

Verhältnis von Calcium zu Phosphor: Ca/Ph

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 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.

Nahrungsmittel (pro 100 g)	kcal	kj	mg	mg	Quotient	mg
----------------------------	------	----	----	----	----------	----

			Calcium	Phosphor	Ca/Ph	Magnesium
--	--	--	---------	----------	-------	-----------

Mehrfachnennungen: Werte aus verschiedenen Quellen

Gummibonbon mit Fruchtestenz	188	786	360	4.0	90.00	110.00
Ovomaltine line. Pulver. Wander	385	1611	550	14.0	39.29	180.00
Salbei. frisch	53	221	266	15.0	17.73	69.00
Rosmarin. frisch	56	236	211	12.0	17.58	36.00
Melasse. Melassesirup	274	1145	500	31.0	16.13	140.00
Thymian. frisch	46	193	307	32.0	9.59	36.00
Franzosenkraut	19	82	370	52.0	7.12	65.00
Basilikum. frisch	40	167	250	37.0	6.76	11.00
Orangenkonfitüre, Apfelsinenkonfitüre	258	1098	30	4.5	6.67	
Breitwegerich	24	103	410	65.0	6.31	45.00
Kamelmilch	77	320	132	22.0	6.00	10.00
Oliven. grün. mariniert	138	567	95	17.0	5.59	19.00
Kaffee. schwarz (Getränk)	2	9	11	2.0	5.50	4.00
Gartenkresse	33	140	215	40.0	5.38	
Stärke: Kartoffelstärke	336	1427	35	6.7	5.22	6.00
Brennessel	40	170	715	138.0	5.18	80.00
Kartoffelstärke	336	1404	35	7.0	5.00	6.00
Limonade. mit Aroma. gezuckert	38	159	5	1.0	5.00	11.00
Sanddornbeere	89	369	42	8.6	4.88	30.00
Freiburger Vacherin	373	1560	611	130.0	4.70	25.00
Vacherin Mont d'Or	281	1175	372	80.0	4.65	20.00
Rhabarber. frisch	7	31	86	19.0	4.53	13.00
Malve, wild, Blatt	37	157	505	120.0	4.21	88.00
Gundermann	27	114	290	72.0	4.03	55.00
Spitzwegerich	19	79	250	63.0	3.97	45.00
Ananassaft, in Dose	43	185	16	4.5	3.56	14.00
Zucker. roh (Rohrohrzucker. Zucker. braun)	390	1633	85	24.0	3.54	22.00
Jabotikaba	73	310	60	17.0	3.53	
Kochsalz (Speisesalz)	0	0	27	8.0	3.38	290.00
Kochsalz (Speisesalz). jodiert	0	0	27	8.0	3.38	290.00
Vogelmiere	7	30	150	45.0	3.33	45.00
Rhabarber	13	56	65	20.0	3.25	11.00
Spinat, gekocht, abgetropft	14	60	126	40.0	3.15	
Petersilie. frisch	34	144	200	64.0	3.13	23.00
Rucola (Rauke). roh	25	105	160	52.0	3.08	
Apfelgelee	259	1101	10	3.3	3.03	
Kresse. roh	12	49	157	53.0	2.96	20.00
Fitness. Nestle	358	1498	500	170.0	2.94	50.00
Ananas, in Dose	68	288	16	5.6	2.86	18.00
Spinat, in Dose	15	62	85	30.0	2.83	63.00
Brunnenkresse. Wasserkresse	17	72	180	64.0	2.81	35.00
Pfefferminze. frisch	43	179	210	75.0	2.80	30.00
Portulak	11	47	95	35.0	2.71	150.00
Taubnessel. weiss	30	128	165	61.0	2.70	65.00
Mangold	14	59	105	40.0	2.63	
Feige. frisch	68	286	60	23.0	2.61	18.00
Olive. grün	118	492	36	14.0	2.57	20.00

Konfitüre	230	964	18	7.0	2.57	2.00
Spinat	17	70	115	45.0	2.56	60.00
Olive. schwarz	294	1230	61	24.0	2.54	22.00
Löwenzahnblätter	27	112	165	65.0	2.54	35.00
Orange. frisch	40	168	40	16.0	2.50	10.00
Akee	218	903	40	16.0	2.50	
Karotten, Möhre, getrocknet	193	821	256	103.0	2.49	
Grünkohl	37	154	210	85.0	2.47	30.00
Tomaten, in Dose	18	77	27	11.0	2.45	13.00
Pudding (Flan). Vanille	101	424	96	40.0	2.40	10.00
Tafelgetränk. mit Milchserum. mit Süßungsmitteln	6	25	24	10.0	2.40	4.00
Farmer. soft. mit Milch. mit Vitaminen und Calcium	449	1877	800	350.0	2.29	75.00
Feige. getrocknet	251	1049	160	71.0	2.25	62.00
Fenchel. Blatt	24	100	110	50.0	2.20	50.00
Mandarine. frisch	45	187	33	15.0	2.20	11.00
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
Wiesenbocksbart	17	71	120	56.0	2.14	30.00
Limburger. 20% Fett i.Tr.	184	771	610	285.0	2.14	25.00
Brie (Rahmbrie)	345	1430	400	190.0	2.11	16.00
Limburger. 40% Fett i.Tr.	268	1114	534	255.0	2.09	21.00
Sapodille	86	365	25	12.0	2.08	
Petersilienblatt	50	214	179	87.0	2.06	44.00
Stutenmilch	47	199	110	54.0	2.04	9.00
Spinat. roh	18	74	104	52.0	2.00	58.00
Orange, Apfelsine	42	180	40	20.0	2.00	12.00
Glace. Sorbet. Frucht	136	569	12	6.0	2.00	4.00
Margarine mit 10% Butter. Mittelwert	722	3022	4	2.0	2.00	1.00
Kokosfett	894	3742	2	1.0	2.00	200.00
Zucker, Rohrzucker, Rübenzucker	399	1697	1	0.3	2.00	0.20
Barbarakraut	21	87	155	81.0	1.91	33.00
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
Mangold. roh	21	88	80	43.0	1.86	81.00
Gouda 45% i.Tr.	334	1386	820	445.0	1.84	30.00
Bohnen, Gartenbohnen. Schnittbohnen	32	138	64	35.0	1.83	22.00
Eselsmilch	41	175	110	61.0	1.80	
Apfelwein. 4 Vol%	32	133	9	5.0	1.80	4.00
Ananas	56	236	16	9.0	1.78	17.00
Feige. getrocknet	250	1059	195	110.0	1.77	70.00
Johannisbeere schwarz frisch	44	184	60	34.0	1.76	17.00
Tomatenmark	39	165	60	34.0	1.76	32.00
Camembert. 40% fett	275	1144	615	350.0	1.76	18.00
Mandarine	46	195	35	20.0	1.75	11.00
Schnittlauch	27	114	130	75.0	1.73	44.00
Gorgonzola	359	1501	612	356.0	1.72	20.00
Feige	61	260	55	32.0	1.72	20.00
Gorgonzola	360	1492	610	355.0	1.72	
Fondue. Fertigprodukt	259	1084	449	262.0	1.71	24.00
Mohn. Schlafmohn. Samen. trocken	477	1976	1'460	855.0	1.71	335.00

Tilsiter. 30% Fett	272	1135	990	580.0	1.71	36.00
Parmesan, 3.6%	375	1561	1'180	695.0	1.70	40.00
Roquefort	362	1500	662	392.0	1.69	30.00
Mozzarella	228	956	403	239.0	1.69	10.00
Edamer. 45% Fett.	357	1482	678	403.0	1.68	29.00
Parmesan	381	1595	1'340	800.0	1.68	44.00
Butterkäse. 50% Fett	344	1424	695	415.0	1.67	55.00
Tilsiter Rohmilch. vollfett	378	1582	900	540.0	1.67	24.00
Kohlrübe. Steckrübe	29	123	50	30.0	1.67	11.00
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
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
Camembert. 45% Fett	285	1185	570	350.0	1.63	17.00
Stangensellerie. roh	10	44	52	32.0	1.63	14.00
Bleichsellerie	15	65	80	50.0	1.60	12.00
Schnittlauch. frisch	25	105	86	54.0	1.59	40.00
Edamer. 40% Fett i.Tr.	318	1323	795	500.0	1.59	30.00
Grapefruit. frisch	27	114	19	12.0	1.58	9.00
Molke. süss	25	106	68	43.0	1.58	1.00
Camembert. 60% Fett	378	1565	490	310.0	1.58	15.00
Fruchteis	139	587	41	26.0	1.58	
Grapefruit. Pampelmuse	38	163	25	16.0	1.56	9.50
Sbrinz	419	1751	1'030	660.0	1.56	38.00
Camembert. 30% Fett	216	902	600	385.0	1.56	19.00
Carissa	78	330	14	9.0	1.56	
Trockenmolke. Molkepulver	349	1483	890	575.0	1.55	180.00
Glarner Schabziger. Gl. Kräuterkäse	134	561	861	558.0	1.54	34.00
Lattich. roh	13	53	37	24.0	1.54	11.00
Chester. Cheddar, 50%	397	1647	750	490.0	1.53	30.00
Provolone	365	1516	880	575.0	1.53	30.00
Brie. halbfett	201	841	657	431.0	1.52	26.00
Wiesenknöterich	28	119	120	79.0	1.52	55.00
Gruyere 45% Fett i.Tr.	399	1655	880	580.0	1.52	35.00
Greyerzer. vollfett	400	1672	900	600.0	1.50	35.00
Büffelmilch	108	448	195	130.0	1.50	
Creme. Schokoladen-	121	507	150	100.0	1.50	14.00
Bärlauch	12	50	75	50.0	1.50	22.00
Molke. süss	24	101	60	40.0	1.50	8.00
Brombeere	44	185	45	30.0	1.50	30.00
Krustentiere. Garnele. roh	56	233	30	20.0	1.50	
Johannisbeernektar schwarz, Handelsware	56	237	15	10.0	1.50	
Halbfettmargarine	364	1495	12	8.0	1.50	0.5
Margarine: Halbfettmargarine	368	1514	12	8.0	1.50	0.50
Bohne (Gartenbohne). grün. getrocknet	202	843	430	287.0	1.50	194.00
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
Zigerbutter. Ankeziger	370	1548	313	210.0	1.49	14.00
Weichkaramellen. Bonbons	448	1874	95	64.0	1.48	25.00
Brie Rahm	336	1404	497	337.0	1.47	20.00
Gartenbohne grün. roh	25	103	56	38.0	1.47	28.00
Radieschen	14	61	25	17.0	1.47	9.40
Schokolade. weiss	565	2365	294	200.0	1.47	25.00

