

Ernährungs-ABC

Bosch **BKK**

Gesetzliche Kranken- und Pflegeversicherung



BOSCH

Liebe Leserin, lieber Leser,

um Ihr Gewicht zu halten oder ein paar Pfunde abzuspecken, brauchen Sie sich nicht mit restriktiven Diäten zu quälen. Denn diesen Effekt können Sie mit geringerem Aufwand und stabilerem Erfolg durch eine ausgewogene Ernährung erreichen: Kohlenhydrate, Fette, Eiweiße, Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe und Wasser werden in den Mengen konsumiert, die der Körper für seinen Stoffwechsel benötigt.

Unsere Austausch- und Nährwerttabellen sollen Ihnen auf dem Weg zu mehr Ausgewogenheit in Ihrer Ernährung eine Hilfe sein: Sie finden hier Anregungen, wie Sie durch einen einfachen Austausch von Lebensmitteln kalorien- und fettärmer, ballaststoff- und vitaminreicher essen können, und erfahren, welche Nahrungsmittel Sie mit Vorsicht genießen sollten, wenn Sie bestimmten Erkrankungen vorbeugen wollen. Beabsichtigen Sie, Ihre täglichen Essensrationen einmal genauer unter die Lupe zu nehmen, gelingt Ihnen das ohne umständliches Wiegen und Rechnen: In unseren Nährwerttabellen lesen Sie die entsprechenden Energie- und Nährstoffangaben gleich für eine durchschnittliche Portion ab.

Wir wünschen Ihnen bei Ihrer ausgewogenen Kost einen guten Appetit!

Ihre Bosch BKK

Inhalt

Zeichenerklärung	6
-------------------------------	---

Abkürzungen	7
--------------------------	---

Austauschtabellen –

Alternativen für eine gesündere Ernährung

Nahrungsauswahl mit Köpfchen	8
------------------------------------	---

Cholesterinreiche – cholesterinarme Lebensmittel	10
--	----

Salzreiche – salzarme Lebensmittel	11
--	----

Ballaststoffarme – ballaststoffreiche Kost	12
--	----

Harnstoffreiche – harnstoffarme Lebensmittel	13
--	----

Der Kalorienverbrauch bei

verschiedenen Tätigkeiten	14
--	----

Wissenswertes über Mineralien und Vitamine	16
---	----

Die Nährwerttabelle:

Eier	24
------------	----

Milch und Milcherzeugnisse	24
----------------------------------	----

Käse	26
------------	----

Fleisch und Fleischwaren	28
--------------------------------	----

Aufschnitt	30
------------------	----

Wild und Geflügel	32
-------------------------	----

Fisch	34
-------------	----

Öle und Fette	36
---------------------	----

Getreide und Nahrungsmittel	38
-----------------------------------	----

Brot und Brötchen	40
-------------------------	----

Kuchen und Gebäck	42
-------------------------	----

Gemüse	44
--------------	----

Gemüsekonserven	46
-----------------------	----

Kartoffeln	48
------------------	----

Hülsenfrüchte	48
---------------------	----

Obst	50
------------	----

Nüsse und Samen	54
-----------------------	----

Fertigsuppen	54
--------------------	----

5-Minuten-Terrinen	56
--------------------------	----

Fertigsaucen	56
--------------------	----

Alkoholfreie Getränke	56
-----------------------------	----

Alkoholische Getränke	60
-----------------------------	----

Zucker und Süßwaren	60
---------------------------	----

Fertiggerichte (Konserven)	64
----------------------------------	----

Tiefgefrorene Fertiggerichte	66
------------------------------------	----

Alphabetische Auflistung der aufgeführten Nahrungsmittel	68
---	----

Zeichenerklärung

- + = in Spuren
- * = genaue Analysen liegen nicht vor
- 0 = Kohlenhydratgehalt vernachlässigbar,
keine KE-Berechnung
- = deckt den Tagesbedarf zu max. 25 %
- ◐ = deckt den Tagesbedarf zu 25–75 %
- = deckt den Tagesbedarf zu 75 % und mehr

Abkürzungen

- Bd. = Bund
- EL = Esslöffel
- F. i. Tr. = Fett in der Trockenmasse
- g = Gramm
- ger. = geräuchert
- gestr. = gestrichen
- kcal = Kilokalorien
- KE = Kohlenhydrateinheit
(für Berechnung der Diabetes-Diät)
- kg = Kilogramm
- KH = Kohlenhydrate
- kJ = Kilojoule
- l = Liter
- mg = Milligramm
- ml = Milliliter
- Port. = Portion
- Sch. = Scheibe
- St. = Stück
- TL = Teelöffel
- ungesch. = ungeschält
- µg = Mikrogramm

Austauschtabellen – Alternativen für eine gesündere Ernährung

Nahrungsauswahl mit Köpfchen

	Wählen Sie statt:	besser:
Fleisch und Fleischwaren	Schweinefleisch Speck/Wurst Fleischkonserven Fleischbrühwürfel	Rind/Wild/Geflügel magere Wurstsorten frisches Fleisch Gemüsebrühwürfel
Fisch	Mastfisch, paniert; fettreiche Fischkonserven	Bach- oder Seefisch, gegrillt, gekocht, gedünstet
Getreide	helles Brot Brötchen weiße Teigwaren weißer Reis	Vollkorn-/Knäckebrot Vollkornbrötchen Vollkorn-Teigwaren Naturreis
Gemüse	gekochtes Gemüse Konservengemüse	gedünstetes/gedämpftes Gemüse Tiefkühlgemüse

	Wählen Sie statt:	besser:
Milch- und Milcherzeugnisse	Kondensmilch (7,5–12 % Fett) Sahne	Kondensmilch (4 % Fett) Sahne in Maßen und mit wenig Zucker
	fettreiche Käsesorten (40–70 % F.i.Tr.)	fettreduzierte Käsesorten (20–30 % F.i.Tr.), Harzer Käse
	Sahnequark	Magerquark
Fette	Butter zum Braten, Backen, Kochen, Butter als Streichfett	Pflanzenöl, Pflanzen- margarine (auch als Streichfett)
	Schweineschmalz	Pflanzenöle zum Braten, Backen und Kochen
	Hartfette/Margarine, gehärtet	Pflanzenmargarine, ungehärtet
Getränke	Speiseöl	kaltgepresstes Öl zum Salat
	gesüßte Frucht- getränke	reine Obst- und Gemüse- säfte
Süßwaren-/ speisen	Limonade/Kakao- getränke	Mineralwasser, verdünnte Obstsäfte
	Kuchen/Gebäck Nougataufstriche Pudding	Vollkornkuchen, -gebäck Fruchtmus Vollkornpudding

Cholesterinreiche – cholesterinarme Lebensmittel

Cholesterinreich (mg pro 100 g)		Cholesterinarm (mg pro 100 g)	
Schweineleber	368	Schweinefilet	70
Bockwurst	100	Frankfurter Würstchen	65
Gans	86	Hähnchenbrust	66
Brathuhn	99	Rindfleisch (ohne Fett)	70
Leberwurst	85	Speisequark (20 % Fett)	17
Salami	85	Tatar	70
Austern	260	Heilbutt	24
Aal	164	Forelle	56
Bergkäse (45 % F.i.T.)	70	Edamer (30 % F.i.T.)	37
Cambozola (70 % F.i.T.)	112	Camembert (30 % F.i.T.)	38
Vollmilch (3,5 % Fett)	11	fettarme Milch	5
Sahne, Rahm	109	saure Sahne	33
1 Hühnerei	396	Ei-Ersatz (Becel)	0
Eierteigwaren	86	Vollkornbrot, -nudeln	0
Pommes frites, Bratkartoffeln (abhängig von der Art und Menge des verwendeten Fettes)		Pellkartoffeln, Kartoffeln (gek.)	0
Mayonnaise (80 % Fett)	142	Sonnenblumenöl	0
Butter	240	Diätmargarine	1
Schweineschmalz	85	Olivenöl, Rapsöl	1

Durch cholesterinarme Ernährung senken Sie den Blut-
fettspiegel und beugen Herz-Kreislauf-Erkrankungen vor.

Salzreiche – salzarme Lebensmittel

Salzreich	Salzarm
gepökelte, geräucherte Fleischwaren wie Kasseler, Schinken	Tatar, Schnitzel, Steak
Wurstwaren	salzarme Wurstsorten
Käse	salzarme Käsesorten
marinierter, gesalzener, geräucherter Fisch und Fischkonserven	Fisch, frisch oder tiefgefroren
Gemüsekonserven	Gemüse, frisch oder tiefgefroren
Fertiggewürze	Küchenkräuter, Gewürze
Backwaren wie Salzstangen, Laugengebäck, Brezeln, Käsegebäck, Pizza u.Ä.	salzarmes Brot und Gebäck
gesalzene Nüsse	Obst, frisch

Salzarme Kost ist insbesondere jenen Menschen zu
empfehlen, die an Bluthochdruck oder Nierenerkran-
kungen leiden.

Ballaststoffarme – ballaststoffreiche Kost

Ballaststoffarm	Ballaststoffreich
Weißbrot	Vollkorn-, Leinsamen-, Graham-, Roggen-, Knäckebrot oder Pumpernickel
Gemüse, z.B. Kopfsalat, Salatgurke	z.B. Erbsen, Brokkoli, Rote Bete, Linsen, Rosenkohl, Rot- und Weißkohl, Mais
Süßspeisen, z.B. Pudding, Cremespeisen, Eis	Obst, z.B. Brombeeren, Himbeeren, Erdbeeren, Johannisbeeren, Stachelbeeren, Preiselbeeren, Feigen, Rosinen, Datteln
Teigwaren, polierter geschälter Reis	Vollkornteigwaren, Naturreis, Kartoffeln, Grünkern, Hirse, Buchweizen, Hafer- und Weizenflocken
Gebäck wie Blätterteigtaschen, Sahnetorten, Baiser	Gebäck wie Vollkornkekse, Zwieback, Obstkuchen (mit Vollkornmehl gebacken), Fruchtbrot, Nusskuchen

Mit einer ballaststoffreichen Ernährung erreichen Sie rascher ein Sättigungsgefühl – der einfachste Weg zum Abnehmen. Darüber hinaus regulieren Ballaststoffe die Verdauung und entschlacken den Körper.

