

Vitamin B6 - 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-B6	Hauptvorkommen	Mangelercheinung	Hauptbedeutung
	Fleisch, Fisch, Leber, Niere, Milch, ganzes Getreide, Kartoffeln, Hefe, Weizenkeime	Störungen Wachstum, Protein Synthese, Haut Veränderungen, nervöse Störungen	Als Enzym bei verschiedenen Abbau Reaktionen des Protein Stoffwechsels; Beteiligung im Stoffwechsel der Fette und Kohlenhydrate

Nahrungsmittel (pro 100 g)	Energie kcal	Energie kj	Vitamin-B6 mg
----------------------------	--------------	------------	---------------

Mehrfachnennungen: Werte aus verschiedenen Quellen

F=Fische/Meeresfrüchte/Muscheln G=Gemischt P=pflanzlich T=tierisch

Mittlerer Vitamin B6 Gehalt in tierischer Nahrung (pro 100 g): 0.209 mg

Mittlerer Vitamin B6 Gehalt in Fischen/Meeresfrüchten: 0.337 mg

Mittlerer Vitamin B6 Gehalt in pflanzlicher Nahrung: 0.223 mg

P	Bierhefe, getrocknet	229	970	4.400
P	Bierhefe getrocknet	335	1403	4.400
G	Fitness. Nestle	358	1498	3.400
G	Special K. Kellogg's	369	1544	3.300
P	Fit Flakes. Migros	366	1531	3.300
G	Fit Flakes mit Früchten. Migros	366	1531	3.100
G	Special K Red Fruit. Kellogg's	365	1527	3.000
G	Fitness & Fruits. Nestle	350	1464	2.600
P	Weizenkeime	323	1352	2.200
G	Ovomaltine. Pulver. Wander	360	1506	2.000
G	Ovomaltine pronto. Pulver. Wander	373	1559	2.000
G	Ovomaltine line. Pulver. Wander	385	1611	2.000
G	Ovo Sport (Ovomaltine). Wander	372	1556	2.000
G	Choc ovo (Ovomaltine). Wander	435	1820	2.000
G	Zwieback. ungesüsst. Migros	414	1730	2.000
G	Pingu Flakes. Migros	385	1611	2.000
G	Crisp Rice. Migros	378	1582	2.000
G	Blevita Vollkorngebäck. Migros	415	1735	2.000
G	Blevita mit Sesam. Migros	455	1902	2.000
G	Blevita mit Leinsamen. Migros	412	1722	2.000
P	Cornflakes. Migros	361	1510	2.000
P	Champion crisp (Knuspermüesli für Sportler). bio-familia	410	1714	2.000
P	Champion (Vollwertmüesli). bio-familia	370	1574	2.000
P	c.m.plus (Knuspermüesli mit Cornflakes und Früchten). bio-familia	404	1688	2.000
P	Bohne (Gartenbohne). grün. getrocknet	202	843	1.900
P	Rice Crispies	391	1637	1.800
G	Smacks. Kellogg's	375	1569	1.700
G	Smacks Choco Tresor. Kellogg's	463	1937	1.700
G	Pops. Kellogg's	385	1611	1.700
G	Nesquik Cereals. Nestle	396	1657	1.700
G	Ice Flakes. Coop	381	1594	1.700
G	Honey Loops. Kellogg's	371	1552	1.700
G	Golden Grahams. Nestle	375	1569	1.700
G	Frosties. Kellogg's	373	1561	1.700
G	Frosties Zimt. Kellogg's	371	1552	1.700
G	Frosties Choco. Kellogg's	397	1661	1.700
G	Frosties Caramel. Kellogg's	377	1577	1.700
G	Crunchy Nut Corn Flakes. Kellogg's	378	1582	1.700

G	Crunch. Nestle	410	1735	1.700
G	Cini Minis. Nestle	416	1741	1.700
G	Chocos. Kellogg's	374	1565	1.700
G	Choco Smacks. Kellogg's	385	1611	1.700
G	Choco Krispies. Kellogg's	383	1602	1.700
G	Choco Clusters. Nestle	391	1636	1.700
G	All-Bran Flakes. Kellogg's	322	1347	1.700
P	Rice Krispies. Kellogg's	373	1561	1.700
P	Cornflakes. Kellogg's	368	1540	1.700
G	Fruit & Flakes. Migros	355	1485	1.400
G	All-Bran Plus. Kellogg's	280	1172	1.300
G	Toppas. Kellogg's	340	1423	1.300
G	Teddy Pops. Coop	388	1623	1.300
G	Optima Fruit'n fibre. Kellogg's	353	1494	1.300
G	Just Right. Kellogg's	351	1490	1.300
P	Ovomaltine. Knuspermuesli. Wander	426	1794	1.300
P	Cornflakes. Coop	376	1573	1.300
P	Knoblauch. roh	130	546	1.240
F	Hummer	81	341	1.200
P	Pommes Chips (Kartoffelchips). fettreduziert	464	1943	1.070
P	Sojabohne. Samen. trocken	327	1367	1.000
P	a.c.e.balance (Knuspermuesli mit Fruechten). bio-familia	430	1797	1.000
F	Lachs. geräuchert	171	716	1.000
F	Lachs. Salm	202	842	0.980
T	Rind, Leber	131	552	0.961
P	Hafer. ganzes Korn. entspelzt	326	1378	0.960
F	Sardine	118	498	0.960
T	Aktifit. Südfruechte. Emmi	70	293	0.900
T	Aktifit. Pfirsich. Emmi	36	151	0.900
T	Aktifit. Nature/Classic. Emmi	95	399	0.900
T	Aktifit. Erdbeer. Emmi	66	277	0.900
T	Aktifit. Apfel/Birne. Emmi	32	134	0.900
P	Leinsamen (Lein)	376	1572	0.900
T	Kalb. Leber. roh	138	578	0.900
P	Baumnuss, Walnuss	663	2738	0.870
P	Kartoffelflocken (Kartoffelstock. Trockenprodukt)	338	1415	0.840
T	Rind. Leber. roh	138	576	0.830
P	Banane. getrocknet	262	1095	0.810
T	Huhn. Leber	136	570	0.800
P	Pommes Chips (Kartoffelchips). Paprika	525	2197	0.800
P	Sesam. Samen. trocken	565	2339	0.790
P	Sonnenblumenkerne	597	2498	0.770
P	Hirse. Vollkornflocken	350	1464	0.750
P	Pommes Chips (Kartoffelchips). nature	538	2250	0.740
P	Weizenkleie. Speisekleie	171	721	0.730
P	Weizenkleie. Speisekleie. roh	172	721	0.730
P	Bäckerhefe gepresst	82	343	0.700
	Nuss-Nougat-Creme	533	2224	0.690
P	Kartoffelflocken mit Milchpulver und Salz (Instant-Kartoffelstock)	356	1488	0.690
P	Bäckerhefe, gepresst	78	328	0.684
F	Sardine. roh	163	680	0.680
P	Baumnuss	674	2821	0.670

T	Wachtel	109	460	0.660
T	Fasan. mit Haut. ohne Knochen. Mittelwerte	155	649	0.660
G	Farmer. soft. mit Milch. mit Vitaminen und Calcium	449	1877	0.660
G	Farmer. soft. mit Milch und Erdbeeren. mit Vitaminen und Magnesium	427	1787	0.660
F	Makrele	182	758	0.630
P	Sonnenblume. Samen. trocken	580	2405	0.605
T	Trockenmolke. Molkepulver	349	1483	0.600
P	Michel Orange Passionsfrucht Nektar. Rivella	8	35	0.600
P	Linse. getrocknet	308	1290	0.600
F	Thunfisch. roh	149	625	0.600
T	Schwein, Leber	129	543	0.590
P	Ofen-Frites (vorfritierte Kartoffeln). tiefgekühlt	165	690	0.590
T	Schwein. Leber. roh	131	547	0.590
T	Gans. mit Haut. Mittelwerte	342	1414	0.580
T	Ei. Trockeneigelb	669	2769	0.580
P	Erdnussbutter	626	2620	0.580
P	Buchweizenmehl	331	1386	0.580
P	Buchweizen. Korn. geschält	336	1405	0.580
T	Fleisch. Truthahn. Brust. Schnitzel. Geschnetzeltes. roh	108	452	0.580
P	Linsen, Samen, trocken	270	1144	0.575
P	Haselnuss	646	2703	0.570
P	Kichererbse. Samen. trocken	306	1294	0.560
P	Gerste. ganzes Korn. entspelzt	314	1331	0.560
T	Schwein, reines Muskelfleisch	105	443	0.560
T	Schwein. Voressen. roh	143	599	0.560
T	Schwein. Nierstück. Steak. roh	128	537	0.560
T	Schwein. Hals. roh	151	630	0.560
T	Kalb. Filet. roh	119	499	0.560
T	Schweinefleisch. Kotelett	133	558	0.555
T	Schwein. Niere	102	428	0.550
P	Kichererbse. getrocknet	306	1282	0.550
P	Salbei. frisch	53	221	0.540
P	Avocado	221	909	0.530
T	Huhn. Brust. mit Haut	145	607	0.530
T	Rohpöckelware. Bresaola	167	698	0.530
T	Poulet. Brust. Schnitzel. Geschnetzeltes. roh	105	440	0.530
T	Poulet. Brust. mit Haut. roh	137	573	0.530
P	Hirse. geschältes Korn	350	1481	0.520
F	Forelle	102	431	0.520
P	Sojamehl. entfettet	359	1501	0.520
P	Goldhirse. Korn. geschält	350	1463	0.520
T	Schwein. Kotelett. roh	180	755	0.520
T	Kalb. Nierstück. Steak. roh	104	436	0.520
F	Thon im Öl. abgetropft	186	778	0.520
P	Sojamehl. vollfett	347	1449	0.515
P	Reis unpoliert. Vollkornreis. roh	351	1468	0.510
T	Rohpöckelware. Rollschinkli. roh	161	675	0.510
P	Zwiebel, getrocknet	197	836	0.500
T	Rindfleisch. Filet	121	508	0.500
T	Pferdefleisch	108	457	0.500
T	Kalbsniere	124	520	0.500
T	Huhn. Brathuhn	166	694	0.500

F	Makrele. geräuchert	222	925	0.500
F	Büchling	224	934	0.500
G	Ovomaltine. Schokolade. Wander	513	2146	0.500
P	Bohne weiss. getrocknet	261	1091	0.500
T	Rohpöckelware. Schinken. roh	248	1037	0.500
T	Schwein. Schulter. Braten. roh	181	757	0.500
T	Kalb. Niere. roh	112	469	0.500
T	Poulet. ganz. mit Haut. roh	168	702	0.500
F	Forelle. roh	108	451	0.500
F	Lachs. Zucht. roh	200	838	0.500
P	Weizenkeime	312	1313	0.490
T	Schwein. Haxe. roh	173	724	0.490
T	Kalb. Kotelett. roh	147	613	0.490
T	Schwein. Hackfleisch. roh	178	744	0.480
P	Limabohne. Samen. trocken	275	1167	0.470
P	Banane. frisch	91	381	0.470
T	Rohpöckelware. Rippli. Nierstück. roh	155	647	0.470
T	Kalb. Eckstück. Plätzli. roh	103	429	0.470
P	Weizenschrot, Typ 1700	307	1304	0.460
T	Truthahn. Brust. ohne Haut	105	447	0.460
F	Thunfisch	226	939	0.460
F	Brasse. Brachsen. Blei	116	486	0.460
P	Sojamehl. vollfett	453	1895	0.460
F	Lachs in Dosen	165	689	0.450
F	Hering, Atlantik	233	968	0.450
T	Schwein. Filet. roh	121	506	0.450
T	Kalb. Haxe. roh	122	511	0.450
P	Mohn. Schlafmohn. Samen. trocken	477	1976	0.440
P	Erdnuss	564	2337	0.440
P	Augenbohne, Kuhbohne, Samen, trocken	239	1014	0.440
P	Kartoffel. geschält. roh	79	330	0.440
P	Kartoffel. geschält. Frühkartoffel	74	309	0.440
P	Weizen. Vollkornflocken	309	1293	0.440
P	Tomatenpüree (Tomatenmark)	71	299	0.440
T	Schwein. Herz	91	384	0.430
F	Heilbutt schwarz	144	598	0.430
T	Rohpöckelware. Coppa	314	1316	0.430
P	Schnittlauch	27	114	0.420
F	Heilbutt weiss	95	401	0.420
P	Cashewnuss	572	2392	0.420
P	Rösti, bratfertige Kartoffeln. Fertigprodukt	118	496	0.420
T	Kalb. Brust. roh	131	549	0.420
F	Heilbutt. roh	118	492	0.420
P	Mungbohne. Samen. trocken	281	1194	0.410
P	Bohnen, Gartenbohne. Samen. weiss. trocken	237	1004	0.410
T	Rohpöckelware. Kochspeck. geräuchert. roh	340	1422	0.410
P	Erdnuss. ungesalzen. geröstet	585	2423	0.400
P	Mais. ganzes Korn	325	1377	0.400
P	Buchweizengrütze	335	1421	0.400
T	Kalbsrücken, Rückensteak, m. Knochen	1097	452	0.400
T	Kalbs Hals, Nacken, m. Knochen	109	459	0.400
T	Kalbfleisch. reines Muskelfleisch	92	392	0.400
T	Kalbfleisch. Keule. Schlegel, m. Knochen	89	379	0.400

T	Kalbfleisch. Bug. Schulter	94	398	0.400
G	Cracker Darvida Leinsamen plus. Hug AG	392	1639	0.400
P	Zwieback. Migros	426	1781	0.400
P	Passionsfrucht. frisch	54	228	0.400
T	Magermilchpulver	356	1490	0.400
P	Sojaschrot	194	812	0.400
T	Fleisch. Wildschwein. Durchschnitt. roh	108	454	0.400
T	Schwein. Bug. Blatt. Schulter	218	908	0.392
F	Tintenfisch	73	307	0.390
T	Schweinefleisch. Oberschale. Schnitzelfleisch	106	448	0.390
T	Rind, Niere	113	472	0.390
P	Vollkornteigwaren. ohne Ei. trocken	341	1426	0.390
T	Rohwurst. Salami. Schweinefleisch	405	1694	0.390
T	Schwein. Eckstück. Plätzli. roh	115	497	0.390
T	Kalb. Schulter. Braten. roh	124	518	0.390
P	Reis parboiled. roh	346	1448	0.380
P	Sojabohne. getrocknet	347	1566	0.380
T	Fleisch. Pferd. Filet. roh	102	429	0.380
F	Thon im Wasser. abgetropft	117	489	0.370
P	Banane	88	376	0.365
T	Schweineschinken. gekocht. Kochschinken	125	529	0.360
T	Joghurt. 4Plus Yogurt Birchermüesli. Emmi	88	369	0.360
P	Frühkartoffel. in der Schale gekocht (Gschwellti aus neuen Kartoffeln)	80	333	0.360
P	Edelkastanie. Marone	192	813	0.350
T	Schweinespeck. durchwachsen. geräuchert. Frühstücksspeck	621	2560	0.350
T	Schwein. Zunge	158	660	0.350
P	Edelkastanie. frisch	171	715	0.350
T	Rohwurst. Saucisson vaudois	352	1474	0.350
T	Hühnereigelb roh. Eidotter	350	1466	0.350
T	Buttermilch: Trockenbuttermilch	383	1621	0.340
T	Käse. Blanc battu. 4Plus nature. Emmi	60	251	0.340
T	Käse. Blanc battu. 4Plus Erdbeer. Emmi	74	310	0.340
T	Käse. Blanc battu. 4Plus Apfel. Emmi	74	310	0.340
T	Käse. Blanc battu. 4Plus Ananas. Emmi	74	310	0.340
T	Joghurt. 4Plus Yogurt Peche Melba. Emmi	77	323	0.340
T	Joghurt. 4Plus Yogurt Mocca. Emmi	76	318	0.340
T	Joghurt. 4Plus Yogurt Heidelbeere. Emmi	80	335	0.340
T	Joghurt. 4Plus Yogurt Erdbeere. Emmi	76	318	0.340
T	Joghurt. 4Plus Yogurt Aloe-Vera. Emmi	75	314	0.340
P	Rosenkohl	36	152	0.335
T	Rindfleisch. Oberschale	124	522	0.333
P	Kartoffel. geschält. gekocht	76	318	0.330
P	Frühkartoffel. geschält. gekocht (neue Kartoffel)	80	334	0.330
P	Weizenmehl. Vollkornmehl. Typ 1900	322	1349	0.330
T	Rohwurst. Salami	424	1773	0.330
G	Farmer Soft Fit. mit Vitaminen	367	1536	0.320
P	Pommes Frites	221	926	0.320
P	Peperoni grün. roh	16	68	0.320
P	Haselnuss ohne Samenschale	644	2662	0.315
F	Seezunge. roh	85	354	0.310
P	Knäckebröt Vollkorn mit Leinsamen	338	1415	0.310
P	Kartoffel	70	298	0.305

