

Phosphor - 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.

Phosphor – zu viel ist ungesund!

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

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

Calcium und Phosphor stehen in enger Wechselbeziehung

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

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

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

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

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

Mehrfachnennungen: Werte aus verschiedenen Quellen

Fleischextrakt	246	1046	163.00	2'380.0	0.07	374.00
Bierhefe getrocknet	335	1403	50.00	1'900.0	0.03	230.00
Bierhefe, getrocknet	229	970	50.00	1'900.0	0.03	230.00
Schmelzkäse. Scheibe. 1/4 Fett	182	762	600.00	1'200.0	0.50	45.00
Weizenkleie. Speisekleie. roh	172	721	67.00	1'143.0	0.06	490.00
Weizenkleie. Speisekleie	171	721	67.00	1'140.0	0.06	480.00
Ei. Trockeneigelb	669	2769	282.00	1'120.0	0.25	28.00
Schmelzkäse. streichfähig. 1/4 Fett	186	777	600.00	1'100.0	0.55	30.00
Trockenmagermilch	358	1519	1'290.00	1'020.0	1.26	110.00
Magermilchpulver	356	1490	1'300.00	1'000.0	1.30	120.00
Weizenkeime	312	1313	49.00	1'000.0	0.05	290.00
Weizenkeime	323	1352	55.00	971.0	0.06	250.00
Schmelzkäse. 45% Fett i. Tr.	270	1118	545.00	945.0	0.58	30.00
Buttermilch: Trockenbuttermilch	383	1621	895.00	915.0	0.98	110.00
Mohn. Schlafmohn. Samen. trocken	477	1976	1'460.00	855.0	1.71	335.00
Kürbiskerne	565	2363	41.00	830.0	0.05	402.00
Parmesan	381	1595	1'340.00	800.0	1.68	44.00
Schmelzkäse. Scheibe. vollfett	307	1284	600.00	800.0	0.75	45.00
Ovomaltine. Pulver. Wander	360	1506	670.00	800.0	0.84	270.00
Schmelzkäse. 60% Fett.	326	1349	335.00	795.0	0.42	48.00
Ei. Trockenvollei	570	2369	190.00	757.0	0.25	46.00
Schmelzkäse. Scheibe. Rahm	344	1438	550.00	750.0	0.73	45.00
Haferkleie. roh	336	1406	58.00	734.0	0.08	235.00
Appenzeller 1/4 Fett	238	996	1'090.00	730.0	1.49	36.00
Appenzeller Käse. 20% Fett i.Tr.	238	998	1'090.00	730.0	1.49	35.00
Trockenvollmilch	482	2015	1'050.00	715.0	1.47	90.00
Vollmilchpulver	477	1996	1'047.00	714.0	1.47	89.00
Schmelzkäse. streichfähig. vollfett	271	1136	500.00	700.0	0.71	30.00
Parmesan, 3.6%	375	1561	1'180.00	695.0	1.70	40.00
Paranuss	670	2764	130.00	675.0	0.19	160.00
Sojaschrot	194	812	225.00	670.0	0.34	300.00
Eimalzin. Haco	415	1736	664.00	664.0	1.00	249.00
Vitalzin. Haco	393	1644	664.00	664.0	1.00	249.00
Leinsamen (Lein)	376	1572	198.00	662.0	0.30	350.00
Sojabohne. getrocknet	347	1566	240.00	660.0	0.36	250.00
Sbrinz	419	1751	1'030.00	660.0	1.56	38.00
Leinsamen, trocken	376	1558	198.00	660.0	0.30	
Kakaopulver	343	1435	114.00	656.0	0.17	414.00
Kakaopulver. schwach entölt	343	1427	115.00	655.0	0.18	415.00
Steinpilz, getrocknet	124	523	34.00	642.0	0.05	
Sojamehl. entfettet	359	1501	240.00	640.0	0.38	290.00
Emmentaler. vollfett	422	1764	1'030.00	620.0	1.66	31.00
Sesamsamen	566	2368	150.00	620.0	0.24	350.00
Emmentaler 45% Fett i. Tr.	400	1661	1'030.00	620.0	1.66	35.00

Sonnenblume. Samen. trocken	580	2405	100.00	620.0	0.16	420.00
Sonnenblumenkerne	597	2498	100.00	608.0	0.16	387.00
Sesam. Samen. trocken	565	2339	785.00	605.0	1.30	345.00
Sojamehl. vollfett	453	1895	210.00	600.0	0.35	240.00
Greyerzer. vollfett	400	1672	900.00	600.0	1.50	35.00
Schmelzkäse. streichfähig. Rahm	329	1376	400.00	600.0	0.67	30.00
Sonnenblumenkernmehl	386	1628	360.00	600.0	0.60	
Paranuss	660	2761	178.00	595.0	0.30	318.00
Ei. Hühnereigelb. Flüssigeigelb	353	1459	140.00	590.0	0.24	16.00
Amaranth, Fuchsschwanz, Samen	365	1539	215.00	582.0	0.37	310.00
Pfifferling, getrocknet	93	391	85.00	581.0	0.15	
Gruyere 45% Fett i.Tr.	399	1655	880.00	580.0	1.52	35.00
Tilsiter. 30% Fett	272	1135	990.00	580.0	1.71	36.00
Lachs. geräuchert	171	716	15.00	576.0	0.03	30.00
Trockenmolke. Molkepulver	349	1483	890.00	575.0	1.55	180.00
Provolone	365	1516	880.00	575.0	1.53	30.00
Edamer. 30% Fett.	254	1061	800.00	570.0	1.40	34.00
Kalb. Milken. Bries. roh	99	416	4.00	558.0	0.01	16.00
Glarner Schabziger. Gl. Kräuterkäse	134	561	861.00	558.0	1.54	34.00
Sojamehl. vollfett	347	1449	195.00	555.0	0.35	245.00
Sojabohne. Samen. trocken	327	1367	200.00	550.0	0.36	220.00
Mandel (Mandel süß). geröstet. gesalzen	582	2433	260.00	547.0	0.48	287.00
Appenzeller. vollfett	386	1616	740.00	540.0	1.37	29.00
Tilsiter Rohmilch. vollfett	378	1582	900.00	540.0	1.67	24.00
Appenzeller Käse. 50% Fett i.Tr.	386	1600	740.00	540.0	1.37	30.00
Hühnereigelb roh. Eidotter	350	1466	137.00	520.0	0.26	15.00
Tilsiter. past. vollfett	355	1483	840.00	510.0	1.65	29.00
Pinienkern	582	2433	26.00	510.0	0.05	235.00
Ovo Sport (Ovomaltine). Wander	372	1556	430.00	510.0	0.84	145.00
Tilsiter. 45% Fett i. Tr.	358	1485	845.00	510.0	1.66	30.00
Tete de Moine	420	1757	698.00	508.0	1.37	27.00
Schwertfisch	117	493	10.00	506.0	0.02	
Bäckerhefe gepresst	82	343	25.00	500.0	0.05	60.00
St.Paulin	284	1190	700.00	500.0	1.40	35.00
Pistazie. getrocknet	581	2432	135.00	500.0	0.27	160.00
Edamer. 40% Fett i.Tr.	318	1323	795.00	500.0	1.59	30.00
Pistazie	581	2406	135.00	500.0	0.27	160.00
Raclette	359	1504	671.00	492.0	1.36	27.00
Chester. Cheddar, 50%	397	1647	750.00	490.0	1.53	30.00
Bel Paese	373	1549	604.00	480.0	1.26	
Goa-. Flügel-. Manila-. Prinzessbohne. Samen. trocken	401	1686	530.00	480.0	1.10	170.00
Bäckerhefe, gepresst	78	328	23.00	473.0	0.05	30.00
Mandel	576	2408	250.00	470.0	0.53	250.00
Sardine im Öl. abgetropft	215	901	400.00	468.0	0.85	37.00
Mandel. süß ohne Samenschale	583	2411	250.00	455.0	0.55	170.00
Pops. Kellogg's	385	1611	453.00	453.0	1.00	
Stockfisch	339	1439	60.00	450.0	0.13	
Gouda 45% i.Tr.	334	1386	820.00	445.0	1.84	30.00
Cracker Darvida Leinsamen plus. Hug AG	392	1639		440.0	0.00	121.00
Ovomaltine pronto. Pulver. Wander	373	1559	430.00	440.0	0.98	135.00
Brie. halbfett	201	841	657.00	431.0	1.52	26.00
Roquefort	361	1510	600.00	430.0	1.40	27.00

Ölsardine. abgetropft	222	924	330.00	430.0	0.77	
Schwein, Leber	129	543	8.00	430.0	0.02	25.00
Haferflocken	348	1469	43.00	430.0	0.10	130.00
Krill, Antarktis	91	381	160.00	430.0	0.37	20.00
Mozzarella aus Kuhmilch	227	944	630.00	430.0	1.47	25.00
Augenbohne, Kuhbohne, Samen, trocken	239	1014	95.00	427.0	0.22	250.00
Bohnen, Gartenbohne. Samen. weiss. trocken	237	1004	115.00	425.0	0.27	140.00
Dinkel, ganzes Korn, entspelzt	320	1356	25.00	422.0	0.06	136.00
Haferflocken	348	1458	53.00	420.0	0.13	148.00
Bohnen, Gartenbohnen, Schnittbohnen, getrocknet	269	1142	197.00	419.0	0.47	
Butterkäse. 50% Fett	344	1424	695.00	415.0	1.67	55.00
Choc ovo (Ovomaltine). Wander	435	1820	330.00	410.0	0.80	110.00
Dinkel, Grünkern, Spelz	320	1358	20.00	410.0	0.05	130.00
Baumnuss, Walnuss	663	2738	85.00	410.0	0.21	130.00
Erdnuss. ungesalzen. geröstet	585	2423	65.00	410.0	0.16	180.00
Linsen, Samen, trocken	270	1144	65.00	410.0	0.16	130.00
Schwein. Leber. roh	131	547	8.00	407.0	0.02	23.00
Camembert. halbfett	179	750	530.00	405.0	1.31	22.00
Hafermehl	391	1654	55.00	405.0	0.14	130.00
Edamer. 45% Fett.	357	1482	678.00	403.0	1.68	29.00
Heliomalt. Hochdorf Nutritec AG	376	1573	500.00	400.0	1.25	
Schwein, Hirn	123	513	10.00	400.0	0.03	20.00
Kaffeepulver, Instantkaffee	350	1486	170.00	400.0	0.43	410.00
Ziegenkäse	281	1166	430.00	400.0	1.08	25.00
Erdnusspaste	619	2569	74.00	393.0	0.19	
Roquefort	362	1500	662.00	392.0	1.69	30.00
Camembert. 50% Fett	314	1302	510.00	390.0	1.31	15.00
Camembert. 30% Fett	216	902	600.00	385.0	1.56	19.00
Knäckebrot Vollkorn mit Leinsamen	338	1415	47.00	384.0	0.12	134.00
Dinkelmehl, Vollkornmehl	333	1410	25.00	384.0	0.07	115.00
Knäckebrot Vollkorn mit Sesam	357	1494	42.00	380.0	0.11	134.00
Triticale	326	1384	40.00	380.0	0.11	155.00
Kartoffelflocken mit Milchpulver und Salz (Instant-Kartoffelstock)	356	1488	225.00	378.0	0.60	78.00
Cashewnuss	572	2392	31.00	375.0	0.08	270.00
Erdnuss	577	2412	60.00	375.0	0.16	175.00
Cashewnuss. Kaschunuss	572	2377	30.00	375.0	0.08	265.00
Erbsen, Samen, trocken	271	1152	50.00	375.0	0.13	120.00
Vollkorng Gebäck (Vollkornguetzli) mit Ölsamen. gesüsst	461	1930	67.00	370.0	0.18	121.00
Egli. Flussbarsch. roh	79	329	80.00	370.0	0.22	30.00
Mungbohne. Samen. trocken	281	1194	108.00	369.0	0.29	165.00
Limabohne. Samen. trocken	275	1167	90.00	366.0	0.25	216.00
Urbohne, Linsenbohne, Samen, trocken	269	1143	90.00	365.0	0.25	165.00
Hammelfleisch. Leber	133	559	4.30	364.0	0.01	
Vollkornreiswaffel	384	1607	11.00	360.0	0.03	131.00
Rind. Leber. roh	138	576	7.00	360.0	0.02	17.00
Roggenmehl. Vollkorn. Schrot. Typ 1800	302	1266	23.00	360.0	0.06	83.00
Choc ovo crunchy (Ovomaltine). Wander	452	1891	300.00	360.0	0.83	110.00
Edelpilzkäse 50% Fett i. Tr.	355	1470	525.00	360.0	1.46	40.00
Baumnuss	674	2821	93.00	359.0	0.26	159.00
Weizenmehl. Vollkornmehl. Typ 1900	322	1349	36.00	358.0	0.10	132.00
Gorgonzola	359	1501	612.00	356.0	1.72	20.00