Harnsäurereiche – harnsäurearme Lebensmittel

Menschen, die unter Gicht leiden, sollten – trotz guter medikamentöser Behandlungsmöglichkeiten – Lebensmittel mit geringem Harnsäuregehalt zu sich nehmen.

Purinreich (in mg/100 g)		Purinarm (in mg/100 g)	
<i>Innereien</i>		<i>Wiener Wurst</i> 78	
Rinderleber	554	Mettwurst	74
Schweineleber	515	Weißwurst	73
		Käse	6–30
		Corned Beef	57
Sprotten, ger.	840	Schleie	80
Sardine	345	Kabeljau	109
Bückling	146		
Lachs	170		
<i>Hülsenfrüchte</i>		<i>Gemüsesorten wie</i>	
Erbsen, grün	544	Endivien	11
Linsen, getrocknet	198	Zucchini	24
Sojabohnen	356	Möhren	15
		Kartoffeln	20
		Fenchel	16
		Tomate	10
		Weißkohl	20
		Gurke	8

Anmerkung:

- Alle Obstsorten sowie Milch- und Käseprodukte sind nahezu purinfrei.
- Alkohol hemmt die Harnsäureausscheidung und erhöht damit den Harnsäurespiegel. Bier hat noch einen zusätzlichen Effekt: Es enthält beachtliche Mengen an Purinen, die zu Harnsäure abgebaut werden.

Der Kalorienverbrauch bei verschiedenen Tätigkeiten

Die folgende Tabelle gibt an, wie viel Kalorien vom Körper während 15 Minuten Grundaktivität ungefähr verbraucht werden.

Tätigkeit	Energieverbrauch (kcal)
Backen	35
Autofahren	30
Badminton	95
Bergwandern (ohne Gepäck)	119
Bügeln	62
Arbeiten am PC	26
Fußball	129
Gartenarbeit	70
Gehen	78
Geigespielen	50
Golfspielen	83
Gymnastik	65
Handball	120
Klavierspielen	39
Kochen	44
Laufen (11 km/h, Ebene)	188

Tätigkeit	Energieverbrauch (kcal)
Lesen (entspannt)	12
Liegen, Sitzen, Ruhen	12
Nähen (entspannt)	32
Radfahren (15 km/h)	98
Rasenmähen	110
Reinigen (allgemein)	60
Reiten	70
Rudern	200
Schreibmaschinenarbeit	27
Schwimmen (Brust)	158
Skifahren	96
Skiwandern	140
Spaziergehen	70
Squash	207
Tanzen	50
Tennis	107
Tischtennis	66
Treppensteigen	80
Volleyball	50
Walking	78

Wissenswertes über Mineralien und Vitamine

Mineralstoff	D-A-CH-Werte für die tägliche Zufuhr	Vorkommen	Aufgabe	Mangelscheinungen
Natrium	Erwachsene: 550 mg entspricht ca. 1 g Kochsalz (Mindestbedarf!)	in fast allen Lebensmitteln, besonders in Wurst und Käse	erhält die Gewebespannung, hält zusammen mit Chlor das Wasser im Gewebe zurück, aktiviert Enzyme	Kopfschmerzen, Muskelkrämpfe, Kreislaufversagen nach starken Wasserverlusten durch Schwitzen, Erbrechen, Durchfälle
Chlorid (Chlor)	Erwachsene: 3–5 g	Natrium (Na) und Chlor (Cl) bilden zusammen Kochsalz (NaCl) und kommen in fast allen Lebensmitteln vor.	zusammen mit Natrium und Kalium Erhaltung der Gewebespannung, Bestandteil der Salzsäure im Magen	wie bei Natrium, außerdem Magensaftverluste nach länger andauerndem Erbrechen
Der Verbrauch an Kochsalz ist im Allgemeinen zu hoch			(ca. 15 g pro Tag), etwa 5 g würden genügen.	
Kalium	Erwachsene: 2 g	Obst, Gemüse, Kartoffeln, Fleisch, Milch, Käse	erhält die Gewebespannung, fördert den Wasserentzug aus dem Gewebe (Gegenspieler von Natrium), Muskelkontraktion	Muskelschwäche, Herzfunktionsstörungen
Magnesium	Erwachsene: 300–350 mg	Milch, Käse, Fisch, Haferflocken, Spinat	zusammen mit Kalzium u. Phosphor Aufbau von Knochen u. Zähnen, Bestandteil von Enzymen; Erregbarkeit der Muskeln	Stoffwechselstörungen, Übererregbarkeit der Muskulatur
Kalzium	Erwachsene: 1.000 mg Schwangere: 1.000 mg Stillende: 1.000–1.200 mg	Milch, Joghurt, Quark, Käse, Obst, Gemüse, Brot, Haferflocken, Fisch, Hülsenfrüchte, Nüsse	Baustoff der Knochen und Zähne, unerlässlich für die Blutgerinnung, normale Erregbarkeit der Muskeln	Entkalkung von Knochen und Zähnen, Übererregbarkeit von Nerven und Muskeln
Phosphor	Erwachsene: 700 mg	Milch, Milchprodukte, Fleisch, Wurst, Fisch, Eier, Getreideerzeugnisse, Gemüse, Kartoffeln	Baustoff der Knochen, Energiegewinnung und -verwertung im Körper	Mangel an Phosphor bei uns nicht bekannt, zu viel Phosphor stört den Kalziumstoffwechsel
Eisen	Erwachsene: 15 mg Frauen: 15 mg Männer: 10 mg	Leber, Herz, Nieren, Fleisch, Vollkornerzeugnisse, Gemüse	Baustein des roten Blutfarbstoffs	Blutarmut, Müdigkeit, Muskelschwäche
Jod	Jugendliche, Erwachsene: 0,2 mg	Seefisch, Innereien, Milch, Eier	unerlässlich für den Aufbau von Schilddrüsenhormonen	Vergrößerung der Schilddrüse, Kropfbildung
Fluorid	Frauen: 3,1 mg Männer: 3,8 mg	Seefisch, Getreideerzeugnisse, Innereien	härtet den Zahnschmelz	Karies

Wasserlösliche Vitamine

Wasserlösliche Vitamine können im Körper nicht gespeichert werden. Sorgen Sie also täglich für Nachschub!

Vitamin	Wichtig für	D-A-CH-Ref.- Werte pro Tag in mg	Natürliche Vitaminquellen	Symptome bei Vitaminmangel	Folgen einer Überdosis (Gefahr bei Einnahme von Vitamin-Präparaten)
Vitamin B₁ (Thiamin)	Nervenzellen, Muskeln, Kohlenhydrat- stoffwechsel	1,0 (Frauen) 1,0-1,3 (Männer)	Vollkornbrot, Kartoffeln, Hülsenfrüchte, Schweine- fleisch, Geflügel, Leber, Austern, Nüsse, Trockenhefe	Müdigkeit, Verdauungsstörungen, Appetitlosigkeit; bei schwerem Mangel Muskelschwäche und Krämpfe	Kreislaufstörungen, Schweiß- ausbrüche, Juckreiz, Nervenschäden
Vitamin B₂ (Riboflavin)	Eiweiß-, Fett- u. Kohlenhydrat- stoffwechsel	1,2 (Frauen) 1,4 (Männer) 1,5 (Schwangere)	Fleisch, Milch, Käse, Spinat, Vollkornbrot, Leber, Eier	Wachstumsstörungen, Schädigungen an Augen und Haut, Mundwinkelrisse	nicht bekannt
Vitamin B₆ (Pyridoxin)	Eiweißstoff- wechsel, Nervensystem, Gewebs- hormone, rote Blutkörperchen	1,2 (Frauen) 1,5 (Männer) 1,9 (Schwangere)	Nieren, Gehirn, Leber, Fleisch, Seefisch, Gemüse, Kartoffeln, Vollkornbrot, Bier, Milch, Bananen, Soja, Avocado, Brokkoli, Kohl, grüne Bohnen	nervöse Störungen, Hautverän- derungen, Blutarmut	Empfindungsstörungen der Haut, Lähmungserscheinungen
Vitamin B₁₂ (Cobal- amine)	Zellaufbau, Blutbildung	0,003	Leber, Hering, Sauerkraut, Fleisch, Schweinenieren, Eier, Milch, Käse, Lachs	Blutarmut, Schäden an der Magen- schleimhaut	allergische Reaktionen, Akne
Biotin	Eiweiß-, Fett- u. Kohlenhydrat- stoffwechsel	0,03–0,06	Eigelb, Milch, Innereien, Soja, Haferflocken, Weizenkeime	Müdigkeit, Appetitlosigkeit, Übelkeit, Haarausfall, Hautveränderungen	nicht bekannt
Folsäure	Blutbildung, Zellteilung	0,4 0,6 (Schwangere, Stillende)	Leber, Blattgemüse, Hefe, Milch, Nüsse, Eier, Vollkornbrot, Kohl, Kar- toffeln, Tomaten	Blutarmut, Schleimhautverän- derungen, Verdauungsstörungen	Depressionen, Allergien, Schlafstörungen
Niacin (Nikotin- säureamid)	Energieumsatz im Körper, Herz, zentrales Nervensystem, Blutgefäße	13 (Frauen) 15–17 (Männer) 15 (Schwangere) 17 (Stillende)	Vollkornbrot, Hülsen- früchte, Kartoffeln, Schweinefleisch, Kaffee, Fisch, Innereien, Champignons	raue Haut, Durchfälle, Schädigung des Zentralnervensystems, Schlaf- losigkeit, Schwindel, Kopfschmerzen, in schweren Fällen Depressionen	Übelkeit, Magenschmerzen, Erbrechen, allergische Symptome

