

Vitamin K - Wissenswertes und Hitlisten

Version: 27. Februar 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-K

Vitamin-K gehört zu der Gruppe der Fett-löslichen Vitamine. Es ist wichtig für die Blutgerinnung (Bildung von Blutgerinnungsfaktoren), Wundheilung und für den Knochen Stoffwechsel.

Vitamin-K wird von Pflanzen und Bakterien, unter anderem auch von der menschlichen Darm Flora gebildet. Je nachdem, ob das Vitamin von Pflanzen oder Bakterien gebildet wird, unterscheidet man drei unterschiedliche Verbindungen mit Vitamin-K-Aktivität, nämlich die Vitamin K1, K2 und K3. Das Vitamin-K ist relativ unempfindlich gegen Hitze und Sauerstoff und bleibt bei der Zubereitung der Speisen weitgehend stabil.

Aufgaben und Funktionen von Vitamin K

Das Vitamin besitzt zentrale Bedeutung für die Blut Gerinnung. Verschiedene Gerinnungsfaktoren (z.B. Prothrombin) können nur in Anwesenheit von Vitamin-K in der Leber produziert werden. Auch im Knochen spielt Vitamin-K eine wichtige Rolle: Es ist beteiligt an der Bildung eines Eiweiss Stoffes (Osteocalcin), der dem Skelett Stabilität verleiht. Vitamin-K ist unerlässlich für das Knochen Wachstum im Kindesalter und den Knochen Erhalt im Erwachsenenalter. Ob Vitamin-K eine vorbeugende Wirkung in Bezug auf die Osteoporose aufweist, wird derzeit in Fachkreisen diskutiert.

Vitamin K ist wichtig für die Aktivierung der sogenannten Gla-Proteine. Heute sind mehr als 15 Gla-Proteine bekannt, von denen sieben an der Blutgerinnung beteiligt sind. Ein weiteres wichtiges Gla-Protein ist das Osteocalcin, welches Kalzium bindet und dafür sorgt, dass Kalzium in die Knochen eingebaut wird. Vitamin-K unterstützt somit auch die Knochen Gesundheit und kann in Kombination mit anderen Mikronährstoffen der Osteoporose entgegenwirken.

Von Bedeutung ist auch das Matrix Gla-Protein (MGP). In der aktiven Form verhindert MGP die Ablagerung von Kalzium in Gefäss-Wänden. MGP wirkt somit der Arterien Verkalkung entgegen und schützt so möglicherweise vor Herz Erkrankungen und Schlag-Anfällen.

Quelle: Meller M. Vitamin K - Das verlorene Vitamin: Die Geschichte von Vitamin-K und seiner Bedeutung für die Gesundheit. Vitalstoffe 2014;4;(1): 31-35.

Vitamin-K1

Vorkommen in Pflanzen, insbesondere in grünem Blattgemüse.

Vitamin-K2

Vitamin- K2 (Menachinon-4 und Menachinon 7):

Menachinon-4: In tierischen Nahrungsmitteln
Menachinon-7 fermentierten Nahrungsmitteln

Höhere Einnahme von Vitamin K2 senkt das Risiko von Arteriosklerose in den Beinen
Vitamin K2 ist für den Aufbau starker Knochen wichtig.

Unterschied Vitamin-K1 und K2

Ein wichtiger Unterschied zwischen den Vitamin-K Formen ist die Halbwertszeit.

Vitamin-K1 und das Vitamin-K2 Menachinon-4 haben eine kurze Halbwertszeit von 1 bis 2 Stunden und verschwinden somit schnell aus dem Blut.

Menachinon-7 hat hin gegen eine lange Halbwertszeit von 2 bis 3 Tagen. Die Konzentration von Menachinon-7 im Blut ist somit viel höher und Menachinon-7 kann im Vergleich zu den anderen Vitamin-K Formen die Gla-Proteine Osteocalcin und MGP wesentlich wirksamer aktivieren. Es muss jedoch berücksichtigt werden, dass Menachinon-7 auch die Blutgerinnung fördert. Personen, die Antikoagulantien vom Cumarin-Typ einnehmen, sollten eine Menachinon-7 Supplementierung mit ihrem Arzt besprechen.

Quelle: Walther B et al. Menaquiones, bacteria and the food supply: The relevance of dairy and fermented food products to vitamin-K requirements. Adv Nutr 2013;4;463-473.

Vitamin-K3

Vitamin-K3 (Menadion), synthetisch hergestellt, wird vom Körper aktiviert

Mangel

Ein ernährungsbedingter Vitamin-K Mangel kommt bei Erwachsenen angeblich so gut wie nicht vor. Zu einer Unterversorgung kann es kommen, wenn z.B. nicht genug Gallenflüssigkeit produziert wird und die Aufnahme des Vitamins dadurch erschwert ist. Auch mangelhafte Ernährung in Verbindung mit Antibiotika-Therapie (bei der die Vitamin-K bildende Darm Flora zerstört wird) kann einen Mangel auslösen. Wichtigstes Zeichen eines Vitamin-K Mangels ist eine verstärkte Blutungsneigung, die schon nach wenigen Tagen einsetzt. Diese kann sich in sichtbaren Blutungen im Bereich von Haut und Schleim Häuten äussern, aber auch unsichtbar in inneren Organen ablaufen. Besonders Neugeborene haben ein höheres Risiko für einen Vitamin-K Mangel, der zu Hirn Blutungen führen kann. Darüber hinaus soll durch Vitamin-K Mangel das Osteoporose Risiko ansteigen. Untersuchungen haben gezeigt, dass bei Frauen das Risiko für Knochenbrüche steigt, wenn die Vitamin K-Aufnahme gering ist. Die Bedeutung von Vitamin-K für die Entstehung der Osteoporose ist jedoch noch nicht endgültig geklärt.

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

Mehrfachnennungen: Werte aus verschiedenen Quellen

Sina Salz	62	259	32'000.0
Fleischextrakt. Kraft	246	1029	7'200.0
Fleischextrakt	246	1046	7'200.0
Pfifferling. getrocknet	89	372	5'370.0
Pfifferling, getrocknet	93	391	5'370.0
Kaffee-Extrakt-Pulver (Instant-Kaffee)	349	1460	4'380.0
Kaffee-Extraktpulver	78	326	4'380.0
Kaffeepulver, Instantkaffee	350	1486	3'900.0
Karotten, Möhre, getrocknet	193	821	2'640.0
Paprika (Gewürz)	316	1321	2'340.0
Sojaschrot	194	812	2'200.0
Sojamehl. entfettet	359	1501	2'030.0
Steinpilz. getrocknet	120	502	2'000.0
Steinpilz, getrocknet	124	523	2'000.0
Kakaopulver	343	1435	1'920.0
Kakaopulver. schwach entölt	343	1435	1'920.0
Kakaopulver. schwach entölt	343	1427	1'920.0
Sojamehl. vollfett	347	1449	1'870.0
Kaffee, grün, Rohkaffee	190	789	1'860.0
Trockenmolke. Molkepulver	349	1483	1'860.0
Sojabohnensamen. trocken	323	1351	1'800.0
Sojabohne. Samen. trocken	327	1367	1'800.0
Tee (Schwarzer Tee. Blätter)	164	686	1'790.0
Bohne (Gartenbohne). grün. getrocknet	202	843	1'780.0
Bohnen, Gartenbohnen, Schnittbohnen, getrocknet	269	1142	1'770.0
Limabohne. Samen. trocken	275	1167	1'750.0
Sojabohne. getrocknet	347	1566	1'730.0
Sojamehl. vollfett	453	1895	1'660.0
Vitalzin. Haco	393	1644	1'660.0
Kaffee, geröstet	182	758	1'653.0
Magermilchpulver	356	1490	1'600.0
Magermilchpulver (Trockenmagermilch)	357	1494	1'580.0
Trockenmagermilch	358	1519	1'580.0
Augenbohne, Kuhbohne, Samen, trocken	239	1014	1'550.0
Banane. gedörrt (Bananenchips)	355	1484	1'491.0
Tee: Schwarztee	141	592	1'490.0
Melasse. Melassesirup	274	1145	1'470.0
Bohne weiss. getrocknet	261	1091	1'450.0
Bierhefe getrocknet	335	1403	1'410.0
Bierhefe getrocknet Kraft	229	958	1'410.0
Bierhefe, getrocknet	229	970	1'410.0
Weizenkleie	171	715	1'390.0
Aprikose. getrocknet	216	904	1'370.0
Aprikose. getrocknet	240	1004	1'370.0
Aprikose. getrocknet	240	1021	1'370.0
Kartoffelflocken. Püree. Trockenprodukt	338	1436	1'360.0

Weizenkleie. Speisekleie. roh	172	721	1'352.0
Bohnen. weiss (Bohnsamen)	260	1088	1'340.0
Pfirsich. getrocknet	244	1021	1'340.0
Weizenkleie. Speisekleie	171	721	1'340.0
Bohnen, Gartenbohne. Samen. weiss. trocken	237	1004	1'340.0
Pfirsich. getrocknet	240	1021	1'340.0
Buttermilch: Trockenbuttermilch	383	1621	1'300.0
Kroketten; Fa. Pfanni-Werke	311	1301	1'297.0
Kartoffelflocken (Kartoffelstock. Trockenprodukt)	338	1415	1'290.0
Kartoffelbrei; Fa. Pfanni-Werke	331	1385	1'287.0
Kartoffelflocken mit Milchpulver und Salz (Instant-Kartoffelstock)	356	1488	1'229.0
Flockenpüree mit Milch	351	1469	1'202.0
Kartoffelkroketten. Trockenprodukt	324	1374	1'191.0
Kartoffelsuppe. Trockenprodukt	320	1355	1'180.0
Vollmilchpulver	477	1996	1'160.0
Tomatenmark	39	163	1'160.0
Kartoffelstäbchen. ölgeröstet. gesalzen	494	2067	1'160.0
Trockenvollmilch. Vollmilchpulver	482	2017	1'160.0
Tomatenmark	39	165	1'160.0
Kartoffelstäbchen. ölgeröstet. gesalzen. Kartoffelsticks	530	2213	1'160.0
Trockenvollmilch	482	2015	1'160.0
Tomatenpüree (Tomatenmark)	71	299	1'150.0
Banane. getrocknet	262	1095	1'150.0
Kartoffelflocken. Trockenprodukt	321	1343	1'150.0
Rohe Klösse; Fa. Pfanni-Werke	314	1314	1'089.0
Ei. Trockeneiweiss	343	1456	1'070.0
Weizenkeime	312	1313	1'060.0
Pommes Chips (Kartoffelchips). fettreduziert	464	1943	1'049.0
Zwiebel. getrocknet	197	824	1'040.0
Zwiebel, getrocknet	197	836	1'040.0
Pistazie. getrocknet	581	2432	1'020.0
Pistazie (grüne Mandel. Pistazienmandel)	581	2431	1'020.0
Goa-. Flügel-. Manila-. Prinzessbohne. Samen. trocken	401	1686	1'020.0
Pistazie	581	2406	1'020.0
Ovo Sport (Ovomaltine). Wander	372	1556	1'000.0
Kartoffelscheiben. ölgeröstet. gesalzen	539	2255	1'000.0
Petersilie. Blatt	50	209	1'000.0
Kartoffelscheiben. ölgeröstet. gesalzen. Kartoffelchips	557	2318	1'000.0
Echt bayrische Knödel	317	1326	991.0
Kartoffelknödel. roh. Trockenprodukt	323	1373	988.0
Choc ovo (Ovomaltine). Wander	435	1820	970.0
Pflaume. getrocknet	172	719	950.0
Erbsen, Samen, trocken	271	1152	940.0
Kartoffelkroketten. Trockenprodukt	347	1452	936.0
Erbsen. getrocknet. geschält	271	1134	935.0
Mungbohne. Samen. trocken	281	1194	932.0
Pommes frites. verzehrsfertig. ungesalzen	290	1215	926.0
Straucherbse. Taubenerbse. Samen. trocken	281	1194	925.0
Kartoffelpuffer. Trockenprodukt	320	1359	906.0
Pommes Chips (Kartoffelchips). Paprika	525	2197	892.0
Weizenkeime	323	1352	871.0
Pommes Chips (Kartoffelchips). nature	538	2250	871.0
Tilsiter. 45 % Fett i.Tr.	354	1481	858.0

