

## Beta Carotin - Wissenswertes und Hitlisten

Quelle: Grosser Souci Fachmann Kraut  
Mehr als 800 Lebensmittel mit etwa 300 Inhaltsstoffen  
ISBN: 9 783804 750388

Weitere Quellen: Deutsche Nahrungsmitteltabellen  
Schweizerische Nahrungsmitteltabelle  
Firmenangaben, Coop, Migros, etc.

## Beta-Carotin

hoch	<p>-<i>gesundheitsschädigende Wirkungen werden in der Forschung diskutiert</i></p> <p>-hohe Dosen über den Normbereich hinaus sind zu meiden</p> <p>-erwünscht sind Werte im oberen Normbereich</p> <p>-Werte in diesem Bereich können u.a. vor rheumatischen Erkrankungen schützen</p>
tief	<p>-<i>gesundheitsschädigende Wirkungen sind möglich</i></p> <p>-<i>Blutarmut, oxidative Schäden, Erhöhung von Cholesterol und Triglyceriden, Gefässwandschäden, Störungen im Immunsystem, gestörtes Knochenwachstum, Osteoporose, Vitiligo, Haar- und Hautpigmentstörungen, Schwäche, Müdigkeit</i></p>
Vorkommen	<p>Beta-Carotin reiche Nahrungsmittel sind: Wichtigste Quelle: Karotte!</p> <p>Paprikagewürz, Aprikose, Mangold, Nüsslisalat, Spinat, Petersilie, Basilikum, Peperoni rot, Mango, Gemüsekonserve: Erbsen und Karotten, Schnittlauch, Kresse, Karottensaft, Kakifrucht, Honigmelone, Endivie, Rindsleber, Sanddorn, Melonen, Kürbis, Süsskartoffeln.</p>
Bemerkung	<p>Schützt als Antioxidans Augen, Haut, Lunge und Erbsubstanz vor <i>Freien Radikalen</i>. Wichtiger Lichtschutz in der Haut. Immunabwehr. Tiefe beta-Carotin Werte = Risiko für Rheumaerkrankung um 21% erhöht! Beta-Carotin und Vitamin E sind die wichtigsten Killer von <i>Freien Radikalen</i> in der Zellwand.</p> <p>Beta-Carotin wird in vielen Bereichen der Gesundheit eine grosse Wirkung zugeschrieben. Es wirkt sowohl photo-protektiv (Lichtschutz) und antioxidativ, als <i>auch antiproliferativ, was den Körper effektiv vor Krebs schützen kann</i>. Ausserdem stärkt es das Immunsystem durch Vermehrung der Lymphozyten und durch Aktivierung der neutrophilen Zellen. Hitzestabil. Carotinoide sind fettlöslich und sollten zusammen mit etwas Fett eingenommen werden.</p> <p>Es ist längst bekannt, dass sich beta-Carotin in Vitamin A umwandeln kann, allerdings nicht in nennenswertem Ausmass. Mit Beta-Carotin lässt sich der Vitamin A Wert im Blut kaum erhöhen.</p> <p>Es gehört zu den nicht enzymatischen Abwehrsystemen gegen <i>Freie Radikale</i> und wirkt auf zwei Stufen: Es verhindert die Ausdehnung radikaler Reaktionen und neutralisiert einwertigen Sauerstoff. Bei Nichtrauchern wurde eine erhöhte Inzidenz von Lungenkrebs bei verminderter Zufuhr von Beta-Carotin beobachtet. Beta-Carotin ist auch ein Schutzfaktor gegen die Oxidation von LDL-Cholesterin.</p>

	<p><b>Bekannte oder vermutete Wirkungen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Reduziert das Brustkrebsrisiko bei Frauen vor der Menopause, sofern beta-Carotin in seiner natürlichen Form eingenommen wird (Früchte, Gemüse)</li> <li>• Es scheint, dass besonders Frauen mit Risikobrüsten, einem erhöhten Alkoholkonsum oder Brustkrebs in der Familie mit beta-Carotin besser geschützt sind</li> <li>• Es gibt Hinweise, dass beta-Carotin unterstützend sein kann in der Behandlung der altersbedingten Makuladegeneration, insbesondere in Kombination mit Vitamin C, Zink und natürlichem Vitamin E</li> <li>• schützt im Verein mit dem Tomatenfarbstoff Lycopin vor Sonnenbrand</li> <li>• kann offenbar den Verlauf der Osteoarthritis positiv beeinflussen, ist aber prophylaktisch eingenommen wirkungslos</li> <li>• nur mit der Nahrung aufgenommenes beta-Carotin zeigt bei Bronchitis bei Rauchern eine positive Wirkung</li> <li>• reduziert das Risiko für Eierstockkrebs bei Frauen nach der Menopause</li> <li>• lindert Asthmabeschwerden bei Anstrengung</li> <li>• unterstützt die Behandlung der Leukoplakie im Mund</li> <li>• verbessert die Leistungsfähigkeit bei älteren Personen</li> </ul> <p>Quelle <a href="http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/druginfo/natural/999.html">http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/druginfo/natural/999.html</a></p>
--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

