51.02
F	Flunder, geräuchert	110.00	467.00	1.92	0.0192	52.08
P	Edelkastanie, Marone	192.00	813.00	1.90	0.0190	52.63
F	Scholle, roh	86.00	358.00	1.90	0.0190	52.63
T	Fleisch, Pferd, Filet, roh	102.00	429.00	1.90	0.0190	52.63
P	Paniermehl	361.00	1511.00	1.90	0.0190	52.63
T	Sojamilch	32.00	133.00	1.90	0.0190	52.63
P	Edelkastanie, frisch	171.00	715.00	1.90	0.0190	52.63
G	Sano Malt, Coop	373.00	1560.00	1.90	0.0190	52.63
P	Brötchen, Semmel	272.00	1155.00	1.90	0.0190	52.63
F	Scholle	86.00	361.00	1.90	0.0190	52.63
F	Stör	90.00	378.00	1.90	0.0190	52.63
T	Schweinefleisch, Oberschale, Schnitzfleisch	106.00	448.00	1.90	0.0190	52.63
F	Hummer	81.00	341.00	1.90	0.0190	52.63
T	Schwein, reines Muskelfleisch	105.00	443.00	1.86	0.0186	53.76
T	Kalbfleisch, Filet	101.00	428.00	1.82	0.0182	54.95
P	Knäckebröt Vollkorn	334.00	1396.00	1.80	0.0180	55.56
P	Teigwaren, ohne Ei, trocken	361.00	1510.00	1.80	0.0180	55.56
P	Weizen, Weichweizen, ganzes Korn	298.00	1249.00	1.80	0.0180	55.56
P	Banane, gedörrt (Bananenchips)	355.00	1484.00	1.80	0.0180	55.56
P	Suppe, Minestrone	52.00	217.00	1.80	0.0180	55.56
	Sosse, Jägersosse	57.00	239.00	1.80	0.0180	55.56
T	Aktifit, Nature/Classic, Emmi	95.00	399.00	1.80	0.0180	55.56
T	Sport Milk, Coop	50.00	210.00	1.80	0.0180	55.56
P	Durian	141.00	599.00	1.80	0.0180	55.56
P	Jabotikaba	73.00	312.00	1.80	0.0180	55.56
	Fruchteis	139.00	587.00	1.80	0.0180	55.56
P	Sojamilch	52.00	220.00	1.80	0.0180	55.56
P	Weizen, ganzes Korn	298.00	1263.00	1.80	0.0180	55.56
P	Weizenmehl, Typ 1050	330.00	1399.00	1.80	0.0180	55.56
P	Durian	141.00	597.00	1.80	0.0180	55.56

P	Jabotikaba	73.00	310.00	1.80	0.0180	55.56
P	Kolanuss	228.00	966.00	1.75	0.0175	57.14
F	Steinbutt	82.00	348.00	1.73	0.0173	57.80
P	Kaffee-Extrakt-Pulver (Instant-Kaffee)	349.00	1460.00	1.70	0.0170	58.82
P	Buchweizen, Korn, geschält	336.00	1405.00	1.70	0.0170	58.82
P	Roggenmehl, Vollkorn, Schrot, Typ 1800	302.00	1266.00	1.70	0.0170	58.82
P	Weizenmehl, Ruchmehl, Typ 1100	327.00	1368.00	1.70	0.0170	58.82
T	Bifidus, Multivitamin, Migros	72.00	300.00	1.70	0.0170	58.82
T	Bifidus, Orange/Karotte, Migros	69.00	290.00	1.70	0.0170	58.82
T	Calcium Milk, Migros	53.00	221.00	1.70	0.0170	58.82
G	Smacks, Kellogg's	375.00	1569.00	1.70	0.0170	58.82
G	Dawamalt, Wander	367.00	1535.00	1.70	0.0170	58.82
F	Heilbutt weiss	95.00	401.00	1.70	0.0170	58.82
F	Stint	85.00	359.00	1.70	0.0170	58.82
P	Kaffeepulver, Instantkaffee	350.00	1486.00	1.70	0.0170	58.82
P	Buchweizen, geschältes Korn	336.00	1425.00	1.70	0.0170	58.82
P	Roggen, ganzes Korn	293.00	1244.00	1.70	0.0170	58.82
P	Holunderbeere, schwarz	54.00	228.00	1.70	0.0170	58.82
P	Dinkel, ganzes Korn, entspelzt	320.00	1356.00	1.69	0.0169	59.17
F	Krebsfleisch in Dosen	87.00	368.00	1.67	0.0167	59.88
F	Thon im Wasser, abgetropft	117.00	489.00	1.60	0.0160	62.50
T	Kalb, Eckstück, Plätzli, roh	103.00	429.00	1.60	0.0160	62.50
T	Joghurt mit Aroma, teilentrahmt	73.00	307.00	1.60	0.0160	62.50
F	Kliesche, Scharbe	84.00	353.00	1.60	0.0160	62.50
P	Kaffee: Zichorienkaffee	42.00	175.00	1.60	0.0160	62.50
P	Buchweizengrütze	335.00	1421.00	1.60	0.0160	62.50
T	Kuhmilch, 1,5-1,85% Fett	48.00	201.00	1.60	0.0160	62.50
T	Milch, fettarm	201.00	48.00	1.60	0.0160	62.50
T	Joghurt, fettarm, 1,5%-1,8% Fett	50.00	210.00	1.60	0.0160	62.50
P	Bohnen, Gartenbohne, Samen, weiss, trocken	237.00	1004.00	1.60	0.0160	62.50
P	Apfel, getrocknet	248.00	1053.00	1.60	0.0160	62.50
P	Gerste, Vollkornflocken	310.00	1297.00	1.50	0.0150	66.67
P	Gerstenflocken	310.00	1297.00	1.50	0.0150	66.67
P	Roggenmehl, Typ 1050	318.00	1330.00	1.50	0.0150	66.67
P	Weizenmehl, halbweiss, Typ 720	329.00	1377.00	1.50	0.0150	66.67
T	Joghurt, Früchte, teilentrahmt	76.00	317.00	1.50	0.0150	66.67
T	Joghurt, nature, teilentrahmt	52.00	217.00	1.50	0.0150	66.67
P	Energy Drink Banane, Migros	70.00	291.00	1.50	0.0150	66.67
P	Energy Drink Erdbeer, Migros	74.00	308.00	1.50	0.0150	66.67
P	Energy Drink Mocca, Migros	66.00	274.00	1.50	0.0150	66.67
P	Energy Drink Vanille, Migros	66.00	274.00	1.50	0.0150	66.67
P	Fit Flakes, Migros	366.00	1531.00	1.50	0.0150	66.67
T	Energy Milk Banane, Emmi	71.00	298.00	1.50	0.0150	66.67
T	Energy Milk Erdbeer, Emmi	73.00	306.00	1.50	0.0150	66.67
T	Energy Milk Mocca, Emmi	68.00	285.00	1.50	0.0150	66.67
T	Energy Milk Müesli, Emmi	83.00	344.00	1.50	0.0150	66.67
T	Joghurt, 4Plus Yogurt Aloe-Vera, Emmi	75.00	314.00	1.50	0.0150	66.67
T	Joghurt, 4Plus Yogurt Erdbeere, Emmi	76.00	318.00	1.50	0.0150	66.67
T	Joghurt, 4Plus Yogurt Heidelbeere, Emmi	80.00	335.00	1.50	0.0150	66.67
T	Joghurt, 4Plus Yogurt Mocca, Emmi	76.00	318.00	1.50	0.0150	66.67
T	Joghurt, 4Plus Yogurt Peche Melba, Emmi	77.00	323.00	1.50	0.0150	66.67
G	Fit Flakes mit Früchten, Migros	366.00	1531.00	1.50	0.0150	66.67
G	Toppas, Kellogg's	340.00	1423.00	1.50	0.0150	66.67

P	Roggenmischbrot mit Weizenkleie	205.00	870.00	1.50	0.0150	66.67
P	Gerstengrütze	310.00	1314.00	1.50	0.0150	66.67
P	Roggenschrot, Typ 1800	289.00	1225.00	1.50	0.0150	66.67
P	Weizenmehl, Typ 630	332.00	1410.00	1.50	0.0150	66.67
P	Kartoffelkroketten, Trockenprodukt	324.00	1374.00	1.50	0.0150	66.67
T	Stutenmilch	47.00	199.00	1.50	0.0150	66.67
P	Linsen, Samen, trocken	270.00	1144.00	1.50	0.0150	66.67
P	Orangenkonzentrat, Apfelsinendicksaft	229.00	975.00	1.46	0.0146	68.49
