

Nährwerttabelle	Update:	16. Mai. 10			Angaben ohne Gewähr		
	Bezeichnung	Kalorien kcal/100g	Eiweiß g/100g	FETT g/100g	Natrium mg/100g	Kohlenh. g/100g	Kalium mg/100g
Aal frisch Zuschnitt gegart	267	18	21,9	62		194,0	242,0
Aal geräuchert	291	16	25,6	68		180,0	209,0
Algen frisch	37	6	0,4	98	2,1	127,0	11,0
Ananas frisch	59	1	0,2	2	13,1	173,0	9,0
Ananas Konserve	87	0	0,1	2	20,3	102,0	8,0
Apfel frisch	52	0	0,4	3	11,4	144,0	11,0
Apfel frisch ganz	48	0	0,4	3	10,5	132,0	10,0
Apfel frisch gegart	51	0	0,4	2	11,1	118,0	10,0
Apfel Fruchtnektar	65	0	0,2	2	15,3	63,0	6,0
Apfel Fruchtsaft	50	0	0,3	3	10,6	126,0	11,0
Apfel geschält frisch	56	0	0,4	3	12,4	144,0	11,0
Apfel geschält Konserve	86	0	0,3	3	19,9	86,0	10,0
Apfel getrocknet	279	2	2,1	16	61,3	541,0	59,0
Apfelmus (R)	58	0	0,3	2	13,2	97,0	8,0
Apfelstrudel	165	2	5,6	27	26,0	178,0	35,0
Apfelwein	45	0	0,1	2	2,6	97,0	9,0
Aprikose frisch	42	1	0,1	2	8,5	280,0	20,0
Aprikose frisch gegart	41	1	0,0	2	8,3	229,0	19,0
Aprikose Fruchtnektar	58	0	0,6	1	13,6	97,0	8,0
Aprikose getrocknet	250	5		12	50,5	1654,0	118,0
Aprikose Konserve	79	1	0,1	2	17,6	163,0	16,0
Aprikose Marmelade	272	0	0,0	1	66,2	104,0	7,0
Artischockenboden Konserve	12	1	0,1	227	1,4	162,0	65,0
Aubergine frisch gegart	18	1	0,2	2	2,5	187,0	21,0
Auster frisch	63	9	1,2	112	3,9	229,0	139,0
Auster frisch gegart	66	9	1,3	117	4,1	239,0	145,0
Avocado frisch	218	2	23,5	3	0,4	503,0	38,0
Baby-Pute frisch	151	22	6,8	66		315,0	200,0
Backpulver	156	1	0,0	11800	37,8	49,0	8430,0
Baguette	252	8	1,4	544	51,0	130,0	95,0
Baiser	365	6	0,1	86	83,9	78,0	11,0
Bambussprossen Konserve gegart	12	2	0,2	246	0,6	309,0	37,0
Banane frisch	95	1	0,2	1	21,4	393,0	28,0
Banane getrocknet	291	4	0,6	3	65,3	1201,0	86,0
Barbecue-Grillsoße	146	2	0,1	1240	31,4	467,0	52,0
Barsch frisch gegart Zuschnitt	93	21	0,7	43		286,0	208,0
Batate (Süßkartoffel)	112	2	0,6	4	24,1	413,0	45,0
Bauernbratwurst	321	19	27,3	1122	0,2	226,0	96,0
Baumkuchen	427	4	22,4	52	51,9	80,0	82,0
Bechameloße (R)	101	2	7,4	2860	6,3	56,0	75,0
Bergkäse Vollfettstufe	384	29	30,0	300		100,0	700,0
Berliner aus Hefeteig fettarm	325	9	12,8	246	43,3	124,0	107,0
Bienenstich Hefeteig fettreich	301	6	16,2	48	33,1	171,0	109,0
Bier	42	1		4	3,1	55,0	32,0
Bier alkoholfrei	55	1		4	10,9	35,0	11,0
Bier alkoholfrei	26	0		3	5,3	40,0	20,0
Bier mit Limonade	34	0		5	4,9	20,0	16,0
Bier Pils Hell	42	1		4	3,1	55,0	32,0
Bier Starkbier	60	1		3	4,6	40,0	50,0
Bierwurst	254	12	23,2	816	0,2	196,0	107,0
Birne frisch	52	1	0,3	2	12,4	125,0	15,0