Vitamin	Wichtig für	D-A-CH-Ref.- Werte pro Tag in mg	Natürliche Vitaminquellen	Symptome bei Vitaminmangel	Folgen einer Überdosis (Gefahr bei Einnahme von Vitamin-Präparaten)
Pantothensäure	Eiweiß-, Fett- und Kohlenhydratstoffwechsel, Schleimhäute, Haarwuchs, Hormonbildung	6	Leber, Blumenkohl, Vollkornbrot, Milch, Hering, Melone, Fleisch, Erbsen	Hautschäden; selten: Wachstumsstörungen, Muskelkrämpfe, Magen-Darm-Störungen	nicht bekannt
Vitamin C	Zellstoffwechsel, Eisenaufnahme, Bindegewebe, Blutgefäße, Knochen, Immunabwehr	100 110 (Schwang.) 150 (Stillende) 150 (Raucher)	Zitrusfrüchte, Hagebutten, Sanddorn, Erdbeeren, Kiwi, Paprika, Kohl, Kartoffeln, Leber, Milch, Petersilie, Brokkoli	Infektionsanfälligkeit, verzögerte Wundheilung, Ermüdung	Harnsteine, Durchfall

Fettlösliche Vitamine


Fettlösliche Vitamine werden im Fettgewebe und in den Organen gespeichert.

Vitamin	Wichtig für	D-A-CH-Ref.- Werte pro Tag in mg	Natürliche Vitaminquellen	Symptome bei Vitaminmangel	Folgen einer Überdosis (Gefahr bei Einnahme von Vitamin-Präparaten)
Vitamin A (Retinol)	Augen, Haut, Schleimhäute, Immunsystem, Schilddrüse	0,8 (Frauen) 1,0 (Männer) 1,1 (Schwang.) 1,5 (Stillende)	Leber, Milch; Provitamin A (Carotin) in Spinat, Feldsalat, Karotten, Pilzen	Nachtblindheit, Wachstumsstörungen, Hautveränderungen, trockene Bindehaut, Infektionsanfälligkeit, schuppige Haut	Kopfschmerzen, Übelkeit, Hautschäden, Haarausfall, Lebervergrößerung
Vitamin D (Calciferol)	Knochen- und Zahnbildung, Kalziumaufnahme	0,005 0,01 (Säuglinge)	Fisch, Leber, Hefe, Eigelb	Wachstumsstörungen, Knochenentkalkung, Rachitis	Schwäche, Müdigkeit, Erbrechen, Durchfall, Kalkablagerungen in Organen und Blutgefäßen, in schweren Fällen Nierenschäden
Vitamin E (Tocopherol)	schützt Fettsäuren u. Vitamin A vor Oxydation	12 (Frauen) 12–15 (Männer) 13 (Schwang.) 17 (Stillende)	Eier, Innereien, Brennnesseln, Nüsse, Spargel, pflanzliche Öle und Fette, Avocado, Milch, Lauch	nur bei Störungen der Bauchspeicheldrüse oder Gallenblase: Muskelschwund, Blutarmut	Muskelschwäche, verzögerte Blutgerinnung
Vitamin K (Phyllochinon)	Blutgerinnung	0,065 (Frauen) 0,08 (Männer)	Herz, Leber, Geflügel, Milch, Kohl, Tomaten, Spinat	erhöhte Blutungsneigung	Störungen im Blutbild, Durchblutungsprobleme

Nährwerttabelle

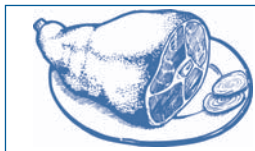
Die Angaben in dieser Nährwerttabelle orientieren sich an den Richtwerten der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (E. Elmadfa/W. Aign/E. Muskat/D. Fritzsche, Die große GU-Nährwert-Kalorien-Tabelle 2010/2011, Gräfe und Unzer, München 2009; D. Fritzsche, Diabetes. Der Ernährungskompass, Gräfe und Unzer, München 2009).

Bei den Angaben ist der **verzehrbare** Anteil ausgewiesen; Abfälle, die bei der Zubereitung entstehen, sind bereits abgezogen.

	kcal	kJ	Eiweiß (g)	Fett (g)	Cholesterin (mg)	Kohlenhydrate (g)	KE	Mineralstoffe							Vitamine														
								Natrium	Kalium	Kalzium	Phosphor	Magnesium	Eisen	Fluor	A	E	B1	B2	Niacin	B6	B12	C							
Schmand (24 % Fett), 1 EL, 15 g	36	150	0,4	3,6	12	0,5	0		+	+	○	○	+	+	+	*	+	+	○	+	+	○	+						
Kefir (3,5 % Fett), 1 Becher = 250 g	153	635	8,3	8,8	28	10	1		○	○	●	●	○	○	*	*	*	○	○	○	+	*	○						
Vollmilch-Joghurt (3,5 % Fett), 1 Becher = 150 g	92	381	5	5,3	16,5	6	0,5		○	○	○	○	○	+	○	○	○	○	○	○	+	○	○	○					
Joghurt mit Früchten, gezuckert (3,5 % Fett), 1 Becher = 150 g	141	587	4,4	4,7	15	20,3	2		○	○	○	○	○	+	+	○	○	○	○	○	+	*	○						
Joghurt (1,5 % Fett), 1 Becher = 150 g	66	273	5,1	2,3	7,5	6,2	0,5		○	○	○	○	○	+	○	○	+	○	○	○	○	○	○	○					
Joghurt mit Früchten, gezuckert (1,5 % Fett), 1 Becher = 150 g	117	490	4,5	2	6	20	2		○	○	○	○	○	+	+	○	+	○	○	○	+	*	○						
Joghurt (0,3 % Fett), 1 Becher = 150 g	48	200	5,3	0,2	+	6,3	0,5		○	○	●	○	○	○	○	*	*	○	○	○	○	○	○	○					
Schokoladenpudding, 1 Portion, verzehrfertig, 150 g	190	800	4,5	5,2	*	32	3		*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*					
Vanillepudding, 1 Portion, verzehrfertig, 150 g	158	662	4,4	5	*	24	2		*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*					
Eiscreme, 1 Portion, 125 g	200	850	3,8	12,5	*	19	2		*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*					
Käse (pro Portion, 30 g)																													
Emmentaler Käse (45 % Ei.Tr.)	116	484	8,7	9	21	+	0		○	+	●	○	○	+	○	○	+	○	○	+	○	○	+						
Parmesankäse (32 % Ei.Tr.)	116	484	11,6	7,7	16	+	0		○	+	●	●	○	○	+	○	○	+	○	+	○	+	+	-					
Limburger Käse (20 % Ei.Tr.)	56	234	7,9	2,7	6,3	+	0		○	+	○	○	○	○	+	○	+	+	○	○	*	*	-						
Edamer Käse (45 % Ei.Tr.)	106	444	7,4	8,5	18	+	0		○	○	●	○	○	+	○	○	+	○	○	+	○	○	●	+					
Frischkäse (20 % Ei.Tr.)	40	168	4	2,2	8,4	1	0		○	+	○	+	+	+	+	○	+	+	+	+	+	+	*	-					
Doppelrahmfrischkäse (60 % Ei.Tr.)	86	359	1,4	8,4	25	1,2	0		○	+	○	○	+	○	*	○	○	○	○	+	○	○	○	-					
Camembert (45 % Ei.Tr.)	84	352	6,3	6,5	15	+	0		○	+	○	○	○	+	+	○	○	○	○	○	○	○	○	-					

+ = in Spuren;
 * = genaue Analysen liegen nicht vor;
 ○ = Kohlenhydratgehalt vernachlässigbar,
 keine KE-Berechnung

○ = deckt den Tagesbedarf zu max. 25%;
 ● = deckt den Tagesbedarf zu 25–75%;
 ● = deckt den Tagesbedarf zu 75% und mehr