### Alpha-Carotin

hoch	<p>-hohe Dosen über den Normbereich hinaus sind zu meiden          -erwünscht sind Werte im oberen Normbereich          -Werte in diesem Bereich können unter Umständen Erkrankungen der Herzkranzgefäße und Krebs vorbeugen. Quelle <a href="http://www.sciencedaily.com/releases/2010/11/101122172121.htm">http://www.sciencedaily.com/releases/2010/11/101122172121.htm</a></p>
tief	<p><i>-gesundheitsschädigende Wirkungen sind möglich</i>  <i>-mangelnde Schutzwirkung: Gefäße, Krebs</i></p>
Vorkommen	<p>Wichtigste Quellen: <i>Karotten, Spinat</i></p>
Bemerkung	<p>Alpha-Carotin hat eine Wirkung als Provitamin-A, die ca. 2-mal schwächer ist als diejenige von beta-Carotin. Es hat zudem eine schwächere antioxidative Wirkung als beta-Carotin.</p> <p><i>Alpha-Carotin ist chemisch dem beta-Carotin sehr ähnlich. Die hemmende Wirkung auf das Krebswachstum in Hirn, Leber und Haut scheint aber ausgeprägter zu sein als bei beta-Carotin.</i></p> <p>Eine Studie zeigte gegenüber diesen Krebsarten eine bessere Wirkung, wenn viele gelbe Früchte oder Gemüse verzehrt wurden im Gegensatz zur Gruppe mit nicht-gelber pflanzlicher Nahrung. Quelle <a href="http://www.sciencedaily.com/releases/2010/11/101122172121.htm">http://www.sciencedaily.com/releases/2010/11/101122172121.htm</a></p>

Nahrungsmittel (pro 100 g)	Energie kcal	Energie kj	Beta-Carotin µg
----------------------------	--------------	------------	-----------------

Mehrfachnennungen: Werte aus verschiedenen Quellen

Karotten, Möhre, getrocknet	193	821	93'000.0
Paprika (Gewürz)	316	1321	36'300.0
Aprikose. getrocknet	216	904	35'000.0
Aprikose. getrocknet	240	1021	35'000.0
Palmöl	900	3700	21'000.0
Karotte. roh	32	135	8'115.0
Löwenzahnblätter	27	112	7'900.0
Batate. Süsskartoffel	108	459	7'900.0
Möhre. Karotte	26	109	7'600.0
Karotten, Möhre, in Dosen	14	57	6'000.0
Petersilienblatt	50	214	5'200.0
Grünkohl	37	154	5'200.0
Brunnenkresse. Wasserkresse	17	72	4'900.0
Mangold. roh	21	88	4'815.0
Hagebutte	94	399	4'800.0
Spinat	17	70	4'800.0
a.c.e.balance (Knuspermüsli mit Früchten). bio-familia	430	1797	4'800.0
Zuckermelone. Honigmelone	54	231	4'700.0
Fenchel. Blatt	24	100	4'700.0
Nüsslisalat. roh	20	82	4'250.0
Spinat. roh	18	74	4'045.0
Petersilie. frisch	34	144	4'040.0
Basilikum. frisch	40	167	3'950.0
Feldsalat. Rapunzel	14	59	3'900.0
Mangold	14	59	3'500.0
Sojaöl, raffiniert	900	3700	3'500.0
Peperoni rot. roh	27	113	3'480.0
Chicoree	17	70	3'400.0
Spinat, in Dose	15	62	3'300.0
Rapsöl. Rüböl	900	3700	3'300.0
Mango. frisch	58	242	3'130.0
Gemüsekonserve. Erbsen und Karotten	62	259	3'012.0
Schnittlauch. frisch	25	105	3'000.0
Kresse. roh	12	49	2'900.0
Bleichsellerie	15	65	2'900.0
Karottensaft	31	129	2'600.0
Karottensaft	22	93	2'600.0
Eberesche. Vogelbeere. süss	85	363	2'500.0
Getreideriegel. weich. mit Aprikosen	375	1574	2'451.0
Winter-Squash, Kürbisgewächs	26	109	2'300.0
Gartenkresse	33	140	2'200.0
Gemüsesaft. Mischung	31	130	2'065.0
Honigmelone. roh	36	150	1'750.0
Endivie. roh	14	58	1'700.0
Endivie	14	58	1'700.0
Aprikose	43	182	1'600.0
Kakifrukt	70	297	1'600.0

