

Vitamin B12 - Wissenswertes und Hitlisten

Version: 5. März 2020

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-B12 (Cobalamin)	Hauptvorkommen	Mangelercheinung	Hauptbedeutung
	<p><u>Leber</u>, Niere, Milch (nur in tierischen Erzeugnissen und in durch Mikro-Organismen umgesetzten Produkten).</p> <p>Für strenge Vegetarier sind fermentierte Lebensmittel, wie z.B. Sauerkraut, die einzige Vitamin-B12-Quelle, allerdings ist der Gehalt an B12 in sauer vergorenem Gemüse sehr gering.</p>	<p>Veränderungen des roten Blutbildes (perniziöse Anämie), Erhöhte Homocystein Werte</p>	<p>Bildung roter Blutkörperchen, Aufbau der Erbsubstanz, Zellteilung, Bau der Nerven Fasern, aktiviert die Folsäure und damit wichtig für die Entgiftung des Homocysteins. Sorgt für starke Nerven, eine gehobene Stimmungslage, Optimismus und Lebensfreude.</p>
Erhöhte Gefahr von Mangelzuständen			
<p>Vegetarische Ernährungsweise, Mangel Ernährung</p> <p>Gefährdet sind insbesondere ältere Menschen, die häufig unter chronischen Magenschleimhaut Entzündungen leiden. Betrifft die entzündungsbedingte Rückbildung der Magen Schleimhaut denjenigen Bereich der Magen Schleimhaut, wo der für die Aufnahme von Vitamin-B12 benötigte <i>Intrinsic Factor</i> gebildet wird, kann B12 nicht mehr ausreichend aufgenommen werden. Gleiches gilt für Menschen, denen bestimmte Teile des Magens entfernt wurden.</p> <p>Nach jahrelanger, streng veganer Ernährung, wenn die Reserve Kapazitäten in der Leber erschöpft sind, ist ein Vitamin B12 Mangel zu erwarten. Gefährdet sind auch gestillte Säuglinge einer Veganer-Mutter.</p> <p>Chronischen Magenerkrankungen:</p> <p>Atrophische Gastritis, Achylie, Anazidität, Intrinsic-Faktor-Mangel</p> <p>Erkrankungen des terminalen Ileums (Dünndarm)</p> <p>Ileitis terminalis, tropische Sprue, Fischbandwurm, pathologische bakterielle Besiedlung des terminalen Ileum</p> <p>Immunologische Ursachen</p> <p>Intrinsic-Faktor-Autoantikörper: Perniziosa, einheimische Sprue</p> <p>Resorptionshemmung durch langdauernde Colchicin-Gabe</p> <p>Vermehrter Verbrauch bei schweren chronischen Nieren und Leber Leiden</p>			

	Bemerkungen
	<ul style="list-style-type: none">• Vitamin-B12 gehört zu den Wasserlöslichen Vitaminen und wird im Gegensatz zu den anderen Vitaminen aus dieser Gruppe in der Leber gespeichert. Reservekapazität: 3 – 5 Jahre.• Aufbau durch Mikro-Organismen des Verdauungstraktes.• Aufnahme nur in Gegenwart eines so genannten Intrinsic Faktors im Magen (kann bei chronischer Magenentzündung fehlen).• Synergismus zu Folsäure: Vitamin-B12-Mangel kann zu Folsäure Mangel führen.• Wie Folsäure wird Vitamin-B12 auch für den Aufbau der Erbsubstanz (DNS) benötigt und ist daher wichtig für die Zellneubildung. Methylcobalamin ist die aktivierte Form von Vitamin-B12.

Nahrungsmittel (pro 100 g)	Energie kcal	Energie kj	Vitamin-B12 µg
----------------------------	--------------	------------	----------------