	kcal	kJ	Eiweiß (g)	Fett (g)	Cholesterin (mg)	Kohlenhydrate (g)	KE	Mineralstoffe							Vitamine							
								Natrium	Kalium	Kalzium	Phosphor	Magnesium	Eisen	Fluor	A	E	B1	B2	Niacin	B6	B12	C
Schmelzkäse (45 % F.i. Tr.)	79	331	4,3	6,9	16	+	0	○	+	○	●	○	○	+	○	-	+	○	+	○	○	-
Schmelzkäse (20 % F.i. Tr.)	56	236	5,1	3	7	2,2	0	○	○	○	●	○	○	+	○	+	+	○	+	+	+	-
Harzer, Korbkäse	38	158	9	0,2	0,9	+	0	○	+	○	○	○	○	+	+	+	+	○	○	+	+	-
Speisequark (mager)	22	91	4	0,1	0,3	1,2	0	+	+	○	○	○	○	+	+	+	+	○	+	○	○	-
Speisequark (20 % F.i. Tr.)	31	128	3,2	1,5	5,1	1	0	+	+	○	○	+	○	+	+	+	+	○	+	○	○	-
Speisequark (40 % F.i. Tr.)	48	201	3,3	3,3	11	1	0	+	+	○	○	+	+	+	○	+	+	○	+	○	○	-
Fleisch und Fleischwaren, pro Portion (125 g Rohgewicht)																						
Schweinefilet	130	544	26,9	2,5	88	+	0	○	○	+	●	○	●	*	*	*	●	○	●	*	*	*
Schweinekeule	342	1431	21,1	28,6	106	+	0	○	○	+	●	○	○	+	-	*	●	○	○	●	*	*
Schweineschnitzel	132	554	27,8	2,4	88	+	0	○	○	+	●	○	○	+	*	○	●	○	●	●	*	*
Kasseler	296	1238	26,1	21,2	88	+	0	●	○	+	●	*	●	*	+	*	*	*	*	*	*	-
Schweinekotelett	188	782	25,4	9,5	75	+	0	○	○	○	●	○	○	+	+	○	●	○	●	●	*	-
Schweinebauch	326	1365	22,2	26,4	100	+	0	○	○	○	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Schweinekamm	239	999	20,9	17,3	88	+	0	○	○	+	○	*	○	○	*	○	●	○	●	*	*	-
Rinderfilet	151	631	26,5	5	88	+	0	○	○	○	●	○	●	+	*	*	○	○	●	●	*	*
Rinderkeule	185	774	26,3	8,9	150	+	0	○	○	○	●	○	●	*	○	*	○	○	●	*	*	*
Rinderlende/Roastbeef	162	680	28	5,6	88	+	0	○	○	○	○	○	●	*	○	○	○	○	●	*	*	*
Hackfleisch (Rind)	270	1130	28,1	17,5	*	+	0	*	○	○	○	○	○	*	-	○	○	○	●	*	*	*
Kalbschnitzel	124	518	25,9	2,3	*	+	0	○	○	○	●	*	●	*	+	*	○	○	●	*	*	+
Lammkotelett	435	1818	18,6	40	88	+	0	○	○	○	●	○	○	*	-	○	○	○	●	○	*	-
Kaninchenfleisch	190	792	26	9,5	88	+	0	○	○	○	●	○	●	*	+	○	○	○	●	○	*	+
Pferdefleisch	134	558	25,8	3,4	75	+	0	○	○	○	●	○	●	*	○	*	○	○	●	●	*	+

+ = in Spuren;
 * = genaue Analysen liegen nicht vor;
 ○ = Kohlenhydratgehalt vernachlässigbar,
 keine KE-Berechnung


○ = deckt den Tagesbedarf zu max. 25%;
 ● = deckt den Tagesbedarf zu 25-75%;
 ● = deckt den Tagesbedarf zu 75% und mehr



	kcal	kJ	Eiweiß (g)	Fett (g)	Cholesterin (mg)	Kohlenhydrate (g)	KE	Mineralstoffe							Vitamine								
								Natrium	Kalium	Kalzium	Phosphor	Magnesium	Eisen	Fluor	A	E	B1	B2	Niacin	B6	B12	C	
Herz (Rind)	155	646	21	7,5	188	0,8	0	○	○	○	◐	○	◐	○	○	○	◐	◐	◐	○	●	○	
Hirn (Kalb)	139	580	12,6	9,5	2500	0,6	0	○	○	○	◐	○	◐	*	-	○	○	○	◐	○	●	◐	
Bries (Kalb)	124	520	21,5	*	312	+	0	○	○	○	○	○	○	*	-	*	○	○	◐	*	*	●	
Leber (Kalb)	162	679	24	5,1	450	5	0	○	○	○	◐	○	●	○	●	○	○	●	●	◐	●	◐	
Leber (Rind)	151	635	25,4	2,6	325	6,6	0	○	○	○	◐	○	●	○	●	○	○	●	●	◐	●	◐	
Leber (Schwein)	155	649	25,5	5,6	438	0,6	0	○	○	○	◐	○	●	○	●	○	○	●	●	◐	●	◐	
Lunge (Kalb)	112	470	21,9	2,8	462	+	0	○	○	○	*	*	◐	*	*	*	○	○	◐	○	●	◐	
Niere (Kalb)	160	668	20,9	8	475	1	0	○	○	○	◐	○	●	○	○	*	○	●	◐	◐	●	○	
Zunge (Rind)	261	1091	20	19,9	135	0,5	0	○	○	○	◐	○	◐	*	-	○	○	○	◐	○	*	-	
Bratwurst (Schwein), 150 g	447	1874	14,7	43,2	150	+	0	●	○	○	○	○	○	◐	*	*	○	○	○	◐	*	*	*
Dosenwürstchen, 150 g	342	1434	19,5	29,4	150	+	0	●	○	○	○	○	○	◐	*	*	○	○	○	◐	*	*	*
Frankfurter Würstchen, 100 g	272	1138	13,1	24,4	65	+	0	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	*	-	
Rückenspeck, frisch, 100 g	279	3175	4,1	82,5	100	+	0	○	○	○	○	*	○	*	-	*	○	○	○	*	*	*	
Fleischkonserven (Rind), 100 g	196	822	18,5	13,6	70	+	0	●	*	*	*	*	*	*	○	*	○	○	◐	*	*	-	
Aufschnitt, pro Portion (30 g)																							
Bierschinken	51	212	5	3,4	26	+	0	◐	○	○	○	○	○	*	-	*	○	○	○	*	*	-	
Blutwurst	90	378	3	8,7	26	+	0	◐	○	○	○	○	○	*	○	*	○	○	○	*	*	*	
Corned Beef	42	177	6,5	1,8	21	0	0	◐	○	○	○	*	*	*	-	*	○	○	○	*	*	-	
Fleischwurst	89	372	3	8,6	26	0	0	◐	○	○	○	○	○	*	*	*	○	○	○	*	*	*	
Leberpastete	94	394	4,3	8,6	45	+	0	◐	○	○	○	○	◐	*	◐	○	○	○	○	*	*	○	
Leberwurst, grob	98	410	4,8	8,8	26	+	0	◐	○	○	○	*	◐	*	●	○	○	○	○	*	*	*	
Leberwurst, mager	77	322	5,1	6,3	26	+	0	○	○	○	○	○	◐	*	◐	*	○	○	○	*	*	*	
Mettwurst	117	490	4,2	11,2	26	+	0	◐	○	○	○	○	○	*	*	*	○	○	○	*	*	*	

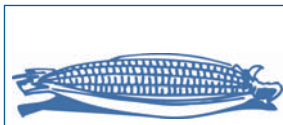
+ = in Spuren;
 * = genaue Analysen liegen nicht vor;
 ○ = Kohlenhydratgehalt vernachlässigbar,
 keine KE-Berechnung

○ = deckt den Tagesbedarf zu max. 25%;
 ◐ = deckt den Tagesbedarf zu 25–75%;
 ● = deckt den Tagesbedarf zu 75% und mehr

	kcal	kJ	Eiweiß (g)	Fett (g)	Cholesterin (mg)	Kohlenhydrate (g)	KE	Mineralstoffe							Vitamine								
								Natrium	Kalium	Kalzium	Phosphor	Magnesium	Eisen	Fluor	A	E	B1	B2	Niacin	B6	B12	C	
Makrele, geräuchert, 100 g	222	930	20,7	15,5	83	+	0	◐	○	○	○	○	○	○	*	○	○	○	○	◐	○	*	-
Matjeshering, 100 g	267	1119	16	22,6	60	+	0	●	○	○	○	○	○	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Heringsfilet in Tomatensauce, 100 g	204	853	14,8	15	42	2,4	0	●	○	○	○	○	○	*	○	○	○	○	○	○	*	●	○
Lachs, ger., in Dosen, 50 g	82	344	10,5	4,5	17,5	+	0	◐	○	○	○	○	○	○	○	*	○	○	○	○	○	◐	-
Ölsardinen, 100 g	222	927	24,1	13,9	140	+	0	◐	○	◐	◐	*	○	○	○	○	*	○	○	◐	○	○	-
Tunfisch in Öl, 50 g	142	592	11,9	10,5	16	+	0	○	○	○	○	○	○	*	◐	*	○	○	◐	○	○	○	-
Krabben in Dosen, 50 g	46	193	8,7	1,3	50	+	0	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	+
Fischstäbchen, 5 Stück = 150 g	274	1148	19,5	10,5	*	25,5	2	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Öle und Fette (pflanzliche und tierische)																							
Butter, 100 g	754	3156	0,7	83,2	240	0,7	0	○	○	○	○	+	+	○	◐	○	○	○	+	○	+	+	+
Butter, 1 Port., 20 g	151	631	0,1	16,6	48	+	0	+	+	+	+	+	+	○	○	○	+	+	+	+	+	+	+
Butter, 1 gestr. EL, 15 g	113	473	0,1	12,5	36	+	0	+	+	+	+	+	+	○	○	○	+	+	+	+	+	+	+
Halbfettmargarine, 1 gestr. EL, 15 g	55	231	0,2	6	0,6	+	0	○	+	+	+	+	+	*	○	○	*	*	*	*	*	*	*
Halbflüssige Frittier- und Bratfette, 100 g	910	3810	+	99	0	+	0	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Kokosfett, 100 g	894	3741	0,8	99	1	+	0	+	+	+	+	+	+	*	+	◐	-	-	-	-	*	*	*
Maiskeimöl, 100 g	899	3762	0	99,9	2	0	0	+	+	○	*	*	○	*	○	●	*	*	*	*	*	*	*
Maiskeimöl, 1 EL, 10 g	90	375	0	10	+	0	0	+	+	+	*	*	+	*	+	◐	*	*	*	*	*	*	*
Margarine, 100 g	722	3023	0,2	80	7	0,4	0	○	+	○	○	+	+	*	◐	●	+	+	+	+	*	*	+
Margarine, 1 gestr. EL, 15 g	108	453	+	12	1	+	0	+	+	+	+	+	+	*	○	○	+	+	+	+	*	*	+
Mayonnaise (80% Fett), 1 EL, 10 g	72	304	0,1	7,9	14	0,3	0	○	+	+	+	+	+	*	+	○	○	+	+	+	*	*	-
Olivenöl, 1 EL, 10 g	90	375	0	12	+	+	0	+	+	+	*	*	+	*	○	○	-	-	-	-	*	*	-