Kakifrukt	69	294	1'600.0
Balisto. Soft Choco Apricot. mit Folsäure	439	1838	1'556.0
Rind. Leber. roh	138	576	1'540.0
Aprikose. frisch	44	185	1'500.0
Sanddornbeere	89	369	1'500.0
Kaki. roh	66	275	1'420.0
Rucola	25	106	1'400.0
Rucola (Rauke). roh	25	105	1'400.0
Rüebliorte (Rüeblikuchen. Karottenkuchen)	346	1447	1'327.0
Bohne (Gartenbohne). grün. getrocknet	202	843	1'307.0
Pfifferling, frisch, Rehling	11	48	1'300.0
Eierschwamm. roh	12	49	1'300.0
Baumtomate	56	240	1'300.0
Pfifferling, in Dose	13	53	1'300.0
Mango	58	245	1'200.0
Riesenkürbis (Cucurbita maxima). roh	21	89	1'200.0
Tomatenpüree (Tomatenmark)	71	299	1'200.0
Entenei, gesamt	184	766	1'200.0
Tomatenmark	39	165	1'200.0
Obstkonserve. Aprikose. ungezuckert	44	185	1'125.0
Kopfsalat. roh	11	47	1'100.0
Kopfsalat	11	48	1'100.0
Portulak	11	47	1'100.0
Obstkonserve. Aprikose. gezuckert	80	333	1'012.0
Sosse. Bolognaise. Hackfleischsosse	95	396	1'000.0
Mais. ganzes Korn	325	1377	925.0
Kapstachelbeere	72	307	900.0
Kapstachelbeere	72	306	900.0
Broccoli	29	121	850.0
Gemüsekonserve. Essiggurke	12	51	800.0
Zuckerhutsalat. roh	13	54	800.0
Japanische Mispel	51	217	800.0
Loquate, Japanische Mispel	40	170	800.0
Aprikosen in Dose	65	278	772.0
Cashew-Apfel	53	226	760.0
Pfefferminze. frisch	43	179	740.0
Porree. Lauch	25	105	740.0
Tomate. roh	19	78	700.0
Guave	34	144	693.0
Margarine: Pflanzenmargarine	722	2970	650.0
Margarine, Standardmargarine	722	2970	650.0
Pflanzenmargarine	722	2970	650.0
Broccoli. roh	25	105	630.0
Ketchup	116	484	600.0
Sapote	94	397	600.0
Tomate	17	74	590.0
Kürbis	24	103	583.0
Salbei. frisch	53	221	572.0
Akee	218	923	560.0
Papaya	12	52	560.0
Akee	218	903	560.0
Sosse. Hollandaise	211	884	550.0
Tomatensaft, Handelsware	17	73	540.0

Bratbutter	885	3704	530.0
Paprikaschote. grün	19	79	528.0
Spargel	18	75	516.0
Leinsamen (Lein)	376	1572	500.0
Lauch. roh	24	100	500.0
Passionsfrucht. frisch	54	228	500.0
Pfirsich. frisch	43	179	500.0
Pfirsich. getrocknet	240	1021	500.0
Margarine: Halbfettmargarine	368	1514	500.0
Sosse. Tomate	65	271	496.0
Tomaten, in Dose	18	77	485.0
Rosenkohl	36	152	475.0
Tomatensaft	15	64	460.0
Mais-Chips (Apérogebäck auf Maisbasis)	500	2092	460.0
Pflaume. getrocknet	172	719	450.0
Butter. Vorzugsbutter	746	3123	440.0
Kochbutter	745	3115	440.0
Käsereibutter	746	3123	440.0
Nektarine. frisch	46	193	440.0
Chinakohl	12	50	426.0
Chinakohl. roh	12	50	425.0
Erbsen, Schote und Samen, grün	81	344	420.0
Bohnen, Gartenbohne. Samen. weiss. trocken	237	1004	400.0
Gemüsekonserve. Erbsen	77	322	400.0
Spargel. roh	24	100	400.0
Okra. Eibisch	19	81	394.0
Sojabohne. Samen. trocken	327	1367	380.0
Erbse, Gartenerbse grün. roh	78	328	380.0
Butter. Süss- und Sauerrahmbutter	751	3090	380.0
Obstkonserve. Pfirsich. ungezuckert	43	179	375.0
Thymian. frisch	46	193	370.0
Gurke	12	52	370.0
Pflaume. frisch	45	187	366.0
Pflaume	49	208	365.0
Suppe. Gulasch	66	276	365.0
Holunderbeere schwarz frisch	44	185	360.0
Lattich. roh	13	53	360.0
Holunderbeere. schwarz	54	228	360.0
Sosse. Bratensosse. klar	42	178	354.0
Spargel, in Dose	16	67	350.0
Gartenbohne grün. roh	25	103	340.0
Obstkonserve. Pfirsich. gezuckert	79	329	338.0
Mandarine. frisch	45	187	334.0
Bohnen, Gartenbohnen. Schnittbohnen	32	138	325.0
Zucchini. roh	17	71	320.0
Rosmarin. frisch	56	236	310.0
Chester. Cheddar, 50%	397	1647	300.0
Schnittlauch	27	114	300.0
Gemüsekonserve. Tomate geschält (Pelati)	17	71	300.0
Zwetschge. frisch	38	161	295.0
Camembert. 60% Fett	378	1565	290.0
Wassermelone. frisch	30	125	288.0
Rosenkohl. roh	34	144	286.0