Birne frisch ganz	49	1	0,3	2	11,5	116,0	14,0
Birne frisch gegart	51	1	0,3	2	12,1	102,0	14,0
Birne Fruchtnektar	68	0	0,1	1	16,4	55,0	8,0
Birne Konserve	84	0	0,2	2	19,9	74,0	13,0
Biskuit-Obstorte	158	4	1,9	80	30,6	148,0	101,0
Biskuitrolle	277	4	2,6	74	58,4	66,0	88,0
Bismarckhering Konserve, abgetr.	180	16	11,6	448	3,2	201,0	158,0
Blätterteig	418	4	32,4	451	28,3	48,0	38,0
Blattsalat mit Dressing (R)	79	2	7,2	499	1,7	183,0	49,0
Blattsalat mit Öl (R)	87	1	8,8	679	0,9	196,0	32,0
Blattsalate mit Joghurt (R)	27	2	1,2	568	1,9	203,0	54,0
Blattspinat frisch	18	3	0,3	65	0,6	633,0	55,0
Blattspinat gegart	16	2	0,3	50	0,4	326,0	51,0
Blauschimmel Rahmstufe	359	22	29,8	1234	1,0	120,0	360,0
Bleichsellerie frisch	17	1	0,2	132	2,2	344,0	48,0
Bleichsellerie gegart	14	1	0,2	102	1,6	177,0	44,0
Blumenkohl frisch	23	3	0,3	16	2,3	328,0	54,0
Blumenkohl frisch gegart	18	2	0,3	12	1,6	245,0	49,0
Blumenkohlsuppe Trockenprodukt	368	11	9,0	4450	60,0	100,0	200,0
Blütenhonig-Mischungen	307	0		7	75,1	47,0	18,0
Bockwurst	296	15	26,3	978	0,3	248,0	130,0
Bohne weiß frisch gegart	112	9	0,7	1	16,9	473,0	181,0
Bohnen dick getrocknet	326	28	2,0	92	47,6	1227,0	346,0
Bohnen grün gegart	25	2	0,2	2	3,2	206,0	38,0
Bohnen grün Konserve gegart	22	2	0,2	217	2,5	140,0	33,0

Nährwerttabelle	Update:	16. Mai. 10			Angaben ohne Gewähr		
	Bezeichnung	Kalorien kcal/100g	Eiweiß g/100g	FETT g/100g	Natrium mg/100g	Kohlenh. g/100g	Kalium mg/100g
Bohnen grün tiefgefroren gegart	27	3	0,3	2	3,3	204,0	37,0
Bohnen weiß reif Konserve gegart	66	5	0,4	195	9,9	332,0	107,0
Bohneneintopf mexikanisch (R)	65	6	2,6	182	3,8	193,0	69,0
Bohnenkaffee	2	0		1	0,3	66,0	2,0
Bohnensalat grün gegart mit Öl (R)	108	2	9,9	951	2,6	173,0	37,0
Bohnensalat Sauerkonserve	14	1	0,1	185	1,6	129,0	21,0
Bowle Punsch	108	0	0,1	7	16,7	95,0	8,0
Brandteig	202	6	12,6	52	15,7	96,0	98,0
Branntwein aus Getreide	250			1	0,1	3,0	5,0
Brät frisch	285	12	26,9	831		205,0	103,0
Bratensoße (Trockenpulver)	149	17	4,0	25000	11,0	500,0	700,0
Bratensoße dunkel Konserve	52	4	1,8	397	5,2	95,0	40,0
Bratensoße flüssig (R)	15	2	0,4	2501	1,1	50,0	70,0
Bratensoße mit Pilzen Konserve	50	3	1,6	3858	5,6	86,0	50,0
Bratfett	879		99,3	1		1,0	1,0
Brathähnchen Brust frisch	102	24	0,7	72		330,0	210,0
Brathähnchen Leber gegart	147	21	4,3	82	6,0	242,0	290,0
Brathähnchen Schenkel gegart	215	28	11,3	104		272,0	206,0
Brathering Konserve, abgetropft	193	15	10,5	422	9,9	185,0	146,0
Bratkartoffeln (R)	165	2	12,2	950	12,0	281,0	44,0
