

Calcium - Wissenswertes und Hitlisten

Version: 5. März 2020

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.

Calcium ist wesentlicher Baustein von Knochen und Zähnen. Bei Calcium Mangel kommt es zur Entkalkung des Knochens mit verstärkter Neigung zu Knochen Brüchen, beziehungsweise Osteoporose. Haupt-Funktionen sind Blut Gerinnung, Muskel Kontraktion, Reiz Übertragung im Nerven System, Stabilisierung von Knochen, Zähnen und Zellwänden.

Im menschlichen Körper befindet sich Calcium mehrheitlich in den Knochen (99 %). Der Rest zirkuliert in gelöster Form im Blut und gelangt so in die Zellen anderer Gewebe. Blut und Knochen Calcium stehen in ständigem Austausch miteinander. Der Knochen stellt für den Organismus ein Calcium Reservoir dar, aus dem der Mineralstoff bei mangelnder Zufuhr zur Aufrechterhaltung der Blut Spiegel entnommen wird. Wird dem Knochen viel Calcium entzogen (z.B. bei stark Säure-überschüssiger Nahrung), nimmt die Knochen Festigkeit ab. Eine optimale Calcium Zufuhr dient primär der Vorbeugung der Knochen Brüchigkeit (Osteoporose). Im Kindes- und Jugendalter legt man sich die Calcium Reserve für das Alter an. Daher sollte in dieser Altersgruppe ganz besonders geachtet werden auf eine Basen-reiche, Calcium-reiche und Phosphat-arme Ernährung. Mangel-Zustände treten praktisch nur im Kindes- und Jugendalter auf. Vitamin-D fördert die Calcium Aufnahme im Darm sowie dessen Einbau in den Knochen.

Calcium und Phosphor stehen in enger Wechselbeziehung

Phosphor Verbindungen sind Bestandteile von Zellmembranen und der Erbsubstanz. Der menschliche Körper enthält ca. 600-700 g Phosphor, wovon ca. 85 % in den Knochen und Zähnen eingelagert sind. Phosphor spielt eine wichtige Rolle im Energie Stoffwechsel und ist beteiligt an der Regulation des Säure-Basen-Haushalts. Eine zu hohe Phosphor Aufnahme beeinflusst den Calcium Haushalt negativ, weil die Ausscheidung von Calcium über die Nieren verstärkt und die Aufnahme aus dem Darm behindert wird. Phosphor ist in unserer Nahrung reichlich vorhanden, sowohl in tierischen wie pflanzlichen Nahrungsmitteln. Insbesondere industriell verarbeitete Nahrungsmittel wie Schmelzkäse, Fleisch- und Wurstwaren und Cola-Getränke enthalten viel Phosphor.

- *Phosphat* ist die Salz Form des Phosphors. Unsere Nahrung enthält *Phosphat in zwei Formen*, organisch gebunden und als anorganische Salze.
- Organisch gebundenes Phosphat wird durch physikalische (z.B. Erhitzen) und chemische Prozesse (z.B. Einfrieren) in die anorganische Salz Form übergeführt.
- Die anorganischen Phosphor Salze verbinden sich im Darm mit Kalzium und Magnesium zu nicht resorbierbaren Salzen und tragen auf diese Weise zur Verarmung der Knochen Masse, zur Osteoporose, bei.
- Kochsalz beschleunigt sowohl die Aufnahme des Phosphats aus dem Darm wie auch in den Nieren die Rückfilterung von Phosphor aus dem Urin in das Blut.
- Ein hoher Kochsalz Konsum führt zwangsläufig zu vermehrter Phosphat Aufnahme und erhöht damit ebenfalls langfristig das Osteoporose Risiko.

Der **Calcium/Phosphor Quotient** ist Ausdruck des Verhältnisses von Calcium zu Phosphor:

Je höher die Zahl, desto besser. Eine höhere Zahl bedeutet mehr Calcium und weniger Phosphor.

Calcium und Magnesium stehen in enger Wechselbeziehung

Der Magnesium Bedarf des Körpers steht in Beziehung zur Calcium Zufuhr und umgekehrt:

Je höher die Calcium Zufuhr, desto höher ist der Bedarf an Magnesium!

Normale Magnesium Gaben fördern die Aufnahme von Calcium aus dem Darm, wohingegen eine hohe Magnesium Zufuhr die Calcium Aufnahme beeinträchtigen kann. Die alleinige Gabe von Calcium ohne Magnesium kann zu Magnesium Mangel führen. Magnesium Mangel führt zu vermehrtem Calcium Verlust über den Urin, was wiederum das Risiko zur Bildung von Nieren Steinen erhöht. Die alkalische Phosphatase, welche für die Bildung von Hydroxyapatit (Calcium-Phosphat) bei der Knochen Bildung verantwortlich ist, unterliegt der Steuerung durch Magnesium. Abhängig von der Verfügbarkeit von Magnesium ist nicht nur Calcium, sondern auch Kalium. 55 % des Magnesiums befinden sich im Knochen. In der Literatur wird für gesunde Personen ein *Zufuhr Verhältnis bezüglich Calcium und Magnesium von 2:1* empfohlen.

Kritische Bemerkungen zu Calcium

(Zitat: Köhler Bodo: Calcium - der unterschätzte Hochrisikofaktor. EHK 2006; 55: 568-571).

Kalzium Gaben im Erwachsenenalter senken relativ den in der Bevölkerung ohnehin niedrigen Magnesium Spiegel, was nicht ohne Folgen bleibt: Magnesium aktiviert ca. 300 Enzym Reaktionen und weist eine anabole, d.h. aufbauende Wirkung auf und wirkt einem Kalium Verlust entgegen.

Der therapeutische Umgang mit Calcium sollte sorgsam abgewogen werden. Bei akuten anabolen Zuständen (Schwellung, Entzündung, Allergie) wirkt Calcium sehr gut und schnell. Aufgrund der katabolen (d.h. abbauenden) Wirkung sollte die zusätzliche Einnahme von Calcium ohne zusätzliches Magnesium ab dem 30. Lebensjahr gemieden und auch nicht verstärkt mit der Nahrung zugeführt werden (z.B. über Mineralwässer!). Ganz im Gegenteil sollte auf eine ausreichende Versorgung mit Magnesium geachtet werden.

Kalzium Gaben ohne Magnesium Zusatz fördern alle degenerativen Erkrankungen, von Herz-Kreislauf über Gelenk bis hin zu Knochen Erkrankungen (Osteoporose).

Wegen des immun-suppressiven Effektes und den negativen Auswirkungen auf die ATP-Synthese steigt sogar das Krebs Risiko. Im Vordergrund aller therapeutischen Bemühungen sollte beim chronisch Kranken immer die Regeneration des kranken Gewebes stehen, die nur über die Förderung der anabolen Stoffwechsel Aktivität erreicht werden kann. Calcium hemmt diese Prozesse und muss in der heutigen Zeit als wesentlicher Mitverursacher degenerativer Leiden angesehen werden. Der positive therapeutische Effekt des Calciums bei Osteoporose wurde in vielen Studien nachgewiesen. Auch hier ist zwingend auf eine genügend hohe Magnesium Zufuhr zu achten.

In den 1970-er Jahren wurde diesbezüglich eine gross angelegte Feldstudie durchgeführt: Die Ergebnisse dieser Framingham-Studie waren sehr Aussage-kräftig. Dabei zeigte sich u.a. ein erhöhter Kalzium Spiegel als so bedeutend, dass er als eigenständiger Risiko Faktor deklariert wurde.

Nahrungsmittel (pro 100 g)	kcal	kj	mg	mg	Quotient	mg
			Calcium	Phosphor	Ca/Ph	Magnesium

Mehrfachnennungen: Werte aus verschiedenen Tabellen

Sprossen. geräuchert	243	1017	1'700			
Sprotte geräuchert	243	1011	1'700			
Mohn. Schlafmohn. Samen. trocken	477	1976	1'460	855.0	1.71	335.00
Parmesan	381	1595	1'340	800.0	1.68	44.00
Magermilchpulver	356	1490	1'300	1'000.0	1.30	120.00
Trockenmagermilch	358	1519	1'290	1'020.0	1.26	110.00
Magermilchpulver (Trockenmagermilch)	357	1494	1'290			110.00
Parmesan, 3.6%	375	1561	1'180	695.0	1.70	40.00
Parmesankäse	375	1569	1'180			41.00
Appenzeller 1/4 Fett	238	996	1'090	730.0	1.49	36.00
Appenzeller Käse. 20% Fett i.Tr.	238	998	1'090	730.0	1.49	35.00
Trockenvollmilch	482	2015	1'050	715.0	1.47	90.00
Vollmilchpulver	477	1996	1'047	714.0	1.47	89.00
Sbrinz	419	1751	1'030	660.0	1.56	38.00
Emmentaler. vollfett	422	1764	1'030	620.0	1.66	31.00
Emmentaler 45% Fett i. Tr.	400	1661	1'030	620.0	1.66	35.00
Emmentaler. 45 % Fett i.Tr.	383	1602	1'020			35.00
Tilsiter. 30% Fett	272	1135	990	580.0	1.71	36.00
Trockenvollmilch. Vollmilchpulver	482	2017	920			110.00
Greyerzer. vollfett	400	1672	900	600.0	1.50	35.00
Tilsiter Rohmilch. vollfett	378	1582	900	540.0	1.67	24.00
Buttermilch: Trockenbuttermilch	383	1621	895	915.0	0.98	110.00
Trockenmolke. Molkepulver	349	1483	890	575.0	1.55	180.00
Gruyere 45% Fett i.Tr.	399	1655	880	580.0	1.52	35.00
Provolone	365	1516	880	575.0	1.53	30.00
Glarner Schabziger. Gl. Kräuterkäse	134	561	861	558.0	1.54	34.00
Tilsiter. 45% Fett i. Tr.	358	1485	845	510.0	1.66	30.00
Tilsiter. past. vollfett	355	1483	840	510.0	1.65	29.00
Gouda 45% i.Tr.	334	1386	820	445.0	1.84	30.00
Gouda. 45 % Fett i.Tr.	365	1527	820			28.00
Edamer. 30% Fett.	254	1061	800	570.0	1.40	34.00
Farmer. soft. mit Milch. mit Vitaminen und Calcium	449	1877	800	350.0	2.29	75.00
Edamer. 30 % Fett i.Tr.	251	1050	800			59.00
Edamer. 40% Fett i.Tr.	318	1323	795	500.0	1.59	30.00
Sesam. Samen. trocken	565	2339	785	605.0	1.30	345.00
Sesamsamen. getrocknet	565	2364	783			347.00
Chester. 50 % Fett i.Tr.	397	1661	752			30.00
Chester. Cheddar, 50%	397	1647	750	490.0	1.53	30.00
Appenzeller. vollfett	386	1616	740	540.0	1.37	29.00
Appenzeller Käse. 50% Fett i.Tr.	386	1600	740	540.0	1.37	30.00
Brennessel	40	170	715	138.0	5.18	80.00
St.Paulin	284	1190	700	500.0	1.40	35.00
Tete de Moine	420	1757	698	508.0	1.37	27.00

Butterkäse. 50% Fett	344	1424	695	415.0	1.67	55.00
Butterkäse. 50 % Fett i.Tr.	344	1439	694			53.00
Edamer. 45% Fett.	357	1482	678	403.0	1.68	29.00
Edamer. 45 % Fett i.Tr.	354	1481	678			
Raclette	359	1504	671	492.0	1.36	27.00
Ovomaltine. Pulver. Wander	360	1506	670	800.0	0.84	270.00
Eimalzin. Haco	415	1736	664	664.0	1.00	249.00
Vitalzin. Haco	393	1644	664	664.0	1.00	249.00
Roquefort	362	1500	662	392.0	1.69	30.00
Roquefortkäse	362	1515	662			30.00
Brie. halbfett	201	841	657	431.0	1.52	26.00
Mozzarella	224	937	632			24.00
Mozzarella aus Kuhmilch	227	944	630	430.0	1.47	25.00
Camembert. 40% fett	275	1144	615	350.0	1.76	18.00
Gorgonzola	359	1501	612	356.0	1.72	20.00
Gorgonzola	360	1506	612			
Freiburger Vacherin	373	1560	611	130.0	4.70	25.00
Gorgonzola	360	1492	610	355.0	1.72	
Limburger. 20% Fett i.Tr.	184	771	610	285.0	2.14	25.00
Bel Paese	373	1549	604	480.0	1.26	
Schmelzkäse. Scheibe. 1/4 Fett	182	762	600	1'200.0	0.50	45.00
Schmelzkäse. streichfähig. 1/4 Fett	186	777	600	1'100.0	0.55	30.00
Schmelzkäse. Scheibe. vollfett	307	1284	600	800.0	0.75	45.00
Roquefort	361	1510	600	430.0	1.40	27.00
Camembert. 30% Fett	216	902	600	385.0	1.56	19.00
Zwieback. für Kinder. Roland Murten AG	384	1606	600			100.00
Camembert. 30 % Fett i.Tr.	216	904	600			19.00
Camembert. 45% Fett	285	1185	570	350.0	1.63	17.00
Camembert. 45 % Fett i.Tr.	285	1192	570			17.00
Schmelzkäse. Scheibe. Rahm	344	1438	550	750.0	0.73	45.00
Ovomaltine line. Pulver. Wander	385	1611	550	14.0	39.29	180.00
Schmelzkäse. 45% Fett i. Tr.	270	1118	545	945.0	0.58	30.00
Limburger. 40% Fett i.Tr.	268	1114	534	255.0	2.09	21.00
Limburger. 40 % Fett i.Tr. (Backsteinkäse)	267	1117	534			21.00
Goa-. Flügel-. Manila-. Prinzessbohne. Samen. trocken	401	1686	530	480.0	1.10	170.00
Camembert. halbfett	179	750	530	405.0	1.31	22.00
Edelpilzkäse. 50 % Fett i.Tr.	355	1485	526			39.00
Edelpilzkäse 50% Fett i. Tr.	355	1470	525	360.0	1.46	40.00
Camembert. 50% Fett	314	1302	510	390.0	1.31	15.00
Camembert. 50 % Fett i.Tr.	314	1314	510			15.00
Limburger. 20 % Fett i.Tr. (Backsteinkäse)	183	766	510			39.00
Malve, wild, Blatt	37	157	505	120.0	4.21	88.00
Schmelzkäse. streichfähig. vollfett	271	1136	500	700.0	0.71	30.00
Heliomalt. Hochdorf Nutritec AG	376	1573	500	400.0	1.25	
Fitness. Nestle	358	1498	500	170.0	2.94	50.00
Melasse. Melassesirup	274	1145	500	31.0	16.13	140.00
Brie Rahm	336	1404	497	337.0	1.47	20.00
Camembert. 60% Fett	378	1565	490	310.0	1.58	15.00
Feta. Kuhmilch	262	1096	483	335.0	1.44	20.00
Pops. Kellogg's	385	1611	453	453.0	1.00	
Choco Krispies. Kellogg's	383	1602	453			
Frosties Caramel. Kellogg's	377	1577	453			

Frosties Choco. Kellogg's	397	1661	453			
Frosties. Kellogg's	373	1561	453			
Fondue. Fertigprodukt	259	1084	449	262.0	1.71	24.00
Romadur. 20% Fett	180	753	448	325.0	1.38	
Romadur. 20 % Fett i.Tr.	178	745	448			
Ovo Sport (Ovomaltine). Wander	372	1556	430	510.0	0.84	145.00
Ovomaltine pronto. Pulver. Wander	373	1559	430	440.0	0.98	135.00
Ziegenkäse	281	1166	430	400.0	1.08	25.00
Fetakäse. 45% Fett i. Tr.	237	986	430	337.0	1.28	19.00
Bohne (Gartenbohne). grün. getrocknet	202	843	430	287.0	1.50	194.00
Feta. 45 % Fett i.Tr.	237	992	429			19.00
Brie. vollfett	300	1256	418	295.0	1.42	19.00
Breitwegerich	24	103	410	65.0	6.31	45.00
Romadur. 40% Fett	275	1143	403	326.0	1.24	
Mozzarella	228	956	403	239.0	1.69	10.00
Romadur. 40 % Fett i.Tr.	274	1146	403			
Schmelzkäse. streichfähig. Rahm	329	1376	400	600.0	0.67	30.00
Sardine im Öl. abgetropft	215	901	400	468.0	0.85	37.00
Brie (Rahmbrie)	345	1430	400	190.0	2.11	16.00
Brie. 50 % Fett i.Tr. (Rahmbrie)	345	1443	400			
Reblochon	309	1291	386	316.0	1.22	20.00
Romadur. 30% Fett i. Tr.	218	910	375	315.0	1.19	20.00
Vacherin Mont d'Or	281	1175	372	80.0	4.65	20.00
Franzosenkraut	19	82	370	52.0	7.12	65.00
Mineralwasser Aproz	0	0	369			7.00
Camembert. vollfett	299	1253	368	262.0	1.40	19.00
Sonnenblumenkernmehl	386	1628	360	600.0	0.60	
Feta. Schaf- oder Ziegenmilch	250	1047	360	280.0	1.29	20.00
Gummibonbon mit Fruchtessenz	188	786	360	4.0	90.00	110.00
Sonnenblumenkernmehl	386	1615	360			
Kinder-Schokolade;	567	2372	360			
Camembert Rahm	352	1473	352	255.0	1.38	16.00
Kondensmagermilch. gezuckert	269	1141	340	270.0	1.26	38.00
All-Bran Plus. Kellogg's	280	1172	340			
Schmelzkäse. 60% Fett.	326	1349	335	795.0	0.42	48.00
Farmer. soft. mit Milch und Erdbeeren. mit Vitaminen und Magnesium	427	1787	335	331.0	1.01	300.00
Ovomaltine. Schokolade. Wander	513	2146	335			120.00
Ölsardine. abgetropft	222	924	330	430.0	0.77	
Choc ovo (Ovomaltine). Wander	435	1820	330	410.0	0.80	110.00
Ölsardinen	222	929	330			
Kondensmilch. mind. 10% Fett	177	742	315	246.0	1.28	35.00
Kondensmilch. 10 % Fett	177	741	315			35.00
Zigerbutter. Ankeziger	370	1548	313	210.0	1.49	14.00
Münsterkäse. 45% Fett i.Tr.	290	1205	310	240.0	1.29	25.00
Münsterkäse. 45 % Fett i.Tr.	290	1213	310			27.00
Thymian. frisch	46	193	307	32.0	9.59	36.00
Tee: Schwarztee	141	592	302	314.0	0.96	184.00
Tee (Schwarzer Tee. Blätter)	164	686	302			184.00
Choc ovo crunchy (Ovomaltine). Wander	452	1891	300	360.0	0.83	110.00
Balisto. Sandwich. Milk und Strawberry	401	1677	300	140.0	2.14	50.00
Balisto. Sandwich. Milk. mit Calcium	410	1717	300	140.0	2.14	50.00
Schokolade. weiss	565	2365	294	200.0	1.47	25.00

Gundermann	27	114	290	72.0	4.03	55.00
Flockenpüree mit Milch	351	1469	288			
Tomme	286	1196	286	233.0	1.23	18.00
Kondensmilch gezuckert	339	1419	284	245.0	1.16	24.00
Ei. Trockeneigelb	669	2769	282	1'120.0	0.25	28.00
Kinder Country; Fa. Ferrero	574	2402	280			
Ricottakäse	174	722	274	270.0	1.01	
Romadur. 45% Fett	294	1222	273	212.0	1.29	
Golden Grahams. Nestle	375	1569	270			
Schokolade. Milch	540	2258	269	218.0	1.23	47.00
Choco Clusters. Nestle	391	1636	267			
Choco Smacks. Kellogg's	385	1611	267			
Chocos. Kellogg's	374	1565	267			
Clusters. Nestle	389	1628	267			
Crunch. Nestle	410	1735	267			
Frosties Zimt. Kellogg's	371	1552	267			
Nesquik Cereals. Nestle	396	1657	267			
Smacks. Kellogg's	375	1569	267			
Salbei. frisch	53	221	266	15.0	17.73	69.00
Ovomaltine. Knuspermüesli. Wander	426	1794	266			200.00
Doppelrahmkäse	365	1525	265	225.0	1.18	14.00
Romadur. 50% Fett	313	1297	264	235.0	1.12	
Romadur. 50 % Fett i.Tr.	311	1301	264			
Mandel (Mandel süss). geröstet. gesalzen	582	2433	260	547.0	0.48	287.00
Karotten, Möhre, getrocknet	193	821	256	103.0	2.49	
Hagebutte	94	399	255	260.0	0.98	105.00
Mandel. Süss	577	2414	252			170.00
Mandel	576	2408	250	470.0	0.53	250.00
Mandel. süss ohne Samenschale	583	2411	250	455.0	0.55	170.00
Spitzwegerich	19	79	250	63.0	3.97	45.00
Basilikum. frisch	40	167	250	37.0	6.76	11.00
Schokolade. Milkschokolade	537	2242	247	280.0	0.88	67.00
Schokolade. Milch- mit Mandel-Honig-Nougat	530	2219	247	206.0	1.20	46.00
Petersilie. Blatt	50	209	245			41.00
Kondensmilch. 7.5 % Fett	132	552	242			27.00
Sojabohne. getrocknet	347	1566	240	660.0	0.36	250.00
Sojamehl. entfettet	359	1501	240	640.0	0.38	290.00
Kondensmilch. ungezuckert	132	554	240	200.0	1.20	24.00
Kondensmilch. mind. 7.5% Fett	133	554	240	190.0	1.26	25.00
Kondensmilch, gezuckert	320	1347	238	236.0	1.01	27.00
Kondensmilch. gezuckert	320	1347	238	236.0	1.01	27.00
Kondensmilch. gezuckert	320	1339	238			27.00
Schokolade. Milch- mit Nüssen	564	2359	237	222.0	1.07	64.00
Limburger/Münster	275	1152	230	219.0	1.05	15.00
Münsterkäse. 50% Fett i.Tr.	321	1330	230	170.0	1.35	25.00
Haselnuss	644	2694	226			156.00
Sojaschrot	194	812	225	670.0	0.34	300.00
Kartoffelflocken mit Milchpulver und Salz (Instant-Kartoffelstock)	356	1488	225	378.0	0.60	78.00
Haselnuss ohne Samenschale	644	2662	225	335.0	0.67	155.00
Amaranth, Fuchsschwanz, Samen	365	1539	215	582.0	0.37	310.00
Gartenkresse	33	140	215	40.0	5.38	
Gartenkresse	33	138	214			

Schokolade (Vollmilchschokolade)	537	2247	214			86.00
Grünkohl (Braunkohl)	36	151	212			31.00
Rosmarin. frisch	56	236	211	12.0	17.58	36.00
Sojamehl. vollfett	453	1895	210	600.0	0.35	240.00
Sardelle im Öl. abgetropft	160	669	210	230.0	0.91	42.00
Grünkohl	37	154	210	85.0	2.47	30.00
Pfefferminze. frisch	43	179	210	75.0	2.80	30.00
Schokolade. Milch- mit Weinbeeren. Nüssen und Mandeln	502	2100	202	221.0	0.91	76.00
Sojabohnensamen. trocken	323	1351	201			220.00
Sojabohne. Samen. trocken	327	1367	200	550.0	0.36	220.00
Petersilie. frisch	34	144	200	64.0	3.13	23.00
Microc Knusperbrot mit Calcium Migros	383	1601	200			
Zwieback classic. Roland Murten AG	380	1589	200			75.00
Zwieback ohne Zucker. Roland Murten AG	377	1577	200			75.00
Zwieback Vollkorn. Roland Murten AG	361	1510	200			75.00
Microc Vollkorn Knusperbrot. Migros	346	1446	200			
Leinsamen (Lein)	376	1572	198	662.0	0.30	350.00
Leinsamen, trocken	376	1558	198	660.0	0.30	
Schafmilch	94	392	198	138.0	1.43	20.00
Bohnen, Gartenbohnen, Schnittbohnen, getrocknet	269	1142	197	419.0	0.47	
Petit Beurre mit Schokolade	488	2042	197	163.0	1.21	34.00
Schokolade. Milch- mit Haselnusscremefüllung/Branche (Schokoladenstängel)	551	2304	196	210.0	0.93	80.00
Sojamehl. vollfett	347	1449	195	555.0	0.35	245.00
Büffelmilch	108	448	195	130.0	1.50	
Feige. getrocknet	250	1059	195	110.0	1.77	70.00
Gartenmelde	20	86	195			105.00
Feige. getrocknet	250	1046	193			70.00
Glace. Magermilch-. Kaffee/Mokka. fettreduziert. energievermindert	109	454	192	140.0	1.37	21.00
Ei. Trockenvollei	570	2369	190	757.0	0.25	46.00
Haselnuss	646	2703	188	310.0	0.61	160.00
Lachs in Dosen	165	689	185	292.0	0.63	
Getreideriegel mit Schokolade und Orangen	453	1901	181	221.0	0.82	58.00
Paprika (Gewürz)	316	1321	180	350.0	0.51	190.00
Kochkäse. 20% Fett i. Tr.	125	522	180	270.0	0.67	18.00
Glace. Magermilch. Vanille. fettreduziert. energievermindert	93	391	180	128.0	1.41	17.00
Brunnenkresse. Wasserkresse	17	72	180	64.0	2.81	35.00
Petersilienblatt	50	214	179	87.0	2.06	44.00
Paranuss	660	2761	178	595.0	0.30	318.00
Treets	578	2418	175			105.00
Scharbockskraut			175			30.00
Schokolade. Milch- mit Cremefüllung (Gianduja. Nougat)	564	2358	174	191.0	0.91	73.00
Kaffeepulver, Instantkaffee	350	1486	170	400.0	0.43	410.00
c.m.plus (Knuspermüesli mit Cornflakes und Früchten). bio-familia	404	1688	170			145.00
Ziger. weiss	123	514	169	126.0	1.34	11.00
Kaffee-Extrakt-Pulver (Instant-Kaffee)	349	1460	168	350.0	0.48	390.00
Haselnussbiscuit mit Schokolade	516	2158	168	168.0	1.00	54.00

Kaffee-Extraktpulver	78	326	168			390.00
Getreideriegel mit Schokoladenüberzug natural	473	1995	167	269.0	0.62	86.00
Bohne weiss. getrocknet	261	1091	165	350.0	0.47	180.00
Löwenzahnblätter	27	112	165	65.0	2.54	35.00
Taubnessel. weiss	30	128	165	61.0	2.70	65.00
Fleischextrakt	246	1046	163	2'380.0	0.07	374.00
Fleisch extrakt. Kraft	246	1029	163			374.00
Zwiebel, getrocknet	197	836	162	243.0	0.67	
Zwiebel. getrocknet	197	824	162			
Krill, Antarktis	91	381	160	430.0	0.37	20.00
Schokolade. Milch- mit Alkoholfüllung	480	2007	160	162.0	0.99	50.00
Kaffee, grün, Rohkaffee	190	789	160	160.0	1.00	220.00
Joghurt. nature. mager	40	168	160	130.0	1.23	15.00
Joghurt. nature. teilentrahmt	52	217	160	130.0	1.23	15.00
Feige. getrocknet	251	1049	160	71.0	2.25	62.00
Rucola (Rauke). roh	25	105	160	52.0	3.08	
Fanfare Haselnuss; Fa. Mars GmbH	525	2197	160			
M&M's mit Milkschokolade;	489	2046	160			
Rucola	25	106	160			
Basenpulver pro g	0	0	160			9.00
Yogurette; Fa. Ferrero	543	2272	159			
Löwenzahnblätter	52	218	158			36.00
Balisto. Soft Choco Apricot. mit Folsäure	439	1838	157	236.0	0.67	67.00
Glace. Magermilch-. Frucht. fettreduziert. energievermindert	105	438	157	113.0	1.39	17.00
Kresse. roh	12	49	157	53.0	2.96	20.00
Glace. Vanille	173	725	155	113.0	1.37	15.00
Barbarakraut	21	87	155	81.0	1.91	33.00
Getreideriegel mit Schokolade und Äpfel	449	1882	153	198.0	0.77	57.00
Frischkäsezubereitung. Rahm	224	938	153	158.0	0.97	10.00
Schaumkekse mit Schokolade. Schümliguetzli mit Schokolade	482	2015	152	124.0	1.23	28.00
Glace. Vanille. mit Schokoladenüberzug mit Mandeln oder Nüssen	337	1408	151	134.0	1.13	32.00
Glace. Magermilch-. Schokolade. fettreduziert. energievermindert	104	433	151	133.0	1.14	33.00
Sesamsamen	566	2368	150	620.0	0.24	350.00
Creme. Schokoladen-	121	507	150	100.0	1.50	14.00
Vogelmiere	7	30	150	45.0	3.33	45.00
Calcium Milk. Migros	53	221	150			
Panettone	337	1409	149	130.0	1.15	
Sauermilch. rahmangereichert mit Früchten	117	490	148	114.0	1.30	16.00
Sauermilch. Bifidus. nature. vollfett	70	293	147	114.0	1.29	12.00
Salzstangen. Salzbrezeln als Dauergebäck	344	1439	147			
Getreideriegel. weich. mit Joghurt	464	1948	146	222.0	0.66	60.00
Kaffee, geröstet	182	758	146	192.0	0.76	201.00
Joghurt. mager. höchstens 0.3% Fett	37	158	145	110.0	1.32	14.00
Salzstangen, Salzbrezeln	345	1464	145			
Balisto. Soft Choco Apple. mit Folsäure	469	1964	144	206.0	0.70	58.00
Glace. Vanille. mit Schokoladenüberzug weiss Glace	285	1191	144	103.0	1.40	12.00
Glace. Rahm-. Schokolade	237	990	143	168.0	0.85	23.00
Glace. Vanille. mit Schokoladenüberzug	289	1209	143	112.0	1.28	19.00

Joghurt. mager. 0.3 % Fett	36	151	143			14.00
Balisto Schoko-Haselnuss;	547	2289	142			
Laugengebäck (Bretzel. Sticks). trocken	412	1724	141	124.0	1.14	
Balisto Schoko-Corn; Fa. Mars GmbH	519	2171	141			
Ei. Hühnereigelb. Flüssigeigelb	353	1459	140	590.0	0.24	16.00
Eiscreme	205	858	140	117.0	1.20	
Sosse. Bechamel. weisse Sosse	88	368	140	104.0	1.35	16.00
Hühnereigelb. Flüssigeigelb	353	1477	140			16.00
Eiscreme	205	858	140			
Mars; Fa. Mars GmbH	458	1916	140			
Twix; Fa. Mars GmbH	492	2059	140			
Glace. Schokolade. mit Schokoladenüberzug	298	1245	139	133.0	1.05	34.00
Joghurt. nature. vollfett	71	296	138	112.0	1.23	12.00
Hühnereigelb roh. Eidotter	350	1466	137	520.0	0.26	15.00
Glace. Schokolade	182	763	137	126.0	1.09	32.00
Farmer. soft. mit Lemon. mit Vitamin C	409	1719	136	222.0	0.61	63.00
Pistazie (grüne Mandel. Pistazienmandel)	581	2431	136			158.00
Pistazie. getrocknet	581	2432	135	500.0	0.27	160.00
Pistazie	581	2406	135	500.0	0.27	160.00
Blanc battu. nit Früchten. ungezuckert	71	296	135	141.0	0.96	14.00
Joghurt. Vanille	99	413	132	104.0	1.27	11.00
Kamelmilch	77	320	132	22.0	6.00	10.00
Paranuss	670	2803	132			160.00
Paranuss	670	2764	130	675.0	0.19	160.00
Giersch. Geissfuss	39	166	130	128.0	1.02	35.00
Petit Beurre	440	1842	130	113.0	1.15	21.00
Ziegenmilch	69	289	130	105.0	1.24	15.00
Guter Heinrich	38	161	130	103.0	1.26	50.00
Schnittlauch	27	114	130	75.0	1.73	44.00
Snickers; Fa. Mars GmbH	514	2151	130			
Nutella; Fa. Ferrero	520	2176	130			
Lebkuchen mit Schokoladeüberzug	439	1837	129	203.0	0.64	46.00
Schnittlauch	27	113	129			44.00
Praline/Truffe (Trüffel)	566	2368	128	167.0	0.77	75.00
Fruchtjoghurt. mager	67	286	128	95.0	1.35	
Fruchtjoghurt. mager. Kraft	69	289	128			
Waffelguetzli mit Schokoladeüberzug	532	2225	127	130.0	0.98	23.00
Aktifit. Apfel/Birne. Emmi	32	134	127	97.0	1.31	12.00
Aktifit. Pfirsich. Emmi	36	151	127	97.0	1.31	12.00
Fruchtjoghurt vollfett	101	426	127	96.0	1.32	
Fruchtjoghurt. vollfett. Kraft	101	423	127			
Getreideriegel. crunchy. mit Honig	454	1900	126	230.0	0.55	73.00
Joghurt. Schokolade	117	488	126	112.0	1.13	18.00
Milchgetränk mit Schokolade. mit Süßungsmitteln	37	153	126	103.0	1.22	15.00
Joghurt. Mokka	99	415	126	102.0	1.24	13.00
Magermilch UHT	33	139	126	97.0	1.30	11.00
Spinat, gekocht, abgetropft	14	60	126	40.0	3.15	
Spinat	15	63	126			58.00
Kichererbse. Samen. trocken	306	1294	125	330.0	0.38	125.00
Straucherbse. Taubenerbse. Samen. trocken	281	1194	125	280.0	0.45	170.00
Sauermilchkäse, höchstens 10% Fett	127	540	125	265.0	0.47	13.00
Ziegenmilch	67	280	125	110.0	1.14	11.00

Magermilch	147	35	125	95.0	1.32	14.00
Joghurt. 4Plus Yogurt Erdbeere. Emmi	76	318	125	93.0	1.34	11.00
Joghurt. 4Plus Yogurt Heidelbeere. Emmi	80	335	125	93.0	1.34	11.00
Joghurt. 4Plus Yogurt Mocca. Emmi	76	318	125	93.0	1.34	13.00
Joghurt. 4Plus Yogurt Peche Melba. Emmi	77	323	125	93.0	1.34	11.00
Sauermilchkäse (Harzer-. Mainzerkäse)	127	531	125			13.00
Kichererbse. getrocknet	306	1282	124	332.0	0.37	123.00
Glace. Rahm-. Vanille	171	716	124	95.0	1.31	11.00
Kuhmilch, Magermilch, entrahmt	34	146	123	97.0	1.27	14.00
Joghurt. 4Plus Yogurt Aloe-Vera. Emmi	75	314	123	92.0	1.34	11.00
Teilenträhmte Milch. past.	57	237	123	90.0	1.37	10.00
Magermilch (entrahmte Milch)	34	142	123			14.00
Teilenträhmte Milch. UHT	57	238	122	94.0	1.30	10.00
Vollmilch. pasteurisiert	68	283	122	92.0	1.33	10.00
Glace. Cornet. Vanille	284	1188	121	109.0	1.11	18.00
Glace. Schokolade. mit Pralinenstängel und Schokoladenüberzug mit Haselnüssen	400	1674	120	122.0	0.98	39.00
Energy Milk Erdbeer. Emmi	73	306	120	112.0	1.07	9.00
Energy Milk Choco. Emmi	82	344	120	109.0	1.10	20.00
Milchgetränk mit Schokolade. gezuckert	61	255	120	108.0	1.11	22.00
Sauermilch. Dickmilch	66	275	120	100.0	1.20	12.00
Energy Milk Müesli. Emmi	83	344	120	99.0	1.21	16.00
Energy Milk Vanille. Emmi	68	285	120	95.0	1.26	9.00
Energy Milk Banane. Emmi	71	298	120	94.0	1.28	13.00
Energy Milk Mocca. Emmi	68	285	120	94.0	1.28	9.00
Kuhmilch, Rohmilch	67	279	120	92.0	1.30	12.00
Kuhmilch, UHT	66	277	120	92.0	1.30	12.00
Kuhmilch, Vollmilch, mind. 3.5% Fett	65	272	120	92.0	1.30	12.00
Joghurt. mind. 3.5% Fett	70	293	120	92.0	1.30	12.00
Vollmilch. UHT	69	288	120	91.0	1.32	10.00
Joghurt. 4Plus Yogurt Birchermüesli. Emmi	88	369	120	90.0	1.33	11.00
Milch. fettarm	201	48	120	90.0	1.33	12.00
Kefir aus Vollmilch	65	270	120	90.0	1.33	14.00
Sahnejoghurt	120	496	120	90.0	1.33	11.00
Wiesenknoäterich	28	119	120	79.0	1.52	55.00
Wiesenbocksbart	17	71	120	56.0	2.14	30.00
Energy Drink Banane. Migros	70	291	120			
Energy Drink Caramel. Migros	94	393	120			
Energy Drink Erdbeer. Migros	74	308	120			
Energy Drink Mocca. Migros	66	274	120			
Energy Drink Vanille. Migros	66	274	120			
Slimline Drink Banane. Migros	38	160	120			
Slimline Drink Erdbeer. Migros	34	142	120			
Slimline Drink Exotic. Migros	34	142	120			
Slimline Drink Vanille. Migros	30	125	120			
Sojadrink. Migros	44	184	120			
Sport Milk. Coop	50	210	120			15.00
Alpro Soja Drink. Coop	45	188	120			
Dickmilch. aus Vollmilch. Kraft	65	272	120			12.00
Dickmilch. fettarm. Kraft	48	201	120			12.00
H-Kuhmilch. ultrahocherhitzt. Ehrmann	66	276	120			12.00
Kuhmilch. 3.5 % Fett	64	268	120			12.00
Kuhmilch. Vollmilch	66	276	120			12.00

Joghurt. 3.5 % Fett	70	293	120			12.00
Kefir. fettarm	48	201	120			12.00
Kakao/Schokotrunk aus Vollmilch	82	343	120			12.00
Getreideriegel. crunchy. nature	442	1872	119	294.0	0.40	104.00
Glace. Doppelrahm- Schokolade	249	1040	118	137.0	0.86	21.00
Sosse. gebundene Pilzsose	82	345	118	101.0	1.17	15.00
Kuhmilch, 1.5-1.85% Fett	48	201	118	91.0	1.30	12.00
Kuhmilch. fettarm. 1.5 % Fett	47	197	118			12.00
Blanc battu	53	222	117	132.0	0.89	10.00
Tirolercake	456	1908	116	130.0	0.89	41.00
Kakaopulver. schwach entölt	343	1427	115	655.0	0.18	415.00
Bohnen, Gartenbohne. Samen. weiss. trocken	237	1004	115	425.0	0.27	140.00
Joghurt mit Aroma. teilentrahmt	73	307	115	111.0	1.04	12.00
Joghurt. fettarm. 1.5%-1.8% Fett	50	210	115	85.0	1.35	11.00
Spinat	17	70	115	45.0	2.56	60.00
Kakaopulver	343	1435	114	656.0	0.17	414.00
Frischkäsezubereitung. Doppelrahm	338	1414	114	134.0	0.85	8.00
Joghurt. Früchte. mager. mit Süssungsmitteln	48	200	114	116.0	0.98	11.00
Joghurt. Haselnuss	117	488	114	102.0	1.12	16.00
Fruchtjoghurt. fettarm	80	339	114	92.0	1.24	
Fruchtjoghurt. fettarm. Kraft	80	335	114			
Joghurt. fettarm. 1.5 % Fett	50	209	114			11.00
Kakaopulver. schwach entölt	343	1435	114			414.00
Getreideriegel. crunchy. nature. ungesüsst	417	1760	113	287.0	0.39	100.00
Frischkäsezubereitung. halbfett	103	432	113	177.0	0.64	10.00
Quark. nature. mager	62	257	113	147.0	0.77	10.00
Joghurt. Früchte. teilentrahmt	76	317	113	106.0	1.07	11.00
Joghurt. Erdbeer	99	412	113	97.0	1.16	11.00
Bohnen. weiss (Bohnsamen)	260	1088	113			140.00
Salzhering. Pökelhering	218	912	112			39.00
Glace. Cornet. Schokolade	294	1230	111	115.0	0.97	28.00
Aktifit. Südfrüchte. Emmi	70	293	111	85.0	1.31	12.00
Milky Way; Fa. Mars GmbH	454	1900	111			
Salzhering. Pökelhering	218	906	110	340.0	0.32	40.00
Glace Frucht	185	773	110	99.0	1.11	
Buttermilch	33	139	110	90.0	1.22	13.00
Buttermilch	37	156	110	90.0	1.22	16.00
Aktifit. Erdbeer. Emmi	66	277	110	85.0	1.29	11.00
Eselsmilch	41	175	110	61.0	1.80	
Stutenmilch	47	199	110	54.0	2.04	9.00
Fenchel. Blatt	24	100	110	50.0	2.20	50.00
Kichererbsen. getrocknet	314	1314	110			108.00
Fenchel	23	96	109			49.00
Buttermilch. Ehrmann	37	155	109			16.00
Mungbohne. Samen. trocken	281	1194	108	369.0	0.29	165.00
Glace. Cornet. Erdbeer. Frucht	263	1099	108	97.0	1.11	17.00
Sauermilch. nature. rahmangereichert	140	584	108	86.0	1.26	9.00
Kolanuss	228	966	108	76.0	1.42	
Getreideriegel. weich. mit Aprikosen	375	1574	107	230.0	0.47	74.00
Schildkröte	77	327	107	146.0	0.73	
Cracker Salzgebäck Apérogebäck	471	1971	107	107.0	1.00	24.00
Getreideriegel mit Schokolade und Kokos	491	2059	106	167.0	0.63	55.00
Quark nature. halbfett	104	435	106	134.0	0.79	9.00

Tofu	78	328	105	97.0	1.08	99.00
Buttermilchgetränk mit Früchten. ungezuckert	35	145	105	87.0	1.21	13.00
Mangold	14	59	105	40.0	2.63	
Broccoli	26	109	105			24.00
Meerrettich	63	264	105			33.00
Sojakäse. Tofu	83	347	105			103.00
Zwieback. Vollkorn	396	1655	104	294.0	0.35	95.00
Joghurt mit Aroma. mager. mit Süßungsmitteln	48	200	104	116.0	0.90	11.00
Spinat. roh	18	74	104	52.0	2.00	58.00
Mangold	13	54	103			
Quark mit Früchten. mager	70	292	101	131.0	0.77	10.00
Sahne. mind. 10 % Fett (Kaffeesahne)	123	515	101			11.00
Sonnenblume. Samen. trocken	580	2405	100	620.0	0.16	420.00
Sonnenblumenkerne	597	2498	100	608.0	0.16	387.00
Schichtkäse. 20% Fett i. Tr.	110	460	100	180.0	0.56	11.00
Sahne. Rahm. Kaffeesahne. mind. 10% Fett	123	511	100	85.0	1.18	11.00
Sauer-Halbrahm	174	728	100	80.0	1.25	11.00
Sahne, Rham, sauer, Sauerrahm	189	782	100	80.0	1.25	11.00
Kräcker	495	2071	100			22.00
Sahne. sauer (Sauerrahm)	189	791	100			11.00
Quark Crème mit Aroma	191	801	99	116.0	0.85	10.00
Frischkäse. Rahmfrischkäse 50% Fett i.Tr.	284	1177	98	170.0	0.58	9.00
Rahmfrischkäse. 50 % Fett i.Tr.	284	1188	98			9.00
Sonnenblumenkerne	580	2427	98			420.00
Schichtkäse. 40% Fett	160	665	96	180.0	0.53	10.00
Kaffeerahm	161	674	96	91.0	1.05	8.00
Pudding (Flan). Vanille	101	424	96	40.0	2.40	10.00
Oliven. grün. mariniert	142	594	96			19.00
Augenbohne, Kuhbohne, Samen, trocken	239	1014	95	427.0	0.22	250.00
Egli, Barsch, Flussbarsch	81	342	95	240.0	0.40	25.00
Speisequark. 40% Fett	160	664	95	187.0	0.51	10.00
Hüttenkäse. Cottage 20% Fett	102	428	95	150.0	0.63	8.00
Meerrettich	63	267	95	95.0	1.00	40.00
Aktifit. Nature/Classic. Emmi	95	399	95	72.0	1.32	9.00
Weichkaramellen. Bonbons	448	1874	95	64.0	1.48	25.00
Portulak	11	47	95	35.0	2.71	150.00
Oliven. grün. mariniert	138	567	95	17.0	5.59	19.00
Ovo Drink. Wander	67	280	95			145.00
Portulak	26	109	95			151.00
Hüttenkäse (Cottage Käse)	102	427	95			
Speisequark. 40 % Fett i.Tr. (Sahnequark)	160	669	95			10.00
Mandelgebäck (Amaretti)	424	1775	94	178.0	0.53	96.00
Pudding (Flan). Caramel	124	521	94	77.0	1.22	9.00
Baumnuss	674	2821	93	359.0	0.26	159.00
Zimtstern	473	1977	93	166.0	0.56	88.00
Biber	365	1527	93	144.0	0.65	40.00
Quark nature. Rahm	183	766	93	111.0	0.84	8.00
Broccoli. roh	25	105	93	67.0	1.39	25.00
Garnele, Nordseegarnele, Krabbe	87	368	92	224.0	0.41	67.00
Speisequark. mager	72	305	92	160.0	0.58	12.00
Buttermilchgetränk mit Früchten. gezuckert	77	323	92	76.0	1.21	12.00
Creme. Vanille	148	618	92	72.0	1.28	8.00
Garnele	87	364	92			67.00

Speisequark. mager	71	297	92			12.00
Kartoffelsuppe. Trockenprodukt	320	1355	92			
Getreideriegel. weich. mit Äpfeln	400	1680	91	188.0	0.48	62.00
Schichtkäse. 10% Fett	90	381	91	172.0	0.53	11.00
Halbrahm. UHT	251	1049	91	74.0	1.23	9.00
Limabohne. Samen. trocken	275	1167	90	366.0	0.25	216.00
Urbohne, Linsenbohne, Samen, trocken	269	1143	90	365.0	0.25	165.00
Pudding (Flan). Schokolade	119	498	90	80.0	1.13	14.00
Blätterteigpastetli. Butter-	560	2343	90	68.0	1.32	15.00
Creme fraiche. 30 % Fett. Ehrmann	302	1264	90			10.00
Bounty; Fa. Mars GmbH	476	1992	90			
Weichtiere. Miesmuschel. roh	85	354	88	236.0	0.37	36.00
Quark mit Früchten. gezuckert	122	510	88	113.0	0.78	9.00
Tofu	83	346	87	97.0	0.90	99.00
Porree (Lauch)	24	100	87			18.00
Walnuss. Baumnuss	662	2770	87			129.00
Petit beurre. Vollkorn	450	1883	86	218.0	0.39	68.00
Schnittlauch. frisch	25	105	86	54.0	1.59	40.00
Rhabarber. frisch	7	31	86	19.0	4.53	13.00
Pfifferling, getrocknet	93	391	85	581.0	0.15	
Baumnuss, Walnuss	663	2738	85	410.0	0.21	130.00
Sardine. roh	163	680	85	270.0	0.31	28.00
Sardine	118	498	85	260.0	0.33	25.00
Speisequark. 20% Fett i. Tr.	109	456	85	165.0	0.52	11.00
Broccoli, gekocht, abgetropft	22	93	85	65.0	1.31	
Spinat, in Dose	15	62	85	30.0	2.83	63.00
Zucker. roh (Rohrohrzucker. Zucker. braun)	390	1633	85	24.0	3.54	22.00
Sardine	118	494	85			24.00
Speisequark. 20 % Fett i.Tr.	109	456	85			11.00
Okra. Eibisch	19	81	85			
Pfifferling. getrocknet	89	372	85			
Ei. Trockeneiweiss	343	1456	84	110.0	0.76	72.00
Okra (Gombo. Eibisch)	19	79	84			60.00
Soja-Drink (Nuxo). Kakao + Ca;	72	301	83			19.00
Sardelle	101	427	82	235.0	0.35	
Getreideriegel. weich. Schokoladenstückchen	489	2046	82	162.0	0.51	50.00
Auster	66	279	82	157.0	0.52	32.00
Marzipan	457	1911	82	148.0	0.55	72.00
Aprikose. getrocknet	216	904	82	114.0	0.72	50.00
Petit-suisse mit Früchten	127	533	82	100.0	0.82	8.00
Auster	66	276	82			
Sardelle	101	423	82			
Aprikose. getrocknet	240	1004	82			50.00
Köllnflakes mit Nuss-Nougat; Köllnflockenwerke	423	1770	81			90.00
Egli. Flussbarsch. roh	79	329	80	370.0	0.22	30.00
Hafer. ganzes Korn. entspelzt	326	1378	80	340.0	0.24	130.00
Quinoa. Reismelde	334	1414	80	328.0	0.24	275.00
Krustentiere. Steingarnele. Tiefseegarnele. roh	92	384	80	205.0	0.39	38.00
Haselnusskekse (Haselnussguetzli)	465	1945	80	155.0	0.52	49.00
Käse. Blanc battu. 4Plus nature. Emmi	60	251	80	135.0	0.59	10.00
Frischkäse. Doppelrahmfrischkäse 60%-85% Fett	340	1407	80	135.0	0.59	7.00
Aprikose. getrocknet	240	1021	80	115.0	0.70	50.00
Käse. Blanc battu. 4Plus Ananas. Emmi	74	310	80	114.0	0.70	8.00

Käse. Blanc battu. 4Plus Apfel. Emmi	74	310	80	114.0	0.70	8.00
Käse. Blanc battu. 4Plus Erdbeer. Emmi	74	310	80	114.0	0.70	8.00
Rosine getrocknet. Weinbeere / Sultanine	287	1199	80	110.0	0.73	41.00
Weinbeere. getrocknet. Rosine	292	1242	80	110.0	0.73	40.00
Tamarinde	238	1010	80	86.0	0.93	
Sahn, Rahm, Schlagsahne. mind. 30% Fett	308	1270	80	65.0	1.23	10.00
Bleichsellerie	15	65	80	50.0	1.60	12.00
Mangold. roh	21	88	80	43.0	1.86	81.00
Weinbeeren getrocknet. Rosinen	277	1159	80			41.00
Bleichsellerie	15	63	80			12.00
Hafer. entspelzt. ganzes Korn	350	1464	80			129.00
Sahne. mind. 30 % Fett (Schlagsahne)	308	1289	80			10.00
Tamarinde	238	1011	80			
Haselnuss-Schokolade-Brotaufstrich (Haselnuss-Kakao-Creme)	562	2352	79	107.0	0.74	43.00
Doppelrahmfrischkäse. 60 % Fett i.Tr.	340	1423	79			7.00
Vollkorntoastbrot	272	1137	78	270.0	0.29	89.00
Toastbrot mit Butter	277	1161	78	110.0	0.71	25.00
Toastbrot mit Pflanzenölen	278	1163	78	110.0	0.71	25.00
Halbrahm. past.	273	1143	78	64.0	1.22	7.00
Sahne-Nuss-Torte	365	1527	78			30.00
Köllnflakes mit Haferkleie;	380	1590	77			173.00
Quark Crème mit Früchten. gezuckert	169	709	76	93.0	0.82	8.00
Pekannuss	703	2897	75	290.0	0.26	140.00
Bärlauch	12	50	75	50.0	1.50	22.00
Nougat	500	2092	75			65.00
Erdnusspaste	619	2569	74	393.0	0.19	
Laugenbrezel (ohne Salzkörner)	318	1331	74			30.00
Linsen. getrocknet	314	1314	74			129.00
Erdnusspaste (Erdnussmus)	445	1862	74			
Brunslì	456	1910	73	153.0	0.48	81.00
Sauerrahm (Crème fraiche)	335	1403	73	64.0	1.14	7.00
Pekannuss	703	2941	73			142.00
Knuspermüsli mit Schokolade	456	1909	71	220.0	0.32	79.00
Nuss-Stengeli	473	1978	71	150.0	0.47	57.00
Butterzopf	300	1257	71	105.0	0.68	23.00
Vollrahm. past.	334	1397	71	71.0	1.00	6.00
Vollrahm. UHT	334	1398	71	68.0	1.04	6.00
Glace. Vanille. mit Fruchtüberzug Exotic	151	631	71	57.0	1.25	9.00
Hagebuttenmarmelade	250	1046	71			
Languste	84	355	70	215.0	0.33	
Hering, Ostsee	155	648	70	210.0	0.33	20.00
Glace Doppelrahm-. Vanille	229	957	70	89.0	0.79	6.00
Doppelrahm. past.	425	1777	70	50.0	1.40	8.00
Fruchtquark. 20 % Fett i.Tr.. Kraft	124	519	70			8.00
Hagebuttenmarmelade	252	1073	70			
Lebkuchen	396	1656	69	196.0	0.35	45.00
Hüttenkäse. nature	101	423	69	147.0	0.47	6.00
Weizenkeime	312	1305	69			250.00
Studentenfutter	464	1941	69			120.00
Vollkorngebäck (Vollkornguetzli) mit Nüssen. gesüsst	488	2040	68	318.0	0.21	89.00
Haselnussmakrone	454	1898	68	112.0	0.61	58.00
Zwieback	415	1735	68	103.0	0.66	27.00

