

## Verhältnis von Calcium zu Magnesium (Ca/Mg) - Hitliste

Version: 21. April 2017

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

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

### **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.

Nahrungsmittel (pro 100 g)	kcal	kJ	mg	mg	Quotient	mg
			Calcium	Phosphor	Ca/Mg	Magnesium

Mehrfachnennungen: Werte aus verschiedenen Quellen

Tilsiter. 45 % Fett i.Tr.	354	1481	31.0		310.00	0.1
Molke. süss	25	106	68.0	43.0	68.00	1.0
Molke. Süss	25	105	68.0		68.00	1.0
Mineralwasser Aproz	0	0	369.0		52.71	7.0
Mozzarella	228	956	403.0	239.0	40.30	10.0
Tilsiter Rohmilch. vollfett	378	1582	900.0	540.0	37.50	24.0
Camembert. 40% fett	275	1144	615.0	350.0	34.17	18.0
Camembert. 50% Fett	314	1302	510.0	390.0	34.00	15.0
Camembert. 50 % Fett i.Tr.	314	1314	510.0		34.00	15.0
Camembert. 45% Fett	285	1185	570.0	350.0	33.53	17.0
Camembert. 45 % Fett i.Tr.	285	1192	570.0		33.53	17.0
Emmentaler. vollfett	422	1764	1030.0	620.0	33.23	31.0
Camembert. 60% Fett	378	1565	490.0	310.0	32.67	15.0
Camembert. 30% Fett	216	902	600.0	385.0	31.58	19.0
Camembert. 30 % Fett i.Tr.	216	904	600.0		31.58	19.0
Appenzeller Käse. 20% Fett i.Tr.	238	998	1090.0	730.0	31.14	35.0
Gorgonzola	359	1501	612.0	356.0	30.60	20.0
Parmesan	381	1595	1340.0	800.0	30.45	44.0
Appenzeller 1/4 Fett	238	996	1090.0	730.0	30.28	36.0
Parmesan, 3.6%	375	1561	1180.0	695.0	29.50	40.0
Emmentaler 45% Fett i. Tr.	400	1661	1030.0	620.0	29.43	35.0
Provolone	365	1516	880.0	575.0	29.33	30.0
Gouda. 45 % Fett i.Tr.	365	1527	820.0		29.29	28.0
Emmentaler. 45 % Fett i.Tr.	383	1602	1020.0		29.14	35.0
Tilsiter. past. vollfett	355	1483	840.0	510.0	28.97	29.0
Parmesankäse	375	1569	1180.0		28.78	41.0
Tilsiter. 45% Fett i. Tr.	358	1485	845.0	510.0	28.17	30.0
Tilsiter. 30% Fett	272	1135	990.0	580.0	27.50	36.0
Gouda 45% i.Tr.	334	1386	820.0	445.0	27.33	30.0
Sbrinz	419	1751	1030.0	660.0	27.11	38.0
Edamer. 40% Fett i.Tr.	318	1323	795.0	500.0	26.50	30.0
Mozzarella	224	937	632.0		26.33	24.0
Tete de Moine	420	1757	698.0	508.0	25.85	27.0
Greyerzer. vollfett	400	1672	900.0	600.0	25.71	35.0
Weizenmehl. Typ 405	332	1409	15.0	74.0	25.68	0.6
Appenzeller. vollfett	386	1616	740.0	540.0	25.52	29.0
Limburger. 40% Fett i.Tr.	268	1114	534.0	255.0	25.43	21.0
Limburger. 40 % Fett i.Tr. (Backsteinkäse)	267	1117	534.0		25.43	21.0
Glarner Schabziger. Gl. Kräuterkäse	134	561	861.0	558.0	25.32	34.0
Brie. halbfett	201	841	657.0	431.0	25.27	26.0
Mozzarella aus Kuhmilch	227	944	630.0	430.0	25.20	25.0
Gruyere 45% Fett i.Tr.	399	1655	880.0	580.0	25.14	35.0
Chester. 50 % Fett i.Tr.	397	1661	752.0		25.07	30.0
Chester. Cheddar, 50%	397	1647	750.0	490.0	25.00	30.0
Brie (Rahmbrie)	345	1430	400.0	190.0	25.00	16.0

Raclette	359	1504	671.0	492.0	24.85	27.0
Brie Rahm	336	1404	497.0	337.0	24.85	20.0
Appenzeller Käse. 50% Fett i.Tr.	386	1600	740.0	540.0	24.67	30.0
Freiburger Vacherin	373	1560	611.0	130.0	24.44	25.0
Limburger. 20% Fett i.Tr.	184	771	610.0	285.0	24.40	25.0
Feta. Kuhmilch	262	1096	483.0	335.0	24.15	20.0
Camembert. halbfett	179	750	530.0	405.0	24.09	22.0
Margarine: Halbfettmargarine	368	1514	12.0	8.0	24.00	0.5
Edamer. 30% Fett.	254	1061	800.0	570.0	23.53	34.0
Edamer. 45% Fett.	357	1482	678.0	403.0	23.38	29.0
Basilikum. frisch	40	167	250.0	37.0	22.73	11.0
Fetakäse. 45% Fett i. Tr.	237	986	430.0	337.0	22.63	19.0
Feta. 45 % Fett i.Tr.	237	992	429.0		22.58	19.0
Zigerbutter. Ankeziger	370	1548	313.0	210.0	22.36	14.0
Roquefort	361	1510	600.0	430.0	22.22	27.0
Roquefort	362	1500	662.0	392.0	22.07	30.0
Roquefortkäse	362	1515	662.0		22.07	30.0
Brie. vollfett	300	1256	418.0	295.0	22.00	19.0
Camembert Rahm	352	1473	352.0	255.0	22.00	16.0
Mineralwasser Ferrarelle	0	0	44.0		22.00	2.0
Schmelzkäse. streichfähig. 1/4 Fett	186	777	600.0	1100.0	20.00	30.0
St.Paulin	284	1190	700.0	500.0	20.00	35.0
Camembert. vollfett	299	1253	368.0	262.0	19.37	19.0
Reblochon	309	1291	386.0	316.0	19.30	20.0
Konfitüre. energievermindert. mit Süßungsmitteln	134	561	19.0	15.0	19.00	1.0
Doppelrahmkäse	365	1525	265.0	225.0	18.93	14.0
Romadur. 30% Fett i. Tr.	218	910	375.0	315.0	18.75	20.0
Fondue. Fertigprodukt	259	1084	449.0	262.0	18.71	24.0
Vacherin Mont d`Or	281	1175	372.0	80.0	18.60	20.0
Mineralwasser Adelbodner	0	0	55.0		18.33	3.0
Schmelzkäse. 45% Fett i. Tr.	270	1118	545.0	945.0	18.17	30.0
Feta. Schaf- oder Ziegenmilch	250	1047	360.0	280.0	18.00	20.0
Basenpulver pro g	0	0	160.0		17.78	9.0
Ziegenkäse	281	1166	430.0	400.0	17.20	25.0
Schmelzkäse. streichfähig. vollfett	271	1136	500.0	700.0	16.67	30.0
Kaviar, echt, Störkaviar	244	1017	50.0	300.0	16.67	3.0
Kochbutter	745	3115	16.0	21.0	16.00	1.0
Tomme	286	1196	286.0	233.0	15.89	18.0
Ziger. weiss	123	514	169.0	126.0	15.36	11.0
Limburger/Münster	275	1152	230.0	219.0	15.33	15.0
Frischkäsezubereitung. Rahm	224	938	153.0	158.0	15.30	10.0
Frischkäsezubereitung. Doppelrahm	338	1414	114.0	134.0	14.25	8.0
Edamer. 30 % Fett i.Tr.	251	1050	800.0		13.56	59.0
Edelpilzkäse. 50 % Fett i.Tr.	355	1485	526.0		13.49	39.0
Schmelzkäse. Scheibe. 1/4 Fett	182	762	600.0	1200.0	13.33	45.0
Schmelzkäse. Scheibe. vollfett	307	1284	600.0	800.0	13.33	45.0
Schmelzkäse. streichfähig. Rahm	329	1376	400.0	600.0	13.33	30.0
Energy Milk Erdbeer. Emmi	73	306	120.0	112.0	13.33	9.0
Energy Milk Vanille. Emmi	68	285	120.0	95.0	13.33	9.0
Energy Milk Mocca. Emmi	68	285	120.0	94.0	13.33	9.0
Kamelmilch	77	320	132.0	22.0	13.20	10.0
Edelpilzkäse 50% Fett i. Tr.	355	1470	525.0	360.0	13.13	40.0

Butterkäse. 50 % Fett i.Tr.	344	1439	694.0		13.09	53.0
Limburger. 20 % Fett i.Tr. (Backsteinkäse)	183	766	510.0		13.08	39.0
Butterkäse. 50% Fett	344	1424	695.0	415.0	12.64	55.0
Münsterkäse. 45% Fett i.Tr.	290	1205	310.0	240.0	12.40	25.0
Teilentrahmte Milch. past.	57	237	123.0	90.0	12.30	10.0
Sauermilch. Bifidus. nature. vollfett	70	293	147.0	114.0	12.25	12.0
Schmelzkäse. Scheibe. Rahm	344	1438	550.0	750.0	12.22	45.0
Stutenmilch	47	199	110.0	54.0	12.22	9.0
Teilentrahmte Milch. UHT	57	238	122.0	94.0	12.20	10.0
Vollmilch. pasteurisiert	68	283	122.0	92.0	12.20	10.0
Joghurt. Vanille	99	413	132.0	104.0	12.00	11.0
Glace. Vanille. mit Schokoladenüberzug weiss Glace	285	1191	144.0	103.0	12.00	12.0
Vollmilch. UHT	69	288	120.0	91.0	12.00	10.0
Kaffeerahm	161	674	96.0	91.0	12.00	8.0
Sauermilch. nature. rahmangereichert	140	584	108.0	86.0	12.00	9.0
Käsereibutter	746	3123	12.0	18.0	12.00	1.0
Hüttenkäse. Cottage 20% Fett	102	428	95.0	150.0	11.88	8.0
Kondensmilch gezuckert	339	1419	284.0	245.0	11.83	24.0
Vollrahm. past.	334	1397	71.0	71.0	11.83	6.0
Vollrahm. UHT	334	1398	71.0	68.0	11.83	6.0
Quark nature. halbfett	104	435	106.0	134.0	11.78	9.0
Vollmilchpulver	477	1996	1047.0	714.0	11.76	89.0
Schokolade. weiss	565	2365	294.0	200.0	11.76	25.0
Trockenmagermilch	358	1519	1290.0	1020.0	11.73	110.0
Magermilchpulver (Trockenmagermilch)	357	1494	1290.0		11.73	110.0
Blanc battu	53	222	117.0	132.0	11.70	10.0
Trockenvollmilch	482	2015	1050.0	715.0	11.67	90.0
Glace Doppelrahm-. Vanille	229	957	70.0	89.0	11.67	6.0
Quark nature. Rahm	183	766	93.0	111.0	11.63	8.0
Hüttenkäse. nature	101	423	69.0	147.0	11.50	6.0
Joghurt. nature. vollfett	71	296	138.0	112.0	11.50	12.0
Creme. Vanille	148	618	92.0	72.0	11.50	8.0
Mineralwasser Passugger	0	0	23.0		11.50	2.0
Münsterkäse. 45 % Fett i.Tr.	290	1213	310.0		11.48	27.0
Magermilch UHT	33	139	126.0	97.0	11.45	11.0
Frischkäse. Doppelrahmfrischkäse 60%-85% Fett	340	1407	80.0	135.0	11.43	7.0
Ziegenmilch	67	280	125.0	110.0	11.36	11.0
Joghurt. 4Plus Yogurt Erdbeere. Emmi	76	318	125.0	93.0	11.36	11.0
Joghurt. 4Plus Yogurt Heidelbeere. Emmi	80	335	125.0	93.0	11.36	11.0
Joghurt. 4Plus Yogurt Peche Melba. Emmi	77	323	125.0	93.0	11.36	11.0
Frischkäsezubereitung. halbfett	103	432	113.0	177.0	11.30	10.0
Quark. nature. mager	62	257	113.0	147.0	11.30	10.0
Doppelrahmfrischkäse. 60 % Fett i.Tr.	340	1423	79.0		11.29	7.0
Glace. Rahm-. Vanille	171	716	124.0	95.0	11.27	11.0
Joghurt. 4Plus Yogurt Aloe-Vera. Emmi	75	314	123.0	92.0	11.18	11.0
Halbrahm. past.	273	1143	78.0	64.0	11.14	7.0
Mineralwasser Fontessa Elm	0	0	11.0		11.00	1.0
Joghurt. 4Plus Yogurt Birchermüesli. Emmi	88	369	120.0	90.0	10.91	11.0
Sahnejoghurt	120	496	120.0	90.0	10.91	11.0
Frischkäse. Rahmfrischkäse 50% Fett i.Tr.	284	1177	98.0	170.0	10.89	9.0
Rahmfrischkäse. 50 % Fett i.Tr.	284	1188	98.0		10.89	9.0
Magermilchpulver	356	1490	1300.0	1000.0	10.83	120.0

Sardine im Öl. abgetropft	215	901	400.0	468.0	10.81	37.0
Creme. Schokoladen-	121	507	150.0	100.0	10.71	14.0
Farmer. soft. mit Milch. mit Vitaminen und Calcium	449	1877	800.0	350.0	10.67	75.0
Joghurt. nature. mager	40	168	160.0	130.0	10.67	15.0
Joghurt. nature. teilentrahmt	52	217	160.0	130.0	10.67	15.0
Glace. Magermilch. Vanille. fettreduziert. energievermindert	93	391	180.0	128.0	10.59	17.0
Aktifit. Apfel/Birne. Emmi	32	134	127.0	97.0	10.58	12.0
Aktifit. Pfirsich. Emmi	36	151	127.0	97.0	10.58	12.0
Aktifit. Nature/Classic. Emmi	95	399	95.0	72.0	10.56	9.0
Joghurt. fettarm. 1.5%-1.8% Fett	50	210	115.0	85.0	10.45	11.0
Pudding (Flan). Caramel	124	521	94.0	77.0	10.44	9.0
Sauerrahm (Crème fraiche)	335	1403	73.0	64.0	10.43	7.0
Joghurt. Früchte. mager. mit Süßungsmitteln	48	200	114.0	116.0	10.36	11.0
Joghurt. fettarm. 1.5 % Fett	50	209	114.0		10.36	11.0
Joghurt. mager. höchstens 0.3% Fett	37	158	145.0	110.0	10.36	14.0
Glace. Vanille	173	725	155.0	113.0	10.33	15.0
Joghurt. Früchte. teilentrahmt	76	317	113.0	106.0	10.27	11.0
Joghurt. Erdbeer	99	412	113.0	97.0	10.27	11.0
Petit-suisse mit Früchten	127	533	82.0	100.0	10.25	8.0
Joghurt. mager. 0.3 % Fett	36	151	143.0		10.21	14.0
Halbrahm. UHT	251	1049	91.0	74.0	10.11	9.0
Quark mit Früchten. mager	70	292	101.0	131.0	10.10	10.0
Ei. Trockeneigelb	669	2769	282.0	1120.0	10.07	28.0
Kochkäse. 20% Fett i. Tr.	125	522	180.0	270.0	10.00	18.0
Kondensmilch. ungezuckert	132	554	240.0	200.0	10.00	24.0
Fitness. Nestle	358	1498	500.0	170.0	10.00	50.0
Käse. Blanc battu. 4Plus Ananas. Emmi	74	310	80.0	114.0	10.00	8.0
Käse. Blanc battu. 4Plus Apfel. Emmi	74	310	80.0	114.0	10.00	8.0
Käse. Blanc battu. 4Plus Erdbeer. Emmi	74	310	80.0	114.0	10.00	8.0
Sauermilch. Dickmilch	66	275	120.0	100.0	10.00	12.0
Kuhmilch, Rohmilch	67	279	120.0	92.0	10.00	12.0
Kuhmilch, UHT	66	277	120.0	92.0	10.00	12.0
Kuhmilch, Vollmilch, mind. 3.5% Fett	65	272	120.0	92.0	10.00	12.0
Joghurt. mind. 3.5% Fett	70	293	120.0	92.0	10.00	12.0
Milch. fettarm	201	48	120.0	90.0	10.00	12.0
Aktifit. Erdbeer. Emmi	66	277	110.0	85.0	10.00	11.0
Mineralwasser Vichy Celestins	0	0	10.0		10.00	1.0
Dickmilch. aus Vollmilch. Kraft	65	272	120.0		10.00	12.0
Dickmilch. fettarm. Kraft	48	201	120.0		10.00	12.0
H-Kuhmilch. ultrahoherhitzt. Ehrmann	66	276	120.0		10.00	12.0
Kuhmilch. 3.5 % Fett	64	268	120.0		10.00	12.0
Kuhmilch. Vollmilch	66	276	120.0		10.00	12.0
Joghurt. 3.5 % Fett	70	293	120.0		10.00	12.0
Kefir. fettarm	48	201	120.0		10.00	12.0
Kakao/Schokotrunk aus Vollmilch	82	343	120.0		10.00	12.0
Schafmilch	94	392	198.0	138.0	9.90	20.0
Quark Crème mit Aroma	191	801	99.0	116.0	9.90	10.0
Kuhmilch, 1.5-1.85% Fett	48	201	118.0	91.0	9.83	12.0
Kuhmilch. fettarm. 1.5 % Fett	47	197	118.0		9.83	12.0
Quark mit Früchten. gezuckert	122	510	88.0	113.0	9.78	9.0
Joghurt. Mokka	99	415	126.0	102.0	9.69	13.0
Blanc battu. nit Früchten. ungezuckert	71	296	135.0	141.0	9.64	14.0