Bratkartoffeln mit Speck und Zwiebeln (R)	150	2	10,7	164	11,2	280,0	50,0
Bratlinge vegetarisch	143	9	8,2	420	8,2	282,0	137,0
Bratwurst (R)	317	11	30,5	817	0,3	189,0	93,0
Brausen	42			7	10,0	1,0	1,0
Brausen kalorienarm	3			5	0,4	1,0	3,0
Brie 50% F.i.Tr.	336	21	27,9	700	0,0	150,0	190,0
Broccoli frisch gegart	23	3	0,2	15	1,9	298,0	79,0
Brombeere frisch	45	1	1,0	3	6,2	190,0	30,0
Brombeere Marmelade	268	0	0,4	1	64,0	71,0	11,0
Brot eiweißarm glutenfrei	221	1	1,2	962	50,7	21,0	364,0
Brötchen	252	8	1,4	544	51,0	130,0	95,0
Brötchen belegt (R)	327	12	21,1	608	22,0	142,0	182,0
Brötchen mit Ölsamen	268	9	3,7	517	49,2	159,0	120,0
Brötchen-Roggenbrötchen	223	6	1,0	466	46,3	230,0	156,0
Brühwürfel	149	17	4,0	25000	11,0	500,0	700,0
Brühwürfel fettreich	318	13	26,0	19271	8,5	385,0	540,0
Brunnenkresse frisch	19	2	0,3	12	2,0	276,0	64,0
Buchweizen	341	9	1,7	2	71,0	324,0	254,0
Bückling	218	19	15,8	123		299,0	236,0
Buntes Plundergebäck	311	5	14,4	54	40,1	110,0	74,0
Butter	742	1	83,2	5	0,6	16,0	21,0
Butter halbfett	383	4	39,8	80	3,5	20,0	90,0
Buttercremetorte aus Biskuit	317	4	19,4	120	31,4	132,0	140,0
Butterkäse 50% F.i.Tr.	299	22	23,5	800		80,0	400,0
Butterkeks	480	10	21,2	266	61,8	257,0	245,0
Buttermilch	36	3	0,5	60	4,0	150,0	90,0
Buttermilch mit Fruchtzubereitun	75	3	0,4	51	14,2	134,0	77,0
Buttermilchpulver	380	35	6,0	350	44,6	1300,0	900,0
Butterschmalz	882	0	99,5	2		3,0	1,0
Cabanossi	369	14	35,3	1142	0,3	165,0	81,0
Camembert 45% F.i.Tr.	288	21	22,8	700		150,0	350,0
Cannelloni (R)	181	10	9,2	450	14,5	149,0	109,0
Cashewnuß geröstet	595	16	48,2	17	25,3	530,0	426,0
Cervelatwurst	485	17	43,2	1452		347,0	180,0
Champignon frisch	15	3	0,2	8	0,6	422,0	123,0
Champignon gegart	15	3	0,2	7	0,5	305,0	123,0
Champignon Konserve gegart	14	3	0,2	306	0,5	301,0	106,0
Champignoncremesuppe Trockenpr.	391	10	25,0	4680	47,0	910,0	17,0
Cheddar Rahmstufe	406	25	34,0	620		100,0	490,0
Cheeseburger (R)	281	19	14,2	401	18,5	148,0	262,0
Chester	368	27	28,8	700		90,0	500,0
Chicoree frisch	17	1	0,2	4	2,3	194,0	26,0
Chinakohl frisch	14	1	0,3	19	1,2	144,0	30,0
Chinakohl frisch gegart	12	1	0,3	15	0,9	76,0	29,0
Clementine frisch	46	1	0,3	2	9,0	180,0	20,0
Cocktail-Kirsche	265	0	0,1	69	64,3	134,0	12,0
Cocktails	141	0	0,9	35	9,1	51,0	7,0
Cola Mix	45	2		5	8,9	1,0	5,0
Colagetränke (coffeinhaltig)	61	3		4	10,9	1,0	6,0
Colagetränke kalorienarm	4			6	0,1		9,0
Corned Beef deutsch Konserve	126	24	3,4	840	0,2	282,0	171,0
Cornflakes	356	7	0,6	938	79,1	120,0	59,0
Cornichons Sauerkonserve	8	0	0,1	374	1,2	78,0	15,0