P	Gartenkresse	33	140	0.300
T	Ziegenfleisch, Durchschnitt	149	624	0.300
T	Kaninchenfleisch, mit Knochen	152	636	0.300
T	Hase	113	478	0.300
T	Ei. Hühnereigelb. Flüssigeigelb	353	1459	0.300
P	Knäckebröt. aus Roggen	315	1335	0.300
T	Sport Milk. Coop	50	210	0.300
T	Energy Milk Vanille. Emmi	68	285	0.300
T	Energy Milk Müesli. Emmi	83	344	0.300
T	Energy Milk Mocca. Emmi	68	285	0.300
T	Energy Milk Erdbeer. Emmi	73	306	0.300
T	Energy Milk Choco. Emmi	82	344	0.300
T	Energy Milk Banane. Emmi	71	298	0.300
P	Energy Drink Vanille. Migros	66	274	0.300
P	Energy Drink Mocca. Migros	66	274	0.300
P	Energy Drink Erdbeer. Migros	74	308	0.300
P	Energy Drink Caramel. Migros	94	393	0.300
P	Energy Drink Banane. Migros	70	291	0.300
	Honig (Blütenhonig)	306	1279	0.300
P	Erdnuss	577	2412	0.300
P	Roggenmehl. Vollkorn. Schrot. Typ 1800	302	1266	0.300
P	Peperoni rot. roh	27	113	0.300
P	Lauch. roh	24	100	0.300
T	Fleisch. Ziege. Durchschnitt. roh	149	623	0.300
T	'Rohpöckelware. Pancetta	467	1962	0.300
T	Fleisch. Reh. frisch	122	509	0.300
T	Fleisch. Kaninchen. Durchschnitt. roh	150	626	0.300
T	Fleisch. Hirsch. frisch	112	471	0.300
T	Fleisch. Hase. frisch	115	482	0.300
T	Rindfleisch. Hochrippe. Rostbraten	155	647	0.295
P	Gerstengrütze	310	1314	0.290
T	Kalbsherz	109	458	0.290
T	Hammelfleisch. Keule. Schlegel	234	972	0.290
P	Weizenmehl. Ruchmehl. Typ 1100	327	1368	0.290
P	Gerstenflocken	310	1297	0.290
P	Gerste. Vollkornflocken	310	1297	0.290
T	Poulet. Schenkel. mit Haut. roh	184	769	0.290
T	Camembert. 30% Fett	216	902	0.280
T	Trockenmagermilch	358	1519	0.280
P	Weizenmehl, Typ 812	326	1383	0.280
P	Broccoli	29	121	0.280
T	Schwein. Bauch	261	1083	0.280
T	Rind, Herz	121	508	0.280
F	Aal	281	1162	0.280
P	Avocado. frisch	138	578	0.280
P	Roggenmehl. Typ 1050	318	1330	0.280
P	Rosenkohl. roh	34	144	0.280
T	Rohwurst. Salametti	418	1750	0.280
P	Reis. unpoliert. spelzfrei. Naturreis	345	1464	0.275
T	Camembert. 40% fett	275	1144	0.270
P	Batate. Süsskartoffel	108	459	0.270
P	Weizen. ganzes Korn	298	1263	0.270
P	Möhre. Karotte	26	109	0.270

T	Tete de Moine	420	1757	0.270
P	Weizen. Weichweizen. ganzes Korn	298	1249	0.270
P	Nüsslisalat. roh	20	82	0.270
P	Vollkorngebäck (Vollkornguetzli) mit Ölsamen. gesüsst	461	1930	0.270
P	Vollkorngebäck (Vollkornguetzli) mit Nüssen. gesüsst	488	2040	0.270
P	Dinkelmehl, Vollkornmehl	333	1410	0.265
P	Bohnen, Gartenbohnen. Schnittbohnen	32	138	0.265
P	Straucherbse. Taubenerbse. Samen. trocken	281	1194	0.260
P	Aprikose. getrocknet	216	904	0.260
T	Vacherin Mont d`Or	281	1175	0.260
P	Knäckebröt Vollkorn	334	1396	0.260
P	Porree. Lauch	25	105	0.255
P	Holunderbeere. schwarz	54	228	0.250
T	Camembert. 45% Fett	285	1185	0.250
P	Tee: Schwarztee (Blätter)	141	592	0.250
P	Grünkohl	37	154	0.250
P	Feldsalat. Rapunzel	14	59	0.250
F	Thunfisch in Öl	283	1178	0.250
F	Flunder	72	306	0.250
P	Pistazie. getrocknet	581	2432	0.250
T	Limburger/Münster	275	1152	0.250
P	Birchermüesli. Flocken. Nüsse. Früchte. ungezuckert	357	1494	0.250
F	Flunder. roh	72	303	0.250
P	Holunderbeere schwarz frisch	44	185	0.250
P	Knäckebröt Vollkorn mit Sesam	357	1494	0.250
P	Pommes frites. verzehrsfertig. ungesalzen	290	1215	0.248
P	Weizenmehl. Typ 1050	330	1399	0.245
T	Huhn. Schlegel. mit Haut. ohne Knochen	174	724	0.245
T	Rind, reines Muskelfleisch	108	455	0.241
T	Camembert. 50% Fett	314	1302	0.240
P	Paprikaschote. grün	19	79	0.240
G	Getreideriegel. weich. mit Joghurt	464	1948	0.240
T	Rohwurst. Salsiz	479	2003	0.240
T	Kochpöckelware. Schinken. Vorderschinken	122	510	0.240
T	Kochpöckelware. Schinken. Hinterschinken	122	509	0.240
T	Brühwurstware. Waadtländer Bratwurst. ungegart	241	1010	0.240
P	Roggen. ganzes Korn	293	1244	0.235
T	Rind, Brust, Brustkern	200	834	0.232
T	Brie (Rahmbrie)	345	1430	0.230
P	Petersilienwurzel	40	169	0.230
P	Birchermüesli. Flocken. Nüsse. Früchte. ungesüsst	350	1463	0.230
T	Rohwurst. Mettwurst	433	1810	0.230
T	Rohwurst. Bauernsalami. Rauchsalami	443	1853	0.230
T	Brühwurstware. Schweinsbratwurst. ungegart	253	1059	0.230
P	Vollkorngebäck (Vollkornguetzli). gesüsst	462	1933	0.230
F	Auster	66	279	0.220
P	Erbsensprossen	31	130	0.220
P	Weizenmehl, Typ 630	332	1410	0.220
P	Gerstengraupen	335	1422	0.220
P	Zuckermais. Speisemais. Maiskörner roh	87	369	0.220
P	Spinat	17	70	0.220
F	Salzhering. Pökelhering	218	906	0.220
F	Ölsardine. abgetropft	222	924	0.220

F	Scholle	86	361	0.220
G	Getreideriegel. weich. mit Aprikosen	375	1574	0.220
P	Feige. getrocknet	251	1049	0.220
P	Zuckermais. roh. Gemüsemais	87	364	0.220
P	Rollgerste. Gerstengraupen	335	1401	0.220
T	Rohwurst. Luganiga	383	1600	0.220
T	Rohwurst. Bauernschüblig	476	1991	0.220
F	Scholle. roh	86	358	0.220
F	Dorsch. roh	79	329	0.220
P	Sauerkraut. abgetropft	17	71	0.210
P	Paranuss	660	2761	0.210
F	Krustentiere. Scampi. roh	93	390	0.210
T	Terrine. Paté de campagne	292	1220	0.210
F	Sardine im Öl. abgetropft	215	901	0.210
P	Grahambrot. Weizenvollkornbrot	227	951	0.210
P	Reismehl	351	1491	0.200
T	Ziegenkäse	281	1166	0.200
T	Camembert. 60% Fett	378	1565	0.200
T	Trockenvollmilch	482	2015	0.200
P	Hafermehl	391	1654	0.200
P	Sellerieknolle	18	77	0.200
P	Petersilienblatt	50	214	0.200
P	Kohlrübe. Steckerübe	29	123	0.200
P	Blumenkohl	23	95	0.200
F	Stockfisch	339	1439	0.200
F	Kabeljau. Dorsch	76	323	0.200
G	Balisto. Soft Choco Apricot. mit Folsäure	439	1838	0.200
G	Getreideriegel. weich. mit Äpfeln	400	1680	0.200
G	Getreideriegel mit Nüssen	480	2014	0.200
P	Reis poliert. weiss. roh	345	1443	0.200
P	Kokosnuss. Raspeln (Kokosraspel. Kokosflocken)	620	2593	0.200
T	Vollmilchpulver	477	1996	0.200
P	Popcorn. Puffermais	337	1412	0.200
P	Knuspermüesli mit Früchten und Flakes	420	1759	0.200
P	Karottensaft	31	129	0.200
P	Spinat. roh	18	74	0.200
P	Blumenkohl. roh	22	90	0.200
P	Vollkorntoastbrot	272	1137	0.200
P	Nussbrot	255	1066	0.200
P	Weisskohl. Weisskraut	25	105	0.190
F	Kliesche. Scharbe	84	353	0.190
G	Balisto. Soft Choco Apple. mit Folsäure	469	1964	0.190
G	Balisto. Soft Active. mit Vitaminen	413	1729	0.190
G	Farmer. soft. mit Lemon. mit Vitamin C	409	1719	0.190
G	Getreideriegel mit Schokolade und Kokos	491	2059	0.190
T	Reblochon	309	1291	0.190
T	Freiburger Vacherin	373	1560	0.190
T	Feta. Kuhmilch	262	1096	0.190
P	Weisskohl. roh	24	100	0.190
P	Broccoli. roh	25	105	0.190
T	Rind. Schulter. Braten. roh	117	491	0.190
T	Rind. Filet. roh	105	440	0.190
T	Rind. Entrecote. roh	138	576	0.190

F	Sardelle im Öl. abgetropft	160	669	0.190
P	Kartoffel. ungeschält. gekocht	70	298	0.189
T	Edelpilzkäse 50% Fett i. Tr.	355	1470	0.180
P	Weizenmehl. Typ 405	332	1409	0.180
P	Tomatenmark	39	165	0.180
P	Meerrettich	63	267	0.180
T	Tomme	286	1196	0.180
P	Basilikum. frisch	40	167	0.180
P	Weizenmehl. weiss. Typ 405	332	1390	0.180
P	Knuspermüesli mit Schokolade	456	1909	0.180
T	Rohwurst. Pantli	446	1865	0.180
T	Kochwurstware. Wildfleischterrine	262	1096	0.180
T	Rind. Siedfleisch. roh	141	592	0.180
T	Rind. Hals. Voessen. Gulasch. roh	150	626	0.180
F	Seelachs. Köhler. roh	80	334	0.180
F	Seehecht. roh	71	296	0.180
P	Zwieback. Vollkorn	396	1655	0.180
P	Aprikose. getrocknet	240	1021	0.170
T	Kalbsleber	86	366	0.170
G	Getreideriegel. crunchy. mit Honig	454	1900	0.170
T	Camembert. halbfett	179	750	0.170
P	Teigwaren. ohne Ei. trocken	361	1510	0.170
P	Gemüsekonserve. Sauerkraut. abgetropft	15	62	0.170
P	Knollensellerie. roh	18	77	0.170
T	Brühwurstware. Kalbsbratwurst. unegart	252	1053	0.170
T	Rind. Hackfleisch. roh	169	707	0.170
T	Rind. Brust. roh	188	787	0.170
T	Lamm. Schaf. Filet. roh	112	469	0.170
F	Fischstäbchen. paniert. roh	172	720	0.170
P	Roggenschrotbrot	193	808	0.170
P	Brot, Ruchbrot	224	939	0.170
P	Brot, Bürli. Ruchmehl	224	939	0.170
P	Mais-Chips (Apérogebäck auf Maisbasis)	500	2092	0.170
P	Sojasprossen	50	210	0.166
P	Honig. Blütenhonig	302	1284	0.160
P	Erbsen, Schote und Samen, grün	81	344	0.160
P	Haferflocken	348	1469	0.160
T	Kalbshirn	109	453	0.160
F	Aal. geräuchert	329	1363	0.160
G	Schokolade. Milch- mit Nüssen	564	2359	0.160
T	Brie. halbfett	201	841	0.160
P	Sojasprossen (Sojakeime)	50	210	0.160
P	Haferkleie. roh	336	1406	0.160
P	Ketchup	116	484	0.160
P	Wirz (Wirsingkohl). roh	26	107	0.160
P	Kefe. roh	58	242	0.160
P	Karotte. roh	32	135	0.160
P	Erbse, Gartenerbse grün. roh	78	328	0.160
T	Rohwurst. Saucisson aux choux	313	1309	0.160
T	Kochwurstware. Leberwurst	262	1097	0.160
T	Kochwurstware. Kalbfleischleberwurst	302	1263	0.160
T	Lamm. Schaf. Kotelett. roh	213	891	0.160
P	Walliser Roggenbrot	207	866	0.160

P	Mandel. süss ohne Samenschale	583	2411	0.155
P	Wirsing	26	108	0.155
P	Reis. Weisser Reis. poliert	344	1460	0.150
P	Pflaume. getrocknet	222	943	0.150
P	Portulak	11	47	0.150
P	Linsensprossen	29	124	0.150
P	Zwiebel	28	117	0.150
P	Rotkohl. Rotkraut. Blaukraut	22	92	0.150
F	Hering, mariniert, Bismarckhering	210	873	0.150
F	Karpfen	115	484	0.150
F	Hecht	82	346	0.150
G	Schokolade. Milch- mit Haselnusscremefüllung/Branche (Schokoladenstängel)	551	2304	0.150
G	und Orangen Getreideriegel mit Schokolade	453	1901	0.150
G	Getreideriegel mit Schokolade und Äpfel	449	1882	0.150
P	Apfel. geschält. getrocknet	277	1158	0.150
P	Dattel. getrocknet	290	1215	0.150
P	Sesamsamen	566	2368	0.150
T	Camembert. vollfett	299	1253	0.150
P	Thymian. frisch	46	193	0.150
P	Maisgries	340	1423	0.150
P	Rotkohl. roh	24	102	0.150
T	Brühwurstware. Schweinswurst. ungegart	244	1023	0.150
T	Brühwurstware. Aufschnitt. gemischt	234	980	0.150
T	Lamm. Schaf. Gigot Keule. roh	173	724	0.150
F	Hecht. roh	81	340	0.150
P	Vollkornreiswaffel	384	1607	0.150
P	Nuss-Stengeli	473	1978	0.150
P	Haselnussmakrone	454	1898	0.150
P	Karotten, Möhre, getrocknet	193	821	0.144
G	Kakaopulver. schwach entölt	343	1427	0.140
P	Kaffee, grün, Rohkaffee	190	789	0.140
T	Frankfurter Würstchen	269	1114	0.140
G	Kakaopulver	343	1435	0.140
T	Camembert Rahm	352	1473	0.140
T	Brie. vollfett	300	1256	0.140
P	Zwiebel. roh	35	146	0.140
P	Gartenbohne grün. roh	25	103	0.140
T	Rohwurst. Zampone	361	1510	0.140
T	Rohwurst. Landjäger	516	2157	0.140
T	Kochwurstware. Blutwurst	144	604	0.140
T	Brühwurstware. Wienerli. Geflügel. ungegart	232	969	0.140
T	Brühwurstware. Lyoner. Kalbfleischwurst	265	1110	0.140
T	Brühwurstware. Fleischkäse	260	1087	0.140
P	Rüebliorte (Rüeblikuchen. Karottenkuchen)	346	1447	0.140
P	Petit beurre. Vollkorn	450	1883	0.140
P	Hefeteig süss	294	1231	0.140
P	Dattel. getrocknet	276	1174	0.130
T	Gruyere 45% Fett i.Tr.	399	1655	0.130
F	Garnele, Nordseegarnele, Krabbe	87	368	0.130
T	Rind, Zunge	207	860	0.130
T	Lammfleisch. Muskelfleisch	117	491	0.130
T	Kalbszunge	172	717	0.130