+ = in Spuren;
 * = genaue Analysen liegen nicht vor;
 0 = Kohlenhydratgehalt vernachlässigbar,
 keine KE-Berechnung


○ = deckt den Tagesbedarf zu max. 25%;
 ◐ = deckt den Tagesbedarf zu 25–75%;
 ● = deckt den Tagesbedarf zu 75% und mehr



	kcal	kJ	Eiweiß (g)	Fett (g)	Cholesterin (mg)	Kohlenhydrate (g)	KE	Mineralstoffe							Vitamine									
								Natrium	Kalium	Kalzium	Phosphor	Magnesium	Eisen	Fluor	A	E	B1	B2	Niacin	B6	B12	C		
Distelöl, 1 EL, 10 g	90	376	0	10	0	0	0	*	*	*	*	*	*	*	*	●	*	*	*	*	*	*	*	
Rindertalg, 100 g	872	3647	0,8	96,5	100	0	0	○	○	-	+	+	○	*	●	○	-	-	-	*	*	*	+	
Sesamöl, 1 EL, 10 g	90	375	0	10	+	*	0	*	*	*	*	*	*	*	○	*	*	*	*	*	*	*	*	
Sonnenblumenöl, 1 EL, 10 g	90	375	0	10	+	*	0	*	+	*	*	*	*	○	●	-	*	*	*	*	*	*	*	
Schweineschmalz, 100 g	898	3756	0,1	99,7	86	0	0	○	○	+	○	+	○	*	-	○	-	-	-	*	*	*	-	
Schweineschmalz, 1 EL, 10 g	90	375	+	10	8,6	0	0	+	+	+	+	+	+	*	-	○	-	-	-	*	*	*	-	
Walnussöl, 1 EL, 10 g	90	375	0	10	+	*	0	*	*	*	*	*	*	*	●	*	*	*	*	*	*	*	*	
Getreide und Nahrungsmittel																								
Cornflakes, 15 g	56	237	1,2	+	0	12,6	1	○	+	+	+	+	+	*	+	+	+	+	+	+	+	*	○	
Nudeln, 1 Port., 50 g roh = 150 g gekocht	174	726	6,5	1,5	47	35	3	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	*	-
Gerstengraupen, 1 EL, 20 g	68	283	2,1	0,3	0	14	1	+	○	+	○	○	○	○	-	+	○	+	○	○	○	*	-	
Gerstenmehl, 1 EL, 20 g	70	291	2,1	0,4	0	14	1	+	○	+	○	○	○	○	-	+	○	+	○	○	○	*	-	
Grünkernmehl, 1 EL, 20 g	66	278	2,7	0,5	0	12,8	1	+	○	+	○	○	○	○	-	+	○	+	+	○	○	*	-	
Haferflocken, 1 EL, 10 g	35	148	1,2	0,8	0	5,8	0,5	+	○	○	○	○	○	○	+	+	○	○	+	+	+	*	-	
Hirsekorn, 1 EL, 10 g	35	148	1,1	0,4	0	7	0,5	+	○	○	○	○	○	○	-	+	○	○	○	○	○	*	-	
Leinsamen, ungesch., 1 EL, 10 g	40	167	2,4	3,1	*	0,6	0	*	*	○	○	*	○	*	*	○	○	○	○	○	*	*	-	
Gries, 1 EL, 10 g	33	142	0,8	0,1	+	7,8	0,5	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	*	+	
Maismehl, 1 EL, 10 g	32	135	0,9	0,3	0,1	7,5	0,5	+	○	○	○	○	○	*	○	*	○	○	○	○	*	*	-	
Früchtemüsli, o. Zucker, 100 g	363	1518	10,7	8,8	0	68	5	○	●	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	*	+	
Reis, parboiled, 1 Port., 50 g roh = 150 g gekocht	159	664	3	0,3	+	36	3	*	+	+	*	*	○	*	*	*	○	+	○	*	*	*	*	
Naturreis, poliert, 1 Port., 50 g roh = 150 g gekocht	174	730	3,5	0,3	+	40	3	○	○	○	○	○	○	○	-	○	○	○	○	○	○	*	-	

+ = in Spuren;
 * = genaue Analysen liegen nicht vor;
 ○ = Kohlenhydratgehalt vernachlässigbar,
 keine KE-Berechnung

○ = deckt den Tagesbedarf zu max. 25%;
 ● = deckt den Tagesbedarf zu 25–75%;
 ● = deckt den Tagesbedarf zu 75% und mehr

	kcal	kJ	Eiweiß (g)	Fett (g)	Cholesterin (mg)	Kohlenhydrate (g)	KE	Mineralstoffe							Vitamine												
								Natrium	Kalium	Kalzium	Phosphor	Magnesium	Eisen	Fluor	A	E	B1	B2	Niacin	B6	B12	C					
Reismehl, 1 EL, 20 g	70	294	1,4	0,1	0	15,8	1	+	○	○	○	○	○	○	-	○	○	○	○	○	○	*	-				
Roggenmehl, Type 1150, 100 g	319	1333	8,9	1,3	0	67,8	6	+	○	○	○	○	○	*	○	○	○	○	○	○	*	*	-				
Roggenvollkornmehl, 100 g	293	1225	10,8	1,5	0	59	5	+	○	○	●	○	◐	*	○	○	○	○	○	○	○	*	-				
Vollkornnudeln, 1 Port. 50 g roh = 150 g gekocht	172	718	7,5	1,5	0	32	3	○	○	○	○	○	○	○	*	*	○	○	○	○	○	*	*				
Weizengrieß, 1 EL, 20 g	66	275	2,2	0,2	0	14	1	+	○	○	○	○	○	○	+	○	○	○	○	○	○	*	-				
Weizenkeime, 1 EL, 10 g	31	130	2,7	0,9	0	3	0,3	+	○	○	○	○	○	+	○	◐	○	○	○	○	○	*	-				
Weizenkleie, 1 EL, 10 g	17	72	1,5	0,5	0	1,8	0,2	+	○	○	○	○	○	*	+	○	○	○	○	◐	○	*	-				
Weizenmehl, Type 405, 100 g	335	1403	10,6	1	0	71	6	+	○	○	○	*	○	*	+	○	○	○	○	○	○	*	-				
Weizenmehl, Type 405, 1 EL, 10 g	34	140	1,1	0,1	0	7	0,5	+	○	○	○	*	○	*	+	○	○	○	○	○	○	*	-				
Weizenmehl, Type 550, 100 g	337	1409	10,9	1,1	0	71	6	+	○	○	○	○	○	*	+	○	○	○	○	○	○	*	-				
Weizenmehl, Type 550, 1 EL, 10 g	34	141	1,1	0,1	0	7	0,5	+	○	○	○	○	○	*	+	○	○	○	○	○	○	*	-				
Weizenmehl, Type 1050, 100 g	331	1383	11,6	1,8	0	67	6	+	○	○	○	○	○	*	+	○	◐	○	○	○	○	*	-				
Weizenmehl, Type 1050, 1 EL, 10 g	33	138	1,2	0,2	0	7	0,5	+	○	○	○	○	○	*	+	○	○	○	○	○	○	*	-				
Weizenvollkornmehl, 100 g	302	1262	12,1	2	0	59,7	5	+	○	○	◐	◐	◐	○	+	○	◐	○	◐	○	○	*	-				
Weizenvollkornmehl, 1 EL, 10 g	30	126	1,1	0,2	0	6	0,5	+	○	○	○	○	○	*	+	○	○	○	○	○	○	*	-				
Brot und Brötchen																											
Brötchen (Semmeln), 1 St., 45 g	122	512	3,7	0,9	0	28	2	◐	○	○	○	○	○	+	-	*	○	○	○	○	○	*	-				
Grahambrot, 1 Sch., 40 g	80	333	3,1	0,4	0	15,9	1	◐	○	○	○	○	○	*	*	○	○	○	○	○	○	*	-				
Knäckebrot, 1 St., 10 g	32	133	1	0,2	0	6,6	0,5	○	○	○	○	○	○	○	-	○	○	○	○	○	○	*	-				
Mehrkornbrot, 1 Sch., 40 g	86	362	3	0,6	+	17,1	1,5	◐	○	○	○	○	○	*	*	*	○	○	○	○	*	○	*				
Roggenmischbrot, 1 Sch., 40 g	84	352	2,6	0,4	0	17,5	1,5	◐	○	○	○	○	○	○	-	*	○	○	○	○	○	*	-				

+ = in Spuren;
 * = genaue Analysen liegen nicht vor;
 ○ = Kohlenhydratgehalt vernachlässigbar,
 keine KE-Berechnung