Cremeeis	188	7	9,0	75	19,8	221,0	205,0
Cremetorte	317	4	19,4	120	31,4	132,0	140,0
Croissant aus Blätterteig	509	8	33,2	368	45,2	171,0	131,0

Nährwerttabelle	Update:	16. Mai. 10	Angaben ohne Gewähr				
	Bezeichnung	Kalorien kcal/100g	Eiweiß g/100g	FETT g/100g	Natrium mg/100g	Kohlenh. g/100g	Kalium mg/100g
Curry-Bratwurst	289	12	27,0	858	0,3	198,0	98,0
Dampfnudeln (R)	278	7	8,1	28	43,8	157,0	111,0
Danablu Rahmstufe	346	20	29,5	1260	0,0	97,0	400,0
Dattel getrocknet	286	2	0,5	5	66,1	659,0	61,0
Diabetikerbackwaren	352	20	9,1	224	46,6	695,0	460,0
Diabetikerbrotaufstriche	272	0		19	78,0	5,0	
Diabetikergebäck	414	10	21,7	134	44,4	397,0	438,0
Diabetikerschokolade	410	11	10,1	113	67,4	705,0	331,0
Diabetikersüßigkeiten	246	8		5	90,0	2,0	
Diabetikerzucker	237				99,0		
Dickmilch fettarm mit Früchten	83	3	1,3	42	14,1	137,0	84,0
Dickmilch mit Früchten 10% Fett	144	3	8,7	40	13,2	129,0	79,0
Dickmilch mit Müsli	124	4	3,9	55	17,2	183,0	124,0
Dickmilch/Sauermilch 10%	119	3	10,0	50	3,7	150,0	90,0
Dickmilch/Sauermilch 3.5%	64	3	3,5	50	4,0	150,0	100,0
Dickmilch/Sauermilch entrahmt 0.1%	34	3	0,1	50	4,2	160,0	100,0
Dickmilch/Sauermilch teilentr. 1.5%	46	3	1,5	50	4,1	150,0	100,0
Distelöl (Safloröl)	881		99,5			1,0	
Donau-Wellen aus Rührmasse	313	4	19,1	75	30,7	139,0	105,0
Dornhai (Seeaal)/Schillerlocke	154	19	8,9	17		223,0	210,0
Dorschartige Fische gegart	96	22	0,6	128		295,0	180,0
Dragees	373	4	4,9	70		445,0	136,0
Dresdner Stollen Hefet. fettreich	414	6	21,8	11	76,8	290,0	115,0
Eclairs aus Brandmasse	295	7	21,7	92	47,4	153,0	146,0
Edamer 45% F.i.Tr.	355	25	28,3	600		100,0	550,0
Edelkastanien frisch gegart	173	3	1,9	2	36,0	300,0	80,0
Edelkastanien geröstet	242	2	10,9	4	33,4	557,0	74,0
Edelpilzkäse 50% F.i.Tr.	304	22	24,0	1200		150,0	380,0
Eier in Senfsauce (R)	124	8	10,0	796	1,0	99,0	139,0
Eierlikör	285	4	7,0	5	28,0	14,0	50,0
Eierpfannkuchen (R)	173	7	10,2	976	12,7	134,0	131,0
Eiersalat (R)	209	10	18,4	733	0,6	125,0	177,0
Eierteigwaren	353	12	2,8	17	68,3	164,0	191,0
Eierteigwaren gegart	126	4	1,0	3	24,4	40,0	68,0
Eintopf (R)	102	3	6,5	741	8,0	200,0	63,0
Eintopf mit Rindfleisch (R)	74	7	1,9	97	6,8	209,0	72,0
Eis mit Früchten (R)	155	4	7,5	46	17,8	134,0	81,0
Eis mit Früchten, Sahne und Alkohol (R)	140	3	4,7	32	19,7	127,0	56,0
Eis mit Sahne (R)	195	4	11,2	43	19,8	144,0	104,0
Eis, Sorbet (R)	164	3	4,5	38	26,0	131,0	106,0
Eisbergsalat frisch	13	1	0,2	12	1,6	160,0	20,0
Emmentaler Vollfettstufe 45% F.i.Tr.	384	29	30,0	300		100,0	700,0