Feige. getrocknet	250	1046	850.0
Feige. getrocknet	250	1059	850.0
Linsen. getrocknet	314	1314	837.0
Weizenkeime	312	1305	837.0
Linsen, Samen, trocken	270	1144	837.0
Mandel. Süß	577	2414	835.0
Mandel. süß ohne Samenschale	583	2411	835.0
Tilsiter. 30 % Fett i.Tr.	270	1130	830.0
Pflaume. getrocknet	222	943	825.0
Pflaume. getrocknet	222	929	824.0
Erdnusspaste (Erdnussmus)	445	1862	820.0
Erdnusspaste	619	2569	820.0
Kürbiskerne	565	2363	814.0
Petersilienblatt	50	214	811.0
Quinoa. Reismelde	334	1414	805.0
Mandel	576	2408	800.0
Tomatenketchup	107	448	800.0
Steckmuschel. Klaffmuschel. Sandauster	54	227	800.0
Kichererbse. Samen. trocken	306	1294	800.0
Rosine getrocknet. Weinbeere / Sultanine	287	1199	782.0
Weinbeeren getrocknet. Rosinen	277	1159	782.0
Rohpöckelware. Coppa	314	1316	780.0
Weinbeere. getrocknet. Rosine	292	1242	780.0
Erdnuss. geröstet	585	2448	777.0
Erdnuss. geröstet	585	2448	777.0
Erdnuss. ungesalzen. geröstet	585	2423	775.0
Feige. getrocknet	251	1049	770.0
Studentenfutter	464	1941	765.0
Petersilie. frisch	34	144	760.0
Kichererbse. getrocknet	306	1282	756.0
Mandel (Mandel süß). geröstet. gesalzen	582	2433	755.0
Kartoffelknödel. halb und halb. Trockenprodukt	333	1393	750.0
Kartoffelknödel. roh. Trockenprodukt	332	1389	749.0
Kartoffelknödel. gekocht. Trockenprodukt	328	1394	740.0
Leinsamen (Lein)	376	1572	725.0
Sonnenblumenkerne	580	2427	725.0
Guter Heinrich	38	161	725.0
Leinsamen, trocken	376	1558	725.0
Sonnenblume. Samen. trocken	580	2405	725.0
Edelkastanie (Marone)	194	812	707.0
Edelkastanie. Marone	192	813	705.0
Mohn. Schlafmohn. Samen. trocken	477	1976	705.0
Linse. getrocknet	308	1290	700.0
Erdnuss	577	2412	700.0
Erdnussbutter	626	2620	700.0
Sojawürstchen	210	879	700.0
Nutri-Grain. Vollkorn-Müsli;	362	1515	700.0
Malve, wild, Blatt	37	157	690.0
Paranuss	660	2761	680.0
Dattel. getrocknet	290	1215	677.0
Orangenkonzentrat, Apfelsinendicksaft	229	975	674.0
Erdnuss	567	2372	661.0
Pommes Frites	221	926	660.0

Erdnuss	564	2337	660.0
Datteln. getrocknet	278	1163	650.0
Dattel. getrocknet	276	1174	650.0
Bäckerhefe gepresst	74	310	649.0
Paranuss	670	2764	645.0
Paranuss	670	2803	644.0
Sonnenblumenkerne	597	2498	640.0
Bäckerhefe, gepresst	78	328	640.0
Haselnuss	644	2694	636.0
Haselnuss ohne Samenschale	644	2662	635.0
Spinat	15	63	633.0
Bäckerhefe gepresst	82	343	630.0
Meerrettich	63	267	630.0
Apfel. getrocknet	255	1067	622.0
Apfel. getrocknet	248	1053	620.0
Schokoladenpulver	381	1595	616.0
Pekannuss	703	2897	605.0
Pekannuss	703	2941	604.0
Buchweizenmehl	331	1386	600.0
Edelkastanie. frisch	171	715	600.0
Haselnuss	646	2703	600.0
Kokosnuss. Raspeln (Kokosraspel. Kokosflocken)	620	2593	600.0
Pinienkern	582	2433	600.0
Durian	141	599	600.0
Durian	141	597	600.0
Sprossen. geräuchert	243	1017	590.0
Sprotte geräuchert	243	1011	590.0
Sorghum. Mohrenhirse	348	1477	590.0
Giersch. Geissfuss	39	166	585.0
Kichererbsen. getrocknet	314	1314	580.0
Vogelmiere	7	30	580.0
Tamarinde	238	1011	570.0
Tamarinde	238	1010	570.0
Haferkleie. roh	336	1406	566.0
Taro. Wasserbrotwurzel	100	426	564.0
Barbarakraut	21	87	562.0
Getreideriegel. crunchy. nature	442	1872	561.0
Getreideriegel. crunchy. nature. ungesüsst	417	1760	560.0
Meerrettich	63	264	554.0
Spinat	17	70	554.0
Cashewnuss	572	2392	552.0
Gartenkresse	33	138	550.0
Branflakes;	317	1326	550.0
Gartenkresse	33	140	550.0
Cashewnuss. Kaschunuss	572	2377	550.0
Schmelzkäse. 45 % Fett i.Tr.	270	1130	547.0
Kartoffel. ungeschält. gebacken in Folie	85	361	547.0
Gartenmelde	20	86	545.0
Baumnuss, Walnuss	663	2738	545.0
Walnuss. Baumnuss	662	2770	544.0
Breitwegerich	24	103	535.0
Choc ovo crunchy (Ovomaltine). Wander	452	1891	530.0
Spinat. roh	18	74	529.0

Trüffel	25	105	526.0
Trüffel	27	113	526.0
Pastinake	59	249	525.0
Avocado. frisch	138	578	522.0
Gundermann	27	114	520.0
Schokolade. Milch- mit Weinbeeren. Nüssen und Mandeln	502	2100	516.0
Apfel. geschält. getrocknet	277	1158	515.0
Getreideriegel mit Schokoladenüberzug natural	473	1995	511.0
Farmer. soft. mit Milch. mit Vitaminen und Calcium	449	1877	510.0
Roggen .ganzes Korn	294	1230	510.0
Treets	578	2418	510.0
Roggen. ganzes Korn	293	1244	510.0
Taubnessel. weiss	30	128	510.0
Wiesenbocksbart	17	71	510.0
Eierschwamm. roh	12	49	507.0
Getreideriegel. weich. mit Aprikosen	375	1574	507.0
Pfifferling (Rehling)	11	46	507.0
Avocado	221	925	503.0
Ofen-Frites (vorfritierte Kartoffeln). tiefgekühlt	165	690	502.0
Löwenzahnblätter	27	112	501.0
Languste	84	351	500.0
Roggenschrot, Typ 1800	289	1225	500.0
Languste	84	355	500.0
Kondensmagermilch. gezuckert	269	1141	500.0
Fenchel. Blatt	24	100	495.0
Farmer. soft. mit Milch und Erdbeeren. mit Vitaminen und Magnesium	427	1787	494.0
Fenchel	23	96	494.0
Grünkohl (Braunkohl)	36	151	490.0
Wasserkastanie	64	273	490.0
Ei. Trockenvollei	570	2369	490.0
Wasserkastanie	64	273	490.0
Avocado	221	909	487.0
Amaranth, Fuchsschwanz, Samen	365	1539	485.0
Ketchup	116	484	480.0
Baumnuss	674	2821	480.0
Johannisbrot. kernfrei	353	1498	480.0
Wiesenknöterich	28	119	480.0
Brassen	116	485	478.0
Topinambur, Erdartischocke	31	130	478.0
Kölnflakes mit Haferkleie;	380	1590	477.0
Brennessel	40	170	475.0
Brassen	116	485	474.0
Fenchel. roh	16	68	473.0
Balisto. Soft Choco Apricot. mit Folsäure	439	1838	471.0
Schokolade (Vollmilchschokolade)	537	2247	471.0
Bambussprossen	17	73	470.0
Pastinake	22	92	469.0
Bambussprossen	17	69	468.0
Bambussprossen	17	71	468.0
Sesam. Samen. trocken	565	2339	460.0
Schokolade. Milchsokolade	537	2242	460.0
Nüsslisalat. roh	20	82	459.0

Sesamsamen. getrocknet	565	2364	458.0
Bohnen, Gartenbohne. Samen. weiss. gekocht	77	325	455.0
Sesamsamen	566	2368	450.0
Grünkohl	37	154	450.0
Rosenkohl	36	152	450.0
Grünkern (Dinkel. Spelz)	320	1339	447.0
Forelle. roh	108	451	446.0
Knoblauch. roh	130	546	446.0
Heilbutt	96	402	446.0
Brasse. Brachsen. Blei	116	486	445.0
Heilbutt weiss	95	401	445.0
Dinkel, Grünkern, Spelz	320	1358	445.0
Gerste. ganzes Korn. entspelzt	314	1331	445.0
Triticale	326	1384	445.0
Nutella; Fa. Ferrero	520	2176	442.0
Lachs. Zucht. roh	200	838	441.0
Seelachs. Köhler. roh	80	334	440.0
Löwenzahnblätter	52	218	440.0
Scharbockskraut			440.0
Roggenmehl. Vollkorn. Schrot. Typ 1800	302	1266	439.0
Roggenmehl Type 1800	289	1209	439.0
Knäckebröt	315	1318	436.0
Knäckebröt. aus Roggen	315	1335	436.0
Schnittlauch	27	114	435.0
Schnittlauch	27	113	434.0
Kalb. Milken. Bries. roh	99	416	433.0
Frühkartoffel. in der Schale gekocht (Gschwellti aus neuen Kartoffeln)	80	333	430.0
Rettich	16	64	430.0
Hallimasch	15	63	427.0
Birne. getrocknet	262	1095	424.0
Schokolade. dunkel (schwarz. milchfrei. bitter)	516	2160	424.0
Waller. Wels	163	682	421.0
Feldsalat	13	54	421.0
Schwein. Filet. roh	121	506	420.0
Gans	342	1431	420.0
Schneekoppe-Früchte-Müsli	377	1577	420.0
Kondensmilch. 10 % Fett	177	741	420.0
Brotfrucht	110	467	420.0
Waller. Wels	163	678	420.0
Gans. mit Haut. Mittelwerte	342	1414	420.0
Feldsalat. Rapunzel	14	59	420.0
Kondensmilch. mind. 10% Fett	177	742	420.0
Getreideriegel mit Nüssen	480	2014	418.0
Champignon (Zuchtchampignon)	15	63	417.0
Kartoffel	70	298	417.0
Sellerieknolle	18	77	415.0
Dinkel, ganzes Korn, entspelzt	320	1356	415.0
Franzosenkraut	19	82	415.0
Schokolade. Milch- mit Nüssen	564	2359	414.0
Forelle	103	431	413.0
Spinatsaft	7	29	412.0
Spinatsaft	8	32	412.0

Rosenkohl. roh	34	144	411.0
Kartoffel	70	293	411.0
Simonsbrot	206	862	410.0
Flunder. geräuchert	121	506	410.0
Flunder, geräuchert	110	467	410.0
Kartoffel. ungeschält. gekocht	70	298	410.0
Katfisch, geräuchert, Steinbeisser	124	523	409.0
Schokolade. Milch- mit Haselnusscremefüllung/Branche (Schokoladenstängel)	551	2304	408.0
Randen (rote Beete. rote Rübe). roh	41	170	407.0
Winter-Squash, Kürbisgewächs	26	109	407.0
Knäckebrot Vollkorn mit Leinsamen	338	1415	406.0
Schokolade. Milch	540	2258	406.0
Jackfrucht	70	298	405.0
Rote Rübe, Rote Beete	41	175	405.0
Jackfrucht	70	297	405.0
Meeräsche	120	506	404.0
Chocos;	381	1594	400.0
Köln Feinschmecker-Müsli	396	1657	400.0
Karpfen	115	484	400.0
Schleie	77	327	400.0
Kalbsmilz	100	420	400.0
Knoblauch	139	590	400.0
Petersilienwurzel	40	169	400.0
Heilbutt. roh	118	492	398.0
Seelachs. geräuchert	98	410	398.0
Schokolade. milchfrei. 40 % Kakao	479	2004	397.0
Haferflocken	348	1469	397.0
Makrele	182	761	396.0
Kölnflakes mit Nuss-Nougat; Kölnflockenwerke	423	1770	396.0
Kalbfleisch. Bug (Schulter)	107	448	395.0
Kalbfleisch. Bug. Schulter	94	398	395.0
Fenchel. Knolle	19	82	395.0
Schokolade. milchfrei. mind. 40% Kakaomasse	479	1999	395.0
Banane	88	368	393.0
Schwein, reines Muskelfleisch	105	443	393.0
Yamswurzel	99	419	393.0
Buchweizen. Korn. geschält	336	1405	392.0
Zander	83	352	391.0
Vollkornteigwaren. ohne Ei. trocken	341	1426	390.0
Morchel. frisch	12	48	390.0
Portulak	26	109	390.0
Morchel (Speisemorchel)	9	38	390.0
Kinder-Schokolade;	567	2372	390.0
Ölsardine. abgetropft	222	924	390.0
Buchweizen. geschältes Korn	336	1425	390.0
Portulak	11	47	390.0
Champignon. frisch	16	67	390.0
Morchel	10	40	390.0
Ölsardinen	222	929	388.0
Birchermüsli. Flocken. Nüsse. Früchte. ungesüsst	350	1463	387.0
Getreideriegel mit Schokolade und Äpfel	449	1882	387.0
Karpfen	115	481	387.0

Rosenkohl	35	146	387.0
Felchen, Renke, Maräne	100	421	387.0
Kalbsbries (Thymusdrüse)	99	414	386.0
Kalbsbries	99	418	386.0
Banane. frisch	91	381	385.0
Renke. Felchen	100	418	383.0
Kürbis	24	100	383.0
Kaninchenfleisch. im Durchschnitt	152	636	382.0
Weizen. Vollkornflocken	309	1293	381.0
Weizen. Weichweizen. ganzes Korn	298	1249	381.0
Weizen. ganzes Korn	309	1293	381.0
Sardine im Öl. abgetropft	215	901	380.0
Hammelfleisch. Keule (Schlegel)	234	979	380.0
Kohlrabi	24	100	380.0
Fruit'n Fibre;	349	1460	380.0
Makrele	182	758	380.0
Hammelfleisch. Keule. Schlegel	234	972	380.0
Schwein. Milz	102	426	380.0
Dinkelmehl, Vollkornmehl	333	1410	380.0
Weizen. ganzes Korn	298	1263	380.0
Weizenschrot, Typ 1700	307	1304	380.0
Kokosnuss	363	1498	380.0
Schokolade. Milch- mit Mandel-Honig-Nougat	530	2219	379.0
Kokosnuss	363	1519	379.0
Rind , Milz	100	422	379.0
Knäckebrot Vollkorn mit Sesam	357	1494	378.0
Mangold. roh	21	88	378.0
Getreideriegel. weich. mit Äpfeln	400	1680	377.0
Zander	83	347	377.0
Mangold	13	54	376.0
Balisto. Soft Choco Apple. mit Folsäure	469	1964	376.0
Pferdefleisch	108	457	375.0
Mangold	14	59	375.0
Köhler. Seelachs	81	339	374.0
Köhler. Seelachs	81	344	374.0
Forelle	102	431	374.0
Broccoli	26	109	373.0
Kalb. Eckstück. Plätzli. roh	103	429	372.0
Champignon. roh	15	62	372.0
Knäckebrot Vollkorn	334	1396	371.0
Lachs	202	845	371.0
Johannisbeere schwarz frisch	44	184	370.0
Broccoli. roh	25	105	370.0
Getreideriegel. weich. mit Joghurt	464	1948	370.0
Batate. Süsskartoffel	108	459	370.0
Rucola	25	106	370.0
Spitzwegerich	19	79	370.0
Rucola (Rauke). roh	25	105	369.0
Schleie	77	322	369.0
Kalbsrücken, Rückensteak, m. Knochen	1097	452	369.0
Rotbarsch. geräuchert	145	607	367.0
Rotbarsch geräuchert	145	608	367.0
Banane	88	376	367.0