○ = deckt den Tagesbedarf zu max. 25%;
 ◐ = deckt den Tagesbedarf zu 25–75%;
 ● = deckt den Tagesbedarf zu 75% und mehr



	kcal	kJ	Eiweiß (g)	Fett (g)	Cholesterin (mg)	Kohlenhydrate (g)	KE	Mineralstoffe							Vitamine									
								Natrium	Kalium	Kalzium	Phosphor	Magnesium	Eisen	Fluor	A	E	B1	B2	Niacin	B6	B12	C		
Paniermehl, 1 EL, 20 g	70	292	2,6	+	*	14,4	1	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Pumpernickel, 1 Sch., 40 g	73	305	2,7	0,4	0	14,6	1	○	○	○	○	○	○	*	*	*	*	○	*	*	*	*	*	*
Roggenbrot, 1 Sch., 40 g	87	362	2,5	0,4	0	18,3	1,5	○	○	○	○	○	○	○	○	*	*	○	○	○	○	*	*	-
Roggenvollkornbrot, 1 Sch., 40 g	77	323	2,7	0,5	0	15,5	1,5	◐	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	*	-
Weizentostbrot, 1 Sch., 30 g	78	326	2,1	1,4	0	14,4	1	◐	○	○	○	○	○	○	○	*	*	○	○	○	○	○	*	-
Weizenvollkornbrot, 1 Sch., 40 g	105	470	2,9	1,8	0	19,4	2	◐	○	○	○	○	○	○	○	*	○	○	○	○	○	○	*	-
Zwieback, eifrei, 10 g	37	154	1	0,4	*	7,3	0,5	○	○	○	○	○	○	*	*	*	*	*	*	○	○	*	*	
Kuchen und Gebäck (100 g)																								
Apfelkuchen, gedeckt	203	850	2,7	7,5	22	31,2	3	○	○	○	○	○	○	+	○	○	○	○	○	○	○	○	*	○
Biskuitplätzchen	407	1703	8,5	5	*	82	7	○	○	○	○	○	○	○	○	*	○	○	○	○	○	○	*	*
Berliner Pfannkuchen	317	1326	8,7	11,8	125	44	4	◐	○	○	○	○	○	+	○	○	○	○	○	○	○	○	*	+
Christstollen	346	1449	5,8	13	61,7	51,5	5	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Hefeteilchen	249	1043	8,5	6,6	26	39	3,5	○	○	○	○	○	○	○	○	*	○	○	○	○	○	○	*	○
Keks (Butterkeks)	422	1766	8	10	80	75	5	◐	○	○	○	○	○	○	○	*	○	○	○	○	○	○	*	+
Keks (Vollkorn)	440	1841	10	20	*	55	5	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Kräcker	450	1883	11	14	*	70	5	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Mandelmakronen	376	1573	5	24	1	35	3	○	○	○	○	○	○	○	○	*	○	○	○	○	○	○	*	*
Nusskuchen	436	1824	6,6	29,1	39	36,9	3	○	○	○	○	○	○	+	○	○	○	○	○	○	○	○	*	+
Obstboden (Biskuit)	349	1460	8	5	*	68	5	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Obstkuchen (Hefeteig)	176	736	3,9	3,5	26	32,2	3	*	*	○	*	*	○	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Butterkuchen	366	1531	6,1	16,8	44	47,6	4	○	○	○	○	○	○	+	○	○	○	○	○	○	○	○	○	*
Früchtebrot	289	1211	6,7	8,6	*	46,3	4	○	◐	○	○	○	◐	+	○	○	○	○	○	○	○	○	*	◐
Gewürzkuchen	335	1403	6,5	12,5	93	49,2	5	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	*	+

+ = in Spuren;
 * = genaue Analysen liegen nicht vor;
 ○ = Kohlenhydratgehalt vernachlässigbar,
 keine KE-Berechnung


○ = deckt den Tagesbedarf zu max. 25%;
 ◐ = deckt den Tagesbedarf zu 25–75%;
 ● = deckt den Tagesbedarf zu 75% und mehr



	kcal	kJ	Eiweiß (g)	Fett (g)	Cholesterin (mg)	Kohlenhydrate (g)	KE	Mineralstoffe							Vitamine							
								Natrium	Kalium	Kalzium	Phosphor	Magnesium	Eisen	Fluor	A	E	B1	B2	Niacin	B6	B12	C
Sahnetorte	365	1527	5	25	32,5	30	3	○	○	○	○	○	○	○	○	*	○	○	○	○	*	○
Kleingebäck, gemischt	515	2155	6,7	26,7	62	62	5	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Waffelmischung	472	1975	5	20	131	68	5	○	○	○	○	○	○	○	○	*	○	○	○	○	*	*
Salzstangen, -brezeln	347	1553	9,7	0,5	0	76	6	●	○	○	*	*	○	*	*	○	○	○	○	*	*	-
Gemüse, pro Portion (roh)																						
Artischocke, 150 g	33	136	3,6	0,2	0	3,9	0	○	○	○	○	○	○	*	○	○	○	○	○	*	*	○
Aubergine, 150 g	26	108	1,8	0,3	0	3,8	0	○	○	○	○	○	○	*	○	○	○	○	○	○	*	○
Avocado, 150 g	332	1384	2,8	35,2	0	0,6	0	○	◐	○	○	○	○	*	○	○	○	○	○	◐	*	○
Blumenkohl, 150 g	33	138	3,6	0,4	0	3,4	0	○	◐	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	*	◐
Bohnen, grün, 150 g	48	204	3,6	0,3	0	7,6	0,5	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	*	◐
Brokkoli, 150 g	39	162	5	0,3	0	3,8	0	○	◐	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	*	●
Champignons, 100 g	15	64	2,7	0,2	0	0,6	0	○	◐	○	○	○	○	○	○	○	○	○	◐	○	*	○
Chiccorée, 100 g	16	68	1,3	0,2	0	2,3	0	○	○	○	○	○	○	*	◐	*	○	○	○	○	*	○
Chinakohl, 100 g	12	52	1,2	0,3	0	1,2	0	○	○	○	○	○	○	○	○	*	○	○	○	○	*	◐
Endiviensalat, 50 g	5	22	0,9	0,1	0	0,2	0	○	○	○	○	○	○	*	*	*	○	○	○	*	*	○
Erbsen, grün, 150 g	105	440	8,7	0,8	0	15,9	1,5	○	○	○	○	○	○	*	○	*	○	○	○	*	*	◐
Feldsalat, 50 g	7	26	0,9	0,2	0	0,4	0	○	○	○	○	○	○	*	◐	○	○	○	○	○	*	◐
Fenchel, 100 g	24	98	2,4	0,3	0	2,8	0	○	◐	○	○	○	○	*	●	*	○	○	○	○	*	●
Grünkohl, 200 g	74	306	8,6	1,8	0	5	0	○	◐	◐	○	○	○	○	●	○	○	○	◐	○	*	●
Gurke, 150 g	18	76	0,9	0,3	0	2,7	0	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	*	○
Kohlrabi, 150 g	36	153	3	0,2	0	5,5	0	○	○	○	○	○	○	*	○	*	○	○	○	○	*	◐
Kopfsalat, 50 g	6	25	0,6	0,1	0	0,6	0	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	*	○
Kürbis, 100 g	26	107	1	0,1	0	5	0,5	○	○	○	○	○	○	*	○	○	○	○	○	○	*	○


+ = in Spuren;
 * = genaue Analysen liegen nicht vor;
 0 = Kohlenhydratgehalt vernachlässigbar,
 keine KE-Berechnung

○ = deckt den Tagesbedarf zu max. 25%;
 ◐ = deckt den Tagesbedarf zu 25–75%;
 ● = deckt den Tagesbedarf zu 75% und mehr

								Mineralstoffe							Vitamine								
	kcal	kJ	Eiweiß (g)	Fett (g)	Cholesterin (mg)	Kohlenhydrate (g)	KE	Natrium	Kalium	Kalzium	Phosphor	Magnesium	Eisen	Fluor	A	E	B1	B2	Niacin	B6	B12	C	
Erbsen, 100 g	56	233	3,6	0,4	0	9,4	1	◐	○	○	○	○	○	*	○	*	○	○	○	*	*	○	
Spargel, 100 g	13	52	1,9	0,1	0	1	0	◐	○	○	○	○	○	○	○	*	○	○	○	○	○	*	○
Champignons, 100 g	16	67	2,3	0,5	0	0,5	0	◐	○	○	○	○	○	*	*	*	○	○	○	○	○	*	○
Pfifferlinge, 100 g	13	53	1,4	0,7	0	0,2	0	◐	○	○	○	○	○	*	○	*	*	*	*	○	○	*	○
Bohnen, grün, 100 g	22	92	1,2	0,1	0	3,9	0,5	◐	○	○	○	○	○	*	○	○	○	○	○	○	○	*	○
Kartoffeln																							
Kartoffel mit Schale, 1 St., 60 g	42	175	1,2	0,1	0	8,9	1	○	○	○	○	*	○	*	○	*	○	○	○	○	○	*	○
Kartoffel, roh, 100 g	70	292	2	0,1	0	14,8	1	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	*	○
Röstkartoffeln, 200 g	242	1016	6,2	2	0	50	5	*	●	○	○	*	○	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Pommes frites, verzehrfertig, 100 g	290	1214	4,2	14,5	0	35,7	3	○	◐	○	○	*	○	*	*	*	○	○	○	*	*	◐	
Trockenkartoffeln, 100 g	337	1408	7,1	0,9	0	75	6	○	●	○	○	○	◐	○	○	○	○	○	◐	*	*	◐	
Kartoffelchips, 50 g	270	1127	2,8	18,7	0	20,2	2	◐	◐	○	○	○	○	*	○	*	○	○	○	*	*	○	
Klöße, gekocht, 1 St., 90 g	105	441	0,9	*	*	24,3	2	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
Hülsenfrüchte																							
Bohnen, weiß, 100 g	262	1098	22	1,6	*	40	3	○	◐	○	◐	◐	◐	○	○	○	○	○	○	○	○	*	○
Bohnsensprossen 100 g	34	140	4,5	0,7	*	2,3	0	◐	○	○	○	○	○	*	-	*	○	○	○	○	○	*	◐
Linsen, 100 g	315	1316	23,5	1,4	*	52	4	●	◐	○	◐	○	◐	○	○	*	○	○	○	○	○	*	*
Sojabohnen, 100 g	323	1351	33,7	18,1	*	6,3	0,5	○	●	◐	◐	◐	◐	○	○	○	◐	○	○	○	○	*	-
Sojasprossen, 100 g	49	206	5	1,2	*	4,6	0	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	*	*	○	