G	Getreideriegel. weich. Schokoladenstückchen	489	2046	0.130
P	Pflaume. getrocknet	172	719	0.130
P	Kiwi. frisch	49	207	0.130
T	Greyerzer. vollfett	400	1672	0.130
T	Brie Rahm	336	1404	0.130
F	Krustentiere. Steingarnele. Tiefseegarnele. roh	92	384	0.130
P	Schnittlauch. frisch	25	105	0.130
P	Kartoffelstock. zubereitet mit Wasser. Milch. Butter und Salz jodiert	86	360	0.130
P	Hartweizengries	343	1434	0.130
P	Kresse. roh	12	49	0.130
T	Rind. Zunge. roh	196	819	0.130
T	Kalb. Zunge. roh	181	756	0.130
P	Toastbrot mit Pflanzenölen	278	1163	0.130
P	Toastbrot mit Butter	277	1161	0.130
P	Laugenbrötli	276	1153	0.130
P	Biber	365	1527	0.130
P	Orangensaft, Apfelsinensaft, ungesüsst	42	180	0.125
P	Feige. getrocknet	250	1059	0.120
P	Erbsen, Samen, trocken	271	1152	0.120
T	Roquefort	362	1500	0.120
T	Emmentaler 45% Fett i. Tr.	400	1661	0.120
P	Zucchini. Sommer-Squash	20	83	0.120
P	Chinakohl	12	50	0.120
T	Rind, Milz	100	422	0.120
P	Roggenmischbrot mit Weizen. Roggen über 50%	210	892	0.120
G	Balisto. Sandwich. Milk. mit Calcium	410	1717	0.120
G	Balisto. Sandwich. Milk und Strawberry	401	1677	0.120
T	Roquefort	361	1510	0.120
T	Emmentaler. vollfett	422	1764	0.120
T	Joghurt. Mokka	99	415	0.120
P	Instant-Kartoffelstock. zubereitet mit Wasser und Butter	79	329	0.120
P	Weizenmehl. halbweiss. Typ 720	329	1377	0.120
P	Vollkornteigwaren. ohne Ei. gekocht	102	428	0.120
P	Haferflocken	348	1458	0.120
P	Sellerieblätter. frisch	23	98	0.120
P	Chinakohl. roh	12	50	0.120
T	Brühwurstware. Wienerli. ungegart	260	1089	0.120
T	Brühwurstware. Schützenwurst. ungegart	265	1110	0.120
T	Brühwurstware. Mortadella	306	1282	0.120
T	Brühwurstware. Bierwurst. ungegart	246	1029	0.120
T	Brühwurstware. Berner Zungenwurst. ungegart	221	926	0.120
F	Egli. Flussbarsch. roh	79	329	0.120
T	Hühnerlei ganz roh; Ei gross 65g; mittel:50g; klein:45g	146	610	0.120
P	Tessinerbrot	262	1096	0.120
P	Butterzopf	300	1257	0.120
P	Panettone	337	1409	0.120
P	Lebkuchen	396	1656	0.120
P	Erdnuss-Flips	497	2080	0.120
P	Cracker Salzgebäck Apérogebäck	471	1971	0.120
G	Schokolade. Milkschokolade	537	2242	0.110
P	Weinbeere. getrocknet. Rosine	292	1242	0.110
P	Sanddornbeere	89	369	0.110

P	Feige	61	260	0.110
P	Paranuss	670	2764	0.110
T	Gorgonzola	360	1492	0.110
P	Roggenmehl, Typ 815	319	1355	0.110
P	Tomatensaft, Handelsware	17	73	0.110
P	Pastinake	59	249	0.110
P	Kürbis	24	103	0.110
G	Getreideriegel. crunchy. nature	442	1872	0.110
P	Feige. frisch	68	286	0.110
P	Pinienkern	582	2433	0.110
P	Mandel	576	2408	0.110
T	Doppelrahmkäse	365	1525	0.110
P	Roggenmehl. Typ 815	326	1366	0.110
P	Paniermehl	361	1511	0.110
P	Zucchetti. roh	17	71	0.110
P	Zwieback	415	1735	0.110
P	Brot, Roggenbrot	234	979	0.110
P	Rosine getrocknet. Weinbeere / Sultanine	287	1199	0.110
P	Zimtstern	473	1977	0.110
P	Prussien	521	2182	0.110
P	Nusschnecke aus Hefeteig	368	1540	0.110
P	Nussgipfel aus Hefeteig	368	1540	0.110
P	Nussgipfel aus Blätterteig	442	1849	0.110
P	Haselnusskekse (Haselnussguetzli)	465	1945	0.110
P	Engadiner Nusstorte	465	1947	0.110
P	Basler Leckerli	380	1592	0.110
P	Pizzateig mit pflanzlichem Fett	237	994	0.110
P	Apfel	54	228	0.105
P	Orange, Apfelsine	42	180	0.105
T	Speisequark. mager	72	305	0.100
T	Limburger. 20% Fett i.Tr.	184	771	0.100
T	Fetakäse. 45% Fett i. Tr.	237	986	0.100
F	Krill, Antarktis	91	381	0.100
P	Weizenmehl. Typ 550	332	1408	0.100
P	Ananassaft, in Dose	43	185	0.100
P	Tomate	17	74	0.100
	Sosse. Bolognaise. Hackfleischsosse	95	396	0.100
G	Getreideriegel mit Schokoladenüberzug natural	473	1995	0.100
P	Champignon. roh	15	62	0.100
P	Mayonnaise	742	3103	0.100
P	Wassermelone. frisch	30	125	0.100
P	Kaki. roh	66	275	0.100
T	Sbrinz	419	1751	0.100
T	Parmesan	381	1595	0.100
P	Bambussprossen	17	69	0.100
P	'Weizenmehl. weiss. Typ 550	329	1377	0.100
P	Knuspermüesli	412	1726	0.100
P	Gemüsesaft. Mischung	31	130	0.100
P	Lagerbier	38	159	0.100
P	Gemüsekonserve. Silberzwiebel	25	105	0.100
P	Gemüsekonserve. Maiskölbchen	110	461	0.100
P	Gemüsekonserve. Erbsen und Karotten	62	259	0.100
P	Mangold. roh	21	88	0.100

	Glacé. Schokolade. mit Pralinenstängel und Schokoladenüberzug mit Haselnüssen	400	1674	0.100
P	Gipfeli Vollkorn	381	1594	0.100
P	Gipfeli Laugen. Silber	422	1767	0.100
P	Gipfeli	355	1484	0.100
P	Tirolercake	456	1908	0.100
P	Petit Beurre	440	1842	0.100
P	Löffelbiscuits	410	1715	0.100
P	Lebkuchen mit Schokoladeüberzug	439	1837	0.100
P	Haselnussbiscuit mit Schokolade	516	2158	0.100
P	Brunli	456	1910	0.100
P	Berliner	321	1343	0.100
T	Schweinsbratwurst	291	1206	0.099
P	Apfelsaft	48	204	0.096
T	Parmesan, 3.6%	375	1561	0.095
P	Weizenmischbrot mit Roggen. über 50% Weizen	226	959	0.095
P	Austernpilz. Austernseitling	12	49	0.090
T	Speisequark. 20% Fett i. Tr.	109	456	0.090
P	Holunderbeerensaft. Muttersaft	38	163	0.090
P	Bleichsellerie	15	65	0.090
P	Zwieback. eifrei	368	1558	0.090
G	Schokolade. Milch- mit Weinbeeren. Nüssen und Mandeln	502	2100	0.090
G	Schokolade. Milch- mit Cremefüllung (Gianduja. Nougat)	564	2358	0.090
G	Praline/Truffe (Trüffel)	566	2368	0.090
G	Getreideriegel. crunchy. nature. ungesüsst	417	1760	0.090
P	Ananas. frisch	49	203	0.090
P	Kürbiskerne	565	2363	0.090
P	Haselnuss-Schokolade-Brottaufstrich (Haselnuss-Kakao-Creme)	562	2352	0.090
P	Fünfkornbier	40	167	0.090
P	Gemüsekonserve. Zuckermais	96	401	0.090
P	Petersilie. frisch	34	144	0.090
P	Honigmelone. roh	36	150	0.090
T	Brühwurstware. Schübli. ungegart	260	1089	0.090
P	Willisauer Ringli	381	1595	0.090
P	Gebäck mit Fruchtfüllung und Haselnüssen. Vogelnestli	444	1857	0.090
P	Mürbeteig süss mit pflanzlichem Fett	431	1802	0.090
P	Kuchenteig mit pflanzlichem Fett	357	1493	0.090
T	Limburger. 40% Fett i.Tr.	268	1114	0.085
P	Weizengriess	321	1364	0.085
P	Johannisbeere. schwarz	39	167	0.080
T	Speisequark. 40% Fett	160	664	0.080
T	Schmelzkäse. 60% Fett.	326	1349	0.080
T	Gouda 45% i.Tr.	334	1386	0.080
P	Weisse Rübe. Wasserrübe	25	104	0.080
T	Ei. Trockenvollei	570	2369	0.080
P	Weizenvollkornbrot	199	844	0.080
T	Suppe. Gulasch	66	276	0.080
P	Obstkonzerve. Ananas. ungezuckert	49	203	0.080
P	Mango. frisch	58	242	0.080
P	Mandel (Mandel süss). geröstet. gesalzen	582	2433	0.080
T	Frischkäsezubereitung. halbfett	103	432	0.080
T	Fondue. Fertigprodukt	259	1084	0.080
F	Weichtiere. Miesmuschel. roh	85	354	0.080

F	Krustentiere. Garnele. roh	56	233	0.080
P	Eierlikör. 16.5 Vol%	285	1192	0.080
P	Tomate. roh	19	78	0.080
P	Spargel. roh	24	100	0.080
P	Aubergine. roh	18	76	0.080
P	Brot, Weissbrot	255	1067	0.080
P	Brot, Semmeli. Mutschli	255	1067	0.080
P	Brot, Pariserbrot. Baguette	255	1067	0.080
P	Brot, Halbweissbrot	229	959	0.080
P	Brot, Bürl. Halbweissmehl	229	959	0.080
P	Johannisbeere schwarz frisch	44	184	0.080
P	Petit Beurre mit Schokolade	488	2042	0.080
P	Madeleine	413	1726	0.080
P	Blätterteig. Butter-	391	1636	0.080
P	Blätterteig mit pflanzlichem Fett	384	1606	0.080
T	Kondensmilch. mind. 10% Fett	177	742	0.077
T	Ei. Hühnerei. Gesamthalt	156	648	0.077
P	Weinbeere. Weintraube	68	287	0.075
P	Himbeere	33	142	0.075
P	Ananas	56	236	0.075
T	Frischkäse. Rahmfrischkäse 50% Fett i.Tr.	284	1177	0.075
T	Edamer. 40% Fett i.Tr.	318	1323	0.075
F	Miesmuschel. Blau- oder Pfahlmuschel	69	291	0.075
P	Bier. Nährbier. Malzbier	54	229	0.075
T	Kondensmagermilch. gezuckert	269	1141	0.073
P	Ananas, in Dose	68	288	0.070
P	Aprikose	43	182	0.070
P	Wassermelone	37	159	0.070
T	Schmelzkäse. 45% Fett i. Tr.	270	1118	0.070
T	Kochkäse. 20% Fett i. Tr.	125	522	0.070
P	Rucola	25	106	0.070
P	Mais-Frühstücksflocken. Cornflakes	353	1498	0.070
P	Spinat, in Dose	15	62	0.070
P	Kohlrabi	24	104	0.070
T	Rind, Lunge	99	415	0.070
T	Kalbslunge	90	378	0.070
P	Suppe. Bündner Gerstensuppe	41	170	0.070
G	Schokolade. Milch- mit Mandel-Honig-Nougat	530	2219	0.070
P	Obstkonserven. Ananas. gezuckert	84	350	0.070
P	Aprikose. frisch	44	185	0.070
P	Zitrone. frisch	16	65	0.070
T	Schmelzkäse. streichfähig. vollfett	271	1136	0.070
T	Schmelzkäse. streichfähig. Rahm	329	1376	0.070
T	Schmelzkäse. streichfähig. 1/4 Fett	186	777	0.070
T	Schmelzkäse. Scheibe. vollfett	307	1284	0.070
T	Schmelzkäse. Scheibe. Rahm	344	1438	0.070
T	Schmelzkäse. Scheibe. 1/4 Fett	182	762	0.070
T	Mozzarella	228	956	0.070
T	Gorgonzola	359	1501	0.070
T	Appenzeller. vollfett	386	1616	0.070
T	Appenzeller 1/4 Fett	238	996	0.070
T	Sojamilch	32	133	0.070
T	Joghurt. Haselnuss	117	488	0.070

T	Joghurt. Früchte. mager. mit Süssungsmitteln	48	200	0.070
T	Joghurt mit Aroma. teilentrahmt	73	307	0.070
T	Joghurt mit Aroma. mager. mit Süssungsmitteln	48	200	0.070
T	Kondensmilch gezuckert	339	1419	0.070
T	Feta. Schaf- oder Ziegenmilch	250	1047	0.070
P	Cornflakes	350	1464	0.070
P	Zuckerhutsalat. roh	13	54	0.070
P	Stangensellerie. roh	10	44	0.070
P	Rucola (Rauke). roh	25	105	0.070
P	Roter Cicerino. roh	13	54	0.070
P	Riesenkürbis (Cucurbita maxima). roh	21	89	0.070
P	Rettich. roh	16	65	0.070
P	Kohlrabi. roh	24	104	0.070
T	Rohwurst. Cotechino	450	1881	0.070
T	Bauernbratwurst	239	999	0.070
	Glace. Rahm-. Schokolade	237	990	0.070
	Glace Frucht	185	773	0.070
P	Weggli	296	1240	0.070
P	Traube. Weintraube. frisch	66	276	0.070
P	Mailänderli	500	2092	0.070
P	Linzertorte	417	1745	0.070
P	Chräbeli	379	1584	0.070
P	Blätterteigpastetli. Butter-	560	2343	0.070
P	Birnenweggen	304	1271	0.070
P	Aubergine	17	73	0.068
P	Champignon. frisch	16	67	0.065
P	Mungbohnen sprossen	23	96	0.065
P	Bier. Pils. Lagerbier	42	177	0.062
	Marzipan	486	2035	0.060
P	Champignon, in Dose	14	59	0.060
P	Heidelbeere. Blaubeere	36	154	0.060
P	Erdbeere	32	136	0.060
P	Apfelmus	79	334	0.060
P	Zitrone	36	152	0.060
P	Kokosnuss	363	1498	0.060
T	Schichtkäse. 40% Fett	160	665	0.060
T	Schichtkäse. 20% Fett i. Tr.	110	460	0.060
T	Schichtkäse. 10% Fett	90	381	0.060
T	Mozzarella aus Kuhmilch	227	944	0.060
T	Hüttenkäse. Cottage 20% Fett	102	428	0.060
T	Frischkäse. Doppelrahmfrischkäse 60%-85% Fett	340	1407	0.060
T	Butterkäse. 50% Fett	344	1424	0.060
T	Kondensmilch. mind. 7.5% Fett	133	554	0.060
P	Maismehl	324	1372	0.060
P	Eierteigwaren	354	1501	0.060
P	Sojamilch	52	220	0.060
P	Rettich	16	64	0.060
P	Radieschen	14	61	0.060
P	Fenchel. Knolle	19	82	0.060
T	Corned Beef. amerikanisch	209	874	0.060
P	Suppe. Tomaten	41	170	0.060
G	Schokolade. weiss	565	2365	0.060
G	Schokolade. Milch	540	2258	0.060