Roggenschrot, Typ 1800	289	1225	33.00	356.0	0.09	93.00
Gorgonzola	360	1492	610.00	355.0	1.72	
Knäckebrot Vollkorn	334	1396	30.00	354.0	0.08	110.00
Rind, Leber	131	552	6.00	351.0	0.02	20.00
Bohne weiss. getrocknet	261	1091	165.00	350.0	0.47	180.00
Kaffee-Extrakt-Pulver (Instant-Kaffee)	349	1460	168.00	350.0	0.48	390.00
Paprika (Gewürz)	316	1321	180.00	350.0	0.51	190.00
Farmer. soft. mit Milch. mit Vitaminen und Calcium	449	1877	800.00	350.0	2.29	75.00
Kalbshirn	109	453	12.00	350.0	0.03	15.00
Weizenschrot, Typ 1700	307	1304	30.00	350.0	0.09	130.00
Camembert. 40% fett	275	1144	615.00	350.0	1.76	18.00
Camembert. 45% Fett	285	1185	570.00	350.0	1.63	17.00
Hafergrütze	340	1437	65.00	349.0	0.19	70.00
Gerste. ganzes Korn. entspelzt	314	1331	38.00	342.0	0.11	115.00
Weizen. ganzes Korn	298	1263	33.00	342.0	0.10	97.00
Weizen. Vollkornflocken	309	1293	38.00	341.0	0.11	128.00
Weizen. Weichweizen. ganzes Korn	298	1249	33.00	341.0	0.10	97.00
Salzhering. Pökelhering	218	906	110.00	340.0	0.32	40.00
Hafer. ganzes Korn. entspelzt	326	1378	80.00	340.0	0.24	130.00
Roggen. ganzes Korn	293	1244	35.00	340.0	0.10	90.00
Erdnuss	564	2337	40.00	340.0	0.12	160.00
Brie Rahm	336	1404	497.00	337.0	1.47	20.00
Fetakäse. 45% Fett i. Tr.	237	986	430.00	337.0	1.28	19.00
Feta. Kuhmilch	262	1096	483.00	335.0	1.44	20.00
Aal	281	1162	17.00	335.0	0.05	25.00
Haselnuss ohne Samenschale	644	2662	225.00	335.0	0.67	155.00
Löffelbiscuits	410	1715	65.00	332.0	0.20	15.00
Kichererbse. getrocknet	306	1282	124.00	332.0	0.37	123.00
Farmer. soft. mit Milch und Erdbeeren. mit Vitaminen und Magnesium	427	1787	335.00	331.0	1.01	300.00
Vollkorngebäck (Vollkornguetzli). gesüsst	462	1933	45.00	330.0	0.14	79.00
Vollkornteigwaren. ohne Ei. trocken	341	1426	31.00	330.0	0.09	120.00
Erdnussbutter	626	2620	37.00	330.0	0.11	180.00
Sorghum. Mohrenhirse	348	1477	9.00	330.0	0.03	685.00
Kichererbse. Samen. trocken	306	1294	125.00	330.0	0.38	125.00
Quinoa. Reismelde	334	1414	80.00	328.0	0.24	275.00
Romadur. 40% Fett	275	1143	403.00	326.0	1.24	
Romadur. 20% Fett	180	753	448.00	325.0	1.38	
Kalb. Leber. roh	138	578	9.00	320.0	0.03	19.00
Buchweizenmehl	331	1386	9.00	320.0	0.03	150.00
Buchweizen. geschältes Korn	336	1425	20.00	320.0	0.06	140.00
Vollkorngebäck (Vollkornguetzli) mit Nüssen. gesüsst	488	2040	68.00	318.0	0.21	89.00
Reblochon	309	1291	386.00	316.0	1.22	20.00
Romadur. 30% Fett i. Tr.	218	910	375.00	315.0	1.19	20.00
Tee: Schwarztee	141	592	302.00	314.0	0.96	184.00
Hirse. Vollkornflocken	350	1464	20.00	310.0	0.06	170.00
Kartoffelflocken (Kartoffelstock. Trockenprodukt)	338	1415	33.00	310.0	0.11	69.00
Haselnuss	646	2703	188.00	310.0	0.61	160.00
Kartoffelflocken. Püree. Trockenprodukt	338	1436	34.00	310.0	0.11	
Steckmuschel. Klaffmuschel. Sandauster	54	227	12.00	310.0	0.04	63.00
Camembert. 60% Fett	378	1565	490.00	310.0	1.58	15.00
Kalbsleber	86	366	8.70	306.0	0.03	19.00

Hammelfleisch. Hirn	126	522	5.40	305.0	0.02	15.00
Reis unpoliert. Vollkornreis. roh	351	1468	21.00	303.0	0.07	143.00
Knäckebrot. aus Roggen	315	1335	55.00	303.0	0.18	68.00
Linse. getrocknet	308	1290	50.00	300.0	0.17	100.00
Popcorn. Puffermais	337	1412	10.00	300.0	0.03	106.00
Köhler. Seelachs	81	344	14.00	300.0	0.05	
Heilbutt schwarz, geräuchert	223	927	18.00	300.0	0.06	
Kaviar, echt, Störkaviar	244	1017	50.00	300.0	0.17	3.00
Klippfisch	185	787	60.00	300.0	0.20	
Brie. vollfett	300	1256	418.00	295.0	1.42	19.00
Zwieback. Vollkorn	396	1655	104.00	294.0	0.35	95.00
'Birchermüesli. Flocken. Nüsse. Früchte. ungesüsst	350	1463	53.00	294.0	0.18	109.00
Buchweizen. Korn. geschält	336	1405	20.00	294.0	0.07	142.00
Getreideriegel. crunchy. nature	442	1872	119.00	294.0	0.40	104.00
Thunfisch in Öl	283	1178	7.00	294.0	0.02	
Lachs in Dosen	165	689	185.00	292.0	0.63	
Pekannuss	703	2897	75.00	290.0	0.26	140.00
Birchermüesli. Flocken. Nüsse. Früchte. ungezuckert	357	1494	51.00	289.0	0.18	113.00
Bohne (Gartenbohne). grün. getrocknet	202	843	430.00	287.0	1.50	194.00
Getreideriegel. crunchy. nature. ungesüsst	417	1760	113.00	287.0	0.39	100.00
Limburger. 20% Fett i.Tr.	184	771	610.00	285.0	2.14	25.00
Schokolade. milchfrei. mind. 40% Kakaomasse	479	1999	65.00	285.0	0.23	100.00
Reis. unpoliert. spelzfrei. Naturreis	345	1464	16.00	282.0	0.06	120.00
Feta. Schaf- oder Ziegenmilch	250	1047	360.00	280.0	1.29	20.00
Straucherbse. Taubenerbse. Samen. trocken	281	1194	125.00	280.0	0.45	170.00
Schokolade. Milkschokolade	537	2242	247.00	280.0	0.88	67.00
Goldhirse. Korn. geschält	350	1463	10.00	275.0	0.04	123.00
Hirse. geschältes Korn	350	1481	10.00	275.0	0.04	125.00
Kalbsmilz	100	420	3.00	272.0	0.01	
Seezunge. roh	85	354	29.00	271.0	0.11	25.00
Vollkorntoastbrot	272	1137	78.00	270.0	0.29	89.00
Sardine. roh	163	680	85.00	270.0	0.31	28.00
Rind, Niere	113	472	11.00	270.0	0.04	19.00
Kondensmagermilch. gezuckert	269	1141	340.00	270.0	1.26	38.00
Kochkäse. 20% Fett i. Tr.	125	522	180.00	270.0	0.67	18.00
Ricottakäse	174	722	274.00	270.0	1.01	
Getreideriegel mit Schokoladenüberzug natural	473	1995	167.00	269.0	0.62	86.00
Kartoffelkroketten. Trockenprodukt	324	1374	36.00	267.0	0.13	56.00
Sauermilchkäse, höchstens 10% Fett	127	540	125.00	265.0	0.47	13.00
Buchweizenmehl	351	1487		263.0	0.00	
Camembert. vollfett	299	1253	368.00	262.0	1.40	19.00
Fondue. Fertigprodukt	259	1084	449.00	262.0	1.71	24.00
Schellfisch geräuchert	93	393	20.00	262.0	0.08	25.00
Hammelfleisch. Niere	93	392	13.00	262.0	0.05	
Grahambrot. Weizenvollkornbrot	227	951	29.00	261.0	0.11	98.00
Sardine	118	498	85.00	260.0	0.33	25.00
Seeaal, geräucherte Teile des Dornhais	168	703	20.00	260.0	0.08	34.00
Kalbsniere	124	520	10.00	260.0	0.04	18.00
Hagebutte	94	399	255.00	260.0	0.98	105.00
Thon im Öl. abgetropft	186	778	10.00	259.0	0.04	33.00
Camembert Rahm	352	1473	352.00	255.0	1.38	16.00

Karpfen	115	484	65.00	255.0	0.25	55.00
Bückling	224	934	35.00	255.0	0.14	30.00
Schwein. Niere	102	428	7.20	255.0	0.03	17.00
Limburger. 40% Fett i.Tr.	268	1114	534.00	255.0	2.09	21.00
Forelle. roh	108	451	10.00	252.0	0.04	28.00
Hering, Atlantik	233	968	35.00	250.0	0.14	30.00
Aal. geräuchert	329	1363	19.00	250.0	0.08	18.00
Rind, Lunge	99	415	11.00	250.0	0.04	14.00
Felchen, Renke, Maräne	100	421	18.00	247.0	0.07	28.00
Forelle	102	431	12.00	246.0	0.05	26.00
Kondensmilch. mind. 10% Fett	177	742	315.00	246.0	1.28	35.00
Lachs. Zucht. roh	200	838	12.00	245.0	0.05	28.00
Kondensmilch gezuckert	339	1419	284.00	245.0	1.16	24.00
Brasse. Brachsen. Blei	116	486	55.00	245.0	0.22	50.00
Stint	85	359		245.0	0.00	24.00
Fasan. mit Haut. ohne Knochen. Mittelwerte	155	649	18.00	245.0	0.07	26.00
Knuspermüesli	412	1726	51.00	244.0	0.21	93.00
Makrele	182	758	12.00	244.0	0.05	30.00
Brassen	116	485	53.00	244.0	0.22	50.00
Zwiebel, getrocknet	197	836	162.00	243.0	0.67	
Kalb. Niere. roh	112	469	11.00	241.0	0.05	16.00
Egli, Barsch, Flussbarsch	81	342	95.00	240.0	0.40	25.00
Lachs. Salm	202	842	15.00	240.0	0.06	25.00
Brathering	204	848	35.00	240.0	0.15	
Makrele. geräuchert	222	925	5.00	240.0	0.02	
Seelachs in Öl, Lachsersatz	150	628	31.00	240.0	0.13	
Huhn. Leber	136	570	18.00	240.0	0.08	13.00
Truthahn. Jungtier	151	632	25.00	240.0	0.10	30.00
Kartoffelknödel. gekocht. Trockenprodukt	328	1394	63.00	240.0	0.26	
Münsterkäse. 45% Fett i.Tr.	290	1205	310.00	240.0	1.29	25.00
Mozzarella	228	956	403.00	239.0	1.69	10.00
Stöcker, Schildmakrele	114	478		239.0	0.00	
Kalbsbrust	201	838	11.00	237.0	0.05	
Weichtiere. Miesmuschel. roh	85	354	88.00	236.0	0.37	36.00
Balisto. Soft Choco Apricot. mit Folsäure	439	1838	157.00	236.0	0.67	67.00
Grahambrot	199	845	42.00	236.0	0.18	42.00
Rind, Milz	100	422	6.50	236.0	0.03	
Kondensmilch, gezuckert	320	1347	238.00	236.0	1.01	27.00
Kondensmilch. gezuckert	320	1347	238.00	236.0	1.01	27.00
Sardelle	101	427	82.00	235.0	0.35	
Hummer	81	341	60.00	235.0	0.26	25.00
Romadur. 50% Fett	313	1297	264.00	235.0	1.12	
Tomme	286	1196	286.00	233.0	1.23	18.00
Getreideriegel mit Nüssen	480	2014	63.00	233.0	0.27	100.00
Sardelle im Öl. abgetropft	160	669	210.00	230.0	0.91	42.00
Schwein. Filet. roh	121	506	8.00	230.0	0.03	25.00
Getreideriegel. crunchy. mit Honig	454	1900	126.00	230.0	0.55	73.00
Getreideriegel. weich. mit Aprikosen	375	1574	107.00	230.0	0.47	74.00
Petersfisch. Heringskönig	85	361		230.0	0.00	
Rotbarsch geräuchert	145	608	25.00	230.0	0.11	
Schillerlocken	302	1254	18.00	230.0	0.08	28.00
Schwein, Lunge	114	476	3.00	230.0	0.01	
Hecht. roh	81	340	32.00	225.0	0.14	28.00