Mehrfachnennungen: Werte aus verschiedenen Quellen

Steckmuschel. Klaffmuschel. Sandauster	54	227	153.0
Schweinebauch. geräuchert	372	1538	100.0
Rind. Leber. roh	138	576	65.0
Rind, Leber	131	552	65.0
Hammelfleisch. Niere	93	392	63.0
Kalb. Leber. roh	138	578	60.0
Schwein. Leber. roh	131	547	39.0
Schwein, Leber	129	543	39.0
Rind, Niere	113	472	33.0
Kalb. Niere. roh	112	469	28.2
Huhn. Leber	136	570	26.0
Kalbsniere	124	520	25.0
Bierhefe getrocknet	335	1403	20.0
Krill, Antarktis	91	381	18.0
Auster	66	279	15.0
Schwein. Niere	102	428	15.0
Salzhering. Pökelhering	218	906	13.0
Sardine im Öl. abgetropft	215	901	12.0
Hering, Ostsee	155	648	11.0
Kalbsherz	109	458	11.0
Fleisch. Kaninchen. Durchschnitt. roh	150	626	10.0
Rind, Herz	121	508	9.9
Bückling	224	934	9.7
Ei. Trockenvollei	570	2369	9.6
Makrele	182	758	9.0
Hering, Atlantik	233	968	8.5
Kochwurstware. Kalbfleischleberwurst	302	1263	8.0
Miesmuschel. Blau- oder Pfahlmuschel	69	291	8.0
Weichtiere. Miesmuschel. roh	85	354	8.0
Hammelfleisch. Hirn	126	522	7.3
Lachs. Zucht. roh	200	838	6.9
Thunfisch. roh	149	625	6.8
Terrine. Paté de campagne	292	1220	6.7
Hammelfleisch. Milz	108	454	6.7
Rollmops. Hering. sauer	270	1128	6.6
Forelle. roh	108	451	6.4
Ei. Trockeneigelb	669	2769	6.2
Sardine. roh	163	680	6.0
Kalb. Milken. Bries. roh	99	416	6.0
Stöcker, Schildmakrele	114	478	6.0
Kochwurstware. Wildfleischterriner	262	1096	5.7
Kalbshirn	109	453	5.7
Hammelfleisch. Herz	157	656	5.2
Rind, Milz	100	422	5.1
Fleisch. Wildschwein. Durchschnitt. roh	108	454	5.0
Thon im Öl. abgetropft	186	778	5.0
Rind. Schulter. Braten. roh	117	491	5.0

Rind, reines Muskelfleisch	108	455	5.0
Rind. Entrecote. roh	138	576	5.0
Rind. Zunge. roh	196	819	5.0
Lachs. geräuchert	171	716	5.0
Sahnejoghurt	120	496	5.0
Hammelfleisch. Lunge	94	398	5.0
Kochwurstware. Leberwurst	262	1097	4.8
Rind. Hals. Voressen. Gulasch. roh	150	626	4.8
Rind. Siedfleisch. roh	141	592	4.8
Hühnereigelb roh. Eidotter	350	1466	4.7
Rind. Hackfleisch. roh	169	707	4.7
Rind. Brust. roh	188	787	4.6
Lachs in Dosen	165	689	4.5
Thunfisch	226	939	4.3
Schwein. Milz	102	426	4.1
Buttermilch: Trockenbuttermilch	383	1621	4.0
Magermilchpulver	356	1490	4.0
Kalbszunge	172	717	4.0
Huhn. Herz	121	509	4.0
Kalb. Zunge. roh	181	756	4.0
Rotbarsch. Goldbarsch	105	443	3.8
Rohwurst. Landjäger	516	2157	3.7
Klippfisch	185	787	3.6
Köhler. Seelachs	81	344	3.5
Stint	85	359	3.4
Rind, Lunge	99	415	3.3
Kalbslunge	90	378	3.3
Sbrinz	419	1751	3.2
Leberpastete	314	1300	3.2
Emmentaler. vollfett	422	1764	3.1
Emmentaler 45% Fett i. Tr.	400	1661	3.1
Camembert. 30% Fett	216	902	3.1
Pferdefleisch	108	457	3.0
Hammelfleisch. Keule. Schlegel	234	972	3.0
Fleisch. Ziege. Durchschnitt. roh	149	623	3.0
Ziegenkäse	281	1166	3.0
Fleisch. Pferd. Filet. roh	102	429	3.0
Schwein, Hirn	123	513	3.0
Thon im Wasser. abgetropft	117	489	3.0
Lachs. Salm	202	842	2.9
Camembert. 45% Fett	285	1185	2.8
Lammfleisch. Muskelfleisch	117	491	2.7
Schwein. Herz	91	384	2.7
Frühstücksfleisch	287	1190	2.7
Camembert. 50% Fett	314	1302	2.6
Lamm. Schaf. Kotelett. roh	213	891	2.6
Tilsiter. 30% Fett	272	1135	2.5
Lamm. Schaf. Gigot Keule. roh	173	724	2.5
Rohwurst. Pantli	446	1865	2.5
Camembert. 60% Fett	378	1565	2.4
Trockenmolke. Molkepulver	349	1483	2.4
Rohwurst. Bauernschüblig	476	1991	2.3
Limburger/Münster	275	1152	2.2