Endivien frisch	11	2	0,2	53	0,3	346,0	54,0
Energieriegel mit Haselnußcreme	462	11	27,6	129	42,5	470,0	322,0
Ente Fleisch (mf) frisch	226	18	17,2	38		210,0	200,0
Erbsen grün frisch	82	7	0,5	2	12,3	304,0	108,0
Erbsen grün frisch gegart	84	7	0,5	2	12,6	259,0	110,0
Erbsen grün Konserve gegart	53	4	0,5	222	9,8	177,0	94,0
Erbsen grün tiefgefroren gegart	84	7	0,5	2	12,4	243,0	103,0
Erbsen reif frisch gegart	146	12	0,8	11	22,0	411,0	197,0
Erbsen u. Möhrengemüse (R)	114	4	7,8	537	7,3	181,0	69,0
Erbseneintopf mit Würstchen (R)	75	3	5,5	172	3,5	118,0	41,0
Erdbeere frisch	32	1	0,4	3	5,5	145,0	25,0
Erdbeere Marmelade	268	0	0,1	1	65,1	55,0	9,0
Erdnuß dragiert	531	20	38,5	9	26,6	528,0	272,0
Erdnuß geröstet	580	26	49,4	11	9,4	777,0	409,0
Erdnußbutter/-mus	598	26	50,0	235	12,2	760,0	362,0
Erdnußflips	530	10	34,7	770	45,2	165,0	107,0
Erdnußöl	881		99,4	1	0,2	1,0	1,0
Esrom Vollfettstufe	314	23	24,9	800		100,0	400,0
Essig	19	0		20	0,6	89,0	32,0
Essigmarinade (R)	511	0	56,8	1975	0,2	35,0	20,0
Feige frisch	63	1	0,5	2	12,9	240,0	32,0
Feige getrocknet	285	6	2,3	9	58,2	1082,0	144,0
Feldsalat frisch	14	2	0,4	4	0,7	420,0	49,0
Fenchel frisch	25	2	0,3	86	2,8	494,0	51,0
Fenchel frisch gegart	22	2	0,3	73	2,2	276,0	51,0
Ferkel Fleisch (mf) frisch	177	20	10,8	73		282,0	147,0
Feta	237	17	18,8	1300		150,0	360,0
Fettgebackenes Hefeteig fettarm	325	9	12,8	246	43,3	124,0	107,0
Fisch in Kräutersoße (R)	114	14	4,1	303	3,4	235,0	137,0
Fisch paniert (R)	139	19	5,7	502	3,1	279,0	178,0
Fische gegart	96	21	1,1	98		320,0	194,0
Fischfilet gebraten (R)	116	16	5,4	377	0,6	239,0	155,0
Fischfrikadelle (R)	107	17	2,2	510	4,3	259,0	175,0
Fischfrikasee (R)	137	13	7,9	753	3,9	237,0	135,0

Nährwerttabelle	Update:	16. Mai. 10	Angaben ohne Gewähr				
	Bezeichnung	Kalorien kcal/100g	Eiweiß g/100g	FETT g/100g	Natrium mg/100g	Kohlenh. g/100g	Kalium mg/100g
Fischkonserve (R)	212	15	16,5	351	1,2	344,0	208,0
Fischstäbchen frittiert (R)	218	13	10,1	1846	19,1	232,0	215,0
Fischstäbchen paniert tiefgefr.	152	14	1,1	2030	21,0	255,0	236,0
Fladenbrote	240	7	1,3	517	48,5	124,0	90,0
Flammerie, Pudding (R)	111	3	3,1	66	17,4	136,0	84,0
Fleisch frisch	202	20	13,6	60	0,5	310,0	168,0
Fleisch gegart	223	28	12,2	45	0,7	209,0	163,0
Fleischbrühe (R)	29	1	2,4	1753	0,8	35,0	49,0
Fleischkäse	296	15	26,3	978	0,3	248,0	130,0
Fleischkäse gebraten (R)	329	14	30,4	923	0,2	234,0	123,0
Fleischsalat (R)	196	23	11,4	473	0,4	174,0	171,0
Fleischwurst einfach/Stadtwurst	276	14	24,5	912	0,2	231,0	121,0
