

Magnesium - 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.

Magnesium (Mg)	Hauptvorkommen	Manglerscheinung	Hauptbedeutung
	Weizenkleie, Speisekleie. roh Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne Kakaopulver, Gartenbohnen, Erdnüsse, Hirse	Muskel Krämpfe (auch Herz Muskel), Zittern, Schwindel, Benommenheit, Migräne, Kalzium und Kalium Mangel, Herz-Rhythmus Störungen, erhöhter Cholesterin und Triglycerid Spiegel, Depression, Reizbarkeit, Anorexie, Übelkeit, Erbrechen	Knochen, Zahn Bildung, Muskel-Nerven Reizbarkeit, eng verknüpft mit dem Kohlenhydrat und Protein Stoffwechsel, Depressionen, Weitstellung von Herzkranz Gefäßen und kleinen Arterien Aktivierung von mehr als 300 Enzymen, Bedeutung für Kohlenhydrat-, Fett und Eiweiss Stoffwechsel, Gegenspieler des Calciums, Stabilisierung der Zellmembranen.
Erhöhte Gefahr von Mangelzuständen			
	Aufnahme in Konkurrenz zu Phosphor (Phosphat-reiche Ernährung!) und Calcium. Gemüse-arme Ernährung, reich an stark verarbeiteten Nahrungsmitteln und raffiniertem Getreide, Leistungssport, Schwangerschaft/Stillzeit, Wachstum, Abführmittel, Diabetes, Überfunktion der Nebenschilddrüse, Darm Erkrankungen, hoher Alkohol Konsum.		

Calcium und Magnesium stehen in enger Wechselbeziehung

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

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

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

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

Mehrfachnennungen: Werte aus verschiedenen Quellen

Sorghum. Mohrenhirse	348	1477	9	330.0	0.03	685.00
Weizenkleie	171	715	43			590.00
Weizenkleie. Speisekleie. roh	172	721	67	1'143.0	0.06	490.00
Weizenkleie. Speisekleie	171	721	67	1'140.0	0.06	480.00
Sonnenblume. Samen. trocken	580	2405	100	620.0	0.16	420.00
Sonnenblumenkerne	580	2427	98			420.00
Kakaopulver. schwach entölt	343	1427	115	655.0	0.18	415.00
Kakaopulver	343	1435	114	656.0	0.17	414.00
Kakaopulver. schwach entölt	343	1435	114			414.00
Kaffeepulver, Instantkaffee	350	1486	170	400.0	0.43	410.00
Kürbiskerne	565	2363	41	830.0	0.05	402.00
Kakaogetränkpulver	399	1669	24			400.00
Kaffee-Extrakt-Pulver (Instant-Kaffee)	349	1460	168	350.0	0.48	390.00
Kaffee-Extraktpulver	78	326	168			390.00
Sonnenblumenkerne	597	2498	100	608.0	0.16	387.00
Fleischextrakt	246	1046	163	2'380.0	0.07	374.00
Fleisch extrakt. Kraft	246	1029	163			374.00
Leinsamen (Lein)	376	1572	198	662.0	0.30	350.00
Sesamsamen	566	2368	150	620.0	0.24	350.00
Sesamsamen. getrocknet	565	2364	783			347.00
Sesam. Samen. trocken	565	2339	785	605.0	1.30	345.00
Mohn. Schlafmohn. Samen. trocken	477	1976	1'460	855.0	1.71	335.00
Paranuss	660	2761	178	595.0	0.30	318.00
Amaranth, Fuchsschwanz, Samen	365	1539	215	582.0	0.37	310.00
Farmer. soft. mit Milch und Erdbeeren. mit Vitaminen und Magnesium	427	1787	335	331.0	1.01	300.00
Sojaschrot	194	812	225	670.0	0.34	300.00
Kochsalz (Speisesalz)	0	0	27	8.0	3.38	290.00
Kochsalz (Speisesalz). jodiert	0	0	27	8.0	3.38	290.00
Sojamehl. entfettet	359	1501	240	640.0	0.38	290.00
Weizenkeime	312	1313	49	1'000.0	0.05	290.00
Salz	0	0	29			290.00
Mandel (Mandel süß). geröstet. gesalzen	582	2433	260	547.0	0.48	287.00
Quinoa. Reismelde	334	1414	80	328.0	0.24	275.00
Ovomaltine. Pulver. Wander	360	1506	670	800.0	0.84	270.00
Cashewnuss	572	2392	31	375.0	0.08	270.00
Cashewnuss. Kaschunuss	572	2377	30	375.0	0.08	265.00
Mandel	576	2408	250	470.0	0.53	250.00
Sojabohne. getrocknet	347	1566	240	660.0	0.36	250.00
Augenbohne, Kuhbohne, Samen, trocken	239	1014	95	427.0	0.22	250.00
Weizenkeime	323	1352	55	971.0	0.06	250.00
Weizenkeime	312	1305	69			250.00
Eimalzin. Haco	415	1736	664	664.0	1.00	249.00
Vitalzin. Haco	393	1644	664	664.0	1.00	249.00

Sojamehl. vollfett	347	1449	195	555.0	0.35	245.00
Sojamehl. vollfett	453	1895	210	600.0	0.35	240.00
Haferkleie. roh	336	1406	58	734.0	0.08	235.00
Pinienkern	582	2433	26	510.0	0.05	235.00
Bierhefe getrocknet	335	1403	50	1'900.0	0.03	230.00
Bierhefe, getrocknet	229	970	50	1'900.0	0.03	230.00
Kaffee, grün, Rohkaffee	190	789	160	160.0	1.00	220.00
Sojabohne. Samen. trocken	327	1367	200	550.0	0.36	220.00
Sojabohnensamen. trocken	323	1351	201			220.00
Limabohne. Samen. trocken	275	1167	90	366.0	0.25	216.00
Kaffee, geröstet	182	758	146	192.0	0.76	201.00
Kokosfett	894	3742	2	1.0	2.00	200.00
Kokosfette	900	3700		0.9	0.00	200.00
Ovomaltine. Knuspermüesli. Wander	426	1794	266			200.00
Bohne (Gartenbohne). grün. getrocknet	202	843	430	287.0	1.50	194.00
Paprika (Gewürz)	316	1321	180	350.0	0.51	190.00
Tee: Schwarztee	141	592	302	314.0	0.96	184.00
Tee (Schwarzer Tee. Blätter)	164	686	302			184.00
Erdnuss. geröstet	585	2448	65			182.00
Erdnuss. geröstet	585	2448	65			182.00
Ovomaltine line. Pulver. Wander	385	1611	550	14.0	39.29	180.00
Trockenmolke. Molkepulver	349	1483	890	575.0	1.55	180.00
Bohne weiss. getrocknet	261	1091	165	350.0	0.47	180.00
Erdnuss. ungesalzen. geröstet	585	2423	65	410.0	0.16	180.00
Erdnussbutter	626	2620	37	330.0	0.11	180.00
Erdnuss	577	2412	60	375.0	0.16	175.00
Köllnflakes mit Haferkleie;	380	1590	77			173.00
Goa-. Flügel-. Manila-. Prinzessbohne. Samen. trocken	401	1686	530	480.0	1.10	170.00
Mandel. süss ohne Samenschale	583	2411	250	455.0	0.55	170.00
Straucherbse. Taubenerbse. Samen. trocken	281	1194	125	280.0	0.45	170.00
Hirse. Vollkornflocken	350	1464	20	310.0	0.06	170.00
Mandel. Süss	577	2414	252			170.00
Hirse. geschältes Korn	350	1464				170.00
Mungbohne. Samen. trocken	281	1194	108	369.0	0.29	165.00
Urbohne, Linsenbohne, Samen, trocken	269	1143	90	365.0	0.25	165.00
Erdnuss	567	2372	40			163.00
Haselnuss	646	2703	188	310.0	0.61	160.00
Pistazie. getrocknet	581	2432	135	500.0	0.27	160.00
Pistazie	581	2406	135	500.0	0.27	160.00
Paranuss	670	2764	130	675.0	0.19	160.00
Erdnuss	564	2337	40	340.0	0.12	160.00
Paranuss	670	2803	132			160.00
Baumnuss	674	2821	93	359.0	0.26	159.00
Pistazie (grüne Mandel. Pistazienmandel)	581	2431	136			158.00
Reis. unpoliert	345	1443	23			157.00
Haselnuss	644	2694	226			156.00
Haselnuss ohne Samenschale	644	2662	225	335.0	0.67	155.00
Triticale	326	1384	40	380.0	0.11	155.00
Portulak	26	109	95			151.00
Portulak	11	47	95	35.0	2.71	150.00
Buchweizenmehl	331	1386	9	320.0	0.03	150.00
Haferflocken	348	1458	53	420.0	0.13	148.00

Ovo Sport (Ovomaltine). Wander	372	1556	430	510.0	0.84	145.00
c.m.plus (Knuspermüesli mit Cornflakes und Früchten). bio-familia	404	1688	170			145.00
Ovo Drink. Wander	67	280	95			145.00
Reis unpoliert. Vollkornreis. roh	351	1468	21	303.0	0.07	143.00
Buchweizen. Korn. geschält	336	1405	20	294.0	0.07	142.00
Pekannuss	703	2941	73			142.00
Melasse. Melassesirup	274	1145	500	31.0	16.13	140.00
Bohnen, Gartenbohne. Samen. weiss. trocken	237	1004	115	425.0	0.27	140.00
Pekannuss	703	2897	75	290.0	0.26	140.00
Buchweizen. geschältes Korn	336	1425	20	320.0	0.06	140.00
Bohnen. weiss (Bohnensamen)	260	1088	113			140.00
Haferflocken	366	1531	54			139.00
Dinkel, ganzes Korn, entspelzt	320	1356	25	422.0	0.06	136.00
Ovomaltine pronto. Pulver. Wander	373	1559	430	440.0	0.98	135.00
Knäckebrot Vollkorn mit Leinsamen	338	1415	47	384.0	0.12	134.00
Knäckebrot Vollkorn mit Sesam	357	1494	42	380.0	0.11	134.00
Schokoladenpulver	381	1595	37	210.0	0.18	132.00
Weizenmehl. Vollkornmehl. Typ 1900	322	1349	36	358.0	0.10	132.00
Vollkornreiswaffel	384	1607	11	360.0	0.03	131.00
Hafer. ganzes Korn. entspelzt	326	1378	80	340.0	0.24	130.00
Baumnuss, Walnuss	663	2738	85	410.0	0.21	130.00
Linsen, Samen, trocken	270	1144	65	410.0	0.16	130.00
Hafermehl	391	1654	55	405.0	0.14	130.00
Haferflocken	348	1469	43	430.0	0.10	130.00
Weizenschrot, Typ 1700	307	1304	30	350.0	0.09	130.00
Dinkel, Grünkern, Spelz	320	1358	20	410.0	0.05	130.00
Grünkern (Dinkel. Spelz)	320	1339	22			130.00
Walnuss. Baumnuss	662	2770	87			129.00
Hafer. entspelzt. ganzes Korn	350	1464	80			129.00
Linsen. getrocknet	314	1314	74			129.00
Weizen. Vollkornflocken	309	1293	38	341.0	0.11	128.00
Weizen. ganzes Korn	309	1293	38			128.00
Kichererbse. Samen. trocken	306	1294	125	330.0	0.38	125.00
Hirse. geschältes Korn	350	1481	10	275.0	0.04	125.00
Schneekoppe-Früchte-Müsli	377	1577	54			125.00
Champion (Vollwertmüesli). bio-familia	370	1574				125.00
Champion crisp (Knuspermüesli für Sportler). bio-familia	410	1714				125.00
Weizenmehl Type 2000	313	1310	32			124.00
Kichererbse. getrocknet	306	1282	124	332.0	0.37	123.00
Goldhirse. Korn. geschält	350	1463	10	275.0	0.04	123.00
Steinmetzbrot	44	184	26			122.00
Vollkorng Gebäck (Vollkornguetzli) mit Ölsamen. gesüsst	461	1930	67	370.0	0.18	121.00
Cracker Darvida Leinsamen plus. Hug AG	392	1639		440.0	0.00	121.00
Magermilchpulver	356	1490	1'300	1'000.0	1.30	120.00
Marzipan	486	2035	43	220.0	0.20	120.00
Erbsen, Samen, trocken	271	1152	50	375.0	0.13	120.00
Vollkornteigwaren. ohne Ei. trocken	341	1426	31	330.0	0.09	120.00
Reis. unpoliert. spelzfrei. Naturreis	345	1464	16	282.0	0.06	120.00
Ovomaltine. Schokolade. Wander	513	2146	335			120.00
Studentenfutter	464	1941	69			120.00
Roggen .ganzes Korn	294	1230	64			120.00