Trockenvollmilch	482	2015	1'050	715.0	1.47	90.00
Vollmilchpulver	477	1996	1'047	714.0	1.47	89.00
Mozzarella aus Kuhmilch	227	944	630	430.0	1.47	25.00
Edelpilzkäse 50% Fett i. Tr.	355	1470	525	360.0	1.46	40.00
Rotkohl. roh	24	102	52	36.0	1.44	13.00
Radieschen. roh	14	58	26	18.0	1.44	9.00
Preiselbeere. Kronsbeere	35	147	14	9.7	1.44	5.50
Feta. Kuhmilch	262	1096	483	335.0	1.44	20.00
Schafmilch	94	392	198	138.0	1.43	20.00
Sapote	94	397	30	21.0	1.43	
Schaumwein (Sekt. Champagner)	70	295	10	7.0	1.43	6.00
Kolanuss	228	966	108	76.0	1.42	
Karotten, Möhre, in Dosen	14	57	27	19.0	1.42	9.60
Brie. vollfett	300	1256	418	295.0	1.42	19.00
Glace. Magermilch. Vanille. fettreduziert. energievermindert	93	391	180	128.0	1.41	17.00
Camembert. vollfett	299	1253	368	262.0	1.40	19.00
Edamer. 30% Fett.	254	1061	800	570.0	1.40	34.00
St.Paulin	284	1190	700	500.0	1.40	35.00
Doppelrahm. past.	425	1777	70	50.0	1.40	8.00
Bohnen, Schnittbohnen. grün, in Dose	12	53	35	25.0	1.40	20.00
Preiselbeere frisch	34	142	14	10.0	1.40	6.00
Moosbeere. Torfbeere	35	150	14	10.0	1.40	7.20
Glace. Vanille. mit Schokoladenüberzug weiss Glace	285	1191	144	103.0	1.40	12.00
Roquefort	361	1510	600	430.0	1.40	27.00
Glace. Magermilch-. Frucht. fettreduziert. energievermindert	105	438	157	113.0	1.39	17.00
Zitrone. frisch	16	65	25	18.0	1.39	16.00
Broccoli. roh	25	105	93	67.0	1.39	25.00
Himbeersaft. Muttersaft	28	120	18	13.0	1.38	16.00
Himbeeren. in Dose	71	303	18	13.0	1.38	13.00
Camembert Rahm	352	1473	352	255.0	1.38	16.00
Romadur. 20% Fett	180	753	448	325.0	1.38	
Tete de Moine	420	1757	698	508.0	1.37	27.00
Glace. Vanille	173	725	155	113.0	1.37	15.00
Glace. Magermilch-. Kaffee/Mokka. fettreduziert. energievermindert	109	454	192	140.0	1.37	21.00
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
Teilentrahmte Milch. past.	57	237	123	90.0	1.37	10.00
Raclette	359	1504	671	492.0	1.36	27.00
Ananas. frisch	49	203	15	11.0	1.36	15.00
Mangostane	71	303	15	11.0	1.36	
Münsterkäse. 50% Fett i.Tr.	321	1330	230	170.0	1.35	25.00
Joghurt. fettarm. 1.5%-1.8% Fett	50	210	115	85.0	1.35	11.00
Fruchtjoghurt. mager	67	286	128	95.0	1.35	
Sosse. Bechamel. weisse Sosse	88	368	140	104.0	1.35	16.00
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
Ziger. weiss	123	514	169	126.0	1.34	11.00
Joghurt. 4Plus Yogurt Aloe-Vera. Emmi	75	314	123	92.0	1.34	11.00

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
Chinakohl. roh	12	50	40	30.0	1.33	11.00
Chinakohl	12	50	40	30.0	1.33	11.00
Rambutan	65	276	20	15.0	1.33	
Vollmilch. pasteurisiert	68	283	122	92.0	1.33	10.00
Blätterteigpastetli. Butter-	560	2343	90	68.0	1.32	15.00
Fruchtjoghurt vollfett	101	426	127	96.0	1.32	
Aktifit. Nature/Classic. Emmi	95	399	95	72.0	1.32	9.00
Vollmilch. UHT	69	288	120	91.0	1.32	10.00
Joghurt. mager. höchstens 0.3% Fett	37	158	145	110.0	1.32	14.00
Magermilch	147	35	125	95.0	1.32	14.00
Rahmkaramellen. Rahmbonbons	351	1466	21	16.0	1.31	5.00
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
Camembert. halbfett	179	750	530	405.0	1.31	22.00
Camembert. 50% Fett	314	1302	510	390.0	1.31	15.00
Broccoli, gekocht, abgetropft	22	93	85	65.0	1.31	
Aktifit. Südfrüchte. Emmi	70	293	111	85.0	1.31	12.00
Glace. Rahm-. Vanille	171	716	124	95.0	1.31	11.00
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
Johannisbeere, weiss	30	129	30	23.0	1.30	8.80
Magermilchpulver	356	1490	1'300	1'000.0	1.30	120.00
Kohlrabi	24	104	65	50.0	1.30	45.00
Porree. Lauch	25	105	65	50.0	1.30	16.00
Obstkonserven. Ananas. gezuckert	84	350	13	10.0	1.30	14.00
Magermilch UHT	33	139	126	97.0	1.30	11.00
Sauermilch. rahmangereichert mit Früchten	117	490	148	114.0	1.30	16.00
Teilentrahmte Milch. UHT	57	238	122	94.0	1.30	10.00
Sesam. Samen. trocken	565	2339	785	605.0	1.30	345.00
Kuhmilch, 1.5-1.85% Fett	48	201	118	91.0	1.30	12.00
Aktifit. Erdbeer. Emmi	66	277	110	85.0	1.29	11.00
Münsterkäse. 45% Fett i.Tr.	290	1205	310	240.0	1.29	25.00
Sauermilch. Bifidus. nature. vollfett	70	293	147	114.0	1.29	12.00
Romadur. 45% Fett	294	1222	273	212.0	1.29	
Feta. Schaf- oder Ziegenmilch	250	1047	360	280.0	1.29	20.00
Sherry. 18.5 Vol%	118	495	9	7.0	1.29	8.00
Kondensmilch. mind. 10% Fett	177	742	315	246.0	1.28	35.00
Kohlrabi. roh	24	104	64	50.0	1.28	43.00
Creme. Vanille	148	618	92	72.0	1.28	8.00
Glace. Vanille. mit Schokoladenüberzug	289	1209	143	112.0	1.28	19.00
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
Fetakäse. 45% Fett i. Tr.	237	986	430	337.0	1.28	19.00
Obstkonserven. Ananas. ungezuckert	49	203	14	11.0	1.27	15.00
Joghurt. Vanille	99	413	132	104.0	1.27	11.00
Kuhmilch, Magermilch, entrahmt	34	146	123	97.0	1.27	14.00
Kiwi	50	213	38	30.0	1.27	24.00

Konfitüre. energievermindert. mit Süßungsmitteln	134	561	19	15.0	1.27	1.00
Trockenmagermilch	358	1519	1'290	1'020.0	1.26	110.00
Kondensmilch. mind. 7.5% Fett	133	554	240	190.0	1.26	25.00
Energy Milk Vanille. Emmi	68	285	120	95.0	1.26	9.00
Guter Heinrich	38	161	130	103.0	1.26	50.00
Kondensmagermilch. gezuckert	269	1141	340	270.0	1.26	38.00
Bel Paese	373	1549	604	480.0	1.26	
Sauermilch. nature. rahmangereichert	140	584	108	86.0	1.26	9.00
Heliomalt. Hochdorf Nutritec AG	376	1573	500	400.0	1.25	
Sauer-Halbrahm	174	728	100	80.0	1.25	11.00
Sahne, Rham, sauer, Sauerrahm	189	782	100	80.0	1.25	11.00
Sellerieblätter. frisch	23	98	50	40.0	1.25	27.00
Weisskohl. roh	24	100	45	36.0	1.25	14.00
Weisskohl. Weisskraut	25	105	45	36.0	1.25	13.00
Papaya	32	134	20	16.0	1.25	41.00
Rosenapfel	32	137	20	16.0	1.25	
Glace. Vanille. mit Fruchtüberzug Exotic	151	631	71	57.0	1.25	9.00
Fruchtjoghurt. fettarm	80	339	114	92.0	1.24	
Ziegenmilch	69	289	130	105.0	1.24	15.00
Romadur. 40% Fett	275	1143	403	326.0	1.24	
Joghurt. Mokka	99	415	126	102.0	1.24	13.00
Schokolade. Milch	540	2258	269	218.0	1.23	47.00
Joghurt. nature. vollfett	71	296	138	112.0	1.23	12.00
Joghurt. nature. mager	40	168	160	130.0	1.23	15.00
Joghurt. nature. teilentrahmt	52	217	160	130.0	1.23	15.00
Sahn, Rahm, Schlagsahne. mind. 30% Fett	308	1270	80	65.0	1.23	10.00
Halbrahm. UHT	251	1049	91	74.0	1.23	9.00
Tomme	286	1196	286	233.0	1.23	18.00
Schaumkekse mit Schokolade. Schümliguetzli mit Schokolade	482	2015	152	124.0	1.23	28.00
Milchgetränk mit Schokolade. mit Süßungsmitteln	37	153	126	103.0	1.22	15.00
Buttermilch	33	139	110	90.0	1.22	13.00
Buttermilch	37	156	110	90.0	1.22	16.00
Zitronensaft	29	120	11	9.0	1.22	24.00
Reblochon	309	1291	386	316.0	1.22	20.00
Pudding (Flan). Caramel	124	521	94	77.0	1.22	9.00
Halbrahm. past.	273	1143	78	64.0	1.22	7.00
Weisse Rübe. Wasserrübe	25	104	45	37.0	1.22	14.00
Traubensaft	62	258	17	14.0	1.21	10.00
Energy Milk Müesli. Emmi	83	344	120	99.0	1.21	16.00
Eberesche. Vogelbeere. süß	85	363	40	33.0	1.21	17.00
Buttermilchgetränk mit Früchten. gezuckert	77	323	92	76.0	1.21	12.00
Petit Beurre mit Schokolade	488	2042	197	163.0	1.21	34.00
Buttermilchgetränk mit Früchten. ungezuckert	35	145	105	87.0	1.21	13.00
Kondensmilch. ungezuckert	132	554	240	200.0	1.20	24.00
Sauermilch. Dickmilch	66	275	120	100.0	1.20	12.00
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
Karotte. roh	32	135	30	25.0	1.20	14.00
Bouillon. Geflügel	5	21	6	5.0	1.20	11.00
Honig. Blütenhonig	302	1284	6	5.0	1.20	1.60

Schokolade. Milch- mit Mandel-Honig-Nougat	530	2219	247	206.0	1.20	46.00
Eiscreme	205	858	140	117.0	1.20	
Romadur. 30% Fett i. Tr.	218	910	375	315.0	1.19	20.00
Schaumkekse Schümliquetzli	424	1774	57	48.0	1.19	13.00
Mandarinensaft. Muttersaft	46	196	19	16.0	1.19	
Wirsing	26	108	65	55.0	1.18	12.00
Dattel. getrocknet	276	1174	65	55.0	1.18	50.00
Limone	31	130	13	11.0	1.18	
Doppelrahmkäse	365	1525	265	225.0	1.18	14.00
Sahne. Rahm. Kaffeesahne. mind. 10% Fett	123	511	100	85.0	1.18	11.00
Sauerampfer	21	90	60	51.0	1.18	35.00
Sosse. gebundene Pilzsosse	82	345	118	101.0	1.17	15.00
Zuckerhutsalat. roh	13	54	35	30.0	1.17	10.00
Rotkohl. Rotkraut. Blaukraut	22	92	35	30.0	1.17	16.00
Joghurt. Erdbeer	99	412	113	97.0	1.16	11.00
Kondensmilch gezuckert	339	1419	284	245.0	1.16	24.00
Petit Beurre	440	1842	130	113.0	1.15	21.00
Johannisbeere. schwarz	39	167	46	40.0	1.15	17.00
Panettone	337	1409	149	130.0	1.15	
Wirz (Wirsingkohl). roh	26	107	64	56.0	1.14	12.00
Rettich	16	64	40	35.0	1.14	18.00
Wermut (Wermutwein). 15 Vol%	139	582	8	7.0	1.14	5.00
Sauerrahm (Crème fraiche)	335	1403	73	64.0	1.14	7.00
Laugengebäck (Bretzel. Sticks). trocken	412	1724	141	124.0	1.14	
Ziegenmilch	67	280	125	110.0	1.14	11.00
Glace. Magermilch-. Schokolade. fettreduziert. energievermindert	104	433	151	133.0	1.14	33.00
Glace. Vanille. mit Schokoladenüberzug mit Mandeln oder Nüssen	337	1408	151	134.0	1.13	32.00
Joghurt. Schokolade	117	488	126	112.0	1.13	18.00
Pudding (Flan). Schokolade	119	498	90	80.0	1.13	14.00
Romadur. 50% Fett	313	1297	264	235.0	1.12	
Kopfsalat. roh	11	47	37	33.0	1.12	11.00
Joghurt. Haselnuss	117	488	114	102.0	1.12	16.00
Glace. Cornet. Erdbeer. Frucht	263	1099	108	97.0	1.11	17.00
Milchgetränk mit Schokolade. gezuckert	61	255	120	108.0	1.11	22.00
Glace Frucht	185	773	110	99.0	1.11	
Sauerkraut. abgetropft	17	71	50	45.0	1.11	14.00
Suppe. Pilz	37	155	40	36.0	1.11	5.00
Kaktusfeige, Opuntie	36	154	30	27.0	1.11	
Johannisbeere. rot	33	139	30	27.0	1.11	13.00
Rettich. roh	16	65	20	18.0	1.11	7.00
Glace. Cornet. Vanille	284	1188	121	109.0	1.11	18.00
Goa-. Flügel-. Manila-. Prinzessbohne. Samen. trocken	401	1686	530	480.0	1.10	170.00
Energy Milk Choco. Emmi	82	344	120	109.0	1.10	20.00
Preiselbeere, in Dose, gezuckert	183	778	11	10.0	1.10	6.90
Glace. Schokolade	182	763	137	126.0	1.09	32.00
Traubensaft, Handelsware	70	297	13	12.0	1.08	8.80
Tofu	78	328	105	97.0	1.08	99.00
Ziegenkäse	281	1166	430	400.0	1.08	25.00
Creemeschnitte	280	1170	58	54.0	1.07	8.00
Energy Milk Erdbeer. Emmi	73	306	120	112.0	1.07	9.00
Schokolade. Milch- mit Nüssen	564	2359	237	222.0	1.07	64.00