Flunder frisch gegart Zuschnitt	112	19	3,8	104		298,0	203,0
Flußkreb (Edelkreb) gegart	92	19	1,1	52	1,3	272,0	256,0
Fontina	383	26	31,1	700		100,0	500,0
Forelle frisch gegart Zuschnitt	123	24	2,9	58		357,0	257,0
Forelle geräuchert	120	22	3,6	67		346,0	232,0
Frankfurter Kranz aus Sandmasse	364	5	24,0	92	32,1	138,0	131,0
Frankfurter Rindswurst	241	17	19,4	1010	0,2	274,0	152,0
Frikadelle (R)	251	20	15,8	567	7,0	181,0	155,0
Frischkäse 60% F.i.Tr.	336	11	31,5	350	2,5	90,0	150,0
Frischkäse Doppelrahmstufe 60% F.i.Tr.	336	11	31,5	350	2,5	90,0	150,0
Frischkäse Rahmstufe 50% F.i.Tr.	282	14	23,6	400	3,4	110,0	160,0
Frischkäsezubereitung	336	11	31,5	350	2,5	90,0	150,0
Fritierfett	885		100,0				3,0
Fruchtdickmilch mit Süßstoff	62	3	3,2	61	4,6	150,0	91,0
Fruchteis	132	1	1,4	20	28,1	101,0	37,0
Früchte-Müsli	340	10	6,0	44	60,4	451,0	290,0
Fruchtjoghurt mit Süßstoff	64	3	3,5	61	4,6	159,0	91,0
Fruchtmischung-Kanditen	264	0	0,1	68	64,3	131,0	12,0
Fruchtquark mit Süßstoff	73	12	0,2	52	4,6	141,0	172,0
Fruchtsaftgetränke	47	0	0,0	4	11,2		
Fruchtzucker	406				99,8	2,0	
Frühlingsrolle (R)	156	4	8,6	267	15,5	81,0	68,0
Gans mit Haut frisch gegart	279	23	20,8	97		470,0	201,0
Gans Schenkel frisch gegart	186	21	11,6	93		451,0	193,0
Garnale frisch	102	20	1,7	148	0,9	185,0	205,0
Gartenkürbis frisch	25	1	0,2	1	4,6	140,0	17,0
Gebundene Suppe (R)	41	1	3,0	437	2,8	21,0	18,0
Geflügelmortadella	181	21	10,8	1144	0,3	305,0	183,0
Geflügelsalat (R)	141	10	8,8	308	5,4	202,0	96,0
Gefüllte Kalbsbrust	207	19	14,3	173	0,7	381,0	204,0
Gefüllter Kranz Hefeteig fettarm	361	6	13,7	32	52,7	220,0	89,0
Gelatine	343	84		50		20,0	
Gelbwurst	284	11	26,8	854	0,3	147,0	70,0
Gelee einfach	290	0	0,1	1	70,9	49,0	4,0
Geleefrüchte	330	2	0,2	85	79,1	123,0	11,0
Gemüseauflauf (R)	119	5	7,2	389	8,6	190,0	93,0
Gemüsebrühe (R)	15	2	0,4	2085	1,3	58,0	63,0
Gemüse Mischung frisch gegart	34	3	0,3	15	4,8	191,0	54,0
Gemüse Mischung roh (R)	22	1	0,2	18	3,5	254,0	30,0
Gemüse Mischung Saft	12	1	0,1	186	1,8	100,0	22,0
Gemüsepaprika grün frisch	20	1	0,3	3	2,9	177,0	29,0
Gemüsepaprika rot frisch	37	1	0,5	5	6,4	260,0	30,0
Gemüsepaprika rot Konserve	23	1	0,3	201	4,0	145,0	19,0
Gemüseplatte (R)	85	3	4,9	15	7,3	186,0	52,0
Gemüserisotto (R)	108	2	5,3	605	12,4	106,0	48,0
Gemüsesalat mit Dressing (R)	107	2	8,8	585	4,5	165,0	57,0
Gemüsesuppe (R)	23	1	0,1	270	4,0	120,0	31,0
Gemüsesuppe mit Wurst (R)	64	3	4,1	376	3,5	139,0	46,0
Gerste Perlgraupen	340	10	1,4	5	71,0	190,0	189,0
Gerste Vollkorn	320	10	2,1	18	64,3	444,0	342,0