Oliven. grün. mariniert	138	567	280.0
Peperoni grün. roh	16	68	280.0
Doppelrahm. past.	425	1777	270.0
Brombeere	44	185	270.0
Passionsfrucht, Muttersaft	57	244	270.0
Erbsen. grün, in Dose	38	159	260.0
Zwiebel, getrocknet	197	836	260.0
Mascarpone	453	1897	258.0
Wassermelone	37	159	245.0
Stachelbeere frisch	28	118	240.0
Kirsche. sauer	53	226	240.0
Jackfrucht	70	298	230.0
Camembert. 50% Fett	314	1302	220.0
Guave	34	145	220.0
Rindertalg	896	3682	220.0
Passionsfrucht	63	268	215.0
Doppelrahmkäse	365	1525	210.0
Sauerrahm (Crème fraiche)	335	1403	210.0
Kumquat	64	270	210.0
Mirabelle. frisch	53	220	204.0
Mirabelle	63	269	200.0
Kürbiskerne	565	2363	200.0
Emmentaler. vollfett	422	1764	200.0
Sbrinz	419	1751	200.0
Greyerzer. vollfett	400	1672	200.0
Tete de Moine	420	1757	200.0
Kohlrabi. roh	24	104	200.0
Kohlrabi	24	104	200.0
Brombeere frisch	32	136	200.0
Bohnen, Schnittbohnen. grün, in Dose	12	53	200.0
Butterschmalz	897	3686	200.0
Margarine, Diätmargarine	722	2967	200.0
Camembert. vollfett	299	1253	198.0
Glace. Vanille. mit Fruchtüberzug Exotic	151	631	193.0
Appenzeller. vollfett	386	1616	190.0
Camembert. 45% Fett	285	1185	190.0
Fenchel. roh	16	68	190.0
Durian	141	597	190.0
Camembert Rahm	352	1473	186.0
Avocado. frisch	138	578	185.0
Obstkonserven. Fruchtsalat. ungezuckert	50	208	184.0
Banane. gedörrt (Bananenchips)	355	1484	183.0
Pommes Chips (Kartoffelchips). Paprika	525	2197	182.0
Orangenkonzentrat, Apfelsinendicksaft	229	975	180.0
Edelpilzkäse 50% Fett i. Tr.	355	1470	180.0
Kichererbse. Samen. trocken	306	1294	180.0
Kichererbse. getrocknet	306	1282	180.0
Zucchini. Sommer-Squash	20	83	180.0
Olive. grün	118	492	180.0
Reineclaude	56	240	180.0
Schmelzkäse. streichfähig. Rahm	329	1376	175.0
Camembert. 40% fett	275	1144	170.0
Cornflakes	350	1464	170.0

Mais-Frühstücksflocken. Cornflakes	353	1498	170.0
Acerola	16	69	170.0
Acerola	16	68	170.0
Schwarzwälder Kirschtorte	247	1033	169.0
Obstkonserven. Fruchtsalat. gezuckert	78	326	169.0
Papaya	32	134	165.0
Brie Rahm	336	1404	165.0
Freiburger Vacherin	373	1560	160.0
Glace Frucht	185	773	160.0
Vollrahm. past.	334	1397	157.0
Tilsiter. past. vollfett	355	1483	150.0
Pistazie	581	2406	150.0
Banane. getrocknet	262	1095	150.0
Dattel. getrocknet	276	1174	150.0
Frischkäse. Doppelrahmfrischkäse 60%-85% Fett	340	1407	150.0
Frischkäsezubereitung. Doppelrahm	338	1414	149.0
Blätterteig. Butter-	391	1636	144.0
Sahn, Rahm, Schlagsahne. mind. 30% Fett	308	1270	143.0
Suppe. Tomaten	41	170	141.0
Vollrahm. UHT	334	1398	141.0
St.Paulin	284	1190	140.0
Vollmilchpulver	477	1996	140.0
Trockenvollmilch	482	2015	140.0
Sardine im Öl. abgetropft	215	901	140.0
Fenchel. Knolle	19	82	140.0
Okra. Eibisch	19	81	140.0
Pflaume. getrocknet	222	943	140.0
Maiskeimöl	900	3700	140.0
Pistazie. getrocknet	581	2432	138.0
Gipfeli Laugen. Silser	422	1767	131.0
Pfirsich, in Dose	63	269	130.0
Brie. vollfett	300	1256	130.0
Vacherin Mont d`Or	281	1175	130.0
Creme. Schokoladen-	121	507	130.0
Johannisbeere schwarz frisch	44	184	130.0
Naranzilla	44	188	130.0
Naranzilla	45	189	130.0
Rindfleisch in Dosen	196	818	130.0
Halbrahm. past.	273	1143	126.0
Hühnereigelb roh. Eidotter	350	1466	124.0
Gemüsekonserve. Maiskölbchen	110	461	122.0
Mandel. süß ohne Samenschale	583	2411	120.0
Popcorn. Puffermais	337	1412	120.0
Orange. frisch	40	168	120.0
Mammey-Apfel	55	233	120.0
Blätterteigpastetli. Butter-	560	2343	120.0
Mammey-Apfel	55	232	120.0
Mozzarella aus Kuhmilch	227	944	120.0
Emmentaler 45% Fett i. Tr.	400	1661	119.0
Parmesan, 3.6%	375	1561	115.0
Limburger/Münster	275	1152	114.0
Frischkäsezubereitung. Rahm	224	938	114.0
Halbrahm. UHT	251	1049	113.0



