

Zink - 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.

Zink (Zn)	Hauptvorkommen	Manglerscheinung	Hauptbedeutung
	Austern, Muscheln, Fleisch, Eigelb, Bierhefe, Bohnen, Kresse, Zwiebeln, Erbsen, Broccoli und Fisch. Kürbiskerne, Sesamsamen Leber (Schwein) Rohpöckelware, Coppa	Wachstumsstörungen, Haar Ausfall, verzögerte Wund Heilung, Störung von Geruchs- und Geschmacksempfindung, , Depression, Reizbarkeit, Lern-Schwäche, verminderte Resistenz gegen Umwelt Gifte. Sexuelle Störungen.	Bestandteil vieler Enzyme, Kohlenhydrat-, Eiweiss und Fett Stoffwechsel, Immunabwehr, Wund Heilung, Haa Wachstum, Insulin Speicherung
	Erhöhte Gefahr von Mangelzuständen		
	Schwangerschaft/Stillzeit, rasches Wachstum, vegetarische Ernährung, chronische Darm Erkrankungen, langes Fasten, erhöhte Kalzium Zufuhr (Kalzium Supplemente in den Wechseljahren!), Diabetes, hoher Alkohol Konsum, chronische Entzündungen (Rheuma, MS, Colitis etc.).		

Zink	Erniedrigt
	Zink hat anti-oxidative Eigenschaften. Es ist ein Ko-Faktor der Superoxiddismutase (SOD) und schützt die Thiol-Fragmente. Zink Mangel wurde beobachtet bei der perniziösen Anämie, Herzkranzgefäß Erkrankungen, männlicher Unfruchtbarkeit, infektiösen Krankheiten, AIDS und Krebs Leiden.
	Therapeutische Überlegungen
	Zink-reiche Nahrungsmittel sind: Austern, Muscheln, Fleisch, Eigelb, Bierhefe, Bohnen, Kresse, Zwiebeln, Erbsen, Broccoli und Fisch.

Zink - Zusammenfassung

hoch	<ul style="list-style-type: none"> -gesundheitsschädigende Wirkungen sind möglich -falls nahrungsbedingt hoch: es besteht kein gesundheitliches Risiko -sehr hohe Einnahme Dosen können zu Übelkeit, Erbrechen, Durchfällen und Krämpfen führen -tägliche Einnahmen von Mega-Dosen über eine längere Zeit können die Kupfer und Eisen Aufnahmen im Darm beeinträchtigen -Interaktionen (Beeinträchtigungen) gewisser Medikamente sind bei Einnahme von Mega-Dosen ebenfalls möglich. Quelle http://nutrition.about.com/od/calcium/a/Zinc-Toxicity.htm
tief	<ul style="list-style-type: none"> -gesundheitsschädigende Wirkungen sind möglich -Wachstumsstörungen, Haar Ausfall, verzögerte Wund Heilung, Störung von Geruchs- und Geschmacksempfindung, Depression, Reizbarkeit, Lern-Schwäche, verminderte Resistenz gegen Umwelt Gifte. Sexuelle Störungen -Wachstums- und Entwicklungshemmung bei Kindern -Wachstumshemmung und kleinere Gonaden bei kleinen Buben -erhöhte Ammoniak Werte im Blut -Geschmacksstörungen -sexuelle Funktionsstörungen und erniedrigte Testosteron Werte bei Männern -raue Haut -Appetit Verlust, Gewichtsverlust -eingeschränktes Dämmerungssehen bei Frauen und Männern -Lethargie -Schwächung des Immunsystems -verzögerte Wund Heilung -Wahrnehmungsstörungen
Vorkommen	<p>-Austern, Muscheln, Fleisch, Eigelb, Bierhefe, Bohnen, Kresse, Zwiebeln, Erbsen, Broccoli und Fisch</p>
Bemerkung	<p>Zink Mangel begünstigt Haar Ausfall und Störungen im Immunsystem. Zink ist beteiligt an über 300 Systemen und an ca. 60 Immunsystem. Im Falle von häufigen Infekten sind Dosen an der oberen Normgrenze erwünscht.</p> <p>Zink hat anti-oxidative Eigenschaften, ist ein Co-Faktor der Superoxid Dismutase und schützt die Thiol-Fragmente. Zink Mangel wurde beobachtet bei der perniziöser Anämie, Herzkranzgefäß Erkrankungen, männlicher Unfruchtbarkeit, infektiösen Krankheiten, AIDS und Krebs Leiden.</p> <p>Zink ist Bestandteil vieler Enzyme und beteiligt am Kohlenhydrat, Eiweiss und Fett Stoffwechsel, der Immunabwehr, Wundheilung, Haarwachstum und Zucker Stoffwechsel.</p> <p>Erhöhte Gefahr von Mangelzuständen: Schwangerschaft/Stillzeit, rasches Wachstum, vegetarische Ernährung, chronische Darm Erkrankungen, langes Fasten, erhöhte Kalzium Zufuhr (Kalzium Supplemente in den Wechseljahren!), Diabetes, hoher Alkohol Konsum, chronische Entzündungen (Rheuma, MS, Colitis etc.).</p> <p>Problemfall Zink, Selen, Jod: <i>In Mitteleuropa, von den Alpen bis Finnland, sind die Böden extrem arm an Zink, Selen und Jod, ausgewaschen durch die Gletscher am Ende der letzten Eiszeit vor ungefähr 10'000 Jahren.</i></p>

Zink ist an vielen Prozessen beteiligt:

- verbessert die Produktion des Muskel aufbauenden Hormons Testosteron
- und beschleunigt so das Muskel Wachstum
- kräftigt Knochen und Nerven
- stärkt das Immunsystem nachhaltig
- fördert die Wundheilung
- steuert die Zellteilung und das Wachstum der Zellen
- verbessert Eiweiss, Fett und Kohlenhydrat Stoffwechsel
- verbessert die Blut Bildung
- schützt als Antioxidans die Zellen vor zerstörenden *Freien Radikalen*
- verschönert die Haut und stärkt die Sexualfunktion bei Mann und Frau

Zwei aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse zu Zink:

1. In der Märzangabe von *Diabetes Care* kann man nachlesen, dass niedrige Zink Konzentrationen bei Diabetikern einen unabhängigen Risiko Faktor für die koronare Herz Erkrankung darstellt.

2. Eine Zink Supplementierung vermindert das Auftreten von Infektionen bei älteren Menschen. Eine einjährige Zink Supplementierung reduzierte in einer Studie signifikant das Auftreten von Erkältungen und verschiedene Entzündungsmediatoren und Marker des oxidativen Stresses im Blutserum.

Quelle: American Journal of Clinical Nutrition, März 2007

Zink und Sport:

Zink Mangel bremst das Wachstum der Muskulatur! Als neuer Geheimtipp findet Zink unter den Sportlern immer mehr Beachtung. Vegetarier wie auch Sportler gehören bezüglich Zink Mangel zur Risiko Gruppe. Zink Mangel kann die sportliche Leistungsfähigkeit einschränken. Infolge Auswaschung durch die Gletscher findet man im mitteleuropäischen Boden weltweit die geringsten Werte für Zink, Selen und Jod.

Zink und Menstruationszyklus:

Zink Zufuhr kann Auswirkungen auf den Monatszyklus haben. In der ersten Hälfte des Zyklus (Östrogen Phase) kann es zu einer geringen Absenkung des Östrogen Spiegels kommen und so zu einem früheren Eisprung. In der 2. Zyklushälfte kann das zweite Östrogen Hoch (ca. 8 Tage nach dem Eisprung) ebenfalls geringer ausfallen, was die Progesteron Wirkung verstärkt. Die Menstruation kann so unter Umständen früher einsetzen.

Wechselwirkungen:

Zink behindert die Aufnahme von Kupfer, Eisen und Calcium einerseits, fördert aber andererseits die Aufnahme von Vitamin-A.

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

Mehrfachnennungen: Werte aus verschiedenen Quellen

Auster	66	279	22.00
Weizenkeime	312	1313	18.00
Weizenkeime	323	1352	17.00
Vitalzin. Haco	393	1644	12.40
Ovomaltine. Knuspermüesli. Wander	426	1794	10.00
Weizenkleie. Speisekleie. roh	172	721	9.40
Weizenkleie. Speisekleie	171	721	9.20
Kakaopulver. schwach entölt	343	1427	8.90
Kalbsleber	86	366	8.40
Mohn. Schlafmohn. Samen. trocken	477	1976	8.10
Bierhefe getrocknet	335	1403	8.00
Bierhefe, getrocknet	229	970	8.00
Sesamsamen	566	2368	7.80
Kürbiskerne	565	2363	7.00
Champion crisp (Knuspermüesli für Sportler). bio-familia	410	1714	7.00
Schwein. Leber. roh	131	547	6.50
Schwein, Leber	129	543	6.50
Rohpöckelware. Coppa	314	1316	6.40
Ei. Trockeneigelb	669	2769	6.20
Rind. Schulter. Braten. roh	117	491	5.80

Kakaopulver	343	1435	5.70
Rind. Hals. Voressen. Gulasch. roh	150	626	5.70
Rindfleisch. Hals. Kamm	149	625	5.70
Sonnenblume. Samen. trocken	580	2405	5.60
Corned Beef. amerikanisch	209	874	5.60
Leinsamen (Lein)	376	1572	5.50
Leinsamen, trocken	376	1558	5.50
Schwein. Schulter. Braten. roh	181	757	5.30
Edamer. 30% Fett.	254	1061	5.30
Rindfleisch. Bug. Schulter	129	540	5.20
Sonnenblumenkerne	597	2498	5.10
Rind. Siedfleisch. roh	141	592	5.10
Ei. Trockenvollei	570	2369	5.00
Pferdefleisch	108	457	4.90
Rindfleisch. Hochrippe. Rostbraten	155	647	4.90
Edamer. 40% Fett i.Tr.	318	1323	4.90
Sojamehl. vollfett	347	1449	4.90
Rind. Leber. roh	138	576	4.80
Rind, Leber	131	552	4.80
Rind. Brust. roh	188	787	4.80
Krustentiere. Scampi. roh	93	390	4.60
Emmentaler. vollfett	422	1764	4.60
Emmentaler 45% Fett i. Tr.	400	1661	4.60
Edamer. 45% Fett.	357	1482	4.60
Goa-. Flügel-. Manila-. Prinzessbohne. Samen. trocken	401	1686	4.60
Hammelfleisch. Leber	133	559	4.40
Haferflocken	348	1458	4.40
Rind. Filet. roh	105	440	4.40
Rindfleisch. Filet	121	508	4.40
Sojabohne. getrocknet	347	1566	4.30
Haferflocken	348	1469	4.30
Bäckerhefe, gepresst	78	328	4.30
Rohwurst. Zampone	361	1510	4.30
Rind, reines Muskelfleisch	108	455	4.30
Sbrinz	419	1751	4.30
Mozzarella	228	956	4.30
Pinienkern	582	2433	4.20
Sojabohne. Samen. trocken	327	1367	4.20
Cracker Darvida Leinsamen plus. Hug AG	392	1639	4.20
Greyerzer. vollfett	400	1672	4.20
Tilsiter Rohmilch. vollfett	378	1582	4.20
Paprika (Gewürz)	316	1321	4.10
Rohpöckelware. Bresaola	167	698	4.10
Rohwurst. Cotechino	450	1881	4.10
Rindfleisch. Lende. Roastbeef	130	546	4.10
Rind. Entrecote. roh	138	576	4.10
Kefe. roh	58	242	4.10
Trockenmagermilch	358	1519	4.10
Gruyere 45% Fett i.Tr.	399	1655	4.10
Edelpilzkäse 50% Fett i. Tr.	355	1470	4.10
Kalb. Leber. roh	138	578	4.00
Mandel (Mandel süß). geröstet. gesalzen	582	2433	4.00
Paranuss	670	2764	4.00

Paranuss	660	2761	4.00
Lamm. Schaf. Kotelett. roh	213	891	4.00
Kalb. Schulter. Braten. roh	124	518	4.00
Schmelzkäse. Scheibe. 1/4 Fett	182	762	4.00
Schmelzkäse. Scheibe. vollfett	307	1284	4.00
Schmelzkäse. streichfähig. 1/4 Fett	186	777	4.00
Schmelzkäse. streichfähig. vollfett	271	1136	4.00
Schmelzkäse. Scheibe. Rahm	344	1438	4.00
Schmelzkäse. streichfähig. Rahm	329	1376	4.00
Magermilchpulver	356	1490	4.00
Parmesan	381	1595	4.00
Chester. Cheddar, 50%	397	1647	4.00
Butterkäse. 50% Fett	344	1424	4.00
Provolone	365	1516	4.00
St.Paulin	284	1190	4.00
Buttermilch: Trockenbuttermilch	383	1621	4.00
Appenzeller. vollfett	386	1616	4.00
Appenzeller Käse. 50% Fett i.Tr.	386	1600	4.00
Tilsiter. 30% Fett	272	1135	4.00
Sojamehl. vollfett	453	1895	3.90
Rind. Eckstück. Plätzli. roh	111	464	3.90
Rindfleisch, Hüfte, Schwanzstück	107	452	3.90
Rind. Hackfleisch. roh	169	707	3.90
Gouda 45% i.Tr.	334	1386	3.90
Glarner Schabziger. Gl. Kräuterkäse	134	561	3.90
Raclette	359	1504	3.90
Tete de Moine	420	1757	3.90
Ei. Hühnereigelb. Flüssigeigelb	353	1459	3.80
Hühnereigelb roh. Eidotter	350	1466	3.80
Amaranth, Fuchsschwanz, Samen	365	1539	3.70
Linse. getrocknet	308	1290	3.70
Dinkel, ganzes Korn, entspelzt	320	1356	3.70
Knäckebrot Vollkorn mit Sesam	357	1494	3.70
Roggenmehl. Vollkorn. Schrot. Typ 1800	302	1266	3.70
Hammelfleisch. Keule. Schlegel	234	972	3.70
Rindfleisch. Oberschale	124	522	3.70
Tilsiter. past. vollfett	355	1483	3.70
Rind, Brust, Brustkern	200	834	3.60
Tilsiter. 45% Fett i. Tr.	358	1485	3.60
Knäckebrot Vollkorn mit Leinsamen	338	1415	3.50
Schwein. Voressen. roh	143	599	3.50
Schwein. Hals. roh	151	630	3.50
Lamm. Schaf. Gigot Keule. roh	173	724	3.50
Linsen, Samen, trocken	270	1144	3.40
Weizenschrot, Typ 1700	307	1304	3.40
Kalbszunge	172	717	3.40
Erdnuss. ungesalzen. geröstet	585	2423	3.40
Camembert. 30% Fett	216	902	3.40
Erbsen, Samen, trocken	271	1152	3.30
Knäckebrot Vollkorn	334	1396	3.30
Hartweizengries	343	1434	3.30
Camembert. 40% fett	275	1144	3.30
Tee: Schwarztee	141	592	3.20

Sojamehl. entfettet	359	1501	3.20
Huhn. Leber	136	570	3.20
Triticale	326	1384	3.20
Hafer. ganzes Korn. entspelzt	326	1378	3.20
Kalb. Brust. roh	131	549	3.20
Rind, Zunge	207	860	3.20
Fleisch. Hirsch. frisch	112	471	3.20
Hirsch	112	472	3.20
Lamm. Schaf. Filet. roh	112	469	3.20
Rohwurst. Landjäger	516	2157	3.20
Haferkleie. roh	336	1406	3.10
Knäckebröt. aus Roggen	315	1335	3.10
Huhn. Herz	121	509	3.10
Vollmilchpulver	477	1996	3.10
Trockenvollmilch	482	2015	3.10
Camembert. 45% Fett	285	1185	3.10
Vollkorngebäck (Vollkornguetzli) mit Ölsamen. gesüsst	461	1930	3.00
Vollkornteigwaren. ohne Ei. trocken	341	1426	3.00
Weizenmehl. Vollkornmehl. Typ 1900	322	1349	3.00
Fleisch. Reh. frisch	122	509	3.00
Erdnussbutter	626	2620	3.00
Kalbfleisch. reines Muskelfleisch	92	392	3.00
Fleisch. Ziege. Durchschnitt. roh	149	623	3.00
Vollkornreiswaffel	384	1607	3.00
Parmesan, 3.6%	375	1561	3.00
Schmelzkäse. 45% Fett i. Tr.	270	1118	3.00
Roquefort	362	1500	3.00
Ziegenkäse	281	1166	3.00
Camembert. halbfett	179	750	3.00
Hirse. geschältes Korn	350	1481	2.90
Goldhirse. Korn. geschält	350	1463	2.90
Fleisch. Pferd. Filet. roh	102	429	2.90
Rind. Zunge. roh	196	819	2.90
Roggen. ganzes Korn	293	1244	2.90
Lammfleisch. Muskelfleisch	117	491	2.90
Sardine. roh	163	680	2.90
Fetakäse. 45% Fett i. Tr.	237	986	2.90
Münsterkäse. 45% Fett i.Tr.	290	1205	2.81
Limabohne. Samen. trocken	275	1167	2.80
Straucherbse. Taubenerbse. Samen. trocken	281	1194	2.80
Dinkelmehl, Vollkornmehl	333	1410	2.80
Gerste. ganzes Korn. entspelzt	314	1331	2.80
Erdnuss	577	2412	2.80
Erdnuss	564	2337	2.80
Schweinefleisch. Halsgrat. Kamm	197	822	2.80
Münsterkäse. 50% Fett i.Tr.	321	1330	2.80
Brie. halbfett	201	841	2.80
Schwein. Niere	102	428	2.70
Buchweizen. Korn. geschält	336	1405	2.70
Buchweizen. geschältes Korn	336	1425	2.70
Weizen. Vollkornflocken	309	1293	2.70
Birchermüesli. Flocken. Nüsse. Früchte. ungesüsst	350	1463	2.70
Baumnuss	674	2821	2.70

Baumnuß, Walnuß	663	2738	2.70
Kalb. Nierstück. Steak. roh	104	436	2.70
Camembert. 50% Fett	314	1302	2.70
Camembert. 60% Fett	378	1565	2.70
Freiburger Vacherin	373	1560	2.70
Bohne weiss. getrocknet	261	1091	2.60
Bäckerhefe gepresst	82	343	2.60
Weizen. Weichweizen. ganzes Korn	298	1249	2.60
Weizen. ganzes Korn	298	1263	2.60
Buchweizenmehl	331	1386	2.60
Schwein. Zunge	158	660	2.60
Kalb. Zunge. roh	181	756	2.60
Schwein. Eckstück. Plätzli. roh	115	497	2.60
Schweinefleisch. Oberschale. Schnitzfleisch	106	448	2.60
Truthahn, ausgewachsenes Tier	157	658	2.60
Brie (Rahmbrie)	345	1430	2.60
Sojaschrot	194	812	2.50
Quinoa. Reismelde	334	1414	2.50
Augenbohne, Kuhbohne, Samen, trocken	239	1014	2.50
Bohnen, Gartenbohne. Samen. weiss. trocken	237	1004	2.50
Bohne (Gartenbohne). grün. getrocknet	202	843	2.50
Kochwurstware. Kalbfleischleberwurst	302	1263	2.50
Birchermüesli. Flocken. Nüsse. Früchte. ungezuckert	357	1494	2.50
Roggenschrot, Typ 1800	289	1225	2.50
Kalb. Filet. roh	119	499	2.50
Schmelzkäse. 60% Fett.	326	1349	2.50
Kalb. Kotelett. roh	147	613	2.50
Roquefort	361	1510	2.50
Gorgonzola	359	1501	2.50
Appenzeller 1/4 Fett	238	996	2.50
Appenzeller Käse. 20% Fett i.Tr.	238	998	2.50
Brie. vollfett	300	1256	2.50
Kichererbse. Samen. trocken	306	1294	2.40
Kichererbse. getrocknet	306	1282	2.40
Vollkorng Gebäck (Vollkornguetzli). gesüsst	462	1933	2.40
Truthahn. Keule. ohne Haut. ohne Knochen	114	482	2.40
Schwein, reines Muskelfleisch	105	443	2.40
Limburger. 20% Fett i.Tr.	184	771	2.40
Kartoffelkroketten. Trockenprodukt	324	1374	2.40
Terrine. Paté de campagne	292	1220	2.30
Kochwurstware. Wildfleischterrine	262	1096	2.30
Weizenmehl. Ruchmehl. Typ 1100	327	1368	2.30
Sardine im Öl. abgetropft	215	901	2.30
Kalb. Eckstück. Plätzli. roh	103	429	2.30
Kalb. Haxe. roh	122	511	2.30
Kalbsrücken, Rückensteak, m. Knochen	1097	452	2.30
Kalbfleisch. Bug. Schulter	94	398	2.30
Hammelfleisch. Filet	112	473	2.30
Wildschwein	162	676	2.30
Brie Rahm	336	1404	2.30
Doppelrahmkäse	365	1525	2.30
Rind, Lunge	99	415	2.20
Hammelfleisch. Niere	93	392	2.20

Schwein. Herz	91	384	2.20
Mandel	576	2408	2.20
Mandel. süss ohne Samenschale	583	2411	2.20
Malve, wild, Blatt	37	157	2.20
Vollkorngebäck (Vollkornguetzli) mit Nüssen. gesüsst	488	2040	2.20
Hase	113	478	2.20
Knuspermüesli	412	1726	2.20
Fleisch. Hase. frisch	115	482	2.20
Zwieback. Vollkorn	396	1655	2.20
Grahambrot. Weizenvollkornbrot	227	951	2.20
Fleisch. Wildschwein. Durchschnitt. roh	108	454	2.20
Garnele, Nordseegarnele, Krabbe	87	368	2.20
Fondue. Fertigprodukt	259	1084	2.20
Camembert. vollfett	299	1253	2.20
Reblochon	309	1291	2.20
Rind, Niere	113	472	2.10
Mungbohne. Samen. trocken	281	1194	2.10
Hammelfleisch. Herz	157	656	2.10
Getreideriegel. crunchy. nature	442	1872	2.10
Knuspermüesli mit Schokolade	456	1909	2.10
Gerstengraupen	335	1422	2.10
Cashewnuss	572	2392	2.10
Cashewnuss. Kaschunuss	572	2377	2.10
Rollgerste. Gerstengraupen	335	1401	2.10
Roggenmehl. Typ 1050	318	1330	2.10
Vollkorntoastbrot	272	1137	2.10
Walliser Roggenbrot	207	866	2.10
Roggenschrotbrot	193	808	2.10
Roggenmehl, Typ 1150	316	1342	2.10
Truthahn. Jungtier	151	632	2.10
Rohwurst. Pantli	446	1865	2.10
Brühwurstware. Bierwurst. ungegart	246	1029	2.10
Schweinsbratwurst	291	1206	2.10
Kochwurstware. Leberwurst	262	1097	2.00
Getreideriegel. crunchy. nature. ungesüsst	417	1760	2.00
Knuspermüesli mit Früchten und Flakes	420	1759	2.00
Reis parboiled. roh	346	1448	2.00
Schwein. Filet. roh	121	506	2.00
Schwein. Haxe. roh	173	724	2.00
Rohpöckelware. Rollschinkli. roh	161	675	2.00
Rohwurst. Bauernschüblig	476	1991	2.00
Aal	281	1162	2.00
Romadur. 30% Fett i. Tr.	218	910	2.00
Limburger. 40% Fett i.Tr.	268	1114	2.00
Sauermilchkäse, höchstens 10% Fett	127	540	2.00
Haselnuss ohne Samenschale	644	2662	1.90
Haselnuss	646	2703	1.90
Schokolade. milchfrei. mind. 40% Kakaomasse	479	1999	1.90
Weizenmehl. Typ 1050	330	1399	1.90
Kalb. Milken. Bries. roh	99	416	1.90
Kochpöckelware. Schinken. Hinterschinken	122	509	1.90
Kochpöckelware. Schinken. Vorderschinken	122	510	1.90
Rohwurst. Bauernsalami. Rauchsalami	443	1853	1.90

Brühwurstware. Berner Zungenwurst. ungegart	221	926	1.90
'Rohpöckelware. Pancetta	467	1962	1.90
Tomme	286	1196	1.90
Limburger/Münster	275	1152	1.90
Vacherin Mont d'Or	281	1175	1.90
Grenadier	76	323	1.90
Kalbsniere	124	520	1.80
Kalb. Niere. roh	112	469	1.80
Hirse. Vollkornflocken	350	1464	1.80
Urbohne, Linsenbohne, Samen, trocken	269	1143	1.80
Sorghum. Mohrenhirse	348	1477	1.80
Miesmuschel. Blau- oder Pfahlmuschel	69	291	1.80
Schokoladenpulver	381	1595	1.80
Getreideriegel mit Nüssen	480	2014	1.80
Ente	227	944	1.80
natural Getreideriegel mit Schokoladenüberzug	473	1995	1.80
Balisto. Soft Choco Apricot. mit Folsäure	439	1838	1.80
Nussbrot	255	1066	1.80
Rohwurst. Salsiz	479	2003	1.80
Truthahn. Brust. ohne Haut	105	447	1.80
Schwein. Hackfleisch. roh	178	744	1.80
Rohpöckelware. Kochspeck. geräuchert. roh	340	1422	1.80
Fleisch. Truthahn. Brust. Schnitzel. Geschnetzeltes. roh	108	452	1.80
Kochwurstware. Blutwurst	144	604	1.70
Getreideriegel. weich. mit Aprikosen	375	1574	1.70
Kaninchenfleisch, mit Knochen	152	636	1.70
Popcorn. Puffermais	337	1412	1.70
Farmer. soft. mit Milch. mit Vitaminen und Calcium	449	1877	1.70
Weizenmehl, Typ 812	326	1383	1.70
Getreideriegel. crunchy. mit Honig	454	1900	1.70
Petit beurre. Vollkorn	450	1883	1.70
Schokolade. Milkschokolade	537	2242	1.70
Mais. ganzes Korn	325	1377	1.70
Brühwurstware. Schützenwurst. ungegart	265	1110	1.70
Rohwurst. Salami	424	1773	1.70
Rohwurst. Salametti	418	1750	1.70
Brühwurstware. Schüblig. ungegart	260	1089	1.70
Brühwurstware. Cervelas	259	1082	1.70
Rohwurst. Mettwurst	433	1810	1.70
Schwein. Bauch	261	1083	1.70
Schwein. Kotelett. roh	180	755	1.70
Weichtiere. Miesmuschel. roh	85	354	1.60
Schwein, Hirn	123	513	1.60
Reis. unpoliert. spelzfrei. Naturreis	345	1464	1.60
Farmer. soft. mit Milch und Erdbeeren. mit Vitaminen und Magnesium	427	1787	1.60
Balisto. Soft Choco Apple. mit Folsäure	469	1964	1.60
Fasan. mit Haut. ohne Knochen. Mittelwerte	155	649	1.60
Brot, Bürli. Ruchmehl	224	939	1.60
Brot, Ruchbrot	224	939	1.60
Roggenmehl, Typ 997	309	1312	1.60
Reis unpoliert. Vollkornreis. roh	351	1468	1.60

Brühwurstware. Kalbsbratwurst. ungegart	252	1053	1.60
Hummer	81	341	1.60
Rohwurst. Luganiga	383	1600	1.60
Brühwurstware. Schweinsbratwurst. ungegart	253	1059	1.60
Brühwurstware. Wienerli. ungegart	260	1089	1.60
Brühwurstware. Schweinswurst. ungegart	244	1023	1.60
Poulet. Schenkel. mit Haut. roh	184	769	1.60
Steckmuschel. Klaffmuschel. Sandauster	54	227	1.60
Camembert Rahm	352	1473	1.60
Weinbergschnecke	62	262	1.60
Kokosnuss. Raspeln (Kokosraspel. Kokosflocken)	620	2593	1.50
Getreideriegel. weich. mit Joghurt	464	1948	1.50
Farmer. soft. mit Lemon. mit Vitamin C	409	1719	1.50
Teigwaren. ohne Ei. trocken	361	1510	1.50
Roggenmehl. Typ 815	326	1366	1.50
Roggenmehl, Typ 815	319	1355	1.50
Weizenvollkornbrot	199	844	1.50
Roggenvollkornbrot	193	818	1.50
Marzipan	486	2035	1.50
Weizenmehl. halbweiss. Typ 720	329	1377	1.50
Felchen, Renke, Maräne	100	421	1.50
Steinpilz. frisch	20	84	1.50
Steinpilz. frisch	21	81	1.50
Rohwurst. Salami. Schweinefleisch	405	1694	1.50
Rohwurst. Saucisson vaudois	352	1474	1.50
Pistazie	581	2406	1.40
Gartenmelde	20	86	1.40
Sardelle	101	427	1.40
Gummibonbon mit Fruchtessenz	188	786	1.40
Rind, Herz	121	508	1.40
Kichererbse, Samen, grün	139	588	1.40
Löffelbiscuits	410	1715	1.40
mit Schokolade und Orangen Getreideriegel	453	1901	1.40
Schwein. Nierstück. Steak. roh	128	537	1.40
Schweinefleisch. Kotelett	133	558	1.40
Fleisch. Kaninchen. Durchschnitt. roh	150	626	1.40
Meerrettich	63	267	1.40
Zigerbutter. Ankeziger	370	1548	1.40
Gundermann	27	114	1.30
Teigwaren. mit Ei. trocken	358	1498	1.30
Eierteigwaren	354	1501	1.30
Getreideriegel. weich. mit Äpfeln	400	1680	1.30
Schokolade. dunkel (schwarz. milchfrei. bitter)	516	2160	1.30
Kalbshirn	109	453	1.30
Roggenbrot	217	921	1.30
I mit Schokolade und ÄpfelGetreideriege	449	1882	1.30
Gerste. Vollkornflocken	310	1297	1.30
Gerstenflocken	310	1297	1.30
Gerstengrütze	310	1314	1.30
Gans. mit Haut. Mittelwerte	342	1414	1.30
Ei. Hühnerei. Gesamthalt	156	648	1.30
Hühnerei ganz roh; Ei gross 65g; mittel:50g; klein:45g	146	610	1.30

Weizenmischbrot mit Roggen. über 50% Weizen	226	959	1.30
Huhn. Suppenhuhn	257	1066	1.30
Sprotte	216	898	1.30
Brühwurstware. Mortadella	306	1282	1.30
Okra. Eibisch	19	81	1.30
Pfefferminze. frisch	43	179	1.20
Taubnessel. weiss	30	128	1.20
Wiesenknöterich	28	119	1.20
Kartoffelflocken mit Milchpulver und Salz (Instant-Kartoffelstock)	356	1488	1.20
Schokolade. Milch- mit Weinbeeren. Nüssen und Mandeln	502	2100	1.20
Getreideriegel. weich. Schokoladenstückchen	489	2046	1.20
Balisto. Sandwich. Milk und Strawberry	401	1677	1.20
Balisto. Sandwich. Milk. mit Calcium	410	1717	1.20
Nuss-Stengeli	473	1978	1.20
Brot, Roggenbrot	234	979	1.20
Schokolade. Milch- mit Haselnusscremefüllung/Branche (Schokoladenstängel)	551	2304	1.20
'Weizenmehl. weiss. Typ 550	329	1377	1.20
Weizenmehl, Typ 630	332	1410	1.20
Schokolade. Milch- mit Nüssen	564	2359	1.20
Brühwurstware. Aufschnitt. gemischt	234	980	1.20
Rice Crispies	391	1637	1.10
Kartoffelstäbchen. ölgeröstet. gesalzen. Kartoffelsticks	530	2213	1.10
Getreideriegel mit Schokolade und Kokos	491	2059	1.10
Rohpöckelware. Rippli. Nierstück. roh	155	647	1.10
Gipfeli Vollkorn	381	1594	1.10
Birne. getrocknet	262	1095	1.10
Brot, Bürl. Halbweissmehl	229	959	1.10
tBrot, Halbweissbro	229	959	1.10
Brötchen. Semmel	272	1155	1.10
Schokolade. Milch	540	2258	1.10
Egli. Flussbarsch. roh	79	329	1.10
Schleie	77	327	1.10
Brühwurstware. Lyoner. Kalbfleischwurst	265	1110	1.10
Brühwurstware. Waadtländer Bratwurst. ungegart	241	1010	1.10
Weichtiere. Kalmar. roh	83	348	1.10
Reis. Weisses Reis. poliert	344	1460	1.06
Salzhering. Pökelhering	218	906	1.00
Thymian. frisch	46	193	1.00
Brennessel	40	170	1.00
Giersch. Geissfuss	39	166	1.00
Balisto. Soft Active. mit Vitaminen	413	1729	1.00
Farmer Soft Fit. mit Vitaminen	367	1536	1.00
Brunsl	456	1910	1.00
Lebkuchen mit Schokoladeüberzug	439	1837	1.00
Weizenmehl. weiss. Typ 405	332	1390	1.00
Linzertorte	417	1745	1.00
Schokolade. Milch- mit Cremefüllung (Gianduja. Nougat)	564	2358	1.00
Haselnussbiscuit mit Schokolade	516	2158	1.00
Biber	365	1527	1.00
Roggenmischbrot mit Weizen. Roggen über 50%	210	892	1.00
Schokolade. Milch- mit Alkoholfüllung	480	2007	1.00
Toastbrot mit Butter	277	1161	1.00

Toastbrot mit Pflanzenölen	278	1163	1.00
Brot, Pariserbrot. Baguette	255	1067	1.00
Brot, Semmeli. Mutschli	255	1067	1.00
Brot, Weissbrot	255	1067	1.00
Weggli	296	1240	1.00
Schokolade. Milch- mit Mandel-Honig-Nougat	530	2219	1.00
Sojasprossen (Sojakeime)	50	210	1.00
Poulet. ganz. mit Haut. roh	168	702	1.00
Reis poliert. weiss. roh	345	1443	1.00
Kochkäse. 20% Fett i. Tr.	125	522	1.00
Kondensmilch, gezuckert	320	1347	1.00
Kondensmilch. gezuckert	320	1347	1.00
Kondensmilch. mind. 10% Fett	177	742	1.00
Sport Milk. Coop	50	210	1.00
Huhn. Brathuhn	166	694	1.00
Rochen	94	397	0.98
Hering, Ostsee	155	648	0.97
Sojasprossen	50	210	0.96
Tofu	83	346	0.95
Kaviar, echt, Störkaviar	244	1017	0.95
Kartoffelscheiben. ölgeröstet. gesalzen. Kartoffelchips	557	2318	0.92
Hagebutte	94	399	0.92
Melasse. Melassesirup	274	1145	0.90
Feige. getrocknet	250	1059	0.90
Guter Heinrich	38	161	0.90
Feige. getrocknet	251	1049	0.90
Lebkuchen	396	1656	0.90
Zimtstern	473	1977	0.90
Haselnusskekse (Haselnussguetzli)	465	1945	0.90
Praline/Truffe (Trüffel)	566	2368	0.90
Marzipan	457	1911	0.90
Zwieback	415	1735	0.90
Berliner	321	1343	0.90
Paniermehl	361	1511	0.90
Laugenbrötli	276	1153	0.90
Vollkornteigwaren. ohne Ei. gekocht	102	428	0.90
Butterzopf	300	1257	0.90
Petit Beurre mit Schokolade	488	2042	0.90
Engadiner Nusstorte	465	1947	0.90
Glace. Rahm-. Schokolade	237	990	0.90
Karpfen	115	484	0.90
Brühwurstware. Fleischkäse	260	1087	0.90
Feta. Schaf- oder Ziegenmilch	250	1047	0.90
Kondensmilch gezuckert	339	1419	0.90
Schokolade. weiss	565	2365	0.90
Linsensprossen	29	124	0.89
Löwenzahnblätter	27	112	0.89
Austernpilz. Austernseitling	12	49	0.87
Erbsen, Schote und Samen, grün	81	344	0.86
Vogelmiere	7	30	0.85
Pastinake	59	249	0.85
Pistazie. getrocknet	581	2432	0.80
Tofu	78	328	0.80

Salbei. frisch	53	221	0.80
Kartoffelflocken (Kartoffelstock. Trockenprodukt)	338	1415	0.80
Erbse, Gartenerbse grün. roh	78	328	0.80
Chräbeli	379	1584	0.80
Mandelgebäck (Amaretti)	424	1775	0.80
Birnenweggen	304	1271	0.80
Rüebliorte (Rüeblikuchen. Karottenkuchen)	346	1447	0.80
Hefeteig süß	294	1231	0.80
Nussgipfel aus Hefeteig	368	1540	0.80
Nusschnecke aus Hefeteig	368	1540	0.80
Thunfisch. roh	149	625	0.80
Pommes Chips (Kartoffelchips). fettreduziert	464	1943	0.80
Tessinerbrot	262	1096	0.80
Petit Beurre	440	1842	0.80
Waffelguetzli mit Schokoladeüberzug	532	2225	0.80
Erdnuss-Flips	497	2080	0.80
Sosse. Bratensosse. gebunden	52	218	0.80
Sosse. Bratensosse. klar	42	178	0.80
Hecht. roh	81	340	0.80
Riesenkürbis (Cucurbita maxima). roh	21	89	0.80
Krustentiere. Garnele. roh	56	233	0.80
Frischkäsezubereitung. Rahm	224	938	0.80
Kokosnuss	363	1498	0.79
Hecht	82	346	0.79
Brassen	116	485	0.78
Weizenmehl. Typ 550	332	1408	0.78
Brasse. Brachsen. Blei	116	486	0.78
Kondensmilch. mind. 7.5% Fett	133	554	0.78
Weizentoastbrot	258	1091	0.78
Hallimasch	15	63	0.77
Kartoffelflocken. Püree. Trockenprodukt	338	1436	0.75
Petersilienblatt	50	214	0.74
Trockenmolke. Molkepulver	349	1483	0.73
Kaffee, geröstet	182	758	0.71
Petersilie. frisch	34	144	0.70
Basilikum. frisch	40	167	0.70
Thon im Wasser. abgetropft	117	489	0.70
Cracker Salzgebäck Apérogebäck	471	1971	0.70
Tomatenpüree (Tomatenmark)	71	299	0.70
Haselnussmakrone	454	1898	0.70
Basler Leckerli	380	1592	0.70
Pommes Chips (Kartoffelchips). Paprika	525	2197	0.70
Marmorkuchen (Marmorcake)	389	1627	0.70
Haselnuss-Schokolade-Brotaufstrich (Haselnuss-Kakao-Creme)	562	2352	0.70
Gipfeli Laugen. Silser	422	1767	0.70
Tiroler cake	456	1908	0.70
Gipfeli	355	1484	0.70
Madeleine	413	1726	0.70
Schokoladenkuchen	407	1704	0.70
Tintenfisch	73	307	0.70

Glace. Schokolade. mit Schokoladenüberzug	298	1245	0.70
Glace. Doppelrahm- Schokolade	249	1040	0.70
Glace. Magermilch-. Schokolade. fettreduziert. energievermindert	104	433	0.70
Sosse. Hollandaise	211	884	0.70
Sosse. Jägersosse	57	239	0.70
Rohwurst. Saucisson aux choux	313	1309	0.70
Kondensmilch. ungezuckert	132	554	0.70
Weizenmehl. Typ 405	332	1409	0.70
Weizenbrot. Weissbrot	237	1007	0.67
Erbsen. grün, in Dose	38	159	0.65
Passionsfrucht	63	268	0.65
Kartoffelknödel. roh. Trockenprodukt	323	1373	0.65
Pfifferling, frisch, Rehling	11	48	0.65
Spitzwegerich	19	79	0.64
Erbsensprossen	31	130	0.63
Avocado	221	909	0.63
Spinat	17	70	0.62
Egli, Barsch, Flussbarsch	81	342	0.61
Thunfisch in Öl	283	1178	0.61
Eierschwamm. roh	12	49	0.60
Panettone	337	1409	0.60
Spinat. roh	18	74	0.60
Apfel. geschält. getrocknet	277	1158	0.60
Meeräsche	120	506	0.60
Gemüsekonserve. Erbsen	77	322	0.60
Knoblauch. roh	130	546	0.60
Banane. getrocknet	262	1095	0.60
Thon im Öl. abgetropft	186	778	0.60
Nussgipfel aus Blätterteig	442	1849	0.60
Mailänderli	500	2092	0.60
Gebäck mit Fruchtfüllung und Haselnüssen. Vogelnestli	444	1857	0.60
Kirschstängeli (Schokoladestängeli mit flüssiger Kirschfüllung)	438	1832	0.60
Avocado. frisch	138	578	0.60
Mayonnaise. kalorienarm	327	1369	0.60
Rollmops. Hering. sauer	270	1128	0.60
Pommes Chips (Kartoffelchips). nature	538	2250	0.60
Pizzateig mit pflanzlichem Fett	237	994	0.60
Willisauer Ringli	381	1595	0.60
Waffelguetzli	533	2231	0.60
Glace. Schokolade. mit Pralinenstängel und Schokoladenüberzug mit Haselnüssen	400	1674	0.60
Creme. Schokoladen-	121	507	0.60
Zuger Kirschtorte	332	1390	0.60
Pommes Frites	221	926	0.60
Fischstäbchen. paniert. roh	172	720	0.60
Glace. Schokolade	182	763	0.60
Schaumkekse mit Schokolade. Schümliguetzli mit Schokolade	482	2015	0.60
Sosse. Bolognaise. Hackfleischsosse	95	396	0.60
Glace. Vanille. mit Schokoladenüberzug mit Mandeln oder Nüssen	337	1408	0.60
Suppe. Gulasch	66	276	0.60
Maisstärke	353	1478	0.60
Poulet. Brust. Schnitzel. Geschnetztes. roh	105	440	0.60
Zuckermais. roh. Gemüsemais	87	364	0.60

Bauernbratwurst	239	999	0.60
Glace. Magermilch-. Kaffee/Mokka. fettreduziert. energievermindert	109	454	0.60
Büffelmilch	108	448	0.60
Katfisch. Steinbeisser	81	343	0.59
Hering, Atlantik	233	968	0.59
Sauerampfer	21	90	0.58
Knoblauch	139	590	0.58
Zander	83	352	0.58
Seezunge	83	349	0.57
Speisequark. mager	72	305	0.57
Zuckermais. Speisemais. Maiskörner roh	87	369	0.57
Guave	34	144	0.56
Cassave, Maniok, Tapioka	134	570	0.55
Kliesche. Scharbe	84	353	0.55
Rosenkohl	36	152	0.54
Scholle	86	361	0.53
Hering, mariniert, Bismarckhering	210	873	0.53
Makrele	182	758	0.52
Champignon. frisch	16	67	0.52
Forelle	102	431	0.52
Franzosenkraut	19	82	0.50
Rosmarin. frisch	56	236	0.50
Kaffee-Extrakt-Pulver (Instant-Kaffee)	349	1460	0.50
Nüsslisalat. roh	20	82	0.50
Schnittlauch. frisch	25	105	0.50
Broccoli. roh	25	105	0.50
Kokosmakronen	445	1862	0.50
Morchel. frisch	12	48	0.50
Rosenkohl. roh	34	144	0.50
Forelle. roh	108	451	0.50
Gemüsekonserve. Erbsen und Karotten	62	259	0.50
Edelkastanie. frisch	171	715	0.50
Champignon. roh	15	62	0.50
Scholle. roh	86	358	0.50
Sable	495	2071	0.50
Kuchenteig mit pflanzlichem Fett	357	1493	0.50
Prussien	521	2182	0.50
Mürbeteig süß mit pflanzlichem Fett	431	1802	0.50
Glace. Cornet. Schokolade	294	1230	0.50
Gemüsekonserve. Champignons	16	66	0.50
Laugengebäck (Bretzel. Sticks). trocken	412	1724	0.50
Blätterteigstängel	502	2101	0.50
Cake Financier	445	1860	0.50
Blätterteig. Butter-	391	1636	0.50
Blätterteig mit pflanzlichem Fett	384	1606	0.50
Eierlikör. 16.5 Vol%	285	1192	0.50
Schwarzwälder Kirschtorte	247	1033	0.50
Himbeere frisch	38	160	0.50
Gemüsekonserve. Zuckermais	96	401	0.50
Heilbutt. roh	118	492	0.50
Frischkäsezubereitung. halbfett	103	432	0.50
Milchgetränk mit Schokolade. gezuckert	61	255	0.50

Speisequark. 20% Fett i. Tr.	109	456	0.50
Speisequark. 40% Fett	160	664	0.50
Flunder. roh	72	303	0.50
Joghurt. Schokolade	117	488	0.50
Glace. Vanille. mit Schokoladenüberzug	289	1209	0.50
Flunder	72	306	0.50
Sauermilch. rahmangereichert mit Früchten	117	490	0.50
Glace. Magermilch-. Frucht. fettreduziert. energievermindert	105	438	0.50
Schichtkäse. 10% Fett	90	381	0.50
Schichtkäse. 20% Fett i. Tr.	110	460	0.50
Schichtkäse. 40% Fett	160	665	0.50
Blanc battu. nit Früchten. ungezuckert	71	296	0.50
Glace. Magermilch. Vanille. fettreduziert. energievermindert	93	391	0.50
Joghurt. nature. mager	40	168	0.50
Joghurt. nature. teilentrahmt	52	217	0.50
Glace. Vanille	173	725	0.50
Joghurt. Haselnuss	117	488	0.50
Buttermilch	37	156	0.50
Buttermilch	33	139	0.50
Buttermilchgetränk mit Früchten. ungezuckert	35	145	0.50
Quark. nature. mager	62	257	0.50
Sauermilch. Bifidus. nature. vollfett	70	293	0.50
Joghurt. Vanille	99	413	0.50
Broccoli	29	121	0.50
Schnittlauch	27	114	0.49
Jujube	105	445	0.49
Lachs. Salm	202	842	0.49
Schafmilch	94	392	0.48
Kartoffelknödel. gekocht. Trockenprodukt	328	1394	0.48
Kaffeepulver, Instantkaffee	350	1486	0.47
Aal. geräuchert	329	1363	0.47
Joghurt. mager. höchstens 0.3% Fett	37	158	0.45
Joghurt. mind. 3.5% Fett	70	293	0.45
Feldsalat. Rapunzel	14	59	0.44
Moosbeere. Torfbeere	35	150	0.44
Seelachs, Alaska	74	314	0.43
Dattel. getrocknet	276	1174	0.42
Rosenkohl, gekocht, ungesalzen, abgetropft	31	129	0.41
Heilbutt weiss	95	401	0.41
Aprikose. getrocknet	216	904	0.40
Aprikose. getrocknet	240	1021	0.40
Rucola	25	106	0.40
Rucola (Rauke). roh	25	105	0.40
Sosse. Tomate	65	271	0.40
Endivie. roh	14	58	0.40
Gemüsesaft. Mischung	31	130	0.40
Maisgries	340	1423	0.40
Kopfsalat. roh	11	47	0.40
Teigwaren. mit Ei. gekocht	107	449	0.40
Spargel. roh	24	100	0.40
Randen (rote Beete. rote Rübe). roh	41	170	0.40
Seehecht. roh	71	296	0.40
Butterkuchen Rührteig	436	1826	0.40

Süßes Mürbeteiggebäck mit Konfitüre (Spitzbuben)	427	1786	0.40
Knollensellerie. roh	18	77	0.40
Waller. Wels	163	678	0.40
Teigwaren. ohne Ei. gekocht	108	453	0.40
Lachs. geräuchert	171	716	0.40
Ofen-Frites (vorfritierte Kartoffeln). tiefgekühlt	165	690	0.40
Glace Frucht	185	773	0.40
Pudding (Flan). Schokolade	119	498	0.40
Honig (Blütenhonig)	306	1279	0.40
Lachs. Zucht. roh	200	838	0.40
Glace. Cornet. Vanille	284	1188	0.40
Kiwi. frisch	49	207	0.40
Sosse. gebundene Pilzsosse	82	345	0.40
Frischkäsezubereitung. Doppelrahm	338	1414	0.40
Mascarpone	453	1897	0.40
Sosse. Bechamel. weisse Sosse	88	368	0.40
Milchgetränk mit Schokolade. mit Süßungsmitteln	37	153	0.40
Kuhmilch, Magermilch, entrahmt	34	146	0.40
Dorsch. roh	79	329	0.40
Quark mit Früchten. mager	70	292	0.40
Quark mit Früchten. gezuckert	122	510	0.40
Quark Crème mit Aroma	191	801	0.40
Joghurt mit Aroma. mager. mit Süßungsmitteln	48	200	0.40
Joghurt. Früchte. mager. mit Süßungsmitteln	48	200	0.40
Joghurt mit Aroma. teilentrahmt	73	307	0.40
Joghurt. Früchte. teilentrahmt	76	317	0.40
Joghurt. Mokka	99	415	0.40
Glace. Vanille. mit Schokoladenüberzug weiss Glace	285	1191	0.40
Joghurt. Erdbeer	99	412	0.40
Ziegenmilch	69	289	0.40
Glace. Rahm-. Vanille	171	716	0.40
Energy Milk Banane. Emmi	71	298	0.40
Sauer-Halbrahm	174	728	0.40
Buttermilchgetränk mit Früchten. gezuckert	77	323	0.40
Hüttenkäse. nature	101	423	0.40
Quark nature. halbfett	104	435	0.40
Blanc battu	53	222	0.40
Joghurt. nature. vollfett	71	296	0.40
Magermilch UHT	33	139	0.40
Teilentrahmte Milch. UHT	57	238	0.40
Vollmilch. UHT	69	288	0.40
Vollmilch. pasteurisiert	68	283	0.40
Teilentrahmte Milch. past.	57	237	0.40
Käse. Blanc battu. 4Plus nature. Emmi	60	251	0.40
Käse. Blanc battu. 4Plus Ananas. Emmi	74	310	0.40
Käse. Blanc battu. 4Plus Apfel. Emmi	74	310	0.40
Käse. Blanc battu. 4Plus Erdbeer. Emmi	74	310	0.40
Magermilch	147	35	0.40
Aktifit. Apfel/Birne. Emmi	32	134	0.40
Aktifit. Pfirsich. Emmi	36	151	0.40
Aktifit. Südfrüchte. Emmi	70	293	0.40
Aktifit. Erdbeer. Emmi	66	277	0.40
Kabeljau. Dorsch	76	323	0.40

Spargel	18	75	0.40
Steinbutt	82	348	0.40
Sojamilch	52	220	0.39
Mungbohnenprossen	23	96	0.39
Batate. Süsskartoffel	108	459	0.39
Sellerieknolle	18	77	0.39
Kartoffel. ungeschält. gekocht	70	298	0.38
Kuhmilch, Rohmilch	67	279	0.38
Lengfisch	81	345	0.37
Kopfsalat	11	48	0.37
Milch. fettarm	201	48	0.37
Kuhmilch, 1.5-1.85% Fett	48	201	0.37
Rote Rübe, Rote Beete	41	175	0.37
Himbeere	33	142	0.36
Kefir aus Vollmilch	65	270	0.36
Kuhmilch, Vollmilch, mind. 3.5% Fett	65	272	0.36
Sauermilch. Dickmilch	66	275	0.36
Joghurt. fettarm. 1.5%-1.8% Fett	50	210	0.36
Endivie	14	58	0.36
Hüttenkäse. Cottage 20% Fett	102	428	0.36
Honig. Blütenhonig	302	1284	0.35
Karotten, Möhre, in Dosen	14	57	0.35
Mangold	14	59	0.35
Spargel, in Dose	16	67	0.35
Kartoffel	70	298	0.35
Sahnejoghurt	120	496	0.34
Grünkohl	37	154	0.33
Bohnen, Gartenbohnen. Schnittbohnen	32	138	0.33
Sauerkraut. abgetropft	17	71	0.32
Porree. Lauch	25	105	0.32
Anglerfisch. Seeteufel	66	279	0.31
Dattel. getrocknet	290	1215	0.30
Pflaume. getrocknet	172	719	0.30
Mangold. roh	21	88	0.30
Cornflakes	350	1464	0.30
Frühkartoffel. in der Schale gekocht (Gschwellti aus neuen Kartoffeln)	80	333	0.30
Taro. Wasserbrotwurzel	100	426	0.30
Johannisbeere schwarz frisch	44	184	0.30
Gartenbohne grün. roh	25	103	0.30
Gemüsekonserve. Essiggurke	12	51	0.30
Lauch. roh	24	100	0.30
Randensaft (Rote Rüben Saft)	34	142	0.30
Chinakohl. roh	12	50	0.30
Blumenkohl. roh	22	90	0.30
Suppe. Bündner Gerstensuppe	41	170	0.30
Gemüsekonserve. Sauerkraut. abgetropft	15	62	0.30
Fenchel. roh	16	68	0.30
Sellerieblätter. frisch	23	98	0.30
Sherry. 18.5 Vol%	118	495	0.30
Glace. Cornet. Erdbeer. Frucht	263	1099	0.30
Energy Milk Choco. Emmi	82	344	0.30
Kartoffel. geschält. roh	79	330	0.30

Kartoffel. geschält. gekocht	76	318	0.30
Peperoni rot. roh	27	113	0.30
Portwein. 18.5 Vol%	152	637	0.30
Karotte. roh	32	135	0.30
Seelachs. Köhler. roh	80	334	0.30
Brühwurstware. Wienerli. Geflügel. ungegart	232	969	0.30
Ziger. weiss	123	514	0.30
Glace Doppelrahm-. Vanille	229	957	0.30
Energy Milk Müesli. Emmi	83	344	0.30
Creme. Vanille	148	618	0.30
Creemeschnitte	280	1170	0.30
Suppe. Pilz	37	155	0.30
Sahne. Rahm. Kaffeesahne. mind. 10% Fett	123	511	0.30
Petit-suisse mit Früchten	127	533	0.30
Quark Crème mit Früchten. gezuckert	169	709	0.30
Energy Milk Erdbeer. Emmi	73	306	0.30
Pudding (Flan). Vanille	101	424	0.30
Sauerrahm (Crème fraiche)	335	1403	0.30
Doppelrahm. past.	425	1777	0.30
Quark nature. Rahm	183	766	0.30
Energy Milk Mocca. Emmi	68	285	0.30
Energy Milk Vanille. Emmi	68	285	0.30
Sauermilch. nature. rahmangereichert	140	584	0.30
Kaffeerahm	161	674	0.30
Halbrahm. UHT	251	1049	0.30
Pudding (Flan). Caramel	124	521	0.30
Aktifit. Nature/Classic. Emmi	95	399	0.30
Blumenkohl	23	95	0.30
Stöcker, Schildmakrele	114	478	0.29
Seehecht. Hechtdorsch	94	395	0.29
Karotten, Möhre, gekocht, abgetropft	18	78	0.28
Rettich	16	64	0.28
Chinakohl	12	50	0.28
Schellfisch	77	327	0.28
Bärlauch	12	50	0.27
Möhre. Karotte	26	109	0.27
Erdbeere	32	136	0.27
Dornhai	181	751	0.26
Mais-Frühstücksflocken. Cornflakes	353	1498	0.26
Eberesche. Vogelbeere. süss	85	363	0.26
Sahn, Rahm, Schlagsahne. mind. 30% Fett	308	1270	0.26
Johannisbeere. schwarz	39	167	0.26
Fenchel. Blatt	24	100	0.25
Zucchini. Sommer-Squash	20	83	0.25
Johannisbeere. rot	33	139	0.25
Wirsing	26	108	0.25
Kohlrabi. roh	24	104	0.25
Weinbeere. getrocknet. Rosine	292	1242	0.25
Kohlrabi	24	104	0.25
Ziegenmilch	67	280	0.24
Feige	61	260	0.24
Rotkohl. Rotkraut. Blaukraut	22	92	0.24
Wein. Weisswein, mittlere Qualität	71	297	0.23

Tomaten, in Dose	18	77	0.23
Granatapfel	74	316	0.23
Weisse Rübe. Wasserrübe	25	104	0.23
Butter. Süss- und Sauerrahmbutter	751	3090	0.23
Rotzunge	72	304	0.23
Weisskohl. Weisskraut	25	105	0.23
Schwarzwurzel	18	76	0.22
Fenchel. Knolle	19	82	0.22
Litchi	74	316	0.21
Zwiebel	28	117	0.21
Kalbsherz	109	458	0.20
Schwarzwurzel. roh	18	75	0.20
Rosine getrocknet. Weinbeere / Sultanine	287	1199	0.20
Erdbeeren, in Dose	70	297	0.20
Kartoffelstärke	336	1404	0.20
Holunderbeere schwarz frisch	44	185	0.20
Konfitüre	230	964	0.20
Kresse. roh	12	49	0.20
Johannisbeere rot frisch	29	121	0.20
Zuckerhutsalat. roh	13	54	0.20
Passionsfrucht. frisch	54	228	0.20
Zucchetti. roh	17	71	0.20
Kürbis	24	103	0.20
Feige. frisch	68	286	0.20
Rettich. roh	16	65	0.20
Apfelwein. 4 Vol%	32	133	0.20
Bambussprossen	17	69	0.20
Wirz (Wirsingkohl). roh	26	107	0.20
Mayonnaise	742	3103	0.20
Stachelbeere frisch	28	118	0.20
Quitte	38	161	0.20
Wein. weiss. 12.5 Vol%	71	298	0.20
Rotkohl. roh	24	102	0.20
Eisbergsalat. roh	12	51	0.20
Tomate. roh	19	78	0.20
Tomatensaft	15	64	0.20
Preiselbeere frisch	34	142	0.20
Sojamilch	32	133	0.20
Kartoffelstock. zubereitet mit Wasser. Milch. Butter und Salz jodiert	86	360	0.20
Instant-Kartoffelstock. zubereitet mit Wasser und Butter	79	329	0.20
Weisskohl. roh	24	100	0.20
Banane. frisch	91	381	0.20
Radieschen. roh	14	58	0.20
Suppe. Tomaten	41	170	0.20
Schaumkekse Schümliquetzli	424	1774	0.20
Rösti, bratfertige Kartoffeln. Fertigprodukt	118	496	0.20
Kartoffel. geschält. Frühkartoffel	74	309	0.20
Roter Cicerino. roh	13	54	0.20
Zwiebel. roh	35	146	0.20
Peperoni grün. roh	16	68	0.20
Gurke. roh	12	50	0.20
Rhabarber. frisch	7	31	0.20
Birnensaft	48	203	0.20

Quitte. frisch	28	118	0.20
Wein. weiss. 11 Vol %	70	293	0.20
Apfelwein. 6.2 Vol%	64	269	0.20
Glace. Vanille. mit Fruchtüberzug Exotic	151	631	0.20
Brüsseler Endivie. roh	9	36	0.20
Halbrahm. past.	273	1143	0.20
Vollrahm. past.	334	1397	0.20
Vollrahm. UHT	334	1398	0.20
Butter. Vorzugsbutter	746	3123	0.20
Kochbutter	745	3115	0.20
Käsereibutter	746	3123	0.20
Margarine mit 10% Butter. Mittelwert	722	3022	0.20
Bratbutter	885	3704	0.20
Banane	88	376	0.20
Brombeere	44	185	0.19
Preiselbeere. Kronsbeere	35	147	0.19
Zuckermelone. Honigmelone	54	231	0.19
Radieschen	14	61	0.19
Rhabarber	13	56	0.19
Winter-Squash, Kürbisgewächs	26	109	0.18
Wein, Rotwein, leicht	67	279	0.18
Papaya	32	134	0.17
Chicoree	17	70	0.17
Stachelbeere	38	160	0.16
Gurke	12	52	0.16
Tomate	17	74	0.16
Stärke: Kartoffelstärke	336	1427	0.15
Ei. Trockeneiweiss	343	1456	0.15
Stutenmilch	47	199	0.15
Paprikaschote. grün	19	79	0.15
Aprikose	43	182	0.14
Aubergine	17	73	0.14
Pfirsich	42	176	0.14
Bleichsellerie	15	65	0.14
Brotfrucht	110	467	0.13
Heidelbeere. Blaubeere	36	154	0.13
Wein, Rotwein, schwer	81	337	0.13
Ananas	56	236	0.13
Birne	55	234	0.13
Cherimoya	62	264	0.12
Mango	58	245	0.12
Orangensaft, Apfelsinensaft, ungesüsst	42	180	0.12
Apfelsaft	48	204	0.12
Ananas, in Dose	68	288	0.12
Yamswurzel	99	419	0.11
Kiwi	50	213	0.11
Grapefruitsaft, Handelsware	47	201	0.11
Limone	31	130	0.11
Zitrone	36	152	0.11
Zucker. roh (Rohrohrzucker. Zucker. braun)	390	1633	0.10
Mango. frisch	58	242	0.10
Brombeere frisch	32	136	0.10
Ketchup	116	484	0.10

Wein. rot. 12 Vol %	69	290	0.10
Wein. rot. 9 Vol %	54	226	0.10
Rahmkaramellen. Rahmbonbons	351	1466	0.10
Gemüsekonserve. Tomate geschält (Pelati)	17	71	0.10
Aprikosen in Dose	65	278	0.10
Seezunge. roh	85	354	0.10
Stangensellerie. roh	10	44	0.10
Karottensaft	31	129	0.10
Mirabelle. frisch	53	220	0.10
Zitrone. frisch	16	65	0.10
Heidelbeere frisch	52	218	0.10
Kirsche. frisch	71	297	0.10
Aprikose. frisch	44	185	0.10
Obstkonserve. Aprikose. ungezuckert	44	185	0.10
Obstkonserve. Aprikose. gezuckert	80	333	0.10
Traube. Weintraube. frisch	66	276	0.10
Kaki. roh	66	275	0.10
Erdbeere. frisch	35	148	0.10
Mandarine. frisch	45	187	0.10
Zwetschge. frisch	38	161	0.10
Pfirsich. frisch	43	179	0.10
Obstkonserve. Pfirsich. ungezuckert	43	179	0.10
Obstkonserve. Pfirsich. gezuckert	79	329	0.10
Sirup, unverdünnt	284	1189	0.10
Frühkartoffel. geschält. gekocht (neue Kartoffel)	80	334	0.10
Aubergine. roh	18	76	0.10
Pflaume. frisch	45	187	0.10
Obstkonserve. Fruchtsalat. ungezuckert	50	208	0.10
Ananas. frisch	49	203	0.10
Obstkonserve. Ananas. ungezuckert	49	203	0.10
Obstkonserve. Fruchtsalat. gezuckert	78	326	0.10
Obstkonserve. Ananas. gezuckert	84	350	0.10
Apfelmus	79	334	0.10
Traubensaft	62	258	0.10
Apfel	54	228	0.10
Nektarine. frisch	46	193	0.10
Gemüsekonserve. Silberzwiebel	25	105	0.10
Honigmelone. roh	36	150	0.10
Grapefruit. frisch	27	114	0.10
Orangensaft	46	194	0.10
Orangensaft. angereichert mit Vitamin C	50	209	0.10
Wassermelone. frisch	30	125	0.10
Birne. frisch	53	222	0.10
Obstkonserve. Birne. ungezuckert	53	222	0.10
Obstkonserve. Birne. gezuckert	88	367	0.10
Apfel. frisch	51	212	0.10
Obstkonserve. Apfelmus. ungezuckert	51	212	0.10
Obstkonserve. Apfelmus. gezuckert	86	358	0.10
Glace. Sorbet. Frucht	136	569	0.10
Apfelsaft	45	187	0.10
Orange. frisch	40	168	0.10
Molke. süß	24	101	0.10
Orangenektar	43	182	0.10

Zitronensaft	29	120	0.10
Branntwein aus Zuckerrohr (z.B. Rum)	234	978	0.10
Weizenstärke	346	1447	0.10
Schweineschmalz	891	3728	0.10
Kohlrübe. Steckrübe	29	123	0.10
Pflaume	49	208	0.10
Sekt. weiss	84	348	0.09
Tomatensaft, Handelsware	17	73	0.09
Kirsche. süss	63	266	0.09
Wassermelone	37	159	0.09
Orange, Apfelsine	42	180	0.09
Thunfisch	226	939	0.08
Ananassaft, in Dose	43	185	0.08
Grapefruit. Pampelmuse	38	163	0.07
Pfirsich, in Dose	63	269	0.06
Mandarine	46	195	0.06
Molke. süss	25	106	0.05
Weinbeere. Weintraube	68	287	0.05
Orangensaft, Muttersaft, Apfelsinensaft	43	184	0.04
Traubensaft, Handelsware	70	297	0.04
Kakifrukt	70	297	0.04
Mirabelle	63	269	0.04
Kondensmagermilch. gezuckert	269	1141	0.03
Ei. Hühnereiweiss. Flüssigeiweiss	47	202	0.02
Bier, Vollbier, hell, Lagerbier	39	162	0.02
Bier. alkoholfrei	25	107	0.01
Bier. Pils. Lagerbier	42	177	0.01
Malzgetränk	50	213	0.01