P	Mayonnaise. kalorienarm	327	1369	0.060
P	Obstkonserven. Aprikose. ungezuckert	44	185	0.060
P	Obstkonserven. Aprikose. gezuckert	80	333	0.060
P	Orange. frisch	40	168	0.060
T	Tilsiter. past. vollfett	355	1483	0.060
T	Tilsiter Rohmilch. vollfett	378	1582	0.060
T	St.Paulin	284	1190	0.060
T	Raclette	359	1504	0.060
T	Frischkäsezubereitung. Rahm	224	938	0.060
T	Frischkäsezubereitung. Doppelrahm	338	1414	0.060
T	Joghurt. Schokolade	117	488	0.060
T	Joghurt. nature. teilentrahmt	52	217	0.060
T	Joghurt. nature. mager	40	168	0.060
T	Kondensmilch. ungezuckert	132	554	0.060
F	Weichtiere. Kalmar. roh	83	348	0.060
P	Teigwaren. mit Ei. trocken	358	1498	0.060
P	Gemüsekonserve. Tomate geschält (Pelati)	17	71	0.060
P	Gemüsekonserve. Erbsen	77	322	0.060
P	Gemüsekonserve. Champignons	16	66	0.060
P	Schwarzwurzel. roh	18	75	0.060
P	Radieschen. roh	14	58	0.060
P	Kopfsalat. roh	11	47	0.060
P	Fenchel. roh	16	68	0.060
	Glace. Magermilch-. Kaffee/Mokka. fettreduziert. energievermindert	109	454	0.060
	Glace. Magermilch-. Frucht. fettreduziert. energievermindert	105	438	0.060
	Glace. Doppelrahm- Schokolade	249	1040	0.060
P	Himbeere frisch	38	160	0.060
P	Erdbeere. frisch	35	148	0.060
P	Waffelguetzli	533	2231	0.060
P	Schokoladenkuchen	407	1704	0.060
P	Sable	495	2071	0.060
P	Marmorkuchen (Marmorcake)	389	1627	0.060
P	Blätterteigstängel	502	2101	0.060
T	Kondensmilch. gezuckert	320	1347	0.059
T	Kondensmilch, gezuckert	320	1347	0.059
T	Münsterkäse. 50% Fett i.Tr.	321	1330	0.055
T	Münsterkäse. 45% Fett i.Tr.	290	1205	0.055
T	Chester. Cheddar, 50%	397	1647	0.055
P	Spargel	18	75	0.055
P	Kopfsalat	11	48	0.055
P	Zitronensaft, Muttersaft	26	114	0.052
G	Schokolade. milchfrei. mind. 40% Kakaomasse	479	1999	0.050
P	Aprikosen in Dose	65	278	0.050
P	Hagebutte	94	399	0.050
P	Brombeere	44	185	0.050
T	Sahnejoghurt	120	496	0.050
T	Kefir aus Vollmilch	65	270	0.050
T	Sauermilch. Dickmilch	66	275	0.050
T	Magermilch	147	35	0.050
T	Kuhmilch, Magermilch, entrahmt	34	146	0.050
P	Bier. Vollbier dunkel	37	156	0.050
P	Bier, Vollbier, hell, Lagerbier	39	162	0.050

P	Orangensaft, Muttersaft, Apfelsinensaft	43	184	0.050
P	Rote Rübe, Rote Beete	41	175	0.050
P	Chicoree	17	70	0.050
	Marzipan	457	1911	0.050
	Creme. Schokoladen-	121	507	0.050
P	Morchel. frisch	12	48	0.050
P	Zwetschge. frisch	38	161	0.050
P	Mirabelle. frisch	53	220	0.050
P	Kirsche. frisch	71	297	0.050
P	Apfel. frisch	51	212	0.050
T	Glarner Schabziger. Gl. Kräuterkäse	134	561	0.050
T	Blanc battu. nit Früchten. ungezuckert	71	296	0.050
T	Joghurt. Früchte. teilentrahmt	76	317	0.050
T	Sauermilch. rahmangereichert mit Früchten	117	490	0.050
P	Rosmarin. frisch	56	236	0.050
P	Pfefferminze. frisch	43	179	0.050
P	Teigwaren. ohne Ei. gekocht	108	453	0.050
P	Tomatensaft	15	64	0.050
P	Tofu	78	328	0.050
P	Randen (rote Beete. rote Rübe). roh	41	170	0.050
P	Lattich. roh	13	53	0.050
P	Endivie. roh	14	58	0.050
	Glace. Magermilch. Vanille. fettreduziert. energievermindert	93	391	0.050
	Glace. Magermilch-. Schokolade. fettreduziert. energievermindert	104	433	0.050
	Glace. Cornet. Vanille	284	1188	0.050
	Glace. Cornet. Schokolade	294	1230	0.050
	Glace. Cornet. Erdbeer. Frucht	263	1099	0.050
P	Johannisbeere rot frisch	29	121	0.050
P	Heidelbeere frisch	52	218	0.050
P	Brombeere frisch	32	136	0.050
P	Waffelguetzli mit Schokoladeüberzug	532	2225	0.050
P	Kokosmakronen	445	1862	0.050
P	Butterkuchen Rührteig	436	1826	0.050
T	Kuhmilch, 1.5-1.85% Fett	48	201	0.046
P	Pflaume	49	208	0.045
P	Kirsche. süss	63	266	0.045
P	Johannisbeere. rot	33	139	0.045
P	Tofu	83	346	0.045
T	Joghurt. mind. 3.5% Fett	70	293	0.045
T	Joghurt. mager. höchstens 0.3% Fett	37	158	0.045
T	Joghurt. fettarm. 1.5%-1.8% Fett	50	210	0.045
T	Milch. fettarm	201	48	0.045
P	Erbsen. grün, in Dose	38	159	0.045
T	Molke. süss	25	106	0.042
T	Kuhmilch, UHT	66	277	0.041
P	Pfifferling, in Dose	13	53	0.040
P	Himbeeren. in Dose	71	303	0.040
T	Buttermilch	37	156	0.040
P	Orangensaft. angereichert mit Vitamin C	50	209	0.040
	Sosse. gebundene Pilzsosse	82	345	0.040
	Sosse. Bechamel. weisse Sosse	88	368	0.040
P	Suppe. Minestrone	52	217	0.040

G	Schokoladenpulver	381	1595	0.040
G	Schokolade. Milch- mit Alkoholfüllung	480	2007	0.040
P	Eierschwamm. roh	12	49	0.040
P	Obstkonserven. Apfelmus. ungezuckert	51	212	0.040
P	Obstkonserven. Apfelmus. gezuckert	86	358	0.040
P	Birne. getrocknet	262	1095	0.040
P	Quitte. frisch	28	118	0.040
P	Pflaume. frisch	45	187	0.040
P	Mandarine. frisch	45	187	0.040
P	Grapefruit. frisch	27	114	0.040
T	Sauer-Halbrahm	174	728	0.040
T	Ziger. weiss	123	514	0.040
T	Quark. nature. mager	62	257	0.040
T	Quark mit Früchten. mager	70	292	0.040
T	Quark mit Früchten. gezuckert	122	510	0.040
T	Petit-suisse mit Früchten	127	533	0.040
T	Mascarpone	453	1897	0.040
T	Joghurt. nature. vollfett	71	296	0.040
T	Joghurt. Erdbeer	99	412	0.040
T	Sauermilch. Bifidus. nature. vollfett	70	293	0.040
T	Molke. süss	24	101	0.040
T	Buttermilchgetränk mit Früchten. ungezuckert	35	145	0.040
T	Buttermilchgetränk mit Früchten. gezuckert	77	323	0.040
T	Buttermilch	33	139	0.040
P	Zitronensaft	29	120	0.040
P	Orangensaft	46	194	0.040
P	Apfelsaft	45	187	0.040
P	Gurke. roh	12	50	0.040
T	Brühwurstware. Cervelas	259	1082	0.040
	Glace. Vanille. mit Schokoladenüberzug mit Mandeln oder Nüssen	337	1408	0.040
	Glace. Vanille. mit Fruchtüberzug Exotic	151	631	0.040
	Glace. Schokolade. mit Schokoladenüberzug	298	1245	0.040
	Glace. Schokolade	182	763	0.040
	Glace. Vanille	173	725	0.040
P	Zuger Kirschtorte	332	1390	0.040
P	Süßes Mürbeteiggebäck mit Konfitüre (Spitzbuben)	427	1786	0.040
P	Schwarzwälder Kirschtorte	247	1033	0.040
T	Kuhmilch, Vollmilch, mind. 3.5% Fett	65	272	0.039
T	Kuhmilch, Rohmilch	67	279	0.039
T	Sahne. Rahm. Kaffeesahne. mind. 10% Fett	123	511	0.035
T	Sahne, Rahm, Schlagsahne. mind. 30% Fett	308	1270	0.035
P	Rhabarber	13	56	0.035
P	Gurke	12	52	0.035
P	Bier. alkoholfrei	25	107	0.034
P	Himbeersaft, Handelsware	263	1119	0.032
P	Erdbeeren, in Dose	70	297	0.030
P	Grapefruit. Pampelmuse	38	163	0.030
T	Sauermilchkäse, höchstens 10% Fett	127	540	0.030
T	Stutenmilch	47	199	0.030
P	Kokosnussmilch	10	42	0.030
P	Kaffeepulver, Instantkaffee	350	1486	0.030
P	Spargel, in Dose	16	67	0.030

P	Bohnen, Schnittbohnen. grün, in Dose	12	53	0.030
G	Schokolade. dunkel (schwarz. milchfrei. bitter)	516	2160	0.030
	Pudding (Flan). Caramel	124	521	0.030
P	Steinpilz. frisch	20	84	0.030
P	Obstkonserven. Fruchtsalat. ungezuckert	50	208	0.030
P	Nektarine. frisch	46	193	0.030
T	Vollrahm. past.	334	1397	0.030
T	Sauerrahm (Crème fraiche)	335	1403	0.030
T	Kaffeerahm	161	674	0.030
T	Halbrahm. past.	273	1143	0.030
T	Doppelrahm. past.	425	1777	0.030
T	Quark nature. Rahm	183	766	0.030
T	Quark nature. halbfett	104	435	0.030
T	Quark Crème mit Früchten. gezuckert	169	709	0.030
T	Quark Crème mit Aroma	191	801	0.030
T	Blanc battu	53	222	0.030
T	Joghurt. Vanille	99	413	0.030
T	Ziegenmilch	69	289	0.030
T	Vollmilch. UHT	69	288	0.030
T	Vollmilch. pasteurisiert	68	283	0.030
T	Sauermilch. nature. rahmangereichert	140	584	0.030
T	Milchgetränk mit Schokolade. mit Süßungsmitteln	37	153	0.030
T	Milchgetränk mit Schokolade. gezuckert	61	255	0.030
T	Magermilch UHT	33	139	0.030
P	Randensaft (Rote Rüben Saft)	34	142	0.030
P	Kaffee-Extrakt-Pulver (Instant-Kaffee)	349	1460	0.030
P	Rhabarber. frisch	7	31	0.030
P	Eisbergsalat. roh	12	51	0.030
P	Brüsseler Endivie. roh	9	36	0.030
T	Kalb. Milken. Bries. roh	99	416	0.030
	Glace. Vanille. mit Schokoladenüberzug weiss Glace	285	1191	0.030
	Glace. Vanille. mit Schokoladenüberzug	289	1209	0.030
	Glace. Rahm-. Vanille	171	716	0.030
	Glace Doppelrahm-. Vanille	229	957	0.030
P	Schaumkekse mit Schokolade. Schümliquetzli mit Schokolade	482	2015	0.030
P	Mandelgebäck (Amaretti)	424	1775	0.030
P	Cremschnitte	280	1170	0.030
P	Pfirsich	42	176	0.025
P	Oliven. grün. mariniert	138	567	0.025
P	Mandarine	46	195	0.025
T	Ziegenmilch	67	280	0.025
T	Büffelmilch	108	448	0.025
P	Malzgetränk	50	213	0.025
T	Ei. Trockeneiweiss	343	1456	0.024
P	Traubensaft, Handelsware	70	297	0.022
P	Karotten, Möhre, in Dosen	14	57	0.022
P	Heidelbeeren, in Dose	76	320	0.020
P	Wein. Weisswein, mittlere Qualität	71	297	0.020
P	Wein, Rotwein, schwer	81	337	0.020
P	Wein, Rotwein, leicht	67	279	0.020
	Zucker. roh (Rohrohrzucker. Zucker. braun)	390	1633	0.020
	Sosse. Bratensosse. klar	42	178	0.020

	Sosse. Bratensosse. gebunden	52	218	0.020
G	Kirschstängeli (Schokoladestängeli mit flüssiger Kirschfüllung)	438	1832	0.020
	Pudding (Flan). Vanille	101	424	0.020
	Pudding (Flan). Schokolade	119	498	0.020
	Creme. Vanille	148	618	0.020
P	Obstkonserven. Pfirsich. ungezuckert	43	179	0.020
P	Obstkonserven. Pfirsich. gezuckert	79	329	0.020
P	Obstkonserven. Fruchtsalat. gezuckert	78	326	0.020
P	Obstkonserven. Birne. ungezuckert	53	222	0.020
P	Obstkonserven. Birne. gezuckert	88	367	0.020
P	Pfirsich. frisch	43	179	0.020
P	Birne. frisch	53	222	0.020
T	Vollrahm. UHT	334	1398	0.020
T	Halbrahm. UHT	251	1049	0.020
T	Hüttenkäse. nature	101	423	0.020
T	Zigerbutter. Ankeziger	370	1548	0.020
T	Teilentrahmte Milch. UHT	57	238	0.020
T	Teilentrahmte Milch. past.	57	237	0.020
P	Teigwaren. mit Ei. gekocht	107	449	0.020
P	Traubensaft	62	258	0.020
P	Sirup, unverdünnt	284	1189	0.020
P	Orangennektar	43	182	0.020
P	Wein. weiss. 12.5 Vol%	71	298	0.020
P	Wein. weiss. 11 Vol %	70	293	0.020
P	Wein. rot. 9 Vol %	54	226	0.020
P	Wein. rot. 12 Vol %	69	290	0.020
P	Sherry. 18.5 Vol%	118	495	0.020
P	Schaumwein (Sekt. Champagner)	70	295	0.020
P	Olive. schwarz	294	1230	0.020
P	Olive. grün	118	492	0.020
P	Gemüsekonserven. Essiggurke	12	51	0.020
F	Surimi	81	339	0.020
P	Stachelbeere frisch	28	118	0.020
P	Cake Financier	445	1860	0.020
P	Pfirsich, in Dose	63	269	0.018
T	Sahne, Rahm, sauer, Sauerrahm	189	782	0.017
P	Weizenbrot. Weissbrot	237	1007	0.017
P	Stachelbeere	38	160	0.015
P	Birne	55	234	0.015
P	Grapefruitsaft. Muttersaft	36	154	0.014
P	Grapefruitsaft, Handelsware	47	201	0.013
P	Preiselbeere. Kronsbeere	35	147	0.012
T	Ei. Hühnereiweiss. Flüssigeiweiss	47	202	0.012
P	Stärke: Kartoffelstärke	336	1427	0.010
P	Kirschen, süss, in Dose	56	238	0.010
P	Birnen in Dose	67	285	0.010
	Sosse. Jägersosse	57	239	0.010
P	Suppe. Pilz	37	155	0.010
T	Bouillon. Geflügel	5	21	0.010
T	Bouillon. Fleisch	5	20	0.010
P	Kartoffelstärke	336	1404	0.010
P	Birnensaft	48	203	0.010