Schwein. Hackfleisch. roh	178	744	366.0
Schwein, Leber	129	543	365.0
Schokolade. Milch- mit Cremefüllung (Gianduja. Nougat)	564	2358	364.0
Heringsmilch, Gonaden männlich	109	459	364.0
Rindfleisch. Oberschale	124	522	364.0
Schwein. Leber. roh	131	547	363.0
Sosse. Tomate	65	271	363.0
Thunfisch	226	939	363.0
Kalb. Haxe. roh	122	511	362.0
Knuspermüesli	412	1726	362.0
Kondensmilch gezuckert	339	1419	362.0
Birkenpilz	18	76	362.0
Vollkorngebäck (Vollkornguetzli) mit Ölsamen. gesüsst	461	1930	361.0
Rind. Eckstück. Plätzli. roh	111	464	361.0
Rindfleisch, Hüfte, Schwanzstück	107	452	361.0
Vollkorngebäck (Vollkornguetzli) mit Nüssen. gesüsst	488	2040	360.0
Sardine. roh	163	680	360.0
Rind. Entrecote. roh	138	576	360.0
Kartoffel. geschält. roh	79	330	360.0
Getreideriegel mit Schokolade und Orangen	453	1901	360.0
Gummibonbon mit Fruchtessenz	188	786	360.0
Hering	233	975	360.0
Kondensmilch. gezuckert	320	1339	360.0
Hering, Atlantik	233	968	360.0
Stöcker, Schildmakrele	114	478	360.0
Wildschwein	162	676	360.0
Kondensmilch, gezuckert	320	1347	360.0
Kondensmilch. gezuckert	320	1347	360.0
Fleisch. Wildschwein. Durchschnitt. roh	108	454	359.0
Huhn. Brathuhn	166	695	359.0
Kalbfleisch. reines Muskelfleisch	92	385	358.0
Kalbfleisch. reines Muskelfleisch	92	392	358.0
Rind, reines Muskelfleisch	108	455	358.0
Rindfleisch. Keule (Schlegel)	158	661	357.0
Stint	85	359	357.0
Kabeljau. Dorsch	77	322	356.0
Rindfleisch. Roastbeef (Lende)	131	548	356.0
Rindfleisch. Lende. Roastbeef	130	546	356.0
Hafer. entspelzt. ganzes Korn	350	1464	355.0
Schmelzkäse. 60 % Fett i.Tr. (Käsecreme)	326	1364	355.0
Artischocke	22	93	355.0
Hafer. ganzes Korn. entspelzt	326	1378	355.0
Artischocke	22	92	353.0
Heringsfilet in Tomatensoße	208	870	352.0
Seezunge. roh	85	354	351.0
Haferflocken	348	1458	350.0
Schweineleber	131	548	350.0
Kliesche. Scharbe	84	353	350.0
Kaninchenfleisch, mit Knochen	152	636	350.0
Schweineschinken, in Dosen	177	739	350.0
Rosenkohl, gekocht, ungesalzen, abgetropft	31	129	350.0
Grünkernmehl	364	1543	350.0
Grünkernmehl	364	1523	349.0

Passionsfrucht (Purpurgrenadill)	63	264	349.0
Kalb. Nierstück. Steak. roh	104	436	348.0
Kalbfleisch. Filet	95	397	348.0
Schweinefleisch. Filet	106	444	348.0
Kalbfleisch. Filet	101	428	348.0
Schweinefleisch. Filet	106	448	348.0
Endivie	10	42	346.0
Hammelfleisch. Kotelett	348	1456	345.0
Heilbutt schwarz	144	598	345.0
Bückling	224	934	345.0
Hammelfleisch. Kotelett	348	1437	345.0
Cassave, Maniok, Tapioka	134	570	345.0
Bleichsellerie	15	63	344.0
Kalbfleisch. Keule (Schlegel)	115	481	343.0
Kalbfleisch. Keule. Schlegel, m. Knochen	89	379	343.0
Fleisch. Reh. frisch	122	509	342.0
Rindfleisch. Oberschale	121	506	342.0
Rehfleisch. Rücken	122	510	342.0
Schwertfisch	117	493	342.0
Haselnussbiscuit mit Schokolade	516	2158	341.0
Steinpilz. frisch	20	84	341.0
Schokolade. Milch- mit Alkoholfüllung	480	2007	341.0
Steinpilz	20	84	341.0
Lebkuchen mit Schokoladeüberzug	439	1837	340.0
Dorsch. roh	79	329	340.0
Rind. Filet. roh	105	440	340.0
Rindfleisch. Filet	121	506	340.0
Passionsfrucht	63	268	340.0
Kabeljau. Dorsch	76	323	340.0
Rehfleisch. Rücken	122	514	340.0
Pumpernickel	182	761	338.0
Seelachs, Alaska	74	314	338.0
Rindfleisch. Filet	121	508	338.0
Weizenmehl Type 2000	313	1310	337.0
Birnenweggen	304	1271	336.0
Rote Rüben (Rote Bete)	41	172	336.0
Farmer. soft. mit Lemon. mit Vitamin C	409	1719	335.0
Haferflocken	366	1531	335.0
Truthahn. Brust. ohne Haut	105	447	335.0
Bärlauch	12	50	335.0
Truthahn. Brust	105	439	333.0
Kalbfleisch. Hals (Halsgrat)	109	456	333.0
Kalbshals, Nacken, m. Knochen	109	459	333.0
Fleisch. Pferd. Filet. roh	102	429	332.0
Flunder	72	301	332.0
Pfifferling, frisch, Rehling	11	48	332.0
Mandelgebäck (Amaretti)	424	1775	331.0
Birchermüesli. Flocken. Nüsse. Früchte. ungezuckert	357	1494	331.0
Lachs. Salm	202	842	331.0
Zwieback. Vollkorn	396	1655	330.0
Thunfisch. roh	149	625	330.0
Poulet. Brust. Schnitzel. Geschnetzeltes. roh	105	440	330.0
Fleisch. Kaninchen. Durchschnitt. roh	150	626	330.0

Endivie. roh	14	58	330.0
Getreideriegel mit Schokolade und Kokos	491	2059	330.0
Barsch (Flussbarsch)	81	339	330.0
Mais. ganzes Korn	327	1368	330.0
Zuckermelone (Honigmelone)	54	226	330.0
Erdnussflips	525	2197	330.0
Egli, Barsch, Flussbarsch	81	342	330.0
Taube	169	707	330.0
Rind, Leber	131	552	330.0
Bleichsellerie	15	65	330.0
Endivie	14	58	330.0
Lachs. geräuchert	171	716	329.0
Kalb. Kotelett. roh	147	613	329.0
Leng	82	343	329.0
Kalbfleisch. Brust	131	548	329.0
Lengfisch	81	345	329.0
Kalbsbrust	201	838	329.0
Getreideriegel. crunchy. mit Honig	454	1900	328.0
Blumenkohl	22	92	328.0
Brosme. Lumb	74	313	328.0
Möhre. Karotte	26	109	328.0
Praline/Truffe (Trüffel)	566	2368	327.0
Steinpilz. frisch	21	81	327.0
Fleisch. Truthahn. Brust. Schnitzel. Geschnetzeltes. roh	108	452	326.0
Schokolade. weiss	565	2365	326.0
Köln Knusprige Haferfleks; Kölnflockenwerke	382	1598	325.0
Schweinefleisch, Kasseler, gepökelt	151	633	325.0
Broccoli, gekocht, ungesalzen, abgetropft	22	93	325.0
Kalb. Filet. roh	119	499	324.0
Schweinefleisch. Kasseler	151	632	324.0
Buchweizen. geschältes Korn	336	1406	324.0
Rohpöckelware. Bresaola	167	698	323.0
Kohlrabi. roh	24	104	322.0
Rettich	13	54	322.0
Kondensmilch. 7.5 % Fett	132	552	322.0
Knollensellerie. roh	18	77	321.0
Knollensellerie	18	75	321.0
Seehecht. roh	71	296	320.0
Schwein. Nierstück. Steak. roh	128	537	320.0
Schwarzwurzel. roh	18	75	320.0
Kartoffel. geschält. Frühkartoffel	74	309	320.0
Rösti, bratfertige Kartoffeln. Fertigprodukt	118	496	320.0
Weichtiere. Miesmuschel. roh	85	354	320.0
Kondensmilch. ungezuckert	132	554	320.0
Zucker. roh (Rohrohrzucker. Zucker. braun)	390	1633	320.0
Bückling	224	937	320.0
Baumtomate	56	240	320.0
Schwarzwurzel	16	67	320.0
Kondensmilch. 4 % Fett	109	456	320.0
Kohlrabi	24	104	320.0
Schwarzwurzel	18	76	320.0
Kondensmilch. mind. 7.5% Fett	133	554	320.0
Baumtomate	56	239	320.0

Kiwi	50	213	320.0
Blumenkohl. roh	22	90	319.0
Brotfrucht	110	467	319.0
Vollkorngebäck (Vollkornguetzli). gesüsst	462	1933	317.0
Hecht. roh	81	340	317.0
Fasan. mit Haut. ohne Knochen. Mittelwerte	155	649	317.0
Zimtstern	473	1977	316.0
Kalbsleber	130	544	316.0
Rindfleisch. Hochrippe (Schorrippe)	155	649	316.0
Kalbsleber	86	366	316.0
Aprikose. frisch	44	185	315.0
Schweinefleisch. Kotelett	133	556	315.0
Hecht	82	346	315.0
Truthahn. Jungtier	151	632	315.0
Rindfleisch. Hochrippe. Rostbraten	155	647	315.0
Schweinefleisch. Kotelett	133	558	315.0
Randensaft (Rote Rüben Saft)	34	142	314.0
Weizenmehl. Vollkornmehl. Typ 1900	322	1349	314.0
Rotkappe	13	54	314.0
Lebkuchen	396	1656	312.0
Brunsli	456	1910	311.0
Scholle. roh	86	358	311.0
Scholle	86	360	311.0
Seeaal. geräuchert	168	703	311.0
Seeaal, geräucherte Teile des Dornhais	168	703	311.0
Sardelle im Öl. abgetropft	160	669	310.0
Rind. Hackfleisch. roh	169	707	310.0
Johannisbeeren schwarz	39	163	310.0
Hering, Ostsee	155	648	310.0
Rotbarsch. Goldbarsch	105	443	310.0
Scholle	86	361	310.0
Seezunge	83	349	310.0
Schwein, Hirn	123	513	310.0
Hafergrütze	340	1437	310.0
Zuckermelone. Honigmelone	54	231	310.0
Reizker	14	59	310.0
Seezunge	82	343	309.0
Rehfleisch. Keule (Schlegel)	97	406	309.0
Rehfleisch, Keule, Schlegel	97	410	309.0
Rotbarsch. Goldbarsch	105	439	308.0
Fleisch. Hirsch. frisch	112	471	306.0
Hirschfleisch	112	469	306.0
Kalb. Schulter. Braten. roh	124	518	305.0
Stangensellerie. roh	10	44	305.0
Holunderbeeren schwarz	54	226	305.0
Kürbis	24	103	305.0
Roggenmehl, Typ 1370	313	1327	305.0
Holunderbeere. schwarz	54	228	305.0
Kresse. roh	12	49	304.0
Hecht	81	339	304.0
Wachtel	109	460	304.0
Holunderbeere schwarz frisch	44	185	303.0
Kalbslunge	90	378	303.0

