

## Eisen - Wissenswertes und Hitlisten

Version: 22. 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.

Hämoglobin	Hauptvorkommen	Manglerscheinung	Hauptbedeutung
	Roter Blut Farbstoff	Anämie	Sauerstoff Transport
	<b>Besonderes</b>		
= roter Blut Farbstoff, abhängig vom Eisen	<p>Das in den im Blut zirkulierenden roten Blutkörperchen enthaltene Hämoglobin ist ein recht komplexes Protein mit einem Eisen Atom im Kern. Es gibt unterschiedliche Hämoglobin Typen. Beim gesunden Erwachsenen handelt es sich zu 96 % um Hämoglobin-A1.</p> <p>Die Lebensdauer eines roten Blutkörperchens beträgt ungefähr 120 Tage, danach wird es in der Milz abgebaut. Das Eisen wird dann wiederverwertet und in ein neues Hämoglobin Molekül integriert. Das Protein selbst wird in der Leber abgebaut und über die Galle in den Darm abgegeben.</p>		

Ferritin	Hauptvorkommen	Manglerscheinung	Hauptbedeutung
=Eisenspeicher im Gewebe	Ferritin im menschlichen Blutserum ist ein Mass für den gesamten Eisenspeicher des Organismus.	<p>Erschöpfungszustände, Konzentrationsstörungen, Psychische Labilität, Schlaf Probleme, Nacken Verspannungen, Kopf Schmerzen, Schwindel, Haar Ausfall, Nagel Brüchigkeit</p> <p>Bei Kindern: Aufmerksamkeits-Störungen, Hyperaktivitätsstörungen</p>	Eisen wird neben der Blut Bildung für weitere 176 Körper Funktionen benötigt.
	<b>Besonderes</b>		
	<p>Besteht ein Defizit an diesem Element, beginnt der menschliche Organismus zuerst diejenigen seiner Eisen-abhängigen Funktionen zu drosseln, auf die er am ehesten verzichten kann. Dabei können jedoch vielfältige Mangel Symptome auftreten, ohne dass die Blut Bildung auch nur im Ansatz heruntergefahren wird. Zu einer Blut Armut (Eisenmangel Anämie) kommt es - wenn überhaupt - oft erst Jahre nach dem Auftreten anderer Eisenmangel Symptome.</p> <p><b>Achtung:</b> Falsch hohe Werte bei Entzündungen möglich, weil Ferritin auch ein so genanntes Akut-Phasen-Protein ist. Möglich aber auch <i>falsch tief</i>: Das Ferritin ist wohl da, jedoch am <i>falschen Ort</i>. Ein Eisen Status bringt hier Klarheit.</p>		

Ferritin	Erniedrigt
	<p>Es handelt sich immer um ein Eisen Mangel der sich in zwei physiopathologische Prozesse aufteilt:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ein erhöhter Eisen Verlust : chronischer Blut Verlust, meist gynäkologischen oder gastro-enteralen Ursprungs</li> <li>2. ungenügende Zufuhr : Mangel Ernährung, Malabsorption oder erhöhter Bedarf</li> </ol> <p>Eisen kommt in zwei Formen vor: Häm-gebundenes Eisen (Hämoglobin und Myoglobin) und nicht Häm-gebundenes Eisen. Die Bioverfügbarkeit von Häm-gebundenem Eisen liegt bei ca. 25 %. Bei üblicher Ernährung bestehen 90-95 % des aufgenommenen Eisens aus nicht Häm-gebundenem Eisen, dessen Bioverfügbarkeit unter 5 % liegt. Zudem wird sie durch zahlreiche in anderen Nahrungsmitteln enthaltene Stoffen beeinflusst. Fleisch und Meeresfrüchte enthalten erhebliche Mengen an Häm-gebundenem Eisen. Auch andere Quellen für Häm-Eisen können empfohlen werden: Soja, Linsen, Weizenkeime, getrocknetes Gemüse, Eigelb, getrocknete Aprikosen, Mandeln, Haselnüsse, Löwenzahn, frische Petersilie, getrocknete Datteln, getrocknete Pflaumen, etc.</p> <p>Bei einer Eisen Substitution muss der Bedarf je nach Geschlecht, Alter oder anderen Begleit-Umständen (Wachstum, Schwangerschaft, Stillzeit, intensiver Sport, etc.) angepasst werden. Zudem muss die Bio-Verfügbarkeit des verwendeten Eisens beachtet werden. Die Dauer der Eisen Substitution ist abhängig vom Ausmass und der Ursache des Defizites (Mangel, Anämie). Bei persistierender Klinik oder fortbestehenden biologischen Störungen (Verhältnis Transferrin/Albumin, Hämoglobin oder lösliche Transferrin Rezeptoren) kann sie bei Bedarf verlängert werden.</p>
	<p><b>Therapeutische Überlegungen</b></p>
	<p>Nach dem heutigen Wissensstand ist Eisen an 176 Körper Funktionen beteiligt! Tiefes Gewebe Eisen (=tiefe Ferritin Werte) führen zu einem bunten Bild an Beschwerden. Bei Ferritin unter 50, speziell bei tieferen Werten um 20, stellen sich u.a. folgende Beschwerden ein: Erschöpfung, Müdigkeit, Kopf und Nacken Schmerzen, Migräne u.a.</p> <p>Mit Eisen Tabletten ist der Therapie Erfolg kurzfristig gering, mit Eisen Infusionen bzw. Eisen Injektionen kurzfristig hoch. In der Regel wird das Eisen als Injektion verabreicht (Dauer 10-15 Minuten). Je nach Schwere des Eisen Mangels sind mehrere Infusionen/Injektionen notwendig.</p> <p>Es gibt sowohl gegen die Eisen Injektionen, als auch gegen die orale Aufnahme Einwände (Mikrobiom-Veränderungen, Hepsidin Produktion in der Leber, welches die Eisen Aufnahme aus dem Darm hemmt).</p>

<b>Ferritin</b>	<b>Erhöht</b>
	<p>Eine Hyper-Ferritinämie findet sich bei verschiedenen Krankheiten: Dysmetabolische Hepatosiderose, alkoholische Steatohepatitis, Hyperthyreoidismus, maligne Hämopathien, Krebs Leiden, genetische oder sekundäre Hämochromatose, zytolytische Reaktionen, Entzündungen Die Einnahme von Östrogen-Progesteron-Präparaten oder Anti-Östrogenen kann ebenfalls zu einer Hyper-Ferritinämie führen.</p>
	<b>Therapeutische Überlegungen</b>
	<p>Früchte und Gemüse bevorzugen (Mittelmeerküche).  Eine Ergänzung mit den Vitaminen C, E, B3, B6, B9, B12, sowie mit Beta-Carotin oder mit einem Kombinationspräparat kann in Erwägung gezogen werden, bis sich die Klinik oder die biologischen Parameter gebessert haben.</p>

## Ferritin - Übersicht

hoch	<p>-Leber Stoffwechsel Störung, alkoholische oder nicht alkoholische (nahrungsbedingte) Leber Verfettung, Überfunktion der Schilddrüse, bösartige Blut Störungen, Krebs Leiden, Eisenspeicher-Krankheiten, falsch hoch bei akuten Entzündungen, zellzerstörende Prozesse</p> <p>-Östrogen-Progesteron-Präparate oder Antiöstrogene</p>
tief	<p>-Erschöpfungszustände, Konzentrationsstörungen, Psychische Labilität, Schlaf Probleme, Nacken Verspannungen, Kopf Schmerzen, Schwindel, Haar Ausfall, Nagel Brüchigkeit</p> <p>-falsch tief bei chronisch-entzündlichen Prozessen (Rheuma u.a.)</p> <p>-bei Kindern: Aufmerksamkeits-Störungen, Hyperaktivitätsstörungen</p>
Bemerkung	<p><b>Bedeutung:</b>          Ferritin im menschlichen Blutserum ist ein Mass für den gesamten Eisenspeicher des Organismus.</p> <p>Nach dem heutigen Wissensstand ist Eisen an 176 Körper Funktionen beteiligt! Tiefes Gewebe Eisen (=tiefe Ferritin Werte) führt zu einem bunten Bild an Beschwerden. Bei Ferritin unter 50, speziell bei tieferen Werten um 20, stellen sich u.a. folgende Beschwerden ein: Erschöpfung, Müdigkeit, Kopf-Nacken Schmerzen, Migräne u.a.</p> <p><b>Die 2 wichtigsten Ursachen für tiefe Ferritin Werte:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Eisen Verlust : Blutungen: Magen-Darm, Nieren, gynäkologischer Raum</li> <li>• Mangelnde Aufnahme : Eisen arme Ernährung: Vegetarier          Mangelnde Aufnahme im Darm infolge verschiedener Stoffe, welche Eisen an der Aufnahme durch die Darm Wand behindern: Polyphenole, Tee, Phytinsäure, Calcium          Vitamin-C arme Ernährung: Vitamin-C fördert Aufnahme</li> </ul> <p><b>Mangelscheinung:</b>          Bei einem Eisen Mangel beginnt der menschliche Organismus zuerst diejenigen seiner Eisen-abhängigen Funktionen zu drosseln, auf die er am ehesten verzichten kann. Dabei können jedoch vielfältige Mangel-Symptome auftreten, ohne dass die Blut Bildung auch nur im Ansatz heruntergefahren wird.</p>

	<p><b>Eisen kommt in zwei Formen vor:</b></p> <p>Häm-gebundenes Eisen (Hämoglobin und Myoglobin): vorwiegend tierisch Aufnahme im Darm gut Bioverfügbarkeit 15-40 %</p> <p>Nicht Häm-gebundenes Eisen: vorwiegend pflanzlich Aufnahme im Darm schlecht Bioverfügbarkeit 1-15 %</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Bei üblicher Ernährung bestehen 90-95 % des aufgenommenen Eisens aus nicht Häm-gebundenem Eisen, dessen Bioverfügbarkeit unter 5 % liegt</li><li>• Zahlreiche in Nahrungsmitteln enthaltene Stoffen beeinflussen die Aufnahme</li><li>• Fleisch und Meeresfrüchte enthalten erhebliche Mengen an Häm-gebundenem Eisen</li><li>• Auch andere Quellen für Häm-Eisen können empfohlen werden: Soja, Linsen, Weizenkeime, getrocknetes Gemüse, Eigelb, getrocknete Aprikosen, Mandeln, Haselnüsse, Löwenzahn, frische Petersilie, getrocknete Datteln, getrocknete Pflaumen</li></ul>
--	--

Nahrungsmittel (pro 100 g)	Energie kcal	Energie kj	Eisen mg
----------------------------	--------------	------------	----------

Mehrfachnennungen: Werte aus verschiedenen Quellen

Johannisbrot. kernfrei	353	1498	5'150.00
Akee	218	923	2'700.00
Erdnusspaste	619	2569	1'900.00
Rambutan	65	276	1'900.00
Passionsfrucht	63	268	1'300.00
Tamarinde	238	1011	1'300.00
Kapstachelbeere	72	307	1'300.00
Carissa	78	331	1'300.00
Okra. Eibisch	19	81	1'200.00
Durian	141	599	1'000.00
Brotfrucht	110	467	1'000.00
Sapote	94	398	900.00
Karambole	23	99	900.00
Cashew-Apfel	53	226	900.00
Rosenapfel	32	137	900.00
Jujube	105	445	800.00
Longan	47	200	800.00
Guave	34	145	750.00
Baumtomate	56	240	700.00
Wasserkastanie	64	273	700.00
Sapodille	86	366	700.00
Jackfrucht	70	298	600.00
Kumquat	64	270	600.00
Mammey-Apfel	55	233	600.00
Naranjilla	44	188	500.00
Granatapfel	74	316	500.00
Papaya	12	52	420.00
Cherimoya	62	265	400.00
Chayote	27	113	400.00
Mangostane	71	303	400.00
Kakifrukt	69	294	370.00
Litchi	74	316	350.00
Opuntie	36	154	300.00
Japanische Mispel	51	217	300.00
Acerola	16	69	240.00
Limone	31	132	200.00
Jabotikaba	73	312	200.00
Kochwurstware. Blutwurst	144	604	29.40
Fitness. Nestle	358	1498	24.00
Paprika (Gewürz)	316	1321	23.60
Fit Flakes. Migros	366	1531	23.30
Special K. Kellogg's	369	1544	23.00
Fit Flakes mit Früchten. Migros	366	1531	21.80
Special K Red Fruit. Kellogg's	365	1527	21.00
Salzhering. Pökelhering	218	906	20.00
Kaffee, grün, Rohkaffee	190	789	20.00
Thymian. frisch	46	193	20.00

Schwein. Milz	102	426	19.00
Fitness & Fruits. Nestle	350	1464	19.00
Bierhefe getrocknet	335	1403	18.00
Bierhefe, getrocknet	229	970	18.00
Schwein. Leber. roh	131	547	18.00
Tee: Schwarztee	141	592	17.00
Schwein, Leber	129	543	17.00
Pfifferling, getrocknet	93	391	17.00
Kaffee, geröstet	182	758	17.00
Weizenkleie. Speisekleie. roh	172	721	16.00
Zwieback. ungesüsst. Migros	414	1730	14.00
Blevita mit Sesam. Migros	455	1902	14.00
Blevita mit Leinsamen. Migros	412	1722	14.00
Ovomaltine. Pulver. Wander	360	1506	14.00
Blevita Vollkorngebäck. Migros	415	1735	14.00
Sano Malt. Coop	373	1560	14.00
Crisp Rice. Migros	378	1582	14.00
Kakaopulver. schwach entölt	343	1427	13.00
Kürbiskerne	565	2363	12.50
Kakaopulver	343	1435	12.50
Sojaschrot	194	812	12.00
Hammelfleisch. Leber	133	559	12.00
Kalbsniere	124	520	12.00
All-Bran Flakes. Kellogg's	322	1347	12.00
Cini Minis. Nestle	416	1741	12.00
Golden Grahams. Nestle	375	1569	12.00
Nesquik Cereals. Nestle	396	1657	12.00
Weetabix	340	1423	11.90
Clusters. Nestle	389	1628	11.90
Choco Clusters. Nestle	391	1636	11.90
Minibix mit Schokolade	396	1657	11.90
Minibix mit Früchten und Nüssen	354	1481	11.90
Crunch. Nestle	410	1735	11.90
Vitalzin. Haco	393	1644	11.60
Eimalzin. Haco	415	1736	11.60
Kalb. Niere. roh	112	469	11.50
Rind, Niere	113	472	11.00
Sesam. Samen. trocken	565	2339	10.00
Kalbsgekröse, Kutteln	134	559	10.00
Bündnerfleisch	242	1015	9.80
Fruit & Flakes. Migros	355	1485	9.80
Sojabohne. getrocknet	347	1566	9.70
Kalbsmilz	100	420	9.70
Mohn. Schlafmohn. Samen. trocken	477	1976	9.50
Pfefferminze. frisch	43	179	9.50
Ovomaltine. Knuspermüesli. Wander	426	1794	9.40
Pinienkern	582	2433	9.20
Melasse. Melassesirup	274	1145	9.20
Sojamehl. entfettet	359	1501	9.10
Sesamsamen	566	2368	9.00
Amaranth, Fuchsschwanz, Samen	365	1539	9.00
Hirse. Vollkornflocken	350	1464	9.00
Rind, Milz	100	422	8.90



Ei. Trockenvollei	570	2369	8.80
Rind, Lunge	99	415	8.80
All-Bran Plus. Kellogg's	280	1172	8.80
Optima Fruit'n fibre. Kellogg's	353	1494	8.80
Just Right. Kellogg's	351	1490	8.80
Weizenkeime	312	1313	8.60
Steinpilz, getrocknet	124	523	8.40
Leinsamen (Lein)	376	1572	8.20
Leinsamen, trocken	376	1558	8.20
Linse. getrocknet	308	1290	8.00
Linsen, Samen, trocken	270	1144	8.00
Quinoa. Reismelde	334	1414	8.00
Zwieback. für Kinder. Roland Murten AG	384	1606	8.00
Kalb. Leber. roh	138	578	7.90
Kalbsleber	86	366	7.90
Chocos. Kellogg's	374	1565	7.90
Choco Smacks. Kellogg's	385	1611	7.90
Honey Loops. Kellogg's	371	1552	7.90
Smacks Choco Tresor. Kellogg's	463	1937	7.90
Cornflakes. Kellogg's	368	1540	7.90
Smacks. Kellogg's	375	1569	7.90
Crunchy Nut Corn Flakes. Kellogg's	378	1582	7.90
Rice Krispies. Kellogg's	373	1561	7.90
Frosties. Kellogg's	373	1561	7.90
Pops. Kellogg's	385	1611	7.90
Choco Krispies. Kellogg's	383	1602	7.90
Frosties Caramel. Kellogg's	377	1577	7.90
Frosties Choco. Kellogg's	397	1661	7.90
Frosties Zimt. Kellogg's	371	1552	7.90
Ice Flakes. Coop	381	1594	7.90
Petersilie. frisch	34	144	7.70
Weizenkeime	323	1352	7.60
Hammelfleisch. Niere	93	392	7.50
Huhn. Leber	136	570	7.40
Pistazie. getrocknet	581	2432	7.30
Pistazie	581	2406	7.30
Schwein. Niere	102	428	7.30
Ei. Hühnereigelb. Flüssigeigelb	353	1459	7.20
Rohpöckelware. Bresaola	167	698	7.10
Bohne weiss. getrocknet	261	1091	7.00
Bohnen, Gartenbohnen, Schnittbohnen, getrocknet	269	1142	7.00
Rind. Leber. roh	138	576	7.00
Leberpastete	314	1300	7.00
Champion (Vollwertmüesli). bio-familia	370	1574	7.00
Sugar Puffs. Migros	381	1594	7.00
Sojamehl. vollfett	453	1895	6.90
Rind, Leber	131	552	6.90
Hirse. geschältes Korn	350	1481	6.90
Goldhirse. Korn. geschält	350	1463	6.90
Pfirsich. getrocknet	240	1021	6.90
Urbohne, Linsenbohne, Samen, trocken	269	1143	6.80
Limabohne. Samen. trocken	275	1167	6.80
Augenbohne, Kuhbohne, Samen, trocken	239	1014	6.70

Rice Crispies	391	1637	6.70
Sojabohne. Samen. trocken	327	1367	6.60
Eierschwamm. roh	12	49	6.50
Sonnenblumenkerne	597	2498	6.40
Hammelfleisch. Lunge	94	398	6.40
Blutwurst, Rotwurst	288	1194	6.40
Mungbohne. Samen. trocken	281	1194	6.30
Sonnenblume. Samen. trocken	580	2405	6.30
Ovo Sport (Ovomaltine). Wander	372	1556	6.30
Bohnen, Gartenbohne. Samen. weiss. trocken	237	1004	6.20
Kichererbse. Samen. trocken	306	1294	6.10
Kichererbse. getrocknet	306	1282	6.10
Hammelfleisch. Herz	157	656	6.10
Gartenmelde	20	86	6.10
Toppas. Kellogg's	340	1423	6.00
Kolanuss	228	966	6.00
Zucker, brauner, Rohzucker aus Zuckerrüben	386	1639	6.00
Bohne (Gartenbohne). grün. getrocknet	202	843	5.90
Triticale	326	1384	5.90
Straucherbse. Taubenerbse. Samen. trocken	281	1194	5.80
Haferflocken	348	1469	5.80
Weichtiere. Miesmuschel. roh	85	354	5.80
Hafer. ganzes Korn. entspelzt	326	1378	5.80
Sorghum. Mohrenhirse	348	1477	5.70
Hühnereigelb roh. Eidotter	350	1466	5.50
Basilikum. frisch	40	167	5.50
Haferkleie. roh	336	1406	5.40
Kochwurstware. Kalbfleischleberwurst	302	1263	5.40
Ovomaltine. Schokolade. Wander	513	2146	5.40
Tofu	78	328	5.40
Leberwurst. grob	326	1351	5.30
Aprikose. getrocknet	216	904	5.20
Erbsen, Samen, trocken	271	1152	5.00
Kalbslunge	90	378	5.00
Bäckerhefe gepresst	82	343	5.00
Schwein, Lunge	114	476	5.00
Pferdefleisch	108	457	4.90
Sardelle	101	427	4.90
Franzosenkraut	19	82	4.80
Rosmarin. frisch	56	236	4.80
Rotbarsch geräuchert	145	608	4.70
Fleisch. Pferd. Filet. roh	102	429	4.70
Vollkorngebäck (Vollkornguetzli) mit Ölsamen. gesüsst	461	1930	4.70
Weizenschrot, Typ 1700	307	1304	4.70
Knäckebrot. aus Roggen	315	1335	4.70
Karotten, Möhre, getrocknet	193	821	4.70
Vogelmiere	7	30	4.60
Salbei. frisch	53	221	4.50
Dinkel, ganzes Korn, entspelzt	320	1356	4.40
Kaffee-Extrakt-Pulver (Instant-Kaffee)	349	1460	4.40
Aprikose. getrocknet	240	1021	4.40
Stockfisch	339	1439	4.30
Schwein. Herz	91	384	4.30

Knäckebrot Vollkorn mit Sesam	357	1494	4.30
Breitwegerich	24	103	4.30
Mandel	576	2408	4.20
Haferflocken	348	1458	4.20
Hafermehl	391	1654	4.20
Terrine. Paté de campagne	292	1220	4.20
Knäckebrot Vollkorn mit Leinsamen	338	1415	4.20
Kaffeepulver, Instantkaffee	350	1486	4.20
Choc ovo (Ovomaltine). Wander	435	1820	4.20
Dinkel, Grünkern, Spelz	320	1358	4.20
Miesmuschel. Blau- oder Pfahlmuschel	69	291	4.20
Schokoladenpulver	381	1595	4.20
Gummibonbon mit Fruchtessenz	188	786	4.20
Corned Beef. amerikanisch	209	874	4.10
Mandel. süss ohne Samenschale	583	2411	4.10
Brennessel	40	170	4.10
Malve, wild, Blatt	37	157	4.10
Rind, Herz	121	508	4.00
Vollkorngebäck (Vollkornguetzli). gesüsst	462	1933	4.00
Roggenmehl. Vollkorn. Schrot. Typ 1800	302	1266	4.00
Fleischextrakt	246	1046	3.90
Mandel (Mandel süss). geröstet. gesalzen	582	2433	3.90
Kochwurstware. Wildfleischterrine	262	1096	3.90
Cracker Darvida Leinsamen plus. Hug AG	392	1639	3.90
Hafergrütze	340	1437	3.90
Vollkornteigwaren. ohne Ei. trocken	341	1426	3.90
Vollkorngebäck (Vollkornguetzli) mit Nüssen. gesüsst	488	2040	3.90
Haselnuss ohne Samenschale	644	2662	3.80
Hammelfleisch. Hirn	126	522	3.80
Knäckebrot Vollkorn	334	1396	3.80
Kalbsherz	109	458	3.70
Haselnuss	646	2703	3.70
Weizenmehl. Vollkornmehl. Typ 1900	322	1349	3.70
Birchermüesli. Flocken. Nüsse. Früchte. ungezuckert	357	1494	3.70
Roggenschrot, Typ 1800	289	1225	3.70
Tofu	83	346	3.70
Gundermann	27	114	3.70
Topinambur, Erdartischocke	31	130	3.70
Choc ovo crunchy (Ovomaltine). Wander	452	1891	3.60
Schwein, Hirn	123	513	3.60
Petersilienblatt	50	214	3.60
Portulak	11	47	3.60
Bäckerhefe, gepresst	78	328	3.50
Zwieback Vollkorn. Roland Murten AG	361	1510	3.50
Zwieback ohne Zucker. Roland Murten AG	377	1577	3.50
Zwieback classic. Roland Murten AG	380	1589	3.50
Buchweizen. Korn. geschält	336	1405	3.50
Buchweizen. geschältes Korn	336	1425	3.50
Vitalis Früchte Müesli. ohne Zuckerzusatz. Dr. Oetker	315	1318	3.50
Kokosnuss. Raspeln (Kokosraspel. Kokosflocken)	620	2593	3.50
Trüffel	27	113	3.50
Nuss-Nougat-Creme	533	2224	3.50
Scharbockskraut			3.50

Paranuss	670	2764	3.40
Zwieback. Migros	426	1781	3.40
Getreideriegel. weich. mit Aprikosen	375	1574	3.40
Löwenzahnblätter	27	112	3.40
Spinat	17	70	3.40
Kochwurstware. Leberwurst	262	1097	3.30
Getreideriegel. crunchy. nature. ungesüsst	417	1760	3.30
Getreideriegel. crunchy. nature	442	1872	3.30
Weizen. Vollkornflocken	309	1293	3.30
Birchermüesli. Flocken. Nüsse. Früchte. ungesüsst	350	1463	3.30
Zwiebel, getrocknet	197	836	3.30
Feige. getrocknet	250	1059	3.30
Schwarzwurzel. roh	18	75	3.30
Schwarzwurzel	18	76	3.30
Dinkelmehl, Vollkornmehl	333	1410	3.20
Getreideriegel mit Nüssen	480	2014	3.20
Weizen. Weichweizen. ganzes Korn	298	1249	3.20
Weizen. ganzes Korn	298	1263	3.20
Knuspermüesli mit Schokolade	456	1909	3.20
Reis. unpoliert. spelzfrei. Naturreis	345	1464	3.20
Taubnessel. weiss	30	128	3.20
Schokolade. milchfrei. mind. 40% Kakaomasse	479	1999	3.20
Hammelfleisch. Zunge	187	777	3.10
Paranuss	660	2761	3.10
Auster	66	279	3.10
Brunnenkresse. Wasserkresse	17	72	3.10
Fleisch. Reh. frisch	122	509	3.00
Rehfleisch. Rücken	122	514	3.00
Rehfleisch, Keule, Schlegel	97	410	3.00
Kalbshaxe	118	495	3.00
Kalb. Brust. roh	131	549	3.00
Kalbsbrust	201	838	3.00
Rind. Zunge. roh	196	819	3.00
Teigwaren. mit Ei. trocken	358	1498	3.00
Eierteigwaren	354	1501	3.00
Buchweizenmehl	331	1386	3.00
Gerstengraupen	335	1422	3.00
Kichererbse, Samen, grün	139	588	3.00
Panettone	337	1409	3.00
Dattel. getrocknet	290	1215	3.00
Hase	113	478	2.90
Schwein. Zunge	158	660	2.90
Jagdwurst	203	845	2.90
Weizenmehl. Ruchmehl. Typ 1100	327	1368	2.90
Getreideriegel. weich. mit Joghurt	464	1948	2.90
Knuspermüesli	412	1726	2.90
Giersch. Geissfuss	39	166	2.90
Guter Heinrich	38	161	2.90
Gartenkresse	33	140	2.90
Pflaume. getrocknet	172	719	2.90
Spinat, gekocht, ungesalzen, abgetropft	14	60	2.90
Schwarzwurzel, gekocht, abgetropft	17	71	2.90
Bärlauch	12	50	2.90

Fleisch. Hase. frisch	115	482	2.80
Sardelle im Öl. abgetropft	160	669	2.80
Cashewnuss	572	2392	2.80
Cashewnuss. Kaschunuss	572	2377	2.80
Kalb. Zunge. roh	181	756	2.80
Kalbszunge	172	717	2.80
Gerste. ganzes Korn. entspelzt	314	1331	2.80
Rollgerste. Gerstengraupen	335	1401	2.80
Roggen. ganzes Korn	293	1244	2.80
Knuspermüesli mit Früchten und Flakes	420	1759	2.80
Getreideriegel. weich. mit Äpfeln	400	1680	2.80
Schokolade. dunkel (schwarz. milchfrei. bitter)	516	2160	2.80
Ölsardine. abgetropft	222	924	2.70
Kaninchenfleisch, mit Knochen	152	636	2.70
Seeohr. Abalone	119	498	2.70
Ente	227	944	2.70
Rind, Zunge	207	860	2.70
Zwieback. Vollkorn	396	1655	2.70
Krill, Antarktis	91	381	2.70
Entenei, gesamt	184	766	2.70
Dosenwürstchen	226	934	2.70
Popcorn. Puffermais	337	1412	2.70
Grahambrot. Weizenvollkornbrot	227	951	2.70
Akee	218	903	2.70
Spinat. roh	18	74	2.70
Fenchel. Blatt	24	100	2.70
Mangold	14	59	2.70
Preiselbeere, in Dose, gezuckert	183	778	2.70
Getreideriegel mit Schokoladenüberzug natural	473	1995	2.60
Balisto. Soft Choco Apricot. mit Folsäure	439	1838	2.60
Roggenmehl, Typ 1370	313	1327	2.60
Kartoffelstäbchen. ölgeröstet. gesalzen. Kartoffelsticks	530	2213	2.60
Heidelbeeren, in Dose	76	320	2.60
Sardine im Öl. abgetropft	215	901	2.50
Schweinefleisch, Kasseler, gepökelt	151	633	2.50
Schweineschinken, in Dosen	177	739	2.50
Hammelfleisch. Keule. Schlegel	234	972	2.50
Baumnuss	674	2821	2.50
Baumnuss, Walnuss	663	2738	2.50
Kalbshirn	109	453	2.50
Farmer. soft. mit Lemon. mit Vitamin C	409	1719	2.50
c.m.plus (Knuspermüesli mit Cornflakes und Früchten). bio-familia	404	1688	2.50
Roggenmehl. Typ 1050	318	1330	2.50
Getreideriegel mit Schokolade und Kokos	491	2059	2.50
Balisto. Soft Active. mit Vitaminen	413	1729	2.50
Feige. getrocknet	251	1049	2.50
Spitzwegerich	19	79	2.50
Erdnuss	577	2412	2.40
Rindfleisch. Oberschale	124	522	2.40
Sardine	118	498	2.40
Farmer. soft. mit Milch. mit Vitaminen und Calcium	449	1877	2.40
Wiener Würstchen	263	1088	2.40
Vollkorntoastbrot	272	1137	2.40

Pekannuss	703	2897	2.40
Maismehl	324	1372	2.40
Kartoffelflocken (Kartoffelstock. Trockenprodukt)	338	1415	2.40
Walliser Roggenbrot	207	866	2.40
Roggenschrotbrot	193	808	2.40
Wiesenknöterich	28	119	2.40
Rohpöckelware. Coppa	314	1316	2.30
Erdnuss. ungesalzen. geröstet	585	2423	2.30
Schweineschinken. gekocht. Kochschinken	125	529	2.30
Kalb. Eckstück. Plätzli. roh	103	429	2.30
Rind. Filet. roh	105	440	2.30
Rindfleisch. Filet	121	508	2.30
Kalb. Haxe. roh	122	511	2.30
Kalbfleisch. Keule. Schlegel, m. Knochen	89	379	2.30
Fleisch. Hirsch. frisch	112	471	2.30
Hirsch	112	472	2.30
Rindfleisch. Bug. Schulter	129	540	2.30
Rind. Siedfleisch. roh	141	592	2.30
Schweinebauch. geräuchert	372	1538	2.30
Hammelfleisch. Bug. Schulter	287	1190	2.30
Hammelfleisch. Brust	381	1573	2.30
Weizenmehl, Typ 812	326	1383	2.30
Getreideriegel. crunchy. mit Honig	454	1900	2.30
Roggenbrot	217	921	2.30
Kartoffelscheiben. ölgeröstet. gesalzen. Kartoffelchips	557	2318	2.30
Barbarakraut	21	87	2.30
Kokosnuss	363	1498	2.30
Rosine getrocknet. Weinbeere / Sultanine	287	1199	2.30
Weinbeere. getrocknet. Rosine	292	1242	2.30
Pflaume. getrocknet	222	943	2.30
Mangold. roh	21	88	2.30
Rind. Eckstück. Plätzli. roh	111	464	2.20
Rindfleisch, Hüfte, Schwanzstück	107	452	2.20
Rind. Brust. roh	188	787	2.20
Hammelfleisch. Kotelett	348	1437	2.20
Frühstücksfleisch	287	1190	2.20
Weizenmehl. Typ 1050	330	1399	2.20
Buchweizenmehl	351	1487	2.20
Nussbrot	255	1066	2.20
Getreideriegel mit Schokolade und Äpfel	449	1882	2.20
Farmer Soft Fit. mit Vitaminen	367	1536	2.20
Erdnussbutter	626	2620	2.10
Kalbfleisch. reines Muskelfleisch	92	392	2.10
Kalbshals, Nacken, m. Knochen	109	459	2.10
Kalbsrücken, Rückensteak, m. Knochen	1097	452	2.10
Kalb. Nierstück. Steak. roh	104	436	2.10
Rind. Hals. Voessen. Gulasch. roh	150	626	2.10
Rohwurst. Zampone	361	1510	2.10
Rohwurst. Cotechino	450	1881	2.10
Farmer. soft. mit Milch und Erdbeeren. mit Vitaminen und Magnesium	427	1787	2.10
Löffelbiscuits	410	1715	2.10
Teigwaren. ohne Ei. trocken	361	1510	2.10

Roggenmehl, Typ 1150	316	1342	2.10
Balisto. Soft Choco Apple. mit Folsäure	469	1964	2.10
Bohnen, Gartenbohne. Samen. weiss. gekocht	77	325	2.10
Linsen, Samen, gekocht	76	323	2.10
Roggenmehl. Typ 815	326	1366	2.10
Roggenmehl, Typ 815	319	1355	2.10
Rind, reines Muskelfleisch	108	455	2.10
Sauerampfer	21	90	2.10
Nüsslisalat. roh	20	82	2.10
Fasan. mit Haut. ohne Knochen. Mittelwerte	155	649	2.00
Rindfleisch. Lende. Roastbeef	130	546	2.00
Rind. Entrecote. roh	138	576	2.00
Kalbfleisch. Bug. Schulter	94	398	2.00
Truthahn. Keule. ohne Haut. ohne Knochen	114	482	2.00
Rind. Hackfleisch. roh	169	707	2.00
Krustentiere. Scampi. roh	93	390	2.00
Fleisch. Ziege. Durchschnitt. roh	149	623	2.00
Ziegenfleisch, Durchschnitt	149	624	2.00
Rindfleisch. Hals. Kamm	149	625	2.00
Hammelfleisch. Lende	194	806	2.00
Kalbsbries	99	418	2.00
Krebs. Flusskrebis	65	274	2.00
Kartoffelflocken mit Milchpulver und Salz (Instant-Kartoffelstock)	356	1488	2.00
Brot, Bürli. Ruchmehl	224	939	2.00
Brot, Ruchbrot	224	939	2.00
Getreideriegel mit Schokolade und Orangen	453	1901	2.00
Gerste. Vollkornflocken	310	1297	2.00
Gerstenflocken	310	1297	2.00
Gerstengrütze	310	1314	2.00
Buchweizengrütze	335	1421	2.00
Cornflakes	350	1464	2.00
Mais-Frühstücksflocken. Cornflakes	353	1498	2.00
Weizenvollkornbrot	199	844	2.00
Roggenvollkornbrot	193	818	2.00
Marzipan	486	2035	2.00
Kefe. roh	58	242	2.00
Wiesenbocksbart	17	71	2.00
Feldsalat. Rapunzel	14	59	2.00
Apfel. geschält. getrocknet	277	1158	2.00
Himbeersaft, Handelsware	263	1119	2.00
Rindfleisch. Hochrippe. Rostbraten	155	647	1.90
Lamm. Schaf. Filet. roh	112	469	1.90
Rind, Brust, Brustkern	200	834	1.90
Kalb. Milken. Bries. roh	99	416	1.90
Gans. mit Haut. Mittelwerte	342	1414	1.90
Petit beurre. Vollkorn	450	1883	1.90
Mais-Chips (Apérogebäck auf Maisbasis)	500	2092	1.90
Brunli	456	1910	1.90
Schokolade. Milch- mit Weinbeeren. Nüssen und Mandeln	502	2100	1.90
Getreideriegel. weich. Schokoladenstückchen	489	2046	1.90
Roggenmehl, Typ 997	309	1312	1.90
Lebkuchen	396	1656	1.90
Erbse, Gartenerbse grün. roh	78	328	1.90

Grünkohl	37	154	1.90
Schnittlauch	27	114	1.90
Dattel. getrocknet	276	1174	1.90
Rambutan	65	276	1.90
Erdbeeren, in Dose	70	297	1.90
Zucker. roh (Rohrohrzucker. Zucker. braun)	390	1633	1.90
Rohpöckelware. Schinken. roh	248	1037	1.80
Erdnuss	564	2337	1.80
Schwein. Nierstück. Steak. roh	128	537	1.80
Schweinefleisch. Kotelett	133	558	1.80
Rind. Schulter. Braten. roh	117	491	1.80
Schwein. Voressen. roh	143	599	1.80
Hammelfleisch. Filet	112	473	1.80
Wildschwein	162	676	1.80
Fleisch. Wildschwein. Durchschnitt. roh	108	454	1.80
Lamm. Schaf. Kotelett. roh	213	891	1.80
Huhn. Schlegel. mit Haut. ohne Knochen	174	724	1.80
Schwein. Bug. Blatt. Schulter	218	908	1.80
Schwein. Hals. roh	151	630	1.80
Pilgermuschel, Kammuschel	63	269	1.80
Ei. Hühnerei. Gesamthalt	156	648	1.80
Hühnerei ganz roh; Ei gross 65g; mittel:50g; klein:45g	146	610	1.80
Frankfurter Würstchen	269	1114	1.80
Butterkeks, Keks	428	1806	1.80
Balisto. Sandwich. Milk und Strawberry	401	1677	1.80
Balisto. Sandwich. Milk. mit Calcium	410	1717	1.80
Oliven. grün. mariniert	138	567	1.80
Himbeeren. in Dose	71	303	1.80
Kartoffelstärke	336	1404	1.80
Stärke: Kartoffelstärke	336	1427	1.80
Schwein. Eckstück. Plätzli. roh	115	497	1.70
Schweinefleisch. Oberschale. Schnitzelfleisch	106	448	1.70
Cervelatwurst	394	1633	1.70
Lamm. Schaf. Gigot Keule. roh	173	724	1.70
Huhn. Herz	121	509	1.70
Weizenmehl. halbweiss. Typ 720	329	1377	1.70
Fleischwurst	307	1268	1.70
Nuss-Stengeli	473	1978	1.70
Zimtstern	473	1977	1.70
Reis unpoliert. Vollkornreis. roh	351	1468	1.70
Brot, Roggenbrot	234	979	1.70
Chräbeli	379	1584	1.70
Weizenmischbrot mit Roggen. über 50% Weizen	226	959	1.70
Pommes frites. verzehrsfertig. ungesalzen	290	1215	1.70
Klippfisch	185	787	1.60
Thon im Wasser. abgetropft	117	489	1.60
Rohwurst. Landjäger	516	2157	1.60
Lammfleisch. Muskelfleisch	117	491	1.60
Fleisch. Kaninchen. Durchschnitt. roh	150	626	1.60
Mettwurst	390	1613	1.60
Mandelgebäck (Amaretti)	424	1775	1.60
Cracker Salzgebäck Apérogebäck	471	1971	1.60
Grahambrot	199	845	1.60



Schokolade. Milch- mit Haselnusscremefüllung/Branche (Schokoladenstängel)	551	2304	1.60
Lebkuchen mit Schokoladeüberzug	439	1837	1.60
Haselnusskekse (Haselnussguetzli)	465	1945	1.60
Erbsen, Schote und Samen, grün	81	344	1.60
Tomatenpüree (Tomatenmark)	71	299	1.60
Birkenpilz	18	76	1.60
Holunderbeere schwarz frisch	44	185	1.60
Frühkartoffel. in der Schale gekocht (Gschwellti aus neuen Kartoffeln)	80	333	1.60
Gurken. milchsauer. Salzgurken	20	84	1.60
Boysenbeere	33	138	1.60
Truthahn. Jungtier	151	632	1.50
Rohpöckelware. Rippli. Nierstück. roh	155	647	1.50
Meeräsche	120	506	1.50
Schweinefleisch. Hintereisbein. Hinterhaxe	186	774	1.50
Bierschinken	160	668	1.50
Krustentiere. Steingarnele. Tiefseegarnele. roh	92	384	1.50
Schildkröte	77	327	1.50
'Weizenmehl. weiss. Typ 550	329	1377	1.50
Weizenmehl. weiss. Typ 405	332	1390	1.50
Gipfeli Vollkorn	381	1594	1.50
Weizenmehl. Typ 405	332	1409	1.50
Schokolade. Milkschokolade	537	2242	1.50
Zwieback. eifrei	368	1558	1.50
Mais. ganzes Korn	325	1377	1.50
Vollkornreiswaffel	384	1607	1.50
Linzertorte	417	1745	1.50
Praline/Truffe (Trüffel)	566	2368	1.50
Marzipan	457	1911	1.50
Blätterteigpastetli. Butter-	560	2343	1.50
Gemüsekonserve. Erbsen	77	322	1.50
Erbsen. grün, in Dose	38	159	1.50
Schnittlauch. frisch	25	105	1.50
Rucola	25	106	1.50
Rucola (Rauke). roh	25	105	1.50
Artischocke	22	93	1.50
Weichkaramellen. Bonbons	448	1874	1.50
Olive. schwarz	294	1230	1.50
Taro. Wasserbrotwurzel	100	426	1.50
Eberesche. Vogelbeere. süß	85	363	1.50
Preiselbeeren, in Dose, ungezuckert	34	145	1.50
Kaviar, echt, Störkaviar	244	1017	1.40
Kalb. Filet. roh	119	499	1.40
Sardine. roh	163	680	1.40
Kalb. Schulter. Braten. roh	124	518	1.40
Schmelzkäse. 60% Fett.	326	1349	1.40
Weizenmehl, Typ 630	332	1410	1.40
Schokolade. Milch- mit Nüssen	564	2359	1.40
Haselnussmakrone	454	1898	1.40
Knoblauch. roh	130	546	1.40
Schokolade. Milch- mit Cremefüllung (Gianduja. Nougat)	564	2358	1.40
Reis parboiled. roh	346	1448	1.40
Knoblauch	139	590	1.40

Birnenweggen	304	1271	1.40
Broccoli. roh	25	105	1.40
Sosse. Tomate	65	271	1.40
Endivie. roh	14	58	1.40
Endivie	14	58	1.40
Konfitüre	230	964	1.40
Schwein. Schulter. Braten. roh	181	757	1.30
Languste	84	355	1.30
Matjeshering	267	1108	1.30
Zwieback	415	1735	1.30
Brühwurstware. Kalbsbratwurst. ungegart	252	1053	1.30
Haselnussbiscuit mit Schokolade	516	2158	1.30
Berliner	321	1343	1.30
Biber	365	1527	1.30
Roggenmischbrot mit Weizen. Roggen über 50%	210	892	1.30
Kokosmakronen	445	1862	1.30
Rüebliorte (Rüeblikuchen. Karottenkuchen)	346	1447	1.30
Erbsen, Gartenerbsen, Samen, gekocht	66	279	1.30
Schokolade. Milch- mit Alkoholfüllung	480	2007	1.30
Banane. getrocknet	262	1095	1.30
Edelkastanie. Marone	192	813	1.30
Gemüsesaft. Mischung	31	130	1.30
Birne. getrocknet	262	1095	1.30
Passionsfrucht	63	268	1.30
Tamarinde	238	1010	1.30
Kapstachelbeere	72	306	1.30
Kresse. roh	12	49	1.30
Reizker	14	59	1.30
Butterpilz	11	47	1.30
Johannisbeere schwarz frisch	44	184	1.30
Johannisbeere. schwarz	39	167	1.30
Bohnen, Schnittbohnen. grün, in Dose	12	53	1.30
Carissa	78	330	1.30
Honig. Blütenhonig	302	1284	1.30
Maiskeimöl	900	3700	1.30
Thon im Öl. abgetropft	186	778	1.20
Schwein. Filet. roh	121	506	1.20
Makrele. geräuchert	222	925	1.20
Makrele	182	758	1.20
Huhn. Suppenhuhn	257	1066	1.20
Sprotte	216	898	1.20
Paniermehl	361	1511	1.20
Toastbrot mit Butter	277	1161	1.20
Toastbrot mit Pflanzenölen	278	1163	1.20
Brot, Pariserbrot. Baguette	255	1067	1.20
Brot, Semmeli. Mutschli	255	1067	1.20
Brot, Weissbrot	255	1067	1.20
Laugenbrötli	276	1153	1.20
Brot, Bürli. Halbweissmehl	229	959	1.20
Brot, Halbweissbrot	229	959	1.20
Brötchen. Semmel	272	1155	1.20
Hefeteig süss	294	1231	1.20
Nussgipfel aus Hefeteig	368	1540	1.20

Nussschnecke aus Hefeteig	368	1540	1.20
Basler Leckerli	380	1592	1.20
Pommes Chips (Kartoffelchips). Paprika	525	2197	1.20
Vollkornteigwaren. ohne Ei. gekocht	102	428	1.20
Banane. gedörrt (Bananenchips)	355	1484	1.20
Meerrettich	63	267	1.20
Champignon. frisch	16	67	1.20
Austernpilz. Austernseitling	12	49	1.20
Morchel. frisch	12	48	1.20
Morchel	10	40	1.20
Apfel. getrocknet	248	1053	1.20
Olive. grün	118	492	1.20
Johannisbeere rot frisch	29	121	1.20
Cassave, Maniok, Tapioka	134	570	1.20
Mango. frisch	58	242	1.20
Schwein. Haxe. roh	173	724	1.10
Rohwurst. Pantli	446	1865	1.10
Thunfisch. roh	149	625	1.10
Huhn. Brust. mit Haut	145	607	1.10
Schillerlocken	302	1254	1.10
Bückling	224	934	1.10
Lachs in Dosen	165	689	1.10
Poulet. Brust. mit Haut. roh	137	573	1.10
Rohpöckelware. Rollschinkli. roh	161	675	1.10
Kochpöckelware. Schinken. Hinterschinken	122	509	1.10
Kochpöckelware. Schinken. Vorderschinken	122	510	1.10
Hering, Atlantik	233	968	1.10
Brathering	204	848	1.10
Brühwurstware. Bierwurst. ungegart	246	1029	1.10
Hartweizengries	343	1434	1.10
Butterzopf	300	1257	1.10
Weggli	296	1240	1.10
Pommes Chips (Kartoffelchips). fettreduziert	464	1943	1.10
Tessinerbrot	262	1096	1.10
Petit Beurre	440	1842	1.10
Nussgipfel aus Blätterteig	442	1849	1.10
Marmorkuchen (Marmorcake)	389	1627	1.10
Rosenkohl. roh	34	144	1.10
Haselnuss-Schokolade-Brottaufstrich (Haselnuss-Kakao-Creme)	562	2352	1.10
Reineclaude	56	240	1.10
Pflaume, in Dose	72	305	1.10
Parmesan, 3.6%	375	1561	1.00
Rohwurst. Salsiz	479	2003	1.00
Rohwurst. Bauernsalami. Rauchsalami	443	1853	1.00
Rohwurst. Bauernschüblig	476	1991	1.00
Truthahn. Brust. ohne Haut	105	447	1.00
Schellfisch geräuchert	93	393	1.00
Schwein, reines Muskelfleisch	105	443	1.00
Thunfisch	226	939	1.00
Forelle. roh	108	451	1.00
Schwein. Hackfleisch. roh	178	744	1.00
Rohpöckelware. Kochspeck. geräuchert. roh	340	1422	1.00
Köhler. Seelachs	81	344	1.00

Schweinefleisch. Halsgrat. Kamm	197	822	1.00
Felchen, Renke, Maräne	100	421	1.00
Hummer	81	341	1.00
Katfisch. Steinbeisser	81	343	1.00
Brühwurstware. Berner Zungenwurst. ungegart	221	926	1.00
Schmelzkäse. 45% Fett i. Tr.	270	1118	1.00
Brühwurstware. Schützenwurst. ungegart	265	1110	1.00
Weizenmehl. Typ 550	332	1408	1.00
Weizengriess	321	1364	1.00
Maisgries	340	1423	1.00
Gipfeli Laugen. Silser	422	1767	1.00
Tirolercake	456	1908	1.00
Gipfeli	355	1484	1.00
Schokolade. Milch	540	2258	1.00
Petit Beurre mit Schokolade	488	2042	1.00
Madeleine	413	1726	1.00
Mailänderli	500	2092	1.00
Weizentoastbrot	258	1091	1.00
Gebäck mit Fruchtfüllung und Haselnüssen. Vogelnestli	444	1857	1.00
Engadiner Nusstorte	465	1947	1.00
Waffelguetzli mit Schokoladeüberzug	532	2225	1.00
Glace. Rahm-. Schokolade	237	990	1.00
Linsensprossen	29	124	1.00
Rosenkohl	36	152	1.00
Gemüsekonserve. Erbsen und Karotten	62	259	1.00
Steinpilz. frisch	20	84	1.00
Steinpilz. frisch	21	81	1.00
Kirschstängeli (Schokoladestängeli mit flüssiger Kirschfüllung)	438	1832	1.00
Durian	141	597	1.00
Edelkastanie. frisch	171	715	1.00
Tomatenmark	39	165	1.00
Champignon. roh	15	62	1.00
Gartenbohne grün. roh	25	103	1.00
Zucchini. Sommer-Squash	20	83	1.00
Avocado. frisch	138	578	1.00
Mayonnaise	748	3078	1.00
Himbeere	33	142	1.00
Zuckerhutsalat. roh	13	54	1.00
Kopfsalat. roh	11	47	1.00
Brombeere frisch	32	136	1.00
Mayonnaise. kalorienarm	327	1369	1.00
Gemüsekonserve. Essiggurke	12	51	1.00
Stärke: Tapiokastärke	344	1462	1.00
Hering, Ostsee	155	648	0.99
Truthahn, ausgewachsenes Tier	157	658	0.98
Erbsensprossen	31	130	0.98
Johannisbeere, weiss	30	129	0.97
Pfifferling, in Dose	13	53	0.96
Kartoffel. ungeschält. gebacken in Folie	85	361	0.93
Kartoffel. ungeschält. gekocht	70	298	0.93
Reis. Weisses Reis. poliert	344	1460	0.93
Rote Rübe, Rote Beete	41	175	0.91
Johannisbeere. rot	33	139	0.91

Ei. Trockeneiweiss	343	1456	0.90
Rohwurst. Salami	424	1773	0.90
Rohwurst. Salametti	418	1750	0.90
Schmelzkäse. Scheibe. 1/4 Fett	182	762	0.90
Schmelzkäse. Scheibe. vollfett	307	1284	0.90
Schmelzkäse. streichfähig. 1/4 Fett	186	777	0.90
Egli. Flussbarsch. roh	79	329	0.90
Rohwurst. Luganiga	383	1600	0.90
Heilbutt schwarz, geräuchert	223	927	0.90
Scholle. roh	86	358	0.90
Scholle	86	361	0.90
Schmelzkäse. streichfähig. vollfett	271	1136	0.90
Brühwurstware. Schweinsbratwurst. ungegart	253	1059	0.90
Brühwurstware. Mortadella	306	1282	0.90
Brühwurstware. Schüblig. ungegart	260	1089	0.90
Schmelzkäse. Scheibe. Rahm	344	1438	0.90
Erdnuss-Flips	497	2080	0.90
Brühwurstware. Cervelas	259	1082	0.90
Brühwurstware. Wienerli. ungegart	260	1089	0.90
Brühwurstware. Aufschnitt. gemischt	234	980	0.90
Rohwurst. Mettwurst	433	1810	0.90
Rollmops. Hering. sauer	270	1128	0.90
Schmelzkäse. streichfähig. Rahm	329	1376	0.90
Trockenmolke. Molkepulver	349	1483	0.90
Schokolade. Milch- mit Mandel-Honig-Nougat	530	2219	0.90
Schokoladenkuchen	407	1704	0.90
Pommes Chips (Kartoffelchips). nature	538	2250	0.90
Pizzateig mit pflanzlichem Fett	237	994	0.90
Willisauer Ringli	381	1595	0.90
Sojasprossen (Sojakeime)	50	210	0.90
Waffelguetzli	533	2231	0.90
Glace. Schokolade. mit Pralinenstängel und Schokoladenüberzug mit Haselnüssen	400	1674	0.90
Teigwaren. mit Ei. gekocht	107	449	0.90
Creme. Schokoladen-	121	507	0.90
Broccoli, gekocht, ungesalzen, abgetropft	22	93	0.90
Spargel. roh	24	100	0.90
Ketchup	116	484	0.90
Yamswurzel	99	419	0.90
Lauch. roh	24	100	0.90
Randen (rote Beete. rote Rübe). roh	41	170	0.90
Randensaft (Rote Rüben Saft)	34	142	0.90
Sapote	94	397	0.90
Brombeere	44	185	0.90
Karambole	24	100	0.90
Cashew-Apfel	53	225	0.90
Rosenapfel	32	137	0.90
Wein. rot. 12 Vol %	69	290	0.90
Wein. rot. 9 Vol %	54	226	0.90
Sojasprossen	50	210	0.90
Hallimasch	15	63	0.89
Aal	281	1162	0.87
Moosbeere. Torfbeere	35	150	0.86

Broccoli	29	121	0.86
Schleie	77	327	0.85
Petersilienwurzel	40	169	0.85
Wein, Rotwein, leicht	67	279	0.85
Seeaal, geräucherte Teile des Dornhais	168	703	0.84
Schweinsbratwurst	291	1206	0.83
Porree. Lauch	25	105	0.81
Magermilchpulver	356	1490	0.80
Trockenmagermilch	358	1519	0.80
Rohwurst. Salami. Schweinefleisch	405	1694	0.80
'Rohpöckelware. Pancetta	467	1962	0.80
Krebsfleisch in Dosen	87	368	0.80
Seezunge	83	349	0.80
Tintenfisch	73	307	0.80
Brühwurstware. Schweinswurst. ungegart	244	1023	0.80
Rohwurst. Saucisson vaudois	352	1474	0.80
Brühwurstware. Lyoner. Kalbfleischwurst	265	1110	0.80
Schweinespeck. durchwachsen. geräuchert. Frühstücksspeck	621	2560	0.80
Sable	495	2071	0.80
Kuchenteig mit pflanzlichem Fett	357	1493	0.80
Prussien	521	2182	0.80
Mürbeteig süß mit pflanzlichem Fett	431	1802	0.80
Zuger Kirschtorte	332	1390	0.80
Glace. Cornet. Schokolade	294	1230	0.80
Glace. Schokolade. mit Schokoladenüberzug	298	1245	0.80
Glace. Doppelrahm- Schokolade	249	1040	0.80
Eierteigwaren. gekocht. abgetropft	94	399	0.80
Pommes Frites	221	926	0.80
Sojamilch	52	220	0.80
Passionsfrucht. frisch	54	228	0.80
Gemüsekonserve. Champignons	16	66	0.80
Champignon, in Dose	14	59	0.80
Zucchetti. roh	17	71	0.80
Jujube	105	445	0.80
Kürbis	24	103	0.80
Kiwi	50	213	0.80
Longan	70	298	0.80
Feige. frisch	68	286	0.80
Rettich. roh	16	65	0.80
Rahmkaramellen. Rahmbonbons	351	1466	0.80
Schaumwein (Sekt. Champagner)	70	295	0.80
Apfelwein. 4 Vol%	32	133	0.80
Rettich	16	64	0.78
Rochen	94	397	0.75
Rosenkohl, gekocht, ungesalzen, abgetropft	31	129	0.75
Guave	34	144	0.75
Brassen	116	485	0.75
Brasse. Brachsen. Blei	116	486	0.75
Bohnen, Gartenbohnen. Schnittbohnen	32	138	0.74
Chicoree	17	70	0.74
Heidelbeere. Blaubeere	36	154	0.74
Huhn. Brathuhn	166	694	0.73
Wein, Rotwein, schwer	81	337	0.71

Parmesan	381	1595	0.70
Vollmilchpulver	477	1996	0.70
Trockenvollmilch	482	2015	0.70
Fleisch. Truthahn. Brust. Schnitzel. Geschnetzeltes. roh	108	452	0.70
Lengfisch	81	345	0.70
Poulet. ganz. mit Haut. roh	168	702	0.70
Karpfen	115	484	0.70
Seehecht. roh	71	296	0.70
Fischstäbchen. paniert. roh	172	720	0.70
Rotzunge	72	304	0.70
Laugengebäck (Bretzel. Sticks). trocken	412	1724	0.70
Blätterteigstängel	502	2101	0.70
Salzstangen, Salzbrezeln	345	1464	0.70
Weizenbrot. Weissbrot	237	1007	0.70
Cake Financier	445	1860	0.70
Butterkuchen Rührteig	436	1826	0.70
Süßes Mürbeteiggebäck mit Konfitüre (Spitzbuben)	427	1786	0.70
Blätterteig. Butter-	391	1636	0.70
Blätterteig mit pflanzlichem Fett	384	1606	0.70
Glace. Magermilch-. Schokolade. fettreduziert. energievermindert	104	433	0.70
Glace. Schokolade	182	763	0.70
Eierlikör. 16.5 Vol%	285	1192	0.70
Schwarzwälder Kirschtorte	247	1033	0.70
Sosse. Hollandaise	211	884	0.70
Bambussprossen	17	73	0.70
Bambussprossen	17	69	0.70
Sosse. Jägersosse	57	239	0.70
Baumtomate	56	239	0.70
Knollensellerie. roh	18	77	0.70
Wasserkastanie	64	273	0.70
Himbeere frisch	38	160	0.70
Gemüsekonserve. Tomate geschält (Pelati)	17	71	0.70
Sapodille	86	365	0.70
Aprikosen in Dose	65	278	0.70
Spargel, in Dose	16	67	0.69
Rotbarsch. Goldbarsch	105	443	0.69
Spargel	18	75	0.69
Frischkäse. Rahmfrischkäse 50% Fett i.Tr.	284	1177	0.68
Aal. geräuchert	329	1363	0.67
Batate. Süßkartoffel	108	459	0.67
Pastinake	59	249	0.66
Okra. Eibisch	19	81	0.66
Fetakäse. 45% Fett i. Tr.	237	986	0.65
Aprikose	43	182	0.65
Zander	83	352	0.64
Erdbeere	32	136	0.64
Stachelbeere	38	160	0.63
Schellfisch	77	327	0.61
Garnele, Nordseegarnele, Krabbe	87	368	0.61
Romadur. 30% Fett i. Tr.	218	910	0.60
Limburger. 40% Fett i.Tr.	268	1114	0.60
Roquefort	362	1500	0.60
Seezunge. roh	85	354	0.60

Schwein. Bauch	261	1083	0.60
Poulet. Schenkel. mit Haut. roh	184	769	0.60
Brühwurstware. Waadtländer Bratwurst. ungegart	241	1010	0.60
Weichtiere. Kalmar. roh	83	348	0.60
Waller. Wels	163	678	0.60
Schaumkekse mit Schokolade. Schümliguetzli mit Schokolade	482	2015	0.60
Reis poliert. weiss. roh	345	1443	0.60
Teigwaren. ohne Ei. gekocht	108	453	0.60
Gemüsekonserve. Maiskölbchen	110	461	0.60
Gemüsekonserve. Zuckermais	96	401	0.60
Wirz (Wirsingkohl). roh	26	107	0.60
Spargel, gekocht, ungesalzen, abgetropft	12	53	0.60
Sosse. Bratensosse. gebunden	52	218	0.60
Sauerkraut. abgetropft	17	71	0.60
Sosse. Bratensosse. klar	42	178	0.60
Feige	61	260	0.60
Jackfrucht	70	297	0.60
Chinakohl	12	50	0.60
Chinakohl. roh	12	50	0.60
Mayonnaise	742	3103	0.60
Kirsche. sauer	53	226	0.60
Kumquat	64	271	0.60
Stachelbeere frisch	28	118	0.60
Mammey-Apfel	55	232	0.60
Quitte	38	161	0.60
Wein. weiss. 12.5 Vol%	71	298	0.60
Wein. Weisswein, mittlere Qualität	71	297	0.60
Chester. Cheddar, 50%	397	1647	0.59
Lachs. Salm	202	842	0.58
Butterkäse. 50% Fett	344	1424	0.57
Steckmuschel. Klaffmuschel. Sandauster	54	227	0.57
Grapefruitsaft, Handelsware	47	201	0.57
Tomatensaft, Handelsware	17	73	0.56
Heilbutt weiss	95	401	0.55
Frischkäse. Doppelrahmfrischkäse 60%-85% Fett	340	1407	0.55
Wirsing	26	108	0.55
Brotfrucht	110	467	0.55
Tomaten, in Dose	18	77	0.54
Hagebutte	94	399	0.52
Sekt. weiss	84	348	0.52
Dornhai	181	751	0.51
Blumenkohl	23	95	0.51
Provolone	365	1516	0.50
Gouda 45% i.Tr.	334	1386	0.50
Brie (Rahmbrie)	345	1430	0.50
Lachs. geräuchert	171	716	0.50
Heilbutt. roh	118	492	0.50
Schwein. Kotelett. roh	180	755	0.50
Hecht. roh	81	340	0.50
Steinbutt	82	348	0.50
Fondue. Fertigprodukt	259	1084	0.50
Brühwurstware. Fleischkäse	260	1087	0.50
Rohwurst. Saucisson aux choux	313	1309	0.50



Sosse. Bolognaise. Hackfleischsosse	95	396	0.50
Glace. Vanille. mit Schokoladenüberzug mit Mandeln oder Nüssen	337	1408	0.50
Suppe. Gulasch	66	276	0.50
Ofen-Frites (vorfritierte Kartoffeln). tiefgekühlt	165	690	0.50
Glace Frucht	185	773	0.50
Pudding (Flan). Schokolade	119	498	0.50
Blumenkohl. roh	22	90	0.50
Rotkohl. roh	24	102	0.50
Suppe. Bündner Gerstensuppe	41	170	0.50
Gemüsekonserve. Sauerkraut. abgetropft	15	62	0.50
Fenchel. roh	16	68	0.50
Sellerieblätter. frisch	23	98	0.50
Eisbergsalat. roh	12	51	0.50
Naranjilla	45	189	0.50
Stangensellerie. roh	10	44	0.50
Tomate. roh	19	78	0.50
Tomatensaft	15	64	0.50
Karottensaft	31	129	0.50
Mirabelle. frisch	53	220	0.50
Mirabelle	63	269	0.50
Granatapfel	74	316	0.50
Zitrone. frisch	16	65	0.50
Kirschen, süß, in Dose	56	238	0.50
Heidelbeere frisch	52	218	0.50
Karotten, Möhre, in Dosen	14	57	0.50
Honig (Blütenhonig)	306	1279	0.50
Stärke: Maisstärke	346	1470	0.50
Preiselbeere. Kronsbeere	35	147	0.50
Preiselbeere frisch	34	142	0.50
Maisstärke	353	1478	0.50
Sherry. 18.5 Vol%	118	495	0.50
Wermut (Wermutwein). 15 Vol%	139	582	0.50
Avocado	221	909	0.50
Winter-Squash, Kürbisgewächs	26	109	0.49
Sellerieknolle	18	77	0.48
Kohlrabi. roh	24	104	0.48
Kohlrabi	24	104	0.48
Hecht	82	346	0.46
Mungbohnenprossen	23	96	0.46
Kohlrübe. Steckrübe	29	123	0.45
Zitrone	36	152	0.45
Rotkohl. Rotkraut. Blaukraut	22	92	0.44
Sanddornbeere	89	369	0.44
Radieschen	14	61	0.44
Traubensaft, Handelsware	70	297	0.43
Kartoffel	70	298	0.42
Papaya	32	134	0.42
Pfirsich, in Dose	63	269	0.42
Münsterkäse. 45% Fett i.Tr.	290	1205	0.41
Münsterkäse. 50% Fett i.Tr.	321	1330	0.41
Forelle	102	431	0.41
Heilbutt schwarz	144	598	0.41
Zuckermais. Speisemais. Maiskörner roh	87	369	0.41

Emmentaler. vollfett	422	1764	0.40
Greyerzer. vollfett	400	1672	0.40
Poulet. Brust. Schnitzel. Geschnetztes. roh	105	440	0.40
Ziegenkäse	281	1166	0.40
Lachs. Zucht. roh	200	838	0.40
Kalb. Kotelett. roh	147	613	0.40
Roquefort	361	1510	0.40
Egli, Barsch, Flussbarsch	81	342	0.40
St.Paulin	284	1190	0.40
Speisequark. mager	72	305	0.40
Frischkäsezubereitung. halbfett	103	432	0.40
Glace. Cornet. Vanille	284	1188	0.40
Glace. Cornet. Erdbeer. Frucht	263	1099	0.40
Milchgetränk mit Schokolade. gezuckert	61	255	0.40
Energy Milk Choco. Emmi	82	344	0.40
Zuckermais. roh. Gemüsemais	87	364	0.40
Sojamilch	32	133	0.40
Kartoffelstock. zubereitet mit Wasser. Milch. Butter und Salz jodiert	86	360	0.40
Kartoffel. geschält. roh	79	330	0.40
Instant-Kartoffelstock. zubereitet mit Wasser und Butter	79	329	0.40
Kartoffel. geschält. gekocht	76	318	0.40
Cherimoya	62	264	0.40
Fruchteis	139	587	0.40
Weisskohl. roh	24	100	0.40
Kirsche. frisch	71	297	0.40
Banane. frisch	91	381	0.40
Kiwi. frisch	49	207	0.40
Paprikaschote. grün	19	79	0.40
Radieschen. roh	14	58	0.40
Suppe. Tomaten	41	170	0.40
Peperoni rot. roh	27	113	0.40
Aprikose. frisch	44	185	0.40
Obstkonserven. Aprikose. ungezuckert	44	185	0.40
Chayote	27	113	0.40
Obstkonserven. Aprikose. gezuckert	80	333	0.40
Traube. Weintraube. frisch	66	276	0.40
Kaki. roh	66	275	0.40
Erdbeere. frisch	35	148	0.40
Mandarine. frisch	45	187	0.40
Riesenkürbis (Cucurbita maxima). roh	21	89	0.40
Zwetschge. frisch	38	161	0.40
Mango	58	245	0.40
Mangostane	71	303	0.40
Pfirsich. frisch	43	179	0.40
Obstkonserven. Pfirsich. ungezuckert	43	179	0.40
Konfitüre. energievermindert. mit Süßungsmitteln	134	561	0.40
Ananas	56	236	0.40
Obstkonserven. Pfirsich. gezuckert	79	329	0.40
Birnen in Dose	67	285	0.40
Portwein. 18.5 Vol%	152	637	0.40
Sirup, unverdünnt	284	1189	0.40
Blumenkohl, gekocht, ungesalzen, abgetropft	19	79	0.39
Weisse Rübe. Wasserrübe	25	104	0.39

Möhre. Karotte	26	109	0.39
Weinbeere. Weintraube	68	287	0.38
Weisskohl. Weisskraut	25	105	0.37
Speisequark. 20% Fett i. Tr.	109	456	0.37
Aubergine	17	73	0.37
Kakifrukt	70	297	0.37
Rhabarber	13	56	0.36
Gruyere 45% Fett i.Tr.	399	1655	0.35
Limburger. 20% Fett i.Tr.	184	771	0.35
Kopfsalat	11	48	0.35
Banane	88	376	0.35
Kirsche. süss	63	266	0.35
Litchi	74	316	0.35
Emmentaler 45% Fett i. Tr.	400	1661	0.35
Speisequark. 40% Fett	160	664	0.34
Johannisbeernektar rot, Handelsware	54	231	0.34
Pfirsich	42	176	0.33
Kabeljau. Dorsch	76	323	0.32
Rindertalg	896	3682	0.32
Tomate	17	74	0.32
Buttermilch: Trockenbuttermilch	383	1621	0.30
Sbrinz	419	1751	0.30
Tilsiter Rohmilch. vollfett	378	1582	0.30
Appenzeller. vollfett	386	1616	0.30
Gorgonzola	359	1501	0.30
Gorgonzola	360	1492	0.30
Flunder. roh	72	303	0.30
Bauernbratwurst	239	999	0.30
Kochkäse. 20% Fett i. Tr.	125	522	0.30
Surimi	81	339	0.30
Hüttenkäse. Cottage 20% Fett	102	428	0.30
Krustentiere. Garnele. roh	56	233	0.30
Schaumkekse Schümliguetzli	424	1774	0.30
Joghurt. Schokolade	117	488	0.30
Glace. Vanille. mit Schokoladenüberzug	289	1209	0.30
Sosse. gebundene Pilzsosse	82	345	0.30
Rösti, bratfertige Kartoffeln. Fertigprodukt	118	496	0.30
Suppe. Minestrone	52	217	0.30
Reis. poliert. gekocht. abgetropft	85	359	0.30
Kartoffel. geschält. Frühkartoffel	74	309	0.30
Frühkartoffel. geschält. gekocht (neue Kartoffel)	80	334	0.30
Roter Cicorino. roh	13	54	0.30
Zwiebel. roh	35	146	0.30
Lattich. roh	13	53	0.30
Schwein. Rückenspeck. Speck. frisch	759	3122	0.30
Aubergine. roh	18	76	0.30
Kaktusfeige, Opuntie	36	154	0.30
Karotte. roh	32	135	0.30
Passionsfrucht, Muttersaft	57	244	0.30
Peperoni grün. roh	16	68	0.30
Gurke. roh	12	50	0.30
Mandarine	46	195	0.30
Rhabarber. frisch	7	31	0.30

Loquate, Japanische Mispel	40	170	0.30
Pflaume. frisch	45	187	0.30
Obstkonserve. Fruchtsalat. ungezuckert	50	208	0.30
Birnensaft	48	203	0.30
Ananas. frisch	49	203	0.30
Obstkonserve. Ananas. ungezuckert	49	203	0.30
Obstkonserve. Fruchtsalat. gezuckert	78	326	0.30
Obstkonserve. Ananas. gezuckert	84	350	0.30
Johannisbeernektar schwarz, Handelsware	56	237	0.30
Quitte. frisch	28	118	0.30
Apfelmus	79	334	0.30
Traubensaft	62	258	0.30
Wein. weiss. 11 Vol %	70	293	0.30
Apfelwein. 6.2 Vol%	64	269	0.30
Kochsalz (Speisesalz)	0	0	0.30
Kochsalz (Speisesalz). jodiert	0	0	0.30
Flunder	72	306	0.30
Edamer. 30% Fett.	254	1061	0.30
Ananassaft, in Dose	43	185	0.30
Kliesche. Scharbe	84	353	0.29
Sauermilchkäse, höchstens 10% Fett	127	540	0.29
Kondensmagermilch. gezuckert	269	1141	0.29
Zucker, Rohrzucker, Rübenzucker	399	1697	0.29
Appenzeller Käse. 50% Fett i.Tr.	386	1600	0.28
Karotten, Möhre, gekocht, abgetropft	18	78	0.27
Edamer. 40% Fett i.Tr.	318	1323	0.27
Orangensaft, Apfelsinensaft, ungesüsst	42	180	0.27
Apfelsaft	48	204	0.26
Pflaume	49	208	0.26
Edamer. 45% Fett.	357	1482	0.25
Kondensmilch, gezuckert	320	1347	0.25
Kondensmilch. gezuckert	320	1347	0.25
Apfel	54	228	0.25
Acerola	16	68	0.24
Gurke	12	52	0.23
Wassermelone	37	159	0.23
Zwiebel	28	117	0.22
Grapefruitsaft. Muttersaft	36	154	0.22
Appenzeller 1/4 Fett	238	996	0.20
Glarner Schabziger. Gl. Kräuterkäse	134	561	0.20
Brie. halbfett	201	841	0.20
Camembert. halbfett	179	750	0.20
Mozzarella aus Kuhmilch	227	944	0.20
Mozzarella	228	956	0.20
Seelachs. Köhler. roh	80	334	0.20
Feta. Kuhmilch	262	1096	0.20
Seelachs, Alaska	74	314	0.20
Camembert Rahm	352	1473	0.20
Brie Rahm	336	1404	0.20
Feta. Schaf- oder Ziegenmilch	250	1047	0.20
Brühwurstware. Wienerli. Geflügel. ungegart	232	969	0.20
Frischkäsezubereitung. Rahm	224	938	0.20
Doppelrahmkäse	365	1525	0.20

Ei. Hühnereiweiss. Flüssigweiweiss	47	202	0.20
Ziger. weiss	123	514	0.20
Kondensmilch gezuckert	339	1419	0.20
Frischkäsezubereitung. Doppelrahm	338	1414	0.20
Mascarpone	453	1897	0.20
Macadamianuss	703	2869	0.20
Schokolade. weiss	565	2365	0.20
Glace. Magermilch-. Kaffee/Mokka. fettreduziert. energievermindert	109	454	0.20
Meringue	396	1657	0.20
Glace Doppelrahm-. Vanille	229	957	0.20
Sauermilch. rahmangereichert mit Früchten	117	490	0.20
Glace. Magermilch-. Frucht. fettreduziert. energievermindert	105	438	0.20
Sosse. Bechamel. weisse Sosse	88	368	0.20
Milchgetränk mit Schokolade. mit Süssungsmitteln	37	153	0.20
Energy Milk Müesli. Emmi	83	344	0.20
Creme. Vanille	148	618	0.20
Creemeschnitte	280	1170	0.20
Glace. Vanille. mit Fruchtüberzug Exotic	151	631	0.20
Suppe. Pilz	37	155	0.20
Brüsseler Endivie. roh	9	36	0.20
Zuckermelone. Honigmelone	54	231	0.20
Nektarine. frisch	46	193	0.20
Gemüsekonserve. Silberzwiebel	25	105	0.20
Mandarinensaft. Muttersaft	46	196	0.20
Orangensaft, Muttersaft, Apfelsinensaft	43	184	0.20
Honigmelone. roh	36	150	0.20
Grapefruit. frisch	27	114	0.20
Orangensaft	46	194	0.20
Orangensaft. angereichert mit Vitamin C	50	209	0.20
Wassermelone. frisch	30	125	0.20
Limone	31	130	0.20
Jabotikaba	73	310	0.20
Birne. frisch	53	222	0.20
Obstkonserven. Birne. ungezuckert	53	222	0.20
Obstkonserven. Birne. gezuckert	88	367	0.20
Apfel. frisch	51	212	0.20
Obstkonserven. Apfelmus. ungezuckert	51	212	0.20
Obstkonserven. Apfelmus. gezuckert	86	358	0.20
Bouillon. Fleisch	5	20	0.20
Glace. Sorbet. Frucht	136	569	0.20
Apfelsaft	45	187	0.20
Appenzeller Käse. 20% Fett i.Tr.	238	998	0.19
Bleichsellerie	15	65	0.19
Ananas, in Dose	68	288	0.19
Orange, Apfelsine	42	180	0.19
Edelpilzkäse 50% Fett i. Tr.	355	1470	0.18
Camembert. 30% Fett	216	902	0.17
Grapefruit. Pampelmuse	38	163	0.17
Birne	55	234	0.17
Camembert. 40% fett	275	1144	0.16
Camembert. 45% Fett	285	1185	0.15
Büffelmilch	108	448	0.15

Eiscreme	205	858	0.14
Zitronensaft, Muttersaft	26	114	0.14
Camembert. 50% Fett	314	1302	0.13
Camembert. 60% Fett	378	1565	0.13
Tilsiter. 45% Fett i. Tr.	358	1485	0.12
Kondensmilch. mind. 10% Fett	177	742	0.12
Kuhmilch, Magermilch, entrahmt	34	146	0.12
Sahne. Rahm. Kaffeesahne. mind. 10% Fett	123	511	0.11
Raclette	359	1504	0.10
Tete de Moine	420	1757	0.10
Tilsiter. past. vollfett	355	1483	0.10
Freiburger Vacherin	373	1560	0.10
Brie. vollfett	300	1256	0.10
Camembert. vollfett	299	1253	0.10
Tomme	286	1196	0.10
Limburger/Münster	275	1152	0.10
Reblochon	309	1291	0.10
Dorsch. roh	79	329	0.10
Vacherin Mont d`Or	281	1175	0.10
Schichtkäse. 10% Fett	90	381	0.10
Schichtkäse. 20% Fett i. Tr.	110	460	0.10
Zigerbutter. Ankeziger	370	1548	0.10
Schichtkäse. 40% Fett	160	665	0.10
Hühnereiweiss roh. Eiklar	44	185	0.10
Quark mit Früchten. mager	70	292	0.10
Blanc battu. nit Früchten. ungezuckert	71	296	0.10
Quark mit Früchten. gezuckert	122	510	0.10
Quark Crème mit Aroma	191	801	0.10
Petit-suisse mit Früchten	127	533	0.10
Kondensmilch. ungezuckert	132	554	0.10
Quark Crème mit Früchten. gezuckert	169	709	0.10
Joghurt mit Aroma. mager. mit Süßungsmitteln	48	200	0.10
Joghurt. Früchte. mager. mit Süßungsmitteln	48	200	0.10
Glace. Magermilch. Vanille. fettreduziert. energievermindert	93	391	0.10
Joghurt. nature. mager	40	168	0.10
Joghurt. nature. teilentrahmt	52	217	0.10
Joghurt mit Aroma. teilentrahmt	73	307	0.10
Glace. Vanille	173	725	0.10
Joghurt. Früchte. teilentrahmt	76	317	0.10
Joghurt. Haselnuss	117	488	0.10
Joghurt. Mokka	99	415	0.10
Glace. Vanille. mit Schokoladenüberzug weiss Glace	285	1191	0.10
Joghurt. Erdbeer	99	412	0.10
Buttermilch	37	156	0.10
Ziegenmilch	69	289	0.10
Glace. Rahm-. Vanille	171	716	0.10
Buttermilch	33	139	0.10
Energy Milk Banane. Emmi	71	298	0.10
Buttermilchgetränk mit Früchten. ungezuckert	35	145	0.10
Energy Milk Erdbeer. Emmi	73	306	0.10
Sauer-Halbrahm	174	728	0.10
Pudding (Flan). Vanille	101	424	0.10
Buttermilchgetränk mit Früchten. gezuckert	77	323	0.10

Halbrahm. past.	273	1143	0.10
Sauerrahm (Crème fraiche)	335	1403	0.10
Doppelrahm. past.	425	1777	0.10
Vollrahm. past.	334	1397	0.10
Orange. frisch	40	168	0.10
Molke. süß	25	106	0.10
Molke. süß	24	101	0.10
Hartkaramellen. Hartbonbons	385	1611	0.10
Orangenektar	43	182	0.10
Zitronensaft	29	120	0.10
Bouillon. Gemüse	6	26	0.10
Kokosnussmilch	10	42	0.10
Tafelgetränk. mit Milchserum und Grüntee-Extrakten	36	151	0.10
Tafelgetränk. mit Milchserum. gezuckert	36	151	0.10
Tafelgetränk. mit Milchserum. mit Süßungsmitteln	6	25	0.10
Limonade. mit Aroma. gezuckert	38	159	0.10
Branntwein aus Zuckerrohr (z.B. Rum)	234	978	0.10
Zucker. weiss (Rohrzucker. Rübenzucker. Kristallzucker)	400	1674	0.10
Kondensmilch. mind. 7.5% Fett	133	554	0.10
Kefir aus Vollmilch	65	270	0.09
Bier. Nährbier. Malzbier	54	229	0.08
Stutenmilch	47	199	0.07
Kuhmilch, Vollmilch, mind. 3.5% Fett	65	272	0.06
Sahne, Rham, sauer, Sauerrahm	189	782	0.06
Schafmilch	94	392	0.06
Joghurt. mager. höchstens 0.3% Fett	37	158	0.06
Sauermilch. Dickmilch	66	275	0.05
Sahnejoghurt	120	496	0.05
Kuhmilch, Rohmilch	67	279	0.05
Joghurt. mind. 3.5% Fett	70	293	0.05
Joghurt. fettarm. 1.5%-1.8% Fett	50	210	0.05
Milch. fettarm	201	48	0.05
Kuhmilch, 1.5-1.85% Fett	48	201	0.05
Ziegenmilch	67	280	0.04
Bier, Vollbier, hell, Lagerbier	39	162	0.04
Malzgetränk	50	213	0.04
Sahn, Rahm, Schlagsahne. mind. 30% Fett	308	1270	0.03
Margarine: Halbfettmargarine	368	1514	0.03
Halbfettmargarine	364	1495	0.03
Baumwollsaatöl	900	3700	0.03
Kokosfette	900	3700	0.02
Weizenkleie. Speisekleie	171	721	0.02
Goa-. Flügel-. Manila-. Prinzessbohne. Samen. trocken	401	1686	0.02
Bier. alkoholfrei	25	107	0.02
Ei. Trockeneigelb	669	2769	0.01
Sojamehl. vollfett	347	1449	0.01
Bier. Pils. Lagerbier	42	177	0.01
Eselsmilch	41	175	0.01