P	Portwein. 18.5 Vol%	152	637	0.010
P	Apfelwein. 6.2 Vol%	64	269	0.010
P	Apfelwein. 4 Vol%	32	133	0.010
	Glace. Sorbet. Frucht	136	569	0.010
T	Hühnereiweiss roh. Eiklar	44	185	0.010
P	Preiselbeere frisch	34	142	0.010
P	Schaumkekse Schümliquetzli	424	1774	0.010
P	Acerola	16	68	0.009
T	Gelatine	338	1435	0.006
P	Stärke: Maisstärke	346	1470	0.005
T	Butter. Süss- und Sauerrahmbutter	751	3090	0.005
P	Brötchen. Semmel	272	1155	0.004
P	Kaffee, geröstet	182	758	0.001
T	Salami. deutsche	402	1662	0.001
P	Bierhefe, getrocknet	229	970	4.400
P	Bierhefe getrocknet	335	1403	4.400
G	Fitness. Nestle	358	1498	3.400
G	Special K. Kellogg's	369	1544	3.300
P	Fit Flakes. Migros	366	1531	3.300
G	Fit Flakes mit Früchten. Migros	366	1531	3.100
G	Special K Red Fruit. Kellogg's	365	1527	3.000
G	Fitness & Fruits. Nestle	350	1464	2.600
P	Weizenkeime	323	1352	2.200
G	Ovomaltine. Pulver. Wander	360	1506	2.000
G	Ovomaltine pronto. Pulver. Wander	373	1559	2.000
G	Ovomaltine line. Pulver. Wander	385	1611	2.000
G	Ovo Sport (Ovomaltine). Wander	372	1556	2.000
G	Choc ovo (Ovomaltine). Wander	435	1820	2.000
G	Zwieback. ungesüsst. Migros	414	1730	2.000
G	Pingu Flakes. Migros	385	1611	2.000
G	Crisp Rice. Migros	378	1582	2.000
G	Blevita Vollkorngebäck. Migros	415	1735	2.000
G	Blevita mit Sesam. Migros	455	1902	2.000
G	Blevita mit Leinsamen. Migros	412	1722	2.000
P	Cornflakes. Migros	361	1510	2.000
P	Champion crisp (Knuspermüesli für Sportler). bio-familia	410	1714	2.000
P	Champion (Vollwertmüesli). bio-familia	370	1574	2.000
P	c.m.plus (Knuspermüesli mit Cornflakes und Früchten). bio-familia	404	1688	2.000
P	Bohne (Gartenbohne). grün. getrocknet	202	843	1.900
P	Rice Crispies	391	1637	1.800
G	Smacks. Kellogg's	375	1569	1.700
G	Smacks Choco Tresor. Kellogg's	463	1937	1.700
G	Pops. Kellogg's	385	1611	1.700
G	Nesquik Cereals. Nestle	396	1657	1.700
G	Ice Flakes. Coop	381	1594	1.700
G	Honey Loops. Kellogg's	371	1552	1.700
G	Golden Grahams. Nestle	375	1569	1.700
G	Frosties. Kellogg's	373	1561	1.700
G	Frosties Zimt. Kellogg's	371	1552	1.700
G	Frosties Choco. Kellogg's	397	1661	1.700
G	Frosties Caramel. Kellogg's	377	1577	1.700
G	Crunchy Nut Corn Flakes. Kellogg's	378	1582	1.700

G	Crunch. Nestle	410	1735	1.700
G	Cini Minis. Nestle	416	1741	1.700
G	Chocos. Kellogg's	374	1565	1.700
G	Choco Smacks. Kellogg's	385	1611	1.700
G	Choco Krispies. Kellogg's	383	1602	1.700
G	Choco Clusters. Nestle	391	1636	1.700
G	All-Bran Flakes. Kellogg's	322	1347	1.700
P	Rice Krispies. Kellogg's	373	1561	1.700
P	Cornflakes. Kellogg's	368	1540	1.700
G	Fruit & Flakes. Migros	355	1485	1.400
G	All-Bran Plus. Kellogg's	280	1172	1.300
G	Toppas. Kellogg's	340	1423	1.300
G	Teddy Pops. Coop	388	1623	1.300
G	Optima Fruit'n fibre. Kellogg's	353	1494	1.300
G	Just Right. Kellogg's	351	1490	1.300
P	Ovomaltine. Knuspermuesli. Wander	426	1794	1.300
P	Cornflakes. Coop	376	1573	1.300
P	Knoblauch. roh	130	546	1.240
F	Hummer	81	341	1.200
P	Pommes Chips (Kartoffelchips). fettreduziert	464	1943	1.070
P	Sojabohne. Samen. trocken	327	1367	1.000
P	a.c.e.balance (Knuspermuesli mit Fruechten). bio-familia	430	1797	1.000
F	Lachs. geräuchert	171	716	1.000
F	Lachs. Salm	202	842	0.980
T	Rind, Leber	131	552	0.961
P	Hafer. ganzes Korn. entspelzt	326	1378	0.960
F	Sardine	118	498	0.960
T	Aktifit. Südfruechte. Emmi	70	293	0.900
T	Aktifit. Pfirsich. Emmi	36	151	0.900
T	Aktifit. Nature/Classic. Emmi	95	399	0.900
T	Aktifit. Erdbeer. Emmi	66	277	0.900
T	Aktifit. Apfel/Birne. Emmi	32	134	0.900
P	Leinsamen (Lein)	376	1572	0.900
T	Kalb. Leber. roh	138	578	0.900
P	Baumnuss, Walnuss	663	2738	0.870
P	Kartoffelflocken (Kartoffelstock. Trockenprodukt)	338	1415	0.840
T	Rind. Leber. roh	138	576	0.830
P	Banane. getrocknet	262	1095	0.810
T	Huhn. Leber	136	570	0.800
P	Pommes Chips (Kartoffelchips). Paprika	525	2197	0.800
P	Sesam. Samen. trocken	565	2339	0.790
P	Sonnenblumenkerne	597	2498	0.770
P	Hirse. Vollkornflocken	350	1464	0.750
P	Pommes Chips (Kartoffelchips). nature	538	2250	0.740
P	Weizenkleie. Speisekleie	171	721	0.730
P	Weizenkleie. Speisekleie. roh	172	721	0.730
P	Bäckerhefe gepresst	82	343	0.700
	Nuss-Nougat-Creme	533	2224	0.690
P	Kartoffelflocken mit Milchpulver und Salz (Instant-Kartoffelstock)	356	1488	0.690
P	Bäckerhefe, gepresst	78	328	0.684
F	Sardine. roh	163	680	0.680
P	Baumnuss	674	2821	0.670

T	Wachtel	109	460	0.660
T	Fasan. mit Haut. ohne Knochen. Mittelwerte	155	649	0.660
G	Farmer. soft. mit Milch. mit Vitaminen und Calcium	449	1877	0.660
G	Farmer. soft. mit Milch und Erdbeeren. mit Vitaminen und Magnesium	427	1787	0.660
F	Makrele	182	758	0.630
P	Sonnenblume. Samen. trocken	580	2405	0.605
T	Trockenmolke. Molkepulver	349	1483	0.600
P	Michel Orange Passionsfrucht Nektar. Rivella	8	35	0.600
P	Linse. getrocknet	308	1290	0.600
F	Thunfisch. roh	149	625	0.600
T	Schwein, Leber	129	543	0.590
P	Ofen-Frites (vorfritierte Kartoffeln). tiefgekühlt	165	690	0.590
T	Schwein. Leber. roh	131	547	0.590
T	Gans. mit Haut. Mittelwerte	342	1414	0.580
T	Ei. Trockeneigelb	669	2769	0.580
P	Erdnussbutter	626	2620	0.580
P	Buchweizenmehl	331	1386	0.580
P	Buchweizen. Korn. geschält	336	1405	0.580
T	Fleisch. Truthahn. Brust. Schnitzel. Geschnetzeltes. roh	108	452	0.580
P	Linsen, Samen, trocken	270	1144	0.575
P	Haselnuss	646	2703	0.570
P	Kichererbse. Samen. trocken	306	1294	0.560
P	Gerste. ganzes Korn. entspelzt	314	1331	0.560
T	Schwein, reines Muskelfleisch	105	443	0.560
T	Schwein. Voressen. roh	143	599	0.560
T	Schwein. Nierstück. Steak. roh	128	537	0.560
T	Schwein. Hals. roh	151	630	0.560
T	Kalb. Filet. roh	119	499	0.560
T	Schweinefleisch. Kotelett	133	558	0.555
T	Schwein. Niere	102	428	0.550
P	Kichererbse. getrocknet	306	1282	0.550
P	Salbei. frisch	53	221	0.540
P	Avocado	221	909	0.530
T	Huhn. Brust. mit Haut	145	607	0.530
T	Rohpöckelware. Bresaola	167	698	0.530
T	Poulet. Brust. Schnitzel. Geschnetzeltes. roh	105	440	0.530
T	Poulet. Brust. mit Haut. roh	137	573	0.530
P	Hirse. geschältes Korn	350	1481	0.520
F	Forelle	102	431	0.520
P	Sojamehl. entfettet	359	1501	0.520
P	Goldhirse. Korn. geschält	350	1463	0.520
T	Schwein. Kotelett. roh	180	755	0.520
T	Kalb. Nierstück. Steak. roh	104	436	0.520
F	Thon im Öl. abgetropft	186	778	0.520
P	Sojamehl. vollfett	347	1449	0.515
P	Reis unpoliert. Vollkornreis. roh	351	1468	0.510
T	Rohpöckelware. Rollschinkli. roh	161	675	0.510
P	Zwiebel, getrocknet	197	836	0.500
T	Rindfleisch. Filet	121	508	0.500
T	Pferdefleisch	108	457	0.500
T	Kalbsniere	124	520	0.500
T	Huhn. Brathuhn	166	694	0.500

F	Makrele. geräuchert	222	925	0.500
F	Büchling	224	934	0.500
G	Ovomaltine. Schokolade. Wander	513	2146	0.500
P	Bohne weiss. getrocknet	261	1091	0.500
T	Rohpöckelware. Schinken. roh	248	1037	0.500
T	Schwein. Schulter. Braten. roh	181	757	0.500
T	Kalb. Niere. roh	112	469	0.500
T	Poulet. ganz. mit Haut. roh	168	702	0.500
F	Forelle. roh	108	451	0.500
F	Lachs. Zucht. roh	200	838	0.500
P	Weizenkeime	312	1313	0.490
T	Schwein. Haxe. roh	173	724	0.490
T	Kalb. Kotelett. roh	147	613	0.490
T	Schwein. Hackfleisch. roh	178	744	0.480
P	Limabohne. Samen. trocken	275	1167	0.470
P	Banane. frisch	91	381	0.470
T	Rohpöckelware. Rippli. Nierstück. roh	155	647	0.470
T	Kalb. Eckstück. Plätzli. roh	103	429	0.470
P	Weizenschrot, Typ 1700	307	1304	0.460
T	Truthahn. Brust. ohne Haut	105	447	0.460
F	Thunfisch	226	939	0.460
F	Brasse. Brachsen. Blei	116	486	0.460
P	Sojamehl. vollfett	453	1895	0.460
F	Lachs in Dosen	165	689	0.450
F	Hering, Atlantik	233	968	0.450
T	Schwein. Filet. roh	121	506	0.450
T	Kalb. Haxe. roh	122	511	0.450
P	Mohn. Schlafmohn. Samen. trocken	477	1976	0.440
P	Erdnuss	564	2337	0.440
P	Augenbohne, Kuhbohne, Samen, trocken	239	1014	0.440
P	Kartoffel. geschält. roh	79	330	0.440
P	Kartoffel. geschält. Frühkartoffel	74	309	0.440
P	Weizen. Vollkornflocken	309	1293	0.440
P	Tomatenpüree (Tomatenmark)	71	299	0.440
T	Schwein. Herz	91	384	0.430
F	Heilbutt schwarz	144	598	0.430
T	Rohpöckelware. Coppa	314	1316	0.430
P	Schnittlauch	27	114	0.420
F	Heilbutt weiss	95	401	0.420
P	Cashewnuss	572	2392	0.420
P	Rösti, bratfertige Kartoffeln. Fertigprodukt	118	496	0.420
T	Kalb. Brust. roh	131	549	0.420
F	Heilbutt. roh	118	492	0.420
P	Mungbohne. Samen. trocken	281	1194	0.410
P	Bohnen, Gartenbohne. Samen. weiss. trocken	237	1004	0.410
T	Rohpöckelware. Kochspeck. geräuchert. roh	340	1422	0.410
P	Erdnuss. ungesalzen. geröstet	585	2423	0.400
P	Mais. ganzes Korn	325	1377	0.400
P	Buchweizengrütze	335	1421	0.400
T	Kalbsrücken, Rückensteak, m. Knochen	1097	452	0.400
T	Kalbs Hals, Nacken, m. Knochen	109	459	0.400
T	Kalbfleisch. reines Muskelfleisch	92	392	0.400
T	Kalbfleisch. Keule. Schlegel, m. Knochen	89	379	0.400

T	Kalbfleisch. Bug. Schulter	94	398	0.400
G	Cracker Darvida Leinsamen plus. Hug AG	392	1639	0.400
P	Zwieback. Migros	426	1781	0.400
P	Passionsfrucht. frisch	54	228	0.400
T	Magermilchpulver	356	1490	0.400
P	Sojaschrot	194	812	0.400
T	Fleisch. Wildschwein. Durchschnitt. roh	108	454	0.400
T	Schwein. Bug. Blatt. Schulter	218	908	0.392
F	Tintenfisch	73	307	0.390
T	Schweinefleisch. Oberschale. Schnitzelfleisch	106	448	0.390
T	Rind, Niere	113	472	0.390
P	Vollkornteigwaren. ohne Ei. trocken	341	1426	0.390
T	Rohwurst. Salami. Schweinefleisch	405	1694	0.390
T	Schwein. Eckstück. Plätzli. roh	115	497	0.390
T	Kalb. Schulter. Braten. roh	124	518	0.390
P	Reis parboiled. roh	346	1448	0.380
P	Sojabohne. getrocknet	347	1566	0.380
T	Fleisch. Pferd. Filet. roh	102	429	0.380
F	Thon im Wasser. abgetropft	117	489	0.370
P	Banane	88	376	0.365
T	Schweineschinken. gekocht. Kochschinken	125	529	0.360
T	Joghurt. 4Plus Yogurt Birchermüesli. Emmi	88	369	0.360
P	Frühkartoffel. in der Schale gekocht (Gschwellti aus neuen Kartoffeln)	80	333	0.360
P	Edelkastanie. Marone	192	813	0.350
T	Schweinespeck. durchwachsen. geräuchert. Frühstücksspeck	621	2560	0.350
T	Schwein. Zunge	158	660	0.350
P	Edelkastanie. frisch	171	715	0.350
T	Rohwurst. Saucisson vaudois	352	1474	0.350
T	Hühnereigelb roh. Eidotter	350	1466	0.350
T	Buttermilch: Trockenbuttermilch	383	1621	0.340
T	Käse. Blanc battu. 4Plus nature. Emmi	60	251	0.340
T	Käse. Blanc battu. 4Plus Erdbeer. Emmi	74	310	0.340
T	Käse. Blanc battu. 4Plus Apfel. Emmi	74	310	0.340
T	Käse. Blanc battu. 4Plus Ananas. Emmi	74	310	0.340
T	Joghurt. 4Plus Yogurt Peche Melba. Emmi	77	323	0.340
T	Joghurt. 4Plus Yogurt Mocca. Emmi	76	318	0.340
T	Joghurt. 4Plus Yogurt Heidelbeere. Emmi	80	335	0.340
T	Joghurt. 4Plus Yogurt Erdbeere. Emmi	76	318	0.340
T	Joghurt. 4Plus Yogurt Aloe-Vera. Emmi	75	314	0.340
P	Rosenkohl	36	152	0.335
T	Rindfleisch. Oberschale	124	522	0.333
P	Kartoffel. geschält. gekocht	76	318	0.330
P	Frühkartoffel. geschält. gekocht (neue Kartoffel)	80	334	0.330
P	Weizenmehl. Vollkornmehl. Typ 1900	322	1349	0.330
T	Rohwurst. Salami	424	1773	0.330
G	Farmer Soft Fit. mit Vitaminen	367	1536	0.320
P	Pommes Frites	221	926	0.320
P	Peperoni grün. roh	16	68	0.320
P	Haselnuss ohne Samenschale	644	2662	0.315
F	Seezunge. roh	85	354	0.310
P	Knäcke Brot Vollkorn mit Leinsamen	338	1415	0.310
P	Kartoffel	70	298	0.305

P	Gartenkresse	33	140	0.300
T	Ziegenfleisch, Durchschnitt	149	624	0.300
T	Kaninchenfleisch, mit Knochen	152	636	0.300
T	Hase	113	478	0.300
T	Ei. Hühnereigelb. Flüssigeigelb	353	1459	0.300
P	Knäckebröt. aus Roggen	315	1335	0.300
T	Sport Milk. Coop	50	210	0.300
T	Energy Milk Vanille. Emmi	68	285	0.300
T	Energy Milk Müesli. Emmi	83	344	0.300
T	Energy Milk Mocca. Emmi	68	285	0.300
T	Energy Milk Erdbeer. Emmi	73	306	0.300
T	Energy Milk Choco. Emmi	82	344	0.300
T	Energy Milk Banane. Emmi	71	298	0.300
P	Energy Drink Vanille. Migros	66	274	0.300
P	Energy Drink Mocca. Migros	66	274	0.300
P	Energy Drink Erdbeer. Migros	74	308	0.300
P	Energy Drink Caramel. Migros	94	393	0.300
P	Energy Drink Banane. Migros	70	291	0.300
	Honig (Blütenhonig)	306	1279	0.300
P	Erdnuss	577	2412	0.300
P	Roggenmehl. Vollkorn. Schrot. Typ 1800	302	1266	0.300
P	Peperoni rot. roh	27	113	0.300
P	Lauch. roh	24	100	0.300
T	Fleisch. Ziege. Durchschnitt. roh	149	623	0.300
T	'Rohpöckelware. Pancetta	467	1962	0.300
T	Fleisch. Reh. frisch	122	509	0.300
T	Fleisch. Kaninchen. Durchschnitt. roh	150	626	0.300
T	Fleisch. Hirsch. frisch	112	471	0.300
T	Fleisch. Hase. frisch	115	482	0.300
T	Rindfleisch. Hochrippe. Rostbraten	155	647	0.295
P	Gerstengrütze	310	1314	0.290
T	Kalbsherz	109	458	0.290
T	Hammelfleisch. Keule. Schlegel	234	972	0.290
P	Weizenmehl. Ruchmehl. Typ 1100	327	1368	0.290
P	Gerstenflocken	310	1297	0.290
P	Gerste. Vollkornflocken	310	1297	0.290
T	Poulet. Schenkel. mit Haut. roh	184	769	0.290
T	Camembert. 30% Fett	216	902	0.280
T	Trockenmagermilch	358	1519	0.280
P	Weizenmehl, Typ 812	326	1383	0.280
P	Broccoli	29	121	0.280
T	Schwein. Bauch	261	1083	0.280
T	Rind, Herz	121	508	0.280
F	Aal	281	1162	0.280
P	Avocado. frisch	138	578	0.280
P	Roggenmehl. Typ 1050	318	1330	0.280
P	Rosenkohl. roh	34	144	0.280
T	Rohwurst. Salametti	418	1750	0.280
P	Reis. unpoliert. spelzfrei. Naturreis	345	1464	0.275
T	Camembert. 40% fett	275	1144	0.270
P	Batate. Süsskartoffel	108	459	0.270
P	Weizen. ganzes Korn	298	1263	0.270
P	Möhre. Karotte	26	109	0.270

T	Tete de Moine	420	1757	0.270
P	Weizen. Weichweizen. ganzes Korn	298	1249	0.270
P	Nüsslisalat. roh	20	82	0.270
P	Vollkorngebäck (Vollkornguetzli) mit Ölsamen. gesüsst	461	1930	0.270
P	Vollkorngebäck (Vollkornguetzli) mit Nüssen. gesüsst	488	2040	0.270
P	Dinkelmehl, Vollkornmehl	333	1410	0.265
P	Bohnen, Gartenbohnen. Schnittbohnen	32	138	0.265
P	Straucherbse. Taubenerbse. Samen. trocken	281	1194	0.260
P	Aprikose. getrocknet	216	904	0.260
T	Vacherin Mont d`Or	281	1175	0.260
P	Knäckebröt Vollkorn	334	1396	0.260
P	Porree. Lauch	25	105	0.255
P	Holunderbeere. schwarz	54	228	0.250
T	Camembert. 45% Fett	285	1185	0.250
P	Tee: Schwarztee (Blätter)	141	592	0.250
P	Grünkohl	37	154	0.250
P	Feldsalat. Rapunzel	14	59	0.250
F	Thunfisch in Öl	283	1178	0.250
F	Flunder	72	306	0.250
P	Pistazie. getrocknet	581	2432	0.250
T	Limburger/Münster	275	1152	0.250
P	Birchermüesli. Flocken. Nüsse. Früchte. ungezuckert	357	1494	0.250
F	Flunder. roh	72	303	0.250
P	Holunderbeere schwarz frisch	44	185	0.250
P	Knäckebröt Vollkorn mit Sesam	357	1494	0.250
P	Pommes frites. verzehrsfertig. ungesalzen	290	1215	0.248
P	Weizenmehl. Typ 1050	330	1399	0.245
T	Huhn. Schlegel. mit Haut. ohne Knochen	174	724	0.245
T	Rind, reines Muskelfleisch	108	455	0.241
T	Camembert. 50% Fett	314	1302	0.240
P	Paprikaschote. grün	19	79	0.240
G	Getreideriegel. weich. mit Joghurt	464	1948	0.240
T	Rohwurst. Salsiz	479	2003	0.240
T	Kochpöckelware. Schinken. Vorderschinken	122	510	0.240
T	Kochpöckelware. Schinken. Hinterschinken	122	509	0.240
T	Brühwurstware. Waadtländer Bratwurst. ungegart	241	1010	0.240
P	Roggen. ganzes Korn	293	1244	0.235
T	Rind, Brust, Brustkern	200	834	0.232
T	Brie (Rahmbrie)	345	1430	0.230
P	Petersilienwurzel	40	169	0.230
P	Birchermüesli. Flocken. Nüsse. Früchte. ungesüsst	350	1463	0.230
T	Rohwurst. Mettwurst	433	1810	0.230
T	Rohwurst. Bauernsalami. Rauchsalami	443	1853	0.230
T	Brühwurstware. Schweinsbratwurst. ungegart	253	1059	0.230
P	Vollkorngebäck (Vollkornguetzli). gesüsst	462	1933	0.230
F	Auster	66	279	0.220
P	Erbsensprossen	31	130	0.220
P	Weizenmehl, Typ 630	332	1410	0.220
P	Gerstengraupen	335	1422	0.220
P	Zuckermais. Speisemais. Maiskörner roh	87	369	0.220
P	Spinat	17	70	0.220
F	Salzhering. Pökelhering	218	906	0.220
F	Ölsardine. abgetropft	222	924	0.220

F	Scholle	86	361	0.220
G	Getreideriegel. weich. mit Aprikosen	375	1574	0.220
P	Feige. getrocknet	251	1049	0.220
P	Zuckermais. roh. Gemüsemais	87	364	0.220
P	Rollgerste. Gerstengraupen	335	1401	0.220
T	Rohwurst. Luganiga	383	1600	0.220
T	Rohwurst. Bauernschüblig	476	1991	0.220
F	Scholle. roh	86	358	0.220
F	Dorsch. roh	79	329	0.220
P	Sauerkraut. abgetropft	17	71	0.210
P	Paranuss	660	2761	0.210
F	Krustentiere. Scampi. roh	93	390	0.210
T	Terrine. Paté de campagne	292	1220	0.210
F	Sardine im Öl. abgetropft	215	901	0.210
P	Grahambrot. Weizenvollkornbrot	227	951	0.210
P	Reismehl	351	1491	0.200
T	Ziegenkäse	281	1166	0.200
T	Camembert. 60% Fett	378	1565	0.200
T	Trockenvollmilch	482	2015	0.200
P	Hafermehl	391	1654	0.200
P	Sellerieknolle	18	77	0.200
P	Petersilienblatt	50	214	0.200
P	Kohlrübe. Steckrübe	29	123	0.200
P	Blumenkohl	23	95	0.200
F	Stockfisch	339	1439	0.200
F	Kabeljau. Dorsch	76	323	0.200
G	Balisto. Soft Choco Apricot. mit Folsäure	439	1838	0.200
G	Getreideriegel. weich. mit Äpfeln	400	1680	0.200
G	Getreideriegel mit Nüssen	480	2014	0.200
P	Reis poliert. weiss. roh	345	1443	0.200
P	Kokosnuss. Raspeln (Kokosraspel. Kokosflocken)	620	2593	0.200
T	Vollmilchpulver	477	1996	0.200
P	Popcorn. Puffermais	337	1412	0.200
P	Knuspermüesli mit Früchten und Flakes	420	1759	0.200
P	Karottensaft	31	129	0.200
P	Spinat. roh	18	74	0.200
P	Blumenkohl. roh	22	90	0.200
P	Vollkorntoastbrot	272	1137	0.200
P	Nussbrot	255	1066	0.200
P	Weisskohl. Weisskraut	25	105	0.190
F	Kliesche. Scharbe	84	353	0.190
G	Balisto. Soft Choco Apple. mit Folsäure	469	1964	0.190
G	Balisto. Soft Active. mit Vitaminen	413	1729	0.190
G	Farmer. soft. mit Lemon. mit Vitamin C	409	1719	0.190
G	Getreideriegel mit Schokolade und Kokos	491	2059	0.190
T	Reblochon	309	1291	0.190
T	Freiburger Vacherin	373	1560	0.190
T	Feta. Kuhmilch	262	1096	0.190
P	Weisskohl. roh	24	100	0.190
P	Broccoli. roh	25	105	0.190
T	Rind. Schulter. Braten. roh	117	491	0.190
T	Rind. Filet. roh	105	440	0.190
T	Rind. Entrecote. roh	138	576	0.190

F	Sardelle im Öl. abgetropft	160	669	0.190
P	Kartoffel. ungeschält. gekocht	70	298	0.189
T	Edelpilzkäse 50% Fett i. Tr.	355	1470	0.180
P	Weizenmehl. Typ 405	332	1409	0.180
P	Tomatenmark	39	165	0.180
P	Meerrettich	63	267	0.180
T	Tomme	286	1196	0.180
P	Basilikum. frisch	40	167	0.180
P	Weizenmehl. weiss. Typ 405	332	1390	0.180
P	Knuspermüesli mit Schokolade	456	1909	0.180
T	Rohwurst. Pantli	446	1865	0.180
T	Kochwurstware. Wildfleischterrine	262	1096	0.180
T	Rind. Siedfleisch. roh	141	592	0.180
T	Rind. Hals. Voessen. Gulasch. roh	150	626	0.180
F	Seelachs. Köhler. roh	80	334	0.180
F	Seehecht. roh	71	296	0.180
P	Zwieback. Vollkorn	396	1655	0.180
P	Aprikose. getrocknet	240	1021	0.170
T	Kalbsleber	86	366	0.170
G	Getreideriegel. crunchy. mit Honig	454	1900	0.170
T	Camembert. halbfett	179	750	0.170
P	Teigwaren. ohne Ei. trocken	361	1510	0.170
P	Gemüsekonserve. Sauerkraut. abgetropft	15	62	0.170
P	Knollensellerie. roh	18	77	0.170
T	Brühwurstware. Kalbsbratwurst. unegart	252	1053	0.170
T	Rind. Hackfleisch. roh	169	707	0.170
T	Rind. Brust. roh	188	787	0.170
T	Lamm. Schaf. Filet. roh	112	469	0.170
F	Fischstäbchen. paniert. roh	172	720	0.170
P	Roggenschrotbrot	193	808	0.170
P	Brot, Ruchbrot	224	939	0.170
P	Brot, Bürl. Ruchmehl	224	939	0.170
P	Mais-Chips (Apérogebäck auf Maisbasis)	500	2092	0.170
P	Sojasprossen	50	210	0.166
P	Honig. Blütenhonig	302	1284	0.160
P	Erbsen, Schote und Samen, grün	81	344	0.160
P	Haferflocken	348	1469	0.160
T	Kalbshirn	109	453	0.160
F	Aal. geräuchert	329	1363	0.160
G	Schokolade. Milch- mit Nüssen	564	2359	0.160
T	Brie. halbfett	201	841	0.160
P	Sojasprossen (Sojakeime)	50	210	0.160
P	Haferkleie. roh	336	1406	0.160
P	Ketchup	116	484	0.160
P	Wirz (Wirsingkohl). roh	26	107	0.160
P	Keke. roh	58	242	0.160
P	Karotte. roh	32	135	0.160
P	Erbse, Gartenerbse grün. roh	78	328	0.160
T	Rohwurst. Saucisson aux choux	313	1309	0.160
T	Kochwurstware. Leberwurst	262	1097	0.160
T	Kochwurstware. Kalbfleischleberwurst	302	1263	0.160
T	Lamm. Schaf. Kotelett. roh	213	891	0.160
P	Walliser Roggenbrot	207	866	0.160

P	Mandel. süß ohne Samenschale	583	2411	0.155
P	Wirsing	26	108	0.155
P	Reis. Weisser Reis. poliert	344	1460	0.150
P	Pflaume. getrocknet	222	943	0.150
P	Portulak	11	47	0.150
P	Linsensprossen	29	124	0.150
P	Zwiebel	28	117	0.150
P	Rotkohl. Rotkraut. Blaukraut	22	92	0.150
F	Hering, mariniert, Bismarckhering	210	873	0.150
F	Karpfen	115	484	0.150
F	Hecht	82	346	0.150
G	Schokolade. Milch- mit Haselnusscremefüllung/Branche (Schokoladenstängel)	551	2304	0.150
G	und Orangen Getreideriegel mit Schokolade	453	1901	0.150
G	Getreideriegel mit Schokolade und Äpfel	449	1882	0.150
P	Apfel. geschält. getrocknet	277	1158	0.150
P	Dattel. getrocknet	290	1215	0.150
P	Sesamsamen	566	2368	0.150
T	Camembert. vollfett	299	1253	0.150
P	Thymian. frisch	46	193	0.150
P	Maisgries	340	1423	0.150
P	Rotkohl. roh	24	102	0.150
T	Brühwurstware. Schweinswurst. ungegart	244	1023	0.150
T	Brühwurstware. Aufschnitt. gemischt	234	980	0.150
T	Lamm. Schaf. Gigot Keule. roh	173	724	0.150
F	Hecht. roh	81	340	0.150
P	Vollkornreiswaffel	384	1607	0.150
P	Nuss-Stengeli	473	1978	0.150
P	Haselnussmakrone	454	1898	0.150
P	Karotten, Möhre, getrocknet	193	821	0.144
G	Kakaopulver. schwach entölt	343	1427	0.140
P	Kaffee, grün, Rohkaffee	190	789	0.140
T	Frankfurter Würstchen	269	1114	0.140
G	Kakaopulver	343	1435	0.140
T	Camembert Rahm	352	1473	0.140
T	Brie. vollfett	300	1256	0.140
P	Zwiebel. roh	35	146	0.140
P	Gartenbohne grün. roh	25	103	0.140
T	Rohwurst. Zampone	361	1510	0.140
T	Rohwurst. Landjäger	516	2157	0.140
T	Kochwurstware. Blutwurst	144	604	0.140
T	Brühwurstware. Wienerli. Geflügel. ungegart	232	969	0.140
T	Brühwurstware. Lyoner. Kalbfleischwurst	265	1110	0.140
T	Brühwurstware. Fleischkäse	260	1087	0.140
P	Rüebliorte (Rüeblikuchen. Karottenkuchen)	346	1447	0.140
P	Petit beurre. Vollkorn	450	1883	0.140
P	Hefeteig süß	294	1231	0.140
P	Dattel. getrocknet	276	1174	0.130
T	Gruyere 45% Fett i.Tr.	399	1655	0.130
F	Garnele, Nordseegarnele, Krabbe	87	368	0.130
T	Rind, Zunge	207	860	0.130
T	Lammfleisch. Muskelfleisch	117	491	0.130
T	Kalbszunge	172	717	0.130