Schwein. Kotelett. roh	180	755	302.0
Knuspermüesli mit Früchten und Flakes	420	1759	301.0
Popcorn. Puffermais	337	1412	301.0
Schellfisch	77	322	301.0
Schafffleisch. im Durchschnitt	235	983	301.0
Rind. Schulter. Braten. roh	117	491	300.0
Fleisch. Ziege. Durchschnitt. roh	149	623	300.0
Erbse, Gartenerbse grün. roh	78	328	300.0
Karotte. roh	32	135	300.0
Kefe. roh	58	242	300.0
Basilikum. frisch	40	167	300.0
Walffleisch	134	561	300.0
Schellfisch. geräuchert	93	389	300.0
Kalbfleisch. Haxe	100	418	300.0
Rindfleisch. Kamm (Hals)	148	619	300.0
Cervelatwurst	394	1648	300.0
Zuckermis (Speisemis)	89	372	300.0
Nutri-Grain. Schoko-Müsli;	397	1661	300.0
Schellfisch	77	327	300.0
Lachs in Dosen	165	689	300.0
Schellfisch geräuchert	93	393	300.0
Kalbshaxe	118	495	300.0
Schwein. Zunge	158	660	300.0
Cervelatwurst	394	1633	300.0
Zuckermis. Speisemis. Maiskörner roh	87	369	300.0
Fleischkäse, Leberkäse	297	1243	299.0
Fleischkäse. Leberkäse	294	1214	299.0
Knuspermüesli mit Schokolade	456	1909	298.0
Limande	77	322	298.0
Limande	78	329	298.0
Honigmelone. roh	36	150	297.0
Roggenmehl Type 1150	316	1322	297.0
Rindfleisch. Bug (Schulter)	128	536	296.0
Krebsfleisch in Dosen	87	364	296.0
Krebsfleisch in Dosen	87	368	296.0
Rindfleisch. Bug. Schulter	129	540	296.0
Rind. Hals. Voessen. Gulasch. roh	150	626	295.0
Schwein. Haxe. roh	173	724	295.0
Rohwurst. Salami. Schweinefleisch	405	1694	295.0
Kiwi	53	222	295.0
Seehecht. Hechtdorsch	94	395	295.0
Hammelfleisch. Lende	194	806	295.0
Roggenmehl, Typ 1150	316	1342	295.0
Poulet. Brust. mit Haut. roh	137	573	294.0
Seehecht. Hechtdorsch	92	385	294.0
Hammelfleisch. Brust	381	1594	294.0
Hammelfleisch. Brust	381	1573	294.0
Hirsch	112	472	294.0
Kalb. Leber. roh	138	578	292.0
Rind. Leber. roh	138	576	292.0
Rinderleber	128	536	292.0
Schweinefleisch. Oberschale	106	444	292.0
Hammelfleisch. Lunge	94	398	292.0

Rindfleisch. Hals. Kamm	149	625	292.0
Sellerieblätter. frisch	23	98	291.0
Roggenvollkornbrot	193	808	291.0
Schweinefleisch. Bug (Blatt. Schulter)	221	925	291.0
Schwein. Bug. Blatt. Schulter	218	908	291.0
Vollkornreiswaffel	384	1607	290.0
Kalb. Brust. roh	131	549	290.0
Schwein. Eckstück. Plätzli. roh	115	497	290.0
Schwein. Hals. roh	151	630	290.0
Schwein. Voressen. roh	143	599	290.0
Steinbutt	82	343	290.0
Kalbsniere	124	519	290.0
Möhren (Karotten. Mohrrüben)	25	105	290.0
Weizenmehl Type 1700	302	1264	290.0
Granatapfel	75	314	290.0
Granatapfel	74	316	290.0
Guave	35	146	290.0
Guave	34	145	290.0
Roggenvollkornbrot	193	818	290.0
Steinbutt	82	348	290.0
Kalbsniere	124	520	290.0
Schweinefleisch. Oberschale. Schnitzelfleisch	106	448	290.0
Sauerkraut. abgetropft	17	71	290.0
Roggenmehl, Typ 997	309	1312	290.0
Guave	34	144	290.0
Hagebutte	94	399	290.0
Johannisbeere. schwarz	39	167	290.0
Zuckermais. roh. Gemüsemais	87	364	289.0
Truthahn. Keule (Schlegel)	114	477	289.0
Hammelfleisch. Filet	112	469	289.0
Truthahn. Keule. ohne Haut. ohne Knochen	114	482	289.0
Hammelfleisch. Filet	112	473	289.0
Lammfleisch. Muskelfleisch	117	491	289.0
Petit Beurre mit Schokolade	488	2042	288.0
Flunder. roh	72	303	288.0
Rind. Siedfleisch. roh	141	592	288.0
Rhabarber. frisch	7	31	288.0
Schlüterbrot	42	176	288.0
Sauerkraut. abgetropft	18	75	288.0
Holunderbeerensaft	38	159	288.0
Holunderbeerensaft. Muttersaft	38	163	288.0
Kiwi. frisch	49	207	287.0
Rinderherz	121	506	286.0
Miesmuschel. Blau- oder Pfahlmuschel	69	291	286.0
Gelbwurst (Hirnwurst)	287	1201	285.0
Okra (Gombo. Eibisch)	19	79	285.0
Okra. Eibisch	19	81	285.0
Gelbwurst	287	1187	285.0
Rhabarber	13	56	285.0
Sauerampfer	21	90	285.0
Obstkonserven. Aprikose. ungezuckert	44	185	284.0
Lachs in Öl (Salm)	271	1134	282.0
Kokosnussmilch	10	42	282.0

Lachs in Öl	271	1122	282.0
Hammelfleisch. Leber	133	559	282.0
Blumenkohl	23	95	282.0
Kokosnusmilch	10	42	282.0
Johannisbeere rot frisch	29	121	280.0
Fleisch. Hase. frisch	115	482	280.0
Kartoffel. geschält. gekocht	76	318	280.0
Rotzunge. Hundszunge	72	301	280.0
Kalbshirn	109	456	280.0
Jujube	105	445	280.0
Katfisch. Steinbeisser	81	343	280.0
Rotzunge	72	304	280.0
Sardelle	101	427	280.0
Kalbshirn	109	453	280.0
Aprikose	43	182	280.0
Jujube	105	445	280.0
Sardelle	101	423	278.0
Aprikose	45	188	278.0
Flunder	72	306	278.0
Thon im Wasser. abgetropft	117	489	277.0
Rohpöckelware. Rollschinkli. roh	161	675	277.0
Miesmuschel (Blau- oder Pfahlmuschel)	51	213	277.0
Hammelfleisch. Zunge	187	777	277.0
Lamm. Schaf. Filet. roh	112	469	276.0
Hase	113	473	276.0
Lamm. Schaf. Kotelett. roh	213	891	275.0
Schnittlauch. frisch	25	105	275.0
Steinmetzbrot	44	184	275.0
Makrele. geräuchert	222	929	275.0
Makrele. geräuchert	222	925	275.0
Brunnenkresse. Wasserkresse	17	72	275.0
Tintenfisch	73	307	275.0
Erbsen, Schote und Samen, grün	81	344	275.0
Rind. Brust. roh	188	787	274.0
Riesenkürbis (Cucurbita maxima). roh	21	89	274.0
Karottensaft	31	129	274.0
Vollkorntoastbrot	272	1137	273.0
Marzipan	457	1911	273.0
Tintenfisch	72	301	273.0
Kalb. Niere. roh	112	469	272.0
Rohwurst. Cotechino	450	1881	272.0
Kokosmakronen	445	1862	271.0
Ente	227	950	270.0
Schweinefleisch. Vorderbein	242	1013	270.0
Schweineschinken. gekocht (Kochschinken)	125	523	270.0
Rhabarber	14	59	270.0
Schweineschinken. gekocht. Kochschinken	125	529	270.0
Weisse Rübe. Wasserrübe	25	104	270.0
Hafermehl	391	1654	270.0
Mais. ganzes Korn	325	1377	270.0
Spargel. roh	24	100	269.0
Kommissbrot	216	904	269.0
Weisskohl. Weisskraut	25	105	269.0

Roggenmehl. Typ 1050	318	1330	268.0
Johannisbeeren weiß	30	126	268.0
Johannisbeere, weiss	30	129	268.0
Glace. Schokolade. mit Schokoladenüberzug	298	1245	267.0
Thon im Öl. abgetropft	186	778	267.0
Ei. Trockeneigelb	669	2769	267.0
Weichtiere. Kalmar. roh	83	348	266.0
Aubergine	17	71	266.0
Rotkohl (Blaukraut)	21	88	266.0
Garnele	87	364	266.0
Heilbutt. geräuchert	223	933	265.0
Kalbsherz	109	456	265.0
Japanische Mispel	51	217	265.0
Heilbutt schwarz, geräuchert	223	927	265.0
Ente	227	944	265.0
Kalbsherz	109	458	265.0
Rind, Brust, Brustkern	200	834	265.0
Porree. Lauch	25	105	265.0
Macadamianuss	703	2869	265.0
Loquate, Japanische Mispel	40	170	265.0
Passionsfrucht	63	268	265.0
Rohwurst. Landjäger	516	2157	264.0
Huhn. Brust. mit Haut	145	607	264.0
Hase	113	478	264.0
Rindfleisch. Brust (Brustkern)	203	849	263.0
Fischstäbchen. paniert. roh	172	720	262.0
Aubergine. roh	18	76	262.0
Huhn. Brathuhn	166	694	262.0
Schaumkekse mit Schokolade. Schümliguetzli mit Schokolade	482	2015	261.0
Lamm. Schaf. Gigot Keule. roh	173	724	261.0
Schwein. Schulter. Braten. roh	181	757	261.0
Bierschinken	174	728	261.0
Bierschinken	160	668	261.0
Poulet. ganz. mit Haut. roh	168	702	260.0
Pfefferminze. frisch	43	179	260.0
Rindfleisch. Schwanz (Ochsenchwanz)	198	828	260.0
Jagdwurst	366	1531	260.0
Aal	281	1162	260.0
Huhn. Herz	121	509	260.0
Rind, Zunge	207	860	260.0
Jagdwurst	203	845	260.0
Krill, Antarktis	91	381	260.0
Gemüsesaft. Mischung	31	130	259.0
Walliser Roggenbrot	207	866	258.0
Glace. Magermilch-. Kaffee/Mokka. fettreduziert. energievermindert	109	454	258.0
Schillerlocken	302	1264	258.0
Yogurette; Fa. Ferrero	543	2272	258.0
Schwein. Herz	91	384	257.0
Johannisbeere. rot	33	139	257.0
Glace. Magermilch-. Schokolade. fettreduziert. energievermindert	104	433	256.0
Lauch. roh	24	100	256.0
Broccoli	29	121	256.0

Tirolercake	456	1908	255.0
Rind. Zunge. roh	196	819	255.0
Weisskohl. roh	24	100	255.0
Obstkonserven. Aprikose. gezuckert	80	333	255.0
Rinderzunge	207	866	255.0
Radieschen	14	59	255.0
Krebs. Flusskrebs	65	274	255.0
Linsen, Samen, gekocht	76	323	255.0
Austernpilz. Austernseitling	12	49	255.0
Rohwurst. Salametti	418	1750	254.0
Krebs (Flusskrebs)	64	268	254.0
Schweinefleisch. Kamm (Halsgrat)	196	820	252.0
Wirsingkohl (Savoyerkohl)	24	100	252.0
Hammelfleisch. Niere	93	392	252.0
Schweinefleisch. Halsgrat. Kamm	197	822	252.0
Gemüsekonserven. Maiskölbchen	110	461	251.0
Nuss-Stengeli	473	1978	250.0
Poulet. Schenkel. mit Haut. roh	184	769	250.0
Rohpöckelware. Schinken. roh	248	1037	250.0
Rotkohl. roh	24	102	250.0
Rollgerste. Gerstengraupen	335	1401	250.0
Teigwaren. ohne Ei. trocken	361	1510	250.0
Frühkartoffel. geschält. gekocht (neue Kartoffel)	80	334	250.0
Rochen	94	397	250.0
Huhn. Schlegel. mit Haut. ohne Knochen	174	724	250.0
Schwein. Niere	102	428	250.0
Schweinebauch. geräuchert	372	1538	250.0
Rotkohl. Rotkraut. Blaukraut	22	92	250.0
Gerstengraupen	335	1422	250.0
Cherimoya	62	264	250.0
Feige	61	260	250.0
Hammelfleisch. Bug (Schulter)	287	1201	249.0
Hammelfleisch. Bug. Schulter	287	1190	249.0
Schweineschinken. gesalzen und geräuchert	372	1556	248.0
Bohnen. grün (Schnittbohnen)	34	142	248.0
Thunfisch in Öl	283	1178	248.0
Hammelfleisch. Herz	157	656	248.0
Truthahn, ausgewachsenes Tier	157	658	247.0
Schweinefleisch. Hintereisbein. Hinterhaxe	186	774	247.0
Kirsche. frisch	71	297	246.0
Rinderniere	113	473	245.0
Aal. geräuchert	329	1363	245.0
Reineclade	56	240	245.0
Haselnussmakrone	454	1898	244.0
Roggenschrotbrot	193	808	244.0
Sosse. Bolognaise. Hackfleischsosse	95	396	244.0
Roggenbrot	217	908	244.0
Roggenbrot	217	921	244.0
Glace. Schokolade	182	763	243.0
Rohpöckelware. Rippli. Nierstück. roh	155	647	243.0
Gartenbohne grün. roh	25	103	243.0
Rettich. roh	16	65	243.0
Aal. geräuchert	329	1377	243.0

Reineclaude	57	238	243.0
Schwein, Lunge	114	476	243.0
Schweineniere	101	423	242.0
Tomate	19	79	242.0
Rote-Rüben-Saft	36	151	242.0
Randensaft, Rote Rübensaft, Beetensaft	37	156	242.0
Radieschen. roh	14	58	241.0
Zwetschge. frisch	38	161	240.0
Salzhering. Pökelhering	218	912	240.0
Feige	61	255	240.0
Rohzucker aus Zuckerrüben (Brauner Zucker)	386	1615	240.0
Salzhering. Pökelhering	218	906	240.0
Rind, Lunge	99	415	240.0
Reis. unpoliert. spelzfrei. Naturreis	345	1464	240.0
Zucker, brauner, Rohzucker aus Zuckerrüben	386	1639	240.0
Glace. Vanille. mit Schokoladenüberzug mit Mandeln oder Nüssen	337	1408	239.0
Rohwurst. Bauernschüblig	476	1991	239.0
Gemüsekonserve. Tomate geschält (Pelati)	17	71	239.0
Radieschen	14	61	239.0
Kartoffelstock. zubereitet mit Wasser. Milch. Butter und Salz jodiert	86	360	238.0
Johannisbeeren rot	33	138	238.0
Weisse Rübe (Wasserrübe. Herbstrübe)	24	100	238.0
Tomatensaft, Handelsware	17	73	238.0
Rohwurst. Salsiz	479	2003	237.0
Petit beurre. Vollkorn	450	1883	236.0
Rohwurst. Bauernsalami. Rauchsalami	443	1853	236.0
Wirz (Wirsing Kohl). roh	26	107	236.0
Tomatensaft. Handelsware	17	71	236.0
Sojasprossen (Sojakeime)	50	210	235.0
Anglerfisch (Seeteufel)	66	276	235.0
Porree (Lauch)	24	100	235.0
Sojasprossen (Sojakeimlinge)	50	209	235.0
Anglerfisch. Seeteufel	66	279	235.0
Tomate	17	74	235.0
Wirsing	26	108	235.0
Sojasprossen	50	210	235.0
Schildkröte	77	327	235.0
Eberesche. Vogelbeere. süß	85	363	235.0
Kirsche. süß	63	266	235.0
Panettone	337	1409	234.0
Lattich. roh	13	53	234.0
Glace. Schokolade. mit Pralinenstängel und Schokoladenüberzug mit Haselnüssen	400	1674	233.0
Grahambrot. Weizenvollkornbrot	227	951	232.0
Feige. frisch	68	286	232.0
Creme. Schokoladen-	121	507	231.0
Zucchetti. roh	17	71	230.0
Zuckerhutsalat. roh	13	54	230.0
Mirabelle. frisch	53	220	230.0
Mirabelle	64	268	230.0
Sprotte	216	898	230.0
Garnele, Nordseegarnele, Krabbe	87	368	230.0
Ziegenkäse	281	1166	230.0

Mirabelle	63	269	230.0
Getreideriegel. weich. Schokoladenstückchen	489	2046	229.0
Kirsche. süß	63	264	229.0
Rohwurst. Pantli	446	1865	228.0
Passionsfrucht. frisch	54	228	228.0
Biber	365	1527	227.0
Tomate. roh	19	78	227.0
Haselnuss-Schokolade-Brotaufstrich (Haselnuss-Kakao-Creme)	562	2352	227.0
Kohlrübe (Steckrübe)	35	146	227.0
Nussbrot	255	1066	226.0
Kochwurstware. Wildfleischterrine	262	1096	226.0
Bohnen, Gartenbohnen. Schnittbohnen	32	138	226.0
Speck. durchwachsen (Frühstücksspeck)	621	2598	225.0
Sapote	94	398	225.0
Schweinespeck. durchwachsen. geräuchert. Frühstücksspeck	621	2560	225.0
Kohlrübe. Steckrübe	29	123	225.0
Sapote	94	397	225.0
Kopfsalat. roh	11	47	224.0
Salami. deutsche	381	1594	224.0
Schwarzwurzel, gekocht, abgetropft	17	71	224.0
Reis unpoliert. Vollkornreis. roh	351	1468	223.0
Roggenmischbrot mit Weizenkleie	205	858	223.0
Roggenmischbrot mit Weizenkleie	205	870	223.0
Glace. Rahm-. Schokolade	237	990	222.0
Weizenmehl. Ruchmehl. Typ 1100	327	1368	222.0
Tomatensaft	15	64	221.0
Pflaume	50	209	221.0
Heringsrogen, Gonaden weiblich	132	557	221.0
Himbeere frisch	38	160	220.0
Weizenvollkornbrot	199	833	220.0
Hummer	81	339	220.0
Huhn. Leber	136	570	220.0
Rind, Niere	113	472	220.0
Salami. deutsche	402	1662	220.0
Buchweizengrütze	335	1421	220.0
Eierteigwaren	354	1501	220.0
Hummer	81	341	220.0
Granatapfel	74	316	220.0
Teigwaren. mit Ei. trocken	358	1498	219.0
Karottensaft	22	92	219.0
Karottensaft	22	93	219.0
Hühnerleber	136	569	218.0
Haselnusskekse (Haselnussguetzli)	465	1945	217.0
Suppe. Gulasch	66	276	217.0
Aal	280	1172	217.0
Gemüsekonserve. Sauerkraut. abgetropft	15	62	215.0
Instant-Kartoffelstock. zubereitet mit Wasser und Butter	79	329	215.0
Energy Milk Müesli. Emmi	83	344	215.0
Passionsfruchtsaft. frisch	57	238	215.0
Negerküsse	464	1941	215.0
Rind, Herz	121	508	215.0
Passionsfrucht, Muttersaft	57	244	215.0
Glace. Cornet. Schokolade	294	1230	214.0

Rüeblikorte (Rüeblikuchen. Karottenkuchen)	346	1447	213.0
Krustentiere. Scampi. roh	93	390	213.0
Sauermilch. rahmangereichert mit Früchten	117	490	213.0
Mettwurst (Braunschweiger Mettwurst)	390	1632	213.0
Mettwurst	390	1613	213.0
Spinat, in Dose	15	62	213.0
Erbsen, Gartenerbsen, Samen, gekocht	66	279	213.0
Nektarine. frisch	46	193	212.0
Joghurt mit Aroma. mager. mit Süßungsmitteln	48	200	211.0
Joghurt. Früchte. mager. mit Süßungsmitteln	48	200	211.0
Stachelbeere frisch	28	118	210.0
Kalb. Zunge. roh	181	756	210.0
Krustentiere. Garnele. roh	56	233	210.0
Joghurt. nature. mager	40	168	210.0
Weichkaramellen. Bonbons	448	1874	210.0
Christstollen	398	1665	210.0
Kalbszunge	173	724	210.0
Mandarine	46	192	210.0
Papaya	12	52	210.0
Müslix-Riegel. Traube;	392	1640	210.0
Weizenvollkornbrot	199	844	210.0
Kalbszunge	172	717	210.0
Frühstücksfleisch	287	1190	210.0
Grahambrot. Weizenschrotbrot	199	833	209.0
Sanddornbeerensaft	40	167	209.0
Marzipan	486	2033	209.0
Grahambrot	199	845	209.0
Sanddornbeerensaft. Handelsware	40	169	209.0
Marzipan	486	2035	209.0
Glace. Magermilch-. Frucht. fettreduziert. energievermindert	105	438	208.0
Glace. Magermilch. Vanille. fettreduziert. energievermindert	93	391	208.0
Weisskohl (Weisskraut)	25	105	208.0
Mortadella	345	1443	207.0
Spargel	17	71	207.0
Mortadella	272	1126	207.0
Gemüsekonserve. Erbsen und Karotten	62	259	206.0
Brüsseler Endivie. roh	9	36	205.0
Milchgetränk mit Schokolade. gezuckert	61	255	205.0
Pfirsich	42	176	205.0
Aubergine	17	73	205.0
Weizenmehl. Typ 1050	330	1399	205.0
Wiener Würstchen	304	1272	204.0
Wiener Würstchen	263	1088	204.0
Stachelbeeren	39	163	203.0
Weizenmehl Type 1050	329	1377	203.0
Spargel	18	75	203.0
Sauerkirschsaf	57	238	201.0
Quitte	40	167	201.0
Sauerkirschsaf. Muttersaf	55	233	201.0
Brombeere frisch	32	136	200.0
Kochwurstware. Leberwurst	262	1097	200.0
Gemüsekonserve. Zuckermais	96	401	200.0
Joghurt. nature. teilentrahmt	52	217	200.0

Schmelzkäse. streichfähig. 1/4 Fett	186	777	200.0
Quitte. frisch	28	118	200.0
Kumquat	64	270	200.0
Müslix-Riegel. Haselnuss;	428	1791	200.0
Himbeere	33	142	200.0
Kumquat	64	271	200.0
Okra. Eibisch	19	81	200.0
Stachelbeere	38	160	200.0
Glace. Vanille. mit Schokoladenüberzug	289	1209	199.0
Kirschstängeli (Schokoladestängeli mit flüssiger Kirschfüllung)	438	1832	199.0
Fleischwurst	305	1276	199.0
Fleischwurst	307	1268	199.0
Linzertorte	417	1745	198.0
Joghurt. Schokolade	117	488	198.0
Chicoree	17	70	198.0
Weinbeere. Weintraube	68	287	198.0
Traube. Weintraube. frisch	66	276	197.0
Glace. Doppelrahm- Schokolade	249	1040	197.0
Waffelguetzli mit Schokoladeüberzug	532	2225	195.0
Zwieback	415	1735	195.0
Apfelstrudel	198	828	195.0
Knackwurst	300	1255	195.0
Knackwurst	260	1074	195.0
Brühwurstware. Schützenwurst. unegart	265	1110	194.0
Hartweizengries	343	1434	193.0
Tomaten in Dosen	21	88	193.0
Brühwurstware. Schweinsbratwurst. unegart	253	1059	192.0
Sosse. gebundene Pilzsose	82	345	192.0
Energy Milk Choco. Emmi	82	344	192.0
Weintrauben	70	293	192.0
Chicoree	16	67	192.0
Pfirsich	42	176	192.0
Brühwurstware. Kalbsbratwurst. unegart	252	1053	191.0
'Rohpöckelware. Pancetta	467	1962	191.0
Blanc battu. nit Früchten. ungezuckert	71	296	191.0
Sojamilch	52	218	191.0
Mais-Chips (Apérogebäck auf Maisbasis)	500	2092	190.0
Marmorkuchen	453	1895	190.0
Laugenbrezel (ohne Salzkörner)	318	1331	190.0
Sauerkrautsaft	10	42	190.0
Gerstengraupen	335	1402	190.0
Rice Krispies;	387	1619	190.0
Mango	58	243	190.0
Butterpilz	11	46	190.0
Sojamilch	52	220	190.0
Brombeere	44	185	190.0
Litchi	74	316	190.0
Papaya	32	134	190.0
Butterpilz	11	47	190.0
Brombeeren	43	180	189.0
Gipfeli Vollkorn	381	1594	188.0
Joghurt. mager. 0.3 % Fett	36	151	187.0
Brühwurstware. Wienerli. unegart	260	1089	186.0

Rohwurst. Zampone	361	1510	186.0
Joghurt mit Aroma. teilentrahmt	73	307	186.0
Tomaten, in Dose	18	77	186.0
Terrine. Paté de campagne	292	1220	185.0
Roggenmischbrot	210	879	185.0
Karambole	23	99	185.0
Sapodille	86	366	185.0
Roggenmischbrot mit Weizen. Roggen über 50%	210	892	185.0
Brathering	204	848	185.0
Weizenmehl, Typ 812	326	1383	185.0
Joghurt. mager. höchstens 0.3% Fett	37	158	185.0
Karambole	24	100	185.0
Quitte	38	161	185.0
Sapodille	86	365	185.0
Rohwurst. Salami	424	1773	184.0
Milchgetränk mit Schokolade. mit Süßungsmitteln	37	153	184.0
Auster	66	276	184.0
Auster	66	279	184.0
Glace. Vanille	173	725	182.0
Brathering	204	854	182.0
Litschi (Litschipflaume. chinesische)	74	310	182.0
Orangensaft	46	194	181.0
Orangensaft. angereichert mit Vitamin C	50	209	181.0
Glace Frucht	185	773	180.0
Glace. Cornet. Vanille	284	1188	180.0
Roter Cicorino. roh	13	54	180.0
Ziegenmilch	69	289	180.0
Litchi	74	316	180.0
Pudding (Flan). Schokolade	119	498	180.0
Energy Milk Banane. Emmi	71	298	180.0
Tino. fettarm. Jagdwurst	143	598	180.0
Grapefruit (Pampelmuse)	40	167	180.0
Huhn. Suppenhuhn	257	1066	180.0
Karotten, Möhre, gekocht, abgetropft	18	78	180.0
Ziegenmilch	67	280	180.0
Ananas	56	236	180.0
Kakifrukt	70	297	180.0
Petit Beurre	440	1842	179.0
Krustentiere. Steingarnele. Tiefseegarnele. roh	92	384	179.0
Orange. frisch	40	168	179.0
Mungbohnen sprossen	23	96	179.0
Sauermilch. Bifidus. nature. vollfett	70	293	178.0
Brühwurstware. Bierwurst. ungegart	246	1029	177.0
Pflaume. frisch	45	187	177.0
Weizenmischbrot	226	946	177.0
Paprika (Paprikaschoten)	20	84	177.0
Apfelsine, Orange	43	180	177.0
Kopfsalat	11	48	177.0
Joghurt. Früchte. teilentrahmt	76	317	176.0
Tino. fettarm. Corned Beef	120	502	176.0
Karotten, Möhre, in Dosen	14	57	176.0
Kochwurstware. Kalbfleischleberwurst	302	1263	175.0
Joghurt. 4Plus Yogurt Mocca. Emmi	76	318	175.0