P	Karotten, Möhre, getrocknet	193.00	821.00	1.45	0.0145	68.97
P	Erbsen, Samen, trocken	271.00	1152.00	1.44	0.0144	69.44
P	Bohnen, Gartenbohnen, Schnittbohnen, getrocknet	269.00	1142.00	1.43	0.0143	69.93
P	Grahambrot, Weizenvollkornbrot	227.00	951.00	1.40	0.0140	71.43
P	Gemüsekonserve, Maiskölbchen	110.00	461.00	1.40	0.0140	71.43
P	Rollgerste, Gerstengraupen	335.00	1401.00	1.40	0.0140	71.43
P	Birne, getrocknet	262.00	1095.00	1.40	0.0140	71.43
G	Pops, Kellogg's	385.00	1611.00	1.40	0.0140	71.43
P	Knäckebrötchen, aus Roggen	315.00	1335.00	1.40	0.0140	71.43
F	Petersfisch, Heringskönig	85.00	361.00	1.40	0.0140	71.43
F	Seezunge	83.00	349.00	1.40	0.0140	71.43
P	Roggenmehl, Typ 1370	313.00	1327.00	1.40	0.0140	71.43
F	Garnele, Nordseegarnele, Krabbe	87.00	368.00	1.40	0.0140	71.43
P	Augenbohne, Kuhbohne, Samen, trocken	239.00	1014.00	1.40	0.0140	71.43
P	Limabohne, Samen, trocken	275.00	1167.00	1.40	0.0140	71.43
P	Straucherbse, Taubenerbse, Samen, trocken	281.00	1194.00	1.40	0.0140	71.43
P	Gerstengraupen	335.00	1422.00	1.36	0.0136	73.53
T	Fleisch, Truthahn, Brust, Schnitzel, Geschnetzeltes, roh	108.00	452.00	1.30	0.0130	76.92
P	Petersilie, frisch	34.00	144.00	1.30	0.0130	76.92
F	Krustentiere, Scampi, roh	93.00	390.00	1.30	0.0130	76.92
F	Krustentiere, Steingarnele, Tiefseegarnele, roh	92.00	384.00	1.30	0.0130	76.92
G	Crisp Rice, Migros	378.00	1582.00	1.30	0.0130	76.92
G	Fitness, Nestle	358.00	1498.00	1.30	0.0130	76.92
F	Rochen	94.00	397.00	1.30	0.0130	76.92
P	Dinkelmehl, Typ 630	333.00	1415.00	1.30	0.0130	76.92
P	Roggenmehl, Typ 1150	316.00	1342.00	1.30	0.0130	76.92
P	Weizenmehl, Typ 812	326.00	1383.00	1.30	0.0130	76.92
F	Steckmuschel, Klaffmuschel, Sandauster	54.00	227.00	1.30	0.0130	76.92
T	Fruchtjoghurt, fettarm	80.00	339.00	1.30	0.0130	76.92
P	Mungbohne, Samen, trocken	281.00	1194.00	1.30	0.0130	76.92
P	Feige, getrocknet	250.00	1059.00	1.30	0.0130	76.92
T	Rehfleisch, Keule, Schlegel	97.00	410.00	1.25	0.0125	80.00
P	Zuckermais, Speisemais, Maiskörner roh	87.00	369.00	1.23	0.0123	81.30
P	Bäckerhefe gepresst	82.00	343.00	1.20	0.0120	83.33
P	Brot, Bürli, Ruchmehl	224.00	939.00	1.20	0.0120	83.33
P	Brot, Ruchbrot	224.00	939.00	1.20	0.0120	83.33
T	Poulet, Brust, Schnitzel, Geschnetzeltes, roh	105.00	440.00	1.20	0.0120	83.33
P	Bohne weiss, getrocknet	261.00	1091.00	1.20	0.0120	83.33
P	Linse, getrocknet	308.00	1290.00	1.20	0.0120	83.33
P	Gemüsekonserve, Zuckermais	96.00	401.00	1.20	0.0120	83.33
P	Hartweizengries	343.00	1434.00	1.20	0.0120	83.33
P	Roggenmehl, Typ 815	326.00	1366.00	1.20	0.0120	83.33
P	Sojaschrot	194.00	812.00	1.20	0.0120	83.33
P	Zuckermais, roh, Gemüsemais	87.00	364.00	1.20	0.0120	83.33

P	Thymian, frisch	46.00	193.00	1.20	0.0120	83.33
P	Feige, getrocknet	251.00	1049.00	1.20	0.0120	83.33
P	Suppe, Pilz	37.00	155.00	1.20	0.0120	83.33
T	Milk Shake Schokolade, Migros	73.00	305.00	1.20	0.0120	83.33
P	Bäckerhefe, gepresst	78.00	328.00	1.20	0.0120	83.33
P	Roggenvollkornbrot	193.00	818.00	1.20	0.0120	83.33
P	Weizenbrot, Weissbrot	237.00	1007.00	1.20	0.0120	83.33
F	Auster	66.00	279.00	1.20	0.0120	83.33
T	Weinbergsschnecke	62.00	262.00	1.20	0.0120	83.33
P	Urbohne, Linsenbohne, Samen, trocken	269.00	1143.00	1.20	0.0120	83.33
T	Kalbsleber	86.00	366.00	1.15	0.0115	86.96
P	Brot, Bürlü, Halbweissmehl	229.00	959.00	1.10	0.0110	90.91
P	Brot, Halbweissbrot	229.00	959.00	1.10	0.0110	90.91
P	Brot, Roggenbrot	234.00	979.00	1.10	0.0110	90.91
P	Roggenschrotbrot	193.00	808.00	1.10	0.0110	90.91
P	Walliser Roggenbrot	207.00	866.00	1.10	0.0110	90.91
F	Seezunge, roh	85.00	354.00	1.10	0.0110	90.91
P	Maisgries	340.00	1423.00	1.10	0.0110	90.91
P	'Weizenmehl, weiss, Typ 550	329.00	1377.00	1.10	0.0110	90.91
F	Weichtiere, Kalmar, roh	83.00	348.00	1.10	0.0110	90.91
P	Suppe, Tomaten	41.00	170.00	1.10	0.0110	90.91
P	Carissa	78.00	331.00	1.10	0.0110	90.91
P	Kapstachelbeere	72.00	307.00	1.10	0.0110	90.91
P	Roggenmischbrot mit Weizen, Roggen über 50%	210.00	892.00	1.10	0.0110	90.91
P	Weizenmischbrot mit Roggen, über 50% Weizen	226.00	959.00	1.10	0.0110	90.91
F	Rotzunge	72.00	304.00	1.10	0.0110	90.91
P	Roggenmehl, Typ 997	309.00	1312.00	1.10	0.0110	90.91
P	Weizenmehl, Typ 550	332.00	1408.00	1.10	0.0110	90.91
P	Kartoffelknödel, gekocht, Trockenprodukt	328.00	1394.00	1.10	0.0110	90.91
F	Languste	84.00	355.00	1.10	0.0110	90.91
T	Trockenmolke, Molkepulver	349.00	1483.00	1.10	0.0110	90.91
P	Carissa	78.00	330.00	1.10	0.0110	90.91
P	Kapstachelbeere	72.00	306.00	1.10	0.0110	90.91
T	Kalbfleisch, Bug, Schulter	94.00	398.00	1.01	0.0101	99.01
T	Eselsmilch	41.00	175.00	1.01	0.0101	99.01
F	Fischstäbchen, paniert, roh	172.00	720.00	1.00	0.0100	100.00
P	Weizenmehl, weiss, Typ 405	332.00	1390.00	1.00	0.0100	100.00
P	Sojasprossen (Sojakeime)	50.00	210.00	1.00	0.0100	100.00
P	Banane, getrocknet	262.00	1095.00	1.00	0.0100	100.00
P	Cornflakes, Kellogg's	368.00	1540.00	1.00	0.0100	100.00
P	Cornflakes, Migros	361.00	1510.00	1.00	0.0100	100.00
P	Rice Krispies, Kellogg's	373.00	1561.00	1.00	0.0100	100.00
G	Pingu Flakes, Migros	385.00	1611.00	1.00	0.0100	100.00
G	Special K Red Fruit, Kellogg's	365.00	1527.00	1.00	0.0100	100.00
G	Special K, Kellogg's	369.00	1544.00	1.00	0.0100	100.00
G	Sugar Puffs, Migros	381.00	1594.00	1.00	0.0100	100.00