Trockenmagermilch	358	1519	2.2
Tilsiter Rohmilch. vollfett	378	1582	2.2
Rind. Eckstück. Plätzli. roh	111	464	2.2
Rindfleisch, Hüfte, Schwanzstück	107	452	2.2
Tilsiter. 45% Fett i. Tr.	358	1485	2.2
Lamm. Schaf. Filet. roh	112	469	2.2
Vacherin Mont d`Or	281	1175	2.1
Edamer. 45% Fett.	357	1482	2.1
Brie. halbfett	201	841	2.1
Rohwurst. Bauernsalami. Rauchsalami	443	1853	2.1
Seehecht. roh	71	296	2.1
Greyerzer. vollfett	400	1672	2.0
Schmelzkäse. streichfähig. Rahm	329	1376	2.0
Tilsiter. past. vollfett	355	1483	2.0
St.Paulin	284	1190	2.0
Trockenvollmilch	482	2015	2.0
Mozzarella aus Kuhmilch	227	944	2.0
Parmesan, 3.6%	375	1561	2.0
Schmelzkäse. Scheibe. Rahm	344	1438	2.0
Edamer. 40% Fett i.Tr.	318	1323	2.0
Camembert. halbfett	179	750	2.0
Kochkäse. 20% Fett i. Tr.	125	522	2.0
Ei. Hühnereigelb. Flüssigeigelb	353	1459	2.0
Hüttenkäse. Cottage 20% Fett	102	428	2.0
Sardelle im Öl. abgetropft	160	669	2.0
Corned Beef. amerikanisch	209	874	2.0
Rind. Filet. roh	105	440	2.0
Rindfleisch. Filet	121	508	2.0
Gruyere 45% Fett i.Tr.	399	1655	2.0
Schmelzkäse. Scheibe. 1/4 Fett	182	762	2.0
Schmelzkäse. Scheibe. vollfett	307	1284	2.0
Schmelzkäse. streichfähig. 1/4 Fett	186	777	2.0
Schmelzkäse. streichfähig. vollfett	271	1136	2.0
Parmesan	381	1595	2.0
Butterkäse. 50% Fett	344	1424	2.0
Rindfleisch. Oberschale	124	522	2.0
Kalbfleisch. reines Muskelfleisch	92	392	2.0
Fetakäse. 45% Fett i. Tr.	237	986	2.0
Schwein, reines Muskelfleisch	105	443	2.0
Limburger. 20% Fett i.Tr.	184	771	2.0
Schwein. Haxe. roh	173	724	2.0
Rohpöckelware. Rollschinkli. roh	161	675	2.0
Romadur. 30% Fett i. Tr.	218	910	2.0
Limburger. 40% Fett i.Tr.	268	1114	2.0
Sauermilchkäse, höchstens 10% Fett	127	540	2.0
Rohwurst. Salsiz	479	2003	2.0
Rohpöckelware. Kochspeck. geräuchert. roh	340	1422	2.0
Schwein. Nierstück. Steak. roh	128	537	2.0
Hecht. roh	81	340	2.0
Brasse. Brachsen. Blei	116	486	2.0
Caotina ohne Kristallzucker. Wander	340	1422	2.0
Camembert Rahm	352	1473	1.9
Freiburger Vacherin	373	1560	1.9

Ei. Hühnerei. Gesamthalt	156	648	1.9
Rohwurst. Salametti	418	1750	1.9
Schwein. Kotelett. roh	180	755	1.9
Pilgermuschel, Kammuschel	63	269	1.9
Camembert. vollfett	299	1253	1.8
Brie. vollfett	300	1256	1.8
Tomme	286	1196	1.8
Brühwurstware. Bierwurst. unegart	246	1029	1.8
Schwein. Hackfleisch. roh	178	744	1.8
Rohwurst. Salami	424	1773	1.8
Rohwurst. Mettwurst	433	1810	1.8
Brie Rahm	336	1404	1.7
Brie (Rahmbrie)	345	1430	1.7
Kalb. Schulter. Braten. roh	124	518	1.7
Garnele, Nordseegarnele, Krabbe	87	368	1.7
Rohwurst. Luganiga	383	1600	1.7
Fitness. Nestle	358	1498	1.7
Fit Flakes. Migros	366	1531	1.7
Special K. Kellogg's	369	1544	1.7
All-Bran Flakes. Kellogg's	322	1347	1.7
Tete de Moine	420	1757	1.6
Hühnerei ganz roh; Ei gross 65g; mittel:50g; klein:45g	146	610	1.6
Kalbsrücken, Rückensteak, m. Knochen	1097	452	1.6
Brühwurstware. Berner Zungenwurst. unegart	221	926	1.6
Fit Flakes mit Früchten. Migros	366	1531	1.6
Doppelrahmkäse	365	1525	1.5
Vollmilchpulver	477	1996	1.5
Reblochon	309	1291	1.5
Brühwurstware. Cervelas	259	1082	1.5
Rohwurst. Saucisson vaudois	352	1474	1.5
Kliesche. Scharbe	84	353	1.5
Scholle	86	361	1.5
Scholle. roh	86	358	1.5
Special K Red Fruit. Kellogg's	365	1527	1.5
Raclette	359	1504	1.4
Brühwurstware. Schüblig. unegart	260	1089	1.4
Rohwurst. Salami. Schweinefleisch	405	1694	1.4
Salami. deutsche	402	1662	1.4
Kalb. Brust. roh	131	549	1.3
Kalb. Nierstück. Steak. roh	104	436	1.3
Kalb. Kotelett. roh	147	613	1.3
Weichtiere. Kalmar. roh	83	348	1.3
Thunfisch in Öl	283	1178	1.3
Seelachs. Köhler. roh	80	334	1.3
Fitness & Fruits. Nestle	350	1464	1.3
Krustentiere. Steingarnele. Tiefseegarnele. roh	92	384	1.2
Kalb. Filet. roh	119	499	1.2
Gorgonzola	359	1501	1.2
Kalbfleisch. Bug. Schulter	94	398	1.2
Brühwurstware. Schützenwurst. unegart	265	1110	1.2
Brühwurstware. Wienerli. unegart	260	1089	1.2
Brühwurstware. Schweinswurst. unegart	244	1023	1.2
Seelachs, Alaska	74	314	1.2