+ = in Spuren;
 * = genaue Analysen liegen nicht vor;
 0 = Kohlenhydratgehalt vernachlässigbar,
 keine KE-Berechnung

○ = deckt den Tagesbedarf zu max. 25%;
 ◐ = deckt den Tagesbedarf zu 25–75%;
 ● = deckt den Tagesbedarf zu 75% und mehr

								Mineralstoffe							Vitamine								
	kcal	kJ	Eiweiß (g)	Fett (g)	Cholesterin (mg)	Kohlenhydrate (g)	KE	Natrium	Kalium	Kalzium	Phosphor	Magnesium	Eisen	Fluor	A	E	B1	B2	Niacin	B6	B12	C	
Tomatencremesuppe	96	402	3	2,8	*	14	1	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Kartoffelsuppe	98	414	2,8	1,5	*	18	1,5	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Feine Gulaschsuppe	58	244	2	2	*	8	0,5	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Grüne-Bohnen-Suppe	58	245	2	1	*	10	1	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Franz. Zwiebelsuppe	61	258	1	1,8	*	10	1	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
5-Minuten-Terrinen, pro Portion (Becher)																							
Hühner-Nudeltopf	147	614	7	3	*	23	2	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Käse-Nudeltopf	249	1229	8	14	*	34	3	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Nudeltopf, süß-sauer	229	957	6	5	*	40	3	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Spaghetti Bolognese	263	1099	8	11	*	32	3	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Fertigsaucen (1/4 l)																							
Rahmsauce	187	779	3	14	*	14	1	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Tomatensauce	129	545	4,5	1,8	*	23	2	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Helle Sauce	98	412	3,5	2,2	*	16	1,5	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Zwiebelsauce	152	659	3,8	11,8	*	9	1	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Pfeffersauce	115	481	3	6,8	*	10,5	1	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Käsesauce	288	1196	7	21,8	*	16	1,5	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Sauce Hollandaise	405	1675	2	36,5	*	17	1,5	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Sauce Béarnaise	238	988	4	19,5	*	10	1	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Alkoholfreie Getränke																							
Apfelsaft (100% Fruchtanteil), 1/8 l	71	260	0,1	+	0	15	1	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	*	○

+ = in Spuren;
 * = genaue Analysen liegen nicht vor;
 0 = Kohlenhydratgehalt vernachlässigbar,
 keine KE-Berechnung

○ = deckt den Tagesbedarf zu max. 25%;
 ◐ = deckt den Tagesbedarf zu 25–75%;
 ● = deckt den Tagesbedarf zu 75% und mehr

	kcal	kJ	Eiweiß (g)	Fett (g)	Cholesterin (mg)	Kohlenhydrate (g)	KE	Mineralstoffe							Vitamine							
								Natrium	Kalium	Kalzium	Phosphor	Magnesium	Eisen	Fluor	A	E	B1	B2	Niacin	B6	B12	C
Brombeersaft (100% Fruchtanteil), 1/8 l	48	198	0,4	0,8	0	9,8	1	○	○	○	○	*	○	*	*	*	○	○	○	*	*	○
Cola, 0,33 l	188	782	11	*	*	36	1	○	○	○	○	○	*	*	-	*	*	*	*	*	*	*
Light-Erfrischungsgetränk, 0,25 l	18	72	+	+	*	4	0,5	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Fruchtsaftgetränk, 0,25 l	122	515	*	*	*	30	3	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Grapefruitsaft (100% Fruchtanteil), 1/8 l	45	190	0,8	0,1	0	9	1	○	○	○	○	○	○	○	+	*	○	○	○	○	*	◐
Himbeersaft, gezuckert (Sirup), 1 EL, 20 g	53	220	+	0	0	13,2	1	○	○	○	○	○	○	*	*	*	○	○	○	○	*	○
Holundersaft (100% Fruchtanteil), 1/8 l	48	200	2,5	*	0	8,5	1	○	○	○	○	*	*	*	*	*	○	○	○	○	*	◐
Johannisbeernektar, rot 1/8 l	76	280	0,5	+	0	15,5	1,5	+	○	○	○	*	○	*	○	*	+	+	*	*	*	○
Johannisbeernektar, schwarz 1/8 l	80	295	0,5	+	0	16,2	1,5	○	○	○	○	*	○	*	○	*	+	+	+	*	*	◐
Karottensaft (100% Gemüseanteil), 1/8 l	28	115	0,8	+	0	6	0,5	○	○	○	○	*	*	*	◐	*	*	*	*	*	*	○
Limonade, 1/8 l	61	258	*	*	*	15	1	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Orangensaft (100% Fruchtanteil), 1/8 l	58	240	0,9	0,3	0	11,2	1	○	○	○	○	○	○	*	○	*	○	○	○	○	*	●
Sandornbeersaft (100% Fruchtanteil), 1/8 l	50	209	1,1	2,9	0	1,5	0	○	○	*	*	*	○	*	*	*	*	*	*	*	*	●
Tomatensaft (100% Gemüseanteil), 1/8 l	21	90	1	0,1	0	3,6	0	○	○	○	○	○	○	*	○	*	○	○	○	○	*	◐
Traubensaft (100% Fruchtant.), 1/8 l	85	358	0,3	+	0	20,8	2	○	○	○	○	○	○	○	*	*	○	○	○	○	*	○
Zitronensaft, 1 EL, 15 g	4	17	0,1	+	0	0,4	0	○	○	○	○	○	○	*	*	*	○	○	○	○	*	○

+ = in Spuren;
 * = genaue Analysen liegen nicht vor;
 0 = Kohlenhydratgehalt vernachlässigbar,
 keine KE-Berechnung

○ = deckt den Tagesbedarf zu max. 25%;
 ◐ = deckt den Tagesbedarf zu 25–75%;
 ● = deckt den Tagesbedarf zu 75% und mehr

	kcal	kJ	Eiweiß (g)	Fett (g)	Cholesterin (mg)	Kohlenhydrate (g)	KE	Mineralstoffe							Vitamine							
								Natrium	Kalium	Kalzium	Phosphor	Magnesium	Eisen	Fluor	A	E	B1	B2	Niacin	B6	B12	C
Bienenhonig, 100 g	327	1367	0,3	0	0	81	8	○	○	○	○	○	○	*	+	*	○	○	○	*	*	○
Bienenhonig, 20 g	65	272	0,1	0	0	16	2	○	○	○	○	○	○	*	+	*	○	○	○	*	*	○
Bonbon, 1 St., 5 g	19	81	*	*	*	4,8	0,5	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Milchbonbon, 1 St., 5 g	20	82	0,2	0,2	*	4,2	0,5	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Brotaufstrich auf Nussbasis, 20 g	103	430	1,4	6,2	*	10,8	1	○	○	○	○	○	○	*	○	*	*	○	*	○	*	*
Gummibärchen, 100 g	328	1377	6	*	*	76	6	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Gummibärchen, 10 St., 1,6 g	5	22	0,1	*	*	1,2	1	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Kakaopulver, fettarm, 100 g	272	1142	24	12	0	17	1,5	○	●	◐	◑	◒	◓	◔	○	+	◐	○	○	○	*	-
Kaugummi, 1 St., 3,3 g	10	42	0	0	*	2,6	0	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Konfitüre, 100 g	266	1119	0,6	+	0	66	6	○	○	○	○	○	+	*	*	*	+	+	○	*	*	○
Konfitüre, 20 g	53	224	0,1	+	0	13,2	1	○	○	○	○	○	+	*	*	*	+	+	○	*	*	○
Marzipan, 50 g	227	948	4	12,5	0	24,5	2	○	○	○	○	○	○	○	-	*	○	○	○	○	*	○
Nougat, 100 g	500	2092	5	24	0	66	6	○	○	○	○	○	◐	○	-	◐	○	○	○	*	*	○
Schokolade, halbbitter, 100 g	507	2122	5,3	30	0	54	4	○	◐	○	○	◐	◑	○	+	○	○	○	○	*	*	-
Vollmilchschokolade, 100 g	526	2200	8	30	2	56	5	○	○	◐	○	○	◐	○	+	○	○	○	○	*	*	+
Vollmilchschokolade, mit Haselnüssen, 100 g	556	2335	9,5	36,5	1	47,5	4	○	○	◐	○	○	◐	○	+	◐	○	○	○	*	*	○

+ = in Spuren;
 * = genaue Analysen liegen nicht vor;
 0 = Kohlenhydratgehalt vernachlässigbar,
 keine KE-Berechnung

○ = deckt den Tagesbedarf zu max. 25%;
 ◐ = deckt den Tagesbedarf zu 25–75%;
 ● = deckt den Tagesbedarf zu 75% und mehr