Gipfeli Vollkorn	381	1594	112.0
Sable	495	2071	110.0
Stachelbeere	38	160	110.0
Frischkäse. Rahmfrischkäse 50% Fett i.Tr.	284	1177	110.0
Reblochon	309	1291	109.0
Gemüsekonserve. Zuckermais	96	401	108.0
Mandarine	46	195	105.0
Butterkuchen Rührteig	436	1826	105.0
Mozzarella	228	956	104.0
Mailänderli	500	2092	103.0
Quark nature. Rahm	183	766	102.0
Fondue. Fertigprodukt	259	1084	101.0
Kalb. Leber. roh	138	578	100.0
Schmelzkäse. Scheibe. Rahm	344	1438	100.0
Linsen, Samen, trocken	270	1144	100.0
Camembert. 30% Fett	216	902	100.0
Straucherbse. Taubenerbse. Samen. trocken	281	1194	100.0
Brie (Rahmbrie)	345	1430	100.0
Birne. getrocknet	262	1095	100.0
Apfel. geschält. getrocknet	277	1158	100.0
Brüsseler Endivie. roh	9	36	100.0
Kohlrübe. Steckrübe	29	123	100.0
Rosenapfel	32	137	100.0
Boysenbeere	33	138	100.0
Artischocke	22	93	100.0
Rosenapfel	32	137	100.0
Buttermilch: Trockenbuttermilch	383	1621	99.0
Raclette	359	1504	98.0
Gipfeli	355	1484	93.0
Sauer-Halbrahm	174	728	90.0
Karambole	23	99	90.0
Rhabarber. frisch	7	31	89.0
Tomme	286	1196	86.0
Sojamehl. vollfett	347	1449	85.0
Linzertorte	417	1745	83.0
Pfirsich	42	176	80.0
Linse. getrocknet	308	1290	80.0
Erbsen, Samen, trocken	271	1152	80.0
Feige. getrocknet	251	1049	80.0
Tirolercake	456	1908	80.0
Kaffeerahm	161	674	80.0
Johannisbeere. schwarz	39	167	80.0
Pekannuss	703	2897	80.0
Birnenweggen	304	1271	77.0
Schokoladenkuchen	407	1704	76.0
Feta. Kuhmilch	262	1096	76.0
Edamer. 45% Fett.	357	1482	73.0
Weisse Rübe. Wasserrübe	25	104	72.0
Appenzeller 1/4 Fett	238	996	70.0
Süßes Mürbeteiggebäck mit Konfitüre (Spitzbuben)	427	1786	70.0
Orangensaft	46	194	70.0
Orangensaft. angereichert mit Vitamin C	50	209	70.0
Apfel. frisch	51	212	70.0

Zuger Kirschtorte	332	1390	69.0
Weisskohl. Weisskraut	25	105	69.0
Weisskohl. roh	24	100	69.0
Kirsche. frisch	71	297	69.0
Cremeschnitte	280	1170	68.0
Banane. frisch	91	381	68.0
Pflaume, in Dose	72	305	67.0
Brie. halbfett	201	841	64.0
Blätterteigstängel	502	2101	64.0
Panettone	337	1409	63.0
Weizenkeime	312	1313	62.0
Edamer. 40% Fett i.Tr.	318	1323	60.0
Cashewnuss	572	2392	60.0
Cashewnuss. Kaschunuss	572	2377	60.0
Kartoffelstäbchen. ölgeröstet. gesalzen. Kartoffelsticks	530	2213	60.0
Kartoffelscheiben. ölgeröstet. gesalzen. Kartoffelchips	557	2318	60.0
Rhabarber	13	56	60.0
Ananas	56	236	60.0
Stangensellerie. roh	10	44	60.0
Birne. frisch	53	222	60.0
Sapote	94	398	60.0
Himbeersaft. Muttersaft	28	120	60.0
Haselnusskekse (Haselnussguetzi)	465	1945	59.0
Camembert. halbfett	179	750	58.0
Glace. Doppelrahm- Schokolade	249	1040	58.0
Pinienkern	582	2433	54.0
Tofu	78	328	54.0
Speisequark. 40% Fett	160	664	54.0
Orange, Apfelsine	42	180	52.0
Glace Doppelrahm-. Vanille	229	957	52.0
Obstkonserven. Apfelmus. ungezuckert	51	212	52.0
Roquefort	362	1500	50.0
Feige. getrocknet	250	1059	50.0
Kiwi. frisch	49	207	50.0
Sahne. Rahm. Kaffeesahne. mind. 10% Fett	123	511	50.0
Mayonnaise	742	3103	50.0
Eisbergsalat. roh	12	51	50.0
Aubergine. roh	18	76	50.0
Kaktusfeige, Opuntie	36	154	49.0
Kondensmilch gezuckert	339	1419	49.0
Baumnuss, Walnuss	663	2738	48.0
Glace. Rahm-. Schokolade	237	990	48.0
Buttermilchgetränk mit Früchten. ungezuckert	35	145	48.0
Feige	61	260	48.0
Obstkonserven. Apfelmus. gezuckert	86	358	47.0
Madeleine	413	1726	46.0
Feige. frisch	68	286	46.0
Jackfrucht	70	297	45.0
Kiwi	50	213	45.0
Knäckebrot Vollkorn mit Leinsamen	338	1415	45.0
Kondensmilch. mind. 10% Fett	177	742	45.0
Butterzopf	300	1257	45.0
Wirsing	26	108	45.0