P	Bäckerhefe gepresst	74.00	309.62	1.00	0.0100	100.00
P	Käse-Kirsch-Torte, leichte Torte	137.00	573.21	1.00	0.0100	100.00
P	Heidelbeeren in Dosen	82.00	343.09	1.00	0.0100	100.00
P	Preiselbeeren in Dosen, ungesüsst	34.00	142.26	1.00	0.0100	100.00
P	Brombeeren	43.00	179.91	1.00	0.0100	100.00
P	Heidelbeeren, Blaubeeren	37.00	154.81	1.00	0.0100	100.00
P	Moosbeeren, Torfbeeren	35.00	146.44	1.00	0.0100	100.00

P	Preiselbeeren, Kronsbeeren	36.00	150.62	1.00	0.0100	100.00
P	Weinbeeren getrocknet, Rosinen	277.00	1158.97	1.00	0.0100	100.00
P	Grahambrot, Weizenschrotbrot	199.00	832.62	1.00	0.0100	100.00
P	Knäckebrötchen	315.00	1317.96	1.00	0.0100	100.00
P	Kommissbrot	216.00	903.74	1.00	0.0100	100.00
P	Pumpernickel	182.00	761.49	1.00	0.0100	100.00
P	Roggenbrot	217.00	907.93	1.00	0.0100	100.00
P	Roggenmischbrot	210.00	878.64	1.00	0.0100	100.00
P	Roggenvollkornbrot	193.00	807.51	1.00	0.0100	100.00
P	Schlüterbrot	42.00	175.73	1.00	0.0100	100.00
P	Simonsbrot	206.00	861.90	1.00	0.0100	100.00
P	Steinmetzbrot	44.00	184.10	1.00	0.0100	100.00
P	Weissbrot	237.00	991.61	1.00	0.0100	100.00
P	Weizenmischbrot	226.00	945.58	1.00	0.0100	100.00
P	Weizenvollkornbrot	199.00	832.62	1.00	0.0100	100.00
F	Anglerfisch (Seeteufel)	66.00	276.14	1.00	0.0100	100.00
F	Auster	66.00	276.14	1.00	0.0100	100.00
F	Flunder	72.00	301.25	1.00	0.0100	100.00
F	Kabeljau, Dorsch	77.00	322.17	1.00	0.0100	100.00
F	Klippfisch	185.00	774.04	1.00	0.0100	100.00
F	Köhler, Seelachs	81.00	338.90	1.00	0.0100	100.00
F	Leng	82.00	343.09	1.00	0.0100	100.00
F	Limande	77.00	322.17	1.00	0.0100	100.00
F	Rotzunge, Hundszunge	72.00	301.25	1.00	0.0100	100.00
F	Schleie	77.00	322.17	1.00	0.0100	100.00
F	Scholle	86.00	359.82	1.00	0.0100	100.00
F	Seelachs, geräuchert	98.00	410.03	1.00	0.0100	100.00
F	Seezunge	82.00	343.09	1.00	0.0100	100.00
F	Tintenfisch	72.00	301.25	1.00	0.0100	100.00
F	Barsch (Flussbarsch)	81.00	338.90	1.00	0.0100	100.00
F	Hecht	81.00	338.90	1.00	0.0100	100.00
F	Zander	83.00	347.27	1.00	0.0100	100.00
T	Truthahn, Brust	105.00	439.32	1.00	0.0100	100.00
T	Kalbfleisch, Filet	95.00	397.48	1.00	0.0100	100.00
T	Kalbfleisch, reines Muskelfleisch	92.00	384.93	1.00	0.0100	100.00
T	Rehfleisch, Keule (Schlegel)	97.00	405.85	1.00	0.0100	100.00
P	Balkangemüse; Fa, Iglo	85.00	355.64	1.00	0.0100	100.00
P	Erbsen, getrocknet, geschält	271.00	1133.86	1.00	0.0100	100.00
P	Gartenkresse	33.00	138.07	1.00	0.0100	100.00
P	Grünkohl (Braunkohl)	36.00	150.62	1.00	0.0100	100.00
P	Linsen, getrocknet	314.00	1313.78	1.00	0.0100	100.00
P	Löwenzahnblätter	52.00	217.57	1.00	0.0100	100.00
P	Zuckermais (Speisemais)	89.00	372.38	1.00	0.0100	100.00
P	Zwiebel, getrocknet	197.00	824.25	1.00	0.0100	100.00
P	Cefrisch Orange (1 Portion = 30 g);	395.00	1652.68	1.00	0.0100	100.00
P	Cornflakes;	377.00	1577.37	1.00	0.0100	100.00
P	Eierteigwaren, gekocht, abgetropft	94.00	393.30	1.00	0.0100	100.00
P	Gerstengraupen	335.00	1401.64	1.00	0.0100	100.00
P	Maisfrühstücksflocken, Cornflakes	353.00	1476.95	1.00	0.0100	100.00
P	Rice Krispies;	387.00	1619.21	1.00	0.0100	100.00
P	Roggenmehl Type 815	319.00	1334.70	1.00	0.0100	100.00
P	Spaghetti, eifrei	362.00	1514.61	1.00	0.0100	100.00
P	Weizengrieß	321.00	1343.06	1.00	0.0100	100.00

P	Weizenmehl Type 405	332.00	1389.09	1.00	0.0100	100.00
P	Kartoffelflocken, Trockenprodukt	321.00	1343.06	1.00	0.0100	100.00
P	Kartoffelknödel, gekocht, Trockenprodukt	334.00	1397.46	1.00	0.0100	100.00
P	Kartoffelpuffer, Trockenprodukt	329.00	1376.54	1.00	0.0100	100.00
P	Kroketten; Fa, Pfanni-Werke	311.00	1301.22	1.00	0.0100	100.00
P	Sojasprossen (Sojakeimlinge)	50.00	209.20	1.00	0.0100	100.00
P	Schnittlauch	27.00	112.97	1.00	0.0100	100.00
F	Garnele	87.00	364.01	1.00	0.0100	100.00
F	Languste	84.00	351.46	1.00	0.0100	100.00
F	Miesmuschel (Blau- oder Pfahlmuschel)	51.00	213.38	1.00	0.0100	100.00
T	Buttermilch, Ehrmann	37.00	154.81	1.00	0.0100	100.00
T	Magermilchpulver (Trockenmagermilch)	357.00	1493.69	1.00	0.0100	100.00
T	Fruchtjoghurt, fettarm, Kraft	80.00	334.72	1.00	0.0100	100.00
T	Sauermilchkäse (Harzer-, Mainzerkäse)	127.00	531.37	1.00	0.0100	100.00
P	Datteln, getrocknet	278.00	1163.15	1.00	0.0100	100.00
P	Granatapfel	75.00	313.80	1.00	0.0100	100.00
P	Kiwi	53.00	221.75	1.00	0.0100	100.00
P	Zitrone	35.00	146.44	1.00	0.0100	100.00
P	Feige, getrocknet	250.00	1046.00	1.00	0.0100	100.00
P	Pfirsich, getrocknet	244.00	1020.90	1.00	0.0100	100.00
P	Pflaume, getrocknet	222.00	928.85	1.00	0.0100	100.00
P	Pfifferling, in Dosen	12.00	50.21	1.00	0.0100	100.00
P	Trüffel	25.00	104.60	1.00	0.0100	100.00
P	Milchreis Leichtkost, Natur;	69.00	288.70	1.00	0.0100	100.00
P	Reis, poliert	344.00	1439.30	1.00	0.0100	100.00
P	Reismehl	351.00	1468.58	1.00	0.0100	100.00
	Barbecue-Relish	175.00	732.20	1.00	0.0100	100.00
	Curry-Ketchup; Fa, Kraft	95.00	397.48	1.00	0.0100	100.00
T	Fleisch extrakt, Kraft	246.00	1029.26	1.00	0.0100	100.00
	Fondue-Relish; Fa, Kraft	150.00	627.60	1.00	0.0100	100.00
	Grillsauce*, Kraft	106.00	443.50	1.00	0.0100	100.00
	Zigeunersauce	58.00	242.67	1.00	0.0100	100.00
P	Grahambrot	199.00	845.00	1.00	0.0100	100.00
P	Roggenbrot	217.00	921.00	1.00	0.0100	100.00
T	Truthahn, Brust, ohne Haut	105.00	447.00	1.00	0.0100	100.00
P	Roggenmehl, Typ 815	319.00	1355.00	1.00	0.0100	100.00
P	Weizenmehl, Typ 405	332.00	1409.00	1.00	0.0100	100.00
P	Sojasprossen	50.00	210.00	1.00	0.0100	100.00
T	Trockenmagermilch	358.00	1519.00	1.00	0.0100	100.00
P	Brombeere	44.00	185.00	1.00	0.0100	100.00
P	Zwiebel, getrocknet	197.00	836.00	0.93	0.0093	107.53
P	Brot, Pariserbrot, Baguette	255.00	1067.00	0.90	0.0090	111.11
P	Brot, Semmeli, Mutschli	255.00	1067.00	0.90	0.0090	111.11
P	Brot, Weissbrot	255.00	1067.00	0.90	0.0090	111.11
P	Rice Crispies	391.00	1637.00	0.90	0.0090	111.11
T	Magermilchpulver	356.00	1490.00	0.90	0.0090	111.11
P	Suppe, Bündner Gerstensuppe	41.00	170.00	0.90	0.0090	111.11
P	Cornflakes, Coop	376.00	1573.00	0.90	0.0090	111.11
T	Milk Shake Erdbeer, Migros	70.00	292.00	0.90	0.0090	111.11
T	Milk Shake Vanille, Migros	70.00	292.00	0.90	0.0090	111.11
P	Sapodille	86.00	366.00	0.90	0.0090	111.11
P	Pumpernickel	181.00	769.00	0.90	0.0090	111.11
P	Weizenvollkornbrot	199.00	844.00	0.90	0.0090	111.11



F	Köhler, Seelachs	81.00	344.00	0.90	0.0090	111.11
F	Limande	78.00	329.00	0.90	0.0090	111.11
F	Hecht	82.00	346.00	0.90	0.0090	111.11
P	Grünkohl	37.00	154.00	0.90	0.0090	111.11
P	Eierteigwaren, gekocht, abgetropft	94.00	399.00	0.90	0.0090	111.11
F	Tintenfisch	73.00	307.00	0.90	0.0090	111.11
P	Sapodille	86.00	365.00	0.90	0.0090	111.11
T	Fleischextrakt	246.00	1046.00	0.86	0.0086	116.28
F	Seelachs, geräuchert	98.00	418.00	0.81	0.0081	123.46
T	Kalbfleisch, reines Muskelfleisch	92.00	392.00	0.81	0.0081	123.46
F	Hecht, roh	81.00	340.00	0.80	0.0080	125.00
P	Gemüsekonserve, Erbsen	77.00	322.00	0.80	0.0080	125.00
P	Teigwaren, mit Ei, gekocht	107.00	449.00	0.80	0.0080	125.00
P	Vollkornteigwaren, ohne Ei, gekocht	102.00	428.00	0.80	0.0080	125.00
P	Basilikum, frisch	40.00	167.00	0.80	0.0080	125.00
T	Milchgetränk mit Schokolade, gezuckert	61.00	255.00	0.80	0.0080	125.00
P	Longan	47.00	200.00	0.80	0.0080	125.00
G	Ovo Drink, Wander	67.00	280.00	0.80	0.0080	125.00
P	Baumtomate	56.00	240.00	0.80	0.0080	125.00
F	Seelachs, Alaska	74.00	314.00	0.80	0.0080	125.00
F	Egli, Barsch, Flussbarsch	81.00	342.00	0.80	0.0080	125.00
P	Weizengriess	321.00	1364.00	0.80	0.0080	125.00
F	Schildkröte	77.00	327.00	0.80	0.0080	125.00
P	Baumtomate	56.00	239.00	0.80	0.0080	125.00
P	Longan	70.00	298.00	0.80	0.0080	125.00
P	Rotkappe	13.00	54.00	0.78	0.0078	128.21
F	Klippfisch	185.00	787.00	0.72	0.0072	138.89
T	Kalbfleisch, Keule, Schlegel, m, Knochen	89.00	379.00	0.72	0.0072	138.89
T	Sauermilchkäse, höchstens 10% Fett	127.00	540.00	0.70	0.0070	142.86
F	Dorsch, roh	79.00	329.00	0.70	0.0070	142.86
F	Flunder, roh	72.00	303.00	0.70	0.0070	142.86
F	Egli, Flussbarsch, roh	79.00	329.00	0.70	0.0070	142.86
F	Surimi	81.00	339.00	0.70	0.0070	142.86
P	Erbse, Gartenerbse grün, roh	78.00	328.00	0.70	0.0070	142.86
P	Rucola (Rauke), roh	25.00	105.00	0.70	0.0070	142.86
P	Pfefferminze, frisch	43.00	179.00	0.70	0.0070	142.86
P	Cashew-Apfel	53.00	226.00	0.70	0.0070	142.86
F	Anglerfisch, Seeteufel	66.00	279.00	0.70	0.0070	142.86
F	Blauleng	76.00	322.00	0.70	0.0070	142.86
F	Flunder	72.00	306.00	0.70	0.0070	142.86
F	Grenadier	76.00	323.00	0.70	0.0070	142.86
F	Schleie	77.00	327.00	0.70	0.0070	142.86
F	Zander	83.00	352.00	0.70	0.0070	142.86
P	Gartenkresse	33.00	140.00	0.70	0.0070	142.86
P	Schnittlauch	27.00	114.00	0.70	0.0070	142.86
P	Rucola	25.00	106.00	0.70	0.0070	142.86
P	Cashew-Apfel	53.00	225.00	0.70	0.0070	142.86
P	Moosbeere, Torfbeere	35.00	150.00	0.70	0.0070	142.86
P	Reismehl	351.00	1491.00	0.70	0.0070	142.86
P	Pfifferling, in Dose	13.00	53.00	0.69	0.0069	144.93
P	Hallimasch	15.00	63.00	0.68	0.0068	147.06
P	Reizker	14.00	59.00	0.67	0.0067	149.25
P	Birkenpilz	18.00	76.00	0.62	0.0062	161.29

P	Himbeere frisch	38.00	160.00	0.60	0.0060	166.67
	Glace, Magermilch-, Schokolade, fettreduziert, energievermindert	104.00	433.00	0.60	0.0060	166.67
P	Cornflakes	350.00	1464.00	0.60	0.0060	166.67
P	Schnittlauch, frisch	25.00	105.00	0.60	0.0060	166.67
F	Krustentiere, Garnele, roh	56.00	233.00	0.60	0.0060	166.67
P	Kiwi, frisch	49.00	207.00	0.60	0.0060	166.67
P	Reis parboiled, roh	346.00	1448.00	0.60	0.0060	166.67
P	Reis poliert, weiss, roh	345.00	1443.00	0.60	0.0060	166.67
G	Frosties Caramel, Kellogg's	377.00	1577.00	0.60	0.0060	166.67
P	Granatapfel	74.00	316.00	0.60	0.0060	166.67
P	Mangostane	71.00	303.00	0.60	0.0060	166.67
P	Zitrone	36.00	152.00	0.60	0.0060	166.67
P	Granatapfel	74.00	316.00	0.60	0.0060	166.67
P	Apfel	54.00	228.00	0.60	0.0060	166.67
F	Kabeljau, Dorsch	76.00	323.00	0.60	0.0060	166.67
F	Lengfisch	81.00	345.00	0.60	0.0060	166.67
F	Schellfisch	77.00	327.00	0.60	0.0060	166.67
P	Löwenzahnblätter	27.00	112.00	0.60	0.0060	166.67
P	Mais-Frühstücksflocken, Cornflakes	353.00	1498.00	0.60	0.0060	166.67
P	Batate, Süsskartoffel	108.00	459.00	0.60	0.0060	166.67
P	Brennnessel	40.00	170.00	0.60	0.0060	166.67
P	Taubnessel, weiss	30.00	128.00	0.60	0.0060	166.67
P	Bohnen, Gartenbohne, Samen, weiss, gekocht	77.00	325.00	0.60	0.0060	166.67
P	Kiwi	50.00	213.00	0.60	0.0060	166.67
P	Mangostane	71.00	303.00	0.60	0.0060	166.67
P	Hagebutte	94.00	399.00	0.60	0.0060	166.67
P	Heidelbeere, Blaubeere	36.00	154.00	0.60	0.0060	166.67
P	Pfirsich, getrocknet	240.00	1021.00	0.60	0.0060	166.67
P	Pflaume, getrocknet	222.00	943.00	0.60	0.0060	166.67
P	Weinbeere, getrocknet, Rosine	292.00	1242.00	0.60	0.0060	166.67
P	Heidelbeeren, in Dose	76.00	320.00	0.60	0.0060	166.67
P	Preiselbeeren, in Dose, ungezuckert	34.00	145.00	0.60	0.0060	166.67
P	Reis, Weisses Reis, poliert	344.00	1460.00	0.60	0.0060	166.67
P	Trüffel	27.00	113.00	0.51	0.0051	196.08
P	Willisauer Ringli	381.00	1595.00	0.50	0.0050	200.00
P	Erdbeere, frisch	35.00	148.00	0.50	0.0050	200.00
P	Heidelbeere frisch	52.00	218.00	0.50	0.0050	200.00
P	Holunderbeere schwarz frisch	44.00	185.00	0.50	0.0050	200.00
P	Johannisbeere rot frisch	29.00	121.00	0.50	0.0050	200.00
P	Preiselbeere frisch	34.00	142.00	0.50	0.0050	200.00
P	Rosine getrocknet, Weinbeere / Sultanine	287.00	1199.00	0.50	0.0050	200.00
P	Knoblauch, roh	130.00	546.00	0.50	0.0050	200.00
P	Rosenkohl, roh	34.00	144.00	0.50	0.0050	200.00
P	Gemüsekonserve, Champignons	16.00	66.00	0.50	0.0050	200.00
P	Gemüsekonserve, Erbsen und Karotten	62.00	259.00	0.50	0.0050	200.00
P	Birnensaft	48.00	203.00	0.50	0.0050	200.00
P	Orangensaft	46.00	194.00	0.50	0.0050	200.00
P	Teigwaren, ohne Ei, gekocht	108.00	453.00	0.50	0.0050	200.00
P	Kartoffelflocken (Kartoffelstock, Trockenprodukt)	338.00	1415.00	0.50	0.0050	200.00
T	Buttermilch	33.00	139.00	0.50	0.0050	200.00
T	Buttermilchgetränk mit Früchten, ungezuckert	35.00	145.00	0.50	0.0050	200.00
T	Glarner Schabziger, Gl, Kräuterkäse	134.00	561.00	0.50	0.0050	200.00

P	Dattel, getrocknet	290.00	1215.00	0.50	0.0050	200.00
P	Kirsche, frisch	71.00	297.00	0.50	0.0050	200.00
P	Aprikose, getrocknet	216.00	904.00	0.50	0.0050	200.00
P	Champignon, roh	15.00	62.00	0.50	0.0050	200.00
P	Eierschwamm, roh	12.00	49.00	0.50	0.0050	200.00
	Konfitüre	230.00	964.00	0.50	0.0050	200.00
	Konfitüre, energievermindert, mit Süßungsmitteln	134.00	561.00	0.50	0.0050	200.00
	Meringue	396.00	1657.00	0.50	0.0050	200.00
P	Orangensaft, angereichert mit Vitamin C	50.00	209.00	0.50	0.0050	200.00
G	Frosties, Kellogg's	373.00	1561.00	0.50	0.0050	200.00
G	Ice Flakes, Coop	381.00	1594.00	0.50	0.0050	200.00
P	Guave	34.00	145.00	0.50	0.0050	200.00
P	Jackfrucht	70.00	298.00	0.50	0.0050	200.00
P	Johannisbrot, kernfrei	353.00	1498.00	0.50	0.0050	200.00
P	Karambole	23.00	99.00	0.50	0.0050	200.00
P	Sapote	94.00	398.00	0.50	0.0050	200.00
T	Buttermilch	37.00	156.00	0.50	0.0050	200.00
P	Preiselbeere, Kronsbeere	35.00	147.00	0.50	0.0050	200.00
P	Salzstangen, Salzbrezeln	345.00	1464.00	0.50	0.0050	200.00
F	Brosme, Lumb	74.00	313.00	0.50	0.0050	200.00
P	Rosenkohl, gekocht, ungesalzen, abgetropft	31.00	129.00	0.50	0.0050	200.00
P	Petersilienwurzel	40.00	169.00	0.50	0.0050	200.00
P	Tomatenmark	39.00	165.00	0.50	0.0050	200.00
P	Kartoffelflocken, Püree, Trockenprodukt	338.00	1436.00	0.50	0.0050	200.00
P	Guter Heinrich	38.00	161.00	0.50	0.0050	200.00
F	Krebs, Flusskreb	65.00	274.00	0.50	0.0050	200.00
P	Erbsen, Gartenerbsen, Samen, gekocht	66.00	279.00	0.50	0.0050	200.00
P	Erbsen, Schote und Samen, grün	81.00	344.00	0.50	0.0050	200.00
P	Dattel, getrocknet	276.00	1174.00	0.50	0.0050	200.00
P	Feige	61.00	260.00	0.50	0.0050	200.00
P	Guave	34.00	144.00	0.50	0.0050	200.00
P	Jackfrucht	70.00	297.00	0.50	0.0050	200.00
P	Karambole	24.00	100.00	0.50	0.0050	200.00
P	Sapote	94.00	397.00	0.50	0.0050	200.00
P	Aprikose, getrocknet	240.00	1021.00	0.50	0.0050	200.00
P	Kirsche, sauer	53.00	226.00	0.50	0.0050	200.00
P	Mango	58.00	245.00	0.50	0.0050	200.00
P	Quitte	38.00	161.00	0.50	0.0050	200.00
P	Champignon, in Dose	14.00	59.00	0.50	0.0050	200.00
F	Fischöl EPA (pro Kps.)	5.20	21.90	0.50	0.0050	200.00
P	Pfifferling, frisch, Rehling	11.00	48.00	0.49	0.0049	204.08
F	Schellfisch geräuchert	93.00	393.00	0.47	0.0047	212.77
P	Topinambur, Erdartischöcke	31.00	130.00	0.41	0.0041	243.90
P	Brombeere frisch	32.00	136.00	0.40	0.0040	250.00
P	Broccoli, roh	25.00	105.00	0.40	0.0040	250.00
P	Nüsslisalat, roh	20.00	82.00	0.40	0.0040	250.00
P	Schwarzwurzel, roh	18.00	75.00	0.40	0.0040	250.00
P	Spinat, roh	18.00	74.00	0.40	0.0040	250.00
P	Ketchup	116.00	484.00	0.40	0.0040	250.00
T	Buttermilchgetränk mit Früchten, gezuckert	77.00	323.00	0.40	0.0040	250.00
P	Passionsfrucht, frisch	54.00	228.00	0.40	0.0040	250.00
P	Steinpilz, frisch	20.00	84.00	0.40	0.0040	250.00
P	Bouillon, Gemüse	6.00	26.00	0.40	0.0040	250.00

P	Mammy-Apfel	55.00	233.00	0.40	0.0040	250.00
P	Opuntie	36.00	154.00	0.40	0.0040	250.00
P	Passionsfrucht	63.00	268.00	0.40	0.0040	250.00
P	Erdbeere	32.00	136.00	0.40	0.0040	250.00
P	Feldsalat, Rapunzel	14.00	59.00	0.40	0.0040	250.00
P	Pastinake	59.00	249.00	0.40	0.0040	250.00
P	Petersilienblatt	50.00	214.00	0.40	0.0040	250.00
P	Schwarzwurzel	18.00	76.00	0.40	0.0040	250.00
P	Schwarzwurzel, gekocht, abgetropft	17.00	71.00	0.40	0.0040	250.00
P	Erbsen, grün, in Dose	38.00	159.00	0.40	0.0040	250.00
P	Spinat, in Dose	15.00	62.00	0.40	0.0040	250.00
P	Kokosnussmilch	10.00	42.00	0.40	0.0040	250.00
P	Passionsfrucht, Muttersaft	57.00	244.00	0.40	0.0040	250.00
P	Kartoffelpuffer, Trockenprodukt	320.00	1359.00	0.40	0.0040	250.00
P	Linsensprossen	29.00	124.00	0.40	0.0040	250.00
P	Breitwegerich	24.00	103.00	0.40	0.0040	250.00
P	Giersch, Geissfuss	39.00	166.00	0.40	0.0040	250.00
P	Sauerampfer	21.00	90.00	0.40	0.0040	250.00
P	Spitzwegerich	19.00	79.00	0.40	0.0040	250.00
P	Wiesenknöterich	28.00	119.00	0.40	0.0040	250.00