Gurke	12	52	16	15.0	1.07	8.00
Himbeersaft, Handelsware	263	1119	16	15.0	1.07	7.00
Joghurt. Früchte. teilentrahmt	76	317	113	106.0	1.07	11.00
Kaffeerahm	161	674	96	91.0	1.05	8.00
Limburger/Münster	275	1152	230	219.0	1.05	15.00
Kaki. roh	66	275	21	20.0	1.05	9.00
Glace. Schokolade. mit Schokoladenüberzug	298	1245	139	133.0	1.05	34.00
Vollrahm. UHT	334	1398	71	68.0	1.04	6.00
Boysenbeere	33	138	25	24.0	1.04	18.00
Joghurt mit Aroma. teilentrahmt	73	307	115	111.0	1.04	12.00
Karotten, Möhre, gekocht, abgetropft	18	78	29	28.0	1.04	
Giersch. Geissfuss	39	166	130	128.0	1.02	35.00
Ricottakäse	174	722	274	270.0	1.01	
Farmer. soft. mit Milch und Erdbeeren. mit Vitaminen und Magnesium	427	1787	335	331.0	1.01	300.00
Kondensmilch, gezuckert	320	1347	238	236.0	1.01	27.00
Kondensmilch. gezuckert	320	1347	238	236.0	1.01	27.00
Eimalzin. Haco	415	1736	664	664.0	1.00	249.00
Vitalzin. Haco	393	1644	664	664.0	1.00	249.00
Pops. Kellogg's	385	1611	453	453.0	1.00	
Haselnussbiscuit mit Schokolade	516	2158	168	168.0	1.00	54.00
Kaffee, grün, Rohkaffee	190	789	160	160.0	1.00	220.00
Cracker Salzgebäck Apérogebäck	471	1971	107	107.0	1.00	24.00
Meerrettich	63	267	95	95.0	1.00	40.00
Vollrahm. past.	334	1397	71	71.0	1.00	6.00
Endivie	14	58	55	55.0	1.00	10.00
Endivie. roh	14	58	54	54.0	1.00	10.00
Möhre. Karotte	26	109	35	35.0	1.00	13.00
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
Chicoree	17	70	26	26.0	1.00	13.00
Kirsche. frisch	71	297	17	17.0	1.00	13.00
Chayote	27	113	14	14.0	1.00	
Stärke: Tapiokastärke	344	1462	12	12.0	1.00	3.00
Zitronensaft, Muttersaft	26	114	11	11.0	1.00	10.00
Mammey-Apfel	55	232	11	11.0	1.00	
Kirschkonfitüre	250	1061	9	9.0	1.00	
Schokolade. Milch- mit Alkoholfüllung	480	2007	160	162.0	0.99	50.00
Apfelsaft	48	204	7	7.0	0.99	4.20
Glace. Schokolade. mit Pralinenstängel und Schokoladenüberzug mit Haselnüssen	400	1674	120	122.0	0.98	39.00
Joghurt. Früchte. mager. mit Süßungsmitteln	48	200	114	116.0	0.98	11.00
Hagebutte	94	399	255	260.0	0.98	105.00
Buttermilch: Trockenbuttermilch	383	1621	895	915.0	0.98	110.00
Ovomaltine pronto. Pulver. Wander	373	1559	430	440.0	0.98	135.00
Waffelguetzli mit Schokoladeüberzug	532	2225	127	130.0	0.98	23.00
Fenchel. roh	16	68	37	38.0	0.97	12.00
Frischkäsezubereitung. Rahm	224	938	153	158.0	0.97	10.00
Brotfrucht	110	467	29	30.0	0.97	34.00
Glace. Cornet. Schokolade	294	1230	111	115.0	0.97	28.00
Tee: Schwarztee	141	592	302	314.0	0.96	184.00
Blanc battu. nit Früchten. ungezuckert	71	296	135	141.0	0.96	14.00
Gemüsekonserve. Silberzwiebel	25	105	22	23.0	0.96	

Eisbergsalat. roh	12	51	19	20.0	0.95	7.00
Erdbeerkonfitüre	256	1088	10	10.0	0.95	
Wein, Rotwein, leicht	67	279	9	10.0	0.94	9.40
Orangensaft, Apfelsinensaft, ungesüsst	42	180	15	16.0	0.94	12.00
Tomatensaft, Handelsware	17	73	15	16.0	0.94	9.50
Schokolade. Milch- mit Haselnusscremefüllung/Branche (Schokoladenstängel)	551	2304	196	210.0	0.93	80.00
Tamarinde	238	1010	80	86.0	0.93	
Preiselbeeren, in Dose, ungezuckert	34	145	13	14.0	0.93	12.00
Mango	58	245	12	13.0	0.92	18.00
Broccoli	29	121	58	63.0	0.92	18.00
Schokolade. Milch- mit Weinbeeren. Nüssen und Mandeln	502	2100	202	221.0	0.91	76.00
Sardelle im Öl. abgetropft	160	669	210	230.0	0.91	42.00
Schokolade. Milch- mit Cremefüllung (Gianduja. Nougat)	564	2358	174	191.0	0.91	73.00
Mango. frisch	58	242	20	22.0	0.91	9.00
Birne	55	234	10	11.0	0.91	7.00
Riesenkürbis (Cucurbita maxima). roh	21	89	18	20.0	0.90	7.00
Tofu	83	346	87	97.0	0.90	99.00
Joghurt mit Aroma. mager. mit Süßungsmitteln	48	200	104	116.0	0.90	11.00
Tirolercake	456	1908	116	130.0	0.89	41.00
Himbeere	33	142	40	45.0	0.89	30.00
Blanc battu	53	222	117	132.0	0.89	10.00
Lauch. roh	24	100	31	35.0	0.89	11.00
Sauerkirschsafft. Muttersaft	55	233	15	17.0	0.88	13.00
Schokolade. Milkschokolade	537	2242	247	280.0	0.88	67.00
Apfelsaft	45	187	7	8.0	0.88	6.00
Birnen in Dose	67	285	7	8.0	0.88	4.00
Karottensaft	22	93	27	31.0	0.87	
Erdbeere. frisch	35	148	20	23.0	0.87	12.00
Loquate, Japanische Mispel	40	170	20	23.0	0.87	10.00
Winter-Squash, Kürbisgewächs	26	109	32	37.0	0.86	17.00
Glace. Doppelrahm- Schokolade	249	1040	118	137.0	0.86	21.00
Kirschen, süß, in Dose	56	238	12	14.0	0.86	21.00
Sardine im Öl. abgetropft	215	901	400	468.0	0.85	37.00
Quark Crème mit Aroma	191	801	99	116.0	0.85	10.00
Okra. Eibisch	19	81	64	75.0	0.85	38.00
Suppe. Bündner Gerstensuppe	41	170	29	34.0	0.85	11.00
Kochwurstware. Blutwurst	144	604	52	61.0	0.85	17.00
Glace. Rahm-. Schokolade	237	990	143	168.0	0.85	23.00
Frischkäsezubereitung. Doppelrahm	338	1414	114	134.0	0.85	8.00
Ovo Sport (Ovomaltine). Wander	372	1556	430	510.0	0.84	145.00
Quark nature. Rahm	183	766	93	111.0	0.84	8.00
Dattel. getrocknet	290	1215	62	74.0	0.84	58.00
Ovomaltine. Pulver. Wander	360	1506	670	800.0	0.84	270.00
Choc ovo crunchy (Ovomaltine). Wander	452	1891	300	360.0	0.83	110.00
Zucchini. Sommer-Squash	20	83	25	30.0	0.83	18.00
Gurke. roh	12	50	19	23.0	0.83	12.00
Honigmelone. roh	36	150	14	17.0	0.82	14.00
Petit-suisse mit Früchten	127	533	82	100.0	0.82	8.00
Getreideriegel mit Schokolade und Orangen	453	1901	181	221.0	0.82	58.00

Kokosnussmilch	10	42	27	33.0	0.82	30.00
Butter. Vorzugsbutter	746	3123	18	22.0	0.82	2.00
Heidelbeere frisch	52	218	9	11.0	0.82	4.00
Quark Crème mit Früchten. gezuckert	169	709	76	93.0	0.82	8.00
Choc ovo (Ovomaltine). Wander	435	1820	330	410.0	0.80	110.00
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
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
Quark nature. halbfett	104	435	106	134.0	0.79	9.00
Cassave, Maniok, Tapioka	134	570	30	38.0	0.79	65.00
Glace Doppelrahm-. Vanille	229	957	70	89.0	0.79	6.00
Quark mit Früchten. gezuckert	122	510	88	113.0	0.78	9.00
Obstkonserven. Aprikose. gezuckert	80	333	14	18.0	0.78	9.00
Wassermelone. frisch	30	125	7	9.0	0.78	10.00
Wassermelone	37	159	7	9.0	0.78	9.00
Getreideriegel mit Schokolade und Äpfel	449	1882	153	198.0	0.77	57.00
Quark mit Früchten. mager	70	292	101	131.0	0.77	10.00
Schwarzwurzel, gekocht, abgetropft	17	71	47	61.0	0.77	
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
Quark. nature. mager	62	257	113	147.0	0.77	10.00
Ölsardine. abgetropft	222	924	330	430.0	0.77	
Praline/Truffe (Trüffel)	566	2368	128	167.0	0.77	75.00
Ei. Trockeneiweiss	343	1456	84	110.0	0.76	72.00
Kirschstängeli (Schokoladestängeli mit flüssiger Kirschfüllung)	438	1832	64	84.0	0.76	34.00
Kochbutter	745	3115	16	21.0	0.76	1.00
Kaffee, geröstet	182	758	146	192.0	0.76	201.00
Himbeere frisch	38	160	22	29.0	0.76	20.00
Zwiebel. roh	35	146	25	33.0	0.76	10.00
Schmelzkäse. Scheibe. vollfett	307	1284	600	800.0	0.75	45.00
Obstkonserven. Aprikose. ungezuckert	44	185	15	20.0	0.75	10.00
Heidelbeeren, in Dose	76	320	12	16.0	0.75	3.60
Obstkonserven. Birne. gezuckert	88	367	9	12.0	0.75	6.00
Sirup, unverdünnt	284	1189	3	4.0	0.75	2.00
Fenchel. Knolle	19	82	38	51.0	0.75	12.00
Haselnuss-Schokolade-Brot-aufstrich (Haselnuss-Kakao-Creme)	562	2352	79	107.0	0.74	43.00
Quitte. frisch	28	118	14	19.0	0.74	6.00
Schmelzkäse. Scheibe. Rahm	344	1438	550	750.0	0.73	45.00
Schwarzwurzel	18	76	55	75.0	0.73	25.00
Orangensaft, Muttersaft, Apfelsinensaft	43	184	11	15.0	0.73	12.00
Aprikosen in Dose	65	278	11	15.0	0.73	9.60
Schildkröte	77	327	107	146.0	0.73	
Kiwi. frisch	49	207	27	37.0	0.73	17.00
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
Petersilienwurzel	40	169	40	55.0	0.73	25.00
Aprikosenkonfitüre	248	1053	8	11.0	0.73	
Aprikose. getrocknet	216	904	82	114.0	0.72	50.00

Nüsslisalat. roh	20	82	38	53.0	0.72	13.00
Instant-Kartoffelstock. zubereitet mit Wasser und Butter	79	329	48	67.0	0.72	15.00
Grapefruitsaft, Handelsware	47	201	9	13.0	0.72	8.00
Schmelzkäse. streichfähig. vollfett	271	1136	500	700.0	0.71	30.00
Pflaume, in Dose	72	305	10	14.0	0.71	
Jackfrucht	70	297	27	38.0	0.71	
Toastbrot mit Butter	277	1161	78	110.0	0.71	25.00
Toastbrot mit Pflanzenölen	278	1163	78	110.0	0.71	25.00
Acerola	16	68	12	17.0	0.71	12.00
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
Mascarpone	453	1897	68	97.0	0.70	
Feldsalat. Rapunzel	14	59	35	50.0	0.70	13.00
Gemüsekonserven. Essiggurke	12	51	14	20.0	0.70	11.00
Suppe. Minestrone	52	217	14	20.0	0.70	5.00
Balisto. Soft Choco Apple. mit Folsäure	469	1964	144	206.0	0.70	58.00
Schwarzwurzel. roh	18	75	53	76.0	0.70	23.00
Sosse. Tomate	65	271	23	33.0	0.70	17.00
Aprikose. getrocknet	240	1021	80	115.0	0.70	50.00
Zitrone	36	152	11	16.0	0.69	30.00
Grapefruitsaft. Muttersaft	36	154	10	14.0	0.69	9.00
Knollensellerie. roh	18	77	43	63.0	0.68	12.00
Weizenbrot. Weissbrot	237	1007	60	88.0	0.68	25.00
Kirsche. süss	63	266	17	25.0	0.68	13.00
Butterzopf	300	1257	71	105.0	0.68	23.00
Haselnuss ohne Samenschale	644	2662	225	335.0	0.67	155.00
Schmelzkäse. streichfähig. Rahm	329	1376	400	600.0	0.67	30.00
Kochkäse. 20% Fett i. Tr.	125	522	180	270.0	0.67	18.00
Zwiebel, getrocknet	197	836	162	243.0	0.67	
Sellerieknolle	18	77	50	75.0	0.67	14.00
Käseeributter	746	3123	12	18.0	0.67	1.00
Wein. weiss. 12.5 Vol%	71	298	10	15.0	0.67	10.00
Balisto. Soft Choco Apricot. mit Folsäure	439	1838	157	236.0	0.67	67.00
Zwieback	415	1735	68	103.0	0.66	27.00
Getreideriegel. weich. mit Joghurt	464	1948	146	222.0	0.66	60.00
Laugenbrötli	276	1153	65	99.0	0.66	24.00
Randensaft (Rote Rüben Saft)	34	142	30	46.0	0.65	26.00
Nussgipfel aus Blätterteig	442	1849	56	86.0	0.65	39.00
Holunderbeere schwarz frisch	44	185	37	57.0	0.65	30.00
Biber	365	1527	93	144.0	0.65	40.00
Wein. weiss. 11 Vol %	70	293	9	14.0	0.64	10.00
Frischkäsezubereitung. halbfett	103	432	113	177.0	0.64	10.00
Holunderbeere. schwarz	54	228	35	55.0	0.64	
Lebkuchen mit Schokoladeüberzug	439	1837	129	203.0	0.64	46.00
Kartoffelstock. zubereitet mit Wasser. Milch. Butter und Salz jodiert	86	360	47	74.0	0.64	15.00
Cola Getränke	43	184	4	6.3	0.63	1.00
Getreideriegel mit Schokolade und Kokos	491	2059	106	167.0	0.63	55.00
Lachs in Dosen	165	689	185	292.0	0.63	
Hüttenkäse. Cottage 20% Fett	102	428	95	150.0	0.63	8.00
Traube. Weintraube. frisch	66	276	12	19.0	0.63	8.00
Weizentostbrot	258	1091	58	92.0	0.63	25.00

Zwiebel	28	117	22	35.0	0.63	9.60
Pastinake	59	249	50	80.0	0.63	25.00
Orangensaft	46	194	10	16.0	0.63	11.00
Obstkonserve. 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
Getreideriegel mit Schokoladenüberzug natural	473	1995	167	269.0	0.62	86.00
Apfelmus	79	334	4	7.1	0.62	9.80
Butter. Süss- und Sauerrahmbutter	751	3090	13	21.0	0.62	3.00
Schokoladenkuchen	407	1704	58	94.0	0.62	15.00
Karottensaft	31	129	24	39.0	0.62	13.00
Zucchetti. roh	17	71	19	31.0	0.61	23.00
Farmer. soft. mit Lemon. mit Vitamin C	409	1719	136	222.0	0.61	63.00
Schwarzwälder Kirschtorte	247	1033	47	77.0	0.61	13.00
Haselnussmakrone	454	1898	68	112.0	0.61	58.00
Spargel, in Dose	16	67	17	28.0	0.61	8.00
Haselnuss	646	2703	188	310.0	0.61	160.00
Sonnenblumenkernmehl	386	1628	360	600.0	0.60	
Apfel. getrocknet	248	1053	30	50.0	0.60	
Aubergine	17	73	12	20.0	0.60	13.00
Weinbeere. Weintraube	68	287	12	20.0	0.60	7.30
Obstkonserve. Fruchtsalat. gezuckert	78	326	9	15.0	0.60	8.00
Wein. Weisswein, mittlere Qualität	71	297	9	15.0	0.60	10.00
Orangennektar	43	182	6	10.0	0.60	7.00
Birne. getrocknet	262	1095	43	72.0	0.60	34.00
Kartoffelflocken mit Milchpulver und Salz (Instant-Kartoffelstock)	356	1488	225	378.0	0.60	78.00
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
Stachelbeere frisch	28	118	20	34.0	0.59	9.00
Erbsensprossen	31	130	55	94.0	0.59	18.00
Portwein. 18.5 Vol%	152	637	7	12.0	0.58	9.00
Zuger Kirschtorte	332	1390	67	115.0	0.58	25.00
Rollmops. Hering. sauer	270	1128	30	52.0	0.58	6.00
Schmelzkäse. 45% Fett i. Tr.	270	1118	545	945.0	0.58	30.00
Frischkäse. Rahmfrischkäse 50% Fett i.Tr.	284	1177	98	170.0	0.58	9.00
Speisequark. mager	72	305	92	160.0	0.58	12.00
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
Yamswurzel	99	419	25	44.0	0.57	
Zwetschge. frisch	38	161	13	23.0	0.57	8.00
Birnensaft	48	203	9	16.0	0.56	7.00
Zimtstern	473	1977	93	166.0	0.56	88.00
Schichtkäse. 20% Fett i. Tr.	110	460	100	180.0	0.56	11.00
Waffelguetzli	533	2231	40	72.0	0.56	10.00
Spargel	18	75	25	45.0	0.56	17.00
Apfelwein. 6.2 Vol%	64	269	5	9.0	0.56	4.00
Apfel. frisch	51	212	5	9.0	0.56	4.00
Obstkonservée. Apfelmus. ungezuckert	51	212	5	9.0	0.56	4.00
Marzipan	457	1911	82	148.0	0.55	72.00
Birnenweggen	304	1271	43	78.0	0.55	27.00
Mandel. süss ohne Samenschale	583	2411	250	455.0	0.55	170.00
Guave	34	144	17	31.0	0.55	13.00

Getreideriegel. crunchy. mit Honig	454	1900	126	230.0	0.55	73.00
Schmelzkäse. streichfähig. 1/4 Fett	186	777	600	1'100.0	0.55	30.00
Spargel, gekocht, abgetropft	12	53	20	37.0	0.54	
Tomatensaft	15	64	14	26.0	0.54	13.00
Schichtkäse. 40% Fett	160	665	96	180.0	0.53	10.00
Pflaume. getrocknet	222	943	40	75.0	0.53	25.00
Gipfeli Laugen. Silser	422	1767	41	77.0	0.53	27.00
Mandel	576	2408	250	470.0	0.53	250.00
Obstkonserven. Pfirsich. gezuckert	79	329	9	17.0	0.53	7.00
Schichtkäse. 10% Fett	90	381	91	172.0	0.53	11.00
Mandelgebäck (Amaretti)	424	1775	94	178.0	0.53	96.00
Pflaume. getrocknet	172	719	50	95.0	0.53	40.00
Pfirsich. frisch	43	179	10	19.0	0.53	8.00
Obstkonserven. Pfirsich. ungezuckert	43	179	10	19.0	0.53	8.00
Ei. Hühnereiweiss. Flüssigeiweiss	47	202	11	21.0	0.52	12.00
Auster	66	279	82	157.0	0.52	32.00
Reineclade	56	240	13	25.0	0.52	10.00
Zuckermelone. Honigmelone	54	231	13	25.0	0.52	13.00
Mais-Chips (Apérogebäck auf Maisbasis)	500	2092	67	129.0	0.52	43.00
Pflaume	49	208	8	16.0	0.52	7.40
Haselnusskekse (Haselnussguetli)	465	1945	80	155.0	0.52	49.00
Speisequark. 20% Fett i. Tr.	109	456	85	165.0	0.52	11.00
Paprika (Gewürz)	316	1321	180	350.0	0.51	190.00
Gipfeli	355	1484	37	72.0	0.51	18.00
Tomatenpüree (Tomatenmark)	71	299	48	94.0	0.51	48.00
Rüebli torte (Rüebli kuchen. Karottenkuchen)	346	1447	57	112.0	0.51	40.00
Speisequark. 40% Fett	160	664	95	187.0	0.51	10.00
Getreideriegel. weich. Schokoladenstückchen	489	2046	82	162.0	0.51	50.00
Madeleine	413	1726	43	85.0	0.51	13.00
Schmelzkäse. Scheibe. 1/4 Fett	182	762	600	1'200.0	0.50	45.00
Paniermehl	361	1511	50	100.0	0.50	23.00
Blumenkohl, gekocht, abgetropft	19	79	20	40.0	0.50	
Batate. Süsskartoffel	108	459	20	40.0	0.50	19.00
Paprikaschote. grün	19	79	10	20.0	0.50	11.00
Suppe. Tomaten	41	170	8	16.0	0.50	8.00
Cola getränk. mit Süssungsmitteln	0	1	4	8.0	0.50	1.00
Obstkonserven. Apfelmus. gezuckert	86	358	4	8.0	0.50	4.00
Nussgipfel aus Hefeteig	368	1540	48	99.0	0.48	25.00
Nusschnecke aus Hefeteig	368	1540	48	99.0	0.48	25.00
Gebäck mit Fruchtfüllung und Haselnüssen. Vogelnestli	444	1857	32	66.0	0.48	29.00
Getreideriegel. weich. mit Äpfeln	400	1680	91	188.0	0.48	62.00
Basler Leckerli	380	1592	43	89.0	0.48	40.00
Apfel	54	228	5	11.0	0.48	5.40
Kaffee-Extrakt-Pulver (Instant-Kaffee)	349	1460	168	350.0	0.48	390.00
Taro. Wasserbrotwurzel	100	426	47	98.0	0.48	51.00
Brunsli	456	1910	73	153.0	0.48	81.00
Aubergine. roh	18	76	10	21.0	0.48	13.00
Mandel (Mandel süss). geröstet. gesalzen	582	2433	260	547.0	0.48	287.00
Ketchup	116	484	19	40.0	0.48	19.00
Nuss-Stengeli	473	1978	71	150.0	0.47	57.00
Sauermilchkäse, höchstens 10% Fett	127	540	125	265.0	0.47	13.00
Bohne weiss. getrocknet	261	1091	165	350.0	0.47	180.00