Alphabetische Auflistung der aufgeführten Nahrungsmittel

Aal	34	Bonbon	62	Dosenwürstchen	30	Fruchtsaftgetränk	58
Acerola	50	Brathähnchen	32	Edamer Käse	26	Frühlingsrolle	66
Alkohol	60	Bratwurst (Schwein)	30	Ei	24	5-Minuten-Terrine	56
Alkoholfreies Bier	60	Brokkoli	44	Eiscreme	26	Gans	32
Altbier	60	Brombeeren	50	Emmentaler Käse	26	Gebäck	42 ff.
Ananas	50	Brombeersaft	58	Endiviensalat	44	Geflügel	32
Apfel	50, 52	Brot	40 ff.	Ente	32	Geflügelcremesuppe	54
Apfelkuchen	42	Brotaufstrich auf		Erbsen, grün	44, 48	Geflügelwurst	32
Apfelsaft	56	Nussbasis	62	Erbseneintopf m. Speck	64	Gemüse	44 ff.
Apfelsine	50	Brötchen	40	Erdbeeren	50	Gemüseburger	66
Apfelwein	60	Butter	36	Erdnüsse	54	Gemüsekonserven	46 ff.
Aprikose	50, 52	Butterkeks	42	Feige	52	Gemüsesuppen	54
Artischocke	44	Butterkuchen	42	Feldsalat	44	Germknödel	66
Aubergine	44	Buttermilch	24	Fenchel	44	Gerste	38
Aufschnitt	30 ff.	Cashewkerne	54	Fertiggerichte (Konserve)	64	Getränke, alkoholfrei	56 ff.
Avocado	44	Cervelatwurst	32	Fertiggerichte, tiefgefroren	66	Getränke, alkoholische	60
Baguette	66	Cevapcici	64	Fertigsaucen	56	Getreide	38 ff.
Bami Goreng	64	Champignons	44, 48	Fertigsuppen	54 ff.	Gewürzkuchen	42
Banane	50	Cherimoya	52	Fette	36 ff.	Grahambrot	40
Berliner Pfannkuchen	42	Chiccorée	44	Filet		Grapefruit	52
Bienenhonig	62	Chinakohl	44	→ Rinderfilet	28	Grapefruitsaft	58
Biere	60	Christstollen	42	→ Schweinefilet	28	Graupen	38
Bierschinken	30	Cola	58	Fisch	34 ff.	Gries	40
Birne	50	Corned Beef	30	Fischpfanne	66	Grüne-Bohnen-Suppe	56
Biskuitplätzchen	42	Cornflakes	38	Fischstäbchen	36	Grünkern	38
Blumenkohl	44	Dampfnudeln	66	Fleisch	28 ff.	Grünkohl	44
Blumenkohl-		Dattel	52	Fleischkonserven (Rind)	30	Grünkohlpfanne	66
Brokkoli-Creme	54	Dessertwein	60	Fleischsuppe	54	Gulaschsuppe	56
Blutwurst	30	Distelöl	36	Fleischwaren	28 ff.	Gummibärchen	62
Bohnen, grün	44, 48	Doppelbockbier, dunkel	60	Fleischwurst	30	Surke	44
Bohnen, weiß	48	Doppelrahmfrischkäse	26	Forelle	34	Hackfleisch (Rind)	28
Bohnensprossen	48	Dorsch	34	Frankfurter Würstchen	30	Haferflocken	38
Bockbier	60			Frischkäse	26	Halbbitterschokolade	62
				Frittier- und Bratfett	36	Halbfettmargarine	36
				Früchtekuchen	42	Harzer Käse	28
				Früchtejoghurt	26		

Hase	.32	Kalbsgeschnetzeltes	.64	Kürbis	.44	Maultaschen	.66
Haselnüsse	.54	Kamm		Lachs, geräuchert	.36	Mayonnaise	.36
Hecht	.34	-> Schweinekamm	.28	Lagerbier	.60	Meerrettich	.46
Hefeteilchen	.42	Kaninchenfleisch	.28	Lamm	.28	Mehle	.38 ff.
Heidelbeeren	.50	Karottensaft	.58	Lasagne	.64	Mehrkornbrot	.40
Heilbutt	.34	Karpfen	.34	Lauch	.46	Melone	.52
Helle Sauce	.56	Kartoffelchips	.48	Leber	.30	Mettwurst	.30
Hering	.34	Kartoffeln	.48	Leberpastete	.30	Mexikanischer	
Heringsfilet		Kartoffelsuppe	.56	Leberwurst	.30	Bohnenpfopf	.64
in Tomatensauce	.36	Käse	.26 ff.	Leipziger Allerlei	.66	Milch	.24
Herz (Rind)	.30	Käse-Nudeltopf		Lende		Milchbonbon	.62
Himbeeren	.50	(5-Minuten-Terrine)	.56	-> Rinderlende	.28	Milcherzeugnisse	.24 ff.
Himbeersirup	.58	Käsesauce	.56	Light-Erfrischungs-		Mohnsamensamen	.54
Hirn (Kalb)	.30	Kasseler	.28	getränk	.58	Möhren	.46
Hirsch	.32	Kaugummi	.62	Likör	.60	Mortadella	.32
Hirse	.38	Kefir	.26	Limburger Käse	.26	Müsli	
Hollundersaft	.58	Keks	.42	Limonade	.58	-> Früchtemüsli	.38
Honig	.62	Kirschen, süß	.50	Linsen	.48	Nährmittel	.38 ff.
Honigmelone	.52	Kiwifruit	.52	Linseneintopf m. Speck	.64	Nasi Goreng	.64
Huhn	.32	Kleie (Weizen)	.40	Litchi	.52	Nektarine	.52
Hühner-Nudeltopf	.64	Kleingebäck	.44	Lunge (Kalb)	.30	Niere (Kalb)	.30
Hühner-Nudeltopf		Klöße	.48	Magermilch	.24	Nougat	.62
(5-Minuten-Terrine)	.56	Knäckebrot	.40	Magerquark	.28	Nudeln	.38 ff.
Hühnerfrikassee	.64	Kohlrabi	.44	Mais	.38, 46	Nudeltopf m. Huhn	.64
Hühnersuppe	.54	Kokosfett	.36	Maiskeimöl	.36	Nudeltopf, süß-sauer	
Hülsenfrüchte	.48	Kokosnuss	.54	Makrele	.34 ff.	(5-Minuten-Terrine)	.56
Joghurt	.26	Kölsch	.60	Makronen	.42	Nüsse	.54
Johannisbeeren	.50	Kondensmilch	.24	Malzbier	.60	Nusskuchen	.42
Johannisbeernektar	.58	Konfitüre	.62	Mandarine	.52	Obst	.50 ff.
Kabeljau	.34	Königsberger Klopse	.64	Mandeln	.54	Obstboden (Biskuit)	.42
Kakaopulver	.62	Kopfsalat	.44	Mandelmakronen	.42	Obstkuchen (Hefeteig)	.42
Kakaotrunke	.24	Kotelett		Mango	.52	Öle	.36 ff.
Kaki	.52	-> Lammkotelett	.28	Mangold	.46	Olivenöl	.36
Kalbfleisch	.28 ff.	-> Schweinekotelett	.28	Margarine	.36	Ölsardinen	.36
Kalbsbries	.30	Krabben	.36	Marzipan	.62	Orangensaft	.58
		Kräcker	.42	Matjeshering	.36		
		Kuchen	.42 ff.				

Paniermehl42	Rindfleisch28 ff.	Schupfnudeln66	Truthahn32
Papaya52	Rindfleisch-Nudeltopf64	Schwarzwurzeln46	Vanillepudding26
Paprika46	Roggen40	Schweinebauch28	Vollbier60
Parmesankäse26	Roggenbrot42	Schweinefleisch28 ff.	Vollkornkeks42
Passionsfrucht52	Roggenmischbrot40	Schweinefleisch, chin.64	Vollkornravioli64
Pfannengemüse66	Roggenvollkornbrot42	Seelachs34	Vollmilch24
Pfeffersauce56	Rosenkohl46	Sezunge34	Vollmilchschokolade62
Pferdefleisch28	Rosinen52	Sekt60	Waffelmischung44
Pfifferlinge48	Rotbarsch34	Semmelknödel66	Walnüsse54
Pfirsich50	Rote Bete46	Sesamöl38	Walnussöl38
Pflaumen50, 52	Rotkohl46	Sesamsamen54	Wassermelone52
Pilsener Bier60	Rotwein60	Sojabohnen48	Weinbrand60
Pistazienkerne54	Sahnetorte44	Sojasprossen48	Weintrauben50
Pizza66	Sahnequark28	Sonnenblumenkerne54	Weißkohl46
Pommes frites48	Salami32	Sonnenblumenöl38	Weißwein60
Preiselbeeren50	Salzhering34	Spaghetti Bolognese		Weizen40
Pudding26	Salzstangen, -brezel44	(5-Minuten-Terrine)56	Weizenastbrot42
Pumpernickel42	Samen54	Spargel46, 48	Weizenvollkornbrot42
Pute		Sanddornbeerensaft58	Speck32	Weizenvollbier60
-> Truthahn32	Sauce Béarnaise56	-> Rückenspeck30	Whisky60
Qualitätswein60	Sauce Hollandaise56	Speisequark28	Wild32
Quark28	Sauerkraut46	Spinat46	Wirsingkohl46
Radieschen46	Saure Sahne24	Stachelbeeren50	Zitronensaft58
Rahmsauce56	Schellfisch34	Süßfrüchte50 ff.	Zucchini46
Rahmspinat66	Schinken32	Suppenhuhn32	Zucker60
Ratatouille66	Schlagsahne24	Süßwaren60 ff.	Zunge (Rind)30
Ravioli in Tomatensauce ..	.64	Schlemmerfilet Bordelaise ..	.66	Tafelwein60	Zwieback42
Reh32	Schmalz		Tunfisch36	Zwiebel46
Reis38 ff.	-> Schweineschmalz38	Toastbrot		Zwiebelsauce56
Reistopf m. Huhn64	Schmand26	-> Weizenastbrot42	Zwiebelsuppe56
Rettich46	Schmelzkäse28	Tomate46		
Rhabarber46	Schnitzel		Tomatencremesuppe56		
Rindergulasch64	-> Kalbschnitzel28	Tomatensaft58		
Rinderkeule28	-> Schweineschnitzel28	Tomatensauce56		
Rindertalg38	Schokolade62	Traubensaft58		
		Schokoladenpudding26	Trockenobst52		

Bosch BKK

Kruppstraße 19
70469 Stuttgart

www.Bosch-BKK.de

Artikel-Nr. 90 04-11 69 – 12.10