Kabeljau. Dorsch	76	323	1.2
Kalbshals, Nacken, m. Knochen	109	459	1.2
Fondue. Fertigprodukt	259	1084	1.1
Feta. Kuhmilch	262	1096	1.1
Feta. Schaf- oder Ziegenmilch	250	1047	1.1
Kalb. Eckstück. Plätzli. roh	103	429	1.1
Kochwurstware. Blutwurst	144	604	1.1
Brühwurstware. Schweinsbratwurst. ungegart	253	1059	1.1
Brühwurstware. Waadtländer Bratwurst. ungegart	241	1010	1.1
Choc ovo crunchy (Ovomaltine). Wander	452	1891	1.1
Appenzeller. vollfett	386	1616	1.0
Frischkäsezubereitung. Rahm	224	938	1.0
Appenzeller 1/4 Fett	238	996	1.0
Schichtkäse. 20% Fett i. Tr.	110	460	1.0
Fleisch. Reh. frisch	122	509	1.0
Fleisch. Hase. frisch	115	482	1.0
Hüttenkäse. nature	101	423	1.0
Bouillon. Fleisch	5	20	1.0
Surimi	81	339	1.0
Champion crisp (Knuspermüesli für Sportler). bio-familia	410	1714	1.0
Schwein. Voressen. roh	143	599	1.0
Schwein. Hals. roh	151	630	1.0
Fleisch. Hirsch. frisch	112	471	1.0
Münsterkäse. 45% Fett i.Tr.	290	1205	1.0
Münsterkäse. 50% Fett i.Tr.	321	1330	1.0
Schwein. Eckstück. Plätzli. roh	115	497	1.0
Schweinefleisch. Oberschale. Schnitzelfleisch	106	448	1.0
Kalb. Haxe. roh	122	511	1.0
Hase	113	478	1.0
Aal	281	1162	1.0
Kochpöckelware. Schinken. Hinterschinken	122	509	1.0
Kochpöckelware. Schinken. Vorderschinken	122	510	1.0
Löffelbiscuits	410	1715	1.0
Rohpöckelware. Rippli. Nierstück. roh	155	647	1.0
Egli. Flussbarsch. roh	79	329	1.0
Fischstäbchen. paniert. roh	172	720	1.0
Heilbutt. roh	118	492	1.0
Flunder. roh	72	303	1.0
Flunder	72	306	1.0
Schichtkäse. 10% Fett	90	381	1.0
Aal. geräuchert	329	1363	1.0
Heilbutt weiss	95	401	1.0
Dorsch. roh	79	329	1.0
Ovomaltine. Pulver. Wander	360	1506	1.0
Sano Malt. Coop	373	1560	1.0
Crisp Rice. Migros	378	1582	1.0
Champion (Vollwertmüesli). bio-familia	370	1574	1.0
Ovo Sport (Ovomaltine). Wander	372	1556	1.0
Stockfisch	339	1439	1.0
Choc ovo (Ovomaltine). Wander	435	1820	1.0
c.m.plus (Knuspermüesli mit Cornflakes und Früchten). bio-familia	404	1688	1.0
Schweineschinken. gekocht. Kochschinken	125	529	1.0
Kalbfleisch. Keule. Schlegel, m. Knochen	89	379	1.0

Heilbutt schwarz	144	598	1.0
Gorgonzola	360	1492	1.0
Ovomaltine line. Pulver. Wander	385	1611	1.0
Duo Fit. Wander	385	1611	1.0
Ovomaltine pronto. Pulver. Wander	373	1559	1.0
Cornflakes. Migros	361	1510	1.0
Dawamalt. Wander	367	1535	1.0
Sano Quik. Coop	369	1543	1.0
Caotina. Wander	373	1560	1.0
Pingu Flakes. Migros	385	1611	1.0
Hummer	81	341	1.0
Chester. Cheddar, 50%	397	1647	1.0
Krustentiere. Scampi. roh	93	390	0.9
Schwein. Schulter. Braten. roh	181	757	0.9
Speisequark. mager	72	305	0.9
Speisequark. 20% Fett i. Tr.	109	456	0.8
Glace. Rahm-. Schokolade	237	990	0.8
Frischkäsezubereitung. halbfett	103	432	0.8
Vitalzin. Haco	393	1644	0.8
Schweinefleisch. Halsgrat. Kamm	197	822	0.8
Schwein. Zunge	158	660	0.8
Fasan. mit Haut. ohne Knochen. Mittelwerte	155	649	0.8
Brühwurstware. Mortadella	306	1282	0.8
Schichtkäse. 40% Fett	160	665	0.8
Seezunge. roh	85	354	0.8
Cini Minis. Nestle	416	1741	0.8
Golden Grahams. Nestle	375	1569	0.8
Nesquik Cereals. Nestle	396	1657	0.8
Choco Clusters. Nestle	391	1636	0.8
Crunch. Nestle	410	1735	0.8
Eimalzin. Haco	415	1736	0.8
Chocos. Kellogg's	374	1565	0.8
Choco Smacks. Kellogg's	385	1611	0.8
Honey Loops. Kellogg's	371	1552	0.8
Smacks Choco Tresor. Kellogg's	463	1937	0.8
Cornflakes. Kellogg's	368	1540	0.8
Smacks. Kellogg's	375	1569	0.8
Crunchy Nut Corn Flakes. Kellogg's	378	1582	0.8
Rice Krispies. Kellogg's	373	1561	0.8
Frosties. Kellogg's	373	1561	0.8
Pops. Kellogg's	385	1611	0.8
Choco Krispies. Kellogg's	383	1602	0.8
Frosties Caramel. Kellogg's	377	1577	0.8
Frosties Choco. Kellogg's	397	1661	0.8
Frosties Zimt. Kellogg's	371	1552	0.8
Ice Flakes. Coop	381	1594	0.8
Alimalt. Haco	409	1711	0.8
Heliomalt. Hochdorf Nutritec AG	376	1573	0.8
Schellfisch	77	327	0.7
Speisequark. 40% Fett	160	664	0.7
Rohwurst. Saucisson aux choux	313	1309	0.7
Ovomaltine. Knuspermuesli. Wander	426	1794	0.7
Schwein. Filet. roh	121	506	0.7

Fleisch. Truthahn. Brust. Schnitzel. Geschnetzeltes. roh	108	452	0.7
Brühwurstware. Kalbsbratwurst. ungegart	252	1053	0.7
Fruit & Flakes. Migros	355	1485	0.7
All-Bran Plus. Kellogg's	280	1172	0.7
Optima Fruit'n fibre. Kellogg's	353	1494	0.7
Just Right. Kellogg's	351	1490	0.7
Toppas. Kellogg's	340	1423	0.7
Schweinespeck. durchwachsen. geräuchert. Frühstücksspeck	621	2560	0.7
Cornflakes. Coop	376	1573	0.7
Teddy Pops. Coop	388	1623	0.7
Frischkäse. Rahmfrischkäse 50% Fett i.Tr.	284	1177	0.7
Frischkäsezubereitung. Doppelrahm	338	1414	0.6
Glace. Doppelrahm- Schokolade	249	1040	0.6
Roquefort	362	1500	0.6
Joghurt. nature. teilentrahmt	52	217	0.6
Kondensmagermilch. gezuckert	269	1141	0.6
Mayonnaise. kalorienarm	327	1369	0.6
Joghurt. nature. mager	40	168	0.6
Brühwurstware. Aufschnitt. gemischt	234	980	0.6
Brühwurstware. Lyoner. Kalbfleischwurst	265	1110	0.6
Brühwurstware. Fleischkäse	260	1087	0.6
Rohpöckelware. Schinken. roh	248	1037	0.6
Schwertfisch	117	493	0.6
Edelpilzkäse 50% Fett i. Tr.	355	1470	0.6
Schwein. Bug. Blatt. Schulter	218	908	0.6
Lengfisch	81	345	0.6
Kondensmilch. mind. 10% Fett	177	742	0.5
Frischkäse. Doppelrahmfrischkäse 60%-85% Fett	340	1407	0.5
Ei. Trockeneiweiss	343	1456	0.5
Schmelzkäse. 60% Fett.	326	1349	0.5
Truthahn. Brust. ohne Haut	105	447	0.5
Schafmilch	94	392	0.5
a.c.e.balance (Knuspermüesli mit Früchten). bio-familia	430	1797	0.5
Sauer-Halbrahm	174	728	0.5
Kaffeerahm	161	674	0.5
Mayonnaise	742	3103	0.5
Kondensmilch gezuckert	339	1419	0.5
Kondensmilch, gezuckert	320	1347	0.5
Kondensmilch. gezuckert	320	1347	0.5
Sauermilch. Bifidus. nature. vollfett	70	293	0.5
Kefir aus Vollmilch	65	270	0.5
Glace. Magermilch-. Kaffee/Mokka. fettreduziert. energievermindert	109	454	0.5
Glace. Magermilch. Vanille. fettreduziert. energievermindert	93	391	0.5
Glace. Vanille	173	725	0.5
Roquefort	361	1510	0.5
Eierlikör. 16.5 Vol%	285	1192	0.5
Sauermilch. Dickmilch	66	275	0.5
Califora. Haco	392	1640	0.5
M-Quik. Haco	404	1690	0.5
Krebsfleisch in Dosen	87	368	0.5
Joghurt. mager. höchstens 0.3% Fett	37	158	0.4
Joghurt. mind. 3.5% Fett	70	293	0.4

Kuhmilch, Rohmilch	67	279	0.4
Kuhmilch, 1.5-1.85% Fett	48	201	0.4
Milch. fettarm	201	48	0.4
Kondensmilch. mind. 7.5% Fett	133	554	0.4
Vollrahm. past.	334	1397	0.4
Sahn, Rahm, Schlagsahne. mind. 30% Fett	308	1270	0.4
Vollrahm. UHT	334	1398	0.4
Halbrahm. past.	273	1143	0.4
Halbrahm. UHT	251	1049	0.4
Quark nature. Rahm	183	766	0.4
Schokoladenkuchen	407	1704	0.4
Sahne. Rahm. Kaffeesahne. mind. 10% Fett	123	511	0.4
Madeleine	413	1726	0.4
Schokolade. weiss	565	2365	0.4
Schokolade. Milch	540	2258	0.4
Schokolade. Milch- mit Mandel-Honig-Nougat	530	2219	0.4
Schokolade. Milch- mit Haselnusscremefüllung/Branche (Schokoladenstängel)	551	2304	0.4
Marmorkuchen (Marmorcake)	389	1627	0.4
Kondensmilch. ungezuckert	132	554	0.4
Joghurt. Vanille	99	413	0.4
Joghurt. fettarm. 1.5%-1.8% Fett	50	210	0.4
Joghurt mit Aroma. teilentrahmt	73	307	0.4
Glace. Magermilch-. Frucht. fettreduziert. energievermindert	105	438	0.4
Glace. Magermilch-. Schokolade. fettreduziert. energievermindert	104	433	0.4
Glace. Schokolade	182	763	0.4
Joghurt. Haselnuss	117	488	0.4
Joghurt mit Aroma. mager. mit Süssungsmitteln	48	200	0.4
Joghurt. Früchte. mager. mit Süssungsmitteln	48	200	0.4
Bouillon. Geflügel	5	21	0.4
Poulet. ganz. mit Haut. roh	168	702	0.4
Huhn. Brathuhn	166	694	0.4
Poulet. Brust. Schnitzel. Geschnetzeltes. roh	105	440	0.4
Bauernbratwurst	239	999	0.4
Blanc battu. nit Früchten. ungezuckert	71	296	0.4
Quark. nature. mager	62	257	0.4
Quark nature. halbfett	104	435	0.4
Aktifit. Apfel/Birne. Emmi	32	134	0.4
Aktifit. Pfirsich. Emmi	36	151	0.4
Huhn. Brust. mit Haut	145	607	0.4
Poulet. Brust. mit Haut. roh	137	573	0.4
Joghurt. 4Plus Yogurt Birchermüesli. Emmi	88	369	0.4
Joghurt. 4Plus Yogurt Mocca. Emmi	76	318	0.4
Joghurt. 4Plus Yogurt Erdbeere. Emmi	76	318	0.4
Joghurt. 4Plus Yogurt Heidelbeere. Emmi	80	335	0.4
Joghurt. 4Plus Yogurt Peche Melba. Emmi	77	323	0.4
Joghurt. 4Plus Yogurt Aloe-Vera. Emmi	75	314	0.4
Kuhmilch, UHT	66	277	0.4
Rüebliorte (Rüeblikuchen. Karottenkuchen)	346	1447	0.3
Sosse. Bolognaise. Hackfleischsosse	95	396	0.3
Sosse. Hollandaise	211	884	0.3
Doppelrahm. past.	425	1777	0.3
Glace Doppelrahm-. Vanille	229	957	0.3

Petit Beurre mit Schokolade	488	2042	0.3
Glace. Rahm-. Vanille	171	716	0.3
Stutenmilch	47	199	0.3
Farmer. soft. mit Milch. mit Vitaminen und Calcium	449	1877	0.3
Schokolade. Milch- mit Nüssen	564	2359	0.3
Kartoffelflocken mit Milchpulver und Salz (Instant-Kartoffelstock)	356	1488	0.3
Joghurt. Erdbeer	99	412	0.3
Joghurt. Schokolade	117	488	0.3
Sauermilch. rahmangereichert mit Früchten	117	490	0.3
Joghurt. Mokka	99	415	0.3
Waffelguetzli mit Schokoladeüberzug	532	2225	0.3
Farmer. soft. mit Milch und Erdbeeren. mit Vitaminen und Magnesium	427	1787	0.3
Joghurt. Früchte. teilentrahmt	76	317	0.3
Pudding (Flan). Caramel	124	521	0.3
Chräbeli	379	1584	0.3
Poulet. Schenkel. mit Haut. roh	184	769	0.3
Büffelmilch	108	448	0.3
Kuhmilch, Magermilch, entrahmt	34	146	0.3
Quark mit Früchten. mager	70	292	0.3
Quark mit Früchten. gezuckert	122	510	0.3
Quark Crème mit Aroma	191	801	0.3
Blanc battu	53	222	0.3
Käse. Blanc battu. 4Plus nature. Emmi	60	251	0.3
Käse. Blanc battu. 4Plus Ananas. Emmi	74	310	0.3
Käse. Blanc battu. 4Plus Apfel. Emmi	74	310	0.3
Käse. Blanc battu. 4Plus Erdbeer. Emmi	74	310	0.3
Magermilch	147	35	0.3
Aktifit. Südfrüchte. Emmi	70	293	0.3
Aktifit. Erdbeer. Emmi	66	277	0.3
Petit-suisse mit Früchten	127	533	0.3
Quark Crème mit Früchten. gezuckert	169	709	0.3
Aktifit. Nature/Classic. Emmi	95	399	0.3
Ovomaltine. Schokolade. Wander	513	2146	0.3
Sahne, Rham, sauer, Sauerrahm	189	782	0.3
Brosme. Lumb	74	313	0.3
Michel Orange Passionsfrucht Nektar. Rivella	8	35	0.3
Schmelzkäse. 45% Fett i. Tr.	270	1118	0.3
Alpro Soja Drink. Coop	45	188	0.2
Balisto. Soft Choco Apricot. mit Folsäure	439	1838	0.2
Suppe. Gulasch	66	276	0.2
Pommes Chips (Kartoffelchips). Paprika	525	2197	0.2
Butterkuchen Rührteig	436	1826	0.2
Mailänderli	500	2092	0.2
Tirolercake	456	1908	0.2
Buttermilchgetränk mit Früchten. ungezuckert	35	145	0.2
Butterzopf	300	1257	0.2
Hefeteig süss	294	1231	0.2
Sauermilch. nature. rahmangereichert	140	584	0.2
Glace. Cornet. Vanille	284	1188	0.2
Petit Beurre	440	1842	0.2
Glace. Cornet. Schokolade	294	1230	0.2
Glace. Cornet. Erdbeer. Frucht	263	1099	0.2