Senf	105	439	175.0
Weizenmischbrot mit Roggen. über 50% Weizen	226	959	175.0
Paprikaschote. grün	19	79	175.0
Zucchini. Sommer-Squash	20	83	175.0
Hirse. geschältes Korn	350	1481	175.0
Erbsensprossen	31	130	175.0
Balisto. Sandwich. Milk und Strawberry	401	1677	174.0
Tino. fettarm. Rindfleischsülze	120	502	174.0
Goldhirse. Korn. geschält	350	1463	173.0
Salbei. frisch	53	221	173.0
Balisto. Sandwich. Milk. mit Calcium	410	1717	173.0
Leberpastete	314	1314	173.0
Ananas	56	234	173.0
Leberpastete	314	1300	173.0
Brühwurstware. Aufschnitt. gemischt	234	980	172.0
Joghurt. Mokka	99	415	172.0
Kopfsalat	11	46	172.0
Apfelsinensaft. Handelsware. ungesüsst	45	188	172.0
Balisto. Soft Active. mit Vitaminen	413	1729	172.0
Glace. Cornet. Erdbeer. Frucht	263	1099	171.0
Kaki. roh	66	275	171.0
Aprikose. in Dosen	75	314	171.0
Glace. Vanille. mit Schokoladenüberzug weiss Glace	285	1191	170.0
Rohwurst. Saucisson vaudois	352	1474	170.0
Zwiebel. roh	35	146	170.0
Roggenmehl. Typ 815	326	1366	170.0
Sosse. Bechamel. weisse Sosse	88	368	170.0
Sahne-Nuss-Torte	365	1527	170.0
Himbeeren	36	151	170.0
Roggenmehl Type 815	319	1335	170.0
Kakifrukt	69	294	170.0
Kakifrukt (Kakipflaume)	69	289	170.0
Roggenmehl, Typ 815	319	1355	170.0
Urbohne, Linsenbohne, Samen, trocken	269	1143	170.0
Mango	58	245	170.0
Zitrone	36	152	170.0
Aprikosen in Dose	65	278	170.0
Brühwurstware. Fleischkäse	260	1087	169.0
Peperoni rot. roh	27	113	169.0
Joghurt. nature. vollfett	71	296	168.0
Schafmilch	94	392	168.0
Aktifit. Apfel/Birne. Emmi	32	134	167.0
Aktifit. Pfirsich. Emmi	36	151	167.0
Erdnuss-Flips	497	2080	165.0
Toastbrot mit Butter	277	1161	165.0
Toastbrot mit Pflanzenölen	278	1163	165.0
Hagebuttenmarmelade	250	1046	165.0
Kaviar, echt, Störkaviar	244	1017	165.0
Orange, Apfelsine	42	180	165.0
Hagebuttenmarmelade	252	1073	165.0
Magermilch UHT	33	139	164.0
Eierteigwaren (Nudeln. Makkaroni. Spaghetti)	354	1481	164.0
Kaviar. echt (Russischer Kaviar)	244	1021	164.0

Erdbeere	32	136	164.0
Brühwurstware. Lyoner. Kalbfleischwurst	265	1110	163.0
Aktifit. Südfrüchte. Emmi	70	293	163.0
Brühwurstware. Schübli. ungegart	260	1089	162.0
Zwiebel	28	117	162.0
Pflaume	49	208	161.0
Brot, Bürl. Ruchmehl	224	939	160.0
Brot, Ruchbrot	224	939	160.0
Eisbergsalat. roh	12	51	160.0
Gerste. Vollkornflocken	310	1297	160.0
Gerstenflocken	310	1297	160.0
Pfirsich. frisch	43	179	160.0
Weizentoastbrot	258	1079	160.0
Zwieback eifrei	368	1540	160.0
Gerstengrütze	310	1297	160.0
Kefir. aus Vollmilch	66	276	160.0
Kakao/Schokotrunk aus Vollmilch	82	343	160.0
Weizentoastbrot	258	1091	160.0
Zwieback. eifrei	368	1558	160.0
Blumenkohl, gekocht, ungesalzen, abgetropft	19	79	160.0
Gurke	12	52	160.0
Gerstengrütze	310	1314	160.0
Kefir aus Vollmilch	65	270	160.0
Wassermelone	37	155	158.0
Margarine: Pflanzenmargarine	722	2970	158.0
Basler Leckerli	380	1592	157.0
Glace. Rahm-. Vanille	171	716	157.0
Rosmarin. frisch	56	236	157.0
Teilentrahmte Milch. past.	57	237	157.0
Teilentrahmte Milch. UHT	57	238	157.0
Schweinefleisch. Bauch	261	1092	157.0
Apfelsinensaft. frisch gepresst (Orangensaft)	47	197	157.0
H-Kuhmilch. ultrahoherhitzt. Ehrmann	66	276	157.0
Kuhmilch. Vollmilch	66	276	157.0
Joghurt. 3.5 % Fett	70	293	157.0
Schwein. Bauch	261	1083	157.0
Kuhmilch, Rohmilch	67	279	157.0
Kuhmilch, UHT	66	277	157.0
Weizenmehl. halbweiss. Typ 720	329	1377	156.0
Vollmilch. UHT	69	288	156.0
Joghurt. 4Plus Yogurt Erdbeere. Emmi	76	318	156.0
Joghurt. 4Plus Yogurt Heidelbeere. Emmi	80	335	156.0
Joghurt. 4Plus Yogurt Peche Melba. Emmi	77	323	156.0
Gemüsetrunk	14	59	156.0
Nussgipfel aus Blätterteig	442	1849	155.0
Peperoni grün. roh	16	68	155.0
Vollmilch. pasteurisiert	68	283	155.0
Kuhmilch. fettarm. 1.5 % Fett	47	197	155.0
Pfifferling. in Dosen	12	50	155.0
Nougat	500	2092	155.0
Kuhmilch, 1.5-1.85% Fett	48	201	155.0
Milch. fettarm	201	48	155.0
Joghurt. mind. 3.5% Fett	70	293	155.0

Pfifferling, in Dose	13	53	155.0
Kochwurstware. Blutwurst	144	604	154.0
Buttermilchgetränk mit Früchten. ungezuckert	35	145	154.0
Joghurt. 4Plus Yogurt Aloe-Vera. Emmi	75	314	154.0
Hühnereiweiss. Flüssigeiweiss. Eiklar	55	230	154.0
Frankfurter Würstchen	269	1125	154.0
Ei. Hühnereiweiss. Flüssigeiweiss	47	202	154.0
Butterzopf	300	1257	153.0
Brühwurstware. Berner Zungenwurst. ungegart	221	926	153.0
Joghurt. Haselnuss	117	488	153.0
Zitrone. frisch	16	65	153.0
Himbeersaft. frisch gepresst	30	126	153.0
Himbeersaft. Muttersaft	28	120	153.0
Erdbeere. frisch	35	148	152.0
Rohwurst. Luganiga	383	1600	152.0
Zucchini	18	75	152.0
Brie. 50 % Fett i.Tr. (Rahmbrie)	345	1443	152.0
Brie (Rahmbrie)	345	1430	152.0
Feta. Kuhmilch	262	1096	151.0
Energy Milk Erdbeer. Emmi	73	306	151.0
Petersfisch. Heringskönig	85	361	151.0
Gurke. roh	12	50	150.0
Rice Crispies	391	1637	150.0
Buttermilch	33	139	150.0
Schmelzkäse. Scheibe. 1/4 Fett	182	762	150.0
Schmelzkäse. Scheibe. vollfett	307	1284	150.0
Schmelzkäse. streichfähig. Rahm	329	1376	150.0
Schmelzkäse. streichfähig. vollfett	271	1136	150.0
Mango. frisch	58	242	150.0
Pudding (Flan). Caramel	124	521	150.0
Joghurt. 4Plus Yogurt Birchermüesli. Emmi	88	369	150.0
Erbsen. grün. in Dosen	52	218	150.0
Crunchy Nut;	390	1632	150.0
Hirse. geschältes Korn	350	1464	150.0
Smacks;	400	1674	150.0
Dickmilch. aus Vollmilch. Kraft	65	272	150.0
Dickmilch. fettarm. Kraft	48	201	150.0
Magermilch (entrahmte Milch)	34	142	150.0
Kefir. fettarm	48	201	150.0
Cashew-Apfel	53	226	150.0
Reis. unpoliert	345	1443	150.0
Entenei, gesamt	184	766	150.0
Frankfurter Würstchen	269	1114	150.0
Erbsen. grün, in Dose	38	159	150.0
Grapefruitsaft, Handelsware	47	201	150.0
Weizenmehl, Typ 630	332	1410	150.0
Weizenmehl. Typ 550	332	1408	150.0
Kuhmilch, Magermilch, entrahmt	34	146	150.0
Magermilch	147	35	150.0
Sauermilch. Dickmilch	66	275	150.0
Joghurt. fettarm. 1.5%-1.8% Fett	50	210	150.0
Fetakäse. 45% Fett i. Tr.	237	986	150.0
Boysenbeere	33	138	150.0

Cashew-Apfel	53	225	150.0
Mandarine	46	195	150.0
Aktifit. Erdbeer. Emmi	66	277	149.0
Grapefruitsaft. Handelsware. ungesüsst	48	201	149.0
Joghurt. fettarm. 1.5 % Fett	50	209	149.0
Zitrone	35	146	149.0
Laugenbrötli	276	1153	148.0
Joghurt. Erdbeer	99	412	148.0
Bohnen. grün. in Dosen	22	92	148.0
Traubensaft. Handelsware	69	289	148.0
Traubensaft, Handelsware	70	297	148.0
Erdbeeren	33	138	147.0
Hühnerei	155	649	147.0
Buttermilch. Ehrmann	37	155	147.0
Ei. Hühnerei. Gesamtinhalt	156	648	147.0
Nussgipfel aus Hefeteig	368	1540	146.0
Nussschnecke aus Hefeteig	368	1540	146.0
Ananas. frisch	49	203	146.0
Linzer Torte	411	1720	146.0
Kochpöckelware. Schinken. Hinterschinken	122	509	145.0
Kochpöckelware. Schinken. Vorderschinken	122	510	145.0
Sauermilch. nature. rahmangereichert	140	584	145.0
Mandarine. frisch	45	187	145.0
Energy Milk Vanille. Emmi	68	285	145.0
Nusskuchen	476	1992	145.0
Chinakohl	12	50	145.0
Buttermilch	37	156	145.0
Limburger. 20% Fett i.Tr.	184	771	145.0
Sahne, Rham, sauer, Sauerrahm	189	782	145.0
Chinakohl. roh	12	50	144.0
Blanc battu	53	222	144.0
Obstkonserven. Pfirsich. ungezuckert	43	179	144.0
Energy Milk Mocca. Emmi	68	285	144.0
Biskuitplätzchen	410	1715	144.0
Chinakohl	13	54	144.0
Sahne. sauer (Sauerrahm)	189	791	144.0
Apfel	55	230	144.0
Kamelmilch	77	320	144.0
Schaumkekse Schümliquetzli	424	1774	143.0
Halbrahm. UHT	251	1049	143.0
Leberwurst. grob	326	1351	143.0
Orangensaft, Muttersaft, Apfelsinensaft	43	184	143.0
Hühnereiweiss roh. Eiklar	44	185	142.0
Grapefruitsaft. frisch gepresst	38	159	142.0
Grapefruitsaft. Muttersaft	36	154	142.0
Orangensaft, Apfelsinensaft, ungesüsst	42	180	142.0
Zuger Kirschtorte	332	1390	141.0
Kaffeerahm	161	674	141.0
Grapefruit. frisch	27	114	141.0
Gurke (Salatgurke)	12	50	141.0
Soja-Drink (Nuxo). Kakao + Ca;	72	301	141.0
Kuhmilch. 3.5 % Fett	64	268	141.0
Grapefruit. Pampelmuse	38	163	141.0

Löffelbiscuits	410	1715	140.0
Traubensaft	62	258	140.0
Buttermilchgetränk mit Früchten. gezuckert	77	323	140.0
Suppe. Tomaten	41	170	140.0
Ananassaft in Dosen	51	213	140.0
Butterkeks, Keks	428	1806	140.0
Corned Beef. amerikanisch	209	874	140.0
Kuhmilch, Vollmilch, mind. 3.5% Fett	65	272	140.0
Sahnejoghurt	120	496	140.0
Brot, Roggenbrot	234	979	139.0
Kekse. Butterkeks. Hartkeks	428	1791	139.0
Gebäck mit Fruchtfüllung und Haselnüssen. Vogelnestli	444	1857	138.0
Brie. halbfett	201	841	138.0
Glarner Schabziger. Gl. Kräuterkäse	134	561	138.0
Gorgonzola	359	1501	138.0
Quark mit Früchten. mager	70	292	138.0
Hühnereigelb. Flüssigeigelb	353	1477	138.0
Zitronensaft. frisch gepresst	26	109	138.0
Ei. Hühnereigelb. Flüssigeigelb	353	1459	138.0
Zitronensaft, Muttersaft	26	114	138.0
Gemüsekonserve. Erbsen	77	322	137.0
Cake Financier	445	1860	136.0
Brühwurstware. Cervelas	259	1082	136.0
Rohpöckelware. Kochspeck. geräuchert. roh	340	1422	136.0
Quark. nature. mager	62	257	136.0
Spargel, gekocht, ungesalzen, abgetropft	12	53	136.0
Reis parboiled. roh	346	1448	135.0
Käse. Blanc battu. 4Plus nature. Emmi	60	251	135.0
Käsekuchen gebacken	343	1435	135.0
Zwiebel	30	126	135.0
Kirschen in Dosen	82	343	135.0
Farmer Soft Fit. mit Vitaminen	367	1536	135.0
Bohnen, Schnittbohnen. grün, in Dose	12	53	135.0
Münsterkäse. 45% Fett i.Tr.	290	1205	135.0
Münsterkäse. 50% Fett i.Tr.	321	1330	135.0
Kirschen, süss, in Dose	56	238	135.0
Pflaumenmus	202	858	135.0
Brühwurstware. Wienerli. Geflügel. ungegart	232	969	134.0
Obstkonserven. Fruchtsalat. ungezuckert	50	208	134.0
Münsterkäse. 45 % Fett i.Tr.	290	1213	134.0
Rohwurst. Mettwurst	433	1810	133.0
Sanddornbeeren	89	372	133.0
Sanddornbeere	89	369	133.0
Halbrahm. past.	273	1143	132.0
Weissbrot	237	992	132.0
Sahne. mind. 10 % Fett (Kaffeesahne)	123	515	132.0
Weggli	296	1240	131.0
Thymian. frisch	46	193	131.0
Obstkonserven. Ananas. ungezuckert	49	203	131.0
Butterkuchen	365	1527	131.0
Corned Beef. deutsch	141	590	131.0
Parmesankäse	375	1569	131.0
Hefeteig süss	294	1231	130.0