Mascarpone	453	1897	68	97.0	0.70	
Molke. süss	25	106	68	43.0	1.58	1.00
Knollensellerie	18	75	68			9.00
Kohlrabi	24	100	68			43.00
Languste	84	351	68			
Molke. Süss	25	105	68			1.00
Weizenkleie. Speisekleie. roh	172	721	67	1'143.0	0.06	490.00
Weizenkleie. Speisekleie	171	721	67	1'140.0	0.06	480.00
Vollkorngebäck (Vollkornquetzli) mit Ölsamen. gesüsst	461	1930	67	370.0	0.18	121.00
Mais-Chips (Apérogebäck auf Maisbasis)	500	2092	67	129.0	0.52	43.00
Zuger Kirschtorte	332	1390	67	115.0	0.58	25.00
Mayonnaise. kalorienarm	327	1369	66	140.0	0.47	12.00
Käsekuchen gebacken	343	1435	66			16.00
Erdnuss. ungesalzen. geröstet	585	2423	65	410.0	0.16	180.00
Linsen, Samen, trocken	270	1144	65	410.0	0.16	130.00
Hafergrütze	340	1437	65	349.0	0.19	70.00
Löffelbiscuits	410	1715	65	332.0	0.20	15.00
Schokolade. milchfrei. mind. 40% Kakaomasse	479	1999	65	285.0	0.23	100.00
Karpfen	115	484	65	255.0	0.25	55.00
Laugenbrötli	276	1153	65	99.0	0.66	24.00
Wirsing	26	108	65	55.0	1.18	12.00
Dattel. getrocknet	276	1174	65	55.0	1.18	50.00
Kohlrabi	24	104	65	50.0	1.30	45.00
Porree. Lauch	25	105	65	50.0	1.30	16.00
Rhabarber	13	56	65	20.0	3.25	11.00
Köln Feinschmecker-Müsli	396	1657	65			102.00
Erdnuss. geröstet	585	2448	65			182.00
Erdnuss. geröstet	585	2448	65			182.00
Kirschstängeli (Schokoladestängeli mit flüssiger Kirschfüllung)	438	1832	64	84.0	0.76	34.00
Okra. Eibisch	19	81	64	75.0	0.85	38.00
Wirz (Wirsingkohl). roh	26	107	64	56.0	1.14	12.00
Kohlrabi. roh	24	104	64	50.0	1.28	43.00
Bohnen, Gartenbohnen. Schnittbohnen	32	138	64	35.0	1.83	22.00
Roggen .ganzes Korn	294	1230	64			120.00
Senf	105	439	64			48.00
Kartoffelknödel. gekocht. Trockenprodukt	328	1394	63	240.0	0.26	
Getreideriegel mit Nüssen	480	2014	63	233.0	0.27	100.00
Schleie	77	327	63	215.0	0.29	51.00
Entenei, gesamt	184	766	63	178.0	0.35	
Linzertorte	417	1745	63	161.0	0.39	45.00
Weizenvollkornbrot	199	833	63			92.00
Karpfen	115	481	63			51.00
Datteln. getrocknet	278	1163	63			50.00
Schokolade. milchfrei. 40 % Kakao	479	2004	63			100.00
Dattel. getrocknet	290	1215	62	74.0	0.84	58.00
Scholle. roh	86	358	61	198.0	0.31	22.00
Olive. schwarz	294	1230	61	24.0	2.54	22.00
Käsesahnetorte	214	895	61			9.00
Scholle	86	360	61			22.00
Hummer	81	339	61			24.00
Stockfisch	339	1439	60	450.0	0.13	
Erdnuss	577	2412	60	375.0	0.16	175.00

Klippfisch	185	787	60	300.0	0.20	
Hummer	81	341	60	235.0	0.26	25.00
Scholle	86	361	60	200.0	0.30	20.00
Kartoffelstäbchen. ölgeröstet. gesalzen. Kartoffelsticks	530	2213	60	169.0	0.36	74.00
Weizenbrot. Weissbrot	237	1007	60	88.0	0.68	25.00
Sauerampfer	21	90	60	51.0	1.18	35.00
Molke. süss	24	101	60	40.0	1.50	8.00
Johannisbeere schwarz frisch	44	184	60	34.0	1.76	17.00
Tomatenmark	39	165	60	34.0	1.76	32.00
Feige. frisch	68	286	60	23.0	2.61	18.00
Jabotikaba	73	310	60	17.0	3.53	
Klippfisch	185	774	60			
Tomatenmark	39	163	60			32.00
Kartoffelstäbchen. ölgeröstet. gesalzen	494	2067	60			74.00
Jabotikaba	73	312	60			
Haferkleie. roh	336	1406	58	734.0	0.08	235.00
Schokoladenkuchen	407	1704	58	94.0	0.62	15.00
Weizentoastbrot	258	1091	58	92.0	0.63	25.00
Broccoli	29	121	58	63.0	0.92	18.00
Crèmeschnitte	280	1170	58	54.0	1.07	8.00
Marmorkuchen	453	1895	58			35.00
Weissbrot	237	992	58			24.00
Schleie	77	322	58			51.00
Kichererbse, Samen, grün	139	588	58			56.00
Rüebliorte (Rüeblikuchen. Karottenkuchen)	346	1447	57	112.0	0.51	40.00
Schaumkekse Schümliguetzli	424	1774	57	48.0	1.19	13.00
Buttercremetorte	301	1259	57			10.00
Windbeutel. gefüllt. Sahne	326	1364	57			12.00
Bohnen. grün (Schnittbohnen)	34	142	57			25.00
Nussgipfel aus Blätterteig	442	1849	56	86.0	0.65	39.00
Gartenbohne grün. roh	25	103	56	38.0	1.47	28.00
Mineralwasser Eptinger	0	0	56			13.00
Hühnerei	155	649	56			12.00
Weizenkeime	323	1352	55	971.0	0.06	250.00
Hafermehl	391	1654	55	405.0	0.14	130.00
Knäcke Brot. aus Roggen	315	1335	55	303.0	0.18	68.00
Brasse. Brachsen. Blei	116	486	55	245.0	0.22	50.00
Hühnerei ganz roh; Ei gross 65g; mittel:50g; klein:45g	146	610	55	188.0	0.29	11.00
Artischocke	22	93	55	130.0	0.42	25.00
Erbsensprossen	31	130	55	94.0	0.59	18.00
Schwarzwurzel	18	76	55	75.0	0.73	25.00
Endivie	14	58	55	55.0	1.00	10.00
Feige	61	260	55	32.0	1.72	20.00
Mineralwasser Adelbodner	0	0	55			3.00
Knäcke Brot	315	1318	55			68.00
Pumpernickel	182	761	55			80.00
Rohzucker aus Zuckerrohr (Brauner Zucker)	390	1632	55			14.00
Endivie. roh	14	58	54	54.0	1.00	10.00
Endivie	10	42	54			10.00
Haferflocken	366	1531	54			139.00
Schneekoppe-Früchte-Müsli	377	1577	54			125.00
Feige	61	255	54			20.00

Gummibärchen	348	1456	54			6.00
Haferflocken	348	1458	53	420.0	0.13	148.00
'Birchermüesli. Flocken. Nüsse. Früchte. ungesüsst	350	1463	53	294.0	0.18	109.00
Brassen	116	485	53	244.0	0.22	50.00
Meeräsche	120	506	53	215.0	0.25	29.00
Zander	83	352	53	194.0	0.27	50.00
Schwarzwurzel. roh	18	75	53	76.0	0.70	23.00
Brassen	116	485	53			60.00
Artischocke	22	92	53			26.00
Schwarzwurzel	16	67	53			23.00
Kartoffelscheiben. ölgeröstet. gesalzen. Kartoffelchips	557	2318	52	147.0	0.35	64.00
Kochwurstware. Blutwurst	144	604	52	61.0	0.85	17.00
Rotkohl. roh	24	102	52	36.0	1.44	13.00
Stangensellerie. roh	10	44	52	32.0	1.63	14.00
Rhabarber	14	59	52			13.00
Kartoffelkroketten. Trockenprodukt	347	1452	52			56.00
Kartoffelscheiben. ölgeröstet. gesalzen	539	2255	52			64.00
Birchermüesli. Flocken. Nüsse. Früchte. ungezuckert	357	1494	51	289.0	0.18	113.00
Knuspermüesli	412	1726	51	244.0	0.21	93.00
Ei. Hühnerei. Gesamthalt	156	648	51	210.0	0.24	11.00
Erbsen. getrocknet. geschält	271	1134	51			116.00
Pastinake	22	92	51			22.00
Kartoffelbrei; Fa. Pfanni-Werke	331	1385	51			
Kaviar. echt (Russischer Kaviar)	244	1021	51			
Kaviarersatz (Deutscher Kaviar)	114	477	51			
Kaviarersatz. Deutscher Kaviar	115	479	51			
Bierhefe getrocknet	335	1403	50	1'900.0	0.03	230.00
Bierhefe, getrocknet	229	970	50	1'900.0	0.03	230.00
Erbsen, Samen, trocken	271	1152	50	375.0	0.13	120.00
Linse. getrocknet	308	1290	50	300.0	0.17	100.00
Kaviar, echt, Störkaviar	244	1017	50	300.0	0.17	3.00
Macadamianuss	703	2869	50	200.0	0.25	
Paniermehl	361	1511	50	100.0	0.50	23.00
Pflaume. getrocknet	172	719	50	95.0	0.53	40.00
Pastinake	59	249	50	80.0	0.63	25.00
Sellerieknolle	18	77	50	75.0	0.67	14.00
Sauerkraut. abgetropft	17	71	50	45.0	1.11	14.00
Sellerieblätter. frisch	23	98	50	40.0	1.25	27.00
Kohlrübe. Steckrübe	29	123	50	30.0	1.67	11.00
Bierhefe getrocknet Kraft	229	958	50			
Köln Knusprige Haferfleks; Kölnflockenwerke	382	1598	50			95.00
Nutri-Grain. Vollkorn-Müesli;	362	1515	50			77.00
Weizenkeime	312	1313	49	1'000.0	0.05	290.00
Heringsfilet in Tomatensoße	208	870	49			61.00
Zander	83	347	49			50.00
Weisse Rübe (Wasserrübe. Herbstrübe)	24	100	49			7.00
Flunder	72	306	48	200.0	0.24	21.00
Flunder. roh	72	303	48	190.0	0.25	22.00
Nussgipfel aus Hefeteig	368	1540	48	99.0	0.48	25.00
Nusschnecke aus Hefeteig	368	1540	48	99.0	0.48	25.00
Tomatenpüree (Tomatenmark)	71	299	48	94.0	0.51	48.00

Instant-Kartoffelstock. zubereitet mit Wasser und Butter	79	329	48	67.0	0.72	15.00
Nusskuchen	476	1992	48			30.00
Bündner Fleisch	242	1013	48			
Kohlrübe (Steckrübe)	35	146	48			11.00
Sauerkraut. abgetropft	18	75	48			14.00
Schmelzkäse. 60 % Fett i.Tr. (Käsecreme)	326	1364	48			0.00
Bündnerfleisch	242	1015	48			
Knäckebrot Vollkorn mit Leinsamen	338	1415	47	384.0	0.12	134.00
Taro. Wasserbrotwurzel	100	426	47	98.0	0.48	51.00
Schwarzwälder Kirschtorte	247	1033	47	77.0	0.61	13.00
Kartoffelstock. zubereitet mit Wasser. Milch. Butter und Salz jodiert	86	360	47	74.0	0.64	15.00
Schwarzwurzel, gekocht, abgetropft	17	71	47	61.0	0.77	
Mineralwasser Contrex	0	0	47			8.00
Kekse. Butterkeks. Hartkeks	428	1791	47			23.00
Wirsingkohl (Savoyerkohl)	24	100	47			12.00
Gipfeli Vollkorn	381	1594	46	141.0	0.33	38.00
Johannisbeere. schwarz	39	167	46	40.0	1.15	17.00
Butterkuchen	365	1527	46			15.00
Johannisbeeren schwarz	39	163	46			17.00
Weisskohl (Weisskraut)	25	105	46			23.00
Vollkorngebäck (Vollkornguetzli). gesüsst	462	1933	45	330.0	0.14	79.00
Krebs. Flusskrebs	65	274	45	225.0	0.20	25.00
Taube	169	707	45	217.0	0.21	
Krebsfleisch in Dosen	87	368	45	180.0	0.25	
Roggenmischbrot mit Weizen. Roggen über 50%	210	892	45	142.0	0.32	30.00
Pfirsich. getrocknet	240	1021	45	125.0	0.36	55.00
Butterkeks, Keks	428	1806	45	119.0	0.38	25.00
Weggli	296	1240	45	108.0	0.42	15.00
Weisse Rübe. Wasserrübe	25	104	45	37.0	1.22	14.00
Weisskohl. roh	24	100	45	36.0	1.25	14.00
Weisskohl. Weisskraut	25	105	45	36.0	1.25	13.00
Brombeere	44	185	45	30.0	1.50	30.00
Hefeteig salzig. als Boden	301	1259	45			13.00
Linzer Torte	411	1720	45			28.00
Nutri-Grain. Schoko-Müsli;	397	1661	45			70.00
Krebsfleisch in Dosen	87	364	45			
Mineralwasser. Valser Limelite	0	0	44			5.00
Mineralwasser Ferrarelle	0	0	44			2.00
Mineralwasser Valser Classic	0	0	44			5.00
Mineralwasser Valser Naturelle	0	0	44			5.00
Brombeeren	43	180	44			30.00
Pfirsich. getrocknet	244	1021	44			54.00
Haferflocken	348	1469	43	430.0	0.10	130.00
Marzipan	486	2035	43	220.0	0.20	120.00
Matjeshering	267	1108	43	200.0	0.22	35.00
Basler Leckerli	380	1592	43	89.0	0.48	40.00
Madeleine	413	1726	43	85.0	0.51	13.00
Birnenweggen	304	1271	43	78.0	0.55	27.00
Birne. getrocknet	262	1095	43	72.0	0.60	34.00
Knollensellerie. roh	18	77	43	63.0	0.68	12.00
Roggenvollkornbrot	193	808	43			
Weizenkleie	171	715	43			590.00

Krebs (Flusskreb)	64	268	43			
Marzipan	486	2033	43			120.00
Knäckebrot Vollkorn mit Sesam	357	1494	42	380.0	0.11	134.00
Grahambrot	199	845	42	236.0	0.18	42.00
Knuspermuesli mit Früchten und Flakes	420	1759	42	211.0	0.20	79.00
Mortadella	272	1126	42	143.0	0.29	
Sanddornbeere	89	369	42	8.6	4.88	30.00
Sanddornbeeren	89	372	42			30.00
Grahambrot. Weizenschrotbrot	199	833	42			42.00
Zwieback eifrei	368	1540	42			16.00
Mortadella	345	1443	42			
Apfelsine, Orange	43	180	42			14.00
Kürbiskerne	565	2363	41	830.0	0.05	402.00
Leberwurst. grob	326	1351	41	154.0	0.27	
Sosse. Hollandaise	211	884	41	99.0	0.41	6.00
Gipfeli Laugen. Silser	422	1767	41	77.0	0.53	27.00
Fruchteis	139	587	41	26.0	1.58	
Simonsbrot	206	862	41			48.00
Galce. Fruchteis	140	586	41			
Seehecht. Hechtdorsch	92	385	41			
Möhren (Karotten. Mohrrüben)	25	105	41			18.00
Weizenmehl Type 1700	302	1264	41			
Pflaume. getrocknet	222	929	41			27.00
Triticale	326	1384	40	380.0	0.11	155.00
Erdnuss	564	2337	40	340.0	0.12	160.00
Thunfisch	226	939	40	200.0	0.20	50.00
Hering, mariniert, Bismarckhering	210	873	40	150.0	0.27	12.00
Seehecht. Hechtdorsch	94	395	40	140.0	0.29	
Knoblauch	139	590	40	135.0	0.30	25.00
Zwieback. eifrei	368	1558	40	129.0	0.31	16.00
Pflaume. getrocknet	222	943	40	75.0	0.53	25.00
Waffelguetzi	533	2231	40	72.0	0.56	10.00
Petersilienwurzel	40	169	40	55.0	0.73	25.00
Himbeere	33	142	40	45.0	0.89	30.00
Suppe. Pilz	37	155	40	36.0	1.11	5.00
Rettich	16	64	40	35.0	1.14	18.00
Eberesche. Vogelbeere. süss	85	363	40	33.0	1.21	17.00
Chinakohl. roh	12	50	40	30.0	1.33	11.00
Chinakohl	12	50	40	30.0	1.33	11.00
Orange, Apfelsine	42	180	40	20.0	2.00	12.00
Orange. frisch	40	168	40	16.0	2.50	10.00
Akee	218	903	40	16.0	2.50	
Christstollen	398	1665	40			18.00
Himbeeren	36	151	40			30.00
Thunfisch	226	946	40			
Chinakohl	13	54	40			11.00
Branflakes;	317	1326	40			80.00
Kartoffelknödel. halb und halb. Trockenprodukt	333	1393	40			
Kartoffelknödel. roh. Trockenprodukt	332	1389	40			45.00
Erdnuss	567	2372	40			163.00
Akee	218	923	40			
Lakritze	263	1100	40			40.00
Hefeteig süss	294	1231	39	98.0	0.40	16.00

Gerste. ganzes Korn. entspelzt	314	1331	38	342.0	0.11	115.00
Weizen. Vollkornflocken	309	1293	38	341.0	0.11	128.00
Rochen	94	397	38	155.0	0.25	
Knoblauch. roh	130	546	38	144.0	0.26	21.00
Berliner	321	1343	38	101.0	0.38	16.00
Nüsslisalat. roh	20	82	38	53.0	0.72	13.00
Fenchel. Knolle	19	82	38	51.0	0.75	12.00
Kiwi	50	213	38	30.0	1.27	24.00
Quark-Öl-Teig. süß	309	1293	38			8.00
Hering. mariniert (Bismarckhering)	210	879	38			12.00
Knoblauch	137	573	38			
Weizen. ganzes Korn	309	1293	38			128.00
Rohe Klöße; Fa. Pfanni-Werke	314	1314	38			
Kiwi	53	222	38			24.00
Erdnussbutter	626	2620	37	330.0	0.11	180.00
Schokoladenpulver	381	1595	37	210.0	0.18	132.00
Glpfeli	355	1484	37	72.0	0.51	18.00
Holunderbeere schwarz frisch	44	185	37	57.0	0.65	30.00
Fenchel. roh	16	68	37	38.0	0.97	12.00
Kopfsalat. roh	11	47	37	33.0	1.12	11.00
Lattich. roh	13	53	37	24.0	1.54	11.00
Fruit'n Fibre;	349	1460	37			67.00
Weizenmehl. Vollkornmehl. Typ 1900	322	1349	36	358.0	0.10	132.00
Kartoffelkroketten. Trockenprodukt	324	1374	36	267.0	0.13	56.00
Bohnen, Gartenbohne. Samen. weiss. gekocht	77	325	36	149.0	0.24	
Johannisbeere rot frisch	29	121	36	30.0	1.20	13.00
Roter Cicorino. roh	13	54	36	30.0	1.20	
Gemüsekonserve. Sauerkraut. abgetropft	15	62	36	30.0	1.20	11.00
Olive. grün	118	492	36	14.0	2.57	20.00
Brathering	204	854	36			
Roggen. ganzes Korn	293	1244	35	340.0	0.10	90.00
Bückling	224	934	35	255.0	0.14	30.00
Hering, Atlantik	233	968	35	250.0	0.14	30.00
Brathering	204	848	35	240.0	0.15	
Roggenvollkornbrot	193	818	35	200.0	0.18	55.00
Kartoffelknödel. roh. Trockenprodukt	323	1373	35	170.0	0.21	45.00
Salami. deutsche	402	1662	35	167.0	0.21	
Rohpöckelware. Bresola	167	698	35	139.0	0.25	
Weizenmischbrot mit Roggen. über 50% Weizen	226	959	35	125.0	0.28	40.00
Rosenkohl	36	152	35	85.0	0.41	20.00
Edelkastanie. Marone	192	813	35	85.0	0.41	45.00
Edelkastanie. frisch	171	715	35	80.0	0.44	40.00
Holunderbeere. schwarz	54	228	35	55.0	0.64	
Feldsalat. Rapunzel	14	59	35	50.0	0.70	13.00
Möhre. Karotte	26	109	35	35.0	1.00	13.00
Zuckerhutsalat. roh	13	54	35	30.0	1.17	10.00
Rotkohl. Rotkraut. Blaukraut	22	92	35	30.0	1.17	16.00
Bohnen, Schnittbohnen. grün, in Dose	12	53	35	25.0	1.40	20.00
Mandarine	46	195	35	20.0	1.75	11.00
Kartoffelstärke	336	1404	35	7.0	5.00	6.00
Stärke: Kartoffelstärke	336	1427	35	6.7	5.22	6.00
Holunderbeeren schwarz	54	226	35			
Bückling	224	937	35			32.00

Matjeshering	267	1117	35			
Salami. deutsche	381	1594	35			
Feldsalat	13	54	35			13.00
Rotkohl (Blaukraut)	21	88	35			18.00
Kartoffelstärke	335	1402	35			6.00
Jujube	105	445	35			
Jujube	105	445	35			
Steinpilz, getrocknet	124	523	34	642.0	0.05	
Kartoffelflocken. Püree. Trockenprodukt	338	1436	34	310.0	0.11	
Reis parboiled. roh	346	1448	34	130.0	0.26	46.00
Hering	233	975	34			31.00
Bohnen. grün. in Dosen	22	92	34			20.00
Radieschen	14	59	34			8.00
Steinpilz. getrocknet	120	502	34			
Orangenkonzentrat, Apfelsinendicksaft	229	975	34			83.00
Roggenschrot, Typ 1800	289	1225	33	356.0	0.09	93.00
Weizen. ganzes Korn	298	1263	33	342.0	0.10	97.00
Weizen. Weichweizen. ganzes Korn	298	1249	33	341.0	0.10	97.00
Kartoffelflocken (Kartoffelstock. Trockenprodukt)	338	1415	33	310.0	0.11	69.00
Corned Beef. deutsch	141	591	33	128.0	0.26	
Mandarine. frisch	45	187	33	15.0	2.20	11.00
Corned Beef. deutsch	141	590	33			
Rettich	13	54	33			15.00
Edelkastanie (Marone)	194	812	33			45.00
Mandarine	46	192	33			11.00
Hecht. roh	81	340	32	225.0	0.14	28.00
Rohpöckelware. Rippli. Nierstück. roh	155	647	32	98.0	0.33	54.00
Sojasprossen (Sojakeime)	50	210	32	75.0	0.43	19.00
Gebäck mit Fruchtfüllung und Haselnüssen. Vogelnestli	444	1857	32	66.0	0.48	29.00
Winter-Squash, Kürbisgewächs	26	109	32	37.0	0.86	17.00
Kommissbrot	216	904	32			35.00
Weizenmehl Type 2000	313	1310	32			124.00
Sojasprossen (Sojakeimlinge)	50	209	32			18.00
Apfelsinenkonfitüre (Orangenkonfitüre)	258	1079	32			
Cashewnuss	572	2392	31	375.0	0.08	270.00
Vollkornteigwaren. ohne Ei. trocken	341	1426	31	330.0	0.09	120.00
Seelachs in Öl, Lachsersatz	150	628	31	240.0	0.13	
Fischstäbchen. paniert. roh	172	720	31	157.0	0.20	24.00
Rosenkohl. roh	34	144	31	77.0	0.40	23.00
Lauch. roh	24	100	31	35.0	0.89	11.00
Mineralwasser M-Budget	0	0	31			7.00
Biskuitplätzchen	410	1715	31			
Seelachs in Öl	150	628	31			
Rosenkohl	35	146	31			22.00
Zwiebel	30	126	31			11.00
Kroketten; Fa. Pfanni-Werke	311	1301	31			
Tilsiter. 45 % Fett i.Tr.	354	1481	31			0.10
Cashewnuss. Kaschunuss	572	2377	30	375.0	0.08	265.00
Knäckebrot Vollkorn	334	1396	30	354.0	0.08	110.00
Weizenschrot, Typ 1700	307	1304	30	350.0	0.09	130.00
Hecht	82	346	30	225.0	0.13	30.00
Weizenvollkornbrot	199	844	30	204.0	0.15	60.00

Seezunge	83	349	30	195.0	0.15	50.00
Roggenmehl, Typ 1370	313	1327	30	170.0	0.18	45.00
Rohwurst. Cotechino	450	1881	30	109.0	0.28	
Rosenkohl	31	129	30	75.0	0.40	
Sojasprossen	50	210	30	75.0	0.40	19.00
Rollmops. Hering. sauer	270	1128	30	52.0	0.58	6.00
Apfel. getrocknet	248	1053	30	50.0	0.60	
Randensaft (Rote Rüben Saft)	34	142	30	46.0	0.65	26.00
Cassave, Maniok, Tapioka	134	570	30	38.0	0.79	65.00
Brombeere frisch	32	136	30	30.0	1.00	22.00
Gurken. milchsauer. Salzgurken	20	84	30	30.0	1.00	
Stachelbeere	38	160	30	30.0	1.00	15.00
Kaktusfeige, Opuntie	36	154	30	27.0	1.11	
Johannisbeere. rot	33	139	30	27.0	1.11	13.00
Karotte. roh	32	135	30	25.0	1.20	14.00
Johannisbeere, weiss	30	129	30	23.0	1.30	8.80
Sapote	94	397	30	21.0	1.43	
Krustentiere. Garnele. roh	56	233	30	20.0	1.50	
Orangenkonfitüre, Apfelsinenkonfitüre	258	1098	30	4.5	6.67	
Johannisbeeren weiß	30	126	30			9.00
Gurken. milchsauer (Salzgurken)	25	105	30			
Zucchini	18	75	30			
Chocos;	381	1594	30			35.00
Kartoffelflocken. Trockenprodukt	321	1343	30			
Brotfrucht	110	467	30			
Opuntie	36	154	30			
Sapote	94	398	30			
Apfel. getrocknet	255	1067	30			
Soja-Dessert (Nuxo). Vanille;	73	305	30			45.00
Müslix-Riegel. Traube;	392	1640	30			43.00
Roggenmehl, Typ 1150	316	1342	30			50.00
Rotkappe	13	54	30			9.00
Seezunge. roh	85	354	29	271.0	0.11	25.00
Grahambrot. Weizenvollkornbrot	227	951	29	261.0	0.11	98.00
Krustentiere. Scampi. roh	93	390	29	183.0	0.16	68.00
Rotzunge	72	304	29	153.0	0.19	20.00
Roggenbrot	217	921	29	121.0	0.24	35.00
Chräbeli	379	1584	29	88.0	0.33	9.00
Suppe. Bündner Gerstensuppe	41	170	29	34.0	0.85	11.00
Brotfrucht	110	467	29	30.0	0.97	34.00
Karotten, Möhre, gekocht, abgetropft	18	78	29	28.0	1.04	
Johannisbeeren rot	33	138	29			13.00
Stachelbeeren	39	163	29			15.00
Roggenbrot	217	908	29			35.00
Echt bayrische Knödel	317	1326	29			
Rotzunge. Hundszunge	72	301	29			20.00
Seezunge	82	343	29			49.00
Rote Rüben (Rote Bete)	41	172	29			25.00
Salz	0	0	29			290.00
Thunfisch. roh	149	625	28	204.0	0.14	34.00
Nussbrot	255	1066	28	196.0	0.14	65.00
Kabeljau. Dorsch	76	323	28	195.0	0.14	24.00
Knackwurst	260	1074	28	144.0	0.19	

Cake Financier	445	1860	28	69.0	0.41	28.00
Bäckerhefe gepresst	74	310	28			28.00
Schlüterbrot	42	176	28			47.00
Knackwurst	300	1255	28			
Opuntie (Kaktusbirne. Kaktusfeige)	36	151	28			
Müslix-Riegel. Haselnuss;	428	1791	28			45.00
Kartoffelpuffer. Trockenprodukt	320	1359	27	192.0	0.14	
Brötchen. Semmel	272	1155	27	102.0	0.26	30.00
Jackfrucht	70	297	27	38.0	0.71	
Kiwi. frisch	49	207	27	37.0	0.73	17.00
Kokosnussmilch	10	42	27	33.0	0.82	30.00
Karottensaft	22	93	27	31.0	0.87	
Karotten, Möhre, in Dosen	14	57	27	19.0	1.42	9.60
Tomaten, in Dose	18	77	27	11.0	2.45	13.00
Kochsalz (Speisesalz)	0	0	27	8.0	3.38	290.00
Kochsalz (Speisesalz). jodiert	0	0	27	8.0	3.38	290.00
Brötchen. Semmeln	272	1138	27			30.00
Flunder	72	301	27			24.00
Tintenfisch	72	301	27			
Waller. Wels	163	682	27			55.00
Tomaten in Dosen	21	88	27			13.00
Karottensaft	22	92	27			
Kokosnussmilch	10	42	27			30.00
Eierteigwaren (Nudeln. Makkaroni. Spaghetti)	354	1481	27			67.00
Miesmuschel (Blau- oder Pfahlmuschel)	51	213	27			36.00
Pinienkern	582	2433	26	510.0	0.05	235.00
Roggenmehl. Typ 1050	318	1330	26	188.0	0.14	62.00
Schokolade. dunkel (schwarz. milchfrei. bitter)	516	2160	26	144.0	0.18	91.00
Erbse, Gartenerbse grün. roh	78	328	26	126.0	0.21	34.00
Chicoree	17	70	26	26.0	1.00	13.00
Radieschen. roh	14	58	26	18.0	1.44	9.00
Erdbeeren	33	138	26			15.00
Steinmetzbrot	44	184	26			122.00
Chicoree	16	67	26			13.00
Pilgermuschel	63	264	26			
Bäckerhefe gepresst	82	343	25	500.0	0.05	60.00
Dinkel, ganzes Korn, entspelzt	320	1356	25	422.0	0.06	136.00
Dinkelmehl, Vollkornmehl	333	1410	25	384.0	0.07	115.00
Truthahn. Jungtier	151	632	25	240.0	0.10	30.00
Rotbarsch geräuchert	145	608	25	230.0	0.11	
Fleisch. Reh. frisch	122	509	25	220.0	0.11	20.00
Rehfleisch. Rücken	122	514	25	220.0	0.11	
Weizenmehl. Typ 1050	330	1399	25	210.0	0.12	55.00
Miesmuschel. Blau- oder Pfahlmuschel	69	291	25	200.0	0.13	30.00
Seehecht. roh	71	296	25	194.0	0.13	25.00
Teigwaren. ohne Ei. trocken	361	1510	25	190.0	0.13	56.00
Roggenmehl, Typ 997	309	1312	25	190.0	0.13	45.00
Kokosnuss. Raspeln (Kokosraspel. Kokosflocken)	620	2593	25	183.0	0.14	90.00
Waller. Wels	163	678	25	155.0	0.16	55.00
Eierteigwaren	354	1501	25	155.0	0.16	40.00
Tintenfisch	73	307	25	145.0	0.17	
Erbsen, Schote und Samen, grün	81	344	25	115.0	0.22	35.00
Engadiner Nusstorte	465	1947	25	105.0	0.24	29.00

Gemüsekonserve. Erbsen und Karotten	62	259	25	70.0	0.36	21.00
Gemüsesaft. Mischung	31	130	25	58.0	0.43	21.00
Spargel	18	75	25	45.0	0.56	17.00
Yamswurzel	99	419	25	44.0	0.57	
Zwiebel. roh	35	146	25	33.0	0.76	10.00
Zucchini. Sommer-Squash	20	83	25	30.0	0.83	18.00
Boysenbeere	33	138	25	24.0	1.04	18.00
Zitrone. frisch	16	65	25	18.0	1.39	16.00
Radieschen	14	61	25	17.0	1.47	9.40
Grapefruit. Pampelmuse	38	163	25	16.0	1.56	9.50
Sapodille	86	365	25	12.0	2.08	
Nesquik Kakaopulver. Nestle	378	1581	25			110.00
Rotbarsch. geräuchert	145	607	25			
Münchener Weißwurst	269	1125	25			
Sojawurstchen	210	879	25			9.00
Jackfrucht	70	298	25			
Sapodille	86	366	25			
Butterpilz	11	46	25			6.00
Münchener Weisswurst	260	1077	25			
Schweinefleisch in Dosen, im Saft	295	1224	25			
Butterpilz	11	47	25			6.00
Cervelatwurst	394	1633	24	155.0	0.15	11.00
Trüffel	27	113	24	62.0	0.39	24.00
Karottensaft	31	129	24	39.0	0.62	13.00
Tafelgetränk. mit Milchserum. mit Süßungsmitteln	6	25	24	10.0	2.40	4.00
Brandteig	182	761	24			7.00
Kabeljau. Dorsch	77	322	24			25.00
Cervelatwurst	394	1648	24			11.00
Möhren in Dosen	20	84	24			
Trüffel	25	105	24			24.00
Negerküsse	464	1941	24			51.00
Kakaogetränkepulver	399	1669	24			400.00
Kliesche. Scharbe	84	353	24			24.00
Bäckerhefe, gepresst	78	328	23	473.0	0.05	30.00
Roggenmehl. Vollkorn. Schrot. Typ 1800	302	1266	23	360.0	0.06	83.00
Teigwaren. mit Ei. trocken	358	1498	23	153.0	0.15	42.00
Linsen, Samen, gekocht	76	323	23	130.0	0.18	
Gemüsekonserve. Champignons	16	66	23	69.0	0.33	12.00
Gemüsekonserve. Erbsen	77	322	23	64.0	0.36	19.00
Sosse. Tomate	65	271	23	33.0	0.70	17.00
Mineralwasser Passugger	0	0	23			2.00
Apfelstrudel	198	828	23			18.00
Roggenmischbrot	210	879	23			
Roggenmehl Type 1800	289	1209	23			83.00
Reis. unpoliert	345	1443	23			157.00
Kalb. Schulter. Braten. roh	124	518	22	205.0	0.11	23.00
Kochpöckelware. Schinken. Hinterschinken	122	509	22	180.0	0.12	22.00
Kochpöckelware. Schinken. Vorderschinken	122	510	22	180.0	0.12	22.00
Roggenmehl. Typ 815	326	1366	22	126.0	0.17	26.00
Erbsen, Gartenerbsen, Samen, gekocht	66	279	22	91.0	0.24	
Banane. gedörrt (Bananenchips)	355	1484	22	74.0	0.30	108.00
Spargel. roh	24	100	22	56.0	0.39	18.00

Blumenkohl	23	95	22	49.0	0.45	15.00
Zwiebel	28	117	22	35.0	0.63	9.60
Himbeere frisch	38	160	22	29.0	0.76	20.00
Gemüsekonserve. Silberzwiebel	25	105	22	23.0	0.96	
Flunder. geräuchert	121	506	22			
Rotbarsch. Goldbarsch	105	439	22			29.00
Kopfsalat	11	46	22			11.00
Kürbis	24	100	22			8.00
Cornflakes;	377	1577	22			11.00
Grünkern (Dinkel. Spelz)	320	1339	22			130.00
Roggenmehl Type 815	319	1335	22			26.00
Spaghetti. eifrei	362	1515	22			
Flunder, geräuchert	110	467	22			
Reis unpoliert. Vollkornreis. roh	351	1468	21	303.0	0.07	143.00
Marmorkuchen (Marmorcake)	389	1627	21	80.0	0.26	15.00
Kaki. roh	66	275	21	20.0	1.05	9.00
Rahmkaramellen. Rahmbonbons	351	1466	21	16.0	1.31	5.00
Spargel	17	71	21			20.00
Buchweizen. geschältes Korn	336	1406	21			85.00
Dinkel, Grünkern, Spelz	320	1358	20	410.0	0.05	130.00
Buchweizen. geschältes Korn	336	1425	20	320.0	0.06	140.00
Hirse. Vollkornflocken	350	1464	20	310.0	0.06	170.00
Buchweizen. Korn. geschält	336	1405	20	294.0	0.07	142.00
Schellfisch geräuchert	93	393	20	262.0	0.08	25.00
Seeaal, geräucherte Teile des Dornhais	168	703	20	260.0	0.08	34.00
Rotbarsch. Goldbarsch	105	443	20	200.0	0.10	30.00
Katfisch. Steinbeisser	81	343	20	179.0	0.11	25.00
Schwein. Herz	91	384	20	176.0	0.11	20.00
Rohwurst. Zampone	361	1510	20	170.0	0.12	
Huhn. Herz	121	509	20	165.0	0.12	
Hartweizengries	343	1434	20	143.0	0.14	40.00
Rice Crispies	391	1637	20	130.0	0.15	50.00
Roggenmehl, Typ 815	319	1355	20	128.0	0.16	25.00
Pommes frites. verzehrsfertig. ungesalzen	290	1215	20	105.0	0.19	
Kokosnuss	363	1498	20	95.0	0.21	40.00
Kefe. roh	58	242	20	80.0	0.25	30.00
Banane. getrocknet	262	1095	20	75.0	0.27	90.00
Erbsen. grün, in Dose	38	159	20	60.0	0.33	20.00
Blumenkohl. roh	22	90	20	48.0	0.42	15.00
Kürbis	24	103	20	45.0	0.44	8.00
Blumenkohl, gekocht, abgetropft	19	79	20	40.0	0.50	
Batate. Süsskartoffel	108	459	20	40.0	0.50	19.00
Spargel, gekocht, abgetropft	12	53	20	37.0	0.54	
Stachelbeere frisch	28	118	20	34.0	0.59	9.00
Brüsseler Endivie. roh	9	36	20	25.0	0.80	10.00
Kopfsalat	11	48	20	25.0	0.80	8.80
Erdbeere	32	136	20	25.0	0.80	13.00
Erdbeere. frisch	35	148	20	23.0	0.87	12.00
Loquate, Japanische Mispel	40	170	20	23.0	0.87	10.00
Mango. frisch	58	242	20	22.0	0.91	9.00
Rettich. roh	16	65	20	18.0	1.11	7.00
Papaya	32	134	20	16.0	1.25	41.00
Rosenapfel	32	137	20	16.0	1.25	

Rambutan	65	276	20	15.0	1.33	
Mineralwasser Rhäzünser	0	0	20			4.00
Mineralwasser San Pellegrino	0	0	20			6.00
Schellfisch. geräuchert	93	389	20			25.00
Seeaal. geräuchert	168	703	20			34.00
Barsch (Flussbarsch)	81	339	20			20.00
Hecht	81	339	20			25.00
Blumenkohl	22	92	20			17.00
Erbsen. grün. in Dosen	52	218	20			20.00
Soja-Drink (Nuxo). o. Zucker;	38	159	20			20.00
Grünkernmehl	364	1523	20			
Roggenmehl Type 1150	316	1322	20			67.00
Smacks;	400	1674	20			48.00
Kokosnuss	363	1519	20			39.00
Japanische Mispel	51	217	20			
Papaya	12	52	20			
Rambutan	65	276	20			
Rosenapfel	32	137	20			
Grenadier	76	323	20			83.00
Grünkernmehl	364	1543	20			
Stärke: Reisstärke	343	1458	20			20.00
Aal. geräuchert	329	1363	19	250.0	0.08	18.00
Walliser Roggenbrot	207	866	19	213.0	0.09	53.00
Heilbutt schwarz	144	598	19	147.0	0.13	22.00
Weizenmehl. halbweiss. Typ 720	329	1377	19	140.0	0.14	30.00
Hammelfleisch. Zunge	187	777	19	119.0	0.16	
Champignon, in Dose	14	59	19	69.0	0.28	15.00
Mailänderli	500	2092	19	63.0	0.30	12.00
Ketchup	116	484	19	40.0	0.48	19.00
Zucchetti. roh	17	71	19	31.0	0.61	23.00
Gurke. roh	12	50	19	23.0	0.83	12.00
Eisbergsalat. roh	12	51	19	20.0	0.95	7.00
Mandarinensaft. Muttersaft	46	196	19	16.0	1.19	
Konfitüre. energievermindert. mit Süssungsmitteln	134	561	19	15.0	1.27	1.00
Grapefruit. frisch	27	114	19	12.0	1.58	9.00
Tafelgetränk. mit Milchserum und Grüntee- Extrakten	36	151	19	10.0	1.90	4.00
Tafelgetränk. mit Milchserum. gezuckert	36	151	19	10.0	1.90	4.00
Minarine. Mittelwert	392	1641	19	10.0	1.90	2.00
Aal. geräuchert	329	1377	19			18.00
Mandarinensaft	47	197	19			
Champignons in Dosen	16	67	19			15.00
Heilbutt schwarz, geräuchert	223	927	18	300.0	0.06	
Felchen, Renke, Maräne	100	421	18	247.0	0.07	28.00
Fasan. mit Haut. ohne Knochen. Mittelwerte	155	649	18	245.0	0.07	26.00
Huhn. Leber	136	570	18	240.0	0.08	13.00
Schillerlocken	302	1254	18	230.0	0.08	28.00
Gerstengraupen	335	1422	18	210.0	0.09	65.00
Rollgerste. Gerstengraupen	335	1401	18	205.0	0.09	65.00
Weizenmehl, Typ 812	326	1383	18	180.0	0.10	55.00
Schellfisch	77	327	18	175.0	0.10	25.00
Pommes Chips (Kartoffelchips). fettreduziert	464	1943	18	110.0	0.16	61.00
Balisto. Soft Active. mit Vitaminen	413	1729	18	110.0	0.16	38.00

Butterkuchen Rührteig	436	1826	18	52.0	0.35	10.00
Sosse. Bratensosse. gebunden	52	218	18	40.0	0.45	8.00
Sosse. Bratensosse. klar	42	178	18	40.0	0.45	8.00
Butter. Vorzugsbutter	746	3123	18	22.0	0.82	2.00
Riesenkürbis (Cucurbita maxima). roh	21	89	18	20.0	0.90	7.00
Himbeersaft. Muttersaft	28	120	18	13.0	1.38	16.00
Himbeeren. in Dose	71	303	18	13.0	1.38	13.00
Konfitüre	230	964	18	7.0	2.57	2.00
Biskuitrolle mit Konfitüre	262	1096	18			7.00
Himbeeren in Dosen	86	360	18			13.00
Weintrauben	70	293	18			9.00
Heilbutt. geräuchert	223	933	18			
Schellfisch	77	322	18			24.00
Schillerlocken	302	1264	18			28.00
Hühnerleber	136	569	18			13.00
Himbeersaft. frisch gepresst	30	126	18			16.00
Maismehl	324	1356	18			47.00
Grapefruit (Pampelmuse)	40	167	18			10.00
Maismehl	324	1372	18			47.00
Aal	281	1162	17	335.0	0.05	25.00
Kalb. Filet. roh	119	499	17	211.0	0.08	25.00
Roggenschrotbrot	193	808	17	204.0	0.08	51.00
Brosme. Lumb	74	313	17	177.0	0.10	56.00
Steinbutt	82	348	17	159.0	0.11	45.00
Brot, Roggenbrot	234	979	17	113.0	0.15	30.00
Weizenmehl. Typ 550	332	1408	17	110.0	0.15	25.00
Brot, Bürli. Halbweissmehl	229	959	17	104.0	0.16	26.00
Brot, Halbweissbrot	229	959	17	104.0	0.16	26.00
Hammelfleisch. Lunge	94	398	17	66.0	0.26	
Passionsfrucht	63	268	17	57.0	0.30	
Sosse. Jägersosse	57	239	17	47.0	0.36	8.00
Randen (rote Beete. rote Rübe). roh	41	170	17	45.0	0.38	21.00
Rote Rübe, Rote Beete	41	175	17	45.0	0.38	20.00
Longan	70	298	17	39.0	0.44	
Guave	34	144	17	31.0	0.55	13.00
Spargel, in Dose	16	67	17	28.0	0.61	8.00
Kirsche. süß	63	266	17	25.0	0.68	13.00
Kirsche. frisch	71	297	17	17.0	1.00	13.00
Traubensaft	62	258	17	14.0	1.21	10.00
Longan	47	200	17			
Mineralwasser Coop Swiss Alpina	0	0	17			5.00
Weizenmischbrot	226	946	17			
Aal	280	1172	17			21.00
Steinbutt	82	343	17			45.00
Spargel in Dosen	14	59	17			6.00
Weizengrieß	321	1343	17			
Guave	35	146	17			13.00
Guave	34	145	17			
Passionsfrucht	63	268	17			
Passionsfrucht (Purpurgrenadill)	63	264	17			
Kirsche. süß	63	264	17			11.00
Kaugummi	303	1268	17			3.00
Weizengriess	321	1364	17			

Reis. unpoliert. spelzfrei. Naturreis	345	1464	16	282.0	0.06	120.00
Weizenmehl. Ruchmehl. Typ 1100	327	1368	16	203.0	0.08	54.00
Gerste. Vollkornflocken	310	1297	16	189.0	0.08	66.00
Gerstenflocken	310	1297	16	189.0	0.08	66.00
Gerstengrütze	310	1314	16	189.0	0.08	65.00
Dorsch. roh	79	329	16	180.0	0.09	25.00
Kalbsherz	109	458	16	180.0	0.09	25.00
Terrine. Paté de campagne	292	1220	16	132.0	0.12	17.00
Weizenmehl, Typ 630	332	1410	16	120.0	0.13	30.00
'Weizenmehl. weiss. Typ 550	329	1377	16	113.0	0.14	10.00
Pommes Chips (Kartoffelchips). Paprika	525	2197	16	108.0	0.15	46.00
Erdnuss-Flips	497	2080	16	107.0	0.15	43.00
Vollkornteigwaren. ohne Ei. gekocht	102	428	16	99.0	0.16	37.00
Avocado. frisch	138	578	16	44.0	0.36	33.00
Kumquat	64	271	16	44.0	0.36	
Kochbutter	745	3115	16	21.0	0.76	1.00
Gemüsekonserve. Tomate geschält (Pelati)	17	71	16	20.0	0.80	12.00
Aprikose. frisch	44	185	16	20.0	0.80	10.00
Aprikose	43	182	16	20.0	0.80	9.00
Gurke	12	52	16	15.0	1.07	8.00
Himbeersaft, Handelsware	263	1119	16	15.0	1.07	7.00
Ananas	56	236	16	9.0	1.78	17.00
Ananas, in Dose	68	288	16	5.6	2.86	18.00
Ananassaft, in Dose	43	185	16	4.5	3.56	14.00
Kalbsherz	109	456	16			25.00
Gerstengrütze	310	1297	16			66.00
Ananas	56	234	16			17.00
Kumquat	64	270	16			
Aprikose	45	188	16			9.00
Lachs. geräuchert	171	716	15	576.0	0.03	30.00
Lachs. Salm	202	842	15	240.0	0.06	25.00
Heilbutt. roh	118	492	15	220.0	0.07	23.00
Lengfisch	81	345	15	215.0	0.07	62.00
Ente	227	944	15	199.0	0.08	22.00
Kalbshals, Nacken, m. Knochen	109	459	15	195.0	0.08	15.00
Poulet. Schenkel. mit Haut. roh	184	769	15	190.0	0.08	30.00
Huhn. Schlegel. mit Haut. ohne Knochen	174	724	15	188.0	0.08	
Truthahn, ausgewachsenes Tier	157	658	15	175.0	0.09	20.00
Wachtel	109	460	15	175.0	0.09	31.00
Schweinsbratwurst	291	1206	15	155.0	0.10	
Bierschinken	160	668	15	152.0	0.10	18.00
Schweineschinken. gekocht. Kochschinken	125	529	15	135.0	0.11	25.00
Farmer Soft Fit. mit Vitaminen	367	1536	15	104.0	0.14	33.00
Brot, Pariserbrot. Baguette	255	1067	15	97.0	0.15	14.00
Brot, Semmeli. Mutschli	255	1067	15	97.0	0.15	14.00
Brot, Weissbrot	255	1067	15	97.0	0.15	14.00
Pommes Chips (Kartoffelchips). nature	538	2250	15	91.0	0.16	52.00
Weizenmehl. weiss. Typ 405	332	1390	15	74.0	0.20	20.00
Weizenmehl. Typ 405	332	1409	15	74.0	0.20	0.58
Kokosmakronen	445	1862	15	71.0	0.21	36.00
Apfel. geschält. getrocknet	277	1158	15	56.0	0.27	31.00
Bambussprossen	17	73	15	55.0	0.27	
Bambussprossen	17	69	15	53.0	0.28	3.00

Mayonnaise	742	3103	15	46.0	0.33	7.00
Blätterteig. Butter-	391	1636	15	40.0	0.38	13.00
Obstkonserve. Aprikose. ungezuckert	44	185	15	20.0	0.75	10.00
Sauerkirschsaft. Muttersaft	55	233	15	17.0	0.88	13.00
Orangensaft, Apfelsinensaft, ungesüsst	42	180	15	16.0	0.94	12.00
Tomatensaft, Handelsware	17	73	15	16.0	0.94	9.50
Ananas. frisch	49	203	15	11.0	1.36	15.00
Mangostane	71	303	15	11.0	1.36	
Johannisbeernektar schwarz, Handelsware	56	237	15	10.0	1.50	
Mineralwasser Aven	0	0	15			2.00
Mürbeteig. Süß	463	1937	15			9.00
Streuselkuchen mit Obstbelag	307	1284	15			10.00
Leng	82	343	15			62.00
Kalbfleisch. Hals (Halsgrat)	109	456	15			15.00
Schweinefleisch. Vordereisbein	242	1013	15			20.00
Bierschinken	174	728	15			18.00
Schweineschinken. gekocht (Kochschinken)	125	523	15			24.00
Gurke (Salatgurke)	12	50	15			8.00
Apfelsinensaft. Handelsware. ungesüßt	45	188	15			12.00
Johannisbeernektar. schwarz. Handelsware	55	230	15			
Sauerkirschsaft	57	238	15			13.00
Tomatensaft. Handelsware	17	71	15			10.00
Crunchy Nut;	390	1632	15			10.00
Frosties;	375	1569	15			10.00
Mais. ganzes Korn	327	1368	15			120.00
Rice Krispies;	387	1619	15			40.00
Weizenmehl Type 405	332	1389	15			
Bambussprossen	17	71	15			
Johannisbrot. kernfrei	353	1498	15			
Mangostane	71	303	15			
Maisöl (Maiskeimöl)	900	3766	15			
Soja-Dessert(Nuxo). Schokolade;	89	372	15			30.00
Maiskeimöl	900	3700	15			
Köhler. Seelachs	81	344	14	300.0	0.05	
Fleisch. Kaninchen. Durchschnitt. roh	150	626	14	213.0	0.07	25.00
Poulet. Brust. mit Haut. roh	137	573	14	212.0	0.07	
Huhn. Brust. mit Haut	145	607	14	212.0	0.07	
Poulet. Brust. Schnitzel. Geschnetzeltes. roh	105	440	14	210.0	0.07	27.00
Fleisch. Hase. frisch	115	482	14	210.0	0.07	24.00
Hase	113	478	14	208.0	0.07	24.00
Weichtiere. Kalmar. roh	83	348	14	200.0	0.07	40.00
Heilbutt weiss	95	401	14	200.0	0.07	30.00
Huhn. Brathuhn	166	694	14	165.0	0.08	19.00
Corned Beef. amerikanisch	209	874	14	150.0	0.09	15.00
Brot, Bürli. Ruchmehl	224	939	14	145.0	0.10	42.00
Brot, Ruchbrot	224	939	14	145.0	0.10	42.00
Fleischwurst	307	1268	14	129.0	0.11	13.00
Tessinerbrot	262	1096	14	60.0	0.23	19.00
Teigwaren. ohne Ei. gekocht	108	453	14	57.0	0.25	18.00
Eierlikör. 16.5 Vol%	285	1192	14	50.0	0.28	4.00
Naranjilla	45	189	14	50.0	0.28	
Sosse. Bolognaise. Hackfleischsosse	95	396	14	47.0	0.30	14.00
Teigwaren. mit Ei. gekocht	107	449	14	46.0	0.30	14.00

Tomatensaft	15	64	14	26.0	0.54	13.00
Gemüsekonserve. Essiggurke	12	51	14	20.0	0.70	11.00
Suppe. Minestrone	52	217	14	20.0	0.70	5.00
Quitte. frisch	28	118	14	19.0	0.74	6.00
Obstkonserven. Aprikose. gezuckert	80	333	14	18.0	0.78	9.00
Honigmelone. roh	36	150	14	17.0	0.82	14.00
Chayote	27	113	14	14.0	1.00	
Obstkonserven. Ananas. ungezuckert	49	203	14	11.0	1.27	15.00
Preiselbeere frisch	34	142	14	10.0	1.40	6.00
Moosbeere. Torfbeere	35	150	14	10.0	1.40	7.20
Preiselbeere. Kronsbeere	35	147	14	9.7	1.44	5.50
Carissa	78	330	14	9.0	1.56	
Mineralwasser Perrier	0	0	14			0.00
Moosbeeren. Torfbeeren	35	146	14			7.00
Preiselbeeren. Kronsbeeren	36	151	14			6.00
Heilbutt	96	402	14			28.00
Köhler. Seelachs	81	339	14			
Ente	227	950	14			22.00
Hase	113	473	14			24.00
Kaninchenfleisch. im Durchschnitt	152	636	14			29.00
Fleischwurst	305	1276	14			13.00
Jagdwurst	366	1531	14			19.00
Tino. fettarm. Rindfleischsülze	120	502	14			11.00
Gerstengraupen	335	1402	14			
Weizenmehl Type 1050	329	1377	14			53.00
Carissa	78	331	14			
Chayote	27	113	14			
Naranzilla	44	188	14			
Pflaume	50	209	14			10.00
Jagdwurst	203	845	14			19.00
Hammelfleisch. Niere	93	392	13	262.0	0.05	
Kaninchenfleisch, mit Knochen	152	636	13	210.0	0.06	23.00
Kalbfleisch. Keule. Schlegel, m. Knochen	89	379	13	198.0	0.07	16.00
Kalbfleisch. reines Muskelfleisch	92	392	13	198.0	0.07	16.00
Kalbsrücken, Rückensteak, m. Knochen	1097	452	13	195.0	0.07	16.00
Fleisch. Pferd. Filet. roh	102	429	13	185.0	0.07	23.00
Kalb. Brust. roh	131	549	13	184.0	0.07	22.00
Wiener Würstchen	263	1088	13	170.0	0.08	
Kochwurstware. Wildfleischterrine	262	1096	13	167.0	0.08	17.00
Mettwurst	390	1613	13	160.0	0.08	
Rohpöckelware. Coppa	314	1316	13	134.0	0.10	
'Rohpöckelware. Pancetta	467	1962	13	84.0	0.15	
Surimi	81	339	13	60.0	0.22	14.00
Cornflakes	350	1464	13	59.0	0.22	14.00
Mais-Frühstücksflocken. Cornflakes	353	1498	13	59.0	0.22	14.00
Frühkartoffel. in der Schale gekocht (Gschwellti aus neuen Kartoffeln)	80	333	13	54.0	0.24	18.00
Sojamilch	32	133	13	47.0	0.28	15.00
Pizzateig mit pflanzlichem Fett	237	994	13	44.0	0.30	16.00
Blätterteigstängel	502	2101	13	36.0	0.36	16.00
Cherimoya	62	264	13	32.0	0.41	
Reineclaude	56	240	13	25.0	0.52	10.00
Zuckermelone. Honigmelone	54	231	13	25.0	0.52	13.00

Zwetschge. frisch	38	161	13	23.0	0.57	8.00
Butter. Süß- und Sauerrahmbutter	751	3090	13	21.0	0.62	3.00
Preiselbeeren, in Dose, ungezuckert	34	145	13	14.0	0.93	12.00
Traubensaft, Handelsware	70	297	13	12.0	1.08	8.80
Limone	31	130	13	11.0	1.18	
Obstkonserven. Ananas. gezuckert	84	350	13	10.0	1.30	14.00
Limone	31	132	13			
Backpulver	49	205	13			9.00
Preiselbeeren in Dosen. Ungesüsst	34	142	13			12.00
Lachs	202	845	13			29.00
Renke. Felchen	100	418	13			30.00
Kalbfleisch. Keule (Schlegel)	115	481	13			16.00
Kalbfleisch. reines Muskelfleisch	92	385	13			16.00
Rindfleisch. Keule (Schlegel)	158	661	13			20.00
Rindfleisch. Schwanz (Ochsenschwanz)	198	828	13			
Mettwurst (Braunschweiger Mettwurst)	390	1632	13			
Wiener Würstchen	304	1272	13			
Aubergine	17	71	13			11.00
Traubensaft. Handelsware	69	289	13			9.00
Maisfrühstücksflocken, Cornflakes	353	1477	13			14.00
Butter	751	3142	13			3.00
Cherimoya	62	265	13			
Limone (Limette)	32	134	13			
Reineclaude	57	238	13			10.00
Ananas in Dosen	84	351	13			8.00
Nussnougatcreme	532	2226	13			
Nuss-Nougat-Creme	533	2224	13			
Kalbshirn	109	453	12	350.0	0.03	15.00
Steckmuschel. Klaffmuschel. Sandauster	54	227	12	310.0	0.04	63.00
Forelle	102	431	12	246.0	0.05	26.00
Lachs. Zucht. roh	200	838	12	245.0	0.05	28.00
Makrele	182	758	12	244.0	0.05	30.00
Frühstücksfleisch	287	1190	12	220.0	0.05	60.00
Kalbfleisch. Bug. Schulter	94	398	12	204.0	0.06	15.00
Kalbfleisch. Filet	101	428	12	200.0	0.06	
Kalbshaxe	118	495	12	200.0	0.06	
Lamm. Schaf. Filet. roh	112	469	12	190.0	0.06	27.00
Gans. mit Haut. Mittelwerte	342	1414	12	185.0	0.06	25.00
Hammelfleisch. Filet	112	473	12	162.0	0.07	19.00
Poulet. ganz. mit Haut. roh	168	702	12	160.0	0.08	20.00
Buchweizengrütze	335	1421	12	150.0	0.08	50.00
Austernpilz. Austernseitling	12	49	12	65.0	0.18	13.00
Kartoffel. ungeschält. gebacken in Folie	85	361	12	61.0	0.20	
Passionsfrucht. frisch	54	228	12	57.0	0.21	30.00
Kartoffel. ungeschält. gekocht	70	298	12	50.0	0.24	
Durian	141	597	12	45.0	0.27	
Avocado	221	909	12	45.0	0.27	30.00
Kapstachelbeere	72	306	12	39.0	0.31	
Mirabelle	63	269	12	35.0	0.34	15.00
Mirabelle. frisch	53	220	12	33.0	0.36	15.00
Baumtomate	56	239	12	32.0	0.38	21.00
Cashew-Apfel	53	225	12	28.0	0.43	10.00
Aubergine	17	73	12	20.0	0.60	13.00

Weinbeere. Weintraube	68	287	12	20.0	0.60	7.30
Traube. Weintraube. frisch	66	276	12	19.0	0.63	8.00
Käseibutter	746	3123	12	18.0	0.67	1.00
Acerola	16	68	12	17.0	0.71	12.00
Heidelbeeren, in Dose	76	320	12	16.0	0.75	3.60
Kirschen, süß, in Dose	56	238	12	14.0	0.86	21.00
Mango	58	245	12	13.0	0.92	18.00
Stärke: Tapiokastärke	344	1462	12	12.0	1.00	3.00
Halbfettmargarine	364	1495	12	8.0	1.50	0.5
Margarine: Halbfettmargarine	368	1514	12	8.0	1.50	0.50
Glace. Sorbet. Frucht	136	569	12	6.0	2.00	4.00
Grundwasser (Mittelland)	0	0	12	0.0		2.00
Blätterteig	447	1870	12			6.00
Heidelbeeren in Dosen	82	343	12			4.00
Makrele	182	761	12			30.00
Walffleisch	134	561	12			
Forelle	103	431	12			27.00
Gans	342	1431	12			23.00
Huhn. Brathuhn	166	695	12			37.00
Hammelfleisch. Filet	112	469	12			19.00
Kalbfleisch. Bug (Schulter)	107	448	12			15.00
Kalbfleisch. Filet	95	397	12			
Kalbfleisch. Haxe	100	418	12			
Kalbshirn	109	456	12			15.00
Baumtomate	56	240	12			
Ananassaft in Dosen	51	213	12			12.00
Tapiokastärke	344	1439	12			3.00
Acerola	16	69	12			
Cashew-Apfel	53	226	12			
Durian	141	599	12			
Kapstachelbeere	72	307	12			
Mango	58	243	12			18.00
Mirabelle	64	268	12			15.00
Kirschen in Dosen	82	343	12			21.00
Halbfettmargarine	368	1540	12			0.00
Tomatenketchup	107	448	12			
Vollkornreiswaffel	384	1607	11	360.0	0.03	131.00
Rind, Niere	113	472	11	270.0	0.04	19.00
Rind, Lunge	99	415	11	250.0	0.04	14.00
Kalb. Niere. roh	112	469	11	241.0	0.05	16.00
Kalbsbrust	201	838	11	237.0	0.05	
Kalb. Nierstück. Steak. roh	104	436	11	220.0	0.05	26.00
Kalb. Kotelett. roh	147	613	11	209.0	0.05	24.00
Huhn. Suppenhuhn	257	1066	11	180.0	0.06	17.00
Morchel. frisch	12	48	11	162.0	0.07	16.00
Morchel	10	40	11	162.0	0.07	16.00
Schwein. Nierstück. Steak. roh	128	537	11	150.0	0.07	60.00
Schweinefleisch. Kotelett	133	558	11	150.0	0.07	24.00
Schwein. Kotelett. roh	180	755	11	143.0	0.08	56.00
Champignon. frisch	16	67	11	129.0	0.09	14.00
Schweinefleisch. Hintereisbein. Hinterhaxe	186	774	11	90.0	0.12	18.00
Rohwurst. Saucisson aux choux	313	1309	11	62.0	0.18	13.00
Pommes Frites	221	926	11	62.0	0.18	31.00

Kuchenteig mit pflanzlichem Fett	357	1493	11	39.0	0.28	15.00
Ei. Hühnereiweiss. Flüssigeiweiss	47	202	11	21.0	0.52	12.00
Zitrone	36	152	11	16.0	0.69	30.00
Orangensaft, Muttersaft, Apfelsinensaft	43	184	11	15.0	0.73	12.00
Aprikosen in Dose	65	278	11	15.0	0.73	9.60
Zitronensaft, Muttersaft	26	114	11	11.0	1.00	10.00
Mammy-Apfel	55	232	11	11.0	1.00	
Preiselbeere, in Dose, gezuckert	183	778	11	10.0	1.10	6.90
Zitronensaft	29	120	11	9.0	1.22	24.00
Kaffee. schwarz (Getränk)	2	9	11	2.0	5.50	4.00
Gelatine	338	1435	11	0.0		11.00
Mineralwasser Cristalp	0	0	11			4.00
Mineralwasser Fontessa Elm	0	0	11			1.00
Mineralwasser Henniez	0	0	11			2.00
Heidelbeeren in Dosen. ungesüsst	24	100	11			
Hühnereiweiss. Flüssigeiweiss. Eiklar	55	230	11			12.00
Huhn. Suppenhuhn	257	1075	11			
Kalbfleisch. Brust	131	548	11			
Rinderniere	113	473	11			20.00
Schweinefleisch. Kotelett	133	556	11			24.00
Paprika (Paprikaschoten)	20	84	11			12.00
Apfelsinensaft. frisch gepresst (Orangensaft)	47	197	11			12.00
Zitronensaft. frisch gepresst	26	109	11			10.00
Mammy-Apfel	55	233	11			
Zitrone	35	146	11			28.00
Aprikose. in Dosen	75	314	11			10.00
Preiselbeeren in Dosen	183	766	11			7.00
Champignon (Zuchtchampignon)	15	63	11			13.00
Morchel (Speisemorchel)	9	38	11			16.00
Erdnussflips	525	2197	11			87.00
Gelatine (Speisegelatine)	339	1418	11			11.00
Schwertfisch	117	493	10	506.0	0.02	
Schwein, Hirn	123	513	10	400.0	0.03	20.00
Popcorn. Puffermais	337	1412	10	300.0	0.03	106.00
Goldhirse. Korn. geschält	350	1463	10	275.0	0.04	123.00
Hirse. geschältes Korn	350	1481	10	275.0	0.04	125.00
Kalbsniere	124	520	10	260.0	0.04	18.00
Thon im Öl. abgetropft	186	778	10	259.0	0.04	33.00
Forelle. roh	108	451	10	252.0	0.04	28.00
Hammelfleisch. Keule. Schlegel	234	972	10	213.0	0.05	23.00
Schweinebauch. geräuchert	372	1538	10	205.0	0.05	20.00
Fleisch. Hirsch. frisch	112	471	10	197.0	0.05	21.00
Hirsch	112	472	10	192.0	0.05	21.00
Leberpastete	314	1300	10	191.0	0.05	15.00
Lamm. Schaf. Kotelett. roh	213	891	10	186.0	0.05	26.00
Fleisch. Ziege. Durchschnitt. roh	149	623	10	185.0	0.05	20.00
Fleisch. Wildschwein. Durchschnitt. roh	108	454	10	167.0	0.06	22.00
Schweineschinken, in Dosen	177	739	10	161.0	0.06	
Rind. Zunge. roh	196	819	10	160.0	0.06	18.00
Topinambur, Erdartischocke	31	130	10	78.0	0.13	20.00
Mürbeteig süss mit pflanzlichem Fett	431	1802	10	40.0	0.25	11.00
Suppe. Gulasch	66	276	10	35.0	0.29	13.00
Blätterteig mit pflanzlichem Fett	384	1606	10	33.0	0.30	13.00

Süßes Mürbeteiggebäck mit Konfitüre (Spitzbuben)	427	1786	10	31.0	0.32	11.00
Stärke: Maisstärke	346	1470	10	30.0	0.33	2.00
Aubergine. roh	18	76	10	21.0	0.48	13.00
Paprikaschote. grün	19	79	10	20.0	0.50	11.00
Pfirsich. frisch	43	179	10	19.0	0.53	8.00
Obstkonserven. Pfirsich. ungezuckert	43	179	10	19.0	0.53	8.00
Orangensaft	46	194	10	16.0	0.63	11.00
Obstkonserven. Fruchtsalat. ungezuckert	50	208	10	16.0	0.63	8.00
Orangensaft. angereichert mit Vitamin C	50	209	10	16.0	0.63	11.00
Wein. weiss. 12.5 Vol%	71	298	10	15.0	0.67	10.00
Pflaume, in Dose	72	305	10	14.0	0.71	
Birne. frisch	53	222	10	13.0	0.77	7.00
Obstkonserven. Birne. ungezuckert	53	222	10	13.0	0.77	7.00
Heidelbeere. Blaubeere	36	154	10	13.0	0.77	2.40
Birne	55	234	10	11.0	0.91	7.00
Schaumwein (Sekt. Champagner)	70	295	10	7.0	1.43	6.00
Apfelgelee	259	1101	10	3.3	3.03	
Trinkwasser (Mittelwert Schweiz)	0	0	10	0.0		2.00
Mineralwasser Vichy Celestins	0	0	10			1.00
Heidelbeeren. Blaubeeren	37	155	10			2.00
Hammelfleisch. Keule (Schlegel)	234	979	10			23.00
Kalbsniere	124	519	10			18.00
Rinderzunge	207	866	10			10.00
Schafffleisch. im Durchschnitt	235	983	10			24.00
Schweineleber	131	548	10			21.00
Hirschfleisch	112	469	10			21.00
Dosenwürstchen (Brühwürste)	307	1284	10			
Leberpastete	314	1314	10			15.00
Schweineschinken. gesalzen und geräuchert	372	1556	10			20.00
Tino. fettarm. Jagdwurst	143	598	10			16.00
Avocado	221	925	10			29.00
Grapefruitsaft. frisch gepresst	38	159	10			9.00
Wassermelone	37	155	10			3.00
Birne	55	230	10			8.00
Quitte	40	167	10			8.00
Pflaumen in Dosen	75	314	10			
Apfelgelee	259	1084	10			
Erdbeerkonfitüre	256	1071	10			
Quitte	38	161	10			8.00
Wildschwein	162	676	10	167.0	0.06	22.00
Schwein. Zunge	158	660	10	200.0	0.05	20.00
Grapefruitsaft. Muttersaft	36	154	10	14.0	0.69	9.00
Dosenwürstchen	226	934	10	185.0	0.05	
Erdbeerkonfitüre	256	1088	10	10.0	0.95	
Ziegenfleisch, Durchschnitt	149	624	10			
Wein, Rotwein, leicht	67	279	9	10.0	0.94	9.40
Litchi	74	316	9	33.0	0.28	
Grapefruitsaft, Handelsware	47	201	9	13.0	0.72	8.00
Pferdefleisch	108	457	9	215.0	0.04	27.00
Sorghum. Mohrenhirse	348	1477	9	330.0	0.03	685.00
Kalb. Leber. roh	138	578	9	320.0	0.03	19.00
Buchweizenmehl	331	1386	9	320.0	0.03	150.00

Kalb. Zunge. roh	181	756	9	190.0	0.05	17.00
Thon im Wasser. abgetropft	117	489	9	182.0	0.05	28.00
Schweinefleisch. Oberschale. Schnitzelfleisch	106	448	9	172.0	0.05	20.00
Schwein. Eckstück. Plätzli. roh	115	497	9	170.0	0.05	21.00
Brühwurstware. Wienerli. Geflügel. ungegart	232	969	9	165.0	0.05	13.00
Rohpöckelware. Schinken. roh	248	1037	9	156.0	0.06	22.00
Hammelfleisch. Brust	381	1573	9	155.0	0.06	
Hammelfleisch. Bug. Schulter	287	1190	9	155.0	0.06	
Schwein. Hals. roh	151	630	9	150.0	0.06	25.00
Schwein. Voressen. roh	143	599	9	150.0	0.06	25.00
Schwein. Bug. Blatt. Schulter	218	908	9	149.0	0.06	
Hammelfleisch. Kotelett	348	1437	9	140.0	0.06	
Hammelfleisch. Lende	194	806	9	140.0	0.06	
Brühwurstware. Kalbsbratwurst. ungegart	252	1053	9	116.0	0.08	19.00
Schweinespeck. durchwachsen. geräuchert. Frühstücksspeck	621	2560	9	108.0	0.08	
Reis poliert. weiss. roh	345	1443	9	102.0	0.09	35.00
Eierteigwaren. gekocht. abgetropft	94	399	9	62.0	0.15	
Prussien	521	2182	9	38.0	0.24	14.00
Tomate. roh	19	78	9	24.0	0.38	11.00
Peperoni rot. roh	27	113	9	20.0	0.45	12.00
Tomate	17	74	9	20.0	0.45	11.00
Obstkonserven. Pfirsich. gezuckert	79	329	9	17.0	0.53	7.00
Birnsaft	48	203	9	16.0	0.56	7.00
Obstkonserven. Fruchtsalat. gezuckert	78	326	9	15.0	0.60	8.00
Wein. Weisswein, mittlere Qualität	71	297	9	15.0	0.60	10.00
Wein. weiss. 11 Vol %	70	293	9	14.0	0.64	10.00
Obstkonserven. Birne. gezuckert	88	367	9	12.0	0.75	6.00
Heidelbeere frisch	52	218	9	11.0	0.82	4.00
Kirschkonfitüre	250	1061	9	9.0	1.00	
Sherry. 18.5 Vol%	118	495	9	7.0	1.29	8.00
Apfelwein. 4 Vol%	32	133	9	5.0	1.80	4.00
Litschi	74	316	9			
Mineralwasser Allegra	0	0	9			2.00
Mineralwasser Vittel	0	0	9			2.00
Hammelfleisch. Brust	381	1594	9			
Hammelfleisch. Bug (Schulter)	287	1201	9			
Hammelfleisch. Kotelett	348	1456	9			
Kalbsleber	130	544	9			19.00
Rinderherz	121	506	9			25.00
Schweinefleisch. Bug (Blatt. Schulter)	221	925	9			
Schweinefleisch. Oberschale	106	444	9			21.00
Speck. durchwachsen (Frühstücksspeck)	621	2598	9			
Tomate	19	79	9			14.00
Grapefruitsaft. Handelsware. ungesüßt	48	201	9			8.00
Passionsfruchtsaft. frisch	57	238	9			
Sanddornbeerensaft	40	167	9			
Rotwein. leichte Qualität	65	272	9			9.00
Weisswein. mittlere Qualität	70	293	9			10.00
Eierteigwaren. gekocht. abgetropft	94	393	9			
Litschi (Litschipflaume. chinesische)	74	310	9			
Banane	88	368	9			36.00
Kirschkonfitüre	250	1046	9			