Getränkpulver	384			8	90,0	2,0	134,0
Getreide	313	12	2,0	8	61,0	381,0	341,0
Getreideflocken	370	13	7,0	7	63,3	348,0	391,0
Getreidesprossen (gekeimt)	70	3	0,4	1	13,0	100,0	100,0
Gewürzgurken Sauerkonserve	12	0	0,1	263	1,0	82,0	20,0
Glühwein	105	0	0,0	3	14,8	63,0	18,0
Gorgonzola	357	19	31,2	1400		260,0	356,0
Götterspeise (R)	58	1		2	12,8	1,0	
Gouda 45% F.i.Tr.	365	26	29,2	600		100,0	550,0
Grahambrot	218	8	1,4	512	42,7	212,0	230,0
Granatapfel frisch	78	1	0,6	7	16,7	290,0	17,0
Grapefruit frisch	50	1	0,2	2	8,9	180,0	17,0
Grapefruit Fruchtnektar	64	0	0,1	1	14,2	77,0	9,0
Grapefruit Fruchtsaft	48	1	0,1	2	8,5	154,0	17,0

Nährwerttabelle	Update:	16. Mai. 10	Angaben ohne Gewähr				
	Bezeichnung	Kalorien kcal/100g	Eiweiß g/100g	FETT g/100g	Natrium mg/100g	Kohlenh. g/100g	Kalium mg/100g
Graubrot-Mehrkornbrot	221	6	1,0	417	46,0	176,0	142,0
Graubrot-Toastbrot mit Schrot	248	7	3,5	507	46,1	240,0	181,0
Graubrot-Weizenmischbrot	219	7	0,9	508	44,9	157,0	130,0
Greizerzer	407	29	32,3	335		100,0	600,0
Griechischer Salat (R)	88	4	6,8	473	2,1	178,0	93,0
Grießbrei (R)	125	4	3,6	41	19,0	136,0	86,0
Grundsoße mit Senf (R)	53	1	3,9	695	3,3	28,0	36,0
Grundsoße weiß (R)	50	1	3,8	638	3,0	18,0	22,0
Grünkern Vollkorn	325	11	2,7	3	63,3	447,0	411,0
Grünkohl frisch gegart	29	4	0,7	29	1,6	221,0	70,0
Grünkohl Konserve gegart	33	4	0,8	243	2,0	278,0	74,0
Gulaschsuppe Konserve	110	11	6,3	432	2,6	298,0	105,0
Gummibonbons	189	1		60	45,0	360,0	4,0
Gurke frisch	12	1	0,2	8	1,8	141,0	23,0
Gurke frisch gegart	12	1	0,2	7	1,8	118,0	23,0
Gurkensalat (R)	24	1	0,9	565	2,2	139,0	42,0
Hackbraten (R)	226	19	14,3	566	6,0	169,0	139,0
Hafer Flocken	370	13	7,0	7	63,3	348,0	391,0
Hafer ganzes Korn	354	12	7,1	8	59,8	355,0	342,0
Hagebutte Konzentrat/Mark	247	9	1,3	197	42,4	819,0	418,0
Hamburger (R)	225	21	8,6	194	15,8	186,0	138,0
Hartkäse	295	32	18,2	800		100,0	600,0
Hartkäse Dreiviertelfettstufe	357	39	22,5	1000		100,0	950,0
Hartkäse Magerstufe	168	38	1,0	897		112,0	785,0
Hartkäse Rahmstufe 50% F.i.Tr.	407	29	32,3	335		100,0	600,0
Hartkäse Vollfettstufe 45% F.i.Tr.	384	29	30,0	300		100,0	700,0
Hase Fleisch (ma) frisch gegart	153	30	3,6	46		289,0	217,0
Haselnuß frisch	637	12	61,6	2	10,5	635,0	335,0
Hauskaninchen Fleisch gegart	188	27	8,9	40		290,0	187,0
Hausmacher Blutwurst	424	13	38,5	751	0,1	76,0	66,0
Hecht frisch gegart Zuschnitt	94	21	0,7	69		263,0	226,0
Hefe	314	36	4,2	50	32,0	2000,0	1290,0
Hefeextrakt (Hefeaufstrichpaste)	310	3	32,7	315	2,5	130,0	93,0
Hefeteig	308	8	10,7	521	44,5	160,0	117,0