G	Getreideriegel. weich. Schokoladenstückchen	489	2046	0.130
P	Pflaume. getrocknet	172	719	0.130
P	Kiwi. frisch	49	207	0.130
T	Greyerzer. vollfett	400	1672	0.130
T	Brie Rahm	336	1404	0.130
F	Krustentiere. Steingarnele. Tiefseegarnele. roh	92	384	0.130
P	Schnittlauch. frisch	25	105	0.130
P	Kartoffelstock. zubereitet mit Wasser. Milch. Butter und Salz jodiert	86	360	0.130
P	Hartweizengries	343	1434	0.130
P	Kresse. roh	12	49	0.130
T	Rind. Zunge. roh	196	819	0.130
T	Kalb. Zunge. roh	181	756	0.130
P	Toastbrot mit Pflanzenölen	278	1163	0.130
P	Toastbrot mit Butter	277	1161	0.130
P	Laugenbrötli	276	1153	0.130
P	Biber	365	1527	0.130
P	Orangensaft, Apfelsinensaft, ungesüsst	42	180	0.125
P	Feige. getrocknet	250	1059	0.120
P	Erbsen, Samen, trocken	271	1152	0.120
T	Roquefort	362	1500	0.120
T	Emmentaler 45% Fett i. Tr.	400	1661	0.120
P	Zucchini. Sommer-Squash	20	83	0.120
P	Chinakohl	12	50	0.120
T	Rind, Milz	100	422	0.120
P	Roggenmischbrot mit Weizen. Roggen über 50%	210	892	0.120
G	Balisto. Sandwich. Milk. mit Calcium	410	1717	0.120
G	Balisto. Sandwich. Milk und Strawberry	401	1677	0.120
T	Roquefort	361	1510	0.120
T	Emmentaler. vollfett	422	1764	0.120
T	Joghurt. Mokka	99	415	0.120
P	Instant-Kartoffelstock. zubereitet mit Wasser und Butter	79	329	0.120
P	Weizenmehl. halbweiss. Typ 720	329	1377	0.120
P	Vollkornteigwaren. ohne Ei. gekocht	102	428	0.120
P	Haferflocken	348	1458	0.120
P	Sellerieblätter. frisch	23	98	0.120
P	Chinakohl. roh	12	50	0.120
T	Brühwurstware. Wienerli. ungegart	260	1089	0.120
T	Brühwurstware. Schützenwurst. ungegart	265	1110	0.120
T	Brühwurstware. Mortadella	306	1282	0.120
T	Brühwurstware. Bierwurst. ungegart	246	1029	0.120
T	Brühwurstware. Berner Zungenwurst. ungegart	221	926	0.120
F	Egli. Flussbarsch. roh	79	329	0.120
T	Hühnerlei ganz roh; Ei gross 65g; mittel:50g; klein:45g	146	610	0.120
P	Tessinerbrot	262	1096	0.120
P	Butterzopf	300	1257	0.120
P	Panettone	337	1409	0.120
P	Lebkuchen	396	1656	0.120
P	Erdnuss-Flips	497	2080	0.120
P	Cracker Salzgebäck Apérogebäck	471	1971	0.120
G	Schokolade. Milkschokolade	537	2242	0.110
P	Weinbeere. getrocknet. Rosine	292	1242	0.110
P	Sanddornbeere	89	369	0.110

P	Feige	61	260	0.110
P	Paranuss	670	2764	0.110
T	Gorgonzola	360	1492	0.110
P	Roggenmehl, Typ 815	319	1355	0.110
P	Tomatensaft, Handelsware	17	73	0.110
P	Pastinake	59	249	0.110
P	Kürbis	24	103	0.110
G	Getreideriegel. crunchy. nature	442	1872	0.110
P	Feige. frisch	68	286	0.110
P	Pinienkern	582	2433	0.110
P	Mandel	576	2408	0.110
T	Doppelrahmkäse	365	1525	0.110
P	Roggenmehl. Typ 815	326	1366	0.110
P	Paniermehl	361	1511	0.110
P	Zucchetti. roh	17	71	0.110
P	Zwieback	415	1735	0.110
P	Brot, Roggenbrot	234	979	0.110
P	Rosine getrocknet. Weinbeere / Sultanine	287	1199	0.110
P	Zimtstern	473	1977	0.110
P	Prussien	521	2182	0.110
P	Nusschnecke aus Hefeteig	368	1540	0.110
P	Nussgipfel aus Hefeteig	368	1540	0.110
P	Nussgipfel aus Blätterteig	442	1849	0.110
P	Haselnusskekse (Haselnussguetzli)	465	1945	0.110
P	Engadiner Nusstorte	465	1947	0.110
P	Basler Leckerli	380	1592	0.110
P	Pizzateig mit pflanzlichem Fett	237	994	0.110
P	Apfel	54	228	0.105
P	Orange, Apfelsine	42	180	0.105
T	Speisequark. mager	72	305	0.100
T	Limburger. 20% Fett i.Tr.	184	771	0.100
T	Fetakäse. 45% Fett i. Tr.	237	986	0.100
F	Krill, Antarktis	91	381	0.100
P	Weizenmehl. Typ 550	332	1408	0.100
P	Ananassaft, in Dose	43	185	0.100
P	Tomate	17	74	0.100
	Sosse. Bolognaise. Hackfleischsosse	95	396	0.100
G	Getreideriegel mit Schokoladenüberzug natural	473	1995	0.100
P	Champignon. roh	15	62	0.100
P	Mayonnaise	742	3103	0.100
P	Wassermelone. frisch	30	125	0.100
P	Kaki. roh	66	275	0.100
T	Sbrinz	419	1751	0.100
T	Parmesan	381	1595	0.100
P	Bambussprossen	17	69	0.100
P	'Weizenmehl. weiss. Typ 550	329	1377	0.100
P	Knuspermüesli	412	1726	0.100
P	Gemüsesaft. Mischung	31	130	0.100
P	Lagerbier	38	159	0.100
P	Gemüsekonserve. Silberzwiebel	25	105	0.100
P	Gemüsekonserve. Maiskölbchen	110	461	0.100
P	Gemüsekonserve. Erbsen und Karotten	62	259	0.100
P	Mangold. roh	21	88	0.100

	Glace. Schokolade. mit Pralinenstängel und Schokoladenüberzug mit Haselnüssen	400	1674	0.100
P	Gipfeli Vollkorn	381	1594	0.100
P	Gipfeli Laugen. Silber	422	1767	0.100
P	Gipfeli	355	1484	0.100
P	Tirolercake	456	1908	0.100
P	Petit Beurre	440	1842	0.100
P	Löffelbiscuits	410	1715	0.100
P	Lebkuchen mit Schokoladeüberzug	439	1837	0.100
P	Haselnussbiscuit mit Schokolade	516	2158	0.100
P	Brunsli	456	1910	0.100
P	Berliner	321	1343	0.100
T	Schweinsbratwurst	291	1206	0.099
P	Apfelsaft	48	204	0.096
T	Parmesan, 3.6%	375	1561	0.095
P	Weizenmischbrot mit Roggen. über 50% Weizen	226	959	0.095
P	Austernpilz. Austernseitling	12	49	0.090
T	Speisequark. 20% Fett i. Tr.	109	456	0.090
P	Holunderbeerensaft. Muttersaft	38	163	0.090
P	Bleichsellerie	15	65	0.090
P	Zwieback. eifrei	368	1558	0.090
G	Schokolade. Milch- mit Weinbeeren. Nüssen und Mandeln	502	2100	0.090
G	Schokolade. Milch- mit Cremefüllung (Gianduja. Nougat)	564	2358	0.090
G	Praline/Truffe (Trüffel)	566	2368	0.090
G	Getreideriegel. crunchy. nature. ungesüsst	417	1760	0.090
P	Ananas. frisch	49	203	0.090
P	Kürbiskerne	565	2363	0.090
P	Haselnuss-Schokolade-Brottaufstrich (Haselnuss-Kakao-Creme)	562	2352	0.090
P	Fünfkornbier	40	167	0.090
P	Gemüsekonserve. Zuckermais	96	401	0.090
P	Petersilie. frisch	34	144	0.090
P	Honigmelone. roh	36	150	0.090
T	Brühwurstware. Schübli. ungegart	260	1089	0.090
P	Willisauer Ringli	381	1595	0.090
P	Gebäck mit Fruchtfüllung und Haselnüssen. Vogelnestli	444	1857	0.090
P	Mürbeteig süss mit pflanzlichem Fett	431	1802	0.090
P	Kuchenteig mit pflanzlichem Fett	357	1493	0.090
T	Limburger. 40% Fett i.Tr.	268	1114	0.085
P	Weizengriess	321	1364	0.085
P	Johannisbeere. schwarz	39	167	0.080
T	Speisequark. 40% Fett	160	664	0.080
T	Schmelzkäse. 60% Fett.	326	1349	0.080
T	Gouda 45% i.Tr.	334	1386	0.080
P	Weisse Rübe. Wasserrübe	25	104	0.080
T	Ei. Trockenvollei	570	2369	0.080
P	Weizenvollkornbrot	199	844	0.080
T	Suppe. Gulasch	66	276	0.080
P	Obstkonzerve. Ananas. ungezuckert	49	203	0.080
P	Mango. frisch	58	242	0.080
P	Mandel (Mandel süss). geröstet. gesalzen	582	2433	0.080
T	Frischkäsezubereitung. halbfett	103	432	0.080
T	Fondue. Fertigprodukt	259	1084	0.080
F	Weichtiere. Miesmuschel. roh	85	354	0.080

F	Krustentiere. Garnele. roh	56	233	0.080
P	Eierlikör. 16.5 Vol%	285	1192	0.080
P	Tomate. roh	19	78	0.080
P	Spargel. roh	24	100	0.080
P	Aubergine. roh	18	76	0.080
P	Brot, Weissbrot	255	1067	0.080
P	Brot, Semmeli. Mutschli	255	1067	0.080
P	Brot, Pariserbrot. Baguette	255	1067	0.080
P	Brot, Halbweissbrot	229	959	0.080
P	Brot, Bürl. Halbweissmehl	229	959	0.080
P	Johannisbeere schwarz frisch	44	184	0.080
P	Petit Beurre mit Schokolade	488	2042	0.080
P	Madeleine	413	1726	0.080
P	Blätterteig. Butter-	391	1636	0.080
P	Blätterteig mit pflanzlichem Fett	384	1606	0.080
T	Kondensmilch. mind. 10% Fett	177	742	0.077
T	Ei. Hühnerei. Gesamthalt	156	648	0.077
P	Weinbeere. Weintraube	68	287	0.075
P	Himbeere	33	142	0.075
P	Ananas	56	236	0.075
T	Frischkäse. Rahmfrischkäse 50% Fett i.Tr.	284	1177	0.075
T	Edamer. 40% Fett i.Tr.	318	1323	0.075
F	Miesmuschel. Blau- oder Pfahlmuschel	69	291	0.075
P	Bier. Nährbier. Malzbier	54	229	0.075
T	Kondensmagermilch. gezuckert	269	1141	0.073
P	Ananas, in Dose	68	288	0.070
P	Aprikose	43	182	0.070
P	Wassermelone	37	159	0.070
T	Schmelzkäse. 45% Fett i. Tr.	270	1118	0.070
T	Kochkäse. 20% Fett i. Tr.	125	522	0.070
P	Rucola	25	106	0.070
P	Mais-Frühstücksflocken. Cornflakes	353	1498	0.070
P	Spinat, in Dose	15	62	0.070
P	Kohlrabi	24	104	0.070
T	Rind, Lunge	99	415	0.070
T	Kalbslunge	90	378	0.070
P	Suppe. Bündner Gerstensuppe	41	170	0.070
G	Schokolade. Milch- mit Mandel-Honig-Nougat	530	2219	0.070
P	Obstkonserven. Ananas. gezuckert	84	350	0.070
P	Aprikose. frisch	44	185	0.070
P	Zitrone. frisch	16	65	0.070
T	Schmelzkäse. streichfähig. vollfett	271	1136	0.070
T	Schmelzkäse. streichfähig. Rahm	329	1376	0.070
T	Schmelzkäse. streichfähig. 1/4 Fett	186	777	0.070
T	Schmelzkäse. Scheibe. vollfett	307	1284	0.070
T	Schmelzkäse. Scheibe. Rahm	344	1438	0.070
T	Schmelzkäse. Scheibe. 1/4 Fett	182	762	0.070
T	Mozzarella	228	956	0.070
T	Gorgonzola	359	1501	0.070
T	Appenzeller. vollfett	386	1616	0.070
T	Appenzeller 1/4 Fett	238	996	0.070
T	Sojamilch	32	133	0.070
T	Joghurt. Haselnuss	117	488	0.070

T	Joghurt. Früchte. mager. mit Süssungsmitteln	48	200	0.070
T	Joghurt mit Aroma. teilentrahmt	73	307	0.070
T	Joghurt mit Aroma. mager. mit Süssungsmitteln	48	200	0.070
T	Kondensmilch gezuckert	339	1419	0.070
T	Feta. Schaf- oder Ziegenmilch	250	1047	0.070
P	Cornflakes	350	1464	0.070
P	Zuckerhutsalat. roh	13	54	0.070
P	Stangensellerie. roh	10	44	0.070
P	Rucola (Rauke). roh	25	105	0.070
P	Roter Cicorino. roh	13	54	0.070
P	Riesenkürbis (Cucurbita maxima). roh	21	89	0.070
P	Rettich. roh	16	65	0.070
P	Kohlrabi. roh	24	104	0.070
T	Rohwurst. Cotechino	450	1881	0.070
T	Bauernbratwurst	239	999	0.070
	Glace. Rahm-. Schokolade	237	990	0.070
	Glace Frucht	185	773	0.070
P	Weggli	296	1240	0.070
P	Traube. Weintraube. frisch	66	276	0.070
P	Mailänderli	500	2092	0.070
P	Linzertorte	417	1745	0.070
P	Chräbeli	379	1584	0.070
P	Blätterteigpastetli. Butter-	560	2343	0.070
P	Birnenweggen	304	1271	0.070
P	Aubergine	17	73	0.068
P	Champignon. frisch	16	67	0.065
P	Mungbohnen sprossen	23	96	0.065
P	Bier. Pils. Lagerbier	42	177	0.062
	Marzipan	486	2035	0.060
P	Champignon, in Dose	14	59	0.060
P	Heidelbeere. Blaubeere	36	154	0.060
P	Erdbeere	32	136	0.060
P	Apfelmus	79	334	0.060
P	Zitrone	36	152	0.060
P	Kokosnuss	363	1498	0.060
T	Schichtkäse. 40% Fett	160	665	0.060
T	Schichtkäse. 20% Fett i. Tr.	110	460	0.060
T	Schichtkäse. 10% Fett	90	381	0.060
T	Mozzarella aus Kuhmilch	227	944	0.060
T	Hüttenkäse. Cottage 20% Fett	102	428	0.060
T	Frischkäse. Doppelrahmfrischkäse 60%-85% Fett	340	1407	0.060
T	Butterkäse. 50% Fett	344	1424	0.060
T	Kondensmilch. mind. 7.5% Fett	133	554	0.060
P	Maismehl	324	1372	0.060
P	Eierteigwaren	354	1501	0.060
P	Sojamilch	52	220	0.060
P	Rettich	16	64	0.060
P	Radieschen	14	61	0.060
P	Fenchel. Knolle	19	82	0.060
T	Corned Beef. amerikanisch	209	874	0.060
P	Suppe. Tomaten	41	170	0.060
G	Schokolade. weiss	565	2365	0.060
G	Schokolade. Milch	540	2258	0.060

P	Mayonnaise. kalorienarm	327	1369	0.060
P	Obstkonserven. Aprikose. ungezuckert	44	185	0.060
P	Obstkonserven. Aprikose. gezuckert	80	333	0.060
P	Orange. frisch	40	168	0.060
T	Tilsiter. past. vollfett	355	1483	0.060
T	Tilsiter Rohmilch. vollfett	378	1582	0.060
T	St.Paulin	284	1190	0.060
T	Raclette	359	1504	0.060
T	Frischkäsezubereitung. Rahm	224	938	0.060
T	Frischkäsezubereitung. Doppelrahm	338	1414	0.060
T	Joghurt. Schokolade	117	488	0.060
T	Joghurt. nature. teilentrahmt	52	217	0.060
T	Joghurt. nature. mager	40	168	0.060
T	Kondensmilch. ungezuckert	132	554	0.060
F	Weichtiere. Kalmar. roh	83	348	0.060
P	Teigwaren. mit Ei. trocken	358	1498	0.060
P	Gemüsekonserve. Tomate geschält (Pelati)	17	71	0.060
P	Gemüsekonserve. Erbsen	77	322	0.060
P	Gemüsekonserve. Champignons	16	66	0.060
P	Schwarzwurzel. roh	18	75	0.060
P	Radieschen. roh	14	58	0.060
P	Kopfsalat. roh	11	47	0.060
P	Fenchel. roh	16	68	0.060
	Glace. Magermilch-. Kaffee/Mokka. fettreduziert. energievermindert	109	454	0.060
	Glace. Magermilch-. Frucht. fettreduziert. energievermindert	105	438	0.060
	Glace. Doppelrahm- Schokolade	249	1040	0.060
P	Himbeere frisch	38	160	0.060
P	Erdbeere. frisch	35	148	0.060
P	Waffelguetzli	533	2231	0.060
P	Schokoladenkuchen	407	1704	0.060
P	Sable	495	2071	0.060
P	Marmorkuchen (Marmorcake)	389	1627	0.060
P	Blätterteigstängel	502	2101	0.060
T	Kondensmilch. gezuckert	320	1347	0.059
T	Kondensmilch, gezuckert	320	1347	0.059
T	Münsterkäse. 50% Fett i.Tr.	321	1330	0.055
T	Münsterkäse. 45% Fett i.Tr.	290	1205	0.055
T	Chester. Cheddar, 50%	397	1647	0.055
P	Spargel	18	75	0.055
P	Kopfsalat	11	48	0.055
P	Zitronensaft, Muttersaft	26	114	0.052
G	Schokolade. milchfrei. mind. 40% Kakaomasse	479	1999	0.050
P	Aprikosen in Dose	65	278	0.050
P	Hagebutte	94	399	0.050
P	Brombeere	44	185	0.050
T	Sahnejoghurt	120	496	0.050
T	Kefir aus Vollmilch	65	270	0.050
T	Sauermilch. Dickmilch	66	275	0.050
T	Magermilch	147	35	0.050
T	Kuhmilch, Magermilch, entrahmt	34	146	0.050
P	Bier. Vollbier dunkel	37	156	0.050
P	Bier, Vollbier, hell, Lagerbier	39	162	0.050

P	Orangensaft, Muttersaft, Apfelsinensaft	43	184	0.050
P	Rote Rübe, Rote Beete	41	175	0.050
P	Chicoree	17	70	0.050
	Marzipan	457	1911	0.050
	Creme. Schokoladen-	121	507	0.050
P	Morchel. frisch	12	48	0.050
P	Zwetschge. frisch	38	161	0.050
P	Mirabelle. frisch	53	220	0.050
P	Kirsche. frisch	71	297	0.050
P	Apfel. frisch	51	212	0.050
T	Glarner Schabziger. Gl. Kräuterkäse	134	561	0.050
T	Blanc battu. nit Früchten. ungezuckert	71	296	0.050
T	Joghurt. Früchte. teilentrahmt	76	317	0.050
T	Sauermilch. rahmangereichert mit Früchten	117	490	0.050
P	Rosmarin. frisch	56	236	0.050
P	Pfefferminze. frisch	43	179	0.050
P	Teigwaren. ohne Ei. gekocht	108	453	0.050
P	Tomatensaft	15	64	0.050
P	Tofu	78	328	0.050
P	Randen (rote Beete. rote Rübe). roh	41	170	0.050
P	Lattich. roh	13	53	0.050
P	Endivie. roh	14	58	0.050
	Glace. Magermilch. Vanille. fettreduziert. energievermindert	93	391	0.050
	Glace. Magermilch-. Schokolade. fettreduziert. energievermindert	104	433	0.050
	Glace. Cornet. Vanille	284	1188	0.050
	Glace. Cornet. Schokolade	294	1230	0.050
	Glace. Cornet. Erdbeer. Frucht	263	1099	0.050
P	Johannisbeere rot frisch	29	121	0.050
P	Heidelbeere frisch	52	218	0.050
P	Brombeere frisch	32	136	0.050
P	Waffelguetzli mit Schokoladeüberzug	532	2225	0.050
P	Kokosmakronen	445	1862	0.050
P	Butterkuchen Rührteig	436	1826	0.050
T	Kuhmilch, 1.5-1.85% Fett	48	201	0.046
P	Pflaume	49	208	0.045
P	Kirsche. süss	63	266	0.045
P	Johannisbeere. rot	33	139	0.045
P	Tofu	83	346	0.045
T	Joghurt. mind. 3.5% Fett	70	293	0.045
T	Joghurt. mager. höchstens 0.3% Fett	37	158	0.045
T	Joghurt. fettarm. 1.5%-1.8% Fett	50	210	0.045
T	Milch. fettarm	201	48	0.045
P	Erbsen. grün, in Dose	38	159	0.045
T	Molke. süss	25	106	0.042
T	Kuhmilch, UHT	66	277	0.041
P	Pfifferling, in Dose	13	53	0.040
P	Himbeeren. in Dose	71	303	0.040
T	Buttermilch	37	156	0.040
P	Orangensaft. angereichert mit Vitamin C	50	209	0.040
	Sosse. gebundene Pilzsosse	82	345	0.040
	Sosse. Bechamel. weisse Sosse	88	368	0.040
P	Suppe. Minestrone	52	217	0.040

G	Schokoladenpulver	381	1595	0.040
G	Schokolade. Milch- mit Alkoholfüllung	480	2007	0.040
P	Eierschwamm. roh	12	49	0.040
P	Obstkonserven. Apfelmus. ungezuckert	51	212	0.040
P	Obstkonserven. Apfelmus. gezuckert	86	358	0.040
P	Birne. getrocknet	262	1095	0.040
P	Quitte. frisch	28	118	0.040
P	Pflaume. frisch	45	187	0.040
P	Mandarine. frisch	45	187	0.040
P	Grapefruit. frisch	27	114	0.040
T	Sauer-Halbrahm	174	728	0.040
T	Ziger. weiss	123	514	0.040
T	Quark. nature. mager	62	257	0.040
T	Quark mit Früchten. mager	70	292	0.040
T	Quark mit Früchten. gezuckert	122	510	0.040
T	Petit-suisse mit Früchten	127	533	0.040
T	Mascarpone	453	1897	0.040
T	Joghurt. nature. vollfett	71	296	0.040
T	Joghurt. Erdbeer	99	412	0.040
T	Sauermilch. Bifidus. nature. vollfett	70	293	0.040
T	Molke. süss	24	101	0.040
T	Buttermilchgetränk mit Früchten. ungezuckert	35	145	0.040
T	Buttermilchgetränk mit Früchten. gezuckert	77	323	0.040
T	Buttermilch	33	139	0.040
P	Zitronensaft	29	120	0.040
P	Orangensaft	46	194	0.040
P	Apfelsaft	45	187	0.040
P	Gurke. roh	12	50	0.040
T	Brühwurstware. Cervelas	259	1082	0.040
	Glace. Vanille. mit Schokoladenüberzug mit Mandeln oder Nüssen	337	1408	0.040
	Glace. Vanille. mit Fruchtüberzug Exotic	151	631	0.040
	Glace. Schokolade. mit Schokoladenüberzug	298	1245	0.040
	Glace. Schokolade	182	763	0.040
	Glace. Vanille	173	725	0.040
P	Zuger Kirschtorte	332	1390	0.040
P	Süßes Mürbeteiggebäck mit Konfitüre (Spitzbuben)	427	1786	0.040
P	Schwarzwälder Kirschtorte	247	1033	0.040
T	Kuhmilch, Vollmilch, mind. 3.5% Fett	65	272	0.039
T	Kuhmilch, Rohmilch	67	279	0.039
T	Sahne. Rahm. Kaffeesahne. mind. 10% Fett	123	511	0.035
T	Sahne, Rahm, Schlagsahne. mind. 30% Fett	308	1270	0.035
P	Rhabarber	13	56	0.035
P	Gurke	12	52	0.035
P	Bier. alkoholfrei	25	107	0.034
P	Himbeersaft, Handelsware	263	1119	0.032
P	Erdbeeren, in Dose	70	297	0.030
P	Grapefruit. Pampelmuse	38	163	0.030
T	Sauermilchkäse, höchstens 10% Fett	127	540	0.030
T	Stutenmilch	47	199	0.030
P	Kokosnussmilch	10	42	0.030
P	Kaffeepulver, Instantkaffee	350	1486	0.030
P	Spargel, in Dose	16	67	0.030

P	Bohnen, Schnittbohnen. grün, in Dose	12	53	0.030
G	Schokolade. dunkel (schwarz. milchfrei. bitter)	516	2160	0.030
	Pudding (Flan). Caramel	124	521	0.030
P	Steinpilz. frisch	20	84	0.030
P	Obstkonserven. Fruchtsalat. ungezuckert	50	208	0.030
P	Nektarine. frisch	46	193	0.030
T	Vollrahm. past.	334	1397	0.030
T	Sauerrahm (Crème fraiche)	335	1403	0.030
T	Kaffeerahm	161	674	0.030
T	Halbrahm. past.	273	1143	0.030
T	Doppelrahm. past.	425	1777	0.030
T	Quark nature. Rahm	183	766	0.030
T	Quark nature. halbfett	104	435	0.030
T	Quark Crème mit Früchten. gezuckert	169	709	0.030
T	Quark Crème mit Aroma	191	801	0.030
T	Blanc battu	53	222	0.030
T	Joghurt. Vanille	99	413	0.030
T	Ziegenmilch	69	289	0.030
T	Vollmilch. UHT	69	288	0.030
T	Vollmilch. pasteurisiert	68	283	0.030
T	Sauermilch. nature. rahmangereichert	140	584	0.030
T	Milchgetränk mit Schokolade. mit Süßungsmitteln	37	153	0.030
T	Milchgetränk mit Schokolade. gezuckert	61	255	0.030
T	Magermilch UHT	33	139	0.030
P	Randensaft (Rote Rüben Saft)	34	142	0.030
P	Kaffee-Extrakt-Pulver (Instant-Kaffee)	349	1460	0.030
P	Rhabarber. frisch	7	31	0.030
P	Eisbergsalat. roh	12	51	0.030
P	Brüsseler Endivie. roh	9	36	0.030
T	Kalb. Milken. Bries. roh	99	416	0.030
	Glace. Vanille. mit Schokoladenüberzug weiss Glace	285	1191	0.030
	Glace. Vanille. mit Schokoladenüberzug	289	1209	0.030
	Glace. Rahm-. Vanille	171	716	0.030
	Glace Doppelrahm-. Vanille	229	957	0.030
P	Schaumkekse mit Schokolade. Schümliquetzli mit Schokolade	482	2015	0.030
P	Mandelgebäck (Amaretti)	424	1775	0.030
P	Cremschnitte	280	1170	0.030
P	Pfirsich	42	176	0.025
P	Oliven. grün. mariniert	138	567	0.025
P	Mandarine	46	195	0.025
T	Ziegenmilch	67	280	0.025
T	Büffelmilch	108	448	0.025
P	Malzgetränk	50	213	0.025
T	Ei. Trockeneiweiss	343	1456	0.024
P	Traubensaft, Handelsware	70	297	0.022
P	Karotten, Möhre, in Dosen	14	57	0.022
P	Heidelbeeren, in Dose	76	320	0.020
P	Wein. Weisswein, mittlere Qualität	71	297	0.020
P	Wein, Rotwein, schwer	81	337	0.020
P	Wein, Rotwein, leicht	67	279	0.020
	Zucker. roh (Rohrohrzucker. Zucker. braun)	390	1633	0.020
	Sosse. Bratensosse. klar	42	178	0.020

	Sosse. Bratensosse. gebunden	52	218	0.020
G	Kirschstängeli (Schokoladestängeli mit flüssiger Kirschfüllung)	438	1832	0.020
	Pudding (Flan). Vanille	101	424	0.020
	Pudding (Flan). Schokolade	119	498	0.020
	Creme. Vanille	148	618	0.020
P	Obstkonserven. Pfirsich. ungezuckert	43	179	0.020
P	Obstkonserven. Pfirsich. gezuckert	79	329	0.020
P	Obstkonserven. Fruchtsalat. gezuckert	78	326	0.020
P	Obstkonserven. Birne. ungezuckert	53	222	0.020
P	Obstkonserven. Birne. gezuckert	88	367	0.020
P	Pfirsich. frisch	43	179	0.020
P	Birne. frisch	53	222	0.020
T	Vollrahm. UHT	334	1398	0.020
T	Halbrahm. UHT	251	1049	0.020
T	Hüttenkäse. nature	101	423	0.020
T	Zigerbutter. Ankeziger	370	1548	0.020
T	Teilentrahmte Milch. UHT	57	238	0.020
T	Teilentrahmte Milch. past.	57	237	0.020
P	Teigwaren. mit Ei. gekocht	107	449	0.020
P	Traubensaft	62	258	0.020
P	Sirup, unverdünnt	284	1189	0.020
P	Orangennektar	43	182	0.020
P	Wein. weiss. 12.5 Vol%	71	298	0.020
P	Wein. weiss. 11 Vol %	70	293	0.020
P	Wein. rot. 9 Vol %	54	226	0.020
P	Wein. rot. 12 Vol %	69	290	0.020
P	Sherry. 18.5 Vol%	118	495	0.020
P	Schaumwein (Sekt. Champagner)	70	295	0.020
P	Olive. schwarz	294	1230	0.020
P	Olive. grün	118	492	0.020
P	Gemüsekonserven. Essiggurke	12	51	0.020
F	Surimi	81	339	0.020
P	Stachelbeere frisch	28	118	0.020
P	Cake Financier	445	1860	0.020
P	Pfirsich, in Dose	63	269	0.018
T	Sahne, Rahm, sauer, Sauerrahm	189	782	0.017
P	Weizenbrot. Weissbrot	237	1007	0.017
P	Stachelbeere	38	160	0.015
P	Birne	55	234	0.015
P	Grapefruitsaft. Muttersaft	36	154	0.014
P	Grapefruitsaft, Handelsware	47	201	0.013
P	Preiselbeere. Kronsbeere	35	147	0.012
T	Ei. Hühnereiweiss. Flüssigeiweiss	47	202	0.012
P	Stärke: Kartoffelstärke	336	1427	0.010
P	Kirschen, süss, in Dose	56	238	0.010
P	Birnen in Dose	67	285	0.010
	Sosse. Jägersosse	57	239	0.010
P	Suppe. Pilz	37	155	0.010
T	Bouillon. Geflügel	5	21	0.010
T	Bouillon. Fleisch	5	20	0.010
P	Kartoffelstärke	336	1404	0.010
P	Birnensaft	48	203	0.010

P	Portwein. 18.5 Vol%	152	637	0.010
P	Apfelwein. 6.2 Vol%	64	269	0.010
P	Apfelwein. 4 Vol%	32	133	0.010
	Glace. Sorbet. Frucht	136	569	0.010
T	Hühnereiweiss roh. Eiklar	44	185	0.010
P	Preiselbeere frisch	34	142	0.010
P	Schaumkekse Schümliguetzli	424	1774	0.010
P	Acerola	16	68	0.009
T	Gelatine	338	1435	0.006
P	Stärke: Maisstärke	346	1470	0.005
T	Butter. Süss- und Sauerrahmbutter	751	3090	0.005
P	Brötchen. Semmel	272	1155	0.004
P	Kaffee, geröstet	182	758	0.001
T	Salami. deutsche	402	1662	0.001