Doppelrahmkäse	365	1525	265.00	225.0	1.18	14.00
Hecht	82	346	30.00	225.0	0.13	30.00
Krebs. Flusskrebse	65	274	45.00	225.0	0.20	25.00
Garnele, Nordseegarnele, Krabbe	87	368	92.00	224.0	0.41	67.00
Kalb. Eckstück. Plätzli. roh	103	429	5.00	223.0	0.02	27.00
Getreideriegel. weich. mit Joghurt	464	1948	146.00	222.0	0.66	60.00
Schokolade. Milch- mit Nüssen	564	2359	237.00	222.0	1.07	64.00
Farmer. soft. mit Lemon. mit Vitamin C	409	1719	136.00	222.0	0.61	63.00
Getreideriegel mit Schokolade und Orangen	453	1901	181.00	221.0	0.82	58.00
Schokolade. Milch- mit Weinbeeren. Nüssen und Mandeln	502	2100	202.00	221.0	0.91	76.00
Heilbutt. roh	118	492	15.00	220.0	0.07	23.00
Kalb. Nierstück. Steak. roh	104	436	11.00	220.0	0.05	26.00
Fleisch. Reh. frisch	122	509	25.00	220.0	0.11	20.00
Knuspermüesli mit Schokolade	456	1909	71.00	220.0	0.32	79.00
Sprotte	216	898		220.0	0.00	
Rehfleisch, Keule, Schlegel	97	410	5.00	220.0	0.02	
Rehfleisch. Rücken	122	514	25.00	220.0	0.11	
Frühstücksfleisch	287	1190	12.00	220.0	0.05	60.00
Marzipan	486	2035	43.00	220.0	0.20	120.00
Limburger/Münster	275	1152	230.00	219.0	1.05	15.00
Petit beurre. Vollkorn	450	1883	86.00	218.0	0.39	68.00
Schokolade. Milch	540	2258	269.00	218.0	1.23	47.00
Kalb. Haxe. roh	122	511	5.00	217.0	0.02	26.00
Taube	169	707	45.00	217.0	0.21	
Lengfisch	81	345	15.00	215.0	0.07	62.00
Meeräsche	120	506	53.00	215.0	0.25	29.00
Schleie	77	327	63.00	215.0	0.29	51.00
Pferdefleisch	108	457	9.20	215.0	0.04	27.00
Languste	84	355	70.00	215.0	0.33	
Walliser Roggenbrot	207	866	19.00	213.0	0.09	53.00
Fleisch. Kaninchen. Durchschnitt. roh	150	626	14.00	213.0	0.07	25.00
Hammelfleisch. Keule. Schlegel	234	972	10.00	213.0	0.05	23.00
Mais. ganzes Korn	325	1377	8.30	213.0	0.04	90.00
Poulet. Brust. mit Haut. roh	137	573	14.00	212.0	0.07	
Huhn. Brust. mit Haut	145	607	14.00	212.0	0.07	
Romadur. 45% Fett	294	1222	273.00	212.0	1.29	
Kalb. Filet. roh	119	499	17.00	211.0	0.08	25.00
Knuspermüesli mit Früchten und Flakes	420	1759	42.00	211.0	0.20	79.00
Fleisch. Truthahn. Brust. Schnitzel. Geschnetztes. roh	108	452	8.00	210.0	0.04	32.00
Poulet. Brust. Schnitzel. Geschnetztes. roh	105	440	14.00	210.0	0.07	27.00
Rind. Schulter. Braten. roh	117	491	4.00	210.0	0.02	19.00
Fleisch. Hase. frisch	115	482	14.00	210.0	0.07	24.00
Zigerbutter. Ankeziger	370	1548	313.00	210.0	1.49	14.00
Schokolade. Milch- mit Haselnusscremefüllung/Branche (Schokoladenstängel)	551	2304	196.00	210.0	0.93	80.00
Schokoladenpulver	381	1595	37.00	210.0	0.18	132.00
Ei. Hühnerei. Gesamthalt	156	648	51.00	210.0	0.24	11.00
Hering, Ostsee	155	648	70.00	210.0	0.33	20.00
Rindfleisch. Oberschale	124	522	6.30	210.0	0.03	25.00
Kaninchenfleisch, mit Knochen	152	636	13.00	210.0	0.06	23.00
Gerstengraupen	335	1422	18.00	210.0	0.09	65.00

Weizenmehl. Typ 1050	330	1399	25.00	210.0	0.12	55.00
Kalb. Kotelett. roh	147	613	11.00	209.0	0.05	24.00
Hase	113	478	14.00	208.0	0.07	24.00
Pilgermuschel, Kammuschel	63	269		208.0	0.00	
Schokolade. Milch- mit Mandel-Honig-Nougat	530	2219	247.00	206.0	1.20	46.00
Balisto. Soft Choco Apple. mit Folsäure	469	1964	144.00	206.0	0.70	58.00
Kalb. Schulter. Braten. roh	124	518	22.00	205.0	0.11	23.00
Rollgerste. Gerstengraupen	335	1401	18.00	205.0	0.09	65.00
Krustentiere. Steingarnele. Tiefseegarnele. roh	92	384	80.00	205.0	0.39	38.00
Schweinebauch. geräuchert	372	1538	10.00	205.0	0.05	20.00
Roggenschrotbrot	193	808	17.00	204.0	0.08	51.00
Thunfisch. roh	149	625	28.00	204.0	0.14	34.00
Weizenvollkornbrot	199	844	30.00	204.0	0.15	60.00
Kalbfleisch. Bug. Schulter	94	398	12.00	204.0	0.06	15.00
Lebkuchen mit Schokoladeüberzug	439	1837	129.00	203.0	0.64	46.00
Rind. Siedfleisch. roh	141	592	4.00	203.0	0.02	18.00
Weizenmehl. Ruchmehl. Typ 1100	327	1368	16.00	203.0	0.08	54.00
Weichtiere. Kalmar. roh	83	348	14.00	200.0	0.07	40.00
Kondensmilch. ungezuckert	132	554	240.00	200.0	1.20	24.00
Schokolade. weiss	565	2365	294.00	200.0	1.47	25.00
Roggenvollkornbrot	193	818	35.00	200.0	0.18	55.00
Flunder	72	306	48.00	200.0	0.24	21.00
Heilbutt weiss	95	401	14.00	200.0	0.07	30.00
Rotbarsch. Goldbarsch	105	443	20.00	200.0	0.10	30.00
Scholle	86	361	60.00	200.0	0.30	20.00
Thunfisch	226	939	40.00	200.0	0.20	50.00
Matjeshering	267	1108	43.00	200.0	0.22	35.00
Kalbfleisch. Filet	101	428	12.00	200.0	0.06	
Kalbshaxe	118	495	12.00	200.0	0.06	
Schwein. Zunge	158	660	9.80	200.0	0.05	20.00
Miesmuschel. Blau- oder Pfahlmuschel	69	291	25.00	200.0	0.13	30.00
Macadamianuss	703	2869	50.00	200.0	0.25	
Ente	227	944	15.00	199.0	0.08	22.00
Scholle. roh	86	358	61.00	198.0	0.31	22.00
Getreideriegel mit Schokolade und Äpfel	449	1882	153.00	198.0	0.77	57.00
Kalbfleisch. Keule. Schlegel, m. Knochen	89	379	13.00	198.0	0.07	16.00
Kalbfleisch. reines Muskelfleisch	92	392	13.00	198.0	0.07	16.00
Fleisch. Hirsch. frisch	112	471	10.00	197.0	0.05	21.00
Lebkuchen	396	1656	69.00	196.0	0.35	45.00
Nussbrot	255	1066	28.00	196.0	0.14	65.00
Rind. Eckstück. Plätzli. roh	111	464	4.00	195.0	0.02	23.00
Kabeljau. Dorsch	76	323	28.00	195.0	0.14	24.00
Seezunge	83	349	30.00	195.0	0.15	50.00
Kalbshals, Nacken, m. Knochen	109	459	15.00	195.0	0.08	15.00
Kalbsrücken, Rückensteak, m. Knochen	1097	452	13.00	195.0	0.07	16.00
Rindfleisch, Hüfte, Schwanzstück	107	452	3.50	195.0	0.02	23.00
Seehecht. roh	71	296	25.00	194.0	0.13	25.00
Rind. Brust. roh	188	787	4.00	194.0	0.02	18.00
Zander	83	352	53.00	194.0	0.27	50.00
Hirsch	112	472	10.00	192.0	0.05	21.00
Kaffee, geröstet	182	758	146.00	192.0	0.76	201.00
Kartoffelpuffer. Trockenprodukt	320	1359	27.00	192.0	0.14	
Schokolade. Milch- mit Cremefüllung (Gianduja.	564	2358	174.00	191.0	0.91	73.00

Nougat)						
Leberpastete	314	1300	10.00	191.0	0.05	15.00
Flunder. roh	72	303	48.00	190.0	0.25	22.00
Poulet. Schenkel. mit Haut. roh	184	769	15.00	190.0	0.08	30.00
Kalb. Zunge. roh	181	756	9.00	190.0	0.05	17.00
Lamm. Schaf. Filet. roh	112	469	12.00	190.0	0.06	27.00
Teigwaren. ohne Ei. trocken	361	1510	25.00	190.0	0.13	56.00
Kalbszunge	172	717	8.00	190.0	0.04	17.00
Roggenmehl, Typ 997	309	1312	25.00	190.0	0.13	45.00
Kondensmilch. mind. 7.5% Fett	133	554	240.00	190.0	1.26	25.00
Brie (Rahmbrie)	345	1430	400.00	190.0	2.11	16.00
Gerste. Vollkornflocken	310	1297	16.00	189.0	0.08	66.00
Gerstenflocken	310	1297	16.00	189.0	0.08	66.00
Rind, reines Muskelfleisch	108	455	5.70	189.0	0.03	23.00
Schwein, reines Muskelfleisch	105	443	5.10	189.0	0.03	26.00
Gerstengrütze	310	1314	16.00	189.0	0.08	65.00
Hühnerei ganz roh; Ei gross 65g; mittel:50g; klein:45g	146	610	55.00	188.0	0.29	11.00
Roggenmehl. Typ 1050	318	1330	26.00	188.0	0.14	62.00
Getreideriegel. weich. mit Äpfeln	400	1680	91.00	188.0	0.48	62.00
Huhn. Schlegel. mit Haut. ohne Knochen	174	724	15.00	188.0	0.08	
Speisequark. 40% Fett	160	664	95.00	187.0	0.51	10.00
Lamm. Schaf. Kotelett. roh	213	891	10.00	186.0	0.05	26.00
Rind, Zunge	207	860	7.80	186.0	0.04	18.00
Fleisch. Pferd. Filet. roh	102	429	13.00	185.0	0.07	23.00
Fleisch. Ziege. Durchschnitt. roh	149	623	10.00	185.0	0.05	20.00
Gans. mit Haut. Mittelwerte	342	1414	12.00	185.0	0.06	25.00
Dosenwürstchen	226	934	9.50	185.0	0.05	
Kalb. Brust. roh	131	549	13.00	184.0	0.07	22.00
Brühwurstware. Cervelas	259	1082	6.00	184.0	0.03	11.00
Krustentiere. Scampi. roh	93	390	29.00	183.0	0.16	68.00
Kokosnuss. Raspeln (Kokosraspel. Kokosflocken)	620	2593	25.00	183.0	0.14	90.00
Thon im Wasser. abgetropft	117	489	9.00	182.0	0.05	28.00
Dorsch. roh	79	329	16.00	180.0	0.09	25.00
Kochpöckelware. Schinken. Hinterschinken	122	509	22.00	180.0	0.12	22.00
Kochpöckelware. Schinken. Vorderschinken	122	510	22.00	180.0	0.12	22.00
Krebsfleisch in Dosen	87	368	45.00	180.0	0.25	
Huhn. Suppenhuhn	257	1066	11.00	180.0	0.06	17.00
Kalbsherz	109	458	16.00	180.0	0.09	25.00
Weizenmehl, Typ 812	326	1383	18.00	180.0	0.10	55.00
Seeohr. Abalone	119	498		180.0	0.00	
Schichtkäse. 20% Fett i. Tr.	110	460	100.00	180.0	0.56	11.00
Schichtkäse. 40% Fett	160	665	96.00	180.0	0.53	10.00
Schwein. Hackfleisch. roh	178	744	3.00	179.0	0.02	24.00
Katfisch. Steinbeisser	81	343	20.00	179.0	0.11	25.00
Mandelgebäck (Amaretti)	424	1775	94.00	178.0	0.53	96.00
Lamm. Schaf. Gigot Keule. roh	173	724	8.00	178.0	0.04	24.00
Entenei, gesamt	184	766	63.00	178.0	0.35	
Frischkäsezubereitung. halbfett	103	432	113.00	177.0	0.64	10.00
Brosme. Lumb	74	313	17.00	177.0	0.10	56.00
Schwein. Herz	91	384	20.00	176.0	0.11	20.00
Schellfisch	77	327	18.00	175.0	0.10	25.00
Truthahn, ausgewachsenes Tier	157	658	15.00	175.0	0.09	20.00

Wachtel	109	460	15.00	175.0	0.09	31.00
Schwein. Milz	102	426	7.00	173.0	0.04	
Schweinefleisch. Filet	106	448	2.00	173.0	0.01	
Brühwurstware. Schützenwurst. unegart	265	1110	6.00	172.0	0.03	13.00
Schweinefleisch. Oberschale. Schnitzfleisch	106	448	9.00	172.0	0.05	20.00
Schichtkäse. 10% Fett	90	381	91.00	172.0	0.53	11.00
Brühwurstware. Berner Zungenwurst. unegart	221	926	5.00	171.0	0.03	15.00
Brühwurstware. Bierwurst. unegart	246	1029	5.00	171.0	0.03	16.00
Brühwurstware. Mortadella	306	1282	4.00	171.0	0.02	13.00
Seelachs. Köhler. roh	80	334	8.00	170.0	0.05	14.00
Schwein. Eckstück. Plätzli. roh	115	497	9.00	170.0	0.05	21.00
Brühwurstware. Lyoner. Kalbfleischwurst	265	1110	6.00	170.0	0.04	12.00
Brühwurstware. Schübli. unegart	260	1089	5.00	170.0	0.03	13.00
Rohpöckelware. Bauernspeck. geräuchert. roh	515	2157		170.0	0.00	
Rohwurst. Zampone	361	1510	20.00	170.0	0.12	
Fitness. Nestle	358	1498	500.00	170.0	2.94	50.00
Wiener Würstchen	263	1088	13.00	170.0	0.08	
Roggenmehl, Typ 1370	313	1327	30.00	170.0	0.18	45.00
Kartoffelknödel. roh. Trockenprodukt	323	1373	35.00	170.0	0.21	45.00
Frischkäse. Rahmfrischkäse 50% Fett i.Tr.	284	1177	98.00	170.0	0.58	9.00
Münsterkäse. 50% Fett i.Tr.	321	1330	230.00	170.0	1.35	25.00
Brühwurstware. Schweinswurst. unegart	244	1023	4.00	169.0	0.02	16.00
Kartoffelstäbchen. ölgeröstet. gesalzen. Kartoffelsticks	530	2213	60.00	169.0	0.36	74.00
Haselnussbiscuit mit Schokolade	516	2158	168.00	168.0	1.00	54.00
Glace. Rahm-. Schokolade	237	990	143.00	168.0	0.85	23.00
Rind. Hackfleisch. roh	169	707	6.00	168.0	0.04	19.00
Bauernbratwurst	239	999	5.00	168.0	0.03	16.00
Brühwurstware. Wienerli. unegart	260	1089	5.00	168.0	0.03	13.00
Schwein. Haxe. roh	173	724	2.00	167.0	0.01	25.00
Fleisch. Wildschwein. Durchschnitt. roh	108	454	10.00	167.0	0.06	22.00
Brühwurstware. Aufschnitt. gemischt	234	980	6.00	167.0	0.04	13.00
Kochwurstware. Wildfleischterrinen	262	1096	13.00	167.0	0.08	17.00
Getreideriegel mit Schokolade und Kokos	491	2059	106.00	167.0	0.63	55.00
Praline/Truffe (Trüffel)	566	2368	128.00	167.0	0.77	75.00
Wildschwein	162	676	9.90	167.0	0.06	22.00
Salami. deutsche	402	1662	35.00	167.0	0.21	
Zimstern	473	1977	93.00	166.0	0.56	88.00
Brühwurstware. Fleischkäse	260	1087	6.00	166.0	0.04	12.00
Brühwurstware. Wienerli. Geflügel. unegart	232	969	9.00	165.0	0.05	13.00
Huhn. Brathuhn	166	694	14.00	165.0	0.08	19.00
Huhn. Herz	121	509	20.00	165.0	0.12	
Rind, Herz	121	508	7.00	165.0	0.04	18.00
Rindfleisch. Bug. Schulter	129	540	4.00	165.0	0.02	19.00
Speisequark. 20% Fett i. Tr.	109	456	85.00	165.0	0.52	11.00
Rindfleisch. Filet	121	508	3.40	164.0	0.02	22.00
Petit Beurre mit Schokolade	488	2042	197.00	163.0	1.21	34.00
Rohpöckelware. Trockenfleisch	201	840		163.0	0.00	
Morchel. frisch	12	48	11.00	162.0	0.07	16.00
Getreideriegel. weich. Schokoladenstückchen	489	2046	82.00	162.0	0.51	50.00
Schokolade. Milch- mit Alkoholfüllung	480	2007	160.00	162.0	0.99	50.00
Hammelfleisch. Filet	112	473	12.00	162.0	0.07	19.00
Morchel	10	40	11.00	162.0	0.07	16.00

Linzertorte	417	1745	63.00	161.0	0.39	45.00
Schweineschinken, in Dosen	177	739	10.00	161.0	0.06	
Poulet. ganz. mit Haut. roh	168	702	12.00	160.0	0.08	20.00
Rind. Entrecote. roh	138	576	3.00	160.0	0.02	23.00
Rind. Filet. roh	105	440	3.00	160.0	0.02	22.00
Rind. Hals. Voressen. Gulasch. roh	150	626	7.00	160.0	0.04	18.00
Rind. Zunge. roh	196	819	10.00	160.0	0.06	18.00
Hammelfleisch. Herz	157	656	4.00	160.0	0.03	16.00
Mettwurst	390	1613	13.00	160.0	0.08	
Schweinefleisch, Kasseler, gepökelt	151	633	6.00	160.0	0.04	
Kaffee, grün, Rohkaffee	190	789	160.00	160.0	1.00	220.00
Speisequark. mager	72	305	92.00	160.0	0.58	12.00
Steinbutt	82	348	17.00	159.0	0.11	45.00
Frischkäsezubereitung. Rahm	224	938	153.00	158.0	0.97	10.00
Fischstäbchen. paniert. roh	172	720	31.00	157.0	0.20	24.00
Rindfleisch. Lende. Roastbeef	130	546	3.20	157.0	0.02	23.00
Auster	66	279	82.00	157.0	0.52	32.00
Rohpöckelware. Schinken. roh	248	1037	9.00	156.0	0.06	22.00
Haselnusskekse (Haselnussguetzi)	465	1945	80.00	155.0	0.52	49.00
Rochen	94	397	38.00	155.0	0.25	
Waller. Wels	163	678	25.00	155.0	0.16	55.00
Hammelfleisch. Brust	381	1573	9.00	155.0	0.06	
Hammelfleisch. Bug. Schulter	287	1190	9.00	155.0	0.06	
Rindfleisch. Hals. Kamm	149	625	6.50	155.0	0.04	18.00
Cervelatwurst	394	1633	24.00	155.0	0.15	11.00
Schweinsbratwurst	291	1206	15.00	155.0	0.10	
Eierteigwaren	354	1501	25.00	155.0	0.16	40.00
Leberwurst. grob	326	1351	41.00	154.0	0.27	
Brunsli	456	1910	73.00	153.0	0.48	81.00
Kochwurstware. Kalbfleischleberwurst	302	1263	5.00	153.0	0.03	13.00
'Rohpöckelware. Mostbröckli. roh	164	688		153.0	0.00	
Teigwaren. mit Ei. trocken	358	1498	23.00	153.0	0.15	42.00
Rotzunge	72	304	29.00	153.0	0.19	20.00
Bierschinken	160	668	15.00	152.0	0.10	18.00
Nuss-Stengeli	473	1978	71.00	150.0	0.47	57.00
Schwein. Hals. roh	151	630	9.00	150.0	0.06	25.00
Schwein. Nierstück. Steak. roh	128	537	11.00	150.0	0.07	60.00
Schwein. Voressen. roh	143	599	9.00	150.0	0.06	25.00
Blauleng	76	322		150.0	0.00	
Hering, mariniert, Bismarckhering	210	873	40.00	150.0	0.27	12.00
Schweinefleisch. Kotelett	133	558	11.00	150.0	0.07	24.00
Corned Beef. amerikanisch	209	874	14.00	150.0	0.09	15.00
Buchweizengrütze	335	1421	12.00	150.0	0.08	50.00
Hüttenkäse. Cottage 20% Fett	102	428	95.00	150.0	0.63	8.00
Rindfleisch. Hochrippe. Rostbraten	155	647	4.00	149.0	0.03	19.00
Schwein. Bug. Blatt. Schulter	218	908	9.00	149.0	0.06	
Bohnen, Gartenbohne. Samen. weiss. gekocht	77	325	36.00	149.0	0.24	
Marzipan	457	1911	82.00	148.0	0.55	72.00
Hüttenkäse. nature	101	423	69.00	147.0	0.47	6.00
Quark. nature. mager	62	257	113.00	147.0	0.77	10.00
Pumpernickel	181	769		147.0	0.00	
Heilbutt schwarz	144	598	19.00	147.0	0.13	22.00
Kartoffelscheiben. ölgeröstet. gesalzen.	557	2318	52.00	147.0	0.35	64.00

Kartoffelchips						
Schildkröte	77	327	107.00	146.0	0.73	
Brot, Bürl. Ruchmehl	224	939	14.00	145.0	0.10	42.00
Brot, Ruchbrot	224	939	14.00	145.0	0.10	42.00
Rind, Brust, Brustkern	200	834	8.90	145.0	0.06	18.00
Tintenfisch	73	307	25.00	145.0	0.17	
Biber	365	1527	93.00	144.0	0.65	40.00
Knoblauch. roh	130	546	38.00	144.0	0.26	21.00
Schokolade. dunkel (schwarz. milchfrei. bitter)	516	2160	26.00	144.0	0.18	91.00
Knackwurst	260	1074	28.00	144.0	0.19	
Schwein. Kotelett. roh	180	755	11.00	143.0	0.08	56.00
Rohwurst. Salami. Schweinefleisch	405	1694	3.00	143.0	0.02	19.00
Hartweizengries	343	1434	20.00	143.0	0.14	40.00
Mortadella	272	1126	42.00	143.0	0.29	
Roggenmischbrot mit Weizen. Roggen über 50%	210	892	45.00	142.0	0.32	30.00
Gipfeli Vollkorn	381	1594	46.00	141.0	0.33	38.00
Rohwurst. Landjäger	516	2157	5.00	141.0	0.04	17.00
Blanc battu. nit Früchten. ungezuckert	71	296	135.00	141.0	0.96	14.00
Glace. Magermilch-. Kaffee/Mokka. fettreduziert. energievermindert	109	454	192.00	140.0	1.37	21.00
Weizenmehl. halbweiss. Typ 720	329	1377	19.00	140.0	0.14	30.00
Mayonnaise. kalorienarm	327	1369	66.00	140.0	0.47	12.00
Balisto. Sandwich. Milk und Strawberry	401	1677	300.00	140.0	2.14	50.00
Balisto. Sandwich. Milk. mit Calcium	410	1717	300.00	140.0	2.14	50.00
Seehecht. Hechtbarsch	94	395	40.00	140.0	0.29	
Hammelfleisch. Kotelett	348	1437	9.00	140.0	0.06	
Hammelfleisch. Lende	194	806	9.00	140.0	0.06	
Kochwurstware. Leberwurst	262	1097	5.00	139.0	0.04	22.00
Rohpöckelware. Bresola	167	698	35.00	139.0	0.25	
Schweinefleisch. Halsgrat. Kamm	197	822	5.00	139.0	0.04	
Brennessel	40	170	715.00	138.0	5.18	80.00
Schafmilch	94	392	198.00	138.0	1.43	20.00
Glace. Doppelrahm- Schokolade	249	1040	118.00	137.0	0.86	21.00
Schwein. Schulter. Braten. roh	181	757	8.00	135.0	0.06	22.00
Käse. Blanc battu. 4Plus nature. Emmi	60	251	80.00	135.0	0.59	10.00
Schweineschinken. gekocht. Kochschinken	125	529	15.00	135.0	0.11	25.00
Knoblauch	139	590	40.00	135.0	0.30	25.00
Frischkäse. Doppelrahmfrischkäse 60%-85% Fett	340	1407	80.00	135.0	0.59	7.00
Glace. Vanille. mit Schokoladenüberzug mit Mandeln oder Nüssen	337	1408	151.00	134.0	1.13	32.00
Rohpöckelware. Coppa	314	1316	13.00	134.0	0.10	
Frischkäsezubereitung. Doppelrahm	338	1414	114.00	134.0	0.85	8.00
Quark nature. halbfett	104	435	106.00	134.0	0.79	9.00
Glace. Magermilch-. Schokolade. fettreduziert. energievermindert	104	433	151.00	133.0	1.14	33.00
Glace. Schokolade. mit Schokoladenüberzug	298	1245	139.00	133.0	1.05	34.00
Terrine. Paté de campagne	292	1220	16.00	132.0	0.12	17.00
Blanc battu	53	222	117.00	132.0	0.89	10.00
Quark mit Früchten. mager	70	292	101.00	131.0	0.77	10.00
Panettone	337	1409	149.00	130.0	1.15	
Tirolercake	456	1908	116.00	130.0	0.89	41.00
Waffelguetzli mit Schokoladenüberzug	532	2225	127.00	130.0	0.98	23.00
Rice Crispies	391	1637	20.00	130.0	0.15	50.00
Joghurt. nature. mager	40	168	160.00	130.0	1.23	15.00

Joghurt. nature. teilentrahmt	52	217	160.00	130.0	1.23	15.00
Freiburger Vacherin	373	1560	611.00	130.0	4.70	25.00
Reis parboiled. roh	346	1448	34.00	130.0	0.26	46.00
Artischocke	22	93	55.00	130.0	0.42	25.00
Büffelmilch	108	448	195.00	130.0	1.50	
Linsen, Samen, gekocht	76	323	23.00	130.0	0.18	
Mais-Chips (Apérogebäck auf Maisbasis)	500	2092	67.00	129.0	0.52	43.00
Zwieback. eifrei	368	1558	40.00	129.0	0.31	16.00
Fleischwurst	307	1268	14.00	129.0	0.11	13.00
Champignon. frisch	16	67	11.00	129.0	0.09	14.00
Glace. Magermilch. Vanille. fettreduziert. energievermindert	93	391	180.00	128.0	1.41	17.00
Corned Beef. deutsch	141	591	33.00	128.0	0.26	
Roggenmehl, Typ 815	319	1355	20.00	128.0	0.16	25.00
Giersch. Geissfuss	39	166	130.00	128.0	1.02	35.00
Rohwurst. Salametti	418	1750	3.00	127.0	0.02	16.00
Glace. Schokolade	182	763	137.00	126.0	1.09	32.00
Erbse, Gartenerbse grün. roh	78	328	26.00	126.0	0.21	34.00
Roggenmehl. Typ 815	326	1366	22.00	126.0	0.17	26.00
Ziger. weiss	123	514	169.00	126.0	1.34	11.00
Weizenmischbrot mit Roggen. über 50% Weizen	226	959	35.00	125.0	0.28	40.00
Pfirsich. getrocknet	240	1021	45.00	125.0	0.36	55.00
Laugengebäck (Bretzel. Sticks). trocken	412	1724	141.00	124.0	1.14	
Schaumkekse mit Schokolade. Schümliquetzli mit Schokolade	482	2015	152.00	124.0	1.23	28.00
Rohwurst. Bauernschüblig	476	1991	3.00	123.0	0.02	15.00
Glace. Schokolade. mit Pralinenstängel und Schokoladenüberzug mit Haselnüssen	400	1674	120.00	122.0	0.98	39.00
Roggenbrot	217	921	29.00	121.0	0.24	35.00
Hallimasch	15	63	4.20	121.0	0.03	13.00
Rohwurst. Bauernsalami. Rauchsalami	443	1853	3.00	120.0	0.03	15.00
Rohwurst. Pantli	446	1865	3.00	120.0	0.03	15.00
Rohwurst. Salsiz	479	2003	3.00	120.0	0.03	15.00
Weizenmehl, Typ 630	332	1410	16.00	120.0	0.13	30.00
Malve, wild, Blatt	37	157	505.00	120.0	4.21	88.00
Butterkeks, Keks	428	1806	45.00	119.0	0.38	25.00
Hammelfleisch. Zunge	187	777	19.00	119.0	0.16	
Eiscreme	205	858	140.00	117.0	1.20	
Brühwurstware. Kalbsbratwurst. ungegart	252	1053	9.00	116.0	0.08	19.00
Joghurt mit Aroma. mager. mit Süssungsmitteln	48	200	104.00	116.0	0.90	11.00
Joghurt. Früchte. mager. mit Süssungsmitteln	48	200	114.00	116.0	0.98	11.00
Quark Crème mit Aroma	191	801	99.00	116.0	0.85	10.00
Zuger Kirschtorte	332	1390	67.00	115.0	0.58	25.00
Glace. Cornet. Schokolade	294	1230	111.00	115.0	0.97	28.00
Erbsen, Schote und Samen, grün	81	344	25.00	115.0	0.22	35.00
Aprikose. getrocknet	240	1021	80.00	115.0	0.70	50.00
Brühwurstware. Schweinsbratwurst. ungegart	253	1059	5.00	114.0	0.04	25.00
Sauermilch. Bifidus. nature. vollfett	70	293	147.00	114.0	1.29	12.00
Sauermilch. rahmangereichert mit Früchten	117	490	148.00	114.0	1.30	16.00
Aprikose. getrocknet	216	904	82.00	114.0	0.72	50.00
Käse. Blanc battu. 4Plus Ananas. Emmi	74	310	80.00	114.0	0.70	8.00
Käse. Blanc battu. 4Plus Apfel. Emmi	74	310	80.00	114.0	0.70	8.00
Käse. Blanc battu. 4Plus Erdbeer. Emmi	74	310	80.00	114.0	0.70	8.00
Petit Beurre	440	1842	130.00	113.0	1.15	21.00

Brot, Roggenbrot	234	979	17.00	113.0	0.15	30.00
Glace. Vanille	173	725	155.00	113.0	1.37	15.00
Glace. Magermilch-. Frucht. fettreduziert. energievermindert	105	438	157.00	113.0	1.39	17.00
'Weizenmehl. weiss. Typ 550	329	1377	16.00	113.0	0.14	10.00
Quark mit Früchten. gezuckert	122	510	88.00	113.0	0.78	9.00
Haselnussmakrone	454	1898	68.00	112.0	0.61	58.00
Rüebliorte (Rüeblikuchen. Karottenkuchen)	346	1447	57.00	112.0	0.51	40.00
Glace. Vanille. mit Schokoladenüberzug	289	1209	143.00	112.0	1.28	19.00
Joghurt. nature. vollfett	71	296	138.00	112.0	1.23	12.00
Joghurt. Schokolade	117	488	126.00	112.0	1.13	18.00
Energy Milk Erdbeer. Emmi	73	306	120.00	112.0	1.07	9.00
Joghurt mit Aroma. teilentrahmt	73	307	115.00	111.0	1.04	12.00
Quark nature. Rahm	183	766	93.00	111.0	0.84	8.00
Rosine getrocknet. Weinbeere / Sultanine	287	1199	80.00	110.0	0.73	41.00
Toastbrot mit Butter	277	1161	78.00	110.0	0.71	25.00
Toastbrot mit Pflanzenölen	278	1163	78.00	110.0	0.71	25.00
Pommes Chips (Kartoffelchips). fettreduziert	464	1943	18.00	110.0	0.16	61.00
Balisto. Soft Active. mit Vitaminen	413	1729	18.00	110.0	0.16	38.00
Ei. Trockeneiweiss	343	1456	84.00	110.0	0.76	72.00
Weizenmehl. Typ 550	332	1408	17.00	110.0	0.15	25.00
Ziegenmilch	67	280	125.00	110.0	1.14	11.00
Joghurt. mager. höchstens 0.3% Fett	37	158	145.00	110.0	1.32	14.00
Feige. getrocknet	250	1059	195.00	110.0	1.77	70.00
Weinbeere. getrocknet. Rosine	292	1242	80.00	110.0	0.73	40.00
Reis. Weisses Reis. poliert	344	1460	6.20	110.0	0.06	32.00
Glace. Cornet. Vanille	284	1188	121.00	109.0	1.11	18.00
Rohwurst. Cotechino	450	1881	30.00	109.0	0.28	
Energy Milk Choco. Emmi	82	344	120.00	109.0	1.10	20.00
Weggli	296	1240	45.00	108.0	0.42	15.00
Pommes Chips (Kartoffelchips). Paprika	525	2197	16.00	108.0	0.15	46.00
Milchgetränk mit Schokolade. gezuckert	61	255	120.00	108.0	1.11	22.00
Schweinespeck. durchwachsen. geräuchert. Frühstücksspeck	621	2560	9.00	108.0	0.08	
Cracker Salzgebäck Apérogebäck	471	1971	107.00	107.0	1.00	24.00
Erdnuss-Flips	497	2080	16.00	107.0	0.15	43.00
Haselnuss-Schokolade-Brotaufstrich (Haselnuss-Kakao-Creme)	562	2352	79.00	107.0	0.74	43.00
Frankfurter Würstchen	269	1114	8.00	107.0	0.07	
Joghurt. Früchte. teilentrahmt	76	317	113.00	106.0	1.07	11.00
Engadiner Nusstorte	465	1947	25.00	105.0	0.24	29.00
Butterzopf	300	1257	71.00	105.0	0.68	23.00
Ziegenmilch	69	289	130.00	105.0	1.24	15.00
Champignon. roh	15	62	7.00	105.0	0.07	11.00
Pommes frites. verzehrsfertig. ungesalzen	290	1215	20.00	105.0	0.19	
Brot, Bürli. Halbweissmehl	229	959	17.00	104.0	0.16	26.00
Brot, Halbweissbrot	229	959	17.00	104.0	0.16	26.00
Rohpöckelware. Rollschinkli. roh	161	675	2.00	104.0	0.02	23.00
Joghurt. Vanille	99	413	132.00	104.0	1.27	11.00
Sosse. Bechamel. weisse Sosse	88	368	140.00	104.0	1.35	16.00
Farmer Soft Fit. mit Vitaminen	367	1536	15.00	104.0	0.14	33.00
Zwieback	415	1735	68.00	103.0	0.66	27.00
Glace. Vanille. mit Schokoladenüberzug weiss Glace	285	1191	144.00	103.0	1.40	12.00

Gemüsekonserve. Maiskölbchen	110	461	3.00	103.0	0.03	33.00
Milchgetränk mit Schokolade. mit Süßungsmitteln	37	153	126.00	103.0	1.22	15.00
Karotten, Möhre, getrocknet	193	821	256.00	103.0	2.49	
Guter Heinrich	38	161	130.00	103.0	1.26	50.00
Joghurt. Haselnuss	117	488	114.00	102.0	1.12	16.00
Joghurt. Mokka	99	415	126.00	102.0	1.24	13.00
Reis poliert. weiss. roh	345	1443	9.00	102.0	0.09	35.00
Brötchen. Semmel	272	1155	27.00	102.0	0.26	30.00
Berliner	321	1343	38.00	101.0	0.38	16.00
'Rohpöckelware. Rohspeck	443	1852		101.0	0.00	
Sosse. gebundene Pilzsosse	82	345	118.00	101.0	1.17	15.00
Paniermehl	361	1511	50.00	100.0	0.50	23.00
Petit-suisse mit Früchten	127	533	82.00	100.0	0.82	8.00
Creme. Schokoladen-	121	507	150.00	100.0	1.50	14.00
Sauermilch. Dickmilch	66	275	120.00	100.0	1.20	12.00
Nussgipfel aus Hefeteig	368	1540	48.00	99.0	0.48	25.00
Nusschnecke aus Hefeteig	368	1540	48.00	99.0	0.48	25.00
Laugenbrötli	276	1153	65.00	99.0	0.66	24.00
Glace Frucht	185	773	110.00	99.0	1.11	
Vollkornteigwaren. ohne Ei. gekocht	102	428	16.00	99.0	0.16	37.00
Sosse. Hollandaise	211	884	41.00	99.0	0.41	6.00
Energy Milk Müesli. Emmi	83	344	120.00	99.0	1.21	16.00
Hefeteig süß	294	1231	39.00	98.0	0.40	16.00
Rohpöckelware. Rippli. Nierstück. roh	155	647	32.00	98.0	0.33	54.00
Taro. Wasserbrotwurzel	100	426	47.00	98.0	0.48	51.00
Brot, Pariserbrot. Baguette	255	1067	15.00	97.0	0.15	14.00
Brot, Semmeli. Mutschli	255	1067	15.00	97.0	0.15	14.00
Brot, Weissbrot	255	1067	15.00	97.0	0.15	14.00
Glace. Cornet. Erdbeer. Frucht	263	1099	108.00	97.0	1.11	17.00
Tofu	78	328	105.00	97.0	1.08	99.00
Magermilch UHT	33	139	126.00	97.0	1.30	11.00
Joghurt. Erdbeer	99	412	113.00	97.0	1.16	11.00
Mascarpone	453	1897	68.00	97.0	0.70	
Aktifit. Apfel/Birne. Emmi	32	134	127.00	97.0	1.31	12.00
Aktifit. Pfirsich. Emmi	36	151	127.00	97.0	1.31	12.00
Kuhmilch, Magermilch, entrahmt	34	146	123.00	97.0	1.27	14.00
Tofu	83	346	87.00	97.0	0.90	99.00
Fruchtjoghurt vollfett	101	426	127.00	96.0	1.32	
Glace. Rahm-. Vanille	171	716	124.00	95.0	1.31	11.00
Pflaume. getrocknet	172	719	50.00	95.0	0.53	40.00
Energy Milk Vanille. Emmi	68	285	120.00	95.0	1.26	9.00
Meerrettich	63	267	95.00	95.0	1.00	40.00
Magermilch	147	35	125.00	95.0	1.32	14.00
Fruchtjoghurt. mager	67	286	128.00	95.0	1.35	
Kokosnuss	363	1498	20.00	95.0	0.21	40.00
Schokoladenkuchen	407	1704	58.00	94.0	0.62	15.00
Rohwurst. Salami	424	1773	2.00	94.0	0.02	19.00
Tomatenpüree (Tomatenmark)	71	299	48.00	94.0	0.51	48.00
Teilentrahmte Milch. UHT	57	238	122.00	94.0	1.30	10.00
Energy Milk Banane. Emmi	71	298	120.00	94.0	1.28	13.00
Energy Milk Mocca. Emmi	68	285	120.00	94.0	1.28	9.00
Erbsensprossen	31	130	55.00	94.0	0.59	18.00

Quark Crème mit Früchten. gezuckert	169	709	76.00	93.0	0.82	8.00
Joghurt. 4Plus Yogurt Erdbeere. Emmi	76	318	125.00	93.0	1.34	11.00
Joghurt. 4Plus Yogurt Heidelbeere. Emmi	80	335	125.00	93.0	1.34	11.00
Joghurt. 4Plus Yogurt Mocca. Emmi	76	318	125.00	93.0	1.34	13.00
Joghurt. 4Plus Yogurt Peche Melba. Emmi	77	323	125.00	93.0	1.34	11.00
Vollmilch. pasteurisiert	68	283	122.00	92.0	1.33	10.00
Joghurt. 4Plus Yogurt Aloe-Vera. Emmi	75	314	123.00	92.0	1.34	11.00
Weizentoastbrot	258	1091	58.00	92.0	0.63	25.00
Kuhmilch, Rohmilch	67	279	120.00	92.0	1.30	12.00
Kuhmilch, UHT	66	277	120.00	92.0	1.30	12.00
Kuhmilch, Vollmilch, mind. 3.5% Fett	65	272	120.00	92.0	1.30	12.00
Fruchtjoghurt. fettarm	80	339	114.00	92.0	1.24	
Joghurt. mind. 3.5% Fett	70	293	120.00	92.0	1.30	12.00
Pommes Chips (Kartoffelchips). nature	538	2250	15.00	91.0	0.16	52.00
Vollmilch. UHT	69	288	120.00	91.0	1.32	10.00
Kaffeerahm	161	674	96.00	91.0	1.05	8.00
Kuhmilch, 1.5-1.85% Fett	48	201	118.00	91.0	1.30	12.00
Erbsen, Gartenerbsen, Samen, gekocht	66	279	22.00	91.0	0.24	
Buttermilch	33	139	110.00	90.0	1.22	13.00
Teilentrahmte Milch. past.	57	237	123.00	90.0	1.37	10.00
Joghurt. 4Plus Yogurt Birchermüesli. Emmi	88	369	120.00	90.0	1.33	11.00
Schweinefleisch. Hintereisbein. Hinterhaxe	186	774	11.00	90.0	0.12	18.00
Buttermilch	37	156	110.00	90.0	1.22	16.00
Milch. fettarm	201	48	120.00	90.0	1.33	12.00
Kefir aus Vollmilch	65	270	120.00	90.0	1.33	14.00
Sahnejoghurt	120	496	120.00	90.0	1.33	11.00
Reismehl	351	1491	7.00	90.0	0.08	23.00
Basler Leckerli	380	1592	43.00	89.0	0.48	40.00
Glace Doppelrahm-. Vanille	229	957	70.00	89.0	0.79	6.00
Chräbeli	379	1584	29.00	88.0	0.33	9.00
Weizenbrot. Weissbrot	237	1007	60.00	88.0	0.68	25.00
Linsensprossen	29	124	6.00	88.0	0.07	15.00
Buttermilchgetränk mit Früchten. ungezuckert	35	145	105.00	87.0	1.21	13.00
Petersilienblatt	50	214	179.00	87.0	2.06	44.00
Nussgipfel aus Blätterteig	442	1849	56.00	86.0	0.65	39.00
Sauermilch. nature. rahmangereichert	140	584	108.00	86.0	1.26	9.00
Tamarinde	238	1010	80.00	86.0	0.93	
Madeleine	413	1726	43.00	85.0	0.51	13.00
Steinpilz. frisch	20	84	4.00	85.0	0.05	12.00
Aktifit. Erdbeer. Emmi	66	277	110.00	85.0	1.29	11.00
Aktifit. Südfrüchte. Emmi	70	293	111.00	85.0	1.31	12.00
Grünkohl	37	154	210.00	85.0	2.47	30.00
Rosenkohl	36	152	35.00	85.0	0.41	20.00
Zuckermais. Speisemais. Maiskörner roh	87	369	2.20	85.0	0.03	27.00
Joghurt. fettarm. 1.5%-1.8% Fett	50	210	115.00	85.0	1.35	11.00
Sahne. Rahm. Kaffeesahne. mind. 10% Fett	123	511	100.00	85.0	1.18	11.00
Edelkastanie. Marone	192	813	35.00	85.0	0.41	45.00
Steinpilz. frisch	21	81	4.20	85.0	0.05	12.00
'Rohpöckelware. Pancetta	467	1962	13.00	84.0	0.15	
Kirschstängeli (Schokoladestängeli mit flüssiger Kirschfüllung)	438	1832	64.00	84.0	0.76	34.00
Zuckermais. roh. Gemüsemais	87	364	2.00	83.0	0.02	27.00
Rohpöckelware. Kochspeck. geräuchert. roh	340	1422	1.00	82.0	0.01	21.00

Rohwurst. Luganiga	383	1600	3.00	81.0	0.04	16.00
Barbarakraut	21	87	155.00	81.0	1.91	33.00
Marmorkuchen (Marmorcake)	389	1627	21.00	80.0	0.26	15.00
Keefe. roh	58	242	20.00	80.0	0.25	30.00
Vacherin Mont d`Or	281	1175	372.00	80.0	4.65	20.00
Sauer-Halbrahm	174	728	100.00	80.0	1.25	11.00
Edelkastanie. frisch	171	715	35.00	80.0	0.44	40.00
Pudding (Flan). Schokolade	119	498	90.00	80.0	1.13	14.00
Pastinake	59	249	50.00	80.0	0.63	25.00
Sahne, Rham, sauer, Sauerrahm	189	782	100.00	80.0	1.25	11.00
Wiesenknöterich	28	119	120.00	79.0	1.52	55.00
Birkenpilz	18	76	1.90	79.0	0.02	10.00
Birnenweggen	304	1271	43.00	78.0	0.55	27.00
Topinambur, Erdartischöcke	31	130	10.00	78.0	0.13	20.00
Schwarzwälder Kirschtorte	247	1033	47.00	77.0	0.61	13.00
Gipfeli Laugen. Silser	422	1767	41.00	77.0	0.53	27.00
Rosenkohl. roh	34	144	31.00	77.0	0.40	23.00
Pudding (Flan). Caramel	124	521	94.00	77.0	1.22	9.00
Wasserkastanie	64	273	5.00	77.0	0.06	
Schwarzwurzel. roh	18	75	53.00	76.0	0.70	23.00
Buttermilchgetränk mit Früchten. gezuckert	77	323	92.00	76.0	1.21	12.00
Kolanuss	228	966	108.00	76.0	1.42	
Sojasprossen (Sojakeime)	50	210	32.00	75.0	0.43	19.00
Pfefferminze. frisch	43	179	210.00	75.0	2.80	30.00
Banane. getrocknet	262	1095	20.00	75.0	0.27	90.00
Rosenkohl	31	129	30.00	75.0	0.40	
Schnittlauch	27	114	130.00	75.0	1.73	44.00
Schwarzwurzel	18	76	55.00	75.0	0.73	25.00
Sellerieknolle	18	77	50.00	75.0	0.67	14.00
Sojasprossen	50	210	30.00	75.0	0.40	19.00
Okra. Eibisch	19	81	64.00	75.0	0.85	38.00
Pflaume. getrocknet	222	943	40.00	75.0	0.53	25.00
Weizenmehl. weiss. Typ 405	332	1390	15.00	74.0	0.20	20.00
Kartoffelstock. zubereitet mit Wasser. Milch. Butter und Salz jodiert	86	360	47.00	74.0	0.64	15.00
Halbrahm. UHT	251	1049	91.00	74.0	1.23	9.00
Banane. gedörrt (Bananenchips)	355	1484	22.00	74.0	0.30	108.00
Dattel. getrocknet	290	1215	62.00	74.0	0.84	58.00
Weizenmehl. Typ 405	332	1409	15.00	74.0	0.20	0.58
Reizker	14	59	6.00	74.0	0.08	12.00
Rohwurst. Saucisson vaudois	352	1474	2.00	73.0	0.03	19.00
Maisgries	340	1423	4.00	73.0	0.05	20.00
Waffelguetzli	533	2231	40.00	72.0	0.56	10.00
Glpfeli	355	1484	37.00	72.0	0.51	18.00
Birne. getrocknet	262	1095	43.00	72.0	0.60	34.00
Creme. Vanille	148	618	92.00	72.0	1.28	8.00
Aktifit. Nature/Classic. Emmi	95	399	95.00	72.0	1.32	9.00
Gundermann	27	114	290.00	72.0	4.03	55.00
Kokosmakronen	445	1862	15.00	71.0	0.21	36.00
Vollrahm. past.	334	1397	71.00	71.0	1.00	6.00
Feige. getrocknet	251	1049	160.00	71.0	2.25	62.00
Gemüsekonserve. Erbsen und Karotten	62	259	25.00	70.0	0.36	21.00
Cake Financier	445	1860	28.00	69.0	0.41	28.00

Gemüsekonserve. Champignons	16	66	23.00	69.0	0.33	12.00
Gemüsekonserve. Zuckermais	96	401	4.00	69.0	0.06	22.00
Champignon, in Dose	14	59	19.00	69.0	0.28	15.00
Blätterteigpastetli. Butter-	560	2343	90.00	68.0	1.32	15.00
Vollrahm. UHT	334	1398	71.00	68.0	1.04	6.00
Broccoli. roh	25	105	93.00	67.0	1.39	25.00
Instant-Kartoffelstock. zubereitet mit Wasser und Butter	79	329	48.00	67.0	0.72	15.00
Bockwurst	277	1145		67.0	0.00	
Gebäck mit Fruchtfüllung und Haselnüssen. Vogelnestli	444	1857	32.00	66.0	0.48	29.00
Hammelfleisch. Lunge	94	398	17.00	66.0	0.26	
Broccoli, gekocht, abgetropft	22	93	85.00	65.0	1.31	
Löwenzahnblätter	27	112	165.00	65.0	2.54	35.00
Breitwegerich	24	103	410.00	65.0	6.31	45.00
Sahn, Rahm, Schlagsahne. mind. 30% Fett	308	1270	80.00	65.0	1.23	10.00
Austernpilz. Austernseitling	12	49	12.00	65.0	0.18	13.00
Petersilie. frisch	34	144	200.00	64.0	3.13	23.00
Gemüsekonserve. Erbsen	77	322	23.00	64.0	0.36	19.00
Halbrahm. past.	273	1143	78.00	64.0	1.22	7.00
Sauerrahm (Crème fraiche)	335	1403	73.00	64.0	1.14	7.00
Weichkaramellen. Bonbons	448	1874	95.00	64.0	1.48	25.00
Brunnenkresse. Wasserkresse	17	72	180.00	64.0	2.81	35.00
Mailänderli	500	2092	19.00	63.0	0.30	12.00
Knollensellerie. roh	18	77	43.00	63.0	0.68	12.00
Broccoli	29	121	58.00	63.0	0.92	18.00
Spitzwegerich	19	79	250.00	63.0	3.97	45.00
Rohwurst. Saucisson aux choux	313	1309	11.00	62.0	0.18	13.00
Pommes Frites	221	926	11.00	62.0	0.18	31.00
Eierteigwaren. gekocht. abgetropft	94	399	9.00	62.0	0.15	
Trüffel	27	113	24.00	62.0	0.39	24.00
Kochwurstware. Blutwurst	144	604	52.00	61.0	0.85	17.00
Schwarzwurzel, gekocht, abgetropft	17	71	47.00	61.0	0.77	
Kartoffel. ungeschält. gebacken in Folie	85	361	12.00	61.0	0.20	
Taubnessel. weiss	30	128	165.00	61.0	2.70	65.00
Eselsmilch	41	175	110.00	61.0	1.80	
Tessinerbrot	262	1096	14.00	60.0	0.23	19.00
Surimi	81	339	13.00	60.0	0.22	14.00
Rohwurst. Mettwurst	433	1810	2.00	60.0	0.03	15.00
Erbsen. grün, in Dose	38	159	20.00	60.0	0.33	20.00
Mayonnaise	748	3078		60.0	0.00	23.00
Cornflakes	350	1464	13.00	59.0	0.22	14.00
Mais-Frühstücksflocken. Cornflakes	353	1498	13.00	59.0	0.22	14.00
Gemüsesaft. Mischung	31	130	25.00	58.0	0.43	21.00
Holunderbeere schwarz frisch	44	185	37.00	57.0	0.65	30.00
Glace. Vanille. mit Fruchtüberzug Exotic	151	631	71.00	57.0	1.25	9.00
Teigwaren. ohne Ei. gekocht	108	453	14.00	57.0	0.25	18.00
Passionsfrucht. frisch	54	228	12.00	57.0	0.21	30.00
Passionsfrucht	63	268	17.00	57.0	0.30	
Pfifferling, frisch, Rehling	11	48	3.70	57.0	0.06	14.00
Spargel. roh	24	100	22.00	56.0	0.39	18.00
Wirz (Wirsingkohl). roh	26	107	64.00	56.0	1.14	12.00
Apfel. geschält. getrocknet	277	1158	15.00	56.0	0.27	31.00
Wiesenbocksbart	17	71	120.00	56.0	2.14	30.00

Schwein. Bauch	261	1083	3.30	55.0	0.06	14.00
Bambussprossen	17	73	15.00	55.0	0.27	
Endivie	14	58	55.00	55.0	1.00	10.00
Petersilienwurzel	40	169	40.00	55.0	0.73	25.00
Wirsing	26	108	65.00	55.0	1.18	12.00
Dattel. getrocknet	276	1174	65.00	55.0	1.18	50.00
Holunderbeere. schwarz	54	228	35.00	55.0	0.64	
Creemeschnitte	280	1170	58.00	54.0	1.07	8.00
Endivie. roh	14	58	54.00	54.0	1.00	10.00
Frühkartoffel. in der Schale gekocht (Gschwelli aus neuen Kartoffeln)	80	333	13.00	54.0	0.24	18.00
Schnittlauch. frisch	25	105	86.00	54.0	1.59	40.00
Stutenmilch	47	199	110.00	54.0	2.04	9.00
Kresse. roh	12	49	157.00	53.0	2.96	20.00
Nüsslisalat. roh	20	82	38.00	53.0	0.72	13.00
Bambussprossen	17	69	15.00	53.0	0.28	3.00
Butterkuchen Rührteig	436	1826	18.00	52.0	0.35	10.00
Rollmops. Hering. sauer	270	1128	30.00	52.0	0.58	6.00
Rucola (Rauke). roh	25	105	160.00	52.0	3.08	
Spinat. roh	18	74	104.00	52.0	2.00	58.00
Ofen-Frites (vorfritierte Kartoffeln). tiefgekühlt	165	690	8.00	52.0	0.15	23.00
Franzosenkraut	19	82	370.00	52.0	7.12	65.00
Fenchel. Knolle	19	82	38.00	51.0	0.75	12.00
Sauerampfer	21	90	60.00	51.0	1.18	35.00
Kohlrabi. roh	24	104	64.00	50.0	1.28	43.00
Eierlikör. 16.5 Vol%	285	1192	14.00	50.0	0.28	4.00
Doppelrahm. past.	425	1777	70.00	50.0	1.40	8.00
Bleichsellerie	15	65	80.00	50.0	1.60	12.00
Feldsalat. Rapunzel	14	59	35.00	50.0	0.70	13.00
Fenchel. Blatt	24	100	110.00	50.0	2.20	50.00
Kohlrabi	24	104	65.00	50.0	1.30	45.00
Porree. Lauch	25	105	65.00	50.0	1.30	16.00
Kartoffel	70	298	6.20	50.0	0.12	21.00
Kartoffel. ungeschält. gekocht	70	298	12.00	50.0	0.24	
Bärlauch	12	50	75.00	50.0	1.50	22.00
Naranjilla	45	189	14.00	50.0	0.28	
Apfel. getrocknet	248	1053	30.00	50.0	0.60	
Brühwurstware. Waadtländer Bratwurst. ungegart	241	1010	4.00	49.0	0.08	20.00
Blumenkohl	23	95	22.00	49.0	0.45	15.00
Holunderbeerensaft. Muttersaft	38	163	5.00	49.0	0.10	
Mungbohnsensprossen	23	96	3.70	49.0	0.08	12.00
Schaumkekse Schümliquetzli	424	1774	57.00	48.0	1.19	13.00
Blumenkohl. roh	22	90	20.00	48.0	0.42	15.00
Sojamilch	32	133	13.00	47.0	0.28	15.00
Sosse. Bolognaise. Hackfleischsosse	95	396	14.00	47.0	0.30	14.00
Sosse. Jägersosse	57	239	17.00	47.0	0.36	8.00
Randensaft (Rote Rüben Saft)	34	142	30.00	46.0	0.65	26.00
Teigwaren. mit Ei. gekocht	107	449	14.00	46.0	0.30	14.00
Mayonnaise	742	3103	15.00	46.0	0.33	7.00
Randen (rote Beete. rote Rübe). roh	41	170	17.00	45.0	0.38	21.00
Kürbis	24	103	20.00	45.0	0.44	8.00
Rote Rübe, Rote Beete	41	175	17.00	45.0	0.38	20.00
Sauerkraut. abgetropft	17	71	50.00	45.0	1.11	14.00