Paniermehl	361	1511	130.0
Molke. süß	24	101	130.0
Quark nature. halbfett	104	435	130.0
Sauer-Halbrahm	174	728	130.0
Obstkonserven. Pfirsich. gezuckert	79	329	130.0
Brötchen. Semmeln	272	1138	130.0
Brötchen. Semmel	272	1155	130.0
Weizenbrot. Weissbrot	237	1007	130.0
Corned Beef. deutsch	141	591	130.0
Edelpilzkäse 50% Fett i. Tr.	355	1470	130.0
Parmesan, 3.6%	375	1561	130.0
Schichtkäse. 10% Fett	90	381	130.0
Sahne. Rahm. Kaffeesahne. mind. 10% Fett	123	511	130.0
Camembert. halbfett	179	750	129.0
Molke. Süß	25	105	129.0
Molke. süß	25	106	129.0
Quark Crème mit Aroma	191	801	128.0
Edelpilzkäse. 50 % Fett i.Tr.	355	1485	128.0
Limburger. 40 % Fett i.Tr. (Backsteinkäse)	267	1117	128.0
Limburger. 40% Fett i.Tr.	268	1114	128.0
Champignons in Dosen	16	67	127.0
Brühwurstware. Schweinswurst. ungegart	244	1023	126.0
'Weizenmehl. weiss. Typ 550	329	1377	126.0
Joghurt. Vanille	99	413	126.0
Hering in Gelee	164	686	126.0
Birne	55	230	126.0
Hering in Gelee	164	682	126.0
Engadiner Nusstorte	465	1947	125.0
Hühnerei ganz roh; Ei gross 65g; mittel:50g; klein:45g	146	610	125.0
Birne. frisch	53	222	125.0
Kräcker	495	2071	125.0
Salzstangen, Salzbrezeln	345	1464	125.0
Obstkonserven. Fruchtsalat. gezuckert	78	326	124.0
Crème. Vanille	148	618	124.0
Sosse. Jägersosse	57	239	124.0
Aktifit. Nature/Classic. Emmi	95	399	124.0
Hefeteig salzig. als Boden	301	1259	124.0
Salzstangen. Salzbrezeln als Dauergebäck	344	1439	124.0
Möhren in Dosen	20	84	123.0
Ananas, in Dose	68	288	123.0
Münchener Weißwurst	269	1125	122.0
Pfirsiche in Dosen	68	285	122.0
Münchener Weisswurst	260	1077	122.0
Tofu	78	328	121.0
Sojakäse. Tofu	83	347	121.0
Cornflakes	350	1464	120.0
Sojamilch	32	133	120.0
Appenzeller 1/4 Fett	238	996	120.0
Quark mit Früchten. gezuckert	122	510	120.0
Roquefort	361	1510	120.0
Apfel. frisch	51	212	120.0
Konfitüre. energievermindert. mit Süßungsmitteln	134	561	120.0
Maisfrühstücksflocken, Cornflakes	353	1477	120.0

Maismehl	324	1356	120.0
Camembert. 30 % Fett i.Tr.	216	904	120.0
Spargel, in Dose	16	67	120.0
Mais-Frühstücksflocken. Cornflakes	353	1498	120.0
Maismehl	324	1372	120.0
Appenzeller Käse. 20% Fett i.Tr.	238	998	120.0
Camembert. 30% Fett	216	902	120.0
Schichtkäse. 20% Fett i. Tr.	110	460	120.0
Pflaume, in Dose	72	305	120.0
Laugengebäck (Bretzel. Sticks). trocken	412	1724	119.0
Schokoladenkuchen	407	1704	119.0
Apfelsaft	45	187	119.0
Petit-suisse mit Früchten	127	533	119.0
Ziger. weiss	123	514	119.0
Camembert. 40% fett	275	1144	119.0
Apfel	54	228	119.0
Glace. Vanille. mit Fruchtüberzug Exotic	151	631	118.0
Quark nature. Rahm	183	766	118.0
Obstkonserven. Ananas. gezuckert	84	350	118.0
Rahmfrischkäse. 50 % Fett i.Tr.	284	1188	118.0
Pflaumen in Dosen	75	314	118.0
Frischkäse. Rahmfrischkäse 50% Fett i.Tr.	284	1177	118.0
Schichtkäse. 40% Fett	160	665	118.0
Vollkornteigwaren. ohne Ei. gekocht	102	428	117.0
Rahmkaramellen. Rahmbonbons	351	1466	117.0
Romadur. 30% Fett i. Tr.	218	910	117.0
Cracker Salzgebäck Apérogebäck	471	1971	116.0
Brot, Bürl. Halbweissmehl	229	959	116.0
Brot, Halbweissbrot	229	959	116.0
Gemüsekonserven. Champignons	16	66	116.0
Apfelwein. 4 Vol%	32	133	116.0
Brie Rahm	336	1404	116.0
Vollrahm. past.	334	1397	116.0
Pudding (Flan). Vanille	101	424	116.0
Apfelsaft	47	197	116.0
Limburger. 20 % Fett i.Tr. (Backsteinkäse)	183	766	116.0
Apfelsaft	48	204	116.0
Wein. rot. 12 Vol %	69	290	115.0
Wein. rot. 9 Vol %	54	226	115.0
Frischkäsezubereitung. halbfett	103	432	115.0
Linsensprossen	29	124	115.0
Birne	55	234	115.0
Kirsche. sauer	53	226	115.0
Wassermelone	37	159	115.0
Orangennektar	43	182	114.0
Quark Crème mit Früchten. gezuckert	169	709	114.0
Kirsche. sauer	55	230	114.0
Apfelmus in Dosen	79	331	114.0
Apfelmus	79	334	114.0
Berliner	321	1343	113.0
Suppe. Minestrone	52	217	113.0
Käse. Blanc battu. 4Plus Ananas. Emmi	74	310	113.0
Käse. Blanc battu. 4Plus Apfel. Emmi	74	310	113.0

Käse. Blanc battu. 4Plus Erdbeer. Emmi	74	310	113.0
Obstkonserve. Birne. ungezuckert	53	222	112.0
Weizengrieß	321	1343	112.0
Sahne. mind. 30 % Fett (Schlagsahne)	308	1289	112.0
Weizengriess	321	1364	112.0
Reis. Weisser Reis. poliert	344	1460	112.0
Basenpulver pro g	0	0	111.0
Brot, Pariserbrot. Baguette	255	1067	110.0
Brot, Semmeli. Mutschli	255	1067	110.0
Brot, Weissbrot	255	1067	110.0
Gipfeli Laugen. Silser	422	1767	110.0
Birnensaft	48	203	110.0
Doppelrahmkäse	365	1525	110.0
Vollrahm. UHT	334	1398	110.0
Wassermelone. frisch	30	125	110.0
Johannisbeernektar. rot. Handelsware	54	226	110.0
Camembert. 45 % Fett i.Tr.	285	1192	110.0
Creme fraiche. 30 % Fett. Ehrmann	302	1264	110.0
Chayote	27	113	110.0
Soja-Dessert(Nuxo). Schokolade;	89	372	110.0
Johannisbeernektar rot, Handelsware	54	231	110.0
Weizenmehl. Typ 405	332	1409	110.0
Camembert. 45% Fett	285	1185	110.0
Sahn, Rahm, Schlagsahne. mind. 30% Fett	308	1270	110.0
Chayote	27	113	110.0
Champignon, in Dose	14	59	110.0
Weizenmehl. weiss. Typ 405	332	1390	108.0
Obstkonserve. Apfelmus. ungezuckert	51	212	108.0
Weizenmehl Type 405	332	1389	108.0
Ananassaft, in Dose	43	185	108.0
Schmelzkäse. 60% Fett.	326	1349	108.0
Frischkäsezubereitung. Rahm	224	938	107.0
Emmentaler. 45 % Fett i.Tr.	383	1602	107.0
Rohwurst. Saucisson aux choux	313	1309	106.0
Suppe. Bündner Gerstensuppe	41	170	106.0
Sauermilchkäse (Harzer-. Mainzerkäse)	127	531	106.0
Schwarzwälder Kirschtorte	247	1033	105.0
Streuselkuchen mit Obstbelag	307	1284	105.0
Windbeutel. gefüllt. Sahne	326	1364	105.0
Edamer. 40% Fett i.Tr.	318	1323	105.0
Sauermilchkäse, höchstens 10% Fett	127	540	105.0
Pfirsich, in Dose	63	269	105.0
Reismehl	351	1491	105.0
Chräbeli	379	1584	104.0
Frischkäsezubereitung. Doppelrahm	338	1414	104.0
Spargel in Dosen	14	59	104.0
Reismehl	351	1469	104.0
Gipfeli	355	1484	103.0
Reis. poliert	344	1439	103.0
Zitronensaft	29	120	102.0
Chester. 50 % Fett i.Tr.	397	1661	102.0
Obstkonserve. Birne. gezuckert	88	367	101.0
Madeleine	413	1726	100.0

Gemüsekonserve. Essiggurke	12	51	100.0
Parmesan	381	1595	100.0
Schmelzkäse. Scheibe. Rahm	344	1438	100.0
Sauerrahm (Crème fraiche)	335	1403	100.0
Konfitüre	230	964	100.0
Johannisbeernektar schwarz, Handelsware	56	237	100.0
Büffelmilch	108	448	100.0
Chester. Cheddar, 50%	397	1647	100.0
Kochkäse. 20% Fett i. Tr.	125	522	100.0
Mozzarella aus Kuhmilch	227	944	100.0
Brühwurstware. Mortadella	306	1282	99.0
Camembert Rahm	352	1473	99.0
Eiscreme	205	858	99.0
Eiscreme	205	858	99.0
Tilsiter Rohmilch. vollfett	378	1582	98.0
Reis poliert. weiss. roh	345	1443	98.0
Johannisbeernektar. schwarz. Handelsware	55	230	98.0
Hühnereigelb roh. Eidotter	350	1466	97.0
Apfelwein. 6.2 Vol%	64	269	97.0
Obstkonzerve. Apfelmus. gezuckert	86	358	97.0
Sbrinz	419	1751	96.0
Buttercremetorte	301	1259	96.0
Erdbeeren in Dosen	76	318	96.0
Camembert. 50 % Fett i.Tr.	314	1314	96.0
Wein. weiss. 12.5 Vol%	71	298	95.0
Feta. Schaf- oder Ziegenmilch	250	1047	95.0
Sosse. Bratensosse. gebunden	52	218	95.0
Sosse. Bratensosse. klar	42	178	95.0
Doppelrahmfrischkäse. 60 % Fett i.Tr.	340	1423	95.0
Edamer. 30 % Fett i.Tr.	251	1050	95.0
Speisequark. mager	71	297	95.0
Camembert. 50% Fett	314	1302	95.0
Camembert. 60% Fett	378	1565	95.0
Edamer. 30% Fett.	254	1061	95.0
Emmentaler 45% Fett i. Tr.	400	1661	95.0
Frischkäse. Doppelrahmfrischkäse 60%-85% Fett	340	1407	95.0
Speisequark. mager	72	305	95.0
Erdbeeren, in Dose	70	297	95.0
Tofu	83	346	94.0
Gemüsekonserve. Silberzwiebel	25	105	93.0
Rotwein. schwere Qualität	78	326	93.0
Wein, Rotwein, schwer	81	337	93.0
Glace Doppelrahm-. Vanille	229	957	92.0
Himbeeren in Dosen	86	360	92.0
Himbeeren. in Dose	71	303	92.0
Roquefortkäse	362	1515	91.0
Roquefort	362	1500	91.0
Brühwurstware. Waadtländer Bratwurst. ungegart	241	1010	90.0
Greyerzer. vollfett	400	1672	90.0
Limburger/Münster	275	1152	90.0
Meringue	396	1657	90.0
Moosbeeren. Torfbeeren	35	146	90.0
Quark-Öl-Teig. süß	309	1293	90.0