P	Linsen, Samen, gekocht	76.00	323.00	0.40	0.0040	250.00
P	Kaktusfeige, Opuntie	36.00	154.00	0.40	0.0040	250.00
P	Mammy-Apfel	55.00	232.00	0.40	0.0040	250.00
P	Passionsfrucht	63.00	268.00	0.40	0.0040	250.00
P	Heidelbeeren, in Dose, ungezuckert	24.00	100.00	0.40	0.0040	250.00
P	Steinpilz, frisch	21.00	81.00	0.40	0.0040	250.00
P	Brombeerkonfitüre	259.00	1101.00	0.40	0.0040	250.00
P	Butterpilz	11.00	47.00	0.36	0.0036	277.78
P	Karotten, Möhre, in Dosen	14.00	57.00	0.33	0.0033	303.03
P	Morchel	10.00	40.00	0.32	0.0032	312.50
P	Sauerkraut, abgetropft	17.00	71.00	0.30	0.0030	333.33
P	Johannisbeere schwarz frisch	44.00	184.00	0.30	0.0030	333.33
P	Traube, Weintraube, frisch	66.00	276.00	0.30	0.0030	333.33
F	Seehecht, roh	71.00	296.00	0.30	0.0030	333.33
F	Seelachs, Köhler, roh	80.00	334.00	0.30	0.0030	333.33
P	Blumenkohl, roh	22.00	90.00	0.30	0.0030	333.33
P	Chinakohl, roh	12.00	50.00	0.30	0.0030	333.33
P	Fenchel, roh	16.00	68.00	0.30	0.0030	333.33
P	Karotte, roh	32.00	135.00	0.30	0.0030	333.33
P	Knollensellerie, roh	18.00	77.00	0.30	0.0030	333.33
P	Lattich, roh	13.00	53.00	0.30	0.0030	333.33
P	Lauch, roh	24.00	100.00	0.30	0.0030	333.33
P	Peperoni grün, roh	16.00	68.00	0.30	0.0030	333.33
P	Peperoni rot, roh	27.00	113.00	0.30	0.0030	333.33
P	Rettich, roh	16.00	65.00	0.30	0.0030	333.33
P	Rotkohl, roh	24.00	102.00	0.30	0.0030	333.33
P	Tomate, roh	19.00	78.00	0.30	0.0030	333.33
P	Wirz (Wirsingkohl), roh	26.00	107.00	0.30	0.0030	333.33
P	Gemüsekonserve, Sauerkraut, abgetropft	15.00	62.00	0.30	0.0030	333.33
P	Gemüsesaft, Mischung	31.00	130.00	0.30	0.0030	333.33
P	Zitronensaft	29.00	120.00	0.30	0.0030	333.33
P	Frühkartoffel, geschält, gekocht (neue Kartoffel)	80.00	334.00	0.30	0.0030	333.33
P	Frühkartoffel, in der Schale gekocht (Gschwellti aus	80.00	333.00	0.30	0.0030	333.33

	neuen Kartoffeln)					
P	Kartoffel, geschält, Frühkartoffel	74.00	309.00	0.30	0.0030	333.33
P	Bambussprossen	17.00	69.00	0.30	0.0030	333.33
T	Milchgetränk mit Schokolade, mit Süßungsmitteln	37.00	153.00	0.30	0.0030	333.33
P	Banane, frisch	91.00	381.00	0.30	0.0030	333.33
P	Feige, frisch	68.00	286.00	0.30	0.0030	333.33
P	Litchi	74.00	316.00	0.30	0.0030	333.33
P	Wassermelone, frisch	30.00	125.00	0.30	0.0030	333.33
P	Zitrone, frisch	16.00	65.00	0.30	0.0030	333.33
P	Apfel, frisch	51.00	212.00	0.30	0.0030	333.33
P	Birne, frisch	53.00	222.00	0.30	0.0030	333.33
P	Pflaume, getrocknet	172.00	719.00	0.30	0.0030	333.33
P	Obstkonserven, Apfelmus, gezuckert	86.00	358.00	0.30	0.0030	333.33
P	Obstkonserven, Birne, gezuckert	88.00	367.00	0.30	0.0030	333.33
P	Obstkonserven, Birne, ungezuckert	53.00	222.00	0.30	0.0030	333.33
P	Obstkonserven, Apfelmus, ungezuckert	51.00	212.00	0.30	0.0030	333.33
P	Morchel, frisch	12.00	48.00	0.30	0.0030	333.33
T	Bouillon, Fleisch	5.00	20.00	0.30	0.0030	333.33
T	Bouillon, Geflügel	5.00	21.00	0.30	0.0030	333.33
	Hartkaramellen, Hartbonbons	385.00	1611.00	0.30	0.0030	333.33
P	Brotfrucht	110.00	467.00	0.30	0.0030	333.33
P	Cherimoya	62.00	265.00	0.30	0.0030	333.33
P	Jujube	105.00	445.00	0.30	0.0030	333.33
P	Kakifrukt	69.00	294.00	0.30	0.0030	333.33
P	Kumquat	64.00	270.00	0.30	0.0030	333.33
P	Rosenapfel	32.00	137.00	0.30	0.0030	333.33
P	Wasserkastanie	64.00	273.00	0.30	0.0030	333.33
P	Weinbeere, Weintraube	68.00	287.00	0.30	0.0030	333.33
P	Blumenkohl, gekocht, ungesalzen, abgetropft	19.00	79.00	0.30	0.0030	333.33
P	Spinat, gekocht, ungesalzen, abgetropft	14.00	60.00	0.30	0.0030	333.33
P	Bambussprossen	17.00	73.00	0.30	0.0030	333.33
P	Blumenkohl	23.00	95.00	0.30	0.0030	333.33
P	Chinakohl	12.00	50.00	0.30	0.0030	333.33
P	Fenchel, Blatt	24.00	100.00	0.30	0.0030	333.33
P	Mangold	14.00	59.00	0.30	0.0030	333.33
P	Meerrettich	63.00	267.00	0.30	0.0030	333.33
P	Porree, Lauch	25.00	105.00	0.30	0.0030	333.33
P	Rosenkohl	36.00	152.00	0.30	0.0030	333.33
P	Sellerieknolle	18.00	77.00	0.30	0.0030	333.33
P	Spinat	17.00	70.00	0.30	0.0030	333.33
P	Wirsing	26.00	108.00	0.30	0.0030	333.33
P	Zucchini, Sommer-Squash	20.00	83.00	0.30	0.0030	333.33
P	Zwiebel	28.00	117.00	0.30	0.0030	333.33
P	Spargel, in Dose	16.00	67.00	0.30	0.0030	333.33
P	Mandarinensaft, Muttersaft	46.00	196.00	0.30	0.0030	333.33
P	Brunnenkresse, Wasserkresse	17.00	72.00	0.30	0.0030	333.33
P	Erbsensprossen	31.00	130.00	0.30	0.0030	333.33
P	Mungbohnsensprossen	23.00	96.00	0.30	0.0030	333.33
P	Portulak	11.00	47.00	0.30	0.0030	333.33
P	Gartenmelde	20.00	86.00	0.30	0.0030	333.33
P	Brotfrucht	110.00	467.00	0.30	0.0030	333.33
P	Cherimoya	62.00	264.00	0.30	0.0030	333.33
P	Jujube	105.00	445.00	0.30	0.0030	333.33

P	Kakifrukt	70.00	297.00	0.30	0.0030	333.33
P	Kumquat	64.00	271.00	0.30	0.0030	333.33
P	Litchi	74.00	316.00	0.30	0.0030	333.33
P	Mandarine	46.00	195.00	0.30	0.0030	333.33
P	Rosenapfel	32.00	137.00	0.30	0.0030	333.33
P	Wasserkastanie	64.00	273.00	0.30	0.0030	333.33
P	Birne	55.00	234.00	0.30	0.0030	333.33
P	Boysenbeere	33.00	138.00	0.30	0.0030	333.33
P	Himbeere	33.00	142.00	0.30	0.0030	333.33
P	Kirsche, süß	63.00	266.00	0.30	0.0030	333.33
P	Himbeeren, in Dose	71.00	303.00	0.30	0.0030	333.33
P	Preiselbeere, in Dose, gezuckert	183.00	778.00	0.30	0.0030	333.33
P	Champignon, frisch	16.00	67.00	0.30	0.0030	333.33
P	Himbeerkonfitüre	251.00	1068.00	0.30	0.0030	333.33
T	Speisequark, mager	72.00	305.00	0.25	0.0025	400.00