Sanddornbeerensaft. Handelsware	40	169	9			
Rind, Brust, Brustkern	200	834	9	145.0	0.06	18.00
Kalbsleber	86	366	9	306.0	0.03	19.00
Passionsfrucht, Muttersaft	57	244	9	20.0	0.43	
Zucker, brauner, Rohzucker aus Zuckerrüben	386	1639	9			
Mais. ganzes Korn	325	1377	8	213.0	0.04	90.00
Pflaume	49	208	8	16.0	0.52	7.40
Schwein, Leber	129	543	8	430.0	0.02	25.00
Schwein. Leber. roh	131	547	8	407.0	0.02	23.00
Schwein. Filet. roh	121	506	8	230.0	0.03	25.00
Fleisch. Truthahn. Brust. Schnitzel. Geschnetzeltes. roh	108	452	8	210.0	0.04	32.00
Kalbszunge	172	717	8	190.0	0.04	17.00
Lamm. Schaf. Gigot Keule. roh	173	724	8	178.0	0.04	24.00
Seelachs. Köhler. roh	80	334	8	170.0	0.05	14.00
Schwein. Schulter. Braten. roh	181	757	8	135.0	0.06	22.00
Frankfurter Würstchen	269	1114	8	107.0	0.07	
Ofen-Frites (vorfritierte Kartoffeln). tiefgekühlt	165	690	8	52.0	0.15	23.00
Eierschwamm. roh	12	49	8	44.0	0.18	14.00
Willisauer Ringli	381	1595	8	39.0	0.21	10.00
Sable	495	2071	8	36.0	0.22	11.00
Kakifrukt	70	297	8	25.0	0.32	8.00
Banane. frisch	91	381	8	22.0	0.36	30.00
Kirsche. sauer	53	226	8	19.0	0.42	8.00
Pflaume. frisch	45	187	8	17.0	0.47	8.00
Granatapfel	74	316	8	17.0	0.47	3.00
Suppe. Tomaten	41	170	8	16.0	0.50	8.00
Wein. rot. 12 Vol %	69	290	8	14.0	0.57	15.00
Wein. rot. 9 Vol %	54	226	8	14.0	0.57	15.00
Aprikosenkonfitüre	248	1053	8	11.0	0.73	
Wermut (Wermutwein). 15 Vol%	139	582	8	7.0	1.14	5.00
Mineralwasser Evian	0	0	8			2.00
Mineralwasser Nendaz	0	0	8			2.00
Kalbszunge	173	724	8			17.00
Frankfurter Würstchen	269	1125	8			
Schweinespeck. frisch (Bauchspeck)	857	3586	8			
Rotwein. schwere Qualität	78	326	8			8.00
Isostar. flüssig (100 ml)	29	121	8			12.00
Granatapfel	75	314	8			3.00
Granatapfel	74	316	8			
Kakifrukt	69	294	8			
Kakifrukt (Kakipflaume)	69	289	8			8.00
Kirsche. sauer	55	230	8			8.00
Pfirsich	42	176	8			9.00
Pfifferling (Rehling)	11	46	8			14.00
Aprikosenkonfitüre	248	1038	8			
Rohzucker aus Zuckerrüben (Brauner Zucker)	386	1615	8			
Seelachs, Alaska	74	314	8			57.00
Rind, Zunge	207	860	8	186.0	0.04	18.00
Wein, Rotwein, schwer	81	337	8	28.0	0.27	8.30
Schwein. Niere	102	428	7	255.0	0.03	17.00
Rind. Leber. roh	138	576	7	360.0	0.02	17.00
Thunfisch in Öl	283	1178	7	294.0	0.02	

Schwein. Milz	102	426	7	173.0	0.04	
Rind, Herz	121	508	7	165.0	0.04	18.00
Rind. Hals. Voressen. Gulasch. roh	150	626	7	160.0	0.04	18.00
Champignon. roh	15	62	7	105.0	0.07	11.00
Reismehl	351	1491	7	90.0	0.08	23.00
Erdbeeren, in Dose	70	297	7	25.0	0.28	22.00
Nektarine. frisch	46	193	7	18.0	0.39	10.00
Portwein. 18.5 Vol%	152	637	7	12.0	0.58	9.00
Wassermelone. frisch	30	125	7	9.0	0.78	10.00
Wassermelone	37	159	7	9.0	0.78	9.00
Apfelsaft	45	187	7	8.0	0.88	6.00
Birnen in Dose	67	285	7	8.0	0.88	4.00
Karstwasser (Jura)	0	0	7	0.0		0.00
Erdbeeren in Dosen	76	318	7			22.00
Rinderleber	128	536	7			17.00
Schweineniere	101	423	7			
Tino. fettarm. Corned Beef	120	502	7			13.00
Apfelsaft	47	197	7			4.00
Dessertweine (Port. Sherry. Wermut)	156	653	7			9.00
Johannisbeernektar. rot. Handelsware	54	226	7			
Apfel	55	230	7			6.00
Birnen in Dosen	77	322	7			4.00
Reismehl	351	1469	7			23.00
Apfelsaft	48	204	7	7.0	0.99	4.20
Rind, Milz	100	422	7	236.0	0.03	
Rindfleisch. Hals. Kamm	149	625	7	155.0	0.04	18.00
Blutwurst, Rotwurst	288	1194	7	22.0	0.30	7.60
Banane	88	376	7	22.0	0.30	30.00
Rindfleisch. Oberschale	124	522	6	210.0	0.03	25.00
Reis. Weisser Reis. poliert	344	1460	6	110.0	0.06	32.00
Kartoffel	70	298	6	50.0	0.12	21.00
Rind, Leber	131	552	6	351.0	0.02	20.00
Brühwurstware. Cervelas	259	1082	6	184.0	0.03	11.00
Brühwurstware. Schützenwurst. ungegart	265	1110	6	172.0	0.03	13.00
Brühwurstware. Lyoner. Kalbfleischwurst	265	1110	6	170.0	0.04	12.00
Rind. Hackfleisch. roh	169	707	6	168.0	0.04	19.00
Brühwurstware. Aufschnitt. gemischt	234	980	6	167.0	0.04	13.00
Brühwurstware. Fleischkäse	260	1087	6	166.0	0.04	12.00
Schweinefleisch, Kasseler, gepökelt	151	633	6	160.0	0.04	
Linsensprossen	29	124	6	88.0	0.07	15.00
Reizker	14	59	6	74.0	0.08	12.00
Kartoffel. geschält. Frühkartoffel	74	309	6	34.0	0.18	14.00
Rösti, bratfertige Kartoffeln. Fertigprodukt	118	496	6	34.0	0.18	18.00
Pfirsich	42	176	6	20.0	0.30	9.00
Karambole	24	100	6	16.0	0.38	
Hühnereiweiss roh. Eiklar	44	185	6	15.0	0.40	10.00
Peperoni grün. roh	16	68	6	15.0	0.40	6.00
Orangennektar	43	182	6	10.0	0.60	7.00
Bouillon. Geflügel	5	21	6	5.0	1.20	11.00
Honig. Blütenhonig	302	1284	6	5.0	1.20	1.60
Schweinefleisch. Kasseler	151	632	6			
Zuckermais (Speisemais)	89	372	6			27.00
Kartoffel	70	293	6			20.00

Karambole	23	99	6			
Zuckermelone (Honigmelone)	54	226	6			10.00
Reis. poliert	344	1439	6			64.00
Johannisbeergelee. rot	247	1033	6			
Kunsthonig (Invertzuckercreme)	331	1385	6			
Johannisbeergelee, rot	247	1050	6			
Sekt. weiss	84	348	6			8.00
Rind, reines Muskelfleisch	108	455	6	189.0	0.03	23.00
Invertzuckercreme. Kunsthonig	331	1406	6			0.00
Hammelfleisch. Hirn	126	522	5	305.0	0.02	15.00
Apfel	54	228	5	11.0	0.48	5.40
Schwein, reines Muskelfleisch	105	443	5	189.0	0.03	26.00
Makrele. geräuchert	222	925	5	240.0	0.02	
Kalb. Eckstück. Plätzli. roh	103	429	5	223.0	0.02	27.00
Rehfleisch, Keule, Schlegel	97	410	5	220.0	0.02	
Kalb. Haxe. roh	122	511	5	217.0	0.02	26.00
Brühwurstware. Berner Zungenwurst. ungegart	221	926	5	171.0	0.03	15.00
Brühwurstware. Bierwurst. ungegart	246	1029	5	171.0	0.03	16.00
Brühwurstware. Schübli. ungegart	260	1089	5	170.0	0.03	13.00
Bauernbratwurst	239	999	5	168.0	0.03	16.00
Brühwurstware. Wienerli. ungegart	260	1089	5	168.0	0.03	13.00
Kochwurstware. Kalbfleischleberwurst	302	1263	5	153.0	0.03	13.00
Rohwurst. Landjäger	516	2157	5	141.0	0.04	17.00
Kochwurstware. Leberwurst	262	1097	5	139.0	0.04	22.00
Schweinefleisch. Halsgrat. Kamm	197	822	5	139.0	0.04	
Brühwurstware. Schweinsbratwurst. ungegart	253	1059	5	114.0	0.04	25.00
Wasserkastanie	64	273	5	77.0	0.06	
Holunderbeerensaft. Muttersaft	38	163	5	49.0	0.10	
Kartoffel. geschält. roh	79	330	5	37.0	0.14	17.00
Kartoffel. geschält. gekocht	76	318	5	31.0	0.16	14.00
Frühkartoffel. geschält. gekocht (neue Kartoffel)	80	334	5	28.0	0.18	12.00
Bier. alkoholfrei	25	107	5	20.0	0.25	7.70
Honig (Blütenhonig)	306	1279	5	17.0	0.29	3.00
Colagetränk. gezuckert	40	167	5	15.0	0.33	1.00
Apfelwein. 6.2 Vol%	64	269	5	9.0	0.56	4.00
Apfel. frisch	51	212	5	9.0	0.56	4.00
Obstkonserv. Apfelmus. ungezuckert	51	212	5	9.0	0.56	4.00
Limonade. mit Aroma. gezuckert	38	159	5	1.0	5.00	11.00
Seewasser (Mittelland)	0	0	5	0.0		1.00
Makrele. geräuchert	222	929	5			
Schweinefleisch. Kamm (Halsgrat)	196	820	5			
Rehfleisch. Keule (Schlegel)	97	406	5			
Holunderbeerensaft	38	159	5			
Limonade	35	146	5			0.00
Bier. alkoholfrei	25	105	5			8.00
Wasserkastanie	64	273	5			
Pfifferling. in Dosen	12	50	5			6.00
Dornhai	181	751	5			23.00
Kalb. Schlunge	90	378	5			
Pfifferling, in Dose	13	53	5			6.10
Apfelmus	79	334	4	7.1	0.62	9.80
Hammelfleisch. Leber	133	559	4	364.0	0.01	
Hallimasch	15	63	4	121.0	0.03	13.00

Steinpilz. frisch	21	81	4	85.0	0.05	12.00
Kalb. Milken. Bries. roh	99	416	4	558.0	0.01	16.00
Rind. Schulter. Braten. roh	117	491	4	210.0	0.02	19.00
Rind. Siedfleisch. roh	141	592	4	203.0	0.02	18.00
Rind. Eckstück. Plätzli. roh	111	464	4	195.0	0.02	23.00
Rind. Brust. roh	188	787	4	194.0	0.02	18.00
Brühwurstware. Mortadella	306	1282	4	171.0	0.02	13.00
Brühwurstware. Schweinswurst. ungegart	244	1023	4	169.0	0.02	16.00
Rindfleisch. Bug. Schulter	129	540	4	165.0	0.02	19.00
Hammelfleisch. Herz	157	656	4	160.0	0.03	16.00
Rindfleisch. Hochrippe. Rostbraten	155	647	4	149.0	0.03	19.00
Steinpilz. frisch	20	84	4	85.0	0.05	12.00
Maisgries	340	1423	4	73.0	0.05	20.00
Gemüsekonserve. Zuckermais	96	401	4	69.0	0.06	22.00
Brühwurstware. Waadtländer Bratwurst. ungegart	241	1010	4	49.0	0.08	20.00
Bier, Vollbier, hell, Lagerbier	39	162	4	30.0	0.13	9.00
Meringue	396	1657	4	22.0	0.18	5.00
Fünfkornbier	40	167	4	16.0	0.25	11.00
Lagerbier	38	159	4	12.0	0.33	10.00
Hartkaramellen. Hartbonbons	385	1611	4	12.0	0.33	3.00
Colagetränk. mit Süssungsmitteln	0	1	4	8.0	0.50	1.00
Obstkonzerve. Apfelmus. gezuckert	86	358	4	8.0	0.50	4.00
Cola Getränke	43	184	4	6.3	0.63	1.00
Margarine mit 10% Butter. Mittelwert	722	3022	4	2.0	2.00	1.00
Mineralwasser Arkina	0	0	4			2.00
Mineralwasser Limpia	0	0	4			2.00
Rindfleisch. Bug (Schulter)	128	536	4			19.00
Rindfleisch. Hochrippe (Schorrippe)	155	649	4			18.00
Rindfleisch. Kamm (Hals)	148	619	4			17.00
Rindfleisch. Oberschale	121	506	4			
Fleischkäse, Leberkäse	297	1243	4			
Vollbier. hell	39	163	4			9.00
Cola-Getränke	57	238	4			1.00
Apfelmus in Dosen	79	331	4			10.00
Pfirsiche in Dosen	68	285	4			5.00
Steinpilz	20	84	4			12.00
Honig (Blütenhonig)	302	1264	4			6.00
Fleischkäse. Leberkäse	294	1214	4			
Pfifferling, frisch, Rehling	11	48	4	57.0	0.06	14.00
Mungbohnenprossen	23	96	4	49.0	0.08	12.00
Malzgetränk	50	213	4	17.0	0.22	7.30
Rindfleisch, Hüfte, Schwanzstück	107	452	4	195.0	0.02	23.00
Bier. Pils. Lagerbier	42	177	4	32.0	0.11	9.60
Rindfleisch. Filet	121	508	3	164.0	0.02	22.00
Schwein. Bauch	261	1083	3	55.0	0.06	14.00
Rindfleisch. Lende. Roastbeef	130	546	3	157.0	0.02	23.00
Pfirsich, in Dose	63	269	3	9.6	0.33	4.90
Kalbsmilz	100	420	3	272.0	0.01	
Schwein, Lunge	114	476	3	230.0	0.01	
Schwein. Hackfleisch. roh	178	744	3	179.0	0.02	24.00
Rind. Entrecote. roh	138	576	3	160.0	0.02	23.00
Rind. Filet. roh	105	440	3	160.0	0.02	22.00

Rohwurst. Salami. Schweinefleisch	405	1694	3	143.0	0.02	19.00
Rohwurst. Salametti	418	1750	3	127.0	0.02	16.00
Rohwurst. Bauernschüblig	476	1991	3	123.0	0.02	15.00
Rohwurst. Bauernsalami. Rauchsalami	443	1853	3	120.0	0.03	15.00
Rohwurst. Pantli	446	1865	3	120.0	0.03	15.00
Rohwurst. Salsiz	479	2003	3	120.0	0.03	15.00
Gemüsekonserve. Maiskölbchen	110	461	3	103.0	0.03	33.00
Rohwurst. Luganiga	383	1600	3	81.0	0.04	16.00
Reis. poliert. gekocht. abgetropft	85	359	3	36.0	0.08	
Bier. Vollbier dunkel	37	156	3	25.0	0.12	
Sirup, unverdünnt	284	1189	3	4.0	0.75	2.00
Rindfleisch. Filet	121	506	3			22.00
Rindfleisch. Roastbeef (Lende)	131	548	3			23.00
Sojamilch	52	218	3			28.00
Vollbier. dunkel	37	155	3			
Fondant	352	1473	3			
Lammfleisch. Muskelfleisch	117	491	3			22.00
Sojamilch	52	220	3			30.00
Fondant	352	1496	3			
Zuckermais. Speisemais. Maiskörner roh	87	369	2	85.0	0.03	27.00
Schweinefleisch. Filet	106	448	2	173.0	0.01	
Schwein. Haxe. roh	173	724	2	167.0	0.01	25.00
Rohpöckelware. Rollschinkli. roh	161	675	2	104.0	0.02	23.00
Rohwurst. Salami	424	1773	2	94.0	0.02	19.00
Zuckermais. roh. Gemüsemais	87	364	2	83.0	0.02	27.00
Rohwurst. Saucisson vaudois	352	1474	2	73.0	0.03	19.00
Rohwurst. Mettwurst	433	1810	2	60.0	0.03	15.00
Bier. Nährbier. Malzbier	54	229	2	20.0	0.10	9.00
Schwein. Rückenspeck. Speck. frisch	759	3122	2	13.0	0.15	
Branntwein aus Getreide (z.B. Whisky)	252	1056	2	5.0	0.40	1.00
Kokosfett	894	3742	2	1.0	2.00	200.00
Kirsch. Kirschwasser	245	1025	2	0.0		0.00
Margarine. Mittelwert	720	3011	2	0.0		1.00
Grundwasser (Tessin)	0	0	2	0.0		1.00
Bratbutter	885	3704	2			
Mineralwasser Zurzach	0	0	2			0.00
Rindfleisch. Brust (Brustkern)	203	849	2			
Schweinefleisch. Filet	106	444	2			
Schweinespeck. frisch (Rückenspeck)	802	3356	2			
Whisky	250	1046	2			0.00
Malzbier	37	155	2			6.00
Birkenpilz	18	76	2	79.0	0.02	10.00
Whisky	247	1023	2			0.25
Rohpöckelware. Kochspeck. geräuchert. roh	340	1422	1	82.0	0.01	21.00
Spinatsaft	8	32	1	44.0	0.02	
Maisstärke	353	1478	1	22.0	0.05	2.00
Bouillon. Fleisch	5	20	1	13.0	0.08	10.00
Bier. Weissbier. Weizenvollbier	38	158	1	13.0	0.08	
Schweineschmalz	891	3728	1	3.0	0.33	1.00
Bouillon. Gemüse	6	26	1	3.0	0.33	4.00
Zucker. weiss (Rohrzucker. Rübenzucker. Kristallzucker)	400	1674	1	0.0		0.00
Palmöl - Palmfett	888	3717	1			

Mineralwasser Volvic	0	0	1			1.00
Schweinefleisch. Bauch	261	1092	1			
Nährbier	52	218	1			9.00
Spinatsaft	7	29	1			
Weissbier	38	159	1			
Zucker (Rohzucker. Rübenzucker)	399	1669	1			0.00
Zucker, Rohrzucker, Rübenzucker	399	1697	1	0.3	2.00	0.20
Kalbsbries	99	418	1			