Rotwein. leichte Qualität	65	272	90.0
Fruchtquark. 20 % Fett i.Tr.. Kraft	124	519	90.0
Opuntie	36	154	90.0
Opuntie (Kaktusbirne. Kaktusfeige)	36	151	90.0
Kirschkonfitüre	250	1046	90.0
Rohzucker aus Zuckerrohr (Brauner Zucker)	390	1632	90.0
Himbeersaft, Handelsware	263	1119	90.0
Hüttenkäse. Cottage 20% Fett	102	428	90.0
Kaktusfeige, Opuntie	36	154	90.0
Moosbeere. Torfbeere	35	150	90.0
Kirschkonfitüre	250	1061	90.0
Creemeschnitte	280	1170	89.0
Sherry. 18.5 Vol%	118	495	89.0
Wein, Rotwein, leicht	67	279	89.0
Blätterteigpastetli. Butter-	560	2343	88.0
Freiburger Vacherin	373	1560	88.0
Mayonnaise. kalorienarm	327	1369	88.0
Hüttenkäse (Cottage Käse)	102	427	88.0
Speisequark. 20 % Fett i.Tr.	109	456	87.0
Kakaogetränkpulver	399	1669	87.0
Marmorkuchen (Marmorcake)	389	1627	86.0
Tessinerbrot	262	1096	86.0
Fondue. Fertigprodukt	259	1084	85.0
Cornflakes;	377	1577	85.0
Acerola	16	69	85.0
Soja-Dessert (Nuxo). Vanille;	73	305	85.0
Gruyere 45% Fett i.Tr.	399	1655	85.0
Speisequark. 20% Fett i. Tr.	109	456	85.0
Acerola	16	68	85.0
Johannisbeerkonfitüre, rot	257	1092	85.0
Brie. vollfett	300	1256	84.0
Emmentaler. vollfett	422	1764	84.0
Reblochon	309	1291	84.0
Tete de Moine	420	1757	84.0
Käsesahnetorte	214	895	84.0
Camembert. vollfett	299	1253	83.0
Butterkuchen Rührteig	436	1826	82.0
Appenzeller. vollfett	386	1616	82.0
Weisswein. mittlere Qualität	70	293	82.0
Schichtkäse. 40 % Fett i.Tr.	147	615	82.0
Speisequark. 40 % Fett i.Tr. (Sahnequark)	160	669	82.0
Limone (Limette)	32	134	82.0
Speisequark. 40% Fett	160	664	82.0
Mailänderli	500	2092	81.0
Zigerbutter. Ankeziger	370	1548	81.0
Egli. Flussbarsch. roh	79	329	80.0
Wein. weiss. 11 Vol %	70	293	80.0
Maisgries	340	1423	80.0
St.Paulin	284	1190	80.0
Doppelrahm. past.	425	1777	80.0
Limone	31	132	80.0
Johannisbeergelee. rot	247	1033	80.0
Wein. Weisswein, mittlere Qualität	71	297	80.0

Appenzeller Käse. 50% Fett i.Tr.	386	1600	80.0
Butterkäse. 50% Fett	344	1424	80.0
Limone	31	130	80.0
Preiselbeere. Kronsbeere	35	147	80.0
Johannisbeergelee, rot	247	1050	80.0
Schichtkäse. 20 % Fett i.Tr.	95	397	79.0
Vacherin Mont d`Or	281	1175	78.0
Butterkäse. 50 % Fett i.Tr.	344	1439	78.0
Heidelbeere. Blaubeere	36	154	78.0
Schichtkäse. 10 % Fett i.Tr.	75	314	77.0
Tomme	286	1196	76.0
Gouda. 45 % Fett i.Tr.	365	1527	76.0
Portwein. 18.5 Vol%	152	637	75.0
Teigwaren. ohne Ei. gekocht	108	453	75.0
Ananas in Dosen	84	351	75.0
Aprikosenkonfitüre	248	1038	75.0
Hering, mariniert, Bismarckhering	210	873	75.0
Gouda 45% i.Tr.	334	1386	75.0
Aprikosenkonfitüre	248	1053	75.0
Hering. mariniert (Bismarckhering)	210	879	74.0
Kaviarersatz (Deutscher Kaviar)	114	477	73.0
Kaviarersatz. Deutscher Kaviar	115	479	73.0
Hüttenkäse. nature	101	423	72.0
Brandteig	182	761	72.0
Preiselbeeren in Dosen. ungesüsst	34	142	72.0
Preiselbeeren. Kronsbeeren	36	151	72.0
Himbeergelee	242	1013	72.0
Preiselbeeren, in Dose, ungezuckert	34	145	72.0
Backpulver	49	205	71.0
Waffelguetzli	533	2231	70.0
Preiselbeere frisch	34	142	70.0
Raclette	359	1504	70.0
Sekt. weiss	84	348	70.0
Himbeergelee	246	1044	70.0
Preiselbeeren in Dosen	183	766	69.0
Tilsiter. 30% Fett	272	1135	69.0
Preiselbeere, in Dose, gezuckert	183	778	69.0
Heidelbeere frisch	52	218	68.0
Suppe. Pilz	37	155	68.0
Schweinefleisch in Dosen, im Saft	295	1224	68.0
Edamer. 45 % Fett i.Tr.	354	1481	67.0
Edamer. 45% Fett.	357	1482	67.0
Teigwaren. mit Ei. gekocht	107	449	66.0
Biskuitrolle mit Konfitüre	262	1096	66.0
Birnen in Dosen	77	322	66.0
Heidelbeeren. Blaubeeren	37	155	65.0
Rambutan	65	276	65.0
Schmelzkäse. 45% Fett i. Tr.	270	1118	65.0
Rambutan	65	276	65.0
Birnen in Dose	67	285	65.0
Heidelbeerkonfitüre	258	1098	65.0
Pizzateig mit pflanzlichem Fett	237	994	64.0
Surimi	81	339	64.0

Mürbeteig. Süß	463	1937	64.0
Heidelbeerkonfitüre	257	1075	64.0
Stutenmilch	47	199	64.0
Kaugummi	303	1268	62.0
Margarine, Diätmargarine	722	2967	62.0
Jabotikaba	73	310	61.0
Willisauer Ringli	381	1595	60.0
Tilsiter. past. vollfett	355	1483	60.0
Soja-Drink (Nuxo). o. Zucker;	38	159	60.0
Tilsiter. 45% Fett i. Tr.	358	1485	60.0
Heidelbeeren, in Dose	76	320	60.0
Heidelbeeren in Dosen	82	343	59.0
Erdbeerkonfitüre	256	1071	59.0
Schillerlocken	302	1254	58.0
Erdbeerkonfitüre	256	1088	58.0
Kuchenteig mit pflanzlichem Fett	357	1493	56.0
Süßes Mürbeteiggebäck mit Konfitüre (Spitzbuben)	427	1786	56.0
Himbeerkonfitüre	251	1050	56.0
Prussien	521	2182	55.0
Seelachs in Öl	150	628	55.0
Seelachs in Öl, Lachsersatz	150	628	55.0
Bier. Pils. Lagerbier	42	177	55.0
Eierteigwaren. gekocht. abgetropft	94	399	55.0
Himbeerkonfitüre	251	1068	55.0
Orangenkonfitüre, Apfelsinenkonfitüre	258	1098	55.0
Blätterteig. Butter-	391	1636	54.0
Mürbeteig süß mit pflanzlichem Fett	431	1802	54.0
Bouillon. Fleisch	5	20	54.0
Mascarpone	453	1897	53.0
Eierteigwaren. gekocht. abgetropft	94	393	53.0
Apfelsinenkonfitüre (Orangenkonfitüre)	258	1079	53.0
Kichererbse, Samen, grün	139	588	53.0
Sable	495	2071	52.0
Olive. grün	118	492	52.0
Nährbier	52	218	52.0
Blätterteigstängel	502	2101	51.0
Vollbier. dunkel	37	155	50.0
Bier. Nährbier. Malzbier	54	229	50.0
Bier. Vollbier dunkel	37	156	50.0
Apfelgelee	259	1101	50.0
Sirup, unverdünnt	284	1189	49.0
Blätterteig	447	1870	49.0
Apfelgelee	259	1084	49.0
Blätterteig mit pflanzlichem Fett	384	1606	48.0
Schaumwein (Sekt. Champagner)	70	295	48.0
Bauernbratwurst	239	999	47.0
Tafelgetränk. mit Milchserum und Grüntee-Extrakten	36	151	47.0
Tafelgetränk. mit Milchserum. gezuckert	36	151	47.0
Tafelgetränk. mit Milchserum. mit Süßungsmitteln	6	25	47.0
Honig (Blütenhonig)	306	1279	47.0
Honig (Blütenhonig)	302	1264	47.0
Sosse. Hollandaise	211	884	45.0
Honig. Blütenhonig	302	1284	45.0

Rollmops. Hering. sauer	270	1128	44.0
Fünfkornbier	40	167	43.0
Lagerbier	38	159	43.0
Hirse. Vollkornflocken	350	1464	43.0
Matjeshering	267	1117	43.0
Oliven. grün. mariniert	142	594	43.0
Oliven. grün. mariniert	138	567	43.0
Wermut (Wermutwein). 15 Vol%	139	582	42.0
Brombeerkonfitüre	259	1084	42.0
Brombeerkonfitüre	259	1101	42.0
Glace. Sorbet. Frucht	136	569	41.0
Malzbier	37	155	41.0
Olive. schwarz	294	1230	40.0
Bier. alkoholfrei	25	105	40.0
Frosties;	375	1569	40.0
Bier. alkoholfrei	25	107	40.0
Mozzarella	228	956	38.0
Galce. Fruchteis	140	586	38.0
Vollbier. hell	39	163	38.0
Fruchteis	139	587	38.0
Blutwurst, Rotwurst	288	1194	38.0
Bier, Vollbier, hell, Lagerbier	39	162	38.0
Seeohr. Abalone	119	498	35.0
Reis. poliert. gekocht. abgetropft	85	359	30.0
Malzgetränk	50	213	29.0
Kaffee. schwarz (Getränk)	2	9	26.0
Pilgermuschel, Kammuschel	63	269	26.0
Mayonnaise	742	3103	25.0
Gelatine (Speisegelatine)	339	1418	22.0
Butter. Vorzugsbutter	746	3123	21.0
Weissbier	38	159	21.0
Kochbutter	745	3115	20.0
Tapiokastärke	344	1439	20.0
Gelatine	338	1435	20.0
Bier. Weissbier. Weizenvollbier	38	158	20.0
Stärke: Tapiokastärke	344	1462	20.0
Tee. zubereitet	0	0	19.0
Eistee. gezuckert	30	126	18.0
Käseibutter	746	3123	18.0
Mayonnaise. fettreich	748	3130	18.0
Mayonnaise	748	3078	18.0
Weizenstärke	346	1447	16.0
Minarine. Mittelwert	392	1641	16.0
Weizenstärke	348	1456	16.0
Butter	751	3142	16.0
Stärke: Weizenstärke	347	1476	16.0
Butter. Süß- und Sauerrahmbutter	751	3090	16.0
Kartoffelstärke	336	1404	15.0
Kartoffelstärke	335	1402	15.0
Stärke: Kartoffelstärke	336	1427	15.0
Glace. Wassereis	88	369	14.0
Eierlikör. 16.5 Vol%	285	1192	14.0
Schweinespeck. frisch (Rückenspeck)	802	3356	14.0

Schwein. Rückenspeck. Speck. frisch	759	3122	14.0
Schweinsbratwurst	291	1206	14.0
Isostar. flüssig (100 ml)	29	121	12.0
Lakritze	263	1100	12.0
Heidelbeeren, in Dose, ungezuckert	24	100	11.0
Bouillon. Geflügel	5	21	10.0
Hartkaramellen. Hartbonbons	385	1611	9.0
Limonade. mit Aroma. gezuckert	38	159	8.0
Bouillon. Gemüse	6	26	8.0
Pops. Kellogg's	385	1611	8.0
Schweinespeck. frisch (Bauchspeck)	857	3586	8.0
Stärke: Reisstärke	343	1458	8.0
Mineralwasser Vichy Celestins	0	0	7.0
Maisstärke	346	1448	7.0
Halbfettmargarine	368	1540	7.0
Stärke: Maisstärke	346	1470	7.0
Halbfettmargarine	364	1495	7.0
Margarine: Halbfettmargarine	368	1514	7.0
Rindertalg	899	3761	6.0
Gummibärchen	348	1456	6.0
Rindertalg	896	3682	6.0
Maisstärke	353	1478	5.0
Bratbutter	885	3704	5.0
Mineralwasser Ferrarelle	0	0	5.0
Invertzuckercreme. Kunsthonig	331	1406	5.0
Kochsalz (Speisesalz)	0	0	4.0
Kochsalz (Speisesalz). jodiert	0	0	4.0
Kunsthonig (Invertzuckercreme)	331	1385	4.0
Hammelfett, Hammeltalg	747	3074	4.0
Branntwein aus Getreide (z.B. Whisky)	252	1056	3.0
Kirsch. Kirschwasser	245	1025	3.0
Whisky	250	1046	3.0
Whisky	247	1023	2.8
Zucker, Rohrzucker, Rübenzucker	399	1697	2.2
Branntwein aus Wein (z.B.Cognac)	240	1003	2.0
Branntwein aus Zuckerrohr (z.B. Rum)	234	978	2.0
Kokosfett	894	3742	2.0
Margarine mit 10% Butter. Mittelwert	722	3022	2.0
Zucker. weiss (Rohrzucker. Rübenzucker. Kristallzucker)	400	1674	2.0
Weinbrand (Cognac)	243	1017	2.0
Fondant	352	1473	2.0
Zucker (Rohrzucker. Rübenzucker)	399	1669	2.0
Fondant	352	1496	2.0
Cognac	240	994	1.6
Colagetränk. gezuckert	40	167	1.0
Colagetränk. mit Süßungsmitteln	0	1	1.0
Palmöl - Palmfett	888	3717	1.0
Schweineschmalz	891	3728	1.0
Mineralwasser Aproz	0	0	1.0
Mineralwasser Rhäzünser	0	0	1.0
Mineralwasser Volvic	0	0	1.0
Mineralwasser Zurzach	0	0	1.0
Limonade	35	146	1.0

Cola-Getränke	57	238	1.0
Schweineschmalz	900	3766	1.0
Maltodextrin 19	380	1590	1.0
Cola Getränke	43	184	1.0
Maiskeimöl	900	3700	1.0
Schweineschmalz	900	3700	1.0