Hefezopf aus Hefeteig fettarm	303	8	9,1	69	46,8	213,0	106,0
Heidelbeere frisch	42	1	0,6	1	7,4	73,0	13,0
Heidelbeere Marmelade	272	0	0,2		65,8	28,0	5,0
Heilbutt frisch gegart Zuschnitt	112	23	2,0	95		232,0	193,0
Hering Konserve in Öl	335	14	31,3	854		283,0	199,0
Heringsf. Makrelen Thunf. gegart	137	21	5,9	83		330,0	242,0
Heringsfilet in Sahne-Meerrettich	176	11	14,1	454	1,8	219,0	149,0
Heringsfilet in Tomatensoße	184	15	13,1	107	1,8	351,0	210,0
Himbeere frisch	34	1	0,3	1	4,8	170,0	45,0
Himbeere Fruchtnektar	56	1	0,1	1	12,4	62,0	18,0
Himbeere Marmelade	269	1	0,1		64,8	64,0	17,0
Hirsch Fleisch (mf) frisch gegart	150	28	4,0	64		318,0	205,0
Hirse Flocken	354	10	3,9	3	68,8	150,0	310,0
Hirse ganzes Korn	331	10	3,6	3	64,0	430,0	310,0
Hirse Korn geschält	354	10	3,9	3	68,8	150,0	310,0
Hirsebrot glutenfrei	253	4	2,2	324	53,1	149,0	143,0
Holunderbeere frisch	48	3	0,5	1	7,4	303,0	57,0
Holunderbeere Fruchtsaft	50	2	0,4	1	8,3	268,0	58,0
Honigkuchen	305	4	1,3	106	67,3	98,0	111,0
Hühnerei Eigelb	349	16	31,9	51	0,3	138,0	590,0
Hühnerei Eiweiß	50	11	0,2	170	0,7	154,0	21,0
Hühnerei frisch	155	13	11,2	144	0,7	147,0	216,0
Hühnerei frisch gegart	155	13	11,2	144	0,7	147,0	216,0
Hühnerfrikassee (R)	196	13	15,0	328	2,2	238,0	141,0
Hülsenfrüchte reif	278	23	1,4	26	41,8	940,0	375,0
Hülsenfruchtgerichte Konserve	230	10	14,5	393	15,0	514,0	172,0
Hummer frisch gegart	88	19	0,9	269	0,5	219,0	233,0
Hüttenkäse	102	13	4,3	380	2,6	80,0	140,0
Hüttenkäse Magerstufe	82	13	1,4	380	3,3	86,0	150,0
Irish Stew (R)	69	5	4,0	147	3,4	123,0	52,0
Jacobsmuschel	77	11	0,9	205	5,9	311,0	151,0
Jagdwurst	275	15	23,0	850	0,1	281,0	136,0
Jarlsberg Vollfettstufe	350	27	26,9	600		120,0	530,0
Joghurt entrahmt 0.1%	38	4	0,1	50	4,2	170,0	100,0
Joghurt fettarm mit Früchten	83	3	1,3	42	14,1	145,0	76,0
Joghurt mit Früchten	99	3	3,2	42	14,0	145,0	84,0
Joghurt mit Früchten 10% Fett	144	3	8,7	40	13,2	137,0	79,0
Joghurt mit Müsli	126	4	4,1	55	17,2	191,0	124,0
Joghurt teilentrahmt 1.5%	46	3	1,5	50	4,1	160,0	90,0
Joghurt vollfett 3.5%	66	3	3,8	50	4,0	160,0	100,0
Joghurt vollfett mit Früchten	99	3	3,2	42	14,0	145,0	84,0
Johannisbeere rot frisch	43	1	0,2	2	7,3	240,0	30,0

Nährwerttabelle	Update:	16. Mai. 10	Angaben ohne Gewähr				
	Bezeichnung	Kalorien kcal/100g	Eiweiß g/100g	FETT g/100g	Natrium mg/100g	Kohlenh. g/100g	Kalium mg/100g
Johannisbeere rot Fruchtnektar	68	0	0,0	1	15,5	47,0	7,0
Johannisbeere rot Marmelade	272	0	0,1	1	65,7	90,0	11,0
Johannisbeere schw. Fruchtnