

## Vitamin A - Wissenswertes und Hitlisten

Version: 21. 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.

Vitamin A (Retinol)	Hauptvorkommen	Mangelerkrankung	Hauptbedeutung
<p><i>Die pflanzliche Vorstufe Beta-Carotin wird deutlich weniger effizient in Vitamin-A umgewandelt als bisher angenommen. Mit beta-Carotin haltigen Nahrungsmitteln, z.B. Karotten, kann der Vitamin-A Spiegel im Blut kaum nennenswert angehoben werden.</i></p> <p>Vermeidet man Vitamin-A haltige Nahrungsmittel wie Leber oder Fett haltige Milch Produkte, kann es zu einer Unterversorgung kommen.</p>	<p><i>Grundsätzlich in allen tierischen Fetten:</i></p> <p>Leber (Schwein, Kalb, Rind), Leberwurst, Wildfleischterrine</p> <p>Freiburger Vacherin, Vacherin Mont d'Or, Tete de Moine, Doppelrahmkäse, Schmelzkäse, Rahm, Appenzeller vollfett, Gorgonzola</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nachtblindheit</li> <li>• Verhornung der Haut u. Schleimhäute</li> <li>• Trockene Haare und Nägel</li> <li>• Nachtblindheit</li> <li>• Entzündung, Juckreiz und Trockenheit der Augen-Bindehaut</li> <li>• Störungen im Wachstum und der Knochenbildung</li> <li>• Verminderter Geruchssinn</li> <li>• Blutarmut</li> <li>• Appetitverlust</li> <li>• Müdigkeit</li> <li>• Anfälligkeit für Infekte und einige Krebsarten</li> <li>• Nierensteine</li> <li>• Eingeschränkte Fruchtbarkeit</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sehvorgang</li> <li>• Immunsystem</li> <li>• Bildung von Stresshormonen</li> <li>• Wachstum und Entwicklung</li> <li>• Eisenstoffwechsel</li> <li>• Aufbau der Nerven-Myelinscheide</li> <li>• Spermienregulation</li> <li>• Zelldifferenzierung und Epithelbildung</li> <li>• Förderung von Protein- und Kohlehydrat Synthese</li> <li>• Beziehung zum Calcium Stoffwechsel</li> <li>• Reservekapazität 1-2 Jahre.</li> </ul>
<b>Erhöhte Gefahr von Mangelzuständen</b>			
<p>Kindheit, Wachstum, Stress jeglicher Art, Abführmittel, Cholesterinsenker, Barbiturate, Fett-Resorptionsstörung im Darm, Diabetes, Unterfunktion der Schilddrüse (Umwandlung von Carotin in Vitamin-A gestört).</p> <p><b>Überversorgung:</b> Schwindel, Erbrechen, Durchfall, Schwellungen</p> <p><i>Bei einer Fleisch und Fett-armen Ernährungsweise sind gemäss eigenen Untersuchungen tiefe Vitamin-A Werte die Regel.</i></p> <p>Eine kurzfristig verminderte Zufuhr wird kompensiert durch die Körper eigenen Vitamin-A Speicher in Leber und anderen Geweben. Ältere Menschen, die sich oft sehr einseitig ernähren, haben ein höheres Risiko, einen Vitamin-A-Mangel zu entwickeln. Dasselbe gilt für Kinder mit häufigen Infekten. Diese, besonders wenn sie mit Fieber verbunden sind, erhöhen den Vitamin Bedarf. Auch Kleinkinder haben ein etwas höheres Risiko, da deren Vitamin-A Speicher noch nicht gefüllt sind.</p> <p>In Entwicklungsländern ist Vitamin-A Mangel Hauptursache für Erblindung und Kinder Sterblichkeit.</p> <p>Eine unzureichende Bedarfsdeckung führt zu folgenden Symptomen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Schon im frühen Stadium können vermehrt Infektionen, besonders der Atemwege, auftreten</li> <li>• Das klassische Zeichen ist die Nachtblindheit und die Entstehung gelblicher Flecken an der Hornhaut des Auges, verbunden mit Austrocknung und später Geschwür Bildungen, die in extremen Fällen bis zur Erblindung führen können</li> <li>• Anämie</li> <li>• Gestörtes Zahn- und Knochen Wachstum im Kindesalter</li> </ul> <p>Quelle: Dr. A. Kistler</p>			

### Vitamin-A in der Schwangerschaft

Vorsicht ist beim Verzehr grosser Mengen Leber oder der Supplementierung von Vitamin-A für Schwangere geboten. Sie riskieren damit Missbildungen des ungeborenen Kindes. So können in Abhängigkeit der Zufuhr Menge und dem Schwangerschaftszeitpunkt Gaumen Spalten, Herz- und Gefäss Missbildungen sowie Nerven Defekte auftreten.

Quelle: Fachgesellschaft für Ernährungstherapie und Prävention (FET) e.V. D-52062 Aachen

### Vitamin-A Spiegel in der Schwangerschaft und Allergie Entwicklung beim Kind

Es besteht ein Zusammenhang zwischen Vitamin-A-Konzentrationen im Blut von Neugeborenen und der Entwicklung von Allergien, so eine Studie. Je besser die Vitamin-A-Versorgung im Blut innerhalb der Studienlaufzeit war, desto unwahrscheinlicher entwickelten sich allergische Symptome. Da das Vitamin entscheidend an der Entwicklung des darmeigenen Immunsystems beteiligt ist, vermuten die Wissenschaftler, dass eine mangelhafte Versorgung zu einer Beeinträchtigung dieses spezifischen Abwehrsystems führt.

Vitamin-A ist für die Entwicklung von Geweben, für die Zelldifferenzierung und das Immunsystem von grosser Wichtigkeit.

Quelle: Fachgesellschaft für Ernährungstherapie und Prävention (FET) e.V. D-52062 Aachen

*Fazit: Wer eine Schwangerschaft plant, sollte zuvor den Vitamin-A Spiegel bestimmen lassen und gegebenenfalls vorher erhöhen.*

### Vitamin-A und Dickdarm Krebs

In einer aktuellen Untersuchung beobachteten schwedische Wissenschaftler folgendes: 82`000 Teilnehmer im Alter von 45 bis 83 Jahren wurden im Zeitraum von 1997 bis 2005 begleitet. In bestimmten Abständen protokollierten sie ihre Ernährungsgewohnheiten und die Einnahme von Supplementen. Bei 139 Probanden diagnostizierten die Forscher am Ende der Studie Darm Krebs.

*Diejenigen, die während der Untersuchung optimal mit Retinoiden und Carotinoiden versorgt waren, hatten im Gegensatz zu denjenigen, deren Versorgung weniger gut war, ein reduziertes Risiko, an Darm Krebs zu erkranken.*

Dies erklärt sich durch die kontrollierende Funktion des Vitamins in der Zellteilung und -differenzierung.

Quelle: Fachgesellschaft für Ernährungstherapie und Prävention (FET) e.V. D-52062 Aachen

Vitamin A	Erniedrigt
<p>Ein Vitamin-A Mangel bei Erwachsenen kann sich als Augen-Leiden (eingeschränktes Sehvermögen in der Dämmerung, Hornhaut Trübung, Blindheit), Anorexie, Akne, Hauttrockenheit, Amenorrhoe, verminderte Infektionsresistenz manifestieren.</p>	
Therapeutische Überlegungen	
<p>Nahrungsmittel reich an Vitamin-A sind: Leber, Milch, Butter, Käse, Kabeljauleber Öl, Eigelb, Karotten, Spinat, Tomaten und Aprikosen. Ergänzung von Vitamin-A oder Kabeljauleber Öl kann in Erwägung gezogen werden. Es ist längst bekannt, dass sich beta-Carotin in Vitamin-A umwandeln kann. Über die Carotinoid Reihe allein lässt sich Vitamin-A aber kaum nennenswert anheben. Eine Ernährung reich an beta-Carotinoiden ist aber in jedem Falle zu empfehlen: Paprikagewürz, Aprikose, Karotte, Mangold, Nüsslisalat, Spinat, Petersilie, Basilikum, Peperoni rot, Mango, Karotten, Schnittlauch, Kresse, Karottensaft, Kaki Frucht, Honigmelone, Endivie, Rindsleber, Sanddorn.</p> <p><i>Vegetarier haben fast ausnahmslos sehr tiefe Vitamin-A Werte im Blut. Offenbar wird das pflanzliche Vitamin-A sehr schlecht aus dem Darm resorbiert.</i></p> <p>Obwohl ein Vitamin-A Mangel zu Haut Problemen führen kann, kann auch eine Nahrungsergänzung mit Vitamin-A die Haut anfänglich verschlechtern: Stopp Vitamin-A bis zur Besserung, anschliessend weiter in niedriger Dosierung mit langsamer Steigerung über Wochen bis (selten) Monate.</p>	

Vitamin A	Erhöht
<p>Eine erhöhte Frequenz von epidermoiden Haut-Carcinomen konnte im Zusammenhang mit der täglichen Zufuhr von unangemessenen Vitamin-A Mengen beobachtet werden. In höheren Dosierungen kann Vitamin-A Missbildungen bei Ungeborenen hervorrufen. Im ersten Schwangerschaftsdrittel sollte möglichst keine Leber verzehrt werden. Auch vor und in der Spätschwangerschaft sollte Leber eher selten verzehrt werden.</p> <p>Vitamin-A als Fett-lösliches Vitamin wird bei einer Mehrzufuhr nicht über den Urin ausgeschieden, sondern im Körper angereichert. Eine Vitamin-A Hypervitaminose (akute Vergiftung) äussert sich in Kopf Schmerzen, Erbrechen und Schwindel. Aber auch bei häufigem Verzehr von Rinder oder Schweine Leber über längere Zeiträume kann es zu chronischen Vergiftungen kommen. Typische Zeichen sind trockene Haut, Haar Ausfall, Kopf und Knochen Schmerzen. Bei Kindern kommt es zu Wachstumsstörungen. Alle Symptome verschwinden wieder, wenn die Vitamin A- Zufuhr gedrosselt wird.</p>	
Therapeutische Überlegungen	
<p>Meiden von Nahrungsergänzungen mit Vitamin-A Zusatz und Vitamin-A reichen Nahrungsmitteln (tierische Fette).</p> <p>Vitamin-A kommt vornehmlich in tierischen Nahrungsmitteln vor (tierische Fette). Besonders die Leber ist reich an Vitamin-A. Aber auch Eier, Milch, Butter und Käse sind Quellen für das Vitamin-A.</p>	

#### **Wichtige Bemerkung:**

*Eine Vitamin-A Hypervitaminose (zu hohe Werte wegen Zufuhr über die Nahrung oder in Nahrungsergänzungsmitteln) habe ich in 40 Jahren als praktizierender Arzt noch NIE erlebt. Ein Patient, ein extremer Fleisch- und Wurstesser, stark adipös, zeigte im Blut extrem hohe Werte, klagte aber über keinerlei Vitamin-A verdächtige Beschwerden (Grundleiden: Epilepsie). Dies war auch der einzige Patient, bei welchem die Vitamin-A Werte über der Norm lagen.*

## Vitamin-A Zusammenfassung

hoch	-Frühschwangerschaft: Hohe Dosen können zu Missbildungen führen -Übersorgung: Schwindel, Erbrechen, Durchfall, Schwellungen
tief	-gesundheitsschädigende Wirkungen sind zu erwarten -schlechtes Dämmerungssehen: Vitamin-A verbessert die Sehfunktion in den Stäbchenzellen -verminderte Resistenz gegenüber Infektionen -Trockenheit: Haut und Schleimhäute
Vorkommen	Tierische Fette
Bemerkung	<p><b>Bedeutung:</b> Vitamin-A als Fett-lösliches Vitamin wird bei einer Mehrzufuhr nicht über den Urin ausgeschieden, sondern im Körper angereichert. Beteiligung am Sehvorgang, Immunsystem, Bildung von Stress Hormonen, Wachstum und Entwicklung, Eisen Stoffwechsel, Aufbau der Nerven-Myelinscheide, Spermien Regulation, Zelldifferenzierung und Epithelbildung, Förderung von Protein und Kohlehydrat Synthese, Beziehung zum Calcium Stoffwechsel. Reserve-Kapazität 1-2 Jahre.</p> <p><b>Vitamin-A Mangel: SEHR häufig!</b> Tiefe Vitamin-A Werte beeinträchtigen das Dämmerungssehen, führen zu Haut und Schleimhaut Trockenheit und zu schlechterer Schleimhaut Funktion in den Atemwegen. Nacht-Blindheit, Verhornung der Haut u. Schleimhäute, trockene Haare und Nägel, Entzündung, Juckreiz und Trockenheit der Augen-Bindehaut, Störungen im Wachstum und der Knochen Bildung, verminderter Geruchssinn, Blut-Armut Appetit Verlust, Müdigkeit, Anfälligkeit für Infekte und einige Krebs Arten, Nieren Steine, eingeschränkte Fruchtbarkeit.</p> <p><b>a) Erhöhung über die Carotinoid Reihe (nur beschränkt möglich):</b></p> <p>Über die Carotinoid Reihe allein lässt sich Vitamin-A kaum nennenswert anheben. Die Umwandlung von beta-Carotin zu Vitamin-A ist für den Körper beschwerlich. Beta-Carotin Gaben, auch hoch dosiert über längere Zeit, erhöhen den Vitamin-A Wert <u>nicht</u> nennenswert.</p> <p><b>b) Erhöhung über Fett-haltige, tierische Produkte:</b></p> <p>Vitamin-A ist enthalten in fettigen Nahrungsmitteln. Eine Fett-reiche, tierische Ernährung birgt in sich aber auch Nachteile (u.a. Entzündungsförderung). Falls man tiefe Vitamin-A Werte über die Ernährung erhöhen möchte, sind naturbelassenen Fetten der Vorzug zu geben: z.B. geräucherter Schwarzwälder Schinken.</p> <p><b>c) Vitamin A 25'000 IE Filmtabl. (nicht anzuwenden in der Schwangerschaft)</b></p> <p>Erst mit 6-mal 5'000 Einheiten (6 Kapseln) wird eine nennenswerte Erhöhung erreicht. Überdosierungen wurden auch bei monatelanger Einnahme von 6 Kapseln <u>nie</u> beobachtet.</p>

Nahrungsmittel (pro 100 g)	Energie kcal	Energie kj	Vitamin-A µg
----------------------------	--------------	------------	--------------

Mehrfachnennungen: Werte aus verschiedenen Tabellen

Schwein. Leber. roh	131	547	36'000.00
Kalb. Leber. roh	138	578	21'900.00
Rind. Leber. roh	138	576	15'300.00
Hammelfleisch. Leber	133	559	9'500.00
Leberwurst. grob	326	1351	8'300.00
Kochwurstware. Kalbfleischleberwurst	302	1263	7'489.00
Terrine. Paté de campagne	292	1220	5'965.00
Kochwurstware. Leberwurst	262	1097	5'223.00
Kochwurstware. Wildfleischterrine	262	1096	4'336.00
Öl. Pflanzenöl. Becel Vita-3. Unilever Bestfoods	899	3762	2'667.00
Minarine. Lätta. Unilever Bestfoods	372	1555	1'600.00
Caotina ohne Kristallzucker. Wander	340	1422	1'600.00
Möhre. Karotte	26	109	1'500.00
Nesquik Kakaopulver. Nestle	378	1581	1'300.00
Löwenzahnblätter	27	112	1'300.00
Brotaufstrich. Valflora soft. Migros	501	2096	1'160.00
Ei. Trockeneigelb	669	2769	1'100.00
Aal	281	1162	980.00
Margarine. Mabona finesse. Migros	724	3029	970.00
Aal. geräuchert	329	1363	940.00
Ei. Hühnereigelb. Flüssigeigelb	353	1459	914.00
Margarine. Rama Frühstück. Unilever Bestfoods	720	2960	900.00
Minarine. Mabona delice. Migros	376	1573	880.00
Petersilienblatt	50	214	870.00
Margarine. Mabona classic. Migros	720	3012	870.00
Brotaufstrich. Actilife Balance. Migros	483	2021	860.00
Grünkohl	37	154	860.00
Butterschmalz	897	3686	850.00
Brunnenkresse. Wasserkresse	17	72	825.00
Butter. Vorzugsbutter	746	3123	812.00
Ovo Sport (Ovomaltine). Wander	372	1556	800.00
Margarine. Sanissa Olive. Migros	720	3012	800.00
Caotina. Wander	373	1560	800.00
Dawamalt. Wander	367	1535	800.00
Duo Fit. Wander	385	1611	800.00
Ovomaltine line. Pulver. Wander	385	1611	800.00
Ovomaltine pronto. Pulver. Wander	373	1559	800.00
Ovomaltine. Pulver. Wander	360	1506	800.00
Sano Malt. Coop	373	1560	800.00
Ei. Trockenvollei	570	2369	800.00
Hagebutte	94	399	800.00
Spinat	17	70	795.00
Kochbutter	745	3115	794.00
Käsereibutter	746	3123	794.00
Fenchel. Blatt	24	100	785.00
Zuckermelone. Honigmelone	54	231	785.00
Margarine. Sanissa. Migros	724	3029	770.00
Margarine. Sanissa mit 10% Butter. Migros	724	3029	770.00
Brotaufstrich. Mabona minical. Migros	270	1130	770.00

Bratbutter	885	3704	749.00
Heliomalt. Hochdorf Nutritec AG	376	1573	667.00
Vitalzin. Haco	393	1644	664.00
Alimalt. Haco	409	1711	664.00
Eimalzin. Haco	415	1736	664.00
Feldsalat. Rapunzel	14	59	650.00
Pflanzenmargarine	722	2970	610.00
Butter. Süss- und Sauerrahmbutter	751	3090	590.00
Mangold	14	59	590.00
Halbfettmargarine	364	1495	585.00
Hühnereigelb roh. Eidotter	350	1466	570.00
Chicoree	17	70	570.00
Zitrone	36	152	565.00
Kaviar, echt, Störkaviar	244	1017	560.00
Spinat, in Dose	15	62	550.00
Entenei, gesamt	184	766	540.00
Ovomaltine. Knuspermüesli. Wander	426	1794	533.00
Margarine, Standardmargarine	722	2970	530.00
Camembert. 60% Fett	378	1565	503.00
Margarine: Pflanzenmargarine	722	2970	500.00
Margarine, Diätmargarine	722	2967	500.00
Margarine: Halbfettmargarine	368	1514	500.00
Doppelrahm. past.	425	1777	500.00
Freiburger Vacherin	373	1560	500.00
Bleichsellerie	15	65	485.00
Margarine. Bonjour. 10% Butter. Coop	720	3012	480.00
Margarine. Bonjour. Coop	720	3012	480.00
Vacherin Mont d`Or	281	1175	479.00
Tete de Moine	420	1757	467.00
Thunfisch. roh	149	625	450.00
Thunfisch	226	939	450.00
Eberesche. Vogelbeere. süss	85	363	410.00
Califora. Haco	392	1640	400.00
M-Quik. Haco	404	1690	400.00
Münsterkäse. 50% Fett i.Tr.	321	1330	400.00
Bifidus. Multivitamin. Migros	72	300	400.00
Bifidus. Orange/Karotte. Migros	69	290	400.00
Chester. Cheddar, 50%	397	1647	390.00
Doppelrahmkäse	365	1525	388.00
Limburger. 40% Fett i.Tr.	268	1114	380.00
Camembert. 50% Fett	314	1302	380.00
Vollrahm. UHT	334	1398	378.00
Gartenkresse	33	140	365.00
Vollrahm. past.	334	1397	356.00
Schmelzkäse. Scheibe. Rahm	344	1438	350.00
Appenzeller. vollfett	386	1616	350.00
Parmesan, 3.6%	375	1561	340.00
Münsterkäse. 45% Fett i.Tr.	290	1205	340.00
Gorgonzola	359	1501	336.00
Erdnuss	564	2337	335.00
Camembert. 45% Fett	285	1185	330.00
Hammelfleisch. Niere	93	392	330.00
Rind, Niere	113	472	330.00
Schmelzkäse. streichfähig. Rahm	329	1376	325.00
Camembert Rahm	352	1473	324.00
Sahn, Rahm, Schlagsahne. mind. 30% Fett	308	1270	322.00
Brie Rahm	336	1404	311.00

Roquefort	362	1500	310.00
Mascarpone	453	1897	310.00
Butterkäse. 50% Fett	344	1424	305.00
Schmelzkäse. Scheibe. vollfett	307	1284	302.00
Schmelzkäse. 45% Fett i. Tr.	270	1118	300.00
Sbrinz	419	1751	300.00
Camembert. 40% fett	275	1144	300.00
Frischkäse. Doppelrahmfrischkäse 60%-85% Fett	340	1407	300.00
Sosse. Hollandaise	211	884	294.00
Greyerzer. vollfett	400	1672	290.00
Frischkäsezubereitung. Doppelrahm	338	1414	287.00
Sauerrahm (Crème fraiche)	335	1403	281.00
Emmentaler. vollfett	422	1764	280.00
Tilsiter. past. vollfett	355	1483	280.00
Endivie	14	58	280.00
Aprikose	43	182	280.00
Edamer. 45% Fett.	357	1482	278.00
Ei. Hühnerei. Gesamthalt	156	648	276.00
Halbrahm. past.	273	1143	272.00
Emmentaler 45% Fett i. Tr.	400	1661	271.00
Farmer. soft. mit Milch. mit Vitaminen und Calcium	449	1877	266.00
Farmer. soft. mit Milch und Erdbeeren. mit Vitaminen und Magnesium	427	1787	266.00
Blätterteig. Butter-	391	1636	266.00
Frischkäsezubereitung. Rahm	224	938	265.00
Gouda 45% i.Tr.	334	1386	260.00
Halbrahm. UHT	251	1049	260.00
Edelpilzkäse 50% Fett i. Tr.	355	1470	260.00
Raclette	359	1504	255.00
Roquefort	361	1510	253.00
Tilsiter Rohmilch. vollfett	378	1582	252.00
Ziegenkäse	281	1166	250.00
St.Paulin	284	1190	250.00
Schmelzkäse. streichfähig. vollfett	271	1136	250.00
Sanddornbeere	89	369	250.00
Brie. vollfett	300	1256	244.00
Camembert. vollfett	299	1253	242.00
Mozzarella aus Kuhmilch	227	944	240.00
Vollmilchpulver	477	1996	230.00
Trockenvollmilch	482	2015	230.00
Fetakäse. 45% Fett i. Tr.	237	986	230.00
Edamer. 40% Fett i.Tr.	318	1323	230.00
Frischkäse. Rahmfrischkäse 50% Fett i.Tr.	284	1177	230.00
Limburger/Münster	275	1152	224.00
Reblochon	309	1291	221.00
Feta. Schaf- oder Ziegenmilch	250	1047	220.00
Rindertalg	896	3682	220.00
Kalb. Niere. roh	112	469	210.00
Kalbsniere	124	520	210.00
Butterkuchen Rührteig	436	1826	208.00
Mailänderli	500	2092	203.00
Sardelle im Öl. abgetropft	160	669	200.00
Hühnerei ganz roh; Ei gross 65g; mittel:50g; klein:45g	146	610	200.00
Ovomaltine. Schokolade. Wander	513	2146	200.00
Feta. Kuhmilch	262	1096	200.00
Camembert. 30% Fett	216	902	200.00
Mango	58	245	200.00



Löffelbiscuits	410	1715	196.00
Fondue. Fertigprodukt	259	1084	192.00
Gipfeli Laugen. Silser	422	1767	188.00
Mais. ganzes Korn	325	1377	185.00
Kopfsalat	11	48	185.00
Blätterteigpastetli. Butter-	560	2343	180.00
Paprikaschote. grün	19	79	180.00
Schwarzwälder Kirschtorte	247	1033	175.00
Portulak	11	47	175.00
Tomme	286	1196	174.00
Glace. Doppelrahm- Schokolade	249	1040	171.00
Gipfeli	355	1484	171.00
Creemeschnitte	280	1170	169.00
Limburger. 20% Fett i.Tr.	184	771	165.00
Schokoladenkuchen	407	1704	161.00
Romadur. 30% Fett i. Tr.	218	910	160.00
Edamer. 30% Fett.	254	1061	159.00
Sable	495	2071	157.00
Quark nature. Rahm	183	766	157.00
Glace. Rahm-. Schokolade	237	990	152.00
Thunfisch in Öl	283	1178	152.00
Sprotte geräuchert	243	1011	150.00
Gipfeli Vollkorn	381	1594	150.00
Sauer-Halbrahm	174	728	150.00
Krill, Antarktis	91	381	150.00
Glace Doppelrahm-. Vanille	229	957	147.00
Mozzarella	228	956	146.00
Broccoli	29	121	145.00
Eierlikör. 16.5 Vol%	285	1192	145.00
Tirolercake	456	1908	141.00
Brie (Rahmbrie)	345	1430	140.00
Mandarine	46	195	140.00
Kaffeerahm	161	674	138.00
Käse. Blanc battu. 4Plus nature. Emmi	60	251	136.00
Käse. Blanc battu. 4Plus Ananas. Emmi	74	310	136.00
Käse. Blanc battu. 4Plus Apfel. Emmi	74	310	136.00
Käse. Blanc battu. 4Plus Erdbeer. Emmi	74	310	136.00
Parmesan	381	1595	136.00
Linzertorte	417	1745	134.00
Sauermilch. nature. rahmangereichert	140	584	130.00
Appenzeller 1/4 Fett	238	996	130.00
Kürbis	24	103	130.00
Eiscreme	205	858	130.00
Zuger Kirschtorte	332	1390	128.00
Farmer Soft Fit. mit Vitaminen	367	1536	128.00
Porree. Lauch	25	105	125.00
Berliner	321	1343	122.00
Sahnejoghurt	120	496	120.00
Tilsiter. 45% Fett i. Tr.	358	1485	120.00
Brie. halbfett	201	841	119.00
Blätterteigstängel	502	2101	119.00
Schichtkäse. 40% Fett	160	665	110.00
Madeleine	413	1726	104.00
Panettone	337	1409	102.00
Camembert. halbfett	179	750	102.00
Makrele	182	758	100.00
Süßes Mürbeteiggebäck mit Konfitüre (Spitzbuben)	427	1786	99.00

Schmelzkäse. streichfähig. 1/4 Fett	186	777	99.00
Hefeteig süss	294	1231	98.00
Tomate	17	74	95.00
Rind , Milz	100	422	95.00
Glace Frucht	185	773	94.00
Auster	66	279	93.00
Mayonnaise. kalorienarm	327	1369	92.00
Glace. Rahm-. Vanille	171	716	91.00
Schmelzkäse. Scheibe. 1/4 Fett	182	762	90.00
Speisequark. 40% Fett	160	664	90.00
Tomatensaft, Handelsware	17	73	90.00
Quark Crème mit Aroma	191	801	89.00
Kondensmilch gezuckert	339	1419	88.00
Quark Crème mit Früchten. gezuckert	169	709	88.00
Spargel	18	75	85.00
Pfirsich. getrocknet	240	1021	85.00
Wassermelone	37	159	85.00
Margarine mit 10% Butter. Mittelwert	722	3022	81.00
Kondensmilch. ungezuckert	132	554	80.00
Haselnusskekse (Haselnussguetzi)	465	1945	80.00
Rosenkohl	36	152	80.00
Tomaten, in Dose	18	77	80.00
Engadiner Nusstorte	465	1947	77.00
Tilsiter. 30% Fett	272	1135	74.00
Erbsen, Schote und Samen, grün	81	344	70.00
Chinakohl	12	50	70.00
Ziegenmilch	67	280	68.00
Nussgipfel aus Hefeteig	368	1540	68.00
Nusschnecke aus Hefeteig	368	1540	68.00
Glace. Cornet. Vanille	284	1188	67.00
Sahne. Rahm. Kaffeesahne. mind. 10% Fett	123	511	66.00
Butterzopf	300	1257	66.00
Buttermilch: Trockenbuttermilch	383	1621	66.00
Nussgipfel aus Blätterteig	442	1849	65.00
Bohnen, Gartenbohne. Samen. weiss. trocken	237	1004	65.00
Sojabohne. Samen. trocken	327	1367	65.00
Pflaume	49	208	65.00
Gans. mit Haut. Mittelwerte	342	1414	65.00
Eierteigwaren	354	1501	65.00
Kochkäse. 20% Fett i. Tr.	125	522	65.00
Mayonnaise	742	3103	64.00
Sosse. Bechamel. weisse Sosse	88	368	64.00
Schokolade. weiss	565	2365	64.00
Glace. Vanille. mit Schokoladenüberzug weiss Glace	285	1191	64.00
Kondensmilch. mind. 10% Fett	177	742	64.00
Büffelmilch	108	448	64.00
Teigwaren. mit Ei. trocken	358	1498	63.00
Glace. Vanille. mit Schokoladenüberzug	289	1209	62.00
Weggli	296	1240	62.00
Sosse. Bratensosse. klar	42	178	62.00
Glace. Vanille. mit Schokoladenüberzug mit Mandeln oder Nüssen	337	1408	61.00
Ziger. weiss	123	514	61.00
Bohnen, Gartenbohnen. Schnittbohnen	32	138	60.00
Sosse. gebundene Pilzsosse	82	345	60.00
Gurke	12	52	60.00
Holunderbeere. schwarz	54	228	60.00
Schwein. Niere	102	428	60.00

Spargel, in Dose	16	67	60.00
Lachs in Dosen	165	689	59.00
Schokolade. Milch	540	2258	58.00
Glace. Schokolade. mit Schokoladenüberzug	298	1245	58.00
Frischkäsezubereitung. halbfett	103	432	58.00
Sport Milk. Coop	50	210	57.00
Quark nature. halbfett	104	435	57.00
Petit Beurre mit Schokolade	488	2042	56.00
Glace. Cornet. Schokolade	294	1230	56.00
Kondensmilch, gezuckert	320	1347	56.00
Kondensmilch. gezuckert	320	1347	56.00
Miesmuschel. Blau- oder Pfahlmuschel	69	291	55.00
Rind, Lunge	99	415	55.00
Petit Beurre	440	1842	54.00
Weichtiere. Miesmuschel. roh	85	354	54.00
Energy Milk Müesli. Emmi	83	344	53.00
Schokolade. Milchsokolade	537	2242	53.00
Hüttenkäse. nature	101	423	52.00
Salzhering. Pökelhering	218	906	50.00
Ziegenmilch	69	289	50.00
Schichtkäse. 20% Fett i. Tr.	110	460	50.00
Schnittlauch	27	114	50.00
Ölsardine. abgetropft	222	924	50.00
Oliven. grün. mariniert	138	567	50.00
Glace. Cornet. Erdbeer. Frucht	263	1099	49.00
Marmorkuchen (Marmorcake)	389	1627	48.00
Kondensmilch. mind. 7.5% Fett	133	554	48.00
Weichtiere. Kalmar. roh	83	348	48.00
Glace. Schokolade. mit Pralinenstängel und Schokoladenüberzug mit Haselnüssen	400	1674	47.00
Meeräsche	120	506	47.00
Schokolade. Milch- mit Mandel-Honig-Nougat	530	2219	46.00
Vollmilch. pasteurisiert	68	283	46.00
Poulet. Brust. Schnitzel. Geschnetztes. roh	105	440	46.00
Sauermilch. Dickmilch	66	275	45.00
Brombeere	44	185	45.00
Karpfen	115	484	45.00
Erbsen. grün, in Dose	38	159	45.00
Kartoffelflocken mit Milchpulver und Salz (Instant-Kartoffelstock)	356	1488	44.00
Vollmilch. UHT	69	288	44.00
Sauermilch. rahmangereichert mit Früchten	117	490	43.00
Schafmilch	94	392	43.00
Waffelguetzli mit Schokoladeüberzug	532	2225	42.00
Birnenweggen	304	1271	42.00
Poulet. ganz. mit Haut. roh	168	702	42.00
Lachs. Salm	202	842	41.00
Poulet. Schenkel. mit Haut. roh	184	769	41.00
Petit-suisse mit Früchten	127	533	40.00
Speisequark. 20% Fett i. Tr.	109	456	40.00
Kefir aus Vollmilch	65	270	40.00
Mirabelle	63	269	40.00
Kirsche. sauer	53	226	40.00
Rahmkaramellen. Rahmbonbons	351	1466	39.00
Huhn. Brathuhn	166	694	39.00
Hering, Atlantik	233	968	38.00
Energy Milk Banane. Emmi	71	298	37.00
Sauermilch. Bifidus. nature. vollfett	70	293	37.00

Pudding (Flan). Caramel	124	521	37.00
Rüebliorte (Rüeblikuchen. Karottenkuchen)	346	1447	36.00
Zwieback	415	1735	36.00
Schwein, Leber	129	543	36.00
Fleisch. Ziege. Durchschnitt. roh	149	623	36.00
Joghurt. nature. vollfett	71	296	36.00
Ziegenfleisch, Durchschnitt	149	624	36.00
Kuhmilch, Rohmilch	67	279	35.00
Huhn. Leber	136	570	35.00
Schokolade. Milch- mit Nüssen	564	2359	35.00
Creme. Schokoladen-	121	507	35.00
Kohlrabi	24	104	35.00
Bohnen, Schnittbohnen. grün, in Dose	12	53	35.00
Chräbeli	379	1584	34.00
Petit beurre. Vollkorn	450	1883	34.00
Heilbutt. roh	118	492	33.00
Creme. Vanille	148	618	33.00
Steckmuschel. Klaffmuschel. Sandauster	54	227	33.00
Heilbutt schwarz, geräuchert	223	927	33.00
Schokolade. Milch- mit Weinbeeren. Nüssen und Mandeln	502	2100	32.00
Teilentrahmte Milch. past.	57	237	32.00
Teilentrahmte Milch. UHT	57	238	32.00
Heilbutt schwarz	144	598	31.00
Hering, mariniert, Bismarckhering	210	873	31.00
Schaumkekse mit Schokolade. Schümliquetzli mit Schokolade	482	2015	31.00
Schokolade. Milch- mit Cremefüllung (Gianduja. Nougat)	564	2358	31.00
Lebkuchen mit Schokoladeüberzug	439	1837	31.00
Toastbrot mit Butter	277	1161	31.00
Nuss-Nougat-Creme	533	2224	31.00
Bückling	224	934	30.00
Heilbutt weiss	95	401	30.00
Lachs. geräuchert	171	716	30.00
Schokolade. Milch- mit Alkoholfüllung	480	2007	30.00
Waffelquetzli	533	2231	30.00
Kuhmilch, UHT	66	277	30.00
Kartoffelstock. zubereitet mit Wasser. Milch. Butter und Salz jodiert	86	360	30.00
Mais-Frühstücksflocken. Cornflakes	353	1498	30.00
Forelle	102	431	30.00
Kichererbse. Samen. trocken	306	1294	30.00
Makrele. geräuchert	222	925	30.00
Reineclaude	56	240	30.00
Huhn. Suppenhuhn	257	1066	30.00
Zucchini. Sommer-Squash	20	83	30.00
Joghurt. Schokolade	117	488	29.00
Joghurt. mind. 3.5% Fett	70	293	29.00
Kalbsleber	86	366	28.00
Kuhmilch, Vollmilch, mind. 3.5% Fett	65	272	28.00
Balisto. Sandwich. Milk. mit Calcium	410	1717	28.00
Joghurt. Haselnuss	117	488	27.00
Hammelfleisch. Lunge	94	398	27.00
Haselnussbiscuit mit Schokolade	516	2158	26.00
Instant-Kartoffelstock. zubereitet mit Wasser und Butter	79	329	26.00
Zwieback. Vollkorn	396	1655	26.00
Joghurt. Mokka	99	415	26.00
Joghurt. Erdbeer	99	412	26.00
Hüttenkäse. Cottage 20% Fett	102	428	25.00
Kochwurstware. Blutwurst	144	604	25.00

Pistazie	581	2406	25.00
Pflaume. getrocknet	222	943	25.00
Dattel. getrocknet	276	1174	25.00
Languste	84	355	25.00
Fenchel. Knolle	19	82	25.00
Balisto. Sandwich. Milk und Strawberry	401	1677	24.00
Quark mit Früchten. gezuckert	122	510	23.00
Forelle. roh	108	451	22.00
Schokolade. Milch- mit Haselnusscremefüllung/Branche (Schokoladenstängel)	551	2304	22.00
Joghurt. Vanille	99	413	22.00
Glace. Vanille. mit Fruchtüberzug Exotic	151	631	22.00
Rind, Brust, Brustkern	200	834	22.00
Felchen, Renke, Maräne	100	421	21.00
Sardine	118	498	20.00
Energy Milk Vanille. Emmi	68	285	20.00
Getreideriegel mit Schokolade und Äpfel	449	1882	20.00
Joghurt. nature. teilentrahmt	52	217	20.00
Mandel. süß ohne Samenschale	583	2411	20.00
Rind, reines Muskelfleisch	108	455	20.00
Pferdefleisch	108	457	20.00
Schwertfisch	117	493	20.00
Brathering	204	848	20.00
Schichtkäse. 10% Fett	90	381	20.00
Energy Milk Choco. Emmi	82	344	19.00
Energy Milk Erdbeer. Emmi	73	306	19.00
Energy Milk Mocca. Emmi	68	285	19.00
Getreideriegel mit Schokoladenüberzug natural	473	1995	19.00
Balisto. Soft Choco Apricot. mit Folsäure	439	1838	19.00
Balisto. Soft Choco Apple. mit Folsäure	469	1964	19.00
Getreideriegel mit Schokolade und Orangen	453	1901	19.00
Praline/Truffe (Trüffel)	566	2368	19.00
Pudding (Flan). Vanille	101	424	19.00
Teigwaren. mit Ei. gekocht	107	449	19.00
Lebkuchen	396	1656	19.00
Rind, Leber	131	552	18.00
Katfisch. Steinbeisser	81	343	18.00
Getreideriegel mit Schokolade und Kokos	491	2059	18.00
Pudding (Flan). Schokolade	119	498	18.00
Stachelbeere	38	160	18.00
Kirschstängeli (Schokoladestängeli mit flüssiger Kirschfüllung)	438	1832	17.00
Straucherbse. Taubenerbse. Samen. trocken	281	1194	17.00
Linsen, Samen, trocken	270	1144	17.00
Artischocke	22	93	17.00
Schellfisch	77	327	17.00
Kohlrübe. Steckerübe	29	123	17.00
Sardine. roh	163	680	16.00
Pfirsich	42	176	16.00
Rotbarsch. Goldbarsch	105	443	15.00
Sosse. Tomate	65	271	15.00
Brühwurstware. Wienerli. Geflügel. ungegart	232	969	15.00
Trockenmolke. Molkepulver	349	1483	15.00
Rind. Entrecote. roh	138	576	15.00
Rindfleisch. Lende. Roastbeef	130	546	15.00
Rindfleisch. Hochrippe. Rostbraten	155	647	15.00
Knackwurst	260	1074	15.00
Milch. fettarm	201	48	14.00

Hecht. roh	81	340	14.00
Kliesche. Scharbe	84	353	14.00
Suppe. Bündner Gerstensuppe	41	170	14.00
Joghurt. Früchte. teilentrahmt	76	317	14.00
Rohwurst. Landjäger	516	2157	14.00
Sojamehl. vollfett	347	1449	14.00
Johannisbeere. schwarz	39	167	14.00
Orange, Apfelsine	42	180	13.00
Sardine im Öl. abgetropft	215	901	13.00
Fleisch. Pferd. Filet. roh	102	429	13.00
Kuhmilch, 1.5-1.85% Fett	48	201	13.00
Joghurt. fettarm. 1.5%-1.8% Fett	50	210	13.00
Pekannuss	703	2897	13.00
Erbsen, Samen, trocken	271	1152	13.00
Hecht	82	346	13.00
Truthahn, ausgewachsenes Tier	157	658	13.00
Rollmops. Hering. sauer	270	1128	12.00
Joghurt mit Aroma. teilentrahmt	73	307	12.00
Magermilchpulver	356	1490	12.00
Sauermilchkäse, höchstens 10% Fett	127	540	12.00
Avocado	221	909	12.00
Stöcker, Schildmakrele	114	478	12.00
Rind. Hackfleisch. roh	169	707	12.00
Weisse Rübe. Wasserrübe	25	104	12.00
Weisskohl. Weisskraut	25	105	12.00
Stutenmilch	47	199	12.00
Lachs. Zucht. roh	200	838	11.00
Joghurt. 4Plus Yogurt Mocca. Emmi	76	318	11.00
Joghurt. 4Plus Yogurt Erdbeere. Emmi	76	318	11.00
Joghurt. 4Plus Yogurt Heidelbeere. Emmi	80	335	11.00
Joghurt. 4Plus Yogurt Peche Melba. Emmi	77	323	11.00
Hering, Ostsee	155	648	10.00
Joghurt. 4Plus Yogurt Aloe-Vera. Emmi	75	314	10.00
Joghurt. 4Plus Yogurt Birchermüesli. Emmi	88	369	10.00
Schaumkekse Schümliguetzli	424	1774	10.00
Cashewnuss. Kaschunuss	572	2377	10.00
Zuckermais. Speisemais. Maiskörner roh	87	369	10.00
Weizenkeime	312	1313	10.00
Rind. Eckstück. Plätzli. roh	111	464	10.00
Rindfleisch, Hüfte, Schwanzstück	107	452	10.00
Rind. Filet. roh	105	440	10.00
Rhabarber	13	56	10.00
Flunder	72	306	10.00
Schwein. Herz	91	384	10.00
Ananas	56	236	10.00
Banane	88	376	9.00
Egli. Flussbarsch. roh	79	329	9.00
Rohwurst. Pantli	446	1865	9.00
Schweineschmalz	891	3728	9.00
Feige. getrocknet	250	1059	9.00
Schweinefleisch. Kotelett	133	558	9.00
Schwein, Hirn	123	513	9.00
Schwein. Kotelett. roh	180	755	9.00
Schwein. Bug. Blatt. Schulter	218	908	9.00
Huhn. Herz	121	509	9.00
Fleisch. Wildschwein. Durchschnitt. roh	108	454	8.00
Rohwurst. Bauernschüblig	476	1991	8.00

Baumnuß, Walnuß	663	2738	8.00
Schwein. Nierstück. Steak. roh	128	537	8.00
Kiwi	50	213	8.00
Schwein. Eckstück. Plätzli. roh	115	497	8.00
Feige	61	260	8.00
Wirsing	26	108	8.00
Buttermilch	37	156	7.50
Apfelsaft	48	204	7.50
Buttermilchgetränk mit Früchten. ungezuckert	35	145	7.00
Buttermilch	33	139	7.00
Rohwurst. Salsiz	479	2003	7.00
Rohwurst. Bauernsalami. Rauchsalami	443	1853	7.00
Dorsch. roh	79	329	7.00
Aubergine	17	73	7.00
Kabeljau. Dorsch	76	323	6.50
Egli, Barsch, Flussbarsch	81	342	6.20
Scholle. roh	86	358	6.00
Mürbeteig süß mit pflanzlichem Fett	431	1802	6.00
Rohwurst. Salametti	418	1750	6.00
Brühwurstware. Cervelas	259	1082	6.00
Heidelbeere. Blaubeere	36	154	6.00
Weinbeere. Weintraube	68	287	6.00
Schwein, reines Muskelfleisch	105	443	6.00
Schwein. Haxe. roh	173	724	6.00
Schwein. Hals. roh	151	630	6.00
Kalbsherz	109	458	6.00
Schwein. Schulter. Braten. roh	181	757	6.00
Kirsche. süß	63	266	6.00
Quitte	38	161	6.00
Urbohne, Linsenbohne, Samen, trocken	269	1143	6.00
Apfel	54	228	6.00
Köhler. Seelachs	81	344	5.60
Trockenmagermilch	358	1519	5.30
Rindfleisch. Oberschale	124	522	5.30
Gebäck mit Fruchtfüllung und Haselnüssen. Vogelnestli	444	1857	5.00
Brühwurstware. Bierwurst. ungegart	246	1029	5.00
Brühwurstware. Schübli. ungegart	260	1089	5.00
Brühwurstware. Berner Zungenwurst. ungegart	221	926	5.00
Bouillon. Geflügel	5	21	5.00
Haselnuss ohne Samenschale	644	2662	5.00
Augenbohne, Kuhbohne, Samen, trocken	239	1014	5.00
Weinbeere. getrocknet. Rosine	292	1242	5.00
Kalb. Milken. Bries. roh	99	416	5.00
Petersilienwurzel	40	169	5.00
Cassave, Maniok, Tapioka	134	570	5.00
Vollkornreiswaffel	384	1607	5.00
Schwein. Voressen. roh	143	599	5.00
Kochpöckelware. Schinken. Vorderschinken	122	510	5.00
Seeohr. Abalone	119	498	5.00
Brassen	116	485	4.20
Buttermilchgetränk mit Früchten. gezuckert	77	323	4.00
Rohwurst. Salami. Schweinefleisch	405	1694	4.00
Brühwurstware. Schützenwurst. ungegart	265	1110	4.00
Brühwurstware. Wienerli. ungegart	260	1089	4.00
Rohwurst. Luganiga	383	1600	4.00
Suppe. Tomaten	41	170	4.00
Rohwurst. Mettwurst	433	1810	4.00

Edelkastanie. Marone	192	813	4.00
Himbeere	33	142	4.00
Johannisbeere. rot	33	139	4.00
Brasse. Brachsen. Blei	116	486	4.00
Rohpöckelware. Rollschinkli. roh	161	675	4.00
Rind, Zunge	207	860	4.00
Rind. Zunge. roh	196	819	4.00
Rohpöckelware. Rippli. Nierstück. roh	155	647	4.00
Radieschen	14	61	4.00
Sojasprossen	50	210	4.00
Kochpöckelware. Schinken. Hinterschinken	122	509	4.00
Rohpöckelware. Kochspeck. geräuchert. roh	340	1422	4.00
Johannisbeernektar rot, Handelsware	54	231	4.00
Johannisbeernektar schwarz, Handelsware	56	237	4.00
Meerrettich	63	267	3.30
Birne	55	234	3.00
Seelachs. Köhler. roh	80	334	3.00
Knuspermüesli mit Schokolade	456	1909	3.00
Getreideriegel. weich. Schokoladenstückchen	489	2046	3.00
Blanc battu	53	222	3.00
Quark mit Früchten. mager	70	292	3.00
Quark. nature. mager	62	257	3.00
Rohwurst. Salami	424	1773	3.00
Molke. süss	24	101	3.00
Rohwurst. Saucisson aux choux	313	1309	3.00
Sorghum. Mohrenhirse	348	1477	3.00
Preiselbeere. Kronsbeere	35	147	3.00
Sellerieknolle	18	77	3.00
Pastinake	59	249	3.00
Weizen. ganzes Korn	298	1263	3.00
Fleisch. Kaninchen. Durchschnitt. roh	150	626	3.00
Schwarzwurzel	18	76	3.00
Rindfleisch. Bug. Schulter	129	540	3.00
Rind. Hals. Voessen. Gulasch. roh	150	626	3.00
Rindfleisch. Hals. Kamm	149	625	3.00
Sauerkraut. abgetropft	17	71	3.00
Tintenfisch	73	307	3.00
Rind. Brust. roh	188	787	3.00
Rochen	94	397	3.00
Rotkohl. Rotkraut. Blaukraut	22	92	3.00
Kalb. Zunge. roh	181	756	3.00
Erdbeere	32	136	3.00
Molke. süss	25	106	3.00
Moosbeere. Torfbeere	35	150	3.00
Kuhmilch, Magermilch, entrahmt	34	146	2.40
Garnele, Nordseegarnele, Krabbe	87	368	2.30
Blumenkohl	23	95	2.00
Champignon. frisch	16	67	2.00
Grapefruit. Pampelmuse	38	163	2.00
Sosse. Jägersosse	57	239	2.00
Flunder. roh	72	303	2.00
Sosse. Bolognaise. Hackfleischsosse	95	396	2.00
Blanc battu. nit Früchten. ungezuckert	71	296	2.00
Glace. Magermilch-. Kaffee/Mokka. fettreduziert. energievermindert	109	454	2.00
Glace. Magermilch. Vanille. fettreduziert. energievermindert	93	391	2.00
Milchgetränk mit Schokolade. gezuckert	61	255	2.00



Milchgetränk mit Schokolade. mit Süßungsmitteln	37	153	2.00
Brühwurstware. Aufschnitt. gemischt	234	980	2.00
Brühwurstware. Fleischkäse	260	1087	2.00
Magermilch UHT	33	139	2.00
Brühwurstware. Schweinswurst. ungegart	244	1023	2.00
Taro. Wasserbrotwurzel	100	426	2.00
Bambussprossen	17	73	2.00
Rettich	16	64	2.00
Rote Rübe, Rote Beete	41	175	2.00
Yamswurzel	99	419	2.00
Schwein. Hackfleisch. roh	178	744	2.00
Rind. Schulter. Braten. roh	117	491	2.00
Rind. Siedfleisch. roh	141	592	2.00
Fischstäbchen. paniert. roh	172	720	2.00
Magermilch	147	35	2.00
Sosse. Bratensosse. gebunden	52	218	2.00
Michel Bodyguard. Rivella	42	176	2.00
Batate. Süßkartoffel	108	459	1.30
Kondensmagermilch. gezuckert	269	1141	1.20
Speisequark. mager	72	305	1.10
Orangensaft, Apfelsinensaft, ungesüsst	42	180	1.00
Getreideriegel. weich. mit Joghurt	464	1948	1.00
Glace. Magermilch-. Schokolade. fettreduziert. energievermindert	104	433	1.00
Glace. Schokolade	182	763	1.00
Glace. Magermilch-. Frucht. fettreduziert. energievermindert	105	438	1.00
Brühwurstware. Schweinsbratwurst. ungegart	253	1059	1.00
Brühwurstware. Kalbsbratwurst. ungegart	252	1053	1.00
Glace. Vanille	173	725	1.00
Rohwurst. Saucisson vaudois	352	1474	1.00
Toastbrot mit Pflanzenölen	278	1163	1.00
Brühwurstware. Lyoner. Kalbfleischwurst	265	1110	1.00
Zwiebel	28	117	1.00
Weizenkleie. Speisekleie	171	721	1.00
Schleie	77	327	1.00
Kalb. Eckstück. Plätzli. roh	103	429	1.00
Kalb. Haxe. roh	122	511	1.00
Kalb. Nierstück. Steak. roh	104	436	1.00
Kalb. Kotelett. roh	147	613	1.00
Kalb. Filet. roh	119	499	1.00
Fleisch. Hirsch. frisch	112	471	1.00
Kalb. Schulter. Braten. roh	124	518	1.00
Kalb. Brust. roh	131	549	1.00
Suppe. Gulasch	66	276	1.00
Joghurt. nature. mager	40	168	1.00
Grapefruitsaft, Handelsware	47	201	1.00
Joghurt. mager. höchstens 0.3% Fett	37	158	0.89
Kartoffel	70	298	0.88
Kaninchenfleisch, mit Knochen	152	636	0.30
Gerste. ganzes Korn. entspelzt	314	1331	0.17