P	Bohnen, Gartenbohnen, Schnittbohnen	32.00	138.00	0.24	0.0024	416.67
T	Molke, süß	25.00	106.00	0.24	0.0024	416.67
P	Stärke: Tapiokastärke	344.00	1462.00	0.24	0.0024	416.67
P	Taro, Wasserbrotwurzel	100.00	426.00	0.21	0.0021	476.19
	Glace, Magermilch-, Frucht, fettreduziert, energievermindert	105.00	438.00	0.20	0.0020	500.00
	Glace, Magermilch-, Kaffee/Mokka, fettreduziert, energievermindert	109.00	454.00	0.20	0.0020	500.00
P	Aubergine, roh	18.00	76.00	0.20	0.0020	500.00
P	Brüsseler Endivie, roh	9.00	36.00	0.20	0.0020	500.00
P	Eisbergsalat, roh	12.00	51.00	0.20	0.0020	500.00
P	Endivie, roh	14.00	58.00	0.20	0.0020	500.00
P	Gartenbohne grün, roh	25.00	103.00	0.20	0.0020	500.00
P	Kefe, roh	58.00	242.00	0.20	0.0020	500.00
P	Kohlrabi, roh	24.00	104.00	0.20	0.0020	500.00
P	Kopfsalat, roh	11.00	47.00	0.20	0.0020	500.00
P	Kresse, roh	12.00	49.00	0.20	0.0020	500.00
P	Mangold, roh	21.00	88.00	0.20	0.0020	500.00
P	Sellerieblätter, frisch	23.00	98.00	0.20	0.0020	500.00
P	Spargel, roh	24.00	100.00	0.20	0.0020	500.00
P	Weisskohl, roh	24.00	100.00	0.20	0.0020	500.00
P	Zucchini, roh	17.00	71.00	0.20	0.0020	500.00
P	Zuckerhutsalat, roh	13.00	54.00	0.20	0.0020	500.00
P	Zwiebel, roh	35.00	146.00	0.20	0.0020	500.00
P	Gemüsekonserve, Silberzwiebel	25.00	105.00	0.20	0.0020	500.00
P	Tomatenpüree (Tomatenmark)	71.00	299.00	0.20	0.0020	500.00
P	Kartoffel, geschält, roh	79.00	330.00	0.20	0.0020	500.00
T	Molke, süß	24.00	101.00	0.20	0.0020	500.00
T	Blanc battu, nit Früchten, ungezuckert	71.00	296.00	0.20	0.0020	500.00
T	Quark mit Früchten, mager	70.00	292.00	0.20	0.0020	500.00
T	Quark, nature, mager	62.00	257.00	0.20	0.0020	500.00
P	Ananas, frisch	49.00	203.00	0.20	0.0020	500.00
P	Kaki, roh	66.00	275.00	0.20	0.0020	500.00
P	Mandarine, frisch	45.00	187.00	0.20	0.0020	500.00
P	Mango, frisch	58.00	242.00	0.20	0.0020	500.00
P	Orange, frisch	40.00	168.00	0.20	0.0020	500.00
P	Mirabelle, frisch	53.00	220.00	0.20	0.0020	500.00
P	Nektarine, frisch	46.00	193.00	0.20	0.0020	500.00
P	Pflaume, frisch	45.00	187.00	0.20	0.0020	500.00

P	Quitte, frisch	28.00	118.00	0.20	0.0020	500.00
P	Obstkonserven, Ananas, gezuckert	84.00	350.00	0.20	0.0020	500.00
P	Obstkonserven, Ananas, ungezuckert	49.00	203.00	0.20	0.0020	500.00
P	Obstkonserven, Fruchtsalat, gezuckert	78.00	326.00	0.20	0.0020	500.00
P	Obstkonserven, Fruchtsalat, ungezuckert	50.00	208.00	0.20	0.0020	500.00
P	Slimline Drink Banane, Migros	38.00	160.00	0.20	0.0020	500.00
P	Slimline Drink Erdbeer, Migros	34.00	142.00	0.20	0.0020	500.00
P	Slimline Drink Exotic, Migros	34.00	142.00	0.20	0.0020	500.00
P	Slimline Drink Vanille, Migros	30.00	125.00	0.20	0.0020	500.00
T	Käse, Blanc battu, 4Plus Ananas, Emmi	74.00	310.00	0.20	0.0020	500.00
T	Käse, Blanc battu, 4Plus Apfel, Emmi	74.00	310.00	0.20	0.0020	500.00
T	Käse, Blanc battu, 4Plus Erdbeer, Emmi	74.00	310.00	0.20	0.0020	500.00
T	Käse, Blanc battu, 4Plus nature, Emmi	60.00	251.00	0.20	0.0020	500.00
P	Acerola	16.00	69.00	0.20	0.0020	500.00
P	Japanische Mispel	51.00	217.00	0.20	0.0020	500.00
P	Naranzilla	44.00	188.00	0.20	0.0020	500.00
P	Okra, Eibisch	19.00	81.00	0.20	0.0020	500.00
P	Tamarinde	238.00	1011.00	0.20	0.0020	500.00
P	Tomate	17.00	74.00	0.20	0.0020	500.00
P	Johannisbeere, rot	33.00	139.00	0.20	0.0020	500.00
P	Broccoli	29.00	121.00	0.20	0.0020	500.00
P	Möhre, Karotte	26.00	109.00	0.20	0.0020	500.00
P	Broccoli, gekocht, ungesalzen, abgetropft	22.00	93.00	0.20	0.0020	500.00
P	Aubergine	17.00	73.00	0.20	0.0020	500.00
P	Bleichsellerie	15.00	65.00	0.20	0.0020	500.00
P	Cassave, Maniok, Tapioka	134.00	570.00	0.20	0.0020	500.00
P	Chicoree	17.00	70.00	0.20	0.0020	500.00
P	Endivie	14.00	58.00	0.20	0.0020	500.00
P	Fenchel, Knolle	19.00	82.00	0.20	0.0020	500.00
P	Gurke	12.00	52.00	0.20	0.0020	500.00
P	Gurken, milchsauer, Salzgurken	20.00	84.00	0.20	0.0020	500.00
P	Karotten, Möhre, gekocht, abgetropft	18.00	78.00	0.20	0.0020	500.00
P	Kohlrabi	24.00	104.00	0.20	0.0020	500.00
P	Kohlrübe, Steckrübe	29.00	123.00	0.20	0.0020	500.00
P	Kopfsalat	11.00	48.00	0.20	0.0020	500.00
P	Paprikaschote, grün	19.00	79.00	0.20	0.0020	500.00
P	Rettich	16.00	64.00	0.20	0.0020	500.00
P	Rotkohl, Rotkraut, Blaukraut	22.00	92.00	0.20	0.0020	500.00
P	Spargel	18.00	75.00	0.20	0.0020	500.00
P	Weisse Rübe, Wasserrübe	25.00	104.00	0.20	0.0020	500.00
P	Winter-Squash, Kürbisgewächs	26.00	109.00	0.20	0.0020	500.00
P	Tomaten, in Dose	18.00	77.00	0.20	0.0020	500.00
P	Kartoffelknödel, roh, Trockenprodukt	323.00	1373.00	0.20	0.0020	500.00
T	Kondensmagermilch	83.00	353.00	0.20	0.0020	500.00
T	Kondensmagermilch, gezuckert	269.00	1141.00	0.20	0.0020	500.00
P	Acerola	16.00	68.00	0.20	0.0020	500.00
P	Ananas	56.00	236.00	0.20	0.0020	500.00
P	Banane	88.00	376.00	0.20	0.0020	500.00
P	Grapefruit, Pampelmuse	38.00	163.00	0.20	0.0020	500.00
P	Loquate, Japanische Mispel	40.00	170.00	0.20	0.0020	500.00
P	Naranzilla	45.00	189.00	0.20	0.0020	500.00
P	Okra, Eibisch	19.00	81.00	0.20	0.0020	500.00
P	Orange, Apfelsine	42.00	180.00	0.20	0.0020	500.00

P	Tamarinde	238.00	1010.00	0.20	0.0020	500.00
P	Wassermelone	37.00	159.00	0.20	0.0020	500.00
P	Johannisbeere, schwarz	39.00	167.00	0.20	0.0020	500.00
P	Pflaume	49.00	208.00	0.20	0.0020	500.00
P	Stachelbeere	38.00	160.00	0.20	0.0020	500.00