Spargel	18	75	25.00	45.0	0.56	17.00
Spinat	17	70	115.00	45.0	2.56	60.00
Vogelmiere	7	30	150.00	45.0	3.33	45.00
Durian	141	597	12.00	45.0	0.27	
Avocado	221	909	12.00	45.0	0.27	30.00
Himbeere	33	142	40.00	45.0	0.89	30.00
Pizzateig mit pflanzlichem Fett	237	994	13.00	44.0	0.30	16.00
Avocado. frisch	138	578	16.00	44.0	0.36	33.00
Eierschwamm. roh	12	49	8.00	44.0	0.18	14.00
Yamswurzel	99	419	25.00	44.0	0.57	
Spinatsaft	8	32	1.00	44.0	0.02	
Kumquat	64	271	16.00	44.0	0.36	
Mangold. roh	21	88	80.00	43.0	1.86	81.00
Molke. süss	25	106	68.00	43.0	1.58	1.00
Blätterteig. Butter-	391	1636	15.00	40.0	0.38	13.00
Mürbeteig süss mit pflanzlichem Fett	431	1802	10.00	40.0	0.25	11.00
Sellerieblätter. frisch	23	98	50.00	40.0	1.25	27.00
Ketchup	116	484	19.00	40.0	0.48	19.00
Molke. süss	24	101	60.00	40.0	1.50	8.00
Pudding (Flan). Vanille	101	424	96.00	40.0	2.40	10.00
Sosse. Bratensoße. gebunden	52	218	18.00	40.0	0.45	8.00
Sosse. Bratensoße. klar	42	178	18.00	40.0	0.45	8.00
Blumenkohl, gekocht, abgetropft	19	79	20.00	40.0	0.50	
Spinat, gekocht, abgetropft	14	60	126.00	40.0	3.15	
Gartenkresse	33	140	215.00	40.0	5.38	
Mangold	14	59	105.00	40.0	2.63	
Batate. Süsskartoffel	108	459	20.00	40.0	0.50	19.00
Johannisbeere. schwarz	39	167	46.00	40.0	1.15	17.00
Kuchenteig mit pflanzlichem Fett	357	1493	11.00	39.0	0.28	15.00
Willisauer Ringli	381	1595	8.00	39.0	0.21	10.00
Karottensaft	31	129	24.00	39.0	0.62	13.00
Kapstachelbeere	72	306	12.00	39.0	0.31	
Longan	70	298	17.00	39.0	0.44	
Prussien	521	2182	9.00	38.0	0.24	14.00
Fenchel. roh	16	68	37.00	38.0	0.97	12.00
Gartenbohne grün. roh	25	103	56.00	38.0	1.47	28.00
Cassave, Maniok, Tapioka	134	570	30.00	38.0	0.79	65.00
Jackfrucht	70	297	27.00	38.0	0.71	
Kartoffel. geschält. roh	79	330	5.00	37.0	0.14	17.00
Basilikum. frisch	40	167	250.00	37.0	6.76	11.00
Kiwi. frisch	49	207	27.00	37.0	0.73	17.00
Spargel, gekocht, abgetropft	12	53	20.00	37.0	0.54	
Weisse Rübe. Wasserrübe	25	104	45.00	37.0	1.22	14.00
Winter-Squash, Kürbisgewächs	26	109	32.00	37.0	0.86	17.00
Blätterteigstängel	502	2101	13.00	36.0	0.36	16.00
Sable	495	2071	8.00	36.0	0.22	11.00
Rotkohl. roh	24	102	52.00	36.0	1.44	13.00
Weisskohl. roh	24	100	45.00	36.0	1.25	14.00
Suppe. Pilz	37	155	40.00	36.0	1.11	5.00
Weisskohl. Weisskraut	25	105	45.00	36.0	1.25	13.00
Reis. poliert. gekocht. abgetropft	85	359	3.00	36.0	0.08	
Lauch. roh	24	100	31.00	35.0	0.89	11.00
Suppe. Gulasch	66	276	10.00	35.0	0.29	13.00

Bohnen, Gartenbohnen. Schnittbohnen	32	138	64.00	35.0	1.83	22.00
Möhre. Karotte	26	109	35.00	35.0	1.00	13.00
Rettich	16	64	40.00	35.0	1.14	18.00
Zwiebel	28	117	22.00	35.0	0.63	9.60
Portulak	11	47	95.00	35.0	2.71	150.00
Mirabelle	63	269	12.00	35.0	0.34	15.00
Johannisbeere schwarz frisch	44	184	60.00	34.0	1.76	17.00
Stachelbeere frisch	28	118	20.00	34.0	0.59	9.00
Kartoffel. geschält. Frühkartoffel	74	309	6.00	34.0	0.18	14.00
Rösti, bratfertige Kartoffeln. Fertigprodukt	118	496	6.00	34.0	0.18	18.00
Suppe. Bündner Gerstensuppe	41	170	29.00	34.0	0.85	11.00
Tomatenmark	39	165	60.00	34.0	1.76	32.00
Blätterteig mit pflanzlichem Fett	384	1606	10.00	33.0	0.30	13.00
Kopfsalat. roh	11	47	37.00	33.0	1.12	11.00
Zwiebel. roh	35	146	25.00	33.0	0.76	10.00
Mirabelle. frisch	53	220	12.00	33.0	0.36	15.00
Sosse. Tomate	65	271	23.00	33.0	0.70	17.00
Kokosnussmilch	10	42	27.00	33.0	0.82	30.00
Litchi	74	316	9.30	33.0	0.28	
Eberesche. Vogelbeere. süss	85	363	40.00	33.0	1.21	17.00
Stangensellerie. roh	10	44	52.00	32.0	1.63	14.00
Thymian. frisch	46	193	307.00	32.0	9.59	36.00
Bier. Pils. Lagerbier	42	177	3.50	32.0	0.11	9.60
Baumtomate	56	239	12.00	32.0	0.38	21.00
Cherimoya	62	264	13.00	32.0	0.41	
Feige	61	260	55.00	32.0	1.72	20.00
Süßes Mürbeteiggebäck mit Konfitüre (Spitzbuben)	427	1786	10.00	31.0	0.32	11.00
Zucchetti. roh	17	71	19.00	31.0	0.61	23.00
Kartoffel. geschält. gekocht	76	318	5.00	31.0	0.16	14.00
Melasse. Melassesirup	274	1145	500.00	31.0	16.13	140.00
Karottensaft	22	93	27.00	31.0	0.87	
Guave	34	144	17.00	31.0	0.55	13.00
Brombeere frisch	32	136	30.00	30.0	1.00	22.00
Johannisbeere rot frisch	29	121	36.00	30.0	1.20	13.00
Chinakohl. roh	12	50	40.00	30.0	1.33	11.00
Roter Cichorio. roh	13	54	36.00	30.0	1.20	
Zuckerhutsalat. roh	13	54	35.00	30.0	1.17	10.00
Gemüsekonserve. Sauerkraut. abgetropft	15	62	36.00	30.0	1.20	11.00
Chinakohl	12	50	40.00	30.0	1.33	11.00
Gurken. milchsauer. Salzgurken	20	84	30.00	30.0	1.00	
Kohlrübe. Steckrübe	29	123	50.00	30.0	1.67	11.00
Rotkohl. Rotkraut. Blaukraut	22	92	35.00	30.0	1.17	16.00
Zucchini. Sommer-Squash	20	83	25.00	30.0	0.83	18.00
Spinat, in Dose	15	62	85.00	30.0	2.83	63.00
Bier, Vollbier, hell, Lagerbier	39	162	4.00	30.0	0.13	9.00
Brotfrucht	110	467	29.00	30.0	0.97	34.00
Kiwi	50	213	38.00	30.0	1.27	24.00
Brombeere	44	185	45.00	30.0	1.50	30.00
Stachelbeere	38	160	30.00	30.0	1.00	15.00
Stärke: Maisstärke	346	1470	10.00	30.0	0.33	2.00
Himbeere frisch	38	160	22.00	29.0	0.76	20.00
Randensaft, Rote Rübensaft, Beetensaft	37	156		29.0	0.00	

Frühkartoffel. geschält. gekocht (neue Kartoffel)	80	334	5.00	28.0	0.18	12.00
Karotten, Möhre, gekocht, abgetropft	18	78	29.00	28.0	1.04	
Spargel, in Dose	16	67	17.00	28.0	0.61	8.00
Wein, Rotwein, schwer	81	337	7.60	28.0	0.27	8.30
Cashew-Apfel	53	225	12.00	28.0	0.43	10.00
Kaktusfeige, Opuntie	36	154	30.00	27.0	1.11	
Johannisbeere. rot	33	139	30.00	27.0	1.11	13.00
Tomatensaft	15	64	14.00	26.0	0.54	13.00
Fruchteis	139	587	41.00	26.0	1.58	
Chicoree	17	70	26.00	26.0	1.00	13.00
Brüsseler Endivie. roh	9	36	20.00	25.0	0.80	10.00
Karotte. roh	32	135	30.00	25.0	1.20	14.00
Kopfsalat	11	48	20.00	25.0	0.80	8.80
Bohnen, Schnittbohnen. grün, in Dose	12	53	35.00	25.0	1.40	20.00
Bier. Vollbier dunkel	37	156	3.00	25.0	0.12	
Kakifrukt	70	297	8.00	25.0	0.32	8.00
Erdbeere	32	136	20.00	25.0	0.80	13.00
Kirsche. süss	63	266	17.00	25.0	0.68	13.00
Reineclaude	56	240	13.00	25.0	0.52	10.00
Zuckermelone. Honigmelone	54	231	13.00	25.0	0.52	13.00
Erdbeeren, in Dose	70	297	7.00	25.0	0.28	22.00
Lattich. roh	13	53	37.00	24.0	1.54	11.00
Tomate. roh	19	78	9.00	24.0	0.38	11.00
Olive. schwarz	294	1230	61.00	24.0	2.54	22.00
Zucker. roh (Rohrohrzucker. Zucker. braun)	390	1633	85.00	24.0	3.54	22.00
Boysenbeere	33	138	25.00	24.0	1.04	18.00
Erdbeere. frisch	35	148	20.00	23.0	0.87	12.00
Gurke. roh	12	50	19.00	23.0	0.83	12.00
Gemüsekonserve. Silberzwiebel	25	105	22.00	23.0	0.96	
Feige. frisch	68	286	60.00	23.0	2.61	18.00
Zwetschge. frisch	38	161	13.00	23.0	0.57	8.00
Loquate, Japanische Mispel	40	170	20.00	23.0	0.87	10.00
Johannisbeere, weiss	30	129	30.00	23.0	1.30	8.80
Maisstärke	353	1478	1.00	22.0	0.05	2.00
Butter. Vorzugsbutter	746	3123	18.00	22.0	0.82	2.00
Banane. frisch	91	381	8.00	22.0	0.36	30.00
Mango. frisch	58	242	20.00	22.0	0.91	9.00
Meringue	396	1657	4.00	22.0	0.18	5.00
Blutwurst, Rotwurst	288	1194	6.50	22.0	0.30	7.60
Kamelmilch	77	320	132.00	22.0	6.00	10.00
Banane	88	376	6.50	22.0	0.30	30.00
Aubergine. roh	18	76	10.00	21.0	0.48	13.00
Kochbutter	745	3115	16.00	21.0	0.76	1.00
Ei. Hühnereiweiss. Flüssigeiweiss	47	202	11.00	21.0	0.52	12.00
Butter. Süss- und Sauerrahmbutter	751	3090	13.00	21.0	0.62	3.00
Sapote	94	397	30.00	21.0	1.43	
Eisbergsalat. roh	12	51	19.00	20.0	0.95	7.00
Peperoni rot. roh	27	113	9.00	20.0	0.45	12.00
Riesenkürbis (Cucurbita maxima). roh	21	89	18.00	20.0	0.90	7.00
Gemüsekonserve. Essiggurke	12	51	14.00	20.0	0.70	11.00
Gemüsekonserve. Tomate geschält (Pelati)	17	71	16.00	20.0	0.80	12.00
Weizenstärke	346	1447	0.00	20.0	0.00	4.00
Krustentiere. Garnele. roh	56	233	30.00	20.0	1.50	

Kaki. roh	66	275	21.00	20.0	1.05	9.00
Aprikose. frisch	44	185	16.00	20.0	0.80	10.00
Obstkonserven. Aprikose. ungezuckert	44	185	15.00	20.0	0.75	10.00
Suppe. Minestrone	52	217	14.00	20.0	0.70	5.00
Aubergine	17	73	12.00	20.0	0.60	13.00
Paprikaschote. grün	19	79	10.00	20.0	0.50	11.00
Rhabarber	13	56	65.00	20.0	3.25	11.00
Tomate	17	74	9.00	20.0	0.45	11.00
Passionsfrucht, Muttersaft	57	244	8.60	20.0	0.43	
Bier. Nährbier. Malzbier	54	229	2.00	20.0	0.10	9.00
Bier. alkoholfrei	25	107	5.00	20.0	0.25	7.70
Mandarine	46	195	35.00	20.0	1.75	11.00
Orange, Apfelsine	42	180	40.00	20.0	2.00	12.00
Aprikose	43	182	16.00	20.0	0.80	9.00
Pfirsich	42	176	6.00	20.0	0.30	9.00
Weinbeere. Weintraube	68	287	12.00	20.0	0.60	7.30
Traube. Weintraube. frisch	66	276	12.00	19.0	0.63	8.00
Rhabarber. frisch	7	31	86.00	19.0	4.53	13.00
Pfirsich. frisch	43	179	10.00	19.0	0.53	8.00
Quitte. frisch	28	118	14.00	19.0	0.74	6.00
Obstkonserven. Pfirsich. ungezuckert	43	179	10.00	19.0	0.53	8.00
Karotten, Möhre, in Dosen	14	57	27.00	19.0	1.42	9.60
Kirsche. sauer	53	226	8.00	19.0	0.42	8.00
Radieschen. roh	14	58	26.00	18.0	1.44	9.00
Rettich. roh	16	65	20.00	18.0	1.11	7.00
Käseeributter	746	3123	12.00	18.0	0.67	1.00
Zitrone. frisch	16	65	25.00	18.0	1.39	16.00
Nektarine. frisch	46	193	7.00	18.0	0.39	10.00
Obstkonserven. Aprikose. gezuckert	80	333	14.00	18.0	0.78	9.00
Honigmelone. roh	36	150	14.00	17.0	0.82	14.00
Kirsche. frisch	71	297	17.00	17.0	1.00	13.00
Pflaume. frisch	45	187	8.00	17.0	0.47	8.00
Obstkonserven. Pfirsich. gezuckert	79	329	9.00	17.0	0.53	7.00
Honig (Blütenhonig)	306	1279	5.00	17.0	0.29	3.00
Radieschen	14	61	25.00	17.0	1.47	9.40
Sauerkirschsaft. Muttersaft	55	233	15.00	17.0	0.88	13.00
Malzgetränk	50	213	3.70	17.0	0.22	7.30
Acerola	16	68	12.00	17.0	0.71	12.00
Granatapfel	74	316	8.00	17.0	0.47	3.00
Jabotikaba	73	310	60.00	17.0	3.53	
Oliven. grün. mariniert	138	567	95.00	17.0	5.59	19.00
Fünfkornbier	40	167	4.00	16.0	0.25	11.00
Birnenensaft	48	203	9.00	16.0	0.56	7.00
Orangensaft	46	194	10.00	16.0	0.63	11.00
Orange. frisch	40	168	40.00	16.0	2.50	10.00
Obstkonserven. Fruchtsalat. ungezuckert	50	208	10.00	16.0	0.63	8.00
Suppe. Tomaten	41	170	8.00	16.0	0.50	8.00
Rahmkaramellen. Rahmbonbons	351	1466	21.00	16.0	1.31	5.00
Orangensaft. angereichert mit Vitamin C	50	209	10.00	16.0	0.63	11.00
Mandarinensaft. Muttersaft	46	196	19.00	16.0	1.19	
Orangensaft, Apfelsinensaft, ungesüsst	42	180	15.00	16.0	0.94	12.00
Tomatensaft, Handelsware	17	73	15.00	16.0	0.94	9.50
Akee	218	903	40.00	16.0	2.50	

Grapefruit. Pampelmuse	38	163	25.00	16.0	1.56	9.50
Karambole	24	100	6.00	16.0	0.38	
Papaya	32	134	20.00	16.0	1.25	41.00
Rosenapfel	32	137	20.00	16.0	1.25	
Zitrone	36	152	11.00	16.0	0.69	30.00
Pflaume	49	208	8.30	16.0	0.52	7.40
Heidelbeeren, in Dose	76	320	12.00	16.0	0.75	3.60
Himbeerkonfitüre	251	1068		16.0	0.00	
Hühnereiweiss roh. Eiklar	44	185	6.00	15.0	0.40	10.00
Peperoni grün. roh	16	68	6.00	15.0	0.40	6.00
Wein. weiss. 12.5 Vol%	71	298	10.00	15.0	0.67	10.00
Colagetränk. gezuckert	40	167	5.00	15.0	0.33	1.00
Salbei. frisch	53	221	266.00	15.0	17.73	69.00
Mandarine. frisch	45	187	33.00	15.0	2.20	11.00
Obstkonserven. Fruchtsalat. gezuckert	78	326	9.00	15.0	0.60	8.00
Konfitüre. energievermindert. mit Süssungsmitteln	134	561	19.00	15.0	1.27	1.00
Gurke	12	52	16.00	15.0	1.07	8.00
Himbeersaft, Handelsware	263	1119	16.00	15.0	1.07	7.00
Orangensaft, Muttersaft, Apfelsinensaft	43	184	11.00	15.0	0.73	12.00
Wein. Weisswein, mittlere Qualität	71	297	9.00	15.0	0.60	10.00
Rambutan	65	276	20.00	15.0	1.33	
Aprikosen in Dose	65	278	11.00	15.0	0.73	9.60
Olive. grün	118	492	36.00	14.0	2.57	20.00
Wein. rot. 12 Vol %	69	290	8.00	14.0	0.57	15.00
Wein. rot. 9 Vol %	54	226	8.00	14.0	0.57	15.00
Wein. weiss. 11 Vol %	70	293	9.00	14.0	0.64	10.00
Traubensaft	62	258	17.00	14.0	1.21	10.00
Ovomaltine line. Pulver. Wander	385	1611	550.00	14.0	39.29	180.00
Grapefruitsaft. Muttersaft	36	154	9.60	14.0	0.69	9.00
Chayote	27	113	14.00	14.0	1.00	
Kirschen, süss, in Dose	56	238	12.00	14.0	0.86	21.00
Pflaume, in Dose	72	305	10.00	14.0	0.71	
Preiselbeeren, in Dose, ungezuckert	34	145	13.00	14.0	0.93	12.00
Brombeerkonfitüre	259	1101		14.0	0.00	
Heidelbeerkonfitüre	258	1098		14.0	0.00	
Birne. frisch	53	222	10.00	13.0	0.77	7.00
Obstkonserven. Birne. ungezuckert	53	222	10.00	13.0	0.77	7.00
Bouillon. Fleisch	5	20	1.00	13.0	0.08	10.00
Schwein. Rückenspeck. Speck. frisch	759	3122	2.00	13.0	0.15	
Grapefruitsaft, Handelsware	47	201	9.30	13.0	0.72	8.00
Himbeersaft. Muttersaft	28	120	18.00	13.0	1.38	16.00
Bier. Weissbier. Weizenvollbier	38	158	1.00	13.0	0.08	
Heidelbeere. Blaubeere	36	154	10.00	13.0	0.77	2.40
Mango	58	245	12.00	13.0	0.92	18.00
Himbeeren. in Dose	71	303	18.00	13.0	1.38	13.00
Lagerbier	38	159	4.00	12.0	0.33	10.00
Portwein. 18.5 Vol%	152	637	7.00	12.0	0.58	9.00
Rosmarin. frisch	56	236	211.00	12.0	17.58	36.00
Grapefruit. frisch	27	114	19.00	12.0	1.58	9.00
Obstkonserven. Birne. gezuckert	88	367	9.00	12.0	0.75	6.00
Hartkaramellen. Hartbonbons	385	1611	4.00	12.0	0.33	3.00
Traubensaft, Handelsware	70	297	13.00	12.0	1.08	8.80

Sapodille	86	365	25.00	12.0	2.08	
Stärke: Tapiokastärke	344	1462	12.00	12.0	1.00	3.00
Heidelbeere frisch	52	218	9.00	11.0	0.82	4.00
Ananas. frisch	49	203	15.00	11.0	1.36	15.00
Obstkonserven. Ananas. ungezuckert	49	203	14.00	11.0	1.27	15.00
Tomaten, in Dose	18	77	27.00	11.0	2.45	13.00
Zitronensaft, Muttersaft	26	114	11.00	11.0	1.00	10.00
Limone	31	130	13.00	11.0	1.18	
Mammy-Apfel	55	232	11.00	11.0	1.00	
Mangostane	71	303	15.00	11.0	1.36	
Apfel	54	228	5.30	11.0	0.48	5.40
Birne	55	234	10.00	11.0	0.91	7.00
Aprikosenkonfitüre	248	1053	8.00	11.0	0.73	
Preiselbeere frisch	34	142	14.00	10.0	1.40	6.00
Orangenektar	43	182	6.00	10.0	0.60	7.00
Tafelgetränk. mit Milchserum und Grüntee-Extrakten	36	151	19.00	10.0	1.90	4.00
Tafelgetränk. mit Milchserum. gezuckert	36	151	19.00	10.0	1.90	4.00
Tafelgetränk. mit Milchserum. mit Süßungsmitteln	6	25	24.00	10.0	2.40	4.00
Obstkonserven. Ananas. gezuckert	84	350	13.00	10.0	1.30	14.00
Minarine. Mittelwert	392	1641	19.00	10.0	1.90	2.00
Johannisbeerektar schwarz, Handelsware	56	237	15.00	10.0	1.50	
Wein, Rotwein, leicht	67	279	9.40	10.0	0.94	9.40
Moosbeere. Torfbeere	35	150	14.00	10.0	1.40	7.20
Preiselbeere, in Dose, gezuckert	183	778	11.00	10.0	1.10	6.90
Erdbeerkonfitüre	256	1088	9.50	10.0	0.95	
Preiselbeere. Kronsbeere	35	147	14.00	9.7	1.44	5.50
Pfirsich, in Dose	63	269	3.20	9.6	0.33	4.90
Apfelwein. 6.2 Vol%	64	269	5.00	9.0	0.56	4.00
Zitronensaft	29	120	11.00	9.0	1.22	24.00
Wassermelone. frisch	30	125	7.00	9.0	0.78	10.00
Apfel. frisch	51	212	5.00	9.0	0.56	4.00
Obstkonserven. Apfelmus. ungezuckert	51	212	5.00	9.0	0.56	4.00
Ananas	56	236	16.00	9.0	1.78	17.00
Carissa	78	330	14.00	9.0	1.56	
Wassermelone	37	159	7.00	9.0	0.78	9.00
Kirschkonfitüre	250	1061	9.00	9.0	1.00	
Sanddornbeere	89	369	42.00	8.6	4.88	30.00
Pflaumenkonfitüre, Zwetschgenkonfitüre	241	1024		8.6	0.00	
Quittenkonfitüre	236	1001		8.5	0.00	
Apfelsaft	45	187	7.00	8.0	0.88	6.00
Colagetränk. mit Süßungsmitteln	0	1	4.00	8.0	0.50	1.00
Obstkonserven. Apfelmus. gezuckert	86	358	4.00	8.0	0.50	4.00
Kochsalz (Speisesalz)	0	0	27.00	8.0	3.38	290.00
Kochsalz (Speisesalz). jodiert	0	0	27.00	8.0	3.38	290.00
Birnen in Dose	67	285	7.00	8.0	0.88	4.00
Halbfettmargarine	364	1495	12.00	8.0	1.50	0.5
Margarine: Halbfettmargarine	368	1514	12.00	8.0	1.50	0.50
Apfelmus	79	334	4.40	7.1	0.62	9.80
Schaumwein (Sekt. Champagner)	70	295	10.00	7.0	1.43	6.00
Sherry. 18.5 Vol%	118	495	9.00	7.0	1.29	8.00
Wermut (Wermutwein). 15 Vol%	139	582	8.00	7.0	1.14	5.00
Kartoffelstärke	336	1404	35.00	7.0	5.00	6.00

Konfitüre	230	964	18.00	7.0	2.57	2.00
Apfelsaft	48	204	6.90	7.0	0.99	4.20
Johannisbeernektar rot, Handelsware	54	231		7.0	0.00	7.00
Stärke: Kartoffelstärke	336	1427	35.00	6.7	5.22	6.00
Cola Getränke	43	184	4.00	6.3	0.63	1.00
Glace. Sorbet. Frucht	136	569	12.00	6.0	2.00	4.00
Heidelbeeren, in Dose, ungezuckert	24	100		6.0	0.00	
Ananas, in Dose	68	288	16.00	5.6	2.86	18.00
Apfelwein. 4 Vol%	32	133	9.00	5.0	1.80	4.00
Branntwein aus Getreide (z.B. Whisky)	252	1056	2.00	5.0	0.40	1.00
Branntwein aus Zuckerrohr (z.B. Rum)	234	978		5.0	0.00	
Bouillon. Geflügel	5	21	6.00	5.0	1.20	11.00
Honig. Blütenhonig	302	1284	6.00	5.0	1.20	1.60
Himbeergelee	246	1044		4.8	0.00	
Ananassaft, in Dose	43	185	16.00	4.5	3.56	14.00
Orangenkonfitüre, Apfelsinenkonfitüre	258	1098	30.00	4.5	6.67	
Sirup, unverdünnt	284	1189	3.00	4.0	0.75	2.00
Gummibonbon mit Fruchtessenz	188	786	360.00	4.0	90.00	110.00
Apfelgelee	259	1101	10.00	3.3	3.03	
Schweineschmalz	891	3728	1.00	3.0	0.33	1.00
Bouillon. Gemüse	6	26	1.00	3.0	0.33	4.00
Kaffee. schwarz (Getränk)	2	9	11.00	2.0	5.50	4.00
Margarine mit 10% Butter. Mittelwert	722	3022	4.00	2.0	2.00	1.00
Eistee. gezuckert	30	126	0.00	1.0	0.00	1.00
Limonade. mit Aroma. gezuckert	38	159	5.00	1.0	5.00	11.00
Tee. zubereitet	0	0	0.00	1.0	0.00	1.00
Kokosfett	894	3742	2.00	1.0	2.00	200.00
Kokosfette	900	3700		0.9	0.00	200.00
Zucker, Rohrzucker, Rübenzucker	399	1697	0.60	0.3	2.00	0.20