Schokolade. Milch- mit Weinbeeren. Nüssen und Mandeln	502	2100	0.2
Petit beurre. Vollkorn	450	1883	0.2
Schokolade. Milch- mit Cremefüllung (Gianduja. Nougat)	564	2358	0.2
Glace. Schokolade. mit Pralinenstängel und Schokoladenüberzug mit Haselnüssen	400	1674	0.2
Glace. Vanille. mit Schokoladenüberzug mit Mandeln oder Nüssen	337	1408	0.2
Glace. Vanille. mit Schokoladenüberzug	289	1209	0.2
Glace. Vanille. mit Schokoladenüberzug weiss Glace	285	1191	0.2
Schokolade. Milch- mit Alkoholfüllung	480	2007	0.2
Toastbrot mit Butter	277	1161	0.2
Glace. Schokolade. mit Schokoladenüberzug	298	1245	0.2
Haselnussbiscuit mit Schokolade	516	2158	0.2
Schaumkekse mit Schokolade. Schümliquetzli mit Schokolade	482	2015	0.2
Praline/Truffe (Trüffel)	566	2368	0.2
Getreideriegel mit Schokolade und Äpfel	449	1882	0.2
Balisto. Soft Choco Apple. mit Folsäure	469	1964	0.2
Joghurt. nature. vollfett	71	296	0.2
Zwieback. Vollkorn	396	1655	0.2
Getreideriegel mit Schokoladenüberzug natural	473	1995	0.2
Farmer Soft Fit. mit Vitaminen	367	1536	0.2
Sosse. gebundene Pilzsosse	82	345	0.2
Getreideriegel mit Schokolade und Orangen	453	1901	0.2
Sosse. Bechamel. weisse Sosse	88	368	0.2
Buttermilch	37	156	0.2
Buttermilch	33	139	0.2
Buttermilchgetränk mit Früchten. gezuckert	77	323	0.2
Getreideriegel. weich. mit Joghurt	464	1948	0.2
Haselnuss-Schokolade-Brottaufstrich (Haselnuss-Kakao-Creme)	562	2352	0.2
Biber	365	1527	0.2
Waffelquetzli	533	2231	0.2
Vollkorntoastbrot	272	1137	0.2
Farmer. soft. mit Lemon. mit Vitamin C	409	1719	0.2
Toastbrot mit Pflanzenölen	278	1163	0.2
Laugenbrötli	276	1153	0.2
Molke. süss	24	101	0.2
Sport Milk. Coop	50	210	0.2
Brühwurstware. Wienerli. Geflügel. ungegart	232	969	0.2
Molke. süss	25	106	0.2
Ölsardine. abgetropft	222	924	0.2
Sardine	118	498	0.1
Eselsmilch	41	175	0.1
Getreideriegel. weich. mit Aprikosen	375	1574	0.1
Sauerrahm (Crème fraiche)	335	1403	0.1
Glace. Vanille. mit Fruchtüberzug Exotic	151	631	0.1
Gipfeli Laugen. Silser	422	1767	0.1
Creme. Schokoladen-	121	507	0.1
Gipfeli Vollkorn	381	1594	0.1
Gipfeli	355	1484	0.1
Cremeschnitte	280	1170	0.1
Engadiner Nusstorte	465	1947	0.1
Weggli	296	1240	0.1
Ziegenmilch	69	289	0.1
Nussgipfel aus Hefeteig	368	1540	0.1

Nussschnecke aus Hefeteig	368	1540	0.1
Zwieback	415	1735	0.1
Kirschstängeli (Schokoladestängeli mit flüssiger Kirschfüllung)	438	1832	0.1
Getreideriegel. weich. Schokoladenstückchen	489	2046	0.1
Getreideriegel mit Schokolade und Kokos	491	2059	0.1
Getreideriegel. weich. mit Äpfeln	400	1680	0.1
Schaumkekse Schümliquetzli	424	1774	0.1
Gebäck mit Fruchtfüllung und Haselnüssen. Vogelnestli	444	1857	0.1
Getreideriegel. crunchy. nature	442	1872	0.1
Getreideriegel. crunchy. mit Honig	454	1900	0.1
Getreideriegel. crunchy. nature. ungesüsst	417	1760	0.1
Milchgetränk mit Schokolade. gezuckert	61	255	0.1
Milchgetränk mit Schokolade. mit Süssungsmitteln	37	153	0.1
Magermilch UHT	33	139	0.1
Teilenträhmte Milch. UHT	57	238	0.1
Vollmilch. UHT	69	288	0.1
Vollmilch. pasteurisiert	68	283	0.1
Teilenträhmte Milch. past.	57	237	0.1
Creme. Vanille	148	618	0.1
Wein. weiss. 12.5 Vol%	71	298	0.1
Hühnereiweiss roh. Eiklar	44	185	0.1
Lagerbier	38	159	0.1
Fünfkornbier	40	167	0.1
Lebkuchen mit Schokoladeüberzug	439	1837	0.1
Pudding (Flan). Schokolade	119	498	0.1
Energy Milk Banane. Emmi	71	298	0.1
Sherry. 18.5 Vol%	118	495	0.1
Energy Milk Choco. Emmi	82	344	0.1
Portwein. 18.5 Vol%	152	637	0.1
Energy Milk Müesli. Emmi	83	344	0.1
Energy Milk Erdbeer. Emmi	73	306	0.1
Pudding (Flan). Vanille	101	424	0.1
Energy Milk Mocca. Emmi	68	285	0.1
Energy Milk Vanille. Emmi	68	285	0.1
Apfelwein. 6.2 Vol%	64	269	0.1
Ei. Hühnereiweiss. Flüssigeiweiss	47	202	0.1
Ziegenmilch	67	280	0.1
Kalbsleber	86	366	0.1