Mayonnaise. kalorienarm	327	1369	66	140.0	0.47	12.00
Pflaume. frisch	45	187	8	17.0	0.47	8.00
Granatapfel	74	316	8	17.0	0.47	3.00
Bohnen, Gartenbohnen, Schnittbohnen, getrocknet	269	1142	197	419.0	0.47	
Hüttenkäse. nature	101	423	69	147.0	0.47	6.00
Getreideriegel. weich. mit Aprikosen	375	1574	107	230.0	0.47	74.00
Sosse. Bratensosse. gebunden	52	218	18	40.0	0.45	8.00
Sosse. Bratensosse. klar	42	178	18	40.0	0.45	8.00
Peperoni rot. roh	27	113	9	20.0	0.45	12.00
Tomate	17	74	9	20.0	0.45	11.00
Blumenkohl	23	95	22	49.0	0.45	15.00
Straucherbse. Taubenerbse. Samen. trocken	281	1194	125	280.0	0.45	170.00
Kürbis	24	103	20	45.0	0.44	8.00
Edelkastanie. frisch	171	715	35	80.0	0.44	40.00
Longan	70	298	17	39.0	0.44	
Gemüsesaft. Mischung	31	130	25	58.0	0.43	21.00
Passionsfrucht, Muttersaft	57	244	9	20.0	0.43	
Cashew-Apfel	53	225	12	28.0	0.43	10.00
Sojasprossen (Sojakeime)	50	210	32	75.0	0.43	19.00
Kaffeepulver, Instantkaffee	350	1486	170	400.0	0.43	410.00
Artischocke	22	93	55	130.0	0.42	25.00
Schmelzkäse. 60% Fett.	326	1349	335	795.0	0.42	48.00
Kirsche. sauer	53	226	8	19.0	0.42	8.00
Weggli	296	1240	45	108.0	0.42	15.00
Blumenkohl. roh	22	90	20	48.0	0.42	15.00
Sosse. Hollandaise	211	884	41	99.0	0.41	6.00
Rosenkohl	36	152	35	85.0	0.41	20.00
Edelkastanie. Marone	192	813	35	85.0	0.41	45.00
Garnele, Nordseegarnele, Krabbe	87	368	92	224.0	0.41	67.00
Cherimoya	62	264	13	32.0	0.41	
Cake Financier	445	1860	28	69.0	0.41	28.00
Getreideriegel. crunchy. nature	442	1872	119	294.0	0.40	104.00
Rosenkohl. roh	34	144	31	77.0	0.40	23.00
Rosenkohl	31	129	30	75.0	0.40	
Sojasprossen	50	210	30	75.0	0.40	19.00
Hühnereiweiss roh. Eiklar	44	185	6	15.0	0.40	10.00
Peperoni grün. roh	16	68	6	15.0	0.40	6.00
Branntwein aus Getreide (z.B. Whisky)	252	1056	2	5.0	0.40	1.00
Hefeteig süß	294	1231	39	98.0	0.40	16.00
Egli, Barsch, Flussbarsch	81	342	95	240.0	0.40	25.00
Petit beurre. Vollkorn	450	1883	86	218.0	0.39	68.00
Getreideriegel. crunchy. nature. ungesüsst	417	1760	113	287.0	0.39	100.00
Spargel. roh	24	100	22	56.0	0.39	18.00
Linzertorte	417	1745	63	161.0	0.39	45.00
Krustentiere. Steingarnele. Tiefseegarnele. roh	92	384	80	205.0	0.39	38.00
Nektarine. frisch	46	193	7	18.0	0.39	10.00
Trüffel	27	113	24	62.0	0.39	24.00
Kichererbse. Samen. trocken	306	1294	125	330.0	0.38	125.00
Butterkeks, Keks	428	1806	45	119.0	0.38	25.00
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
Berliner	321	1343	38	101.0	0.38	16.00

Sojamehl. entfettet	359	1501	240	640.0	0.38	290.00
Blätterteig. Butter-	391	1636	15	40.0	0.38	13.00
Baumtomate	56	239	12	32.0	0.38	21.00
Tomate. roh	19	78	9	24.0	0.38	11.00
Karambole	24	100	6	16.0	0.38	
Kichererbse. getrocknet	306	1282	124	332.0	0.37	123.00
Weichtiere. Miesmuschel. roh	85	354	88	236.0	0.37	36.00
Krill, Antarktis	91	381	160	430.0	0.37	20.00
Amaranth, Fuchsschwanz, Samen	365	1539	215	582.0	0.37	310.00
Sojabohne. getrocknet	347	1566	240	660.0	0.36	250.00
Sojabohne. Samen. trocken	327	1367	200	550.0	0.36	220.00
Avocado. frisch	138	578	16	44.0	0.36	33.00
Kumquat	64	271	16	44.0	0.36	
Mirabelle. frisch	53	220	12	33.0	0.36	15.00
Banane. frisch	91	381	8	22.0	0.36	30.00
Sosse. Jägersosse	57	239	17	47.0	0.36	8.00
Blätterteigstängel	502	2101	13	36.0	0.36	16.00
Pfirsich. getrocknet	240	1021	45	125.0	0.36	55.00
Gemüsekonserve. Erbsen	77	322	23	64.0	0.36	19.00
Gemüsekonserve. Erbsen und Karotten	62	259	25	70.0	0.36	21.00
Kartoffelstäbchen. ölgeröstet. gesalzen. Kartoffelsticks	530	2213	60	169.0	0.36	74.00
Entenei, gesamt	184	766	63	178.0	0.35	
Zwieback. Vollkorn	396	1655	104	294.0	0.35	95.00
Kartoffelscheiben. ölgeröstet. gesalzen. Kartoffelchips	557	2318	52	147.0	0.35	64.00
Lebkuchen	396	1656	69	196.0	0.35	45.00
Sojamehl. vollfett	347	1449	195	555.0	0.35	245.00
Sojamehl. vollfett	453	1895	210	600.0	0.35	240.00
Sardelle	101	427	82	235.0	0.35	
Butterkuchen Rührteig	436	1826	18	52.0	0.35	10.00
Mirabelle	63	269	12	35.0	0.34	15.00
Sojaschrot	194	812	225	670.0	0.34	300.00
Pfirsich, in Dose	63	269	3	9.6	0.33	4.90
Hering, Ostsee	155	648	70	210.0	0.33	20.00
Gemüsekonserve. Champignons	16	66	23	69.0	0.33	12.00
Erbsen. grün, in Dose	38	159	20	60.0	0.33	20.00
Stärke: Maisstärke	346	1470	10	30.0	0.33	2.00
Colagetränk. gezuckert	40	167	5	15.0	0.33	1.00
Lagerbier	38	159	4	12.0	0.33	10.00
Hartkaramellen. Hartbonbons	385	1611	4	12.0	0.33	3.00
Schweineschmalz	891	3728	1	3.0	0.33	1.00
Bouillon. Gemüse	6	26	1	3.0	0.33	4.00
Chräbeli	379	1584	29	88.0	0.33	9.00
Sardine	118	498	85	260.0	0.33	25.00
Rohpöckelware. Rippli. Nierstück. roh	155	647	32	98.0	0.33	54.00
Gipfeli Vollkorn	381	1594	46	141.0	0.33	38.00
Mayonnaise	742	3103	15	46.0	0.33	7.00
Languste	84	355	70	215.0	0.33	
Salzhering. Pökelhering	218	906	110	340.0	0.32	40.00
Knuspermüesli mit Schokolade	456	1909	71	220.0	0.32	79.00
Süßes Mürbeteiggebäck mit Konfitüre (Spitzbuben)	427	1786	10	31.0	0.32	11.00
Kakifrukt	70	297	8	25.0	0.32	8.00

Roggenmischbrot mit Weizen. Roggen über 50%	210	892	45	142.0	0.32	30.00
Sardine. roh	163	680	85	270.0	0.31	28.00
Zwieback. eifrei	368	1558	40	129.0	0.31	16.00
Scholle. roh	86	358	61	198.0	0.31	22.00
Kapstachelbeere	72	306	12	39.0	0.31	
Teigwaren. mit Ei. gekocht	107	449	14	46.0	0.30	14.00
Blätterteig mit pflanzlichem Fett	384	1606	10	33.0	0.30	13.00
Mailänderli	500	2092	19	63.0	0.30	12.00
Leinsamen, trocken	376	1558	198	660.0	0.30	
Scholle	86	361	60	200.0	0.30	20.00
Pfirsich	42	176	6	20.0	0.30	9.00
Paranuss	660	2761	178	595.0	0.30	318.00
Leinsamen (Lein)	376	1572	198	662.0	0.30	350.00
Passionsfrucht	63	268	17	57.0	0.30	
Sosse. Bolognaise. Hackfleischsosse	95	396	14	47.0	0.30	14.00
Banane. gedörrt (Bananenchips)	355	1484	22	74.0	0.30	108.00
Knoblauch	139	590	40	135.0	0.30	25.00
Pizzateig mit pflanzlichem Fett	237	994	13	44.0	0.30	16.00
Blutwurst, Rotwurst	288	1194	7	22.0	0.30	7.60
Banane	88	376	7	22.0	0.30	30.00
Honig (Blütenhonig)	306	1279	5	17.0	0.29	3.00
Mortadella	272	1126	42	143.0	0.29	
Schleie	77	327	63	215.0	0.29	51.00
Mungbohne. Samen. trocken	281	1194	108	369.0	0.29	165.00
Hühnerei ganz roh; Ei gross 65g;mittel:50g; klein:45g	146	610	55	188.0	0.29	11.00
Vollkorntoastbrot	272	1137	78	270.0	0.29	89.00
Seehecht. Hechtdorsch	94	395	40	140.0	0.29	
Suppe. Gulasch	66	276	10	35.0	0.29	13.00
Bambussprossen	17	69	15	53.0	0.28	3.00
Kuchenteig mit pflanzlichem Fett	357	1493	11	39.0	0.28	15.00
Litchi	74	316	9	33.0	0.28	
Weizenmischbrot mit Roggen. über 50% Weizen	226	959	35	125.0	0.28	40.00
Eierlikör. 16.5 Vol%	285	1192	14	50.0	0.28	4.00
Naranzilla	45	189	14	50.0	0.28	
Erdbeeren, in Dose	70	297	7	25.0	0.28	22.00
Sojamilch	32	133	13	47.0	0.28	15.00
Champignon, in Dose	14	59	19	69.0	0.28	15.00
Rohwurst. Cotechino	450	1881	30	109.0	0.28	
Zander	83	352	53	194.0	0.27	50.00
Bambussprossen	17	73	15	55.0	0.27	
Wein, Rotwein, schwer	81	337	8	28.0	0.27	8.30
Bohnen, Gartenbohne. Samen. weiss. trocken	237	1004	115	425.0	0.27	140.00
Getreideriegel mit Nüssen	480	2014	63	233.0	0.27	100.00
Pistazie. getrocknet	581	2432	135	500.0	0.27	160.00
Pistazie	581	2406	135	500.0	0.27	160.00
Apfel. geschält. getrocknet	277	1158	15	56.0	0.27	31.00
Hering, mariniert, Bismarckhering	210	873	40	150.0	0.27	12.00
Banane. getrocknet	262	1095	20	75.0	0.27	90.00
Durian	141	597	12	45.0	0.27	
Avocado	221	909	12	45.0	0.27	30.00
Leberwurst. grob	326	1351	41	154.0	0.27	

Brötchen. Semmel	272	1155	27	102.0	0.26	30.00
Knoblauch. roh	130	546	38	144.0	0.26	21.00
Hühnereigelb roh. Eidotter	350	1466	137	520.0	0.26	15.00
Kartoffelknödel. gekocht. Trockenprodukt	328	1394	63	240.0	0.26	
Marmorkuchen (Marmorcake)	389	1627	21	80.0	0.26	15.00
Reis parboiled. roh	346	1448	34	130.0	0.26	46.00
Baumnuß	674	2821	93	359.0	0.26	159.00
Pekannuss	703	2897	75	290.0	0.26	140.00
Corned Beef. deutsch	141	591	33	128.0	0.26	
Hammelfleisch. Lunge	94	398	17	66.0	0.26	
Hummer	81	341	60	235.0	0.26	25.00
Karpfen	115	484	65	255.0	0.25	55.00
Flunder. roh	72	303	48	190.0	0.25	22.00
Rohpöckelware. Bresaula	167	698	35	139.0	0.25	
Ei. Trockeneigelb	669	2769	282	1'120.0	0.25	28.00
Ei. Trockenvollei	570	2369	190	757.0	0.25	46.00
Macadamianuss	703	2869	50	200.0	0.25	
Krebsfleisch in Dosen	87	368	45	180.0	0.25	
Kefe. roh	58	242	20	80.0	0.25	30.00
Mürbeteig süß mit pflanzlichem Fett	431	1802	10	40.0	0.25	11.00
Bier. alkoholfrei	25	107	5	20.0	0.25	7.70
Fünfkornbier	40	167	4	16.0	0.25	11.00
Urbohne, Linsenbohne, Samen, trocken	269	1143	90	365.0	0.25	165.00
Meeräsche	120	506	53	215.0	0.25	29.00
Limabohne. Samen. trocken	275	1167	90	366.0	0.25	216.00
Teigwaren. ohne Ei. gekocht	108	453	14	57.0	0.25	18.00
Rochen	94	397	38	155.0	0.25	
Quinoa. Reismelde	334	1414	80	328.0	0.24	275.00
Ei. Hühnerei. Gesamtinhalt	156	648	51	210.0	0.24	11.00
Sesamsamen	566	2368	150	620.0	0.24	350.00
Erbsen, Gartenerbsen, Samen, gekocht	66	279	22	91.0	0.24	
Bohnen, Gartenbohne. Samen. weiss. gekocht	77	325	36	149.0	0.24	
Frühkartoffel. in der Schale gekocht (Gschwelligt aus neuen Kartoffeln)	80	333	13	54.0	0.24	18.00
Flunder	72	306	48	200.0	0.24	21.00
Kartoffel. ungeschält. gekocht	70	298	12	50.0	0.24	
Roggenbrot	217	921	29	121.0	0.24	35.00
Engadiner Nusstorte	465	1947	25	105.0	0.24	29.00
Ei. Hühnereigelb. Flüssigeigelb	353	1459	140	590.0	0.24	16.00
Prussien	521	2182	9	38.0	0.24	14.00
Hafer. ganzes Korn. entspelzt	326	1378	80	340.0	0.24	130.00
Tessinerbrot	262	1096	14	60.0	0.23	19.00
Schokolade. milchfrei. mind. 40% Kakaomasse	479	1999	65	285.0	0.23	100.00
Brasse. Brachsen. Blei	116	486	55	245.0	0.22	50.00
Augenbohne, Kuhbohne, Samen, trocken	239	1014	95	427.0	0.22	250.00
Sable	495	2071	8	36.0	0.22	11.00
Cornflakes	350	1464	13	59.0	0.22	14.00
Mais-Frühstücksflocken. Cornflakes	353	1498	13	59.0	0.22	14.00
Malzgetränk	50	213	4	17.0	0.22	7.30
Erbsen, Schote und Samen, grün	81	344	25	115.0	0.22	35.00
Brassen	116	485	53	244.0	0.22	50.00
Surimi	81	339	13	60.0	0.22	14.00
Egli. Flussbarsch. roh	79	329	80	370.0	0.22	30.00

Matjeshering	267	1108	43	200.0	0.22	35.00
Vollkorngebäck (Vollkornguetzli) mit Nüssen. gesüsst	488	2040	68	318.0	0.21	89.00
Kokosmakronen	445	1862	15	71.0	0.21	36.00
Kokosnuss	363	1498	20	95.0	0.21	40.00
Passionsfrucht. frisch	54	228	12	57.0	0.21	30.00
Salami. deutsche	402	1662	35	167.0	0.21	
Knuspermüesli	412	1726	51	244.0	0.21	93.00
Taube	169	707	45	217.0	0.21	
Baumnuss, Walnuss	663	2738	85	410.0	0.21	130.00
Erbse, Gartenerbse grün. roh	78	328	26	126.0	0.21	34.00
Kartoffelknödel. roh. Trockenprodukt	323	1373	35	170.0	0.21	45.00
Willisauer Ringli	381	1595	8	39.0	0.21	10.00
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
Klippfisch	185	787	60	300.0	0.20	
Krebs. Flusskrebbs	65	274	45	225.0	0.20	25.00
Thunfisch	226	939	40	200.0	0.20	50.00
Knuspermüesli mit Früchten und Flakes	420	1759	42	211.0	0.20	79.00
Fischstäbchen. paniert. roh	172	720	31	157.0	0.20	24.00
Kartoffel. ungeschält. gebacken in Folie	85	361	12	61.0	0.20	
Löffelbiscuits	410	1715	65	332.0	0.20	15.00
Marzipan	486	2035	43	220.0	0.20	120.00
Knackwurst	260	1074	28	144.0	0.19	
Paranuss	670	2764	130	675.0	0.19	160.00
Pommes frites. verzehrfertig. ungesalzen	290	1215	20	105.0	0.19	
Rotzunge	72	304	29	153.0	0.19	20.00
Erdnusspaste	619	2569	74	393.0	0.19	
Hafergrütze	340	1437	65	349.0	0.19	70.00
Austernpilz. Austernseitling	12	49	12	65.0	0.18	13.00
Eierschwamm. roh	12	49	8	44.0	0.18	14.00
Meringue	396	1657	4	22.0	0.18	5.00
Knäckebröt. aus Roggen	315	1335	55	303.0	0.18	68.00
Vollkorngebäck (Vollkornguetzli) mit Ölsamen. gesüsst	461	1930	67	370.0	0.18	121.00
Schokolade. dunkel (schwarz. milchfrei. bitter)	516	2160	26	144.0	0.18	91.00
'Birchermüesli. Flocken. Nüsse. Früchte. ungesüsst	350	1463	53	294.0	0.18	109.00
Frühkartoffel. geschält. gekocht (neue Kartoffel)	80	334	5	28.0	0.18	12.00
Grahambrot	199	845	42	236.0	0.18	42.00
Rohwurst. Saucisson aux choux	313	1309	11	62.0	0.18	13.00
Pommes Frites	221	926	11	62.0	0.18	31.00
Linsen, Samen, gekocht	76	323	23	130.0	0.18	
Birchermüesli. Flocken. Nüsse. Früchte. ungezuckert	357	1494	51	289.0	0.18	113.00
Roggenmehl, Typ 1370	313	1327	30	170.0	0.18	45.00
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
Schokoladenpulver	381	1595	37	210.0	0.18	132.00
Kakaopulver. schwach entölt	343	1427	115	655.0	0.18	415.00
Roggenvollkornbrot	193	818	35	200.0	0.18	55.00
Roggenmehl. Typ 815	326	1366	22	126.0	0.17	26.00
Kakaopulver	343	1435	114	656.0	0.17	414.00

Tintenfisch	73	307	25	145.0	0.17	
Linse. getrocknet	308	1290	50	300.0	0.17	100.00
Kaviar, echt, Störkaviar	244	1017	50	300.0	0.17	3.00
Pommes Chips (Kartoffelchips). nature	538	2250	15	91.0	0.16	52.00
Sonnenblumenkerne	597	2498	100	608.0	0.16	387.00
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
Brot, Bürli. Halbweissmehl	229	959	17	104.0	0.16	26.00
Brot, Halbweissbrot	229	959	17	104.0	0.16	26.00
Vollkornteigwaren. ohne Ei. gekocht	102	428	16	99.0	0.16	37.00
Sonnenblume. Samen. trocken	580	2405	100	620.0	0.16	420.00
Waller. Wels	163	678	25	155.0	0.16	55.00
Eierteigwaren	354	1501	25	155.0	0.16	40.00
Kartoffel. geschält. gekocht	76	318	5	31.0	0.16	14.00
Erdnuss	577	2412	60	375.0	0.16	175.00
Hammelfleisch. Zunge	187	777	19	119.0	0.16	
Erdnuss. ungesalzen. geröstet	585	2423	65	410.0	0.16	180.00
Linsen, Samen, trocken	270	1144	65	410.0	0.16	130.00
Krustentiere. Scampi. roh	93	390	29	183.0	0.16	68.00
Roggenmehl, Typ 815	319	1355	20	128.0	0.16	25.00
Cervelatwurst	394	1633	24	155.0	0.15	11.00
'Rohpöckelware. Pancetta	467	1962	13	84.0	0.15	
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
Weizenmehl. Typ 550	332	1408	17	110.0	0.15	25.00
Seezunge	83	349	30	195.0	0.15	50.00
Rice Crispies	391	1637	20	130.0	0.15	50.00
Ofen-Frites (vorfrittierte Kartoffeln). tiefgekühlt	165	690	8	52.0	0.15	23.00
Schwein. Rückenspeck. Speck. frisch	759	3122	2	13.0	0.15	
Brot, Roggenbrot	234	979	17	113.0	0.15	30.00
Teigwaren. mit Ei. trocken	358	1498	23	153.0	0.15	42.00
Erdnuss-Flips	497	2080	16	107.0	0.15	43.00
Pommes Chips (Kartoffelchips). Paprika	525	2197	16	108.0	0.15	46.00
Weizenvollkornbrot	199	844	30	204.0	0.15	60.00
Pfifferling, getrocknet	93	391	85	581.0	0.15	
Brathering	204	848	35	240.0	0.15	
Eierteigwaren. gekocht. abgetropft	94	399	9	62.0	0.15	
Farmer Soft Fit. mit Vitaminen	367	1536	15	104.0	0.14	33.00
Kabeljau. Dorsch	76	323	28	195.0	0.14	24.00
Nussbrot	255	1066	28	196.0	0.14	65.00
Hecht. roh	81	340	32	225.0	0.14	28.00
'Weizenmehl. weiss. Typ 550	329	1377	16	113.0	0.14	10.00
Kartoffelpuffer. Trockenprodukt	320	1359	27	192.0	0.14	
Hering, Atlantik	233	968	35	250.0	0.14	30.00
Hartweizengries	343	1434	20	143.0	0.14	40.00
Roggenmehl. Typ 1050	318	1330	26	188.0	0.14	62.00
Bückling	224	934	35	255.0	0.14	30.00
Thunfisch. roh	149	625	28	204.0	0.14	34.00
Kokosnuss. Raspeln (Kokosraspel. Kokosflocken)	620	2593	25	183.0	0.14	90.00
Vollkorngebäck (Vollkornguetzli). gesüsst	462	1933	45	330.0	0.14	79.00
Hafermehl	391	1654	55	405.0	0.14	130.00

Weizenmehl. halbweiss. Typ 720	329	1377	19	140.0	0.14	30.00
Kartoffel. geschält. roh	79	330	5	37.0	0.14	17.00
Kartoffelkroketten. Trockenprodukt	324	1374	36	267.0	0.13	56.00
Stockfisch	339	1439	60	450.0	0.13	
Erbsen, Samen, trocken	271	1152	50	375.0	0.13	120.00
Hecht	82	346	30	225.0	0.13	30.00
Weizenmehl, Typ 630	332	1410	16	120.0	0.13	30.00
Bier, Vollbier, hell, Lagerbier	39	162	4	30.0	0.13	9.00
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
Heilbutt schwarz	144	598	19	147.0	0.13	22.00
Seelachs in Öl, Lachsersatz	150	628	31	240.0	0.13	
Seehecht. roh	71	296	25	194.0	0.13	25.00
Topinambur, Erdartischoke	31	130	10	78.0	0.13	20.00
Haferflocken	348	1458	53	420.0	0.13	148.00
Miesmuschel. Blau- oder Pfahlmuschel	69	291	25	200.0	0.13	30.00
Kartoffel	70	298	6	50.0	0.12	21.00
Knäckebröt Vollkorn mit Leinsamen	338	1415	47	384.0	0.12	134.00
Kochpöckelware. Schinken. Hinterschinken	122	509	22	180.0	0.12	22.00
Kochpöckelware. Schinken. Vorderschinken	122	510	22	180.0	0.12	22.00
Schweinefleisch. Hintereisbein. Hinterhaxe	186	774	11	90.0	0.12	18.00
Huhn. Herz	121	509	20	165.0	0.12	
Terrine. Paté de campagne	292	1220	16	132.0	0.12	17.00
Bier. Vollbier dunkel	37	156	3	25.0	0.12	
Weizenmehl. Typ 1050	330	1399	25	210.0	0.12	55.00
Erdnuss	564	2337	40	340.0	0.12	160.00
Rohwurst. Zampone	361	1510	20	170.0	0.12	
Fleisch. Reh. frisch	122	509	25	220.0	0.11	20.00
Rehfleisch. Rücken	122	514	25	220.0	0.11	
Schwein. Herz	91	384	20	176.0	0.11	20.00
Erdnussbutter	626	2620	37	330.0	0.11	180.00
Katfisch. Steinbeisser	81	343	20	179.0	0.11	25.00
Weizen. Vollkornflocken	309	1293	38	341.0	0.11	128.00
Gerste. ganzes Korn. entspelzt	314	1331	38	342.0	0.11	115.00
Grahambrot. Weizenvollkornbrot	227	951	29	261.0	0.11	98.00
Schweineschinken. gekocht. Kochschinken	125	529	15	135.0	0.11	25.00
Knäckebröt Vollkorn mit Sesam	357	1494	42	380.0	0.11	134.00
Kartoffelflocken. Püree. Trockenprodukt	338	1436	34	310.0	0.11	
Bier. Pils. Lagerbier	42	177	4	32.0	0.11	9.60
Rotbarsch geräuchert	145	608	25	230.0	0.11	
Fleischwurst	307	1268	14	129.0	0.11	13.00
Kalb. Schulter. Braten. roh	124	518	22	205.0	0.11	23.00
Seezunge. roh	85	354	29	271.0	0.11	25.00
Steinbutt	82	348	17	159.0	0.11	45.00
Kartoffelflocken (Kartoffelstock. Trockenprodukt)	338	1415	33	310.0	0.11	69.00
Triticale	326	1384	40	380.0	0.11	155.00
Truthahn. Jungtier	151	632	25	240.0	0.10	30.00
Roggen. ganzes Korn	293	1244	35	340.0	0.10	90.00
Schellfisch	77	327	18	175.0	0.10	25.00
Holunderbeerensaft. Muttersaft	38	163	5	49.0	0.10	
Weizenmehl. Vollkornmehl. Typ 1900	322	1349	36	358.0	0.10	132.00
Haferflocken	348	1469	43	430.0	0.10	130.00

Rotbarsch. Goldbarsch	105	443	20	200.0	0.10	30.00
Weizenmehl, Typ 812	326	1383	18	180.0	0.10	55.00
Bier. Nährbier. Malzbier	54	229	2	20.0	0.10	9.00
Bierschinken	160	668	15	152.0	0.10	18.00
Rohpöckelware. Coppa	314	1316	13	134.0	0.10	
Weizen. Weichweizen. ganzes Korn	298	1249	33	341.0	0.10	97.00
Schweinsbratwurst	291	1206	15	155.0	0.10	
Brot, Bürl. Ruchmehl	224	939	14	145.0	0.10	42.00
Brot, Ruchbrot	224	939	14	145.0	0.10	42.00
Weizen. ganzes Korn	298	1263	33	342.0	0.10	97.00
Brosme. Lumb	74	313	17	177.0	0.10	56.00
Vollkornteigwaren. ohne Ei. trocken	341	1426	31	330.0	0.09	120.00
Corned Beef. amerikanisch	209	874	14	150.0	0.09	15.00
Roggenschrot, Typ 1800	289	1225	33	356.0	0.09	93.00
Walliser Roggenbrot	207	866	19	213.0	0.09	53.00
Dorsch. roh	79	329	16	180.0	0.09	25.00
Kalbsherz	109	458	16	180.0	0.09	25.00
Reis poliert. weiss. roh	345	1443	9	102.0	0.09	35.00
Rollgerste. Gerstengraupen	335	1401	18	205.0	0.09	65.00
Weizenschrot, Typ 1700	307	1304	30	350.0	0.09	130.00
Gerstengraupen	335	1422	18	210.0	0.09	65.00
Truthahn, ausgewachsenes Tier	157	658	15	175.0	0.09	20.00
Wachtel	109	460	15	175.0	0.09	31.00
Champignon. frisch	16	67	11	129.0	0.09	14.00
Huhn. Brathuhn	166	694	14	165.0	0.08	19.00
Knäckebröt Vollkorn	334	1396	30	354.0	0.08	110.00
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
Roggenschrotbrot	193	808	17	204.0	0.08	51.00
Schweinespeck. durchwachsen. geräuchert. Frühstücksspeck	621	2560	9	108.0	0.08	
Reis. poliert. gekocht. abgetropft	85	359	3	36.0	0.08	
Cashewnuss	572	2392	31	375.0	0.08	270.00
Brühwurstware. Waadtländer Bratwurst. ungegart	241	1010	4	49.0	0.08	20.00
Mettwurst	390	1613	13	160.0	0.08	
Reizker	14	59	6	74.0	0.08	12.00
Kalb. Filet. roh	119	499	17	211.0	0.08	25.00
Cashewnuss. Kaschunuss	572	2377	30	375.0	0.08	265.00
Buchweizengrütze	335	1421	12	150.0	0.08	50.00
Huhn. Schlegel. mit Haut. ohne Knochen	174	724	15	188.0	0.08	
Haferkleie. roh	336	1406	58	734.0	0.08	235.00
Poulet. Schenkel. mit Haut. roh	184	769	15	190.0	0.08	30.00
Weizenmehl. Ruchmehl. Typ 1100	327	1368	16	203.0	0.08	54.00
Schillerlocken	302	1254	18	230.0	0.08	28.00
Kochwurstware. Wildfleischterrinen	262	1096	13	167.0	0.08	17.00
Reismehl	351	1491	7	90.0	0.08	23.00
Brühwurstware. Kalbsbratwurst. ungebraut	252	1053	9	116.0	0.08	19.00
Seeaal, geräucherte Teile des Dornhais	168	703	20	260.0	0.08	34.00
Kalbshals, Nacken, m. Knochen	109	459	15	195.0	0.08	15.00
Schwein. Kotelett. roh	180	755	11	143.0	0.08	56.00
Bouillon. Fleisch	5	20	1	13.0	0.08	10.00
Bier. Weissbier. Weizenvollbier	38	158	1	13.0	0.08	

Wiener Würstchen	263	1088	13	170.0	0.08	
Schellfisch geräuchert	93	393	20	262.0	0.08	25.00
Aal. geräuchert	329	1363	19	250.0	0.08	18.00
Mungbohnsensprossen	23	96	4	49.0	0.08	12.00
Ente	227	944	15	199.0	0.08	22.00
Huhn. Leber	136	570	18	240.0	0.08	13.00
Poulet. ganz. mit Haut. roh	168	702	12	160.0	0.08	20.00
Frankfurter Würstchen	269	1114	8	107.0	0.07	
Hammelfleisch. Filet	112	473	12	162.0	0.07	19.00
Fasan. mit Haut. ohne Knochen. Mittelwerte	155	649	18	245.0	0.07	26.00
Schwein. Nierstück. Steak. roh	128	537	11	150.0	0.07	60.00
Schweinefleisch. Kotelett	133	558	11	150.0	0.07	24.00
Felchen, Renke, Maräne	100	421	18	247.0	0.07	28.00
Kalb. Brust. roh	131	549	13	184.0	0.07	22.00
Fleisch. Pferd. Filet. roh	102	429	13	185.0	0.07	23.00
Weichtiere. Kalmar. roh	83	348	14	200.0	0.07	40.00
Heilbutt weiss	95	401	14	200.0	0.07	30.00
Lengfisch	81	345	15	215.0	0.07	62.00
Reis unpoliert. Vollkornreis. roh	351	1468	21	303.0	0.07	143.00
Fleischextrakt	246	1046	163	2'380.0	0.07	374.00
Heilbutt. roh	118	492	15	220.0	0.07	23.00
Linsensprossen	29	124	6	88.0	0.07	15.00
Buchweizen. Korn. geschält	336	1405	20	294.0	0.07	142.00
Morchel. frisch	12	48	11	162.0	0.07	16.00
Morchel	10	40	11	162.0	0.07	16.00
Hase	113	478	14	208.0	0.07	24.00
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
Kalbsrücken, Rückensteak, m. Knochen	1097	452	13	195.0	0.07	16.00
Champignon. roh	15	62	7	105.0	0.07	11.00
Poulet. Brust. mit Haut. roh	137	573	14	212.0	0.07	
Huhn. Brust. mit Haut	145	607	14	212.0	0.07	
Fleisch. Kaninchen. Durchschnitt. roh	150	626	14	213.0	0.07	25.00
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
Dinkelmehl, Vollkornmehl	333	1410	25	384.0	0.07	115.00
Wasserkastanie	64	273	5	77.0	0.06	
Pfifferling, frisch, Rehling	11	48	4	57.0	0.06	14.00
Gans. mit Haut. Mittelwerte	342	1414	12	185.0	0.06	25.00
Hirse. Vollkornflocken	350	1464	20	310.0	0.06	170.00
Hammelfleisch. Kotelett	348	1437	9	140.0	0.06	
Hammelfleisch. Lende	194	806	9	140.0	0.06	
Roggenmehl. Vollkorn. Schrot. Typ 1800	302	1266	23	360.0	0.06	83.00
Lamm. Schaf. Filet. roh	112	469	12	190.0	0.06	27.00
Buchweizen. geschältes Korn	336	1425	20	320.0	0.06	140.00
Lachs. Salm	202	842	15	240.0	0.06	25.00
Rind. Zunge. roh	196	819	10	160.0	0.06	18.00
Schweineschinken, in Dosen	177	739	10	161.0	0.06	
Kaninchenfleisch, mit Knochen	152	636	13	210.0	0.06	23.00
Rind, Brust, Brustkern	200	834	9	145.0	0.06	18.00
Huhn. Suppenhuhn	257	1066	11	180.0	0.06	17.00
Schwein. Bug. Blatt. Schulter	218	908	9	149.0	0.06	
Heilbutt schwarz, geräuchert	223	927	18	300.0	0.06	

Kalbfleisch. Filet	101	428	12	200.0	0.06	
Kalbshaxe	118	495	12	200.0	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. Bauch	261	1083	3	55.0	0.06	14.00
Fleisch. Wildschwein. Durchschnitt. roh	108	454	10	167.0	0.06	22.00
Wildschwein	162	676	10	167.0	0.06	22.00
Schwein. Schulter. Braten. roh	181	757	8	135.0	0.06	22.00
Dinkel, ganzes Korn, entspelzt	320	1356	25	422.0	0.06	136.00
Kalbfleisch. Bug. Schulter	94	398	12	204.0	0.06	15.00
Weizenkleie. Speisekleie	171	721	67	1'140.0	0.06	480.00
Weizenkleie. Speisekleie. roh	172	721	67	1'143.0	0.06	490.00
Hammelfleisch. Brust	381	1573	9	155.0	0.06	
Hammelfleisch. Bug. Schulter	287	1190	9	155.0	0.06	
Gemüsekonserve. Zuckermais	96	401	4	69.0	0.06	22.00
Rohpöckelware. Schinken. roh	248	1037	9	156.0	0.06	22.00
Reis. unpoliert. spelzfrei. Naturreis	345	1464	16	282.0	0.06	120.00
Weizenkeime	323	1352	55	971.0	0.06	250.00
Reis. Weisses Reis. poliert	344	1460	6	110.0	0.06	32.00
Maisgries	340	1423	4	73.0	0.05	20.00
Frühstücksfleisch	287	1190	12	220.0	0.05	60.00
Brühwurstware. Wienerli. Geflügel. ungegart	232	969	9	165.0	0.05	13.00
Fleisch. Ziege. Durchschnitt. roh	149	623	10	185.0	0.05	20.00
Lamm. Schaf. Kotelett. roh	213	891	10	186.0	0.05	26.00
Steinpilz, getrocknet	124	523	34	642.0	0.05	
Schwein. Eckstück. Plätzli. roh	115	497	9	170.0	0.05	21.00
Kalb. Kotelett. roh	147	613	11	209.0	0.05	24.00
Leberpastete	314	1300	10	191.0	0.05	15.00
Schweinefleisch. Oberschale. Schnitzfleisch	106	448	9	172.0	0.05	20.00
Hirsch	112	472	10	192.0	0.05	21.00
Dosenwürstchen	226	934	10	185.0	0.05	
Pinienkern	582	2433	26	510.0	0.05	235.00
Fleisch. Hirsch. frisch	112	471	10	197.0	0.05	21.00
Aal	281	1162	17	335.0	0.05	25.00
Bäckerhefe gepresst	82	343	25	500.0	0.05	60.00
Kalb. Nierstück. Steak. roh	104	436	11	220.0	0.05	26.00
Hammelfleisch. Niere	93	392	13	262.0	0.05	
Thon im Wasser. abgetropft	117	489	9	182.0	0.05	28.00
Steinpilz. frisch	21	81	4	85.0	0.05	12.00
Kürbiskerne	565	2363	41	830.0	0.05	402.00
Makrele	182	758	12	244.0	0.05	30.00
Weizenkeime	312	1313	49	1'000.0	0.05	290.00
Schwein. Zunge	158	660	10	200.0	0.05	20.00
Lachs. Zucht. roh	200	838	12	245.0	0.05	28.00
Dinkel, Grünkern, Spelz	320	1358	20	410.0	0.05	130.00
Forelle	102	431	12	246.0	0.05	26.00
Schweinebauch. geräuchert	372	1538	10	205.0	0.05	20.00
Bäckerhefe, gepresst	78	328	23	473.0	0.05	30.00
Kalb. Zunge. roh	181	756	9	190.0	0.05	17.00
Seelachs. Köhler. roh	80	334	8	170.0	0.05	14.00
Steinpilz. frisch	20	84	4	85.0	0.05	12.00
Hammelfleisch. Keule. Schlegel	234	972	10	213.0	0.05	23.00
Köhler. Seelachs	81	344	14	300.0	0.05	

Kalbsbrust	201	838	11	237.0	0.05	
Kalb. Niere. roh	112	469	11	241.0	0.05	16.00
Maisstärke	353	1478	1	22.0	0.05	2.00
Lamm. Schaf. Gigot Keule. roh	173	724	8	178.0	0.04	24.00
Rind, Lunge	99	415	11	250.0	0.04	14.00
Brühwurstware. Schweinsbratwurst. ungegart	253	1059	5	114.0	0.04	25.00
Rind. Hals. Voressen. Gulasch. roh	150	626	7	160.0	0.04	18.00
Pferdefleisch	108	457	9	215.0	0.04	27.00
Rind, Herz	121	508	7	165.0	0.04	18.00
Kalbszunge	172	717	8	190.0	0.04	17.00
Rindfleisch. Hals. Kamm	149	625	7	155.0	0.04	18.00
Rind, Zunge	207	860	8	186.0	0.04	18.00
Rind, Niere	113	472	11	270.0	0.04	19.00
Schwein. Milz	102	426	7	173.0	0.04	
Forelle. roh	108	451	10	252.0	0.04	28.00
Mais. ganzes Korn	325	1377	8	213.0	0.04	90.00
Steckmuschel. Klaffmuschel. Sandauster	54	227	12	310.0	0.04	63.00
Thon im Öl. abgetropft	186	778	10	259.0	0.04	33.00
Kalbsniere	124	520	10	260.0	0.04	18.00
Fleisch. Truthahn. Brust. Schnitzel. Geschnetzelt. roh	108	452	8	210.0	0.04	32.00
Schweinefleisch, Kasseler, gepökelt	151	633	6	160.0	0.04	
Rohwurst. Luganiga	383	1600	3	81.0	0.04	16.00
Goldhirse. Korn. geschält	350	1463	10	275.0	0.04	123.00
Hirse. geschältes Korn	350	1481	10	275.0	0.04	125.00
Brühwurstware. Fleischkäse	260	1087	6	166.0	0.04	12.00
Kochwurstware. Leberwurst	262	1097	5	139.0	0.04	22.00
Schweinefleisch. Halsgrat. Kamm	197	822	5	139.0	0.04	
Brühwurstware. Aufschnitt. gemischt	234	980	6	167.0	0.04	13.00
Rind. Hackfleisch. roh	169	707	6	168.0	0.04	19.00
Rohwurst. Landjäger	516	2157	5	141.0	0.04	17.00
Brühwurstware. Lyoner. Kalbfleischwurst	265	1110	6	170.0	0.04	12.00
Brühwurstware. Schützenwurst. ungegart	265	1110	6	172.0	0.03	13.00
Schwein. Filet. roh	121	506	8	230.0	0.03	25.00
Hallimasch	15	63	4	121.0	0.03	13.00
Kalbshirn	109	453	12	350.0	0.03	15.00
Popcorn. Puffermais	337	1412	10	300.0	0.03	106.00
Rohwurst. Mettwurst	433	1810	2	60.0	0.03	15.00
Kochwurstware. Kalbfleischleberwurst	302	1263	5	153.0	0.03	13.00
Brühwurstware. Cervelas	259	1082	6	184.0	0.03	11.00
Vollkornreiswaffel	384	1607	11	360.0	0.03	131.00
Rind, reines Muskelfleisch	108	455	6	189.0	0.03	23.00
Rindfleisch. Oberschale	124	522	6	210.0	0.03	25.00
Bauernbratwurst	239	999	5	168.0	0.03	16.00
Brühwurstware. Wienerli. ungegart	260	1089	5	168.0	0.03	13.00
Brühwurstware. Schüblig. ungegart	260	1089	5	170.0	0.03	13.00
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
Gemüsekonserve. Maiskölbchen	110	461	3	103.0	0.03	33.00
Kalbsleber	86	366	9	306.0	0.03	19.00
Schwein. Niere	102	428	7	255.0	0.03	17.00
Kalb. Leber. roh	138	578	9	320.0	0.03	19.00
Buchweizenmehl	331	1386	9	320.0	0.03	150.00

Rind , Milz	100	422	7	236.0	0.03	
Rohwurst. Saucisson vaudois	352	1474	2	73.0	0.03	19.00
Sorghum. Mohrenhirse	348	1477	9	330.0	0.03	685.00
Schwein, reines Muskelfleisch	105	443	5	189.0	0.03	26.00
Rindfleisch. Hochrippe. Rostbraten	155	647	4	149.0	0.03	19.00
Bierhefe getrocknet	335	1403	50	1'900.0	0.03	230.00
Bierhefe, getrocknet	229	970	50	1'900.0	0.03	230.00
Lachs. geräuchert	171	716	15	576.0	0.03	30.00
Zuckermais. Speisemais. Maiskörner roh	87	369	2	85.0	0.03	27.00
Schwein, Hirn	123	513	10	400.0	0.03	20.00
Hammelfleisch. Herz	157	656	4	160.0	0.03	16.00
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
Rohwurst. Bauernschüblig	476	1991	3	123.0	0.02	15.00
Rindfleisch. Bug. Schulter	129	540	4	165.0	0.02	19.00
Zuckermais. roh. Gemüsemais	87	364	2	83.0	0.02	27.00
Birkenpilz	18	76	2	79.0	0.02	10.00
Thunfisch in Öl	283	1178	7	294.0	0.02	
Brühwurstware. Schweinswurst. unegart	244	1023	4	169.0	0.02	16.00
Rohwurst. Salametti	418	1750	3	127.0	0.02	16.00
Brühwurstware. Mortadella	306	1282	4	171.0	0.02	13.00
Kalb. Haxe. roh	122	511	5	217.0	0.02	26.00
Rehfleisch, Keule, Schlegel	97	410	5	220.0	0.02	
Spinatsaft	8	32	1	44.0	0.02	
Kalb. Eckstück. Plätzli. roh	103	429	5	223.0	0.02	27.00
Rohwurst. Salami	424	1773	2	94.0	0.02	19.00
Rohwurst. Salami. Schweinefleisch	405	1694	3	143.0	0.02	19.00
Makrele. geräuchert	222	925	5	240.0	0.02	
Rindfleisch. Filet	121	508	3	164.0	0.02	22.00
Rind. Brust. roh	188	787	4	194.0	0.02	18.00
Rind. Eckstück. Plätzli. roh	111	464	4	195.0	0.02	23.00
Rindfleisch. Lende. Roastbeef	130	546	3	157.0	0.02	23.00
Schwertfisch	117	493	10	506.0	0.02	
Rind. Siedfleisch. roh	141	592	4	203.0	0.02	18.00
Schwein. Leber. roh	131	547	8	407.0	0.02	23.00
Rind. Leber. roh	138	576	7	360.0	0.02	17.00
Rohpöckelware. Rollschinkli. roh	161	675	2	104.0	0.02	23.00
Rind. Schulter. Braten. roh	117	491	4	210.0	0.02	19.00
Rind. Entrecote. roh	138	576	3	160.0	0.02	23.00
Rind. Filet. roh	105	440	3	160.0	0.02	22.00
Schwein, Leber	129	543	8	430.0	0.02	25.00
Rindfleisch, Hüfte, Schwanzstück	107	452	4	195.0	0.02	23.00
Hammelfleisch. Hirn	126	522	5	305.0	0.02	15.00
Rind, Leber	131	552	6	351.0	0.02	20.00
Schwein. Hackfleisch. roh	178	744	3	179.0	0.02	24.00
Schwein, Lunge	114	476	3	230.0	0.01	
Rohpöckelware. Kochspeck. geräuchert. roh	340	1422	1	82.0	0.01	21.00
Schwein. Haxe. roh	173	724	2	167.0	0.01	25.00
Hammelfleisch. Leber	133	559	4	364.0	0.01	
Schweinefleisch. Filet	106	448	2	173.0	0.01	
Kalb. smilz	100	420	3	272.0	0.01	
Kalb. Milken. Bries. roh	99	416	4	558.0	0.01	16.00