Wirz (Wirsingkohl). roh	26	107	45.0
Aubergine	17	73	45.0
Apfelsaft	48	204	45.0
Obstkonserven. Birne. ungezuckert	53	222	45.0
Engadiner Nusstorte	465	1947	44.0
Margarine mit 10% Butter. Mittelwert	722	3022	44.0
Vollkorngebäck (Vollkornguetzli) mit Ölsamen. gesüsst	461	1930	43.0
Hefeteig süss	294	1231	43.0
Avocado	221	909	42.0
Edamer. 30% Fett.	254	1061	42.0
Weggli	296	1240	42.0
Sauermilch. nature. rahmangereichert	140	584	42.0
Orangenektar	43	182	42.0
Glace. Cornet. Vanille	284	1188	41.0
Sesamsamen	566	2368	40.0
Kakaopulver	343	1435	40.0
Baumnuß	674	2821	40.0
Hühnerei ganz roh; Ei gross 65g; mittel:50g; klein:45g	146	610	40.0
Kochkäse. 20% Fett i. Tr.	125	522	40.0
Kondensmilch, gezuckert	320	1347	40.0
Kondensmilch. gezuckert	320	1347	40.0
Blumenkohl. roh	22	90	40.0
Granatapfel	74	316	40.0
Erdbeere. frisch	35	148	40.0
Obstkonserven. Birne. gezuckert	88	367	40.0
Sapodille	86	366	40.0
Granatapfel	74	316	40.0
Opuntie	36	154	40.0
Olive. schwarz	294	1230	40.0
Sapodille	86	365	40.0
Schokolade. weiss	565	2365	39.0
Karambole	24	100	38.0
Schokolade. Milch	540	2258	37.0
Petit Beurre mit Schokolade	488	2042	37.0
Petit Beurre	440	1842	37.0
Nussgipfel aus Blätterteig	442	1849	37.0
Glace. Cornet. Schokolade	294	1230	37.0
Glace. Cornet. Erdbeer. Frucht	263	1099	37.0
Apfelmus	79	334	36.0
Urbohne, Linsenbohne, Samen, trocken	269	1143	35.0
Ziegenmilch	69	289	35.0
Ziegenmilch	67	280	35.0
Gurke. roh	12	50	35.0
Kirsche. süss	63	266	35.0
Schokolade. Milkschokolade	537	2242	34.0
Kondensmilch. mind. 7.5% Fett	133	554	34.0
Glace. Rahm-. Vanille	171	716	34.0
Heidelbeere. Blaubeere	36	154	34.0
Feta. Schaf- oder Ziegenmilch	250	1047	33.0
Quitte	38	161	33.0
Traube. Weintraube. frisch	66	276	33.0
Weinbeere. Weintraube	68	287	33.0
Stutenmilch	47	199	32.0

Nussgipfel aus Hefeteig	368	1540	31.0
Nussschnecke aus Hefeteig	368	1540	31.0
Banane	88	376	31.0
Zuckermais. Speisemais. Maiskörner roh	87	369	30.0
Apfel	54	228	30.0
Ei. Hühnereigelb. Flüssigeigelb	353	1459	30.0
Augenbohne, Kuhbohne, Samen, trocken	239	1014	30.0
Haselnuss ohne Samenschale	644	2662	30.0
Schokolade. Milch- mit Mandel-Honig-Nougat	530	2219	30.0
Zuckermais. roh. Gemüsemais	87	364	30.0
Cassave, Maniok, Tapioka	134	570	30.0
Schichtkäse. 20% Fett i. Tr.	110	460	30.0
Dattel. getrocknet	290	1215	30.0
Weinbeere. getrocknet. Rosine	292	1242	30.0
Rosine getrocknet. Weinbeere / Sultanine	287	1199	30.0
Heidelbeere frisch	52	218	30.0
Petersilienwurzel	40	169	30.0
Farmer. soft. mit Milch. mit Vitaminen und Calcium	449	1877	29.0
Balisto. Sandwich. Milk. mit Calcium	410	1717	29.0
Schokolade. Milch- mit Nüssen	564	2359	29.0
Frischkäsezubereitung. halbfett	103	432	29.0
Haselnuss	646	2703	28.0
Schokolade. Milch- mit Weinbeeren. Nüssen und Mandeln	502	2100	28.0
Birchermüsli. Flocken. Nüsse. Früchte. ungesüsst	350	1463	27.0
Kartoffelflocken mit Milchpulver und Salz (Instant-Kartoffelstock)	356	1488	27.0
Ananas. frisch	49	203	27.0
Balisto. Sandwich. Milk und Strawberry	401	1677	26.0
Sonnenblumenöl, raffiniert	900	3700	26.0
Petit beurre. Vollkorn	450	1883	25.0
Sojasprossen (Sojakeime)	50	210	25.0
Sojasprossen	50	210	25.0
Speisequark. 20% Fett i. Tr.	109	456	25.0
Johannisbeere. rot	33	139	25.0
Carissa	78	331	25.0
Edelkastanie. Marone	192	813	25.0
Johannisbeernektar rot, Handelsware	54	231	25.0
Sojaschrot	194	812	24.0
Schokolade. Milch- mit Cremefüllung (Gianduja. Nougat)	564	2358	24.0
Glace. Schokolade. mit Pralinenstängel und Schokoladenüberzug mit Haselnüssen	400	1674	24.0
Edelkastanie. frisch	171	715	24.0
Quitte. frisch	28	118	24.0
Johannisbeernektar schwarz, Handelsware	56	237	24.0
Heidelbeeren, in Dose, ungezuckert	24	100	24.0
Glace. Vanille. mit Schokoladenüberzug mit Mandeln oder Nüssen	337	1408	23.0
Glace. Vanille. mit Schokoladenüberzug	289	1209	23.0
Glace. Vanille. mit Schokoladenüberzug weiss Glace	285	1191	23.0
Radieschen. roh	14	58	23.0
Radieschen	14	61	23.0
Carissa	78	330	23.0
Orangenkonfitüre, Apfelsinenkonfitüre	258	1098	22.0
Schokolade. Milch- mit Haselnusscremefüllung/Branche (Schokoladenstängel)	551	2304	22.0
Schokolade. Milch- mit Alkoholfüllung	480	2007	22.0

Toastbrot mit Butter	277	1161	22.0
Glace. Schokolade. mit Schokoladenüberzug	298	1245	22.0
Moosbeere. Torfbeere	35	150	22.0
Joghurt. Erdbeer	99	412	22.0
Preiselbeere frisch	34	142	22.0
Preiselbeere. Kronsbeere	35	147	22.0
Trockenmagermilch	358	1519	21.0
Magermilchpulver	356	1490	21.0
Haselnussbiscuit mit Schokolade	516	2158	21.0
Johannisbeere rot frisch	29	121	21.0
Weizen. Weichweizen. ganzes Korn	298	1249	20.0
Weizen. ganzes Korn	298	1263	20.0
Sorghum. Mohrenhirse	348	1477	20.0
Meerrettich	63	267	20.0
Zwieback	415	1735	20.0
Pastinake	59	249	20.0
Schaumkekse mit Schokolade. Schümliguetzli mit Schokolade	482	2015	20.0
Joghurt. Schokolade	117	488	20.0
Sauermilch. Bifidus. nature. vollfett	70	293	20.0
Kefir aus Vollmilch	65	270	20.0
Schwarzwurzel	18	76	20.0
Schwarzwurzel. roh	18	75	20.0
Brotfrucht	110	467	20.0
Obstkonserven. Ananas. ungezuckert	49	203	20.0
Brotfrucht	110	467	20.0
Birchermüesli. Flocken. Nüsse. Früchte. ungezuckert	357	1494	19.0
Ananas, in Dose	68	288	18.0
Praline/Truffe (Trüffel)	566	2368	18.0
Sauermilch. rahmangereichert mit Früchten	117	490	18.0
Joghurt. mind. 3.5% Fett	70	293	18.0
Joghurt. Mokka	99	415	18.0
Sauerkraut. abgetropft	17	71	18.0
Gemüsekonserve. Sauerkraut. abgetropft	15	62	18.0
Obstkonserven. Ananas. gezuckert	84	350	18.0
Kuhmilch, UHT	66	277	18.0
Getreideriegel mit Schokolade und Äpfel	449	1882	17.0
Kuhmilch, Rohmilch	67	279	17.0
Balisto. Soft Choco Apple. mit Folsäure	469	1964	16.0
Balisto. Soft Active. mit Vitaminen	413	1729	16.0
Joghurt. nature. vollfett	71	296	16.0
Himbeere	33	142	16.0
Erdbeere	32	136	16.0
Konfitüre	230	964	16.0
Birnensaft	48	203	16.0
Birne	55	234	16.0
Grapefruit. frisch	27	114	16.0
Sonnenblumenkerne	597	2498	15.0
Zwieback. Vollkorn	396	1655	15.0
Waffelguetzli mit Schokoladeüberzug	532	2225	15.0
Knollensellerie. roh	18	77	15.0
Sellerieknolle	18	77	15.0
Rotkohl. Rotkraut. Blaukraut	22	92	15.0
Rotkohl. roh	24	102	15.0

Traubensaft	62	258	15.0
Durian	141	599	15.0
Chayote	27	113	15.0
Chayote	27	113	15.0
Getreideriegel mit Schokoladenüberzug natural	473	1995	14.0
Farmer Soft Fit. mit Vitaminen	367	1536	14.0
Rohwurst. Saucisson aux choux	313	1309	14.0
Kirschstängeli (Schokoladestängeli mit flüssiger Kirschfüllung)	438	1832	14.0
Sosse. gebundene Pilzsose	82	345	14.0
Hüttenkäse. Cottage 20% Fett	102	428	14.0
Instant-Kartoffelstock. zubereitet mit Wasser und Butter	79	329	14.0
Bambussprossen	17	73	14.0
Bohne weiss. getrocknet	261	1091	13.0
Farmer. soft. mit Milch und Erdbeeren. mit Vitaminen und Magnesium	427	1787	13.0
Getreideriegel mit Schokolade und Orangen	453	1901	13.0
Ei. Hühnerei. Gesamthalt	156	648	13.0
Sojabohne. getrocknet	347	1566	12.0
Getreideriegel. weich. Schokoladenstückchen	489	2046	12.0
Getreideriegel mit Schokolade und Kokos	491	2059	12.0
Sosse. Bechamel. weisse Sosse	88	368	12.0
Joghurt. Früchte. teilentrahmt	76	317	12.0
Rettich. roh	16	65	12.0
Zitronensaft	29	120	12.0
Topinambur, Erdartischke	31	130	12.0
Randen (rote Beete. rote Rübe). roh	41	170	11.0
Rote Rübe, Rote Beete	41	175	11.0
Zitrone. frisch	16	65	11.0
Konfitüre. energievermindert. mit Süßungsmitteln	134	561	11.0
Knuspermüesli mit Früchten und Flakes	420	1759	10.0
Marmorkuchen (Marmorcake)	389	1627	10.0
Kondensmilch. ungezuckert	132	554	10.0
Champignon. frisch	16	67	10.0
Champignon. roh	15	62	10.0
Himbeere frisch	38	160	10.0
Joghurt. nature. teilentrahmt	52	217	10.0
Joghurt. Vanille	99	413	10.0
Jujube	105	445	10.0
Taro. Wasserbrotwurzel	100	426	10.0
Randensaft (Rote Rüben Saft)	34	142	10.0
Blumenkohl	23	95	10.0
Kartoffelstock. zubereitet mit Wasser. Milch. Butter und Salz jodiert	86	360	10.0
Yamswurzel	99	419	10.0
Limone	31	130	10.0
Gemüsekonserve. Silberzwiebel	25	105	10.0
Tamarinde	238	1011	10.0
Jujube	105	445	10.0
Limone	31	132	10.0
Tamarinde	238	1010	10.0
Birnen in Dose	67	285	10.0
Rettich	16	64	9.4
Schokolade. dunkel (schwarz. milchfrei. bitter)	516	2160	9.0
Haselnusmakrone	454	1898	9.0