P	Ananas, in Dose	68.00	288.00	0.20	0.0020	500.00
P	Erdbeeren, in Dose	70.00	297.00	0.20	0.0020	500.00
P	Kirschen, süß, in Dose	56.00	238.00	0.20	0.0020	500.00
P	Austernpilz, Austernseitling	12.00	49.00	0.20	0.0020	500.00
P	Reis, poliert, gekocht, abgetropft	85.00	359.00	0.20	0.0020	500.00
P	Erdbeerkonfitüre	256.00	1088.00	0.20	0.0020	500.00
P	Johannisbeerkonfitüre, rot	257.00	1092.00	0.20	0.0020	500.00
P	Pflaumenmus	202.00	858.00	0.20	0.0020	500.00
P	Weisskohl, Weisskraut	25.00	105.00	0.19	0.0019	526.32
P	Orangensaft, Muttersaft, Apfelsinensaft	43.00	184.00	0.17	0.0017	588.24
P	Orangensaft, Apfelsinensaft, ungesüsst	42.00	180.00	0.14	0.0014	714.29
P	Stärke: Weizenstärke	347.00	1476.00	0.14	0.0014	714.29
P	Kartoffel	70.00	298.00	0.11	0.0011	909.09
P	Kartoffel, ungeschält, gebacken in Folie	85.00	361.00	0.11	0.0011	909.09
P	Stachelbeere frisch	28.00	118.00	0.10	0.0010	1'000.00
T	Hühnereiweiss roh, Eiklar	44.00	185.00	0.10	0.0010	1'000.00
	Glace, Magermilch, Vanille, fettreduziert, energievermindert	93.00	391.00	0.10	0.0010	1'000.00
P	Gurke, roh	12.00	50.00	0.10	0.0010	1'000.00
P	Honigmelone, roh	36.00	150.00	0.10	0.0010	1'000.00
P	Radieschen, roh	14.00	58.00	0.10	0.0010	1'000.00
P	Randen (rote Beete, rote Rübe), roh	41.00	170.00	0.10	0.0010	1'000.00
P	Rhabarber, frisch	7.00	31.00	0.10	0.0010	1'000.00
P	Riesenkürbis (Cucurbita maxima), roh	21.00	89.00	0.10	0.0010	1'000.00
P	Roter Cicerino, roh	13.00	54.00	0.10	0.0010	1'000.00
P	Stangensellerie, roh	10.00	44.00	0.10	0.0010	1'000.00
P	Gemüsekonserve, Essiggurke	12.00	51.00	0.10	0.0010	1'000.00
P	Gemüsekonserve, Tomate geschält (Pelati)	17.00	71.00	0.10	0.0010	1'000.00
P	Apfelsaft	45.00	187.00	0.10	0.0010	1'000.00
P	Karottensaft	31.00	129.00	0.10	0.0010	1'000.00
P	Randensaft (Rote Rüben Saft)	34.00	142.00	0.10	0.0010	1'000.00
P	Sirup, unverdünnt	284.00	1189.00	0.10	0.0010	1'000.00
P	Traubensaft	62.00	258.00	0.10	0.0010	1'000.00
P	Kartoffelstärke	336.00	1404.00	0.10	0.0010	1'000.00
P	Weizenstärke	346.00	1447.00	0.10	0.0010	1'000.00
P	Kartoffel, geschält, gekocht	76.00	318.00	0.10	0.0010	1'000.00
T	Magermilch UHT	33.00	139.00	0.10	0.0010	1'000.00
T	Joghurt mit Aroma, mager, mit Süßungsmitteln	48.00	200.00	0.10	0.0010	1'000.00
T	Joghurt, Früchte, mager, mit Süßungsmitteln	48.00	200.00	0.10	0.0010	1'000.00
T	Joghurt, nature, mager	40.00	168.00	0.10	0.0010	1'000.00
T	Blanc battu	53.00	222.00	0.10	0.0010	1'000.00
P	Grapefruit, frisch	27.00	114.00	0.10	0.0010	1'000.00
P	Aprikose, frisch	44.00	185.00	0.10	0.0010	1'000.00
P	Pfirsich, frisch	43.00	179.00	0.10	0.0010	1'000.00
P	Zwetschge, frisch	38.00	161.00	0.10	0.0010	1'000.00
P	Obstkonzerve, Aprikose, gezuckert	80.00	333.00	0.10	0.0010	1'000.00
P	Obstkonzerve, Aprikose, ungezuckert	44.00	185.00	0.10	0.0010	1'000.00
P	Obstkonzerve, Pfirsich, gezuckert	79.00	329.00	0.10	0.0010	1'000.00



P	Obstkonserve, Pfirsich, ungezuckert	43.00	179.00	0.10	0.0010	1'000.00
T	Aktifit, Südfrüchte, Emmi	70.00	293.00	0.10	0.0010	1'000.00
P	Chayote	27.00	113.00	0.10	0.0010	1'000.00
P	Papaya	12.00	52.00	0.10	0.0010	1'000.00
P	Rambutan	65.00	276.00	0.10	0.0010	1'000.00
P	Pfirsich	42.00	176.00	0.10	0.0010	1'000.00
T	Ei, Trockeneiweiss	343.00	1456.00	0.10	0.0010	1'000.00
T	Gelatine	338.00	1435.00	0.10	0.0010	1'000.00
P	Spargel, gekocht, ungesalzen, abgetropft	12.00	53.00	0.10	0.0010	1'000.00
P	Artischocke	22.00	93.00	0.10	0.0010	1'000.00
P	Knoblauch	139.00	590.00	0.10	0.0010	1'000.00
P	Kürbis	24.00	103.00	0.10	0.0010	1'000.00
P	Radieschen	14.00	61.00	0.10	0.0010	1'000.00
P	Rhabarber	13.00	56.00	0.10	0.0010	1'000.00
P	Rote Rübe, Rote Beete	41.00	175.00	0.10	0.0010	1'000.00
P	Yamswurzel	99.00	419.00	0.10	0.0010	1'000.00
P	Bohnen, Schnittbohnen, grün, in Dose	12.00	53.00	0.10	0.0010	1'000.00
P	Ananassaft, in Dose	43.00	185.00	0.10	0.0010	1'000.00
P	Grapefruitsaft, Handelsware	47.00	201.00	0.10	0.0010	1'000.00
P	Grapefruitsaft, Muttersaft	36.00	154.00	0.10	0.0010	1'000.00
P	Zitronensaft, Muttersaft	26.00	114.00	0.10	0.0010	1'000.00
P	Kartoffel, ungeschält, gekocht	70.00	298.00	0.10	0.0010	1'000.00
F	Pilgermuschel, Kammuschel	63.00	269.00	0.10	0.0010	1'000.00
T	Magermilch	147.00	35.00	0.10	0.0010	1'000.00
T	Fruchtjoghurt, mager	67.00	286.00	0.10	0.0010	1'000.00
T	Joghurt, mager, höchstens 0,3% Fett	37.00	158.00	0.10	0.0010	1'000.00
P	Chayote	27.00	113.00	0.10	0.0010	1'000.00
P	Papaya	32.00	134.00	0.10	0.0010	1'000.00
P	Rambutan	65.00	276.00	0.10	0.0010	1'000.00
P	Apfelmus	79.00	334.00	0.10	0.0010	1'000.00
P	Aprikose	43.00	182.00	0.10	0.0010	1'000.00
P	Zuckermelone, Honigmelone	54.00	231.00	0.10	0.0010	1'000.00
P	Aprikosen in Dose	65.00	278.00	0.10	0.0010	1'000.00
P	Birnen in Dose	67.00	285.00	0.10	0.0010	1'000.00
P	Pfirsich, in Dose	63.00	269.00	0.10	0.0010	1'000.00
P	Pflaume, in Dose	72.00	305.00	0.10	0.0010	1'000.00
P	Aprikosenkonfitüre	248.00	1053.00	0.10	0.0010	1'000.00
P	Kirschkonfitüre	250.00	1061.00	0.10	0.0010	1'000.00
P	Stärke: Kartoffelstärke	336.00	1427.00	0.10	0.0010	1'000.00
P	Stärke: Maisstärke	346.00	1470.00	0.08	0.0008	1'250.00
T	Kuhmilch, Magermilch, entrahmt	34.00	146.00	0.07	0.0007	1'428.57
P	Tomatensaft, Handelsware	17.00	73.00	0.05	0.0005	2'000.00
T	Ei, Hühnereiweiss, Flüssigeiweiss	47.00	202.00	0.03	0.0003	3'333.33