Sauermilchkäse, höchstens 10% Fett	127	540	125.0	265.0	9.62	13.0
Joghurt. 4Plus Yogurt Mocca. Emmi	76	318	125.0	93.0	9.62	13.0
Sauermilchkäse (Harzer-. Mainzerkäse)	127	531	125.0		9.62	13.0
Kondensmilch. mind. 7.5% Fett	133	554	240.0	190.0	9.60	25.0
Schichtkäse. 40% Fett	160	665	96.0	180.0	9.60	10.0
Pudding (Flan). Vanille	101	424	96.0	40.0	9.60	10.0
Joghurt mit Aroma. teilentrahmt	73	307	115.0	111.0	9.58	12.0
Speisequark. 40% Fett	160	664	95.0	187.0	9.50	10.0
Quark Crème mit Früchten. gezuckert	169	709	76.0	93.0	9.50	8.0
Minarine. Mittelwert	392	1641	19.0	10.0	9.50	2.0
Speisequark. 40 % Fett i.Tr. (Sahnequark)	160	669	95.0		9.50	10.0
Joghurt mit Aroma. mager. mit Süßungsmitteln	48	200	104.0	116.0	9.45	11.0
Sauermilch. rahmangereichert mit Früchten	117	490	148.0	114.0	9.25	16.0
Aktifit. Südfrüchte. Emmi	70	293	111.0	85.0	9.25	12.0
Glace. Magermilch-. Frucht. fettreduziert. energievermindert	105	438	157.0	113.0	9.24	17.0
Energy Milk Banane. Emmi	71	298	120.0	94.0	9.23	13.0
Münsterkäse. 50% Fett i.Tr.	321	1330	230.0	170.0	9.20	25.0
Sahne. mind. 10 % Fett (Kaffeesahne)	123	515	101.0		9.18	11.0
Glace. Magermilch-. Kaffee/Mokka. fettreduziert. energievermindert	109	454	192.0	140.0	9.14	21.0
Hühnereigelb roh. Eidotter	350	1466	137.0	520.0	9.13	15.0
Breitwegerich	24	103	410.0	65.0	9.11	45.0
Schichtkäse. 20% Fett i. Tr.	110	460	100.0	180.0	9.09	11.0
Sahne. Rahm. Kaffeesahne. mind. 10% Fett	123	511	100.0	85.0	9.09	11.0
Sauer-Halbrahm	174	728	100.0	80.0	9.09	11.0
Sahne, Rham, sauer, Sauerrahm	189	782	100.0	80.0	9.09	11.0
Sahne. sauer (Sauerrahm)	189	791	100.0		9.09	11.0
Kondensmilch. mind. 10% Fett	177	742	315.0	246.0	9.00	35.0
Butter. Vorzugsbutter	746	3123	18.0	22.0	9.00	2.0
Konfitüre	230	964	18.0	7.0	9.00	2.0
Kondensmilch. 10 % Fett	177	741	315.0		9.00	35.0
Creme fraiche. 30 % Fett. Ehrmann	302	1264	90.0		9.00	10.0
Gummibärchen	348	1456	54.0		9.00	6.0
Kondensmilch. 7.5 % Fett	132	552	242.0		8.96	27.0
Kondensmagermilch. gezuckert	269	1141	340.0	270.0	8.95	38.0
Brennessel	40	170	715.0	138.0	8.94	80.0
Magermilch	147	35	125.0	95.0	8.93	14.0
Kondensmilch, gezuckert	320	1347	238.0	236.0	8.81	27.0
Kondensmilch. gezuckert	320	1347	238.0	236.0	8.81	27.0
Kondensmilch. gezuckert	320	1339	238.0		8.81	27.0
Mineralwasser. Valser Limelite	0	0	44.0		8.80	5.0
Mineralwasser Valser Classic	0	0	44.0		8.80	5.0
Mineralwasser Valser Naturelle	0	0	44.0		8.80	5.0
Kuhmilch, Magermilch, entrahmt	34	146	123.0	97.0	8.79	14.0
Magermilch (entrahmte Milch)	34	142	123.0		8.79	14.0
Ei. Hühnereigelb. Flüssigeigelb	353	1459	140.0	590.0	8.75	16.0
Sosse. Bechamel. weisse Sosse	88	368	140.0	104.0	8.75	16.0
Doppelrahm. past.	425	1777	70.0	50.0	8.75	8.0
Hühnereigelb. Flüssigeigelb	353	1477	140.0		8.75	16.0
Fruchtquark. 20 % Fett i.Tr.. Kraft	124	519	70.0		8.75	8.0
Petersilie. frisch	34	144	200.0	64.0	8.70	23.0
Ziegenmilch	69	289	130.0	105.0	8.67	15.0
Kefir aus Vollmilch	65	270	120.0	90.0	8.57	14.0

Thymian. frisch	46	193	307.0	32.0	8.53	36.0
Buttermilch	33	139	110.0	90.0	8.46	13.0
Milchgetränk mit Schokolade. mit Süßungsmitteln	37	153	126.0	103.0	8.40	15.0
Trockenvollmilch. Vollmilchpulver	482	2017	920.0		8.36	110.0
Schichtkäse. 10% Fett	90	381	91.0	172.0	8.27	11.0
Buttermilch: Trockenbuttermilch	383	1621	895.0	915.0	8.14	110.0
Buttermilchgetränk mit Früchten. ungezuckert	35	145	105.0	87.0	8.08	13.0
Krill, Antarktisch	91	381	160.0	430.0	8.00	20.0
Käse. Blanc battu. 4Plus nature. Emmi	60	251	80.0	135.0	8.00	10.0
Sahn, Rahm, Schlagsahne. mind. 30% Fett	308	1270	80.0	65.0	8.00	10.0
Suppe. Pilz	37	155	40.0	36.0	8.00	5.0
Sport Milk. Coop	50	210	120.0		8.00	15.0
Sahne. mind. 30 % Fett (Schlagsahne)	308	1289	80.0		8.00	10.0
Glace. Vanille. mit Fruchtüberzug Exotic	151	631	71.0	57.0	7.89	9.0
Sosse. gebundene Pilzsoße	82	345	118.0	101.0	7.87	15.0
Kresse. roh	12	49	157.0	53.0	7.85	20.0
Speisequark. 20% Fett i. Tr.	109	456	85.0	165.0	7.73	11.0
Speisequark. 20 % Fett i.Tr.	109	456	85.0		7.73	11.0
Speisequark. mager	72	305	92.0	160.0	7.67	12.0
Buttermilchgetränk mit Früchten. gezuckert	77	323	92.0	76.0	7.67	12.0
Speisequark. mager	71	297	92.0		7.67	12.0
Knollensellerie	18	75	68.0		7.56	9.0
Glace. Vanille. mit Schokoladenüberzug	289	1209	143.0	112.0	7.53	19.0
Energy Milk Müesli. Emmi	83	344	120.0	99.0	7.50	16.0
Molke. süß	24	101	60.0	40.0	7.50	8.0
Mineralwasser Aven	0	0	15.0		7.50	2.0
Cremschnitte	280	1170	58.0	54.0	7.25	8.0
Joghurt. Haselnuss	117	488	114.0	102.0	7.13	16.0
Joghurt. Schokolade	117	488	126.0	112.0	7.00	18.0
Grünkohl	37	154	210.0	85.0	7.00	30.0
Pfefferminze. frisch	43	179	210.0	75.0	7.00	30.0
Weisse Rübe (Wasserrübe. Herbstrübe)	24	100	49.0		7.00	7.0
Schmelzkäse. 60% Fett.	326	1349	335.0	795.0	6.98	48.0
Buttermilch	37	156	110.0	90.0	6.88	16.0
Grünkohl (Braunkohl)	36	151	212.0		6.84	31.0
Sosse. Hollandaise	211	884	41.0	99.0	6.83	6.0
Buttermilch. Ehrmann	37	155	109.0		6.81	16.0
Käsesahnetorte	214	895	61.0		6.78	9.0
Glace. Cornet. Vanille	284	1188	121.0	109.0	6.72	18.0
Bleichsellerie	15	65	80.0	50.0	6.67	12.0
Bleichsellerie	15	63	80.0		6.67	12.0
Rhabarber. frisch	7	31	86.0	19.0	6.62	13.0
Pudding (Flan). Schokolade	119	498	90.0	80.0	6.43	14.0
Glace. Cornet. Erdbeer. Frucht	263	1099	108.0	97.0	6.35	17.0
Glace. Rahm-. Schokolade	237	990	143.0	168.0	6.22	23.0
Petit Beurre	440	1842	130.0	113.0	6.19	21.0
Balisto. Sandwich. Milk und Strawberry	401	1677	300.0	140.0	6.00	50.0
Balisto. Sandwich. Milk. mit Calcium	410	1717	300.0	140.0	6.00	50.0
Energy Milk Choco. Emmi	82	344	120.0	109.0	6.00	20.0
Blätterteigpastetli. Butter-	560	2343	90.0	68.0	6.00	15.0
Tafelgetränk. mit Milchserum. mit Süßungsmitteln	6	25	24.0	10.0	6.00	4.0
Grundwasser (Mittelland)	0	0	12.0	0.0	6.00	2.0



Zwieback. für Kinder. Roland Murten AG	384	1606	600.0		6.00	100.0
Whisky	247	1023	1.5		6.00	0.3
Petersilie. Blatt	50	209	245.0		5.98	41.0
Rhabarber	13	56	65.0	20.0	5.91	11.0
Mineralwasser Contrex	0	0	47.0		5.88	8.0
Rosmarin. frisch	56	236	211.0	12.0	5.86	36.0
Kartoffelstärke	336	1404	35.0	7.0	5.83	6.0
Stärke: Kartoffelstärke	336	1427	35.0	6.7	5.83	6.0
Kartoffelstärke	335	1402	35.0		5.83	6.0
Scharbockskraut			175.0		5.83	30.0
Petit Beurre mit Schokolade	488	2042	197.0	163.0	5.79	34.0
Malve, wild, Blatt	37	157	505.0	120.0	5.74	88.0
Schokolade. Milch	540	2258	269.0	218.0	5.72	47.0
Buttercremetorte	301	1259	57.0		5.70	10.0
Franzosenkraut	19	82	370.0	52.0	5.69	65.0
Kaugummi	303	1268	17.0		5.67	3.0
Glace. Doppelrahm- Schokolade	249	1040	118.0	137.0	5.62	21.0
Spitzwegerich	19	79	250.0	63.0	5.56	45.0
Waffelguetzli mit Schokoladeüberzug	532	2225	127.0	130.0	5.52	23.0
Mayonnaise. kalorienarm	327	1369	66.0	140.0	5.50	12.0
Endivie	14	58	55.0	55.0	5.50	10.0
Mineralwasser Henniez	0	0	11.0		5.50	2.0
Milchgetränk mit Schokolade. gezuckert	61	255	120.0	108.0	5.45	22.0
Schaumkekse mit Schokolade. Schümliguetzli mit Schokolade	482	2015	152.0	124.0	5.43	28.0
Wirsing	26	108	65.0	55.0	5.42	12.0
Endivie. roh	14	58	54.0	54.0	5.40	10.0
Endivie	10	42	54.0		5.40	10.0
Schokolade. Milch- mit Mandel-Honig-Nougat	530	2219	247.0	206.0	5.37	46.0
Wirz (Wirsingkohl). roh	26	107	64.0	56.0	5.33	12.0
Gundermann	27	114	290.0	72.0	5.27	55.0
Brunnenkresse. Wasserkresse	17	72	180.0	64.0	5.14	35.0
Oliven. grün. mariniert	142	594	96.0		5.05	19.0
Sardelle im Öl. abgetropft	160	669	210.0	230.0	5.00	42.0
Hühnerei ganz roh; Ei gross 65g; mittel:50g; klein:45g	146	610	55.0	188.0	5.00	11.0
Bambussprossen	17	69	15.0	53.0	5.00	3.0
Rollmops. Hering. sauer	270	1128	30.0	52.0	5.00	6.0
Stärke: Maisstärke	346	1470	10.0	30.0	5.00	2.0
Oliven. grün. mariniert	138	567	95.0	17.0	5.00	19.0
Colagetränk. gezuckert	40	167	5.0	15.0	5.00	1.0
Seewasser (Mittelland)	0	0	5.0	0.0	5.00	1.0
Trinkwasser (Mittelwert Schweiz)	0	0	10.0	0.0	5.00	2.0
Mineralwasser Rhäzünser	0	0	20.0		5.00	4.0
Heidelbeeren. Blaubeeren	37	155	10.0		5.00	2.0
Trockenmolke. Molkepulver	349	1483	890.0	575.0	4.94	180.0
Porree (Lauch)	24	100	87.0		4.83	18.0
Tafelgetränk. mit Milchserum und Grüntee-Extrakten	36	151	19.0	10.0	4.75	4.0
Tafelgetränk. mit Milchserum. gezuckert	36	151	19.0	10.0	4.75	4.0
Windbeutel. gefüllt. Sahne	326	1364	57.0		4.75	12.0
Quark-Öl-Teig. süss	309	1293	38.0		4.75	8.0
Glace. Vanille. mit Schokoladenüberzug mit Mandeln oder Nüssen	337	1408	151.0	134.0	4.72	32.0

Löwenzahnblätter	27	112	165.0	65.0	4.71	35.0
Barbarakraut	21	87	155.0	81.0	4.70	33.0
Hühnerei	155	649	56.0		4.67	12.0
Ei. Hühnerei. Gesamthalt	156	648	51.0	210.0	4.64	11.0
Glace. Magermilch-. Schokolade. fettreduziert. energievermindert	104	433	151.0	133.0	4.58	33.0
Kohlrübe. Steckrübe	29	123	50.0	30.0	4.55	11.0
Kräcker	495	2071	100.0		4.55	22.0
Mineralwasser Allegra	0	0	9.0		4.50	2.0
Mineralwasser Vittel	0	0	9.0		4.50	2.0
Cracker Salzgebäck Apérogebäck	471	1971	107.0	107.0	4.46	24.0
Mineralwasser M-Budget	0	0	31.0		4.43	7.0
Löwenzahnblätter	52	218	158.0		4.39	36.0
Schaumkekse Schümliquetzli	424	1774	57.0	48.0	4.38	13.0
Broccoli	26	109	105.0		4.38	24.0
Soja-Drink (Nuxo). Kakao + Ca;	72	301	83.0		4.37	19.0
Kohlrübe (Steckrübe)	35	146	48.0		4.36	11.0
Mohn. Schlafmohn. Samen. trocken	477	1976	1460.0	855.0	4.36	335.0
Löffelbiscuits	410	1715	65.0	332.0	4.33	15.0
Butter. Süss- und Sauerrahmbutter	751	3090	13.0	21.0	4.33	3.0
Butter	751	3142	13.0		4.33	3.0
Mineralwasser Eptinger	0	0	56.0		4.31	13.0
Glace. Schokolade	182	763	137.0	126.0	4.28	32.0
Radieschen	14	59	34.0		4.25	8.0
Rahmkaramellen. Rahmbonbons	351	1466	21.0	16.0	4.20	5.0
Heidelbeere. Blaubeere	36	154	10.0	13.0	4.17	2.4
Butterpilz	11	46	25.0		4.17	6.0
Butterpilz	11	47	25.0		4.17	6.0
Ei. Trockenvollei	570	2369	190.0	757.0	4.13	46.0
Käsekuchen gebacken	343	1435	66.0		4.13	16.0
Glace. Schokolade. mit Schokoladenüberzug	298	1245	139.0	133.0	4.09	34.0
Petersilienblatt	50	214	179.0	87.0	4.07	44.0
Porree. Lauch	25	105	65.0	50.0	4.06	16.0
Waffelquetzli	533	2231	40.0	72.0	4.00	10.0
Wiesenbocksbart	17	71	120.0	56.0	4.00	30.0
Rotkohl. roh	24	102	52.0	36.0	4.00	13.0
Orange. frisch	40	168	40.0	16.0	4.00	10.0
Stärke: Tapiokastärke	344	1462	12.0	12.0	4.00	3.0
Colagetränk. mit Süssungsmitteln	0	1	4.0	8.0	4.00	1.0
Cola Getränke	43	184	4.0	6.3	4.00	1.0
Margarine mit 10% Butter. Mittelwert	722	3022	4.0	2.0	4.00	1.0
Mineralwasser Evian	0	0	8.0		4.00	2.0
Mineralwasser Nendaz	0	0	8.0		4.00	2.0
Rhabarber	14	59	52.0		4.00	13.0
Cola-Getränke	57	238	4.0		4.00	1.0
Tapiokastärke	344	1439	12.0		4.00	3.0
Glace. Cornet. Schokolade	294	1230	111.0	115.0	3.96	28.0
Rohzucker aus Zuckerrohr (Brauner Zucker)	390	1632	55.0		3.93	14.0
Wirsingkohl (Savoyerkohl)	24	100	47.0		3.92	12.0
Schokoladenkuchen	407	1704	58.0	94.0	3.87	15.0
Zucker. roh (Rohrohrzucker. Zucker. braun)	390	1633	85.0	24.0	3.86	22.0
Salbei. frisch	53	221	266.0	15.0	3.86	69.0
Egli, Barsch, Flussbarsch	81	342	95.0	240.0	3.80	25.0

Weichkaramellen. Bonbons	448	1874	95.0	64.0	3.80	25.0
Honig. Blütenhonig	302	1284	6.0	5.0	3.75	1.6
Broccoli. roh	25	105	93.0	67.0	3.72	25.0
Giersch. Geissfuss	39	166	130.0	128.0	3.71	35.0
Stangensellerie. roh	10	44	52.0	32.0	3.71	14.0
Schokolade. Milch- mit Nüssen	564	2359	237.0	222.0	3.70	64.0
Schokolade. Milkschokolade	537	2242	247.0	280.0	3.69	67.0
Chinakohl. roh	12	50	40.0	30.0	3.64	11.0
Chinakohl	12	50	40.0	30.0	3.64	11.0
Chinakohl	13	54	40.0		3.64	11.0
Schwarzwälder Kirschtorte	247	1033	47.0	77.0	3.62	13.0
Knollensellerie. roh	18	77	43.0	63.0	3.58	12.0
Sellerieknolle	18	77	50.0	75.0	3.57	14.0
Sauerkraut. abgetropft	17	71	50.0	45.0	3.57	14.0
Melasse. Melassesirup	274	1145	500.0	31.0	3.57	140.0
Sardine	118	494	85.0		3.54	24.0
Johannisbeere schwarz frisch	44	184	60.0	34.0	3.53	17.0
Hering, Ostsee	155	648	70.0	210.0	3.50	20.0
Eierlikör. 16.5 Vol%	285	1192	14.0	50.0	3.50	4.0
Zuckerhutsalat. roh	13	54	35.0	30.0	3.50	10.0
Weisskohl. Weisskraut	25	105	45.0	36.0	3.46	13.0
Hefeteig salzig. als Boden	301	1259	45.0		3.46	13.0
Brandteig	182	761	24.0		3.43	7.0
Sauerkraut. abgetropft	18	75	48.0		3.43	14.0
Bärlauch	12	50	75.0	50.0	3.41	22.0
Johannisbeere, weiss	30	129	30.0	23.0	3.41	8.8
Sardine	118	498	85.0	260.0	3.40	25.0
Mineralwasser Coop Swiss Alpina	0	0	17.0		3.40	5.0
Kopfsalat. roh	11	47	37.0	33.0	3.36	11.0
Lattich. roh	13	53	37.0	24.0	3.36	11.0
Hering, mariniert, Bismarckhering	210	873	40.0	150.0	3.33	12.0
Vogelmiere	7	30	150.0	45.0	3.33	45.0
Feige. frisch	68	286	60.0	23.0	3.33	18.0
Orange, Apfelsine	42	180	40.0	20.0	3.33	12.0
Mineralwasser San Pellegrino	0	0	20.0		3.33	6.0
Johannisbeeren weiß	30	126	30.0		3.33	9.0
Wassermelone	37	155	10.0		3.33	3.0
Rotkappe	13	54	30.0		3.33	9.0
Heidelbeeren, in Dose	76	320	12.0	16.0	3.33	3.6
Madeleine	413	1726	43.0	85.0	3.31	13.0
Gemüsekonserve. Sauerkraut. abgetropft	15	62	36.0	30.0	3.27	11.0
Gummibonbon mit Fruchtessenz	188	786	360.0	4.0	3.27	110.0
Chräbeli	379	1584	29.0	88.0	3.22	9.0
Broccoli	29	121	58.0	63.0	3.22	18.0
Weisse Rübe. Wasserrübe	25	104	45.0	37.0	3.21	14.0
Weisskohl. roh	24	100	45.0	36.0	3.21	14.0
Schokolade. Milch- mit Alkoholfüllung	480	2007	160.0	162.0	3.20	50.0
Instant-Kartoffelstock. zubereitet mit Wasser und Butter	79	329	48.0	67.0	3.20	15.0
Ovomaltine pronto. Pulver. Wander	373	1559	430.0	440.0	3.19	135.0
Mandarine	46	195	35.0	20.0	3.18	11.0
Meerrettich	63	264	105.0		3.18	33.0
Fenchel. Knolle	19	82	38.0	51.0	3.17	12.0

Hering. mariniert (Bismarckhering)	210	879	38.0		3.17	12.0
Kartoffelstock. zubereitet mit Wasser. Milch. Butter und Salz jodiert	86	360	47.0	74.0	3.13	15.0
Getreideriegel mit Schokolade und Orangen	453	1901	181.0	221.0	3.12	58.0
Toastbrot mit Butter	277	1161	78.0	110.0	3.12	25.0
Toastbrot mit Pflanzenölen	278	1163	78.0	110.0	3.12	25.0
Goa-. Flügel-. Manila-. Prinzessbohne. Samen. trocken	401	1686	530.0	480.0	3.12	170.0
Haselnussbiscuit mit Schokolade	516	2158	168.0	168.0	3.11	54.0
Butterzopf	300	1257	71.0	105.0	3.09	23.0
Fenchel. roh	16	68	37.0	38.0	3.08	12.0
Glace. Schokolade. mit Pralinenstängel und Schokoladenüberzug mit Haselnüssen	400	1674	120.0	122.0	3.08	39.0
Butterkuchen	365	1527	46.0		3.07	15.0
Kochwurstware. Blutwurst	144	604	52.0	61.0	3.06	17.0
Erbsensprossen	31	130	55.0	94.0	3.06	18.0
Ovomaltine line. Pulver. Wander	385	1611	550.0	14.0	3.06	180.0
Sardine. roh	163	680	85.0	270.0	3.04	28.0
Choc ovo (Ovomaltine). Wander	435	1820	330.0	410.0	3.00	110.0
Scholle	86	361	60.0	200.0	3.00	20.0
Weggli	296	1240	45.0	108.0	3.00	15.0
Mandarine. frisch	45	187	33.0	15.0	3.00	11.0
Glace. Sorbet. Frucht	136	569	12.0	6.0	3.00	4.0
Heidelbeeren in Dosen	82	343	12.0		3.00	4.0
Apfelsine, Orange	43	180	42.0		3.00	14.0
Mandarine	46	192	33.0		3.00	11.0
Zucker, Rohrzucker, Rübenzucker	399	1697	0.6	0.3	3.00	0.2
Ovo Sport (Ovomaltine). Wander	372	1556	430.0	510.0	2.97	145.0
Schnittlauch	27	114	130.0	75.0	2.95	44.0
Schnittlauch	27	113	129.0		2.93	44.0
Nüsslisalat. roh	20	82	38.0	53.0	2.92	13.0
Bohnen, Gartenbohnen. Schnittbohnen	32	138	64.0	35.0	2.91	22.0
Radieschen. roh	14	58	26.0	18.0	2.89	9.0
Kartoffelflocken mit Milchpulver und Salz (Instant-Kartoffelstock)	356	1488	225.0	378.0	2.88	78.0
Salzhering. Pökelhering	218	912	112.0		2.87	39.0
Rettich. roh	16	65	20.0	18.0	2.86	7.0
Spargel in Dosen	14	59	17.0		2.83	6.0
Tirolercake	456	1908	116.0	130.0	2.83	41.0
Lauch. roh	24	100	31.0	35.0	2.82	11.0
Zwiebel	30	126	31.0		2.82	11.0
Karotten, Möhre, in Dosen	14	57	27.0	19.0	2.81	9.6
Lebkuchen mit Schokoladeüberzug	439	1837	129.0	203.0	2.80	46.0
Suppe. Minestrone	52	217	14.0	20.0	2.80	5.0
Ovomaltine. Schokolade. Wander	513	2146	335.0		2.79	120.0
Feige. getrocknet	250	1059	195.0	110.0	2.79	70.0
Sojawürstchen	210	879	25.0		2.78	9.0
Scholle. roh	86	358	61.0	198.0	2.77	22.0
Olive. schwarz	294	1230	61.0	24.0	2.77	22.0
Scholle	86	360	61.0		2.77	22.0
Johannisbeere rot frisch	29	121	36.0	30.0	2.77	13.0
Feige. getrocknet	250	1046	193.0		2.76	70.0
Salzhering. Pökelhering	218	906	110.0	340.0	2.75	40.0

Feige	61	260	55.0	32.0	2.75	20.0
Kaffee. schwarz (Getränk)	2	9	11.0	2.0	2.75	4.0
Mineralwasser Cristalp	0	0	11.0		2.75	4.0
Kürbis	24	100	22.0		2.75	8.0
Choc ovo crunchy (Ovomaltine). Wander	452	1891	300.0	360.0	2.73	110.0
Eisbergsalat. roh	12	51	19.0	20.0	2.71	7.0
Laugenbrötli	276	1153	65.0	99.0	2.71	24.0
Johannisbeere. schwarz	39	167	46.0	40.0	2.71	17.0
Johannisbeeren schwarz	39	163	46.0		2.71	17.0
Feige	61	255	54.0		2.70	20.0
Feldsalat. Rapunzel	14	59	35.0	50.0	2.69	13.0
Möhre. Karotte	26	109	35.0	35.0	2.69	13.0
Feldsalat	13	54	35.0		2.69	13.0
Äpfel Getreideriegel mit Schokolade und	449	1882	153.0	198.0	2.68	57.0
Zuger Kirschtorte	332	1390	67.0	115.0	2.68	25.0
Eimalzin. Haco	415	1736	664.0	664.0	2.67	249.0
Vitalzin. Haco	393	1644	664.0	664.0	2.67	249.0
Egli. Flussbarsch. roh	79	329	80.0	370.0	2.67	30.0
Granatapfel	74	316	8.0	17.0	2.67	3.0
Zwieback classic. Roland Murten AG	380	1589	200.0		2.67	75.0
Zwieback ohne Zucker. Roland Murten AG	377	1577	200.0		2.67	75.0
Zwieback Vollkorn. Roland Murten AG	361	1510	200.0		2.67	75.0
Granatapfel	75	314	8.0		2.67	3.0
Radieschen	14	61	25.0	17.0	2.66	9.4
Schokolade. Milch- mit Weinbeeren. Nüssen und Mandeln	502	2100	202.0	221.0	2.66	76.0
Suppe. Bündner Gerstensuppe	41	170	29.0	34.0	2.64	11.0
Grapefruit. Pampelmuse	38	163	25.0	16.0	2.63	9.5
Zwieback eifrei	368	1540	42.0		2.63	16.0
Guter Heinrich	38	161	130.0	103.0	2.60	50.0
Sahne-Nuss-Torte	365	1527	78.0		2.60	30.0
Feige. getrocknet	251	1049	160.0	71.0	2.58	62.0
Riesenkürbis (Cucurbita maxima). roh	21	89	18.0	20.0	2.57	7.0
Biskuitrolle mit Konfitüre	262	1096	18.0		2.57	7.0
Auster	66	279	82.0	157.0	2.56	32.0
Preiselbeere. Kronsbeere	35	147	14.0	9.7	2.55	5.5
Hummer	81	339	61.0		2.54	24.0
Taubnessel. weiss	30	128	165.0	61.0	2.54	65.0
Zwieback	415	1735	68.0	103.0	2.52	27.0
Zwieback. eifrei	368	1558	40.0	129.0	2.50	16.0
Kürbis	24	103	20.0	45.0	2.50	8.0
Zwiebel. roh	35	146	25.0	33.0	2.50	10.0
Schokolade (Vollmilchschokolade)	537	2247	214.0		2.49	86.0
Balisto. Soft Choco Apple. mit Folsäure	469	1964	144.0	206.0	2.48	58.0
Ovomaltine. Pulver. Wander	360	1506	670.0	800.0	2.48	270.0
Laugenbrezel (ohne Salzkörner)	318	1331	74.0		2.47	30.0
Schokolade. Milch- mit Haselnusscremefüllung/Branche (Schokoladenstängel)	551	2304	196.0	210.0	2.45	80.0
Weichtiere. Miesmuschel. roh	85	354	88.0	236.0	2.44	36.0
Hefeteig süss	294	1231	39.0	98.0	2.44	16.0
Getreideriegel. weich. mit Joghurt	464	1948	146.0	222.0	2.43	60.0
Hagebutte	94	399	255.0	260.0	2.43	105.0
Weissbrot	237	992	58.0		2.42	24.0

Hummer	81	341	60.0	235.0	2.40	25.0
Weizenbrot. Weissbrot	237	1007	60.0	88.0	2.40	25.0
Schokolade. Milch- mit Cremefüllung (Gianduja. Nougat)	564	2358	174.0	191.0	2.38	73.0
Berliner	321	1343	38.0	101.0	2.38	16.0
Meerrettich	63	267	95.0	95.0	2.38	40.0
Eberesche. Vogelbeere. süss	85	363	40.0	33.0	2.35	17.0
Balisto. Soft Choco Apricot. mit Folsäure	439	1838	157.0	236.0	2.34	67.0
Kaki. roh	66	275	21.0	20.0	2.33	9.0
Quitte. frisch	28	118	14.0	19.0	2.33	6.0
Preiselbeere frisch	34	142	14.0	10.0	2.33	6.0
Preiselbeeren. Kronsbeeren	36	151	14.0		2.33	6.0
Biber	365	1527	93.0	144.0	2.33	40.0
Weizentoastbrot	258	1091	58.0	92.0	2.32	25.0
Pastinake	22	92	51.0		2.32	22.0
Johannisbeere. rot	33	139	30.0	27.0	2.31	13.0
Schwarzwurzel. roh	18	75	53.0	76.0	2.30	23.0
Schwarzwurzel	16	67	53.0		2.30	23.0
Zwiebel	28	117	22.0	35.0	2.29	9.6
Flunder	72	306	48.0	200.0	2.29	21.0
Himbeersaft, Handelsware	263	1119	16.0	15.0	2.29	7.0
Bohnen. grün (Schnittbohnen)	34	142	57.0		2.28	25.0
Möhren (Karotten. Mohrrüben)	25	105	41.0		2.28	18.0
Sesam. Samen. trocken	565	2339	785.0	605.0	2.28	345.0
Kopfsalat	11	48	20.0	25.0	2.27	8.8
Sesamsamen. getrocknet	565	2364	783.0		2.26	347.0
Sosse. Bratensosse. gebunden	52	218	18.0	40.0	2.25	8.0
Sosse. Bratensosse. klar	42	178	18.0	40.0	2.25	8.0
Heidelbeere frisch	52	218	9.0	11.0	2.25	4.0
Apfelwein. 4 Vol%	32	133	9.0	5.0	2.25	4.0
Johannisbeeren rot	33	138	29.0		2.23	13.0
Fenchel	23	96	109.0		2.22	49.0
Rettich	16	64	40.0	35.0	2.22	18.0
Stachelbeere frisch	28	118	20.0	34.0	2.22	9.0
Mango. frisch	58	242	20.0	22.0	2.22	9.0
Christstollen	398	1665	40.0		2.22	18.0
Bohne (Gartenbohne). grün. getrocknet	202	843	430.0	287.0	2.22	194.0
Artischocke	22	93	55.0	130.0	2.20	25.0
Schwarzwurzel	18	76	55.0	75.0	2.20	25.0
Fenchel. Blatt	24	100	110.0	50.0	2.20	50.0
Rettich	13	54	33.0		2.20	15.0
Rotkohl. Rotkraut. Blaukraut	22	92	35.0	30.0	2.19	16.0
Flunder. roh	72	303	48.0	190.0	2.18	22.0
Cervelatwurst	394	1633	24.0	155.0	2.18	11.0
Wiesenknöterich	28	119	120.0	79.0	2.18	55.0
Cervelatwurst	394	1648	24.0		2.18	11.0
Paniermehl	361	1511	50.0	100.0	2.17	23.0
Spinat	15	63	126.0		2.17	58.0
Farmer. soft. mit Lemon. mit Vitamin C	409	1719	136.0	222.0	2.16	63.0
Schnittlauch. frisch	25	105	86.0	54.0	2.15	40.0
Mayonnaise	742	3103	15.0	46.0	2.14	7.0
Karotte. roh	32	135	30.0	25.0	2.14	14.0
Sosse. Jägersosse	57	239	17.0	47.0	2.13	8.0



Spargel, in Dose	16	67	17.0	28.0	2.13	8.0
Grapefruit. frisch	27	114	19.0	12.0	2.11	9.0
Krustentiere. Steingarnele. Tiefseegarnele. roh	92	384	80.0	205.0	2.11	38.0
Tomaten, in Dose	18	77	27.0	11.0	2.08	13.0
Tomaten in Dosen	21	88	27.0		2.08	13.0
Gipfeli	355	1484	37.0	72.0	2.06	18.0
Kekse. Butterkeks. Hartkeks	428	1791	47.0		2.04	23.0
Artischocke	22	92	53.0		2.04	26.0
Weinbeere. getrocknet. Rosine	292	1242	80.0	110.0	2.00	40.0
Pastinake	59	249	50.0	80.0	2.00	25.0
Gartenbohne grün. roh	25	103	56.0	38.0	2.00	28.0
Stachelbeere	38	160	30.0	30.0	2.00	15.0
Chicoree	17	70	26.0	26.0	2.00	13.0
Brüsseler Endivie. roh	9	36	20.0	25.0	2.00	10.0
Loquate, Japanische Mispel	40	170	20.0	23.0	2.00	10.0
Gurke	12	52	16.0	15.0	2.00	8.0
Branntwein aus Getreide (z.B. Whisky)	252	1056	2.0	5.0	2.00	1.0
Margarine. Mittelwert	720	3011	2.0	0.0	2.00	1.0
Grundwasser (Tessin)	0	0	2.0	0.0	2.00	1.0
Mineralwasser Arkina	0	0	4.0		2.00	2.0
Mineralwasser Limpia	0	0	4.0		2.00	2.0
Blätterteig	447	1870	12.0		2.00	6.0
Moosbeeren. Torfbeeren	35	146	14.0		2.00	7.0
Weintrauben	70	293	18.0		2.00	9.0
Chicoree	16	67	26.0		2.00	13.0
Kopfsalat	11	46	22.0		2.00	11.0
Weisskohl (Weisskraut)	25	105	46.0		2.00	23.0
Cornflakes;	377	1577	22.0		2.00	11.0
Rosine getrocknet. Weinbeere / Sultanine	287	1199	80.0	110.0	1.95	41.0
Weinbeeren getrocknet. Rosinen	277	1159	80.0		1.95	41.0
Moosbeere. Torfbeere	35	150	14.0	10.0	1.94	7.2
Rotkohl (Blaukraut)	21	88	35.0		1.94	18.0
mit Schokoladenüberzug Getreideriegel natural	473	1995	167.0	269.0	1.94	86.0
Stachelbeeren	39	163	29.0		1.93	15.0
Getreideriegel mit Schokolade und Kokos	491	2059	106.0	167.0	1.93	55.0
Nussgipfel aus Hefeteig	368	1540	48.0	99.0	1.92	25.0
Nusschnecke aus Hefeteig	368	1540	48.0	99.0	1.92	25.0
Gemüsekonserve. Champignons	16	66	23.0	69.0	1.92	12.0
Spinat	17	70	115.0	45.0	1.92	60.0
Kirschstängeli (Schokoladestängeli mit flüssiger Kirschfüllung)	438	1832	64.0	84.0	1.88	34.0
Winter-Squash, Kürbisgewächs	26	109	32.0	37.0	1.88	17.0
Tomatenmark	39	165	60.0	34.0	1.88	32.0
Gurke (Salatgurke)	12	50	15.0		1.88	8.0
Tomatenmark	39	163	60.0		1.88	32.0
Gartenmelde	20	86	195.0		1.86	105.0
Sellerieblätter. frisch	23	98	50.0	40.0	1.85	27.0
Karottensaft	31	129	24.0	39.0	1.85	13.0
Haselnuss-Schokolade-Brottaufstrich (Haselnuss-Kakao-Creme)	562	2352	79.0	107.0	1.84	43.0
Meeräsche	120	506	53.0	215.0	1.83	29.0
Knoblauch. roh	130	546	38.0	144.0	1.81	21.0
Krebs. Flusskreb	65	274	45.0	225.0	1.80	25.0

Butterkeks, Keks	428	1806	45.0	119.0	1.80	25.0
Butterkuchen Rührteig	436	1826	18.0	52.0	1.80	10.0
Olive. grün	118	492	36.0	14.0	1.80	20.0
Grapefruit (Pampelmuse)	40	167	18.0		1.80	10.0
Spinat. roh	18	74	104.0	52.0	1.79	58.0
Aprikose	43	182	16.0	20.0	1.78	9.0
Sojasprossen (Sojakeimlinge)	50	209	32.0		1.78	18.0
Aprikose	45	188	16.0		1.78	9.0
Rosenkohl	36	152	35.0	85.0	1.75	20.0
Bohnen, Schnittbohnen. grün, in Dose	12	53	35.0	25.0	1.75	20.0
Birnen in Dose	67	285	7.0	8.0	1.75	4.0
Apfelsaft	47	197	7.0		1.75	4.0
Birnen in Dosen	77	322	7.0		1.75	4.0
Erdbeeren	33	138	26.0		1.73	15.0
Getreideriegel. crunchy. mit Honig	454	1900	126.0	230.0	1.73	73.0
Sauerampfer	21	90	60.0	51.0	1.71	35.0
Praline/Truffe (Trüffel)	566	2368	128.0	167.0	1.71	75.0
Traubensaft	62	258	17.0	14.0	1.70	10.0
Bohnen. grün. in Dosen	22	92	34.0		1.70	20.0
Sojasprossen (Sojakeime)	50	210	32.0	75.0	1.68	19.0
Okra. Eibisch	19	81	64.0	75.0	1.68	38.0
Erdbeere. frisch	35	148	20.0	23.0	1.67	12.0
Honig (Blütenhonig)	306	1279	5.0	17.0	1.67	3.0
Schaumwein (Sekt. Champagner)	70	295	10.0	7.0	1.67	6.0
Mürbeteig. Süß	463	1937	15.0		1.67	9.0
Treets	578	2418	175.0		1.67	105.0
Marmorkuchen	453	1895	58.0		1.66	35.0
Weinbeere. Weintraube	68	287	12.0	20.0	1.64	7.3
Apfelsaft	48	204	6.9	7.0	1.64	4.2
Tee: Schwarztee	141	592	302.0	314.0	1.64	184.0
Tee (Schwarzer Tee. Blätter)	164	686	302.0		1.64	184.0
Getreideriegel. weich. Schokoladenstückchen	489	2046	82.0	162.0	1.64	50.0
Aprikose. getrocknet	216	904	82.0	114.0	1.64	50.0
Aprikose. getrocknet	240	1004	82.0		1.64	50.0
Haselnusskekse (Haselnussguetzli)	465	1945	80.0	155.0	1.63	49.0
Zwetschge. frisch	38	161	13.0	23.0	1.63	8.0
Ananas in Dosen	84	351	13.0		1.63	8.0
Linzer Torte	411	1720	45.0		1.61	28.0
Knoblauch	139	590	40.0	135.0	1.60	25.0
Aprikose. getrocknet	240	1021	80.0	115.0	1.60	50.0
'Weizenmehl. weiss. Typ 550	329	1377	16.0	113.0	1.60	10.0
Pflaume. getrocknet	222	943	40.0	75.0	1.60	25.0
Petersilienwurzel	40	169	40.0	55.0	1.60	25.0
Aprikose. frisch	44	185	16.0	20.0	1.60	10.0
Wermut (Wermutwein). 15 Vol%	139	582	8.0	7.0	1.60	5.0
Nusskuchen	476	1992	48.0		1.60	30.0
Preiselbeere, in Dose, gezuckert	183	778	11.0	10.0	1.59	6.9
Birnenweggen	304	1271	43.0	78.0	1.59	27.0
Kiwi. frisch	49	207	27.0	37.0	1.59	17.0
Mailänderli	500	2092	19.0	63.0	1.58	12.0
Kiwi	50	213	38.0	30.0	1.58	24.0
Gurke. roh	12	50	19.0	23.0	1.58	12.0
Kiwi	53	222	38.0		1.58	24.0



Kohlrabi	24	100	68.0		1.58	43.0
Sojasprossen	50	210	30.0	75.0	1.58	19.0
Tomatensaft, Handelsware	17	73	15.0	16.0	1.58	9.5
Preiselbeeren in Dosen	183	766	11.0		1.57	7.0
Zitrone. frisch	16	65	25.0	18.0	1.56	16.0
Mais-Chips (Apérogebäck auf Maisbasis)	500	2092	67.0	129.0	1.56	43.0
Obstkonserven. Aprikose. gezuckert	80	333	14.0	18.0	1.56	9.0
Kirsche. süß	63	264	17.0		1.55	11.0
Erdbeere	32	136	20.0	25.0	1.54	13.0
Lebkuchen	396	1656	69.0	196.0	1.53	45.0
Gipfeli Laugen. Silber	422	1767	41.0	77.0	1.52	27.0
Pflaume. getrocknet	222	929	41.0		1.52	27.0
Roggenmischbrot mit Weizen. Roggen über 50%	210	892	45.0	142.0	1.50	30.0
Brombeere	44	185	45.0	30.0	1.50	30.0
Obstkonserven. Aprikose. ungezuckert	44	185	15.0	20.0	1.50	10.0
Traube. Weintraube. frisch	66	276	12.0	19.0	1.50	8.0
Obstkonserven. Birne. gezuckert	88	367	9.0	12.0	1.50	6.0
Sirup, unverdünnt	284	1189	3.0	4.0	1.50	2.0
Streuselkuchen mit Obstbelag	307	1284	15.0		1.50	10.0
Tomatensaft. Handelsware	17	71	15.0		1.50	10.0
Crunchy Nut;	390	1632	15.0		1.50	10.0
Frosties;	375	1569	15.0		1.50	10.0
Kohlrabi. roh	24	104	64.0	50.0	1.49	43.0
Mandel. Süß	577	2414	252.0		1.48	170.0
Traubensaft, Handelsware	70	297	13.0	12.0	1.48	8.8
Mandel. süß ohne Samenschale	583	2411	250.0	455.0	1.47	170.0
Spargel	18	75	25.0	45.0	1.47	17.0
Getreideriegel. weich. mit Äpfeln	400	1680	91.0	188.0	1.47	62.0
Blumenkohl	23	95	22.0	49.0	1.47	15.0
Brombeeren	43	180	44.0		1.47	30.0
Haselnuss ohne Samenschale	644	2662	225.0	335.0	1.45	155.0
Rotzunge	72	304	29.0	153.0	1.45	20.0
Rotzunge. Hundszunge	72	301	29.0		1.45	20.0
Haselnuss	644	2694	226.0		1.45	156.0
Getreideriegel. weich. mit Aprikosen	375	1574	107.0	230.0	1.45	74.0
Kohlrabi	24	104	65.0	50.0	1.44	45.0
Backpulver	49	205	13.0		1.44	9.0
Traubensaft. Handelsware	69	289	13.0		1.44	9.0
Nussgipfel aus Blätterteig	442	1849	56.0	86.0	1.44	39.0
Birne. frisch	53	222	10.0	13.0	1.43	7.0
Obstkonserven. Birne. ungezuckert	53	222	10.0	13.0	1.43	7.0
Birne	55	234	10.0	11.0	1.43	7.0
Rüebli torte (Rüebli kuchen. Karottenkuchen)	346	1447	57.0	112.0	1.43	40.0
Rosenkohl	35	146	31.0		1.41	22.0
Linzer torte	417	1745	63.0	161.0	1.40	45.0
Marmorkuchen (Marmor cake)	389	1627	21.0	80.0	1.40	15.0
Sanddornbeere	89	369	42.0	8.6	1.40	30.0
Sanddornbeeren	89	372	42.0		1.40	30.0
Okra (Gombo. Eibisch)	19	79	84.0		1.40	60.0
Pflaume	50	209	14.0		1.40	10.0
Zucchini. Sommer-Squash	20	83	25.0	30.0	1.39	18.0
Boysenbeere	33	138	25.0	24.0	1.39	18.0

Huhn. Leber	136	570	18.0	240.0	1.38	13.0
Himbeeren. in Dose	71	303	18.0	13.0	1.38	13.0
Himbeeren in Dosen	86	360	18.0		1.38	13.0
Hühnerleber	136	569	18.0		1.38	13.0
Garnele, Nordseegarnele, Krabbe	87	368	92.0	224.0	1.37	67.0
Garnele	87	364	92.0		1.37	67.0
Brombeere frisch	32	136	30.0	30.0	1.36	22.0
Sosse. Tomate	65	271	23.0	33.0	1.35	17.0
Spinat, in Dose	15	62	85.0	30.0	1.35	63.0
Rosenkohl. roh	34	144	31.0	77.0	1.35	23.0
Blumenkohl. roh	22	90	20.0	48.0	1.33	15.0
Himbeere	33	142	40.0	45.0	1.33	30.0
Gemüsekonserve. Tomate geschält (Pelati)	17	71	16.0	20.0	1.33	12.0
Hartkaramellen. Hartbonbons	385	1611	4.0	12.0	1.33	3.0
Himbeeren	36	151	40.0		1.33	30.0
Senf	105	439	64.0		1.33	48.0
Ovomaltine. Knuspermüesli. Wander	426	1794	266.0		1.33	200.0
Guave	34	144	17.0	31.0	1.31	13.0
Kirsche. süß	63	266	17.0	25.0	1.31	13.0
Kirsche. frisch	71	297	17.0	17.0	1.31	13.0
Guave	35	146	17.0		1.31	13.0
Dattel. getrocknet	276	1174	65.0	55.0	1.30	50.0
Reineclade	56	240	13.0	25.0	1.30	10.0
Reineclade	57	238	13.0		1.30	10.0
Fischstäbchen. paniert. roh	172	720	31.0	157.0	1.29	24.0
Obstkonserve. Pfirsich. gezuckert	79	329	9.0	17.0	1.29	7.0
Birnsaft	48	203	9.0	16.0	1.29	7.0
Apfelstrudel	198	828	23.0		1.28	18.0
Gemüsekonserve. Essiggurke	12	51	14.0	20.0	1.27	11.0
Tino. fettarm. Rindfleischsülze	120	502	14.0		1.27	11.0
Champignon, in Dose	14	59	19.0	69.0	1.27	15.0
Champignons in Dosen	16	67	19.0		1.27	15.0
Petit beurre. Vollkorn	450	1883	86.0	218.0	1.26	68.0
Birne. getrocknet	262	1095	43.0	72.0	1.26	34.0
Datteln. getrocknet	278	1163	63.0		1.26	50.0
Fleisch. Reh. frisch	122	509	25.0	220.0	1.25	20.0
Pflaume. getrocknet	172	719	50.0	95.0	1.25	40.0
Pfirsich. frisch	43	179	10.0	19.0	1.25	8.0
Obstkonserve. Pfirsich. ungezuckert	43	179	10.0	19.0	1.25	8.0
Obstkonserve. Fruchtsalat. ungezuckert	50	208	10.0	16.0	1.25	8.0
Orangensaft, Apfelsinensaft, ungesüsst	42	180	15.0	16.0	1.25	12.0
Apfelwein. 6.2 Vol%	64	269	5.0	9.0	1.25	4.0
Apfel. frisch	51	212	5.0	9.0	1.25	4.0
Obstkonservee. Apfelmus. ungezuckert	51	212	5.0	9.0	1.25	4.0
Apfelsinensaft. Handelsware. ungesüßt	45	188	15.0		1.25	12.0
Birne	55	230	10.0		1.25	8.0
Quitte	40	167	10.0		1.25	8.0
Quitte	38	161	10.0		1.25	8.0
Nuss-Stengeli	473	1978	71.0	150.0	1.25	57.0
Schleie	77	327	63.0	215.0	1.24	51.0
Karpfen	115	481	63.0		1.24	51.0
Holunderbeere schwarz frisch	44	185	37.0	57.0	1.23	30.0
Matjeshering	267	1108	43.0	200.0	1.23	35.0

Spargel. roh	24	100	22.0	56.0	1.22	18.0
Gipfeli Vollkorn	381	1594	46.0	141.0	1.21	38.0
Gemüsekonserve. Erbsen	77	322	23.0	64.0	1.21	19.0
Cashew-Apfel	53	225	12.0	28.0	1.20	10.0
Gemüsekonserve. Erbsen und Karotten	62	259	25.0	70.0	1.19	21.0
Gemüsesaft. Mischung	31	130	25.0	58.0	1.19	21.0
Karpfen	115	484	65.0	255.0	1.18	55.0
Aubergine	17	71	13.0		1.18	11.0
Blumenkohl	22	92	20.0		1.18	17.0
Haselnuss	646	2703	188.0	310.0	1.18	160.0
Haselnussmakrone	454	1898	68.0	112.0	1.17	58.0
c.m.plus (Knuspermüesli mit Cornflakes und Früchten). bio-familia	404	1688	170.0		1.17	145.0
Bückling	224	934	35.0	255.0	1.17	30.0
Hering, Atlantik	233	968	35.0	250.0	1.17	30.0
Kabeljau. Dorsch	76	323	28.0	195.0	1.17	24.0
Ei. Trockeneiweiss	343	1456	84.0	110.0	1.17	72.0
Apfelsaft	45	187	7.0	8.0	1.17	6.0
Apfel	55	230	7.0		1.17	6.0
Grapefruitsaft, Handelsware	47	201	9.3	13.0	1.16	8.0
Seezunge. roh	85	354	29.0	271.0	1.16	25.0
Rote Rüben (Rote Bete)	41	172	29.0		1.16	25.0
Randensaft (Rote Rüben Saft)	34	142	30.0	46.0	1.15	26.0
Blätterteig. Butter-	391	1636	15.0	40.0	1.15	13.0
Sauerkirschschaft. Muttersaft	55	233	15.0	17.0	1.15	13.0
Sauerkirschschaft	57	238	15.0		1.15	13.0
Nougat	500	2092	75.0		1.15	65.0
Aprikosen in Dose	65	278	11.0	15.0	1.15	9.6
Getreideriegel. crunchy. nature	442	1872	119.0	294.0	1.14	104.0
Hecht. roh	81	340	32.0	225.0	1.14	28.0
Ananassaft, in Dose	43	185	16.0	4.5	1.14	14.0
Marzipan	457	1911	82.0	148.0	1.14	72.0
Schleie	77	322	58.0		1.14	51.0
Getreideriegel. crunchy. nature. ungesüsst	417	1760	113.0	287.0	1.13	100.0
Obstkonserven. Fruchtsalat. gezuckert	78	326	9.0	15.0	1.13	8.0
Himbeersaft. Muttersaft	28	120	18.0	13.0	1.13	16.0
Sherry. 18.5 Vol%	118	495	9.0	7.0	1.13	8.0
Flunder	72	301	27.0		1.13	24.0
Grapefruitsaft. Handelsware. ungesüßt	48	201	9.0		1.13	8.0
Himbeersaft. frisch gepresst	30	126	18.0		1.13	16.0
Pflaume	49	208	8.3	16.0	1.12	7.4
Farmer. soft. mit Milch und Erdbeeren. mit Vitaminen und Magnesium	427	1787	335.0	331.0	1.12	300.0
Grapefruitsaft. frisch gepresst	38	159	10.0		1.11	9.0
Gebäck mit Fruchtfüllung und Haselnüssen. Vogelnestli	444	1857	32.0	66.0	1.10	29.0
Brasse. Brachsen. Blei	116	486	55.0	245.0	1.10	50.0
Himbeere frisch	38	160	22.0	29.0	1.10	20.0
Zitronensaft, Muttersaft	26	114	11.0	11.0	1.10	10.0
Zitronensaft. frisch gepresst	26	109	11.0		1.10	10.0
Aprikose. in Dosen	75	314	11.0		1.10	10.0
Hering	233	975	34.0		1.10	31.0
Zwieback. Vollkorn	396	1655	104.0	294.0	1.09	95.0
Bückling	224	937	35.0		1.09	32.0

Preiselbeeren, in Dose, ungezuckert	34	145	13.0	14.0	1.08	12.0
Preiselbeeren in Dosen. Ungesüsst	34	142	13.0		1.08	12.0
Fleischwurst	307	1268	14.0	129.0	1.08	13.0
Tomatensaft	15	64	14.0	26.0	1.08	13.0
Fleischwurst	305	1276	14.0		1.08	13.0
Basler Leckerli	380	1592	43.0	89.0	1.08	40.0
Brot, Pariserbrot. Baguette	255	1067	15.0	97.0	1.07	14.0
Brot, Semmeli. Mutschli	255	1067	15.0	97.0	1.07	14.0
Brot, Weissbrot	255	1067	15.0	97.0	1.07	14.0
Dattel. getrocknet	290	1215	62.0	74.0	1.07	58.0
Grapefruitsaft. Muttersaft	36	154	9.6	14.0	1.07	9.0
Tofu	78	328	105.0	97.0	1.06	99.0
Brassen	116	485	53.0	244.0	1.06	50.0
Zander	83	352	53.0	194.0	1.06	50.0
Zimtstern	473	1977	93.0	166.0	1.06	88.0
Aal. geräuchert	329	1363	19.0	250.0	1.06	18.0
Aal. geräuchert	329	1377	19.0		1.06	18.0
Batate. Süsskartoffel	108	459	20.0	40.0	1.05	19.0
Spargel	17	71	21.0		1.05	20.0
Kichererbse, Samen, grün	139	588	58.0		1.04	56.0
Sojakäse. Tofu	83	347	105.0		1.02	103.0
Kichererbsen. getrocknet	314	1314	110.0		1.02	108.0
Kichererbse. getrocknet	306	1282	124.0	332.0	1.01	123.0
Mandel	576	2408	250.0	470.0	1.00	250.0
Kichererbse. Samen. trocken	306	1294	125.0	330.0	1.00	125.0
Grahambrot	199	845	42.0	236.0	1.00	42.0
Hecht	82	346	30.0	225.0	1.00	30.0
Kalbshals, Nacken, m. Knochen	109	459	15.0	195.0	1.00	15.0
Seehecht. roh	71	296	25.0	194.0	1.00	25.0
Kochpöckelware. Schinken. Hinterschinken	122	509	22.0	180.0	1.00	22.0
Kochpöckelware. Schinken. Vorderschinken	122	510	22.0	180.0	1.00	22.0
Schwein. Herz	91	384	20.0	176.0	1.00	20.0
Tomatenpüree (Tomatenmark)	71	299	48.0	94.0	1.00	48.0
Cake Financier	445	1860	28.0	69.0	1.00	28.0
Trüffel	27	113	24.0	62.0	1.00	24.0
Erbsen. grün, in Dose	38	159	20.0	60.0	1.00	20.0
Sosse. Bolognaise. Hackfleischsosse	95	396	14.0	47.0	1.00	14.0
Teigwaren. mit Ei. gekocht	107	449	14.0	46.0	1.00	14.0
Ketchup	116	484	19.0	40.0	1.00	19.0
Kakifrukt	70	297	8.0	25.0	1.00	8.0
Zuckermelone. Honigmelone	54	231	13.0	25.0	1.00	13.0
Kirsche. sauer	53	226	8.0	19.0	1.00	8.0
Honigmelone. roh	36	150	14.0	17.0	1.00	14.0
Pflaume. frisch	45	187	8.0	17.0	1.00	8.0
Acerola	16	68	12.0	17.0	1.00	12.0
Suppe. Tomaten	41	170	8.0	16.0	1.00	8.0
Peperoni grün. roh	16	68	6.0	15.0	1.00	6.0
Wein. weiss. 12.5 Vol%	71	298	10.0	15.0	1.00	10.0
Ananas. frisch	49	203	15.0	11.0	1.00	15.0
Wein, Rotwein, leicht	67	279	9.4	10.0	1.00	9.4
Obstkonserven. Apfelmus. gezuckert	86	358	4.0	8.0	1.00	4.0
Schweineschmalz	891	3728	1.0	3.0	1.00	1.0
Gelatine	338	1435	11.0	0.0	1.00	11.0

Mineralwasser Volvic	0	0	1.0		1.00	1.0
Bäckerhefe gepresst	74	310	28.0		1.00	28.0
Grahambrot. Weizenschrotbrot	199	833	42.0		1.00	42.0
Barsch (Flussbarsch)	81	339	20.0		1.00	20.0
Kalbfleisch. Hals (Halsgrät)	109	456	15.0		1.00	15.0
Rinderzunge	207	866	10.0		1.00	10.0
Erbsen. grün. in Dosen	52	218	20.0		1.00	20.0
Ananassaft in Dosen	51	213	12.0		1.00	12.0
Soja-Drink (Nuxo). o. Zucker;	38	159	20.0		1.00	20.0
Rotwein. leichte Qualität	65	272	9.0		1.00	9.0
Rotwein. schwere Qualität	78	326	8.0		1.00	8.0
Kakifrukt (Kakipflaume)	69	289	8.0		1.00	8.0
Kirsche. sauer	55	230	8.0		1.00	8.0
Trüffel	25	105	24.0		1.00	24.0
Gelatine (Speisegelatine)	339	1418	11.0		1.00	11.0
Lakritze	263	1100	40.0		1.00	40.0
Kliesche. Scharbe	84	353	24.0		1.00	24.0
Stärke: Reisstärke	343	1458	20.0		1.00	20.0
Mangold. roh	21	88	80.0	43.0	0.99	81.0
Apfel	54	228	5.3	11.0	0.98	5.4
Zander	83	347	49.0		0.98	50.0
Mandelgebäck (Amaretti)	424	1775	94.0	178.0	0.98	96.0
Sojabohne. getrocknet	347	1566	240.0	660.0	0.96	250.0
Kabeljau. Dorsch	77	322	24.0		0.96	25.0
Kalb. Schulter. Braten. roh	124	518	22.0	205.0	0.96	23.0
Paprika (Gewürz)	316	1321	180.0	350.0	0.95	190.0
Terrine. Paté de campagne	292	1220	16.0	132.0	0.94	17.0
Ananas	56	236	16.0	9.0	0.94	17.0
Ananas	56	234	16.0		0.94	17.0
Corned Beef. amerikanisch	209	874	14.0	150.0	0.93	15.0
Obstkonzerve. Ananas. ungezuckert	49	203	14.0	11.0	0.93	15.0
Hafergrütze	340	1437	65.0	349.0	0.93	70.0
Surimi	81	339	13.0	60.0	0.93	14.0
Cornflakes	350	1464	13.0	59.0	0.93	14.0
Mais-Frühstücksflocken. Cornflakes	353	1498	13.0	59.0	0.93	14.0
Obstkonzerve. Ananas. gezuckert	84	350	13.0	10.0	0.93	14.0
Maisfrühstücksflocken, Cornflakes	353	1477	13.0		0.93	14.0
Kartoffelkroketten. Trockenprodukt	347	1452	52.0		0.93	56.0
Austernpilz. Austernseitling	12	49	12.0	65.0	0.92	13.0
Aubergine	17	73	12.0	20.0	0.92	13.0
Taro. Wasserbrotwurzel	100	426	47.0	98.0	0.92	51.0
Bohne weiss. getrocknet	261	1091	165.0	350.0	0.92	180.0
Ei. Hühnereiweiss. Flüssigeiweiss	47	202	11.0	21.0	0.92	12.0
Orangensaft, Muttersaft, Apfelsinensaft	43	184	11.0	15.0	0.92	12.0
Hühnereiweiss. Flüssigeiweiss. Eiklar	55	230	11.0		0.92	12.0
Paprika (Paprikaschoten)	20	84	11.0		0.92	12.0
Apfelsinensaft. frisch gepresst (Orangensaft)	47	197	11.0		0.92	12.0
Wein, Rotwein, schwer	81	337	7.6	28.0	0.92	8.3
Kommissbrot	216	904	32.0		0.91	35.0
Sojabohnensamen. trocken	323	1351	201.0		0.91	220.0
Sojabohne. Samen. trocken	327	1367	200.0	550.0	0.91	220.0
Mürbeteig süß mit pflanzlichem Fett	431	1802	10.0	40.0	0.91	11.0
Süßes Mürbeteiggebäck mit Konfitüre	427	1786	10.0	31.0	0.91	11.0

(Spitzbuben)						
Paprikaschote. grün	19	79	10.0	20.0	0.91	11.0
Orangensaft	46	194	10.0	16.0	0.91	11.0
Orangensaft. angereichert mit Vitamin C	50	209	10.0	16.0	0.91	11.0
Mandel (Mandel süss). geröstet. gesalzen	582	2433	260.0	547.0	0.91	287.0
Brunslì	456	1910	73.0	153.0	0.90	81.0
Brötchen. Semmel	272	1155	27.0	102.0	0.90	30.0
Kokosnussmilch	10	42	27.0	33.0	0.90	30.0
Wein. Weisswein, mittlere Qualität	71	297	9.0	15.0	0.90	10.0
Wein. weiss. 11 Vol %	70	293	9.0	14.0	0.90	10.0
Brötchen. Semmeln	272	1138	27.0		0.90	30.0
Kokosnussmilch	10	42	27.0		0.90	30.0
Weisswein. mittlere Qualität	70	293	9.0		0.90	10.0
Köllnflakes mit Nuss-Nougat; Köllnflockenwerke	423	1770	81.0		0.90	90.0
Knuspermüesli mit Schokolade	456	1909	71.0	220.0	0.90	79.0
Ananas, in Dose	68	288	16.0	5.6	0.89	18.0
Kartoffelknödel. roh. Trockenprodukt	332	1389	40.0		0.89	45.0
Pfirsich	42	176	8.0		0.89	9.0
Brassen	116	485	53.0		0.88	60.0
Tofu	83	346	87.0	97.0	0.88	99.0
Vollkorntoastbrot	272	1137	78.0	270.0	0.88	89.0
Sojamehl. vollfett	453	1895	210.0	600.0	0.88	240.0
Weizenmischbrot mit Roggen. über 50% Weizen	226	959	35.0	125.0	0.88	40.0
Edelkastanie. frisch	171	715	35.0	80.0	0.88	40.0
Sojamilch	32	133	13.0	47.0	0.87	15.0
Heilbutt schwarz	144	598	19.0	147.0	0.86	22.0
Engadiner Nusstorte	465	1947	25.0	105.0	0.86	29.0
Pistazie (grüne Mandel. Pistazienmandel)	581	2431	136.0		0.86	158.0
Orangennektar	43	182	6.0	10.0	0.86	7.0
Chocos;	381	1594	30.0		0.86	35.0
Blutwurst, Rotwurst	288	1194	6.5	22.0	0.86	7.6
Simonsbrot	206	862	41.0		0.85	48.0
Brotfrucht	110	467	29.0	30.0	0.85	34.0
Rote Rübe, Rote Beete	41	175	17.0	45.0	0.85	20.0
Roggenmehl. Typ 815	326	1366	22.0	126.0	0.85	26.0
Rohwurst. Saucisson aux choux	313	1309	11.0	62.0	0.85	13.0
Roggenmehl Type 815	319	1335	22.0		0.85	26.0
Champignon (Zuchtchampignon)	15	63	11.0		0.85	13.0
Pistazie. getrocknet	581	2432	135.0	500.0	0.84	160.0
Pistazie	581	2406	135.0	500.0	0.84	160.0
Truthahn. Jungtier	151	632	25.0	240.0	0.83	30.0
Miesmuschel. Blau- oder Pfahlmuschel	69	291	25.0	200.0	0.83	30.0
Bierschinken	160	668	15.0	152.0	0.83	18.0
Bierschinken	174	728	15.0		0.83	18.0
Pfifferling. in Dosen	12	50	5.0		0.83	6.0
Roggenbrot	217	921	29.0	121.0	0.83	35.0
Roggenbrot	217	908	29.0		0.83	35.0
Sojamehl. entfettet	359	1501	240.0	640.0	0.83	290.0
Zucchetti. roh	17	71	19.0	31.0	0.83	23.0
Paranuss	670	2803	132.0		0.83	160.0
Thunfisch. roh	149	625	28.0	204.0	0.82	34.0
Bohnen, Gartenbohne. Samen. weiss. trocken	237	1004	115.0	425.0	0.82	140.0



Pfirsich. getrocknet	240	1021	45.0	125.0	0.82	55.0
Tomate. roh	19	78	9.0	24.0	0.82	11.0
Tomate	17	74	9.0	20.0	0.82	11.0
Pfirsich. getrocknet	244	1021	44.0		0.81	54.0
Paranuss	670	2764	130.0	675.0	0.81	160.0
Kalbfleisch. Keule. Schlegel, m. Knochen	89	379	13.0	198.0	0.81	16.0
Kalbfleisch. reines Muskelfleisch	92	392	13.0	198.0	0.81	16.0
Kalbsrücken, Rückensteak, m. Knochen	1097	452	13.0	195.0	0.81	16.0
Kartoffelscheiben. ölgeröstet. gesalzen. Kartoffelchips	557	2318	52.0	147.0	0.81	64.0
Pizzateig mit pflanzlichem Fett	237	994	13.0	44.0	0.81	16.0
Blätterteigstängel	502	2101	13.0	36.0	0.81	16.0
Kalbfleisch. Keule (Schlegel)	115	481	13.0		0.81	16.0
Kalbfleisch. reines Muskelfleisch	92	385	13.0		0.81	16.0
Kartoffelscheiben. ölgeröstet. gesalzen	539	2255	52.0		0.81	64.0
Kartoffelstäbchen. ölgeröstet. gesalzen. Kartoffelsticks	530	2213	60.0	169.0	0.81	74.0
Kartoffelstäbchen. ölgeröstet. gesalzen	494	2067	60.0		0.81	74.0
Randen (rote Beete. rote Rübe). roh	41	170	17.0	45.0	0.81	21.0
Aal	280	1172	17.0		0.81	21.0
Knäckebrot. aus Roggen	315	1335	55.0	303.0	0.81	68.0
Knäckebrot	315	1318	55.0		0.81	68.0
Bohnen. weiss (Bohnsamen)	260	1088	113.0		0.81	140.0
Heringsfilet in Tomatensoße	208	870	49.0		0.80	61.0
Kalbshirn	109	453	12.0	350.0	0.80	15.0
Schellfisch geräuchert	93	393	20.0	262.0	0.80	25.0
Kalbfleisch. Bug. Schulter	94	398	12.0	204.0	0.80	15.0
Thunfisch	226	939	40.0	200.0	0.80	50.0
Katfisch. Steinbeisser	81	343	20.0	179.0	0.80	25.0
Roggenmehl, Typ 815	319	1355	20.0	128.0	0.80	25.0
Willisauer Ringli	381	1595	8.0	39.0	0.80	10.0
Mirabelle	63	269	12.0	35.0	0.80	15.0
Mirabelle. frisch	53	220	12.0	33.0	0.80	15.0
Meringue	396	1657	4.0	22.0	0.80	5.0
Schellfisch. geräuchert	93	389	20.0		0.80	25.0
Hecht	81	339	20.0		0.80	25.0
Kalbfleisch. Bug (Schulter)	107	448	12.0		0.80	15.0
Kalbshirn	109	456	12.0		0.80	15.0
Mirabelle	64	268	12.0		0.80	15.0
Pfirsiche in Dosen	68	285	4.0		0.80	5.0
Sojamehl. vollfett	347	1449	195.0	555.0	0.80	245.0
Rind, Lunge	99	415	11.0	250.0	0.79	14.0
Champignon. frisch	16	67	11.0	129.0	0.79	14.0
Kartoffelknödel. roh. Trockenprodukt	323	1373	35.0	170.0	0.78	45.0
Edelkastanie. Marone	192	813	35.0	85.0	0.78	45.0
Teigwaren. ohne Ei. gekocht	108	453	14.0	57.0	0.78	18.0
Portwein. 18.5 Vol%	152	637	7.0	12.0	0.78	9.0
Wassermelone	37	159	7.0	9.0	0.78	9.0
Dessertweine (Port. Sherry. Wermut)	156	653	7.0		0.78	9.0
Pfifferling, in Dose	13	53	4.7		0.77	6.1
Suppe. Gulasch	66	276	10.0	35.0	0.77	13.0
Blätterteig mit pflanzlichem Fett	384	1606	10.0	33.0	0.77	13.0
Aubergine. roh	18	76	10.0	21.0	0.77	13.0
Bäckerhefe, gepresst	78	328	23.0	473.0	0.77	30.0

Kochwurstware. Wildfleischterrinen	262	1096	13.0	167.0	0.76	17.0
Erbse, Gartenerbse grün. roh	78	328	26.0	126.0	0.76	34.0
Vollkorngebäck (Vollkornguetzli) mit Nüssen. gesüsst	488	2040	68.0	318.0	0.76	89.0
Rotbarsch. Goldbarsch	105	439	22.0		0.76	29.0
Sojaschrot	194	812	225.0	670.0	0.75	300.0
Truthahn, ausgewachsenes Tier	157	658	15.0	175.0	0.75	20.0
Weizenmehl. weiss. Typ 405	332	1390	15.0	74.0	0.75	20.0
Peperoni rot. roh	27	113	9.0	20.0	0.75	12.0
Schellfisch	77	322	18.0		0.75	24.0
Schweinefleisch. Vordereisbein	242	1013	15.0		0.75	20.0
Miesmuschel (Blau- oder Pfahlmuschel)	51	213	27.0		0.75	36.0
Reis parboiled. roh	346	1448	34.0	130.0	0.74	46.0
Huhn. Brathuhn	166	694	14.0	165.0	0.74	19.0
Tessinerbrot	262	1096	14.0	60.0	0.74	19.0
Jagdwurst	366	1531	14.0		0.74	19.0
Jagdwurst	203	845	14.0		0.74	19.0
Straucherbse. Taubenerbse. Samen. trocken	281	1194	125.0	280.0	0.74	170.0
Kuchenteig mit pflanzlichem Fett	357	1493	11.0	39.0	0.73	15.0
Edelkastanie (Marone)	194	812	33.0		0.73	45.0
Kaffee, grün, Rohkaffee	190	789	160.0	160.0	0.73	220.0
Sable	495	2071	8.0	36.0	0.73	11.0
Kaffee, geröstet	182	758	146.0	192.0	0.73	201.0
Sekt. weiss	84	348	5.8		0.73	8.0
Frühkartoffel. in der Schale gekocht (Gschwellti aus neuen Kartoffeln)	80	333	13.0	54.0	0.72	18.0
Schellfisch	77	327	18.0	175.0	0.72	25.0
Erbsen, Schote und Samen, grün	81	344	25.0	115.0	0.71	35.0
Nektarine. frisch	46	193	7.0	18.0	0.70	10.0
Wassermelone. frisch	30	125	7.0	9.0	0.70	10.0
Müslix-Riegel. Traube;	392	1640	30.0		0.70	43.0
Amaranth, Fuchsschwanz, Samen	365	1539	215.0	582.0	0.69	310.0
Fasan. mit Haut. ohne Knochen. Mittelwerte	155	649	18.0	245.0	0.69	26.0
Brühwurstware. Wienerli. Geflügel. ungegart	232	969	9.0	165.0	0.69	13.0
Kalb. Niere. roh	112	469	11.0	241.0	0.69	16.0
Morchel. frisch	12	48	11.0	162.0	0.69	16.0
Morchel	10	40	11.0	162.0	0.69	16.0
Pumpernickel	182	761	55.0		0.69	80.0
Morchel (Speisemorchel)	9	38	11.0		0.69	16.0
Weizenvollkornbrot	199	833	63.0		0.68	92.0
Ente	227	944	15.0	199.0	0.68	22.0
Aal	281	1162	17.0	335.0	0.68	25.0
Kalb. Filet. roh	119	499	17.0	211.0	0.68	25.0
Weizenmehl. Typ 550	332	1408	17.0	110.0	0.68	25.0
Walnuss. Baumnuss	662	2770	87.0		0.67	129.0
Rotbarsch. Goldbarsch	105	443	20.0	200.0	0.67	30.0
Leberpastete	314	1300	10.0	191.0	0.67	15.0
Roggenmehl, Typ 1370	313	1327	30.0	170.0	0.67	45.0
Kefe. roh	58	242	20.0	80.0	0.67	30.0
Pfirsich	42	176	6.0	20.0	0.67	9.0
Mango	58	245	12.0	13.0	0.67	18.0
Leberpastete	314	1314	10.0		0.67	15.0
Isostar. flüssig (100 ml)	29	121	8.0		0.67	12.0
Mango	58	243	12.0		0.67	18.0



Soja-Dessert (Nuxo). Vanille;	73	305	30.0		0.67	45.0
Honig (Blütenhonig)	302	1264	4.0		0.67	6.0
Ovo Drink. Wander	67	280	95.0		0.66	145.0
Mungbohne. Samen. trocken	281	1194	108.0	369.0	0.65	165.0
Baumnuss, Walnuss	663	2738	85.0	410.0	0.65	130.0
Brot, Bürli. Halbweissmehl	229	959	17.0	104.0	0.65	26.0
Brot, Halbweissbrot	229	959	17.0	104.0	0.65	26.0
Pfirsich, in Dose	63	269	3.2	9.6	0.65	4.9
Heilbutt. roh	118	492	15.0	220.0	0.65	23.0
Schokolade. milchfrei. mind. 40% Kakaomasse	479	1999	65.0	285.0	0.65	100.0
Rindfleisch. Keule (Schlegel)	158	661	13.0		0.65	20.0
Bier. alkoholfrei	25	107	5.0	20.0	0.65	7.7
Nutri-Grain. Vollkorn-Müsli;	362	1515	50.0		0.65	77.0
Huhn. Suppenhuhn	257	1066	11.0	180.0	0.65	17.0
Kartoffelkroketten. Trockenprodukt	324	1374	36.0	267.0	0.64	56.0
Felchen, Renke, Maräne	100	421	18.0	247.0	0.64	28.0
Schillerlocken	302	1254	18.0	230.0	0.64	28.0
Prussien	521	2182	9.0	38.0	0.64	14.0
Schillerlocken	302	1264	18.0		0.64	28.0
Tomate	19	79	9.0		0.64	14.0
Nutri-Grain. Schoko-Müsli;	397	1661	45.0		0.64	70.0
Dorsch. roh	79	329	16.0	180.0	0.64	25.0
Kalbsherz	109	458	16.0	180.0	0.64	25.0
Kalbsherz	109	456	16.0		0.64	25.0
Köln Feinschmecker-Müsli	396	1657	65.0		0.64	102.0
Roggenvollkornbrot	193	818	35.0	200.0	0.64	55.0
Champignon. roh	15	62	7.0	105.0	0.64	11.0
Ente	227	950	14.0		0.64	22.0
Weizenmehl. halbweiss. Typ 720	329	1377	19.0	140.0	0.63	30.0
Portulak	11	47	95.0	35.0	0.63	150.0
Hammelfleisch. Filet	112	473	12.0	162.0	0.63	19.0
Hammelfleisch. Filet	112	469	12.0		0.63	19.0
Getreideriegel mit Nüssen	480	2014	63.0	233.0	0.63	100.0
Schokolade. milchfrei. 40 % Kakao	479	2004	63.0		0.63	100.0
Portulak	26	109	95.0		0.63	151.0
Eierteigwaren	354	1501	25.0	155.0	0.63	40.0
Schweineschinken. gekocht (Kochschinken)	125	523	15.0		0.63	24.0
Tino. fettarm. Jagdwurst	143	598	10.0		0.63	16.0
Bier. alkoholfrei	25	105	5.0		0.63	8.0
Müslix-Riegel. Haselnuss;	428	1791	28.0		0.62	45.0
Hafer. entspelzt. ganzes Korn	350	1464	80.0		0.62	129.0
Hafer. ganzes Korn. entspelzt	326	1378	80.0	340.0	0.62	130.0
Schweinefleisch. Hintereisbein. Hinterhaxe	186	774	11.0	90.0	0.61	18.0
Lachs. Salm	202	842	15.0	240.0	0.60	25.0
Seezunge	83	349	30.0	195.0	0.60	50.0
Poulet. ganz. mit Haut. roh	168	702	12.0	160.0	0.60	20.0
Schweineschinken. gekocht. Kochschinken	125	529	15.0	135.0	0.60	25.0
Hühneriweiss roh. Eiklar	44	185	6.0	15.0	0.60	10.0
Zuckermelone (Honigmelone)	54	226	6.0		0.60	10.0
Roggenmehl, Typ 1150	316	1342	30.0		0.60	50.0
Schlüterbrot	42	176	28.0		0.60	47.0
Rohpöckelware. Rippli. Nierstück. roh	155	647	32.0	98.0	0.59	54.0
Seezunge	82	343	29.0		0.59	49.0

Kalb. Brust. roh	131	549	13.0	184.0	0.59	22.0
Seeaal, geräucherte Teile des Dornhais	168	703	20.0	260.0	0.59	34.0
Seeaal. geräuchert	168	703	20.0		0.59	34.0
Baumnuss	674	2821	93.0	359.0	0.58	159.0
Fleisch. Hase. frisch	115	482	14.0	210.0	0.58	24.0
Hase	113	478	14.0	208.0	0.58	24.0
Hase	113	473	14.0		0.58	24.0
Rind, Niere	113	472	11.0	270.0	0.58	19.0
Studentenfutter	464	1941	69.0		0.58	120.0
Linsen. getrocknet	314	1314	74.0		0.57	129.0
Seelachs. Köhler. roh	80	334	8.0	170.0	0.57	14.0
Eierschwamm. roh	12	49	8.0	44.0	0.57	14.0
Baumtomate	56	239	12.0	32.0	0.57	21.0
Kirschen, süss, in Dose	56	238	12.0	14.0	0.57	21.0
Kirschen in Dosen	82	343	12.0		0.57	21.0
Pfifferling (Rehling)	11	46	8.0		0.57	14.0
Vollkorngebäck (Vollkornguetzli). gesüsst	462	1933	45.0	330.0	0.57	79.0
Brot, Roggenbrot	234	979	17.0	113.0	0.57	30.0
Leinsamen (Lein)	376	1572	198.0	662.0	0.57	350.0
Kaninchenfleisch, mit Knochen	152	636	13.0	210.0	0.57	23.0
Fleisch. Pferd. Filet. roh	102	429	13.0	185.0	0.57	23.0
Fleisch. Kaninchen. Durchschnitt. roh	150	626	14.0	213.0	0.56	25.0
Paranuss	660	2761	178.0	595.0	0.56	318.0
Kalbsniere	124	520	10.0	260.0	0.56	18.0
Roggenmehl, Typ 997	309	1312	25.0	190.0	0.56	45.0
Rind. Zunge. roh	196	819	10.0	160.0	0.56	18.0
Kalbsniere	124	519	10.0		0.56	18.0
Vollkorngebäck (Vollkornguetzli) mit Ölsamen. gesüsst	461	1930	67.0	370.0	0.55	121.0
Fruit'n Fibre;	349	1460	37.0		0.55	67.0
Rinderniere	113	473	11.0		0.55	20.0
Knuspermüesli	412	1726	51.0	244.0	0.55	93.0
Teigwaren. mit Ei. trocken	358	1498	23.0	153.0	0.55	42.0
Urbohne, Linsenbohne, Samen, trocken	269	1143	90.0	365.0	0.55	165.0
Brühwurstware. Cervelas	259	1082	6.0	184.0	0.55	11.0
Bouillon. Geflügel	5	21	6.0	5.0	0.55	11.0
Tino. fettarm. Corned Beef	120	502	7.0		0.54	13.0
Pekannuss	703	2897	75.0	290.0	0.54	140.0
Weizenmehl, Typ 630	332	1410	16.0	120.0	0.53	30.0
Wein. rot. 12 Vol %	69	290	8.0	14.0	0.53	15.0
Wein. rot. 9 Vol %	54	226	8.0	14.0	0.53	15.0
Roggen .ganzes Korn	294	1230	64.0		0.53	120.0
Knuspermüesli mit Früchten und Flakes	420	1759	42.0	211.0	0.53	79.0
Kalb. Zunge. roh	181	756	9.0	190.0	0.53	17.0
Köln Knusprige Haferfleks; Kölnflockenwerke	382	1598	50.0		0.53	95.0
Gans	342	1431	12.0		0.52	23.0
Poulet. Brust. Schnitzel. Geschnetzelt. roh	105	440	14.0	210.0	0.52	27.0
Pekannuss	703	2941	73.0		0.51	142.0
Kokosnuss	363	1519	20.0		0.51	39.0
Malzgetränk	50	213	3.7	17.0	0.51	7.3
Lachs. geräuchert	171	716	15.0	576.0	0.50	30.0
Linsen, Samen, trocken	270	1144	65.0	410.0	0.50	130.0
Schwein, Hirn	123	513	10.0	400.0	0.50	20.0

Linse. getrocknet	308	1290	50.0	300.0	0.50	100.0
Schweinebauch. geräuchert	372	1538	10.0	205.0	0.50	20.0
Weizenvollkornbrot	199	844	30.0	204.0	0.50	60.0
Poulet. Schenkel. mit Haut. roh	184	769	15.0	190.0	0.50	30.0
Fleisch. Ziege. Durchschnitt. roh	149	623	10.0	185.0	0.50	20.0
Brühwurstware. Lyoner. Kalbfleischwurst	265	1110	6.0	170.0	0.50	12.0
Brühwurstware. Fleischkäse	260	1087	6.0	166.0	0.50	12.0
Hartweizengries	343	1434	20.0	143.0	0.50	40.0
Kokosnuss	363	1498	20.0	95.0	0.50	40.0
Topinambur, Erdartischocke	31	130	10.0	78.0	0.50	20.0
Reizker	14	59	6.0	74.0	0.50	12.0
Maisstärke	353	1478	1.0	22.0	0.50	2.0
Heilbutt	96	402	14.0		0.50	28.0
Schweineschinken. gesalzen und geräuchert	372	1556	10.0		0.50	20.0
Branflakes;	317	1326	40.0		0.50	80.0
Soja-Dessert(Nuxo). Schokolade;	89	372	15.0		0.50	30.0
Rind, Brust, Brustkern	200	834	8.9	145.0	0.49	18.0
Waller. Wels	163	682	27.0		0.49	55.0
Schwein. Zunge	158	660	9.8	200.0	0.49	20.0
Papaya	32	134	20.0	16.0	0.49	41.0
'Birchermüesli. Flocken. Nüsse. Früchte. ungesüsst	350	1463	53.0	294.0	0.49	109.0
Avocado. frisch	138	578	16.0	44.0	0.48	33.0
Wachtel	109	460	15.0	175.0	0.48	31.0
Apfel. geschält. getrocknet	277	1158	15.0	56.0	0.48	31.0
Kaninchenfleisch. im Durchschnitt	152	636	14.0		0.48	29.0
Gans. mit Haut. Mittelwerte	342	1414	12.0	185.0	0.48	25.0
Kartoffelflocken (Kartoffelstock. Trockenprodukt)	338	1415	33.0	310.0	0.48	69.0
Fleisch. Hirsch. frisch	112	471	10.0	197.0	0.48	21.0
Hirsch	112	472	10.0	192.0	0.48	21.0
Schweineleber	131	548	10.0		0.48	21.0
Hirschfleisch	112	469	10.0		0.48	21.0
Kalb. Leber. roh	138	578	9.0	320.0	0.47	19.0
Brühwurstware. Kalbsbratwurst. ungegart	252	1053	9.0	116.0	0.47	19.0
Balisto. Soft Active. mit Vitaminen	413	1729	18.0	110.0	0.47	38.0
Kalbsleber	130	544	9.0		0.47	19.0
Kalbszunge	172	717	8.0	190.0	0.47	17.0
Kalbszunge	173	724	8.0		0.47	17.0
Negerküsse	464	1941	24.0		0.47	51.0
Heilbutt weiss	95	401	14.0	200.0	0.47	30.0
Forelle	102	431	12.0	246.0	0.46	26.0
Brühwurstware. Schützenwurst. ungegart	265	1110	6.0	172.0	0.46	13.0
Brühwurstware. Aufschnitt. gemischt	234	980	6.0	167.0	0.46	13.0
Cassave, Maniok, Tapioka	134	570	30.0	38.0	0.46	65.0
Kalb. Kotelett. roh	147	613	11.0	209.0	0.46	24.0
Schweinefleisch. Kotelett	133	558	11.0	150.0	0.46	24.0
Zitronensaft	29	120	11.0	9.0	0.46	24.0
Schweinefleisch. Kotelett	133	556	11.0		0.46	24.0
Kalbsleber	86	366	8.7	306.0	0.46	19.0
Weizenmehl. Typ 1050	330	1399	25.0	210.0	0.45	55.0
Fleisch. Wildschwein. Durchschnitt. roh	108	454	10.0	167.0	0.45	22.0
Waller. Wels	163	678	25.0	155.0	0.45	55.0
Farmer Soft Fit. mit Vitaminen	367	1536	15.0	104.0	0.45	33.0

Limonade. mit Aroma. gezuckert	38	159	5.0	1.0	0.45	11.0
Birchermüesli. Flocken. Nüsse. Früchte. ungezuckert	357	1494	51.0	289.0	0.45	113.0
Schweinefleisch. Oberschale. Schnitzelfleisch	106	448	9.0	172.0	0.45	20.0
Wildschwein	162	676	9.9	167.0	0.45	22.0
Apfelmus	79	334	4.4	7.1	0.45	9.8
Lachs	202	845	13.0		0.45	29.0
Teigwaren. ohne Ei. trocken	361	1510	25.0	190.0	0.45	56.0
Köllnflakes mit Haferkleie;	380	1590	77.0		0.45	173.0
Lamm. Schaf. Filet. roh	112	469	12.0	190.0	0.44	27.0
Bier, Vollbier, hell, Lagerbier	39	162	4.0	30.0	0.44	9.0
Forelle	103	431	12.0		0.44	27.0
Vollbier. hell	39	163	4.0		0.44	9.0
Erbsen. getrocknet. geschält	271	1134	51.0		0.44	116.0
Fleischextrakt	246	1046	163.0	2380.0	0.44	374.0
Fleisch extrakt. Kraft	246	1029	163.0		0.44	374.0
Hammelfleisch. Keule. Schlegel	234	972	10.0	213.0	0.43	23.0
Hammelfleisch. Keule (Schlegel)	234	979	10.0		0.43	23.0
Rind, Zunge	207	860	7.8	186.0	0.43	18.0
Renke. Felchen	100	418	13.0		0.43	30.0
Vollkornteigwaren. ohne Ei. gekocht	102	428	16.0	99.0	0.43	37.0
Schneekoppe-Früchte-Müsli	377	1577	54.0		0.43	125.0
Kaffee-Extrakt-Pulver (Instant-Kaffee)	349	1460	168.0	350.0	0.43	390.0
Nussbrot	255	1066	28.0	196.0	0.43	65.0
Kaffee-Extraktpulver	78	326	168.0		0.43	390.0
Sesamsamen	566	2368	150.0	620.0	0.43	350.0
Lachs. Zucht. roh	200	838	12.0	245.0	0.43	28.0
Schwein. Eckstück. Plätzli. roh	115	497	9.0	170.0	0.43	21.0
Kartoffel. geschält. Frühkartoffel	74	309	6.0	34.0	0.43	14.0
Schweinefleisch. Oberschale	106	444	9.0		0.43	21.0
Krustentiere. Scampi. roh	93	390	29.0	183.0	0.43	68.0
Schwein. Niere	102	428	7.2	255.0	0.42	17.0
Hafermehl	391	1654	55.0	405.0	0.42	130.0
Kalb. Nierstück. Steak. roh	104	436	11.0	220.0	0.42	26.0
Roggenmehl. Typ 1050	318	1330	26.0	188.0	0.42	62.0
Bäckerhefe gepresst	82	343	25.0	500.0	0.42	60.0
Erbsen, Samen, trocken	271	1152	50.0	375.0	0.42	120.0
Limabohne. Samen. trocken	275	1167	90.0	366.0	0.42	216.0
Kokosmakronen	445	1862	15.0	71.0	0.42	36.0
Frühkartoffel. geschält. gekocht (neue Kartoffel)	80	334	5.0	28.0	0.42	12.0
Schafffleisch. im Durchschnitt	235	983	10.0		0.42	24.0
Smacks;	400	1674	20.0		0.42	48.0
Kaffeepulver, Instantkaffee	350	1486	170.0	400.0	0.41	410.0
Rind. Leber. roh	138	576	7.0	360.0	0.41	17.0
Rinderleber	128	536	7.0		0.41	17.0
Orangenkonzentrat, Apfelsinendicksaft	229	975	34.0		0.41	83.0
Rohpöckelware. Schinken. roh	248	1037	9.0	156.0	0.41	22.0
Eierteigwaren (Nudeln. Makkaroni. Spaghetti)	354	1481	27.0		0.40	67.0
Makrele	182	758	12.0	244.0	0.40	30.0
Rice Crispies	391	1637	20.0	130.0	0.40	50.0
Linsensprossen	29	124	6.0	88.0	0.40	15.0
Passionsfrucht. frisch	54	228	12.0	57.0	0.40	30.0
Avocado	221	909	12.0	45.0	0.40	30.0

Lagerbier	38	159	4.0	12.0	0.40	10.0
Makrele	182	761	12.0		0.40	30.0
Apfelmus in Dosen	79	331	4.0		0.40	10.0
Zitrone	35	146	11.0		0.39	28.0
Roggen. ganzes Korn	293	1244	35.0	340.0	0.39	90.0
Rind, Herz	121	508	7.0	165.0	0.39	18.0
Rind. Hals. Voressen. Gulasch. roh	150	626	7.0	160.0	0.39	18.0
Haferflocken	366	1531	54.0		0.39	139.0
Lamm. Schaf. Kotelett. roh	213	891	10.0	186.0	0.38	26.0
Brühwurstware. Schüblig. ungegart	260	1089	5.0	170.0	0.38	13.0
Brühwurstware. Wienerli. ungegart	260	1089	5.0	168.0	0.38	13.0
Kochwurstware. Kalbfleischleberwurst	302	1263	5.0	153.0	0.38	13.0
Maismehl	324	1356	18.0		0.38	47.0
Maismehl	324	1372	18.0		0.38	47.0
Augenbohne, Kuhbohne, Samen, trocken	239	1014	95.0	427.0	0.38	250.0
Steinbutt	82	348	17.0	159.0	0.38	45.0
Steinbutt	82	343	17.0		0.38	45.0
Rice Krispies;	387	1619	15.0		0.38	40.0
Erdnuss-Flips	497	2080	16.0	107.0	0.37	43.0
Zitrone	36	152	11.0	16.0	0.37	30.0
Bier. Pils. Lagerbier	42	177	3.5	32.0	0.36	9.6
Schwein. Schulter. Braten. roh	181	757	8.0	135.0	0.36	22.0
Fünfkornbier	40	167	4.0	16.0	0.36	11.0
Erdnuss. ungesalzen. geröstet	585	2423	65.0	410.0	0.36	180.0
Rindfleisch. Hals. Kamm	149	625	6.5	155.0	0.36	18.0
Hammelfleisch. Hirn	126	522	5.4	305.0	0.36	15.0
Schwein. Hals. roh	151	630	9.0	150.0	0.36	25.0
Schwein. Voressen. roh	143	599	9.0	150.0	0.36	25.0
Rinderherz	121	506	9.0		0.36	25.0
Walliser Roggenbrot	207	866	19.0	213.0	0.36	53.0
Marzipan	486	2035	43.0	220.0	0.36	120.0
Marzipan	486	2033	43.0		0.36	120.0
Haferflocken	348	1458	53.0	420.0	0.36	148.0
Forelle. roh	108	451	10.0	252.0	0.36	28.0
Kartoffel. geschält. gekocht	76	318	5.0	31.0	0.36	14.0
Erdnuss. geröstet	585	2448	65.0		0.36	182.0
Erdnuss. geröstet	585	2448	65.0		0.36	182.0
Roggenschrot, Typ 1800	289	1225	33.0	356.0	0.35	93.0
Pommes Frites	221	926	11.0	62.0	0.35	31.0
Knäckebröt Vollkorn mit Leinsamen	338	1415	47.0	384.0	0.35	134.0
Steinpilz. frisch	21	81	4.2	85.0	0.35	12.0
Weichtiere. Kalmar. roh	83	348	14.0	200.0	0.35	40.0
Schwein. Leber. roh	131	547	8.0	407.0	0.35	23.0
Pommes Chips (Kartoffelchips). Paprika	525	2197	16.0	108.0	0.35	46.0
Ofen-Frites (vorfrittierte Kartoffeln). tiefgekühlt	165	690	8.0	52.0	0.35	23.0
Avocado	221	925	10.0		0.34	29.0
Erdnuss	577	2412	60.0	375.0	0.34	175.0
Pferdefleisch	108	457	9.2	215.0	0.34	27.0
Weizen. ganzes Korn	298	1263	33.0	342.0	0.34	97.0
Weizen. Weichweizen. ganzes Korn	298	1249	33.0	341.0	0.34	97.0
Roggenschrotbrot	193	808	17.0	204.0	0.33	51.0
Lamm. Schaf. Gigot Keule. roh	173	724	8.0	178.0	0.33	24.0
Brühwurstware. Berner Zungenwurst. ungegart	221	926	5.0	171.0	0.33	15.0

Brot, Bürl. Ruchmehl	224	939	14.0	145.0	0.33	42.0
Brot, Ruchbrot	224	939	14.0	145.0	0.33	42.0
Steinpilz. frisch	20	84	4.0	85.0	0.33	12.0
Rösti, bratfertige Kartoffeln. Fertigprodukt	118	496	6.0	34.0	0.33	18.0
Malzbier	37	155	2.0		0.33	6.0
Steinpilz	20	84	4.0		0.33	12.0
Haferflocken	348	1469	43.0	430.0	0.33	130.0
Gerste. ganzes Korn. entspelzt	314	1331	38.0	342.0	0.33	115.0
Weizenmehl, Typ 812	326	1383	18.0	180.0	0.33	55.0
Huhn. Brathuhn	166	695	12.0		0.32	37.0
Hallimasch	15	63	4.2	121.0	0.32	13.0
Thon im Wasser. abgetropft	117	489	9.0	182.0	0.32	28.0
Schwein, Leber	129	543	8.0	430.0	0.32	25.0
Schwein. Filet. roh	121	506	8.0	230.0	0.32	25.0
Erdbeeren, in Dose	70	297	7.0	25.0	0.32	22.0
Erdbeeren in Dosen	76	318	7.0		0.32	22.0
Rind. Hackfleisch. roh	169	707	6.0	168.0	0.32	19.0
Knäckebrötchen Vollkorn mit Sesam	357	1494	42.0	380.0	0.31	134.0
Brühwurstware. Bierwurst. ungegart	246	1029	5.0	171.0	0.31	16.0
Bauernbratwurst	239	999	5.0	168.0	0.31	16.0
Mungbohnenprossen	23	96	3.7	49.0	0.31	12.0
Brühwurstware. Mortadella	306	1282	4.0	171.0	0.31	13.0
Reismehl	351	1491	7.0	90.0	0.30	23.0
Reismehl	351	1469	7.0		0.30	23.0
Brosme. Lumb	74	313	17.0	177.0	0.30	56.0
Thon im Öl. abgetropft	186	778	10.0	259.0	0.30	33.0
Rind, Leber	131	552	6.0	351.0	0.30	20.0
Kartoffel	70	293	6.0		0.30	20.0
Roggenmehl Type 1150	316	1322	20.0		0.30	67.0
Weizen. Vollkornflocken	309	1293	38.0	341.0	0.30	128.0
Weizen. ganzes Korn	309	1293	38.0		0.30	128.0
Weizenmehl. Ruchmehl. Typ 1100	327	1368	16.0	203.0	0.30	54.0
Grahambrötchen. Weizenvollkornbrötchen	227	951	29.0	261.0	0.30	98.0
Kartoffel	70	298	6.2	50.0	0.30	21.0
Pommes Chips (Kartoffelchips). fettreduziert	464	1943	18.0	110.0	0.30	61.0
Rohwurst. Landjäger	516	2157	5.0	141.0	0.29	17.0
Kartoffel. geschält. roh	79	330	5.0	37.0	0.29	17.0
Quinoa. Reismelde	334	1414	80.0	328.0	0.29	275.0
Pommes Chips (Kartoffelchips). nature	538	2250	15.0	91.0	0.29	52.0
Schokolade. dunkel (schwarz. milchfrei. bitter)	516	2160	26.0	144.0	0.29	91.0
Schokoladenpulver	381	1595	37.0	210.0	0.28	132.0
Kokosnuss. Raspeln (Kokosraspel. Kokosflocken)	620	2593	25.0	183.0	0.28	90.0
Kakaopulver. schwach entölt	343	1427	115.0	655.0	0.28	415.0
Roggenmehl. Vollkorn. Schrot. Typ 1800	302	1266	23.0	360.0	0.28	83.0
Roggenmehl Type 1800	289	1209	23.0		0.28	83.0
Gerstengraupen	335	1422	18.0	210.0	0.28	65.0
Rollgerste. Gerstengraupen	335	1401	18.0	205.0	0.28	65.0
Weizenkeime	312	1305	69.0		0.28	250.0
Kakaopulver	343	1435	114.0	656.0	0.28	414.0
Kakaopulver. schwach entölt	343	1435	114.0		0.28	414.0
Weizenmehl. Vollkornmehl. Typ 1900	322	1349	36.0	358.0	0.27	132.0
Knäckebrötchen Vollkorn	334	1396	30.0	354.0	0.27	110.0



Banane. frisch	91	381	8.0	22.0	0.27	30.0
Pfifferling, frisch, Rehling	11	48	3.7	57.0	0.26	14.0
Weizenmehl Type 1050	329	1377	14.0		0.26	53.0
Sonnenblumenkerne	597	2498	100.0	608.0	0.26	387.0
Vollkornteigwaren. ohne Ei. trocken	341	1426	31.0	330.0	0.26	120.0
Triticale	326	1384	40.0	380.0	0.26	155.0
Weizenmehl Type 2000	313	1310	32.0		0.26	124.0
Reis poliert. weiss. roh	345	1443	9.0	102.0	0.26	35.0
Rindfleisch. Oberschale	124	522	6.3	210.0	0.25	25.0
Kalb. Milken. Bries. roh	99	416	4.0	558.0	0.25	16.0
Erdnuss	564	2337	40.0	340.0	0.25	160.0
Fleisch. Truthahn. Brust. Schnitzel. Geschnetzeltes. roh	108	452	8.0	210.0	0.25	32.0
Brühwurstware. Schweinswurst. ungegart	244	1023	4.0	169.0	0.25	16.0
Hammelfleisch. Herz	157	656	4.0	160.0	0.25	16.0
Bouillon. Gemüse	6	26	1.0	3.0	0.25	4.0
Banane	88	368	9.0		0.25	36.0
Rind, reines Muskelfleisch	108	455	5.7	189.0	0.25	23.0
Buchweizen. geschältes Korn	336	1406	21.0		0.25	85.0
Haferkleie. roh	336	1406	58.0	734.0	0.25	235.0
Gerstengrütze	310	1314	16.0	189.0	0.25	65.0
Erdnuss	567	2372	40.0		0.25	163.0
Gerste. Vollkornflocken	310	1297	16.0	189.0	0.24	66.0
Gerstenflocken	310	1297	16.0	189.0	0.24	66.0
Gerstengrütze	310	1297	16.0		0.24	66.0
Lengfisch	81	345	15.0	215.0	0.24	62.0
Leng	82	343	15.0		0.24	62.0
Grenadier	76	323	20.0		0.24	83.0
Buchweizengrütze	335	1421	12.0	150.0	0.24	50.0
Sonnenblume. Samen. trocken	580	2405	100.0	620.0	0.24	420.0
Schwein. Bauch	261	1083	3.3	55.0	0.24	14.0
Rindfleisch. Kamm (Hals)	148	619	4.0		0.24	17.0
Sonnenblumenkerne	580	2427	98.0		0.23	420.0
Weizenschrot, Typ 1700	307	1304	30.0	350.0	0.23	130.0
Kochwurstware. Leberwurst	262	1097	5.0	139.0	0.23	22.0
Nesquik Kakaopulver. Nestle	378	1581	25.0		0.23	110.0
Rind. Siedfleisch. roh	141	592	4.0	203.0	0.22	18.0
Rind. Brust. roh	188	787	4.0	194.0	0.22	18.0
Banane. getrocknet	262	1095	20.0	75.0	0.22	90.0
Bier. Nährbier. Malzbier	54	229	2.0	20.0	0.22	9.0
Rindfleisch. Hochrippe (Schorrippe)	155	649	4.0		0.22	18.0
Zuckermais (Speisemais)	89	372	6.0		0.22	27.0
Weizenkeime	323	1352	55.0	971.0	0.22	250.0
Bierhefe getrocknet	335	1403	50.0	1900.0	0.22	230.0
Bierhefe, getrocknet	229	970	50.0	1900.0	0.22	230.0
Dinkelmehl, Vollkornmehl	333	1410	25.0	384.0	0.22	115.0
Dornhai	181	751	5.0		0.22	23.0
Banane	88	376	6.5	22.0	0.22	30.0
Steinmetzbrot	44	184	26.0		0.21	122.0
Rind. Schulter. Braten. roh	117	491	4.0	210.0	0.21	19.0
Rindfleisch. Bug. Schulter	129	540	4.0	165.0	0.21	19.0
Rindfleisch. Hochrippe. Rostbraten	155	647	4.0	149.0	0.21	19.0
Rindfleisch. Bug (Schulter)	128	536	4.0		0.21	19.0

Erdnussbutter	626	2620	37.0	330.0	0.21	180.0
Banane. gedörrt (Bananenchips)	355	1484	22.0	74.0	0.20	108.0
Frühstücksfleisch	287	1190	12.0	220.0	0.20	60.0
Rohwurst. Bauernschüblig	476	1991	3.0	123.0	0.20	15.0
Rohwurst. Bauernsalami. Rauchsalami	443	1853	3.0	120.0	0.20	15.0
Rohwurst. Pantli	446	1865	3.0	120.0	0.20	15.0
Rohwurst. Salsiz	479	2003	3.0	120.0	0.20	15.0
Brühwurstware. Schweinsbratwurst. ungegart	253	1059	5.0	114.0	0.20	25.0
Maisgries	340	1423	4.0	73.0	0.20	20.0
Brühwurstware. Waadtländer Bratwurst. ungegart	241	1010	4.0	49.0	0.20	20.0
Schwein. Kotelett. roh	180	755	11.0	143.0	0.20	56.0
Schwein, reines Muskelfleisch	105	443	5.1	189.0	0.20	26.0
Reis. Weisser Reis. poliert	344	1460	6.2	110.0	0.19	32.0
Kalb. Haxe. roh	122	511	5.0	217.0	0.19	26.0
Steckmuschel. Klaffmuschel. Sandauster	54	227	12.0	310.0	0.19	63.0
Birkenpilz	18	76	1.9	79.0	0.19	10.0
Rohwurst. Salametti	418	1750	3.0	127.0	0.19	16.0
Rohwurst. Luganiga	383	1600	3.0	81.0	0.19	16.0
Kalb. Eckstück. Plätzli. roh	103	429	5.0	223.0	0.19	27.0
Dinkel, ganzes Korn, entspelzt	320	1356	25.0	422.0	0.18	136.0
Schwein. Nierstück. Steak. roh	128	537	11.0	150.0	0.18	60.0
Gemüsekonserve. Zuckermais	96	401	4.0	69.0	0.18	22.0
Rind. Eckstück. Plätzli. roh	111	464	4.0	195.0	0.17	23.0
Grünkern (Dinkel. Spelz)	320	1339	22.0		0.17	130.0
Weizenkeime	312	1313	49.0	1000.0	0.17	290.0
Rohwurst. Salami. Schweinefleisch	405	1694	3.0	143.0	0.16	19.0
Rindfleisch. Filet	121	508	3.4	164.0	0.15	22.0
Dinkel, Grünkern, Spelz	320	1358	20.0	410.0	0.15	130.0
Rindfleisch, Hüfte, Schwanzstück	107	452	3.5	195.0	0.15	23.0
Reis unpoliert. Vollkornreis. roh	351	1468	21.0	303.0	0.15	143.0
Reis. unpoliert	345	1443	23.0		0.15	157.0
Buchweizen. geschältes Korn	336	1425	20.0	320.0	0.14	140.0
Buchweizen. Korn. geschält	336	1405	20.0	294.0	0.14	142.0
Seelachs, Alaska	74	314	8.0		0.14	57.0
Weizenkleie. Speisekleie	171	721	67.0	1140.0	0.14	480.0
Rindfleisch. Lende. Roastbeef	130	546	3.2	157.0	0.14	23.0
Weizenkleie. Speisekleie. roh	172	721	67.0	1143.0	0.14	490.0
Rind. Filet. roh	105	440	3.0	160.0	0.14	22.0
Rindfleisch. Filet	121	506	3.0		0.14	22.0
Lammfleisch. Muskelfleisch	117	491	3.0		0.14	22.0
Reis. unpoliert. spelzfrei. Naturreis	345	1464	16.0	282.0	0.13	120.0
Rohwurst. Mettwurst	433	1810	2.0	60.0	0.13	15.0
Rind. Entrecote. roh	138	576	3.0	160.0	0.13	23.0
Rindfleisch. Roastbeef (Lende)	131	548	3.0		0.13	23.0
Erdnussflips	525	2197	11.0		0.13	87.0
Schwein. Hackfleisch. roh	178	744	3.0	179.0	0.13	24.0
Mais. ganzes Korn	327	1368	15.0		0.13	120.0
Hirse. Vollkornflocken	350	1464	20.0	310.0	0.12	170.0
Cashewnuss	572	2392	31.0	375.0	0.11	270.0
Cashewnuss. Kaschunuss	572	2377	30.0	375.0	0.11	265.0
Nährbier	52	218	1.0		0.11	9.0
Pinienkern	582	2433	26.0	510.0	0.11	235.0



Sojamilch	52	218	3.0		0.11	28.0
Rohwurst. Salami	424	1773	2.0	94.0	0.11	19.0
Rohwurst. Saucisson vaudois	352	1474	2.0	73.0	0.11	19.0
Kürbiskerne	565	2363	41.0	830.0	0.10	402.0
Bouillon. Fleisch	5	20	1.0	13.0	0.10	10.0
Salz	0	0	29.0		0.10	290.0
Sojamilch	52	220	3.0		0.10	30.0
Popcorn. Puffermais	337	1412	10.0	300.0	0.09	106.0
Reis. poliert	344	1439	6.0		0.09	64.0
Kochsalz (Speisesalz)	0	0	27.0	8.0	0.09	290.0
Kochsalz (Speisesalz). jodiert	0	0	27.0	8.0	0.09	290.0
Mais. ganzes Korn	325	1377	8.3	213.0	0.09	90.0
Gemüsekonserve. Maiskölbchen	110	461	3.0	103.0	0.09	33.0
Rohpöckelware. Rollschinkli. roh	161	675	2.0	104.0	0.09	23.0
Vollkornreiswaffel	384	1607	11.0	360.0	0.08	131.0
Zuckermais. Speisemais. Maiskörner roh	87	369	2.2	85.0	0.08	27.0
Goldhirse. Korn. geschält	350	1463	10.0	275.0	0.08	123.0
Hirse. geschältes Korn	350	1481	10.0	275.0	0.08	125.0
Schwein. Haxe. roh	173	724	2.0	167.0	0.08	25.0
Zuckermais. roh. Gemüsemais	87	364	2.0	83.0	0.07	27.0
Weizenkleie	171	715	43.0		0.07	590.0
Buchweizenmehl	331	1386	9.0	320.0	0.06	150.0
Kakaogetränkpulver	399	1669	24.0		0.06	400.0
Rohpöckelware. Kochspeck. geräuchert. roh	340	1422	1.0	82.0	0.05	21.0
Sorghum. Mohrenhirse	348	1477	9.0	330.0	0.01	685.0
Kokosfett	894	3742	2.0	1.0	0.01	200.0