Buttermilch	37	156	9.0
Buttermilch	33	139	9.0
Zwiebel. roh	35	146	9.0
Buttermilchgetränk mit Früchten. gezuckert	77	323	8.0
Kuhmilch, 1.5-1.85% Fett	48	201	8.0
Joghurt. fettarm. 1.5%-1.8% Fett	50	210	8.0
Pudding (Flan). Caramel	124	521	8.0
Grapefruit. Pampelmuse	38	163	7.8
Getreideriegel mit Nüssen	480	2014	7.0
Nuss-Stengeli	473	1978	7.0
Chräbeli	379	1584	7.0
Joghurt mit Aroma. teilentrahmt	73	307	7.0
Zwiebel	28	117	6.9
Roggenschrot, Typ 1800	289	1225	6.5
Weizenkleie. Speisekleie. roh	172	721	6.0
Getreideriegel. weich. mit Joghurt	464	1948	6.0
Steinpilz. frisch	20	84	6.0
Getreideriegel. weich. mit Äpfeln	400	1680	6.0
Brunli	456	1910	6.0
Haselnuss-Schokolade-Brotaufstrich (Haselnuss-Kakao-Creme)	562	2352	6.0
Glace. Magermilch-. Frucht. fettreduziert. energievermindert	105	438	6.0
Schaumkekse Schümliquetzli	424	1774	6.0
Grapefruitsaft, Handelsware	47	201	6.0
Grapefruitsaft. Muttersaft	36	154	6.0
Weizenkleie. Speisekleie	171	721	5.5
Bier. Vollbier dunkel	37	156	5.4
Weizenschrot, Typ 1700	307	1304	5.3
Kartoffel	70	298	5.2
Zimtstern	473	1977	5.0
Schafmilch	94	392	5.0
Speisequark. mager	72	305	4.6
Knäckebrot Vollkorn mit Sesam	357	1494	4.0
Vollkorngebäck (Vollkornguetzli) mit Nüssen. gesüsst	488	2040	4.0
Nussbrot	255	1066	4.0
Gebäck mit Fruchtfüllung und Haselnüssen. Vogelnestli	444	1857	4.0
Zitrone	36	152	3.4
Biber	365	1527	3.0
Waffelguetzli	533	2231	3.0
Glace. Magermilch-. Kaffee/Mokka. fettreduziert. energievermindert	109	454	3.0
Glace. Magermilch. Vanille. fettreduziert. energievermindert	93	391	3.0
Orangensaft, Apfelsinensaft, ungesüsst	42	180	2.8
Erdnuss	564	2337	2.0
Getreideriegel. crunchy. nature	442	1872	2.0
Knuspermüesli mit Schokolade	456	1909	2.0
Kochwurstware. Leberwurst	262	1097	2.0
Getreideriegel. crunchy. mit Honig	454	1900	2.0
Glace. Magermilch-. Schokolade. fettreduziert. energievermindert	104	433	2.0
Glace. Schokolade	182	763	2.0
Glace. Vanille	173	725	2.0
Bouillon. Gemüse	6	26	2.0
Bohnen, Gartenbohnen, Schnittbohnen, getrocknet	269	1142	1.5
Gerste. ganzes Korn. entspelzt	314	1331	1.0

Knuspermüesli	412	1726	1.0
Vollkorntoastbrot	272	1137	1.0
Getreideriegel. crunchy. nature. ungesüsst	417	1760	1.0
Farmer. soft. mit Lemon. mit Vitamin C	409	1719	1.0
Toastbrot mit Pflanzenölen	278	1163	1.0
Laugenbrötli	276	1153	1.0
Mürbeteig süss mit pflanzlichem Fett	431	1802	1.0
Milchgetränk mit Schokolade. gezuckert	61	255	1.0
Kondensmagermilch. gezuckert	269	1141	0.9
Kuhmilch, Vollmilch, mind. 3.5% Fett	65	272	0.9
Cashew-Apfel	53	225	0.8
Baumtomate	56	239	0.7
Joghurt. mager. höchstens 0.3% Fett	37	158	0.5