Marzipan	486	2033	43			120.00
Mais. ganzes Korn	327	1368	15			120.00
Erbsen. getrocknet. geschält	271	1134	51			116.00
Gerste. ganzes Korn. entspelzt	314	1331	38	342.0	0.11	115.00
Dinkelmehl, Vollkornmehl	333	1410	25	384.0	0.07	115.00
Birchermüesli. Flocken. Nüsse. Früchte. ungezuckert	357	1494	51	289.0	0.18	113.00
Gummibonbon mit Fruchtessenz	188	786	360	4.0	90.00	110.00
Trockenmagermilch	358	1519	1'290	1'020.0	1.26	110.00
Buttermilch: Trockenbuttermilch	383	1621	895	915.0	0.98	110.00
Choc ovo crunchy (Ovomaltine). Wander	452	1891	300	360.0	0.83	110.00
Choc ovo (Ovomaltine). Wander	435	1820	330	410.0	0.80	110.00
Knäckebrot Vollkorn	334	1396	30	354.0	0.08	110.00
Magermilchpulver (Trockenmagermilch)	357	1494	1'290			110.00
Trockenvollmilch. Vollmilchpulver	482	2017	920			110.00
Nesquik Kakaopulver. Nestle	378	1581	25			110.00
'Birchermüesli. Flocken. Nüsse. Früchte. ungesüsst	350	1463	53	294.0	0.18	109.00
Banane. gedörrt (Bananenchips)	355	1484	22	74.0	0.30	108.00
Kichererbsen. getrocknet	314	1314	110			108.00
Popcorn. Puffermais	337	1412	10	300.0	0.03	106.00
Hagebutte	94	399	255	260.0	0.98	105.00
Gartenmelde	20	86	195			105.00
Treets	578	2418	175			105.00
Getreideriegel. crunchy. nature	442	1872	119	294.0	0.40	104.00
Sojakäse. Tofu	83	347	105			103.00
Köln Feinschmecker-Müsli	396	1657	65			102.00
Getreideriegel. crunchy. nature. ungesüsst	417	1760	113	287.0	0.39	100.00
Getreideriegel mit Nüssen	480	2014	63	233.0	0.27	100.00
Schokolade. milchfrei. mind. 40% Kakaomasse	479	1999	65	285.0	0.23	100.00
Linse. getrocknet	308	1290	50	300.0	0.17	100.00
Zwieback. für Kinder. Roland Murten AG	384	1606	600			100.00
Schokolade. milchfrei. 40 % Kakao	479	2004	63			100.00
Tofu	78	328	105	97.0	1.08	99.00
Tofu	83	346	87	97.0	0.90	99.00
Grahambrot. Weizenvollkornbrot	227	951	29	261.0	0.11	98.00
Weizen. Weichweizen. ganzes Korn	298	1249	33	341.0	0.10	97.00
Weizen. ganzes Korn	298	1263	33	342.0	0.10	97.00
Mandelgebäck (Amaretti)	424	1775	94	178.0	0.53	96.00
Zwieback. Vollkorn	396	1655	104	294.0	0.35	95.00
Köln Knusprige Haferfleks; Kölnflockenwerke	382	1598	50			95.00
Knuspermüesli	412	1726	51	244.0	0.21	93.00
Roggenschrot, Typ 1800	289	1225	33	356.0	0.09	93.00
Weizenvollkornbrot	199	833	63			92.00
Schokolade. dunkel (schwarz. milchfrei. bitter)	516	2160	26	144.0	0.18	91.00
Vitalis Früchte Müesli. ohne Zuckerzusatz. Dr. Oetker	315	1318				91.00
Trockenvollmilch	482	2015	1'050	715.0	1.47	90.00
Banane. getrocknet	262	1095	20	75.0	0.27	90.00
Kokosnuss. Raspeln (Kokosraspel. Kokosflocken)	620	2593	25	183.0	0.14	90.00
Roggen. ganzes Korn	293	1244	35	340.0	0.10	90.00
Mais. ganzes Korn	325	1377	8	213.0	0.04	90.00
Kölnflakes mit Nuss-Nougat; Kölnflockenwerke	423	1770	81			90.00

Vollmilchpulver	477	1996	1'047	714.0	1.47	89.00
Vollkorntoastbrot	272	1137	78	270.0	0.29	89.00
Vollkorngebäck (Vollkornguetzli) mit Nüssen. gesüsst	488	2040	68	318.0	0.21	89.00
Malve, wild, Blatt	37	157	505	120.0	4.21	88.00
Zimtstern	473	1977	93	166.0	0.56	88.00
Erdnussflips	525	2197	11			87.00
Getreideriegel mit Schokoladenüberzug natural	473	1995	167	269.0	0.62	86.00
Schokolade (Vollmilchschokolade)	537	2247	214			86.00
Buchweizen. geschältes Korn	336	1406	21			85.00
Roggenmehl. Vollkorn. Schrot. Typ 1800	302	1266	23	360.0	0.06	83.00
Orangenkonzentrat, Apfelsinendicksaft	229	975	34			83.00
Roggenmehl Type 1800	289	1209	23			83.00
Grenadier	76	323	20			83.00
Mangold. roh	21	88	80	43.0	1.86	81.00
Brunli	456	1910	73	153.0	0.48	81.00
Brennessel	40	170	715	138.0	5.18	80.00
Schokolade. Milch- mit Haselnusscremefüllung/Branche (Schokoladenstängel)	551	2304	196	210.0	0.93	80.00
Pumpernickel	182	761	55			80.00
Branflakes;	317	1326	40			80.00
Knuspermüesli mit Schokolade	456	1909	71	220.0	0.32	79.00
Knuspermüesli mit Früchten und Flakes	420	1759	42	211.0	0.20	79.00
Vollkorngebäck (Vollkornguetzli). gesüsst	462	1933	45	330.0	0.14	79.00
Kartoffelflocken mit Milchpulver und Salz (Instant-Kartoffelstock)	356	1488	225	378.0	0.60	78.00
Nutri-Grain. Vollkorn-Müsli;	362	1515	50			77.00
Schokolade. Milch- mit Weinbeeren. Nüssen und Mandeln	502	2100	202	221.0	0.91	76.00
Farmer. soft. mit Milch. mit Vitaminen und Calcium	449	1877	800	350.0	2.29	75.00
Praline/Truffe (Trüffel)	566	2368	128	167.0	0.77	75.00
Zwieback classic. Roland Murten AG	380	1589	200			75.00
Zwieback ohne Zucker. Roland Murten AG	377	1577	200			75.00
Zwieback Vollkorn. Roland Murten AG	361	1510	200			75.00
Getreideriegel. weich. mit Aprikosen	375	1574	107	230.0	0.47	74.00
Kartoffelstäbchen. ölgeröstet. gesalzen. Kartoffelsticks	530	2213	60	169.0	0.36	74.00
Kartoffelstäbchen. ölgeröstet. gesalzen	494	2067	60			74.00
a.c.e.balance (Knuspermüesli mit Früchten). bio-familia	430	1797				74.00
Schokolade. Milch- mit Cremefüllung (Gianduja. Nougat)	564	2358	174	191.0	0.91	73.00
Getreideriegel. crunchy. mit Honig	454	1900	126	230.0	0.55	73.00
Ei. Trockeneiweiss	343	1456	84	110.0	0.76	72.00
Marzipan	457	1911	82	148.0	0.55	72.00
Feige. getrocknet	250	1059	195	110.0	1.77	70.00
Hafergrütze	340	1437	65	349.0	0.19	70.00
Feige. getrocknet	250	1046	193			70.00
Nutri-Grain. Schoko-Müsli;	397	1661	45			70.00
Salbei. frisch	53	221	266	15.0	17.73	69.00
Kartoffelflocken (Kartoffelstock. Trockenprodukt)	338	1415	33	310.0	0.11	69.00

Petit beurre. Vollkorn	450	1883	86	218.0	0.39	68.00
Knäckebrot. aus Roggen	315	1335	55	303.0	0.18	68.00
Krustentiere. Scampi. roh	93	390	29	183.0	0.16	68.00
Knäckebrot	315	1318	55			68.00
Schokolade. Milkschokolade	537	2242	247	280.0	0.88	67.00
Balisto. Soft Choco Apricot. mit Folsäure	439	1838	157	236.0	0.67	67.00
Garnele, Nordseegarnele, Krabbe	87	368	92	224.0	0.41	67.00
Garnele	87	364	92			67.00
Fruit'n Fibre;	349	1460	37			67.00
Eierteigwaren (Nudeln. Makkaroni. Spaghetti)	354	1481	27			67.00
Roggenmehl Type 1150	316	1322	20			67.00
Gerste. Vollkornflocken	310	1297	16	189.0	0.08	66.00
Gerstenflocken	310	1297	16	189.0	0.08	66.00
Gerstengrütze	310	1297	16			66.00
Franzosenkraut	19	82	370	52.0	7.12	65.00
Taubnessel. weiss	30	128	165	61.0	2.70	65.00
Cassave, Maniok, Tapioka	134	570	30	38.0	0.79	65.00
Nussbrot	255	1066	28	196.0	0.14	65.00
Rollgerste. Gerstengraupen	335	1401	18	205.0	0.09	65.00
Gerstengraupen	335	1422	18	210.0	0.09	65.00
Gerstengrütze	310	1314	16	189.0	0.08	65.00
Nougat	500	2092	75			65.00
Schokolade. Milch- mit Nüssen	564	2359	237	222.0	1.07	64.00
Kartoffelscheiben. ölgeröstet. gesalzen. Kartoffelchips	557	2318	52	147.0	0.35	64.00
Kartoffelscheiben. ölgeröstet. gesalzen	539	2255	52			64.00
Reis. poliert	344	1439	6			64.00
Spinat, in Dose	15	62	85	30.0	2.83	63.00
Farmer. soft. mit Lemon. mit Vitamin C	409	1719	136	222.0	0.61	63.00
Steckmuschel. Klaffmuschel. Sandauster	54	227	12	310.0	0.04	63.00
Feige. getrocknet	251	1049	160	71.0	2.25	62.00
Getreideriegel. weich. mit Äpfeln	400	1680	91	188.0	0.48	62.00
Roggenmehl. Typ 1050	318	1330	26	188.0	0.14	62.00
Lengfisch	81	345	15	215.0	0.07	62.00
Leng	82	343	15			62.00
Pommes Chips (Kartoffelchips). fettreduziert	464	1943	18	110.0	0.16	61.00
Heringsfilet in Tomatensoße	208	870	49			61.00
Spinat	17	70	115	45.0	2.56	60.00
Getreideriegel. weich. mit Joghurt	464	1948	146	222.0	0.66	60.00
Weizenvollkornbrot	199	844	30	204.0	0.15	60.00
Schwein. Nierstück. Steak. roh	128	537	11	150.0	0.07	60.00
Frühstücksfleisch	287	1190	12	220.0	0.05	60.00
Bäckerhefe gepresst	82	343	25	500.0	0.05	60.00
Okra (Gombo. Eibisch)	19	79	84			60.00
Brassen	116	485	53			60.00
Edamer. 30 % Fett i.Tr.	251	1050	800			59.00
Spinat. roh	18	74	104	52.0	2.00	58.00
Dattel. getrocknet	290	1215	62	74.0	0.84	58.00
Getreideriegel mit Schokolade und Orangen	453	1901	181	221.0	0.82	58.00
Balisto. Soft Choco Apple. mit Folsäure	469	1964	144	206.0	0.70	58.00
Haselnussmakrone	454	1898	68	112.0	0.61	58.00
Spinat	15	63	126			58.00
Getreideriegel mit Schokolade und Äpfel	449	1882	153	198.0	0.77	57.00

Nuss-Stengeli	473	1978	71	150.0	0.47	57.00
Seelachs, Alaska	74	314	8			57.00
Kartoffelkroketten. Trockenprodukt	324	1374	36	267.0	0.13	56.00
Teigwaren. ohne Ei. trocken	361	1510	25	190.0	0.13	56.00
Brosme. Lumb	74	313	17	177.0	0.10	56.00
Schwein. Kotelett. roh	180	755	11	143.0	0.08	56.00
Kichererbse, Samen, grün	139	588	58			56.00
Kartoffelkroketten. Trockenprodukt	347	1452	52			56.00
Gundermann	27	114	290	72.0	4.03	55.00
Butterkäse. 50% Fett	344	1424	695	415.0	1.67	55.00
Wiesenknöterich	28	119	120	79.0	1.52	55.00
Getreideriegel mit Schokolade und Kokos	491	2059	106	167.0	0.63	55.00
Pfirsich. getrocknet	240	1021	45	125.0	0.36	55.00
Karpfen	115	484	65	255.0	0.25	55.00
Roggenvollkornbrot	193	818	35	200.0	0.18	55.00
Waller. Wels	163	678	25	155.0	0.16	55.00
Weizenmehl. Typ 1050	330	1399	25	210.0	0.12	55.00
Weizenmehl, Typ 812	326	1383	18	180.0	0.10	55.00
Waller. Wels	163	682	27			55.00
Haselnussbiscuit mit Schokolade	516	2158	168	168.0	1.00	54.00
Rohpöckelware. Rippli. Nierstück. roh	155	647	32	98.0	0.33	54.00
Weizenmehl. Ruchmehl. Typ 1100	327	1368	16	203.0	0.08	54.00
Pfirsich. getrocknet	244	1021	44			54.00
Walliser Roggenbrot	207	866	19	213.0	0.09	53.00
Butterkäse. 50 % Fett i.Tr.	344	1439	694			53.00
Weizenmehl Type 1050	329	1377	14			53.00
Pommes Chips (Kartoffelchips). nature	538	2250	15	91.0	0.16	52.00
Taro. Wasserbrotwurzel	100	426	47	98.0	0.48	51.00
Schleie	77	327	63	215.0	0.29	51.00
Roggenschrotbrot	193	808	17	204.0	0.08	51.00
Karpfen	115	481	63			51.00
Schleie	77	322	58			51.00
Negerküsse	464	1941	24			51.00
Fitness. Nestle	358	1498	500	170.0	2.94	50.00
Fenchel. Blatt	24	100	110	50.0	2.20	50.00
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
Guter Heinrich	38	161	130	103.0	1.26	50.00
Dattel. getrocknet	276	1174	65	55.0	1.18	50.00
Schokolade. Milch- mit Alkoholfüllung	480	2007	160	162.0	0.99	50.00
Aprikose. getrocknet	216	904	82	114.0	0.72	50.00
Aprikose. getrocknet	240	1021	80	115.0	0.70	50.00
Getreideriegel. weich. Schokoladenstückchen	489	2046	82	162.0	0.51	50.00
Zander	83	352	53	194.0	0.27	50.00
Brasse. Brachsen. Blei	116	486	55	245.0	0.22	50.00
Brassen	116	485	53	244.0	0.22	50.00
Thunfisch	226	939	40	200.0	0.20	50.00
Seezunge	83	349	30	195.0	0.15	50.00
Rice Crispies	391	1637	20	130.0	0.15	50.00
Buchweizengrütze	335	1421	12	150.0	0.08	50.00
Aprikose. getrocknet	240	1004	82			50.00
Datteln. getrocknet	278	1163	63			50.00
Zander	83	347	49			50.00

Roggenmehl, Typ 1150	316	1342	30			50.00
Haselnusskekse (Haselnussguetzli)	465	1945	80	155.0	0.52	49.00
Fenchel	23	96	109			49.00
Seezunge	82	343	29			49.00
Tomatenpüree (Tomatenmark)	71	299	48	94.0	0.51	48.00
Schmelzkäse. 60% Fett.	326	1349	335	795.0	0.42	48.00
Senf	105	439	64			48.00
Simonsbrot	206	862	41			48.00
Smacks;	400	1674	20			48.00
Schokolade. Milch	540	2258	269	218.0	1.23	47.00
Schlüterbrot	42	176	28			47.00
Maismehl	324	1356	18			47.00
Maismehl	324	1372	18			47.00
Schokolade. Milch- mit Mandel-Honig-Nougat	530	2219	247	206.0	1.20	46.00
Lebkuchen mit Schokoladeüberzug	439	1837	129	203.0	0.64	46.00
Reis parboiled. roh	346	1448	34	130.0	0.26	46.00
Ei. Trockenvollei	570	2369	190	757.0	0.25	46.00
Pommes Chips (Kartoffelchips). Paprika	525	2197	16	108.0	0.15	46.00
Breitwegerich	24	103	410	65.0	6.31	45.00
Spitzwegerich	19	79	250	63.0	3.97	45.00
Vogelmiere	7	30	150	45.0	3.33	45.00
Kohlrabi	24	104	65	50.0	1.30	45.00
Schmelzkäse. Scheibe. vollfett	307	1284	600	800.0	0.75	45.00
Schmelzkäse. Scheibe. Rahm	344	1438	550	750.0	0.73	45.00
Schmelzkäse. Scheibe. 1/4 Fett	182	762	600	1'200.0	0.50	45.00
Edelkastanie. Marone	192	813	35	85.0	0.41	45.00
Linzertorte	417	1745	63	161.0	0.39	45.00
Lebkuchen	396	1656	69	196.0	0.35	45.00
Kartoffelknödel. roh. Trockenprodukt	323	1373	35	170.0	0.21	45.00
Roggenmehl, Typ 1370	313	1327	30	170.0	0.18	45.00
Roggenmehl, Typ 997	309	1312	25	190.0	0.13	45.00
Steinbutt	82	348	17	159.0	0.11	45.00
Kartoffelknödel. roh. Trockenprodukt	332	1389	40			45.00
Edelkastanie (Marone)	194	812	33			45.00
Soja-Dessert (Nuxo). Vanille;	73	305	30			45.00
Müslix-Riegel. Haselnuss;	428	1791	28			45.00
Steinbutt	82	343	17			45.00
Petersilienblatt	50	214	179	87.0	2.06	44.00
Schnittlauch	27	114	130	75.0	1.73	44.00
Parmesan	381	1595	1'340	800.0	1.68	44.00
Schnittlauch	27	113	129			44.00
Kohlrabi. roh	24	104	64	50.0	1.28	43.00
Haselnuss-Schokolade-Brotaufstrich (Haselnuss-Kakao-Creme)	562	2352	79	107.0	0.74	43.00
Mais-Chips (Apérogebäck auf Maisbasis)	500	2092	67	129.0	0.52	43.00
Erdnuss-Flips	497	2080	16	107.0	0.15	43.00
Kohlrabi	24	100	68			43.00
Müslix-Riegel. Traube;	392	1640	30			43.00
Sardelle im Öl. abgetropft	160	669	210	230.0	0.91	42.00
Grahambrot	199	845	42	236.0	0.18	42.00
Teigwaren. mit Ei. trocken	358	1498	23	153.0	0.15	42.00
Brot, Bürl. Ruchmehl	224	939	14	145.0	0.10	42.00
Brot, Ruchbrot	224	939	14	145.0	0.10	42.00

Grahambrot. Weizenschrotbrot	199	833	42			42.00
Papaya	32	134	20	16.0	1.25	41.00
Tirolercake	456	1908	116	130.0	0.89	41.00
Rosine getrocknet. Weinbeere / Sultanine	287	1199	80	110.0	0.73	41.00
Parmesankäse	375	1569	1'180			41.00
Petersilie. Blatt	50	209	245			41.00
Weinbeeren getrocknet. Rosinen	277	1159	80			41.00
Parmesan, 3.6%	375	1561	1'180	695.0	1.70	40.00
Schnittlauch. frisch	25	105	86	54.0	1.59	40.00
Edelpilzkäse 50% Fett i. Tr.	355	1470	525	360.0	1.46	40.00
Meerrettich	63	267	95	95.0	1.00	40.00
Weinbeere. getrocknet. Rosine	292	1242	80	110.0	0.73	40.00
Biber	365	1527	93	144.0	0.65	40.00
Pflaume. getrocknet	172	719	50	95.0	0.53	40.00
Rüebliorte (Rüeblikuchen. Karottenkuchen)	346	1447	57	112.0	0.51	40.00
Basler Leckerli	380	1592	43	89.0	0.48	40.00
Edelkastanie. frisch	171	715	35	80.0	0.44	40.00
Salzhering. Pökelhering	218	906	110	340.0	0.32	40.00
Weizenmischbrot mit Roggen. über 50% Weizen	226	959	35	125.0	0.28	40.00
Kokosnuss	363	1498	20	95.0	0.21	40.00
Eierteigwaren	354	1501	25	155.0	0.16	40.00
Hartweizengries	343	1434	20	143.0	0.14	40.00
Weichtiere. Kalmar. roh	83	348	14	200.0	0.07	40.00
Lakritze	263	1100	40			40.00
Rice Krispies;	387	1619	15			40.00
Glace. Schokolade. mit Pralinenstängel und Schokoladenüberzug mit Haselnüssen	400	1674	120	122.0	0.98	39.00
Nussgipfel aus Blätterteig	442	1849	56	86.0	0.65	39.00
Edelpilzkäse. 50 % Fett i.Tr.	355	1485	526			39.00
Limburger. 20 % Fett i.Tr. (Backsteinkäse)	183	766	510			39.00
Salzhering. Pökelhering	218	912	112			39.00
Kokosnuss	363	1519	20			39.00
Sbrinz	419	1751	1'030	660.0	1.56	38.00
Kondensmagermilch. gezuckert	269	1141	340	270.0	1.26	38.00
Okra. Eibisch	19	81	64	75.0	0.85	38.00
Krustentiere. Steingarnele. Tiefseegarnele. roh	92	384	80	205.0	0.39	38.00
Gipfeli Vollkorn	381	1594	46	141.0	0.33	38.00
Balisto. Soft Active. mit Vitaminen	413	1729	18	110.0	0.16	38.00
Sardine im Öl. abgetropft	215	901	400	468.0	0.85	37.00
Vollkornteigwaren. ohne Ei. gekocht	102	428	16	99.0	0.16	37.00
Huhn. Brathuhn	166	695	12			37.00
Rosmarin. frisch	56	236	211	12.0	17.58	36.00
Thymian. frisch	46	193	307	32.0	9.59	36.00
Tilsiter. 30% Fett	272	1135	990	580.0	1.71	36.00
Appenzeller 1/4 Fett	238	996	1'090	730.0	1.49	36.00
Weichtiere. Miesmuschel. roh	85	354	88	236.0	0.37	36.00
Kokosmakronen	445	1862	15	71.0	0.21	36.00
Löwenzahnblätter	52	218	158			36.00
Miesmuschel (Blau- oder Pfahlmuschel)	51	213	27			36.00
Banane	88	368	9			36.00
Brunnenkresse. Wasserkresse	17	72	180	64.0	2.81	35.00
Löwenzahnblätter	27	112	165	65.0	2.54	35.00
Emmentaler 45% Fett i. Tr.	400	1661	1'030	620.0	1.66	35.00

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
Appenzeller Käse. 20% Fett i.Tr.	238	998	1'090	730.0	1.49	35.00
St.Paulin	284	1190	700	500.0	1.40	35.00
Kondensmilch. mind. 10% Fett	177	742	315	246.0	1.28	35.00
Sauerampfer	21	90	60	51.0	1.18	35.00
Giersch. Geissfuss	39	166	130	128.0	1.02	35.00
Roggenbrot	217	921	29	121.0	0.24	35.00
Erbsen, Schote und Samen, grün	81	344	25	115.0	0.22	35.00
Matjeshering	267	1108	43	200.0	0.22	35.00
Reis poliert. weiss. roh	345	1443	9	102.0	0.09	35.00
Emmentaler. 45 % Fett i.Tr.	383	1602	1'020			35.00
Kondensmilch. 10 % Fett	177	741	315			35.00
Marmorkuchen	453	1895	58			35.00
Kommissbrot	216	904	32			35.00
Chocos;	381	1594	30			35.00
Roggenbrot	217	908	29			35.00
Glarner Schabziger. Gl. Kräuterkäse	134	561	861	558.0	1.54	34.00
Edamer. 30% Fett.	254	1061	800	570.0	1.40	34.00
Petit Beurre mit Schokolade	488	2042	197	163.0	1.21	34.00
Glace. Schokolade. mit Schokoladenüberzug	298	1245	139	133.0	1.05	34.00
Brotfrucht	110	467	29	30.0	0.97	34.00
Kirschstängeli (Schokoladestängeli mit flüssiger Kirschfüllung)	438	1832	64	84.0	0.76	34.00
Birne. getrocknet	262	1095	43	72.0	0.60	34.00
Erbse, Gartenerbse grün. roh	78	328	26	126.0	0.21	34.00
Thunfisch. roh	149	625	28	204.0	0.14	34.00
Seeaal, geräucherte Teile des Dornhais	168	703	20	260.0	0.08	34.00
Seeaal. geräuchert	168	703	20			34.00
Barbarakraut	21	87	155	81.0	1.91	33.00
Glace. Magermilch-. Schokolade. fettreduziert. energievermindert	104	433	151	133.0	1.14	33.00
Avocado. frisch	138	578	16	44.0	0.36	33.00
Farmer Soft Fit. mit Vitaminen	367	1536	15	104.0	0.14	33.00
Thon im Öl. abgetropft	186	778	10	259.0	0.04	33.00
Gemüsekonserve. Maiskölbchen	110	461	3	103.0	0.03	33.00
Meerrettich	63	264	105			33.00
Tomatenmark	39	165	60	34.0	1.76	32.00
Glace. Vanille. mit Schokoladenüberzug mit Mandeln oder Nüssen	337	1408	151	134.0	1.13	32.00
Glace. Schokolade	182	763	137	126.0	1.09	32.00
Auster	66	279	82	157.0	0.52	32.00
Reis. Weisser Reis. poliert	344	1460	6	110.0	0.06	32.00
Fleisch. Truthahn. Brust. Schnitzel. Geschnetzelt. roh	108	452	8	210.0	0.04	32.00
Tomatenmark	39	163	60			32.00
Bückling	224	937	35			32.00
Emmentaler. vollfett	422	1764	1'030	620.0	1.66	31.00
Apfel. geschält. getrocknet	277	1158	15	56.0	0.27	31.00
Pommes Frites	221	926	11	62.0	0.18	31.00
Wachtel	109	460	15	175.0	0.09	31.00
Grünkohl (Braunkohl)	36	151	212			31.00
Hering	233	975	34			31.00
Sanddornbeere	89	369	42	8.6	4.88	30.00

Pfefferminze. frisch	43	179	210	75.0	2.80	30.00
Grünkohl	37	154	210	85.0	2.47	30.00
Wiesenbocksbart	17	71	120	56.0	2.14	30.00
Gouda 45% i.Tr.	334	1386	820	445.0	1.84	30.00
Roquefort	362	1500	662	392.0	1.69	30.00
Tilsiter. 45% Fett i. Tr.	358	1485	845	510.0	1.66	30.00
Edamer. 40% Fett i.Tr.	318	1323	795	500.0	1.59	30.00
Chester. Cheddar, 50%	397	1647	750	490.0	1.53	30.00
Provolone	365	1516	880	575.0	1.53	30.00
Brombeere	44	185	45	30.0	1.50	30.00
Appenzeller Käse. 50% Fett i.Tr.	386	1600	740	540.0	1.37	30.00
Himbeere	33	142	40	45.0	0.89	30.00
Kokosnussmilch	10	42	27	33.0	0.82	30.00
Schmelzkäse. streichfähig. vollfett	271	1136	500	700.0	0.71	30.00
Zitrone	36	152	11	16.0	0.69	30.00
Schmelzkäse. streichfähig. Rahm	329	1376	400	600.0	0.67	30.00
Holunderbeere schwarz frisch	44	185	37	57.0	0.65	30.00
Schmelzkäse. 45% Fett i. Tr.	270	1118	545	945.0	0.58	30.00
Schmelzkäse. streichfähig. 1/4 Fett	186	777	600	1'100.0	0.55	30.00
Banane. frisch	91	381	8	22.0	0.36	30.00
Roggenmischbrot mit Weizen. Roggen über 50%	210	892	45	142.0	0.32	30.00
Banane	88	376	7	22.0	0.30	30.00
Avocado	221	909	12	45.0	0.27	30.00
Brötchen. Semmel	272	1155	27	102.0	0.26	30.00
Kefe. roh	58	242	20	80.0	0.25	30.00
Egli. Flussbarsch. roh	79	329	80	370.0	0.22	30.00
Passionsfrucht. frisch	54	228	12	57.0	0.21	30.00
Brot, Roggenbrot	234	979	17	113.0	0.15	30.00
Hering, Atlantik	233	968	35	250.0	0.14	30.00
Bückling	224	934	35	255.0	0.14	30.00
Weizenmehl. halbweiss. Typ 720	329	1377	19	140.0	0.14	30.00
Hecht	82	346	30	225.0	0.13	30.00
Weizenmehl, Typ 630	332	1410	16	120.0	0.13	30.00
Miesmuschel. Blau- oder Pfahlmuschel	69	291	25	200.0	0.13	30.00
Truthahn. Jungtier	151	632	25	240.0	0.10	30.00
Rotbarsch. Goldbarsch	105	443	20	200.0	0.10	30.00
Poulet. Schenkel. mit Haut. roh	184	769	15	190.0	0.08	30.00
Heilbutt weiss	95	401	14	200.0	0.07	30.00
Makrele	182	758	12	244.0	0.05	30.00
Bäckerhefe, gepresst	78	328	23	473.0	0.05	30.00
Lachs. geräuchert	171	716	15	576.0	0.03	30.00
Chester. 50 % Fett i.Tr.	397	1661	752			30.00
Roquefortkäse	362	1515	662			30.00
Scharbockskraut			175			30.00
Sahne-Nuss-Torte	365	1527	78			30.00
Laugenbrezel (ohne Salzkörner)	318	1331	74			30.00
Nusskuchen	476	1992	48			30.00
Brombeeren	43	180	44			30.00
Sanddornbeeren	89	372	42			30.00
Himbeeren	36	151	40			30.00
Brötchen. Semmeln	272	1138	27			30.00
Kokosnussmilch	10	42	27			30.00

Soja-Dessert(Nuxo). Schokolade;	89	372	15			30.00
Renke. Felchen	100	418	13			30.00
Makrele	182	761	12			30.00
Sojamilch	52	220	3			30.00
Edamer. 45% Fett.	357	1482	678	403.0	1.68	29.00
Tilsiter. past. vollfett	355	1483	840	510.0	1.65	29.00
Appenzeller. vollfett	386	1616	740	540.0	1.37	29.00
Gebäck mit Fruchtfüllung und Haselnüssen. Vogelnestli	444	1857	32	66.0	0.48	29.00
Meeräsche	120	506	53	215.0	0.25	29.00
Engadiner Nusstorte	465	1947	25	105.0	0.24	29.00
Rotbarsch. Goldbarsch	105	439	22			29.00
Kaninchenfleisch. im Durchschnitt	152	636	14			29.00
Lachs	202	845	13			29.00
Avocado	221	925	10			29.00
Gartenbohne grün. roh	25	103	56	38.0	1.47	28.00
Schaumkekse mit Schokolade. Schümliguetzli mit Schokolade	482	2015	152	124.0	1.23	28.00
Glace. Cornet. Schokolade	294	1230	111	115.0	0.97	28.00
Cake Financier	445	1860	28	69.0	0.41	28.00
Sardine. roh	163	680	85	270.0	0.31	28.00
Ei. Trockeneigelb	669	2769	282	1'120.0	0.25	28.00
Hecht. roh	81	340	32	225.0	0.14	28.00
Schillerlocken	302	1254	18	230.0	0.08	28.00
Felchen, Renke, Maräne	100	421	18	247.0	0.07	28.00
Thon im Wasser. abgetropft	117	489	9	182.0	0.05	28.00
Lachs. Zucht. roh	200	838	12	245.0	0.05	28.00
Forelle. roh	108	451	10	252.0	0.04	28.00
Gouda. 45 % Fett i.Tr.	365	1527	820			28.00
Linzer Torte	411	1720	45			28.00
Bäckerhefe gepresst	74	310	28			28.00
Schillerlocken	302	1264	18			28.00
Heilbutt	96	402	14			28.00
Zitrone	35	146	11			28.00
Sojamilch	52	218	3			28.00
Roquefort	361	1510	600	430.0	1.40	27.00
Tete de Moine	420	1757	698	508.0	1.37	27.00
Raclette	359	1504	671	492.0	1.36	27.00
Sellerieblätter. frisch	23	98	50	40.0	1.25	27.00
Kondensmilch, gezuckert	320	1347	238	236.0	1.01	27.00
Kondensmilch. gezuckert	320	1347	238	236.0	1.01	27.00
Zwieback	415	1735	68	103.0	0.66	27.00
Birnenweggen	304	1271	43	78.0	0.55	27.00
Gipfeli Laugen. Silser	422	1767	41	77.0	0.53	27.00
Poulet. Brust. Schnitzel. Geschnetzeltes. roh	105	440	14	210.0	0.07	27.00
Lamm. Schaf. Filet. roh	112	469	12	190.0	0.06	27.00
Pferdefleisch	108	457	9	215.0	0.04	27.00
Zuckermais. Speisemais. Maiskörner roh	87	369	2	85.0	0.03	27.00
Zuckermais. roh. Gemüsemais	87	364	2	83.0	0.02	27.00
Kalb. Eckstück. Plätzli. roh	103	429	5	223.0	0.02	27.00
Münsterkäse. 45 % Fett i.Tr.	290	1213	310			27.00
Kondensmilch. 7.5 % Fett	132	552	242			27.00
Kondensmilch. gezuckert	320	1339	238			27.00
Pflaume. getrocknet	222	929	41			27.00

Forelle	103	431	12			27.00
Zuckermals (Speisemais)	89	372	6			27.00
Brie. halbfett	201	841	657	431.0	1.52	26.00
Randensaft (Rote Rüben Saft)	34	142	30	46.0	0.65	26.00
Roggenmehl. Typ 815	326	1366	22	126.0	0.17	26.00
Brot, Bürl. Halbweissmehl	229	959	17	104.0	0.16	26.00
Brot, Halbweissbrot	229	959	17	104.0	0.16	26.00
Fasan. mit Haut. ohne Knochen. Mittelwerte	155	649	18	245.0	0.07	26.00
Lamm. Schaf. Kotelett. roh	213	891	10	186.0	0.05	26.00
Kalb. Nierstück. Steak. roh	104	436	11	220.0	0.05	26.00
Forelle	102	431	12	246.0	0.05	26.00
Schwein, reines Muskelfleisch	105	443	5	189.0	0.03	26.00
Kalb. Haxe. roh	122	511	5	217.0	0.02	26.00
Artischocke	22	92	53			26.00
Roggenmehl Type 815	319	1335	22			26.00
Freiburger Vacherin	373	1560	611	130.0	4.70	25.00
Limburger. 20% Fett i.Tr.	184	771	610	285.0	2.14	25.00
Weichkaramellen. Bonbons	448	1874	95	64.0	1.48	25.00
Schokolade. weiss	565	2365	294	200.0	1.47	25.00
Mozzarella aus Kuhmilch	227	944	630	430.0	1.47	25.00
Broccoli. roh	25	105	93	67.0	1.39	25.00
Münsterkäse. 50% Fett i.Tr.	321	1330	230	170.0	1.35	25.00
Münsterkäse. 45% Fett i.Tr.	290	1205	310	240.0	1.29	25.00
Kondensmilch. mind. 7.5% Fett	133	554	240	190.0	1.26	25.00
Ziegenkäse	281	1166	430	400.0	1.08	25.00
Schwarzwurzeln	18	76	55	75.0	0.73	25.00
Petersilienwurzeln	40	169	40	55.0	0.73	25.00
Toastbrot mit Butter	277	1161	78	110.0	0.71	25.00
Toastbrot mit Pflanzenölen	278	1163	78	110.0	0.71	25.00
Weizenbrot. Weissbrot	237	1007	60	88.0	0.68	25.00
Weizentoastbrot	258	1091	58	92.0	0.63	25.00
Pastinake	59	249	50	80.0	0.63	25.00
Zuger Kirschtorte	332	1390	67	115.0	0.58	25.00
Pflaume. getrocknet	222	943	40	75.0	0.53	25.00
Nussgipfel aus Hefeteig	368	1540	48	99.0	0.48	25.00
Nusschnecke aus Hefeteig	368	1540	48	99.0	0.48	25.00
Artischocke	22	93	55	130.0	0.42	25.00
Egli, Barsch, Flussbarsch	81	342	95	240.0	0.40	25.00
Butterkeks, Keks	428	1806	45	119.0	0.38	25.00
Sardine	118	498	85	260.0	0.33	25.00
Knoblauch	139	590	40	135.0	0.30	25.00
Hummer	81	341	60	235.0	0.26	25.00
Krebs. Flusskrebs	65	274	45	225.0	0.20	25.00
Roggenmehl, Typ 815	319	1355	20	128.0	0.16	25.00
Weizenmehl. Typ 550	332	1408	17	110.0	0.15	25.00
Seehecht. roh	71	296	25	194.0	0.13	25.00
Katfisch. Steinbeisser	81	343	20	179.0	0.11	25.00
Schweineschinken. gekocht. Kochschinken	125	529	15	135.0	0.11	25.00
Seezunge. roh	85	354	29	271.0	0.11	25.00
Schellfisch	77	327	18	175.0	0.10	25.00
Dorsch. roh	79	329	16	180.0	0.09	25.00
Kalbsherz	109	458	16	180.0	0.09	25.00
Kalb. Filet. roh	119	499	17	211.0	0.08	25.00

Schellfisch geräuchert	93	393	20	262.0	0.08	25.00
Fleisch. Kaninchen. Durchschnitt. roh	150	626	14	213.0	0.07	25.00
Gans. mit Haut. Mittelwerte	342	1414	12	185.0	0.06	25.00
Lachs. Salm	202	842	15	240.0	0.06	25.00
Schwein. Hals. roh	151	630	9	150.0	0.06	25.00
Schwein. Voressen. roh	143	599	9	150.0	0.06	25.00
Aal	281	1162	17	335.0	0.05	25.00
Brühwurstware. Schweinsbratwurst. ungegart	253	1059	5	114.0	0.04	25.00
Schwein. Filet. roh	121	506	8	230.0	0.03	25.00
Rindfleisch. Oberschale	124	522	6	210.0	0.03	25.00
Schwein, Leber	129	543	8	430.0	0.02	25.00
Schwein. Haxe. roh	173	724	2	167.0	0.01	25.00
Bohnen. grün (Schnittbohnen)	34	142	57			25.00
Rote Rüben (Rote Bete)	41	172	29			25.00
Kabeljau. Dorsch	77	322	24			25.00
Schellfisch. geräuchert	93	389	20			25.00
Hecht	81	339	20			25.00
Kalbsherz	109	456	16			25.00
Rinderherz	121	506	9			25.00
Rehfleisch. Rücken	122	510				25.00
Fondue. Fertigprodukt	259	1084	449	262.0	1.71	24.00
Tilsiter Rohmilch. vollfett	378	1582	900	540.0	1.67	24.00
Kiwi	50	213	38	30.0	1.27	24.00
Zitronensaft	29	120	11	9.0	1.22	24.00
Kondensmilch. ungezuckert	132	554	240	200.0	1.20	24.00
Kondensmilch gezuckert	339	1419	284	245.0	1.16	24.00
Cracker Salzgebäck Apérogebäck	471	1971	107	107.0	1.00	24.00
Laugenbrötli	276	1153	65	99.0	0.66	24.00
Trüffel	27	113	24	62.0	0.39	24.00
Fischstäbchen. paniert. roh	172	720	31	157.0	0.20	24.00
Kabeljau. Dorsch	76	323	28	195.0	0.14	24.00
Schweinefleisch. Kotelett	133	558	11	150.0	0.07	24.00
Hase	113	478	14	208.0	0.07	24.00
Fleisch. Hase. frisch	115	482	14	210.0	0.07	24.00
Kalb. Kotelett. roh	147	613	11	209.0	0.05	24.00
Lamm. Schaf. Gigot Keule. roh	173	724	8	178.0	0.04	24.00
Schwein. Hackfleisch. roh	178	744	3	179.0	0.02	24.00
Stint	85	359		245.0	0.00	24.00
Mozzarella	224	937	632			24.00
Broccoli	26	109	105			24.00
Sardine	118	494	85			24.00
Hummer	81	339	61			24.00
Weissbrot	237	992	58			24.00
Kiwi	53	222	38			24.00
Flunder	72	301	27			24.00
Trüffel	25	105	24			24.00
Kliesche. Scharbe	84	353	24			24.00
Schellfisch	77	322	18			24.00
Schweineschinken. gekocht (Kochschinken)	125	523	15			24.00
Hase	113	473	14			24.00
Schweinefleisch. Kotelett	133	556	11			24.00
Schafffleisch. im Durchschnitt	235	983	10			24.00
Petersilie. frisch	34	144	200	64.0	3.13	23.00

Waffelguetzli mit Schokoladeüberzug	532	2225	127	130.0	0.98	23.00
Glace. Rahm-. Schokolade	237	990	143	168.0	0.85	23.00
Schwarzwurzel. roh	18	75	53	76.0	0.70	23.00
Butterzopf	300	1257	71	105.0	0.68	23.00
Zucchetti. roh	17	71	19	31.0	0.61	23.00
Paniermehl	361	1511	50	100.0	0.50	23.00
Rosenkohl. roh	34	144	31	77.0	0.40	23.00
Ofen-Frites (vorfritierte Kartoffeln). tiefgekühlt	165	690	8	52.0	0.15	23.00
Kalb. Schulter. Braten. roh	124	518	22	205.0	0.11	23.00
Reismehl	351	1491	7	90.0	0.08	23.00
Fleisch. Pferd. Filet. roh	102	429	13	185.0	0.07	23.00
Heilbutt. roh	118	492	15	220.0	0.07	23.00
Kaninchenfleisch, mit Knochen	152	636	13	210.0	0.06	23.00
Hammelfleisch. Keule. Schlegel	234	972	10	213.0	0.05	23.00
Rind, reines Muskelfleisch	108	455	6	189.0	0.03	23.00
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
Schwein. Leber. roh	131	547	8	407.0	0.02	23.00
Rohpöckelware. Rollschinkli. roh	161	675	2	104.0	0.02	23.00
Rind. Entrecote. roh	138	576	3	160.0	0.02	23.00
Rindfleisch, Hüfte, Schwanzstück	107	452	4	195.0	0.02	23.00
Mayonnaise	748	3078		60.0	0.00	23.00
Schwarzwurzel	16	67	53			23.00
Kekse. Butterkeks. Hartkeks	428	1791	47			23.00
Weisskohl (Weisskraut)	25	105	46			23.00
Gans	342	1431	12			23.00
Hammelfleisch. Keule (Schlegel)	234	979	10			23.00
Reismehl	351	1469	7			23.00
Dornhai	181	751	5			23.00
Rindfleisch. Roastbeef (Lende)	131	548	3			23.00
Mayonnaise. fettreich	748	3130				23.00
Zucker. roh (Rohrohrzucker. Zucker. braun)	390	1633	85	24.0	3.54	22.00
Olive. schwarz	294	1230	61	24.0	2.54	22.00
Bohnen, Gartenbohnen. Schnittbohnen	32	138	64	35.0	1.83	22.00
Bärlauch	12	50	75	50.0	1.50	22.00
Camembert. halbfett	179	750	530	405.0	1.31	22.00
Milchgetränk mit Schokolade. gezuckert	61	255	120	108.0	1.11	22.00
Brombeere frisch	32	136	30	30.0	1.00	22.00
Scholle. roh	86	358	61	198.0	0.31	22.00
Erdbeeren, in Dose	70	297	7	25.0	0.28	22.00
Flunder. roh	72	303	48	190.0	0.25	22.00
Heilbutt schwarz	144	598	19	147.0	0.13	22.00
Kochpöckelware. Schinken. Hinterschinken	122	509	22	180.0	0.12	22.00
Kochpöckelware. Schinken. Vorderschinken	122	510	22	180.0	0.12	22.00
Ente	227	944	15	199.0	0.08	22.00
Kalb. Brust. roh	131	549	13	184.0	0.07	22.00
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
Gemüsekonserve. Zuckermais	96	401	4	69.0	0.06	22.00
Rohpöckelware. Schinken. roh	248	1037	9	156.0	0.06	22.00
Kochwurstware. Leberwurst	262	1097	5	139.0	0.04	22.00
Rindfleisch. Filet	121	508	3	164.0	0.02	22.00

Rind. Filet. roh	105	440	3	160.0	0.02	22.00
Kräcker	495	2071	100			22.00
Scholle	86	360	61			22.00
Pastinake	22	92	51			22.00
Rosenkohl	35	146	31			22.00
Ente	227	950	14			22.00
Erdbeeren in Dosen	76	318	7			22.00
Rindfleisch. Filet	121	506	3			22.00
Lammfleisch. Muskelfleisch	117	491	3			22.00
Limburger. 40% Fett i.Tr.	268	1114	534	255.0	2.09	21.00
Glace. Magermilch-. Kaffee/Mokka. fettreduziert. energievermindert	109	454	192	140.0	1.37	21.00
Petit Beurre	440	1842	130	113.0	1.15	21.00
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
Gemüsesaft. Mischung	31	130	25	58.0	0.43	21.00
Randen (rote Beete. rote Rübe). roh	41	170	17	45.0	0.38	21.00
Baumtomate	56	239	12	32.0	0.38	21.00
Gemüsekonserve. Erbsen und Karotten	62	259	25	70.0	0.36	21.00
Knoblauch. roh	130	546	38	144.0	0.26	21.00
Flunder	72	306	48	200.0	0.24	21.00
Kartoffel	70	298	6	50.0	0.12	21.00
Schwein. Eckstück. Plätzli. roh	115	497	9	170.0	0.05	21.00
Hirsch	112	472	10	192.0	0.05	21.00
Fleisch. Hirsch. frisch	112	471	10	197.0	0.05	21.00
Rohpöckelware. Kochspeck. geräuchert. roh	340	1422	1	82.0	0.01	21.00
Limburger. 40 % Fett i.Tr. (Backsteinkäse)	267	1117	534			21.00
Aal	280	1172	17			21.00
Kirschen in Dosen	82	343	12			21.00
Schweineleber	131	548	10			21.00
Hirschfleisch	112	469	10			21.00
Schweinefleisch. Oberschale	106	444	9			21.00
Vacherin Mont d`Or	281	1175	372	80.0	4.65	20.00
Kresse. roh	12	49	157	53.0	2.96	20.00
Olive. grün	118	492	36	14.0	2.57	20.00
Gorgonzola	359	1501	612	356.0	1.72	20.00
Feige	61	260	55	32.0	1.72	20.00
Brie Rahm	336	1404	497	337.0	1.47	20.00
Feta. Kuhmilch	262	1096	483	335.0	1.44	20.00
Schafmilch	94	392	198	138.0	1.43	20.00
Bohnen, Schnittbohnen. grün, in Dose	12	53	35	25.0	1.40	20.00
Feta. Schaf- oder Ziegenmilch	250	1047	360	280.0	1.29	20.00
Reblochon	309	1291	386	316.0	1.22	20.00
Romadur. 30% Fett i. Tr.	218	910	375	315.0	1.19	20.00
Energy Milk Choco. Emmi	82	344	120	109.0	1.10	20.00
Himbeere frisch	38	160	22	29.0	0.76	20.00
Rosenkohl	36	152	35	85.0	0.41	20.00
Rote Rübe, Rote Beete	41	175	17	45.0	0.38	20.00
Krill, Antarktis	91	381	160	430.0	0.37	20.00
Hering, Ostsee	155	648	70	210.0	0.33	20.00
Erbsen. grün, in Dose	38	159	20	60.0	0.33	20.00
Scholle	86	361	60	200.0	0.30	20.00
Weizenmehl. weiss. Typ 405	332	1390	15	74.0	0.20	20.00

Rotzunge	72	304	29	153.0	0.19	20.00
Topinambur, Erdartischke	31	130	10	78.0	0.13	20.00
Fleisch. Reh. frisch	122	509	25	220.0	0.11	20.00
Schwein. Herz	91	384	20	176.0	0.11	20.00
Truthahn, ausgewachsenes Tier	157	658	15	175.0	0.09	20.00
Brühwurstware. Waadtländer Bratwurst. ungegart	241	1010	4	49.0	0.08	20.00
Poulet. ganz. mit Haut. roh	168	702	12	160.0	0.08	20.00
Maisgries	340	1423	4	73.0	0.05	20.00
Fleisch. Ziege. Durchschnitt. roh	149	623	10	185.0	0.05	20.00
Schweinefleisch. Oberschale. Schnitzfleisch	106	448	9	172.0	0.05	20.00
Schwein. Zunge	158	660	10	200.0	0.05	20.00
Schweinebauch. geräuchert	372	1538	10	205.0	0.05	20.00
Schwein, Hirn	123	513	10	400.0	0.03	20.00
Rind, Leber	131	552	6	351.0	0.02	20.00
Feige	61	255	54			20.00
Bohnen. grün. in Dosen	22	92	34			20.00
Rotzunge. Hundszunge	72	301	29			20.00
Spargel	17	71	21			20.00
Barsch (Flussbarsch)	81	339	20			20.00
Erbsen. grün. in Dosen	52	218	20			20.00
Soja-Drink (Nuxo). o. Zucker;	38	159	20			20.00
Stärke: Reisstärke	343	1458	20			20.00
Schweinefleisch. Vordereisbein	242	1013	15			20.00
Rindfleisch. Keule (Schlegel)	158	661	13			20.00
Rinderniere	113	473	11			20.00
Schweineschinken. gesalzen und geräuchert	372	1556	10			20.00
Kartoffel	70	293	6			20.00
Truthahn. Brust	105	439				20.00
Truthahn. Brust. ohne Haut	105	447				20.00
Oliven. grün. mariniert	138	567	95	17.0	5.59	19.00
Camembert. 30% Fett	216	902	600	385.0	1.56	19.00
Brie. vollfett	300	1256	418	295.0	1.42	19.00
Camembert. vollfett	299	1253	368	262.0	1.40	19.00
Glace. Vanille. mit Schokoladenüberzug	289	1209	143	112.0	1.28	19.00
Fetakäse. 45% Fett i. Tr.	237	986	430	337.0	1.28	19.00
Batate. Süsskartoffel	108	459	20	40.0	0.50	19.00
Ketchup	116	484	19	40.0	0.48	19.00
Sojasprossen (Sojakeime)	50	210	32	75.0	0.43	19.00
Sojasprossen	50	210	30	75.0	0.40	19.00
Gemüsekonserve. Erbsen	77	322	23	64.0	0.36	19.00
Tessinerbrot	262	1096	14	60.0	0.23	19.00
Huhn. Brathuhn	166	694	14	165.0	0.08	19.00
Brühwurstware. Kalbsbratwurst. ungegart	252	1053	9	116.0	0.08	19.00
Hammelfleisch. Filet	112	473	12	162.0	0.07	19.00
Rind, Niere	113	472	11	270.0	0.04	19.00
Rind. Hackfleisch. roh	169	707	6	168.0	0.04	19.00
Kalbsleber	86	366	9	306.0	0.03	19.00
Kalb. Leber. roh	138	578	9	320.0	0.03	19.00
Rohwurst. Saucisson vaudois	352	1474	2	73.0	0.03	19.00
Rindfleisch. Hochrippe. Rostbraten	155	647	4	149.0	0.03	19.00
Rindfleisch. Bug. Schulter	129	540	4	165.0	0.02	19.00
Rohwurst. Salami	424	1773	2	94.0	0.02	19.00

Rohwurst. Salami. Schweinefleisch	405	1694	3	143.0	0.02	19.00
Rind. Schulter. Braten. roh	117	491	4	210.0	0.02	19.00
Camembert. 30 % Fett i.Tr.	216	904	600			19.00
Feta. 45 % Fett i.Tr.	237	992	429			19.00
Oliven. grün. mariniert	142	594	96			19.00
Soja-Drink (Nuxo). Kakao + Ca;	72	301	83			19.00
Jagdwurst	366	1531	14			19.00
Jagdwurst	203	845	14			19.00
Hammelfleisch. Filet	112	469	12			19.00
Kalbsleber	130	544	9			19.00
Rindfleisch. Bug (Schulter)	128	536	4			19.00
Ananas, in Dose	68	288	16	5.6	2.86	18.00
Feige. frisch	68	286	60	23.0	2.61	18.00
Camembert. 40% fett	275	1144	615	350.0	1.76	18.00
Tomme	286	1196	286	233.0	1.23	18.00
Rettich	16	64	40	35.0	1.14	18.00
Joghurt. Schokolade	117	488	126	112.0	1.13	18.00
Glace. Cornet. Vanille	284	1188	121	109.0	1.11	18.00
Boysenbeere	33	138	25	24.0	1.04	18.00
Mango	58	245	12	13.0	0.92	18.00
Broccoli	29	121	58	63.0	0.92	18.00
Zucchini. Sommer-Squash	20	83	25	30.0	0.83	18.00
Kochkäse. 20% Fett i. Tr.	125	522	180	270.0	0.67	18.00
Erbsensprossen	31	130	55	94.0	0.59	18.00
Gipfeli	355	1484	37	72.0	0.51	18.00
Spargel. roh	24	100	22	56.0	0.39	18.00
Teigwaren. ohne Ei. gekocht	108	453	14	57.0	0.25	18.00
Frühkartoffel. in der Schale gekocht (Gschwelli aus neuen Kartoffeln)	80	333	13	54.0	0.24	18.00
Rösti, bratfertige Kartoffeln. Fertigprodukt	118	496	6	34.0	0.18	18.00
Schweinefleisch. Hintereisbein. Hinterhaxe	186	774	11	90.0	0.12	18.00
Bierschinken	160	668	15	152.0	0.10	18.00
Aal. geräuchert	329	1363	19	250.0	0.08	18.00
Rind. Zunge. roh	196	819	10	160.0	0.06	18.00
Rind, Brust, Brustkern	200	834	9	145.0	0.06	18.00
Rind. Hals. Voressen. Gulasch. roh	150	626	7	160.0	0.04	18.00
Rind, Herz	121	508	7	165.0	0.04	18.00
Rindfleisch. Hals. Kamm	149	625	7	155.0	0.04	18.00
Rind, Zunge	207	860	8	186.0	0.04	18.00
Kalbsniere	124	520	10	260.0	0.04	18.00
Rind. Brust. roh	188	787	4	194.0	0.02	18.00
Rind. Siedfleisch. roh	141	592	4	203.0	0.02	18.00
Porree (Lauch)	24	100	87			18.00
Möhren (Karotten. Mohrrüben)	25	105	41			18.00
Christstollen	398	1665	40			18.00
Rotkohl (Blaukraut)	21	88	35			18.00
Sojasprossen (Sojakeimlinge)	50	209	32			18.00
Apfelstrudel	198	828	23			18.00
Aal. geräuchert	329	1377	19			18.00
Bierschinken	174	728	15			18.00
Mango	58	243	12			18.00
Kalbsniere	124	519	10			18.00
Rindfleisch. Hochrippe (Schorrippe)	155	649	4			18.00

Ananas	56	236	16	9.0	1.78	17.00
Johannisbeere schwarz frisch	44	184	60	34.0	1.76	17.00
Camembert. 45% Fett	285	1185	570	350.0	1.63	17.00
Glace. Magermilch. Vanille. fettreduziert. energievermindert	93	391	180	128.0	1.41	17.00
Glace. Magermilch-. Frucht. fettreduziert. energievermindert	105	438	157	113.0	1.39	17.00
Eberesche. Vogelbeere. süß	85	363	40	33.0	1.21	17.00
Johannisbeere. schwarz	39	167	46	40.0	1.15	17.00
Glace. Cornet. Erdbeer. Frucht	263	1099	108	97.0	1.11	17.00
Winter-Squash, Kürbisgewächs	26	109	32	37.0	0.86	17.00
Kochwurstware. Blutwurst	144	604	52	61.0	0.85	17.00
Kiwi. frisch	49	207	27	37.0	0.73	17.00
Sosse. Tomate	65	271	23	33.0	0.70	17.00
Spargel	18	75	25	45.0	0.56	17.00
Kartoffel. geschält. roh	79	330	5	37.0	0.14	17.00
Terrine. Paté de campagne	292	1220	16	132.0	0.12	17.00
Kochwurstware. Wildfleischterriner	262	1096	13	167.0	0.08	17.00
Huhn. Suppenhuhn	257	1066	11	180.0	0.06	17.00
Kalb. Zunge. roh	181	756	9	190.0	0.05	17.00
Kalbszunge	172	717	8	190.0	0.04	17.00
Rohwurst. Landjäger	516	2157	5	141.0	0.04	17.00
Schwein. Niere	102	428	7	255.0	0.03	17.00
Rind. Leber. roh	138	576	7	360.0	0.02	17.00
Camembert. 45 % Fett i.Tr.	285	1192	570			17.00
Johannisbeeren schwarz	39	163	46			17.00
Blumenkohl	22	92	20			17.00
Ananas	56	234	16			17.00
Kalbszunge	173	724	8			17.00
Rinderleber	128	536	7			17.00
Rindfleisch. Kamm (Hals)	148	619	4			17.00
Truthahn. Keule (Schlegel)	114	477				17.00
Truthahn. Keule. ohne Haut. ohne Knochen	114	482				17.00
Brie (Rahmbrie)	345	1430	400	190.0	2.11	16.00
Zitrone. frisch	16	65	25	18.0	1.39	16.00
Himbeersaft. Muttersaft	28	120	18	13.0	1.38	16.00
Camembert Rahm	352	1473	352	255.0	1.38	16.00
Sosse. Bechamel. weisse Sosse	88	368	140	104.0	1.35	16.00
Porree. Lauch	25	105	65	50.0	1.30	16.00
Sauermilch. rahmangereichert mit Früchten	117	490	148	114.0	1.30	16.00
Buttermilch	37	156	110	90.0	1.22	16.00
Energy Milk Müesli. Emmi	83	344	120	99.0	1.21	16.00
Rotkohl. Rotkraut. Blaukraut	22	92	35	30.0	1.17	16.00
Joghurt. Haselnuss	117	488	114	102.0	1.12	16.00
Hefeteig süß	294	1231	39	98.0	0.40	16.00
Berliner	321	1343	38	101.0	0.38	16.00
Blätterteigstängel	502	2101	13	36.0	0.36	16.00
Zwieback. eifrei	368	1558	40	129.0	0.31	16.00
Pizzateig mit pflanzlichem Fett	237	994	13	44.0	0.30	16.00
Ei. Hühnereigelb. Flüssigeigelb	353	1459	140	590.0	0.24	16.00
Morchel. frisch	12	48	11	162.0	0.07	16.00
Morchel	10	40	11	162.0	0.07	16.00
Kalbsrücken, Rückensteak, m. Knochen	1097	452	13	195.0	0.07	16.00
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
Kalb. Niere. roh	112	469	11	241.0	0.05	16.00
Rohwurst. Luganiga	383	1600	3	81.0	0.04	16.00
Bauernbratwurst	239	999	5	168.0	0.03	16.00
Brühwurstware. Bierwurst. ungegart	246	1029	5	171.0	0.03	16.00
Hammelfleisch. Herz	157	656	4	160.0	0.03	16.00
Brühwurstware. Schweinswurst. ungegart	244	1023	4	169.0	0.02	16.00
Rohwurst. Salametti	418	1750	3	127.0	0.02	16.00
Kalb. Milken. Bries. roh	99	416	4	558.0	0.01	16.00
Hühnereigelb. Flüssigeigelb	353	1477	140			16.00
Buttermilch. Ehrmann	37	155	109			16.00
Käsekuchen gebacken	343	1435	66			16.00
Zwieback eifrei	368	1540	42			16.00
Himbeersaft. frisch gepresst	30	126	18			16.00
Kalbfleisch. Keule (Schlegel)	115	481	13			16.00
Kalbfleisch. reines Muskelfleisch	92	385	13			16.00
Morchel (Speisemorchel)	9	38	11			16.00
Tino. fettarm. Jagdwurst	143	598	10			16.00
Camembert. 60% Fett	378	1565	490	310.0	1.58	15.00
Glace. Vanille	173	725	155	113.0	1.37	15.00
Ananas. frisch	49	203	15	11.0	1.36	15.00
Blätterteigpastetli. Butter-	560	2343	90	68.0	1.32	15.00
Camembert. 50% Fett	314	1302	510	390.0	1.31	15.00
Obstkonserven. Ananas. ungezuckert	49	203	14	11.0	1.27	15.00
Ziegenmilch	69	289	130	105.0	1.24	15.00
Joghurt. nature. mager	40	168	160	130.0	1.23	15.00
Joghurt. nature. teilentrahmt	52	217	160	130.0	1.23	15.00
Milchgetränk mit Schokolade. mit Süßungsmitteln	37	153	126	103.0	1.22	15.00
Sosse. gebundene Pilzsosse	82	345	118	101.0	1.17	15.00
Limburger/Münster	275	1152	230	219.0	1.05	15.00
Stachelbeere	38	160	30	30.0	1.00	15.00
Instant-Kartoffelstock. zubereitet mit Wasser und Butter	79	329	48	67.0	0.72	15.00
Kartoffelstock. zubereitet mit Wasser. Milch. Butter und Salz jodiert	86	360	47	74.0	0.64	15.00
Schokoladenkuchen	407	1704	58	94.0	0.62	15.00
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
Blumenkohl	23	95	22	49.0	0.45	15.00
Weggli	296	1240	45	108.0	0.42	15.00
Blumenkohl. roh	22	90	20	48.0	0.42	15.00
Mirabelle. frisch	53	220	12	33.0	0.36	15.00
Mirabelle	63	269	12	35.0	0.34	15.00
Kuchenteig mit pflanzlichem Fett	357	1493	11	39.0	0.28	15.00
Sojamilch	32	133	13	47.0	0.28	15.00
Champignon, in Dose	14	59	19	69.0	0.28	15.00
Hühnereigelb roh. Eidotter	350	1466	137	520.0	0.26	15.00
Marmorkuchen (Marmorcake)	389	1627	21	80.0	0.26	15.00
Löffelbiscuits	410	1715	65	332.0	0.20	15.00
Corned Beef. amerikanisch	209	874	14	150.0	0.09	15.00
Kalbshals, Nacken, m. Knochen	109	459	15	195.0	0.08	15.00
Linsensprossen	29	124	6	88.0	0.07	15.00
Kalbfleisch. Bug. Schulter	94	398	12	204.0	0.06	15.00

Leberpastete	314	1300	10	191.0	0.05	15.00
Kalbshirn	109	453	12	350.0	0.03	15.00
Rohwurst. Mettwurst	433	1810	2	60.0	0.03	15.00
Brühwurstware. Berner Zungenwurst. ungegart	221	926	5	171.0	0.03	15.00
Rohwurst. Bauernsalami. Rauchsalami	443	1853	3	120.0	0.03	15.00
Rohwurst. Pantli	446	1865	3	120.0	0.03	15.00
Rohwurst. Salsiz	479	2003	3	120.0	0.03	15.00
Rohwurst. Bauernschüblig	476	1991	3	123.0	0.02	15.00
Hammelfleisch. Hirn	126	522	5	305.0	0.02	15.00
Camembert. 50 % Fett i.Tr.	314	1314	510			15.00
Sport Milk. Coop	50	210	120			15.00
Butterkuchen	365	1527	46			15.00
Rettich	13	54	33			15.00
Stachelbeeren	39	163	29			15.00
Erdbeeren	33	138	26			15.00
Champignons in Dosen	16	67	19			15.00
Kalbfleisch. Hals (Halsgrat)	109	456	15			15.00
Kalbfleisch. Bug (Schulter)	107	448	12			15.00
Kalbshirn	109	456	12			15.00
Mirabelle	64	268	12			15.00
Leberpastete	314	1314	10			15.00
Ananassaft, in Dose	43	185	16	4.5	3.56	14.00
Stangensellerie. roh	10	44	52	32.0	1.63	14.00
Creme. Schokoladen-	121	507	150	100.0	1.50	14.00
Zigerbutter. Ankeziger	370	1548	313	210.0	1.49	14.00
Kefir aus Vollmilch	65	270	120	90.0	1.33	14.00
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
Obstkonserven. Ananas. gezuckert	84	350	13	10.0	1.30	14.00
Kuhmilch, Magermilch, entrahmt	34	146	123	97.0	1.27	14.00
Weisskohl. roh	24	100	45	36.0	1.25	14.00
Weisse Rübe. Wasserrübe	25	104	45	37.0	1.22	14.00
Karotte. roh	32	135	30	25.0	1.20	14.00
Doppelrahmkäse	365	1525	265	225.0	1.18	14.00
Pudding (Flan). Schokolade	119	498	90	80.0	1.13	14.00
Sauerkraut. abgetropft	17	71	50	45.0	1.11	14.00
Blanc battu. nit Früchten. ungezuckert	71	296	135	141.0	0.96	14.00
Honigmelone. roh	36	150	14	17.0	0.82	14.00
Sellerieknolle	18	77	50	75.0	0.67	14.00
Teigwaren. mit Ei. gekocht	107	449	14	46.0	0.30	14.00
Sosse. Bolognese. Hackfleischsosse	95	396	14	47.0	0.30	14.00
Prussien	521	2182	9	38.0	0.24	14.00
Cornflakes	350	1464	13	59.0	0.22	14.00
Mais-Frühstücksflocken. Cornflakes	353	1498	13	59.0	0.22	14.00
Surimi	81	339	13	60.0	0.22	14.00
Eierschwamm. roh	12	49	8	44.0	0.18	14.00
Kartoffel. geschält. Frühkartoffel	74	309	6	34.0	0.18	14.00
Kartoffel. geschält. gekocht	76	318	5	31.0	0.16	14.00
Brot, Pariserbrot. Baguette	255	1067	15	97.0	0.15	14.00
Brot, Semmeli. Mutschli	255	1067	15	97.0	0.15	14.00
Brot, Weissbrot	255	1067	15	97.0	0.15	14.00
Champignon. frisch	16	67	11	129.0	0.09	14.00
Pfifferling, frisch, Rehling	11	48	4	57.0	0.06	14.00

Schwein. Bauch	261	1083	3	55.0	0.06	14.00
Seelachs. Köhler. roh	80	334	8	170.0	0.05	14.00
Rind, Lunge	99	415	11	250.0	0.04	14.00
Joghurt. mager. 0.3 % Fett	36	151	143			14.00
Magermilch (entrahmte Milch)	34	142	123			14.00
Rohzucker aus Zuckerrohr (Brauner Zucker)	390	1632	55			14.00
Sauerkraut. abgetropft	18	75	48			14.00
Apfelsine, Orange	43	180	42			14.00
Maisfrühstücksflocken, Cornflakes	353	1477	13			14.00
Tomate	19	79	9			14.00
Pfifferling (Rehling)	11	46	8			14.00
Kefir. aus Vollmilch	66	276				14.00
Rhabarber. frisch	7	31	86	19.0	4.53	13.00
Tomaten, in Dose	18	77	27	11.0	2.45	13.00
Rotkohl. roh	24	102	52	36.0	1.44	13.00
Himbeeren. in Dose	71	303	18	13.0	1.38	13.00
Joghurt. 4Plus Yogurt Mocca. Emmi	76	318	125	93.0	1.34	13.00
Energy Milk Banane. Emmi	71	298	120	94.0	1.28	13.00
Weisskohl. Weisskraut	25	105	45	36.0	1.25	13.00
Joghurt. Mokka	99	415	126	102.0	1.24	13.00
Buttermilch	33	139	110	90.0	1.22	13.00
Buttermilchgetränk mit Früchten. ungezuckert	35	145	105	87.0	1.21	13.00
Johannisbeere rot frisch	29	121	36	30.0	1.20	13.00
Schaumkekse Schümliquetzli	424	1774	57	48.0	1.19	13.00
Johannisbeere. rot	33	139	30	27.0	1.11	13.00
Möhre. Karotte	26	109	35	35.0	1.00	13.00
Chicoree	17	70	26	26.0	1.00	13.00
Kirsche. frisch	71	297	17	17.0	1.00	13.00
Sauerkirschsaft. Muttersaft	55	233	15	17.0	0.88	13.00
Erdbeere	32	136	20	25.0	0.80	13.00
Nüsslisalat. roh	20	82	38	53.0	0.72	13.00
Feldsalat. Rapunzel	14	59	35	50.0	0.70	13.00
Kirsche. süss	63	266	17	25.0	0.68	13.00
Karottensaft	31	129	24	39.0	0.62	13.00
Schwarzwälder Kirschtorte	247	1033	47	77.0	0.61	13.00
Aubergine	17	73	12	20.0	0.60	13.00
Guave	34	144	17	31.0	0.55	13.00
Tomatensaft	15	64	14	26.0	0.54	13.00
Zuckermelone. Honigmelone	54	231	13	25.0	0.52	13.00
Madeleine	413	1726	43	85.0	0.51	13.00
Aubergine. roh	18	76	10	21.0	0.48	13.00
Sauermilchkäse, höchstens 10% Fett	127	540	125	265.0	0.47	13.00
Blätterteig. Butter-	391	1636	15	40.0	0.38	13.00
Blätterteig mit pflanzlichem Fett	384	1606	10	33.0	0.30	13.00
Suppe. Gulasch	66	276	10	35.0	0.29	13.00
Austernpilz. Austernseitling	12	49	12	65.0	0.18	13.00
Rohwurst. Saucisson aux choux	313	1309	11	62.0	0.18	13.00
Fleischwurst	307	1268	14	129.0	0.11	13.00
Huhn. Leber	136	570	18	240.0	0.08	13.00
Brühwurstware. Wienerli. Geflügel. ungegart	232	969	9	165.0	0.05	13.00
Brühwurstware. Aufschnitt. gemischt	234	980	6	167.0	0.04	13.00
Brühwurstware. Schützenwurst. ungegart	265	1110	6	172.0	0.03	13.00
Hallimasch	15	63	4	121.0	0.03	13.00

Kochwurstware. Kalbfleischleberwurst	302	1263	5	153.0	0.03	13.00
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. Mortadella	306	1282	4	171.0	0.02	13.00
Sauermilchkäse (Harzer-. Mainzerkäse)	127	531	125			13.00
Mineralwasser Eptinger	0	0	56			13.00
Rhabarber	14	59	52			13.00
Hefeteig salzig. als Boden	301	1259	45			13.00
Feldsalat	13	54	35			13.00
Johannisbeeren rot	33	138	29			13.00
Tomaten in Dosen	21	88	27			13.00
Chicoree	16	67	26			13.00
Himbeeren in Dosen	86	360	18			13.00
Hühnerleber	136	569	18			13.00
Guave	35	146	17			13.00
Sauerkirschschaft	57	238	15			13.00
Fleischwurst	305	1276	14			13.00
Champignon (Zuchtchampignon)	15	63	11			13.00
Tino. fettarm. Corned Beef	120	502	7			13.00
Orange, Apfelsine	42	180	40	20.0	2.00	12.00
Bleichsellerie	15	65	80	50.0	1.60	12.00
Glace. Vanille. mit Schokoladenüberzug weiss Glace	285	1191	144	103.0	1.40	12.00
Milch. fettarm	201	48	120	90.0	1.33	12.00
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
Aktifit. Südfrüchte. Emmi	70	293	111	85.0	1.31	12.00
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
Kuhmilch, 1.5-1.85% Fett	48	201	118	91.0	1.30	12.00
Sauermilch. Bifidus. nature. vollfett	70	293	147	114.0	1.29	12.00
Joghurt. nature. vollfett	71	296	138	112.0	1.23	12.00
Buttermilchgetränk mit Früchten. gezuckert	77	323	92	76.0	1.21	12.00
Sauermilch. Dickmilch	66	275	120	100.0	1.20	12.00
Wirsing	26	108	65	55.0	1.18	12.00
Wirz (Wirsingkohl). roh	26	107	64	56.0	1.14	12.00
Joghurt mit Aroma. teilentrahmt	73	307	115	111.0	1.04	12.00
Fenchel. roh	16	68	37	38.0	0.97	12.00
Orangensaft, Apfelsinensaft, ungesüsst	42	180	15	16.0	0.94	12.00
Preiselbeeren, in Dose, ungezuckert	34	145	13	14.0	0.93	12.00
Erdbeere. frisch	35	148	20	23.0	0.87	12.00
Gurke. roh	12	50	19	23.0	0.83	12.00
Gemüsekonserve. Tomate geschält (Pelati)	17	71	16	20.0	0.80	12.00
Fenchel. Knolle	19	82	38	51.0	0.75	12.00
Orangensaft, Muttersaft, Apfelsinensaft	43	184	11	15.0	0.73	12.00
Acerola	16	68	12	17.0	0.71	12.00
Knollensellerie. roh	18	77	43	63.0	0.68	12.00
Speisequark. mager	72	305	92	160.0	0.58	12.00
Ei. Hühnereiweiss. Flüssigeiweiss	47	202	11	21.0	0.52	12.00
Mayonnaise. kalorienarm	327	1369	66	140.0	0.47	12.00
Peperoni rot. roh	27	113	9	20.0	0.45	12.00

Gemüsekonserve. Champignons	16	66	23	69.0	0.33	12.00
Mailänderli	500	2092	19	63.0	0.30	12.00
Hering, mariniert, Bismarckhering	210	873	40	150.0	0.27	12.00
Frühkartoffel. geschält. gekocht (neue Kartoffel)	80	334	5	28.0	0.18	12.00
Reizker	14	59	6	74.0	0.08	12.00
Mungbohnsensprossen	23	96	4	49.0	0.08	12.00
Steinpilz. frisch	21	81	4	85.0	0.05	12.00
Steinpilz. frisch	20	84	4	85.0	0.05	12.00
Brühwurstware. Fleischkäse	260	1087	6	166.0	0.04	12.00
Brühwurstware. Lyoner. Kalbfleischwurst	265	1110	6	170.0	0.04	12.00
Dickmilch. aus Vollmilch. Kraft	65	272	120			12.00
Dickmilch. fettarm. Kraft	48	201	120			12.00
H-Kuhmilch. ultrahoherhitzt. Ehrmann	66	276	120			12.00
Kuhmilch. 3.5 % Fett	64	268	120			12.00
Kuhmilch. Vollmilch	66	276	120			12.00
Joghurt. 3.5 % Fett	70	293	120			12.00
Kefir. fettarm	48	201	120			12.00
Kakao/Schokotrunk aus Vollmilch	82	343	120			12.00
Kuhmilch. fettarm. 1.5 % Fett	47	197	118			12.00
Speisequark. mager	71	297	92			12.00
Bleichsellerie	15	63	80			12.00
Windbeutel. gefüllt. Sahne	326	1364	57			12.00
Hühnerei	155	649	56			12.00
Wirsingkohl (Savoyerkohl)	24	100	47			12.00
Hering. mariniert (Bismarckhering)	210	879	38			12.00
Apfelsinensaft. Handelsware. ungesüßt	45	188	15			12.00
Preiselbeeren in Dosen. Ungesüsst	34	142	13			12.00
Ananassaft in Dosen	51	213	12			12.00
Hühnereiweiss. Flüssigeiweiss. Eiklar	55	230	11			12.00
Paprika (Paprikaschoten)	20	84	11			12.00
Apfelsinensaft. frisch gepresst (Orangensaft)	47	197	11			12.00
Isostar. flüssig (100 ml)	29	121	8			12.00
Steinpilz	20	84	4			12.00
Basilikum. frisch	40	167	250	37.0	6.76	11.00
Limonade. mit Aroma. gezuckert	38	159	5	1.0	5.00	11.00
Rhabarber	13	56	65	20.0	3.25	11.00
Mandarine. frisch	45	187	33	15.0	2.20	11.00
Mandarine	46	195	35	20.0	1.75	11.00
Kohlrübe. Steckrübe	29	123	50	30.0	1.67	11.00
Lattich. roh	13	53	37	24.0	1.54	11.00
Joghurt. fettarm. 1.5%-1.8% Fett	50	210	115	85.0	1.35	11.00
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 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
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
Glace. Rahm-. Vanille	171	716	124	95.0	1.31	11.00
Magermilch UHT	33	139	126	97.0	1.30	11.00

Aktifit. Erdbeer. Emmi	66	277	110	85.0	1.29	11.00
Joghurt. Vanille	99	413	132	104.0	1.27	11.00
Sauer-Halbrahm	174	728	100	80.0	1.25	11.00
Sahne, Rham, sauer, Sauerrahm	189	782	100	80.0	1.25	11.00
Gemüsekonserve. Sauerkraut. abgetropft	15	62	36	30.0	1.20	11.00
Bouillon. Geflügel	5	21	6	5.0	1.20	11.00
Sahne. Rahm. Kaffeesahne. mind. 10% Fett	123	511	100	85.0	1.18	11.00
Joghurt. Erdbeer	99	412	113	97.0	1.16	11.00
Ziegenmilch	67	280	125	110.0	1.14	11.00
Kopfsalat. roh	11	47	37	33.0	1.12	11.00
Joghurt. Früchte. teilentrahmt	76	317	113	106.0	1.07	11.00
Joghurt. Früchte. mager. mit Süssungsmitteln	48	200	114	116.0	0.98	11.00
Joghurt mit Aroma. mager. mit Süssungsmitteln	48	200	104	116.0	0.90	11.00
Lauch. roh	24	100	31	35.0	0.89	11.00
Suppe. Bündner Gerstensuppe	41	170	29	34.0	0.85	11.00
Gemüsekonserve. Essiggurke	12	51	14	20.0	0.70	11.00
Orangensaft	46	194	10	16.0	0.63	11.00
Orangensaft. angereichert mit Vitamin C	50	209	10	16.0	0.63	11.00
Schichtkäse. 20% Fett i. Tr.	110	460	100	180.0	0.56	11.00
Schichtkäse. 10% Fett	90	381	91	172.0	0.53	11.00
Speisequark. 20% Fett i. Tr.	109	456	85	165.0	0.52	11.00
Paprikaschote. grün	19	79	10	20.0	0.50	11.00
Tomate	17	74	9	20.0	0.45	11.00
Tomate. roh	19	78	9	24.0	0.38	11.00
Süßes Mürbeteiggebäck mit Konfitüre (Spitzbuben)	427	1786	10	31.0	0.32	11.00
Hühnerei ganz roh; Ei gross 65g; mittel:50g; klein:45g	146	610	55	188.0	0.29	11.00
Mürbeteig süß mit pflanzlichem Fett	431	1802	10	40.0	0.25	11.00
Fünfkornbier	40	167	4	16.0	0.25	11.00
Ei. Hühnerei. Gesamtinhalt	156	648	51	210.0	0.24	11.00
Sable	495	2071	8	36.0	0.22	11.00
Cervelatwurst	394	1633	24	155.0	0.15	11.00
Champignon. roh	15	62	7	105.0	0.07	11.00
Brühwurstware. Cervelas	259	1082	6	184.0	0.03	11.00
Joghurt. fettarm. 1.5 % Fett	50	209	114			11.00
Sahne. mind. 10 % Fett (Kaffeesahne)	123	515	101			11.00
Sahne. sauer (Sauerrahm)	189	791	100			11.00
Speisequark. 20 % Fett i.Tr.	109	456	85			11.00
Kohlrübe (Steckrübe)	35	146	48			11.00
Chinakohl	13	54	40			11.00
Mandarine	46	192	33			11.00
Zwiebel	30	126	31			11.00
Cervelatwurst	394	1648	24			11.00
Kopfsalat	11	46	22			11.00
Cornflakes;	377	1577	22			11.00
Kirsche. süß	63	264	17			11.00
Tino. fettarm. Rindfleischsülze	120	502	14			11.00
Aubergine	17	71	13			11.00
Gelatine	338	1435	11	0.0		11.00
Gelatine (Speisegelatine)	339	1418	11			11.00
Kamelmilch	77	320	132	22.0	6.00	10.00
Orange. frisch	40	168	40	16.0	2.50	10.00
Pudding (Flan). Vanille	101	424	96	40.0	2.40	10.00

Mozzarella	228	956	403	239.0	1.69	10.00
Teilentrahmte Milch. past.	57	237	123	90.0	1.37	10.00
Vollmilch. pasteurisiert	68	283	122	92.0	1.33	10.00
Vollmilch. UHT	69	288	120	91.0	1.32	10.00
Teilentrahmte Milch. UHT	57	238	122	94.0	1.30	10.00
Sahn, Rahm, Schlagsahne. mind. 30% Fett	308	1270	80	65.0	1.23	10.00
Traubensaft	62	258	17	14.0	1.21	10.00
Zuckerhutsalat. roh	13	54	35	30.0	1.17	10.00
Endivie	14	58	55	55.0	1.00	10.00
Endivie. roh	14	58	54	54.0	1.00	10.00
Zitronensaft, Muttersaft	26	114	11	11.0	1.00	10.00
Frischkäsezubereitung. Rahm	224	938	153	158.0	0.97	10.00
Blanc battu	53	222	117	132.0	0.89	10.00
Loquate, Japanische Mispel	40	170	20	23.0	0.87	10.00
Quark Crème mit Aroma	191	801	99	116.0	0.85	10.00
Brüsseler Endivie. roh	9	36	20	25.0	0.80	10.00
Aprikose. frisch	44	185	16	20.0	0.80	10.00
Wassermelone. frisch	30	125	7	9.0	0.78	10.00
Quark mit Früchten. mager	70	292	101	131.0	0.77	10.00
Quark. nature. mager	62	257	113	147.0	0.77	10.00
Zwiebel. roh	35	146	25	33.0	0.76	10.00
Obstkonserve. Aprikose. ungezuckert	44	185	15	20.0	0.75	10.00
Wein. weiss. 12.5 Vol%	71	298	10	15.0	0.67	10.00
Wein. weiss. 11 Vol %	70	293	9	14.0	0.64	10.00
Frischkäsezubereitung. halbfett	103	432	113	177.0	0.64	10.00
Wein. Weisswein, mittlere Qualität	71	297	9	15.0	0.60	10.00
Käse. Blanc battu. 4Plus nature. Emmi	60	251	80	135.0	0.59	10.00
Waffelguetzli	533	2231	40	72.0	0.56	10.00
Schichtkäse. 40% Fett	160	665	96	180.0	0.53	10.00
Reineclaude	56	240	13	25.0	0.52	10.00
Speisequark. 40% Fett	160	664	95	187.0	0.51	10.00
Cashew-Apfel	53	225	12	28.0	0.43	10.00
Hühnereiweiss roh. Eiklar	44	185	6	15.0	0.40	10.00
Nektarine. frisch	46	193	7	18.0	0.39	10.00
Butterkuchen Rührteig	436	1826	18	52.0	0.35	10.00
Lagerbier	38	159	4	12.0	0.33	10.00
Willisauer Ringli	381	1595	8	39.0	0.21	10.00
'Weizenmehl. weiss. Typ 550	329	1377	16	113.0	0.14	10.00
Bouillon. Fleisch	5	20	1	13.0	0.08	10.00
Birkenpilz	18	76	2	79.0	0.02	10.00
Speisequark. 40 % Fett i.Tr. (Sahnequark)	160	669	95			10.00
Creme fraiche. 30 % Fett. Ehrmann	302	1264	90			10.00
Sahne. mind. 30 % Fett (Schlagsahne)	308	1289	80			10.00
Buttercremetorte	301	1259	57			10.00
Endivie	10	42	54			10.00
Grapefruit (Pampelmuse)	40	167	18			10.00
Streuselkuchen mit Obstbelag	307	1284	15			10.00
Tomatensaft. Handelsware	17	71	15			10.00
Crunchy Nut;	390	1632	15			10.00
Frosties;	375	1569	15			10.00
Pflaume	50	209	14			10.00
Reineclaude	57	238	13			10.00
Zitronensaft. frisch gepresst	26	109	11			10.00

Aprikose. in Dosen	75	314	11			10.00
Rinderzunge	207	866	10			10.00
Weisswein. mittlere Qualität	70	293	9			10.00
Zuckermelone (Honigmelone)	54	226	6			10.00
Apfelmus in Dosen	79	331	4			10.00
Apfelmus	79	334	4	7.1	0.62	9.80
Karotten, Möhre, in Dosen	14	57	27	19.0	1.42	9.60
Aprikosen in Dose	65	278	11	15.0	0.73	9.60
Zwiebel	28	117	22	35.0	0.63	9.60
Bier. Pils. Lagerbier	42	177	4	32.0	0.11	9.60
Grapefruit. Pampelmuse	38	163	25	16.0	1.56	9.50
Tomatensaft, Handelsware	17	73	15	16.0	0.94	9.50
Radieschen	14	61	25	17.0	1.47	9.40
Wein, Rotwein, leicht	67	279	9	10.0	0.94	9.40
Stutenmilch	47	199	110	54.0	2.04	9.00
Grapefruit. frisch	27	114	19	12.0	1.58	9.00
Radieschen. roh	14	58	26	18.0	1.44	9.00
Aktifit. Nature/Classic. Emmi	95	399	95	72.0	1.32	9.00
Energy Milk Mocca. Emmi	68	285	120	94.0	1.28	9.00
Energy Milk Vanille. Emmi	68	285	120	95.0	1.26	9.00
Sauermilch. nature. rahmangereichert	140	584	108	86.0	1.26	9.00
Glace. Vanille. mit Fruchtüberzug Exotic	151	631	71	57.0	1.25	9.00
Halbrahm. UHT	251	1049	91	74.0	1.23	9.00
Pudding (Flan). Caramel	124	521	94	77.0	1.22	9.00
Energy Milk Erdbeer. Emmi	73	306	120	112.0	1.07	9.00
Kaki. roh	66	275	21	20.0	1.05	9.00
Mango. frisch	58	242	20	22.0	0.91	9.00
Aprikose	43	182	16	20.0	0.80	9.00
Quark nature. halbfett	104	435	106	134.0	0.79	9.00
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	37	159	7	9.0	0.78	9.00
Grapefruitsaft. Muttersaft	36	154	10	14.0	0.69	9.00
Stachelbeere frisch	28	118	20	34.0	0.59	9.00
Portwein. 18.5 Vol%	152	637	7	12.0	0.58	9.00
Frischkäse. Rahmfrischkäse 50% Fett i.Tr.	284	1177	98	170.0	0.58	9.00
Chräbeli	379	1584	29	88.0	0.33	9.00
Pfirsich	42	176	6	20.0	0.30	9.00
Bier, Vollbier, hell, Lagerbier	39	162	4	30.0	0.13	9.00
Bier. Nährbier. Malzbier	54	229	2	20.0	0.10	9.00
Basenpulver pro g	0	0	160			9.00
Rahmfrischkäse. 50 % Fett i.Tr.	284	1188	98			9.00
Knollensellerie	18	75	68			9.00
Käsesahnetorte	214	895	61			9.00
Johannisbeeren weiß	30	126	30			9.00
Rotkappe	13	54	30			9.00
Sojawurstchen	210	879	25			9.00
Weintrauben	70	293	18			9.00
Aprikose	45	188	16			9.00
Mürbeteig. Süß	463	1937	15			9.00
Backpulver	49	205	13			9.00
Traubensaft. Handelsware	69	289	13			9.00
Grapefruitsaft. frisch gepresst	38	159	10			9.00

Rotwein. leichte Qualität	65	272	9			9.00
Pfirsich	42	176	8			9.00
Dessertweine (Port. Sherry. Wermut)	156	653	7			9.00
Vollbier. hell	39	163	4			9.00
Nährbier	52	218	1			9.00
Johannisbeere, weiss	30	129	30	23.0	1.30	8.80
Traubensaft, Handelsware	70	297	13	12.0	1.08	8.80
Kopfsalat	11	48	20	25.0	0.80	8.80
Wein, Rotwein, schwer	81	337	8	28.0	0.27	8.30
Molke. süss	24	101	60	40.0	1.50	8.00
Doppelrahm. past.	425	1777	70	50.0	1.40	8.00
Sherry. 18.5 Vol%	118	495	9	7.0	1.29	8.00
Creme. Vanille	148	618	92	72.0	1.28	8.00
Cremschnitte	280	1170	58	54.0	1.07	8.00
Gurke	12	52	16	15.0	1.07	8.00
Kaffeerahm	161	674	96	91.0	1.05	8.00
Frischkäsezubereitung. Doppelrahm	338	1414	114	134.0	0.85	8.00
Quark nature. Rahm	183	766	93	111.0	0.84	8.00
Petit-suisse mit Früchten	127	533	82	100.0	0.82	8.00
Quark Crème mit Früchten. gezuckert	169	709	76	93.0	0.82	8.00
Grapefruitsaft, Handelsware	47	201	9	13.0	0.72	8.00
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
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
Obstkonserven. Fruchtsalat. ungezuckert	50	208	10	16.0	0.63	8.00
Spargel, in Dose	16	67	17	28.0	0.61	8.00
Obstkonserven. Fruchtsalat. gezuckert	78	326	9	15.0	0.60	8.00
Zwetschge. frisch	38	161	13	23.0	0.57	8.00
Pfirsich. frisch	43	179	10	19.0	0.53	8.00
Obstkonserven. Pfirsich. ungezuckert	43	179	10	19.0	0.53	8.00
Suppe. Tomaten	41	170	8	16.0	0.50	8.00
Pflaume. frisch	45	187	8	17.0	0.47	8.00
Sosse. Bratensosse. gebunden	52	218	18	40.0	0.45	8.00
Sosse. Bratensosse. klar	42	178	18	40.0	0.45	8.00
Kürbis	24	103	20	45.0	0.44	8.00
Kirsche. sauer	53	226	8	19.0	0.42	8.00
Sosse. Jägersosse	57	239	17	47.0	0.36	8.00
Kakifrukt	70	297	8	25.0	0.32	8.00
Fruchtquark. 20 % Fett i.Tr.. Kraft	124	519	70			8.00
Mineralwasser Contrex	0	0	47			8.00
Quark-Öl-Teig. süss	309	1293	38			8.00
Radieschen	14	59	34			8.00
Kürbis	24	100	22			8.00
Gurke (Salatgurke)	12	50	15			8.00
Ananas in Dosen	84	351	13			8.00
Birne	55	230	10			8.00
Quitte	40	167	10			8.00
Quitte	38	161	10			8.00
Grapefruitsaft. Handelsware. ungesüsst	48	201	9			8.00
Rotwein. schwere Qualität	78	326	8			8.00
Kakifrukt (Kakipflaume)	69	289	8			8.00

Kirsche. sauer	55	230	8			8.00
Sekt. weiss	84	348	6			8.00
Bier. alkoholfrei	25	105	5			8.00
Bier. alkoholfrei	25	107	5	20.0	0.25	7.70
Blutwurst, Rotwurst	288	1194	7	22.0	0.30	7.60
Pflaume	49	208	8	16.0	0.52	7.40
Weinbeere. Weintraube	68	287	12	20.0	0.60	7.30
Malzgetränk	50	213	4	17.0	0.22	7.30
Moosbeere. Torfbeere	35	150	14	10.0	1.40	7.20
Halbrahm. past.	273	1143	78	64.0	1.22	7.00
Sauerrahm (Crème fraiche)	335	1403	73	64.0	1.14	7.00
Rettich. roh	16	65	20	18.0	1.11	7.00
Himbeersaft, Handelsware	263	1119	16	15.0	1.07	7.00
Eisbergsalat. roh	12	51	19	20.0	0.95	7.00
Birne	55	234	10	11.0	0.91	7.00
Riesenkürbis (Cucurbita maxima). roh	21	89	18	20.0	0.90	7.00
Birne. frisch	53	222	10	13.0	0.77	7.00
Obstkonserven. Birne. ungezuckert	53	222	10	13.0	0.77	7.00
Orangennektar	43	182	6	10.0	0.60	7.00
Frischkäse. Doppelrahmfrischkäse 60%-85% Fett	340	1407	80	135.0	0.59	7.00
Birnensaft	48	203	9	16.0	0.56	7.00
Obstkonserven. Pfirsich. gezuckert	79	329	9	17.0	0.53	7.00
Mayonnaise	742	3103	15	46.0	0.33	7.00
Johannisbeernektar rot, Handelsware	54	231		7.0	0.00	7.00
Mineralwasser Aproz	0	0	369			7.00
Doppelrahmfrischkäse. 60 % Fett i.Tr.	340	1423	79			7.00
Weisse Rübe (Wasserrübe. Herbstrübe)	24	100	49			7.00
Mineralwasser M-Budget	0	0	31			7.00
Brandteig	182	761	24			7.00
Biskuitrolle mit Konfitüre	262	1096	18			7.00
Moosbeeren. Torfbeeren	35	146	14			7.00
Preiselbeeren in Dosen	183	766	11			7.00
Preiselbeere, in Dose, gezuckert	183	778	11	10.0	1.10	6.90
Pfifferling, in Dose	13	53	5			6.10
Stärke: Kartoffelstärke	336	1427	35	6.7	5.22	6.00
Kartoffelstärke	336	1404	35	7.0	5.00	6.00
Schaumwein (Sekt. Champagner)	70	295	10	7.0	1.43	6.00
Preiselbeere frisch	34	142	14	10.0	1.40	6.00
Vollrahm. UHT	334	1398	71	68.0	1.04	6.00
Vollrahm. past.	334	1397	71	71.0	1.00	6.00
Apfelsaft	45	187	7	8.0	0.88	6.00
Glace Doppelrahm-. Vanille	229	957	70	89.0	0.79	6.00
Obstkonserven. Birne. gezuckert	88	367	9	12.0	0.75	6.00
Quitte. frisch	28	118	14	19.0	0.74	6.00
Rollmops. Hering. sauer	270	1128	30	52.0	0.58	6.00
Hüttenkäse. nature	101	423	69	147.0	0.47	6.00
Sosse. Hollandaise	211	884	41	99.0	0.41	6.00
Peperoni grün. roh	16	68	6	15.0	0.40	6.00
Gummibärchen	348	1456	54			6.00
Kartoffelstärke	335	1402	35			6.00
Butterpilz	11	46	25			6.00
Butterpilz	11	47	25			6.00

Mineralwasser San Pellegrino	0	0	20			6.00
Spargel in Dosen	14	59	17			6.00
Preiselbeeren. Kronsbeeren	36	151	14			6.00
Blätterteig	447	1870	12			6.00
Apfel	55	230	7			6.00
Pfifferling. in Dosen	12	50	5			6.00
Honig (Blütenhonig)	302	1264	4			6.00
Malzbier	37	155	2			6.00
Preiselbeere. Kronsbeere	35	147	14	9.7	1.44	5.50
Apfel	54	228	5	11.0	0.48	5.40
Rahmkaramellen. Rahmbonbons	351	1466	21	16.0	1.31	5.00
Wermut (Wermutwein). 15 Vol%	139	582	8	7.0	1.14	5.00
Suppe. Pilz	37	155	40	36.0	1.11	5.00
Suppe. Minestrone	52	217	14	20.0	0.70	5.00
Meringue	396	1657	4	22.0	0.18	5.00
Mineralwasser. Valser Limelite	0	0	44			5.00
Mineralwasser Valser Classic	0	0	44			5.00
Mineralwasser Valser Naturelle	0	0	44			5.00
Mineralwasser Coop Swiss Alpina	0	0	17			5.00
Pfirsiche in Dosen	68	285	4			5.00
Pfirsich, in Dose	63	269	3	9.6	0.33	4.90
Apfelsaft	48	204	7	7.0	0.99	4.20
Kaffee. schwarz (Getränk)	2	9	11	2.0	5.50	4.00
Tafelgetränk. mit Milchserum. mit Süßungsmitteln	6	25	24	10.0	2.40	4.00
Glace. Sorbet. Frucht	136	569	12	6.0	2.00	4.00
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
Apfelwein. 4 Vol%	32	133	9	5.0	1.80	4.00
Birnen in Dose	67	285	7	8.0	0.88	4.00
Heidelbeere frisch	52	218	9	11.0	0.82	4.00
Apfelwein. 6.2 Vol%	64	269	5	9.0	0.56	4.00
Apfel. frisch	51	212	5	9.0	0.56	4.00
Obstkonservee. Apfelmus. ungezuckert	51	212	5	9.0	0.56	4.00
Obstkonserve. Apfelmus. gezuckert	86	358	4	8.0	0.50	4.00
Bouillon. Gemüse	6	26	1	3.0	0.33	4.00
Eierlikör. 16.5 Vol%	285	1192	14	50.0	0.28	4.00
Weizenstärke	346	1447	0	20.0	0.00	4.00
Mineralwasser Rhäzünser	0	0	20			4.00
Heidelbeeren in Dosen	82	343	12			4.00
Mineralwasser Cristalp	0	0	11			4.00
Apfelsaft	47	197	7			4.00
Birnen in Dosen	77	322	7			4.00
Heidelbeeren, in Dose	76	320	12	16.0	0.75	3.60
Stärke: Tapiokastärke	344	1462	12	12.0	1.00	3.00
Butter. Süß- und Sauerrahmbutter	751	3090	13	21.0	0.62	3.00
Granatapfel	74	316	8	17.0	0.47	3.00
Hartkaramellen. Hartbonbons	385	1611	4	12.0	0.33	3.00
Honig (Blütenhonig)	306	1279	5	17.0	0.29	3.00
Bambussprossen	17	69	15	53.0	0.28	3.00
Kaviar, echt, Störkaviar	244	1017	50	300.0	0.17	3.00
Mineralwasser Adelbodner	0	0	55			3.00
Kaugummi	303	1268	17			3.00

Butter	751	3142	13			3.00
Tapiokastärke	344	1439	12			3.00
Wassermelone	37	155	10			3.00
Granatapfel	75	314	8			3.00
Heidelbeere. Blaubeere	36	154	10	13.0	0.77	2.40
Konfitüre	230	964	18	7.0	2.57	2.00
Minarine. Mittelwert	392	1641	19	10.0	1.90	2.00
Butter. Vorzugsbutter	746	3123	18	22.0	0.82	2.00
Sirup, unverdünnt	284	1189	3	4.0	0.75	2.00
Stärke: Maisstärke	346	1470	10	30.0	0.33	2.00
Maisstärke	353	1478	1	22.0	0.05	2.00
Mineralwasser Ferrarelle	0	0	44			2.00
Mineralwasser Passugger	0	0	23			2.00
Mineralwasser Aven	0	0	15			2.00
Grundwasser (Mittelland)	0	0	12	0.0		2.00
Mineralwasser Henniez	0	0	11			2.00
Trinkwasser (Mittelwert Schweiz)	0	0	10	0.0		2.00
Heidelbeeren. Blaubeeren	37	155	10			2.00
Mineralwasser Allegra	0	0	9			2.00
Mineralwasser Vittel	0	0	9			2.00
Mineralwasser Evian	0	0	8			2.00
Mineralwasser Nendaz	0	0	8			2.00
Mineralwasser Arkina	0	0	4			2.00
Mineralwasser Limpia	0	0	4			2.00
Maisstärke	346	1448				2.00
Honig. Blütenhonig	302	1284	6	5.0	1.20	1.60
Margarine mit 10% Butter. Mittelwert	722	3022	4	2.0	2.00	1.00
Molke. süß	25	106	68	43.0	1.58	1.00
Konfitüre. energievermindert. mit Süßungsmitteln	134	561	19	15.0	1.27	1.00
Kochbutter	745	3115	16	21.0	0.76	1.00
Käseireibutter	746	3123	12	18.0	0.67	1.00
Cola Getränke	43	184	4	6.3	0.63	1.00
Colagetränk. mit Süßungsmitteln	0	1	4	8.0	0.50	1.00
Branntwein aus Getreide (z.B. Whisky)	252	1056	2	5.0	0.40	1.00
Colagetränk. gezuckert	40	167	5	15.0	0.33	1.00
Schweineschmalz	891	3728	1	3.0	0.33	1.00
Eistee. gezuckert	30	126	0	1.0	0.00	1.00
Tee. zubereitet	0	0	0	1.0	0.00	1.00
Molke. Süß	25	105	68			1.00
Mineralwasser Fontessa Elm	0	0	11			1.00
Mineralwasser Vichy Celestins	0	0	10			1.00
Seewasser (Mittelland)	0	0	5	0.0		1.00
Cola-Getränke	57	238	4			1.00
Margarine. Mittelwert	720	3011	2	0.0		1.00
Grundwasser (Tessin)	0	0	2	0.0		1.00
Mineralwasser Volvic	0	0	1			1.00
Branntwein aus Wein (z.B.Cognac)	240	1003				1.00
Weizenmehl. Typ 405	332	1409	15	74.0	0.20	0.58
Margarine: Halbfettmargarine	368	1514	12	8.0	1.50	0.50
Whisky	247	1023	2			0.25
Zucker, Rohrzucker, Rübenzucker	399	1697	1	0.3	2.00	0.20
Tilsiter. 45 % Fett i.Tr.	354	1481	31			0.10

Baumwollsaatöl	900	3700				0.01
----------------	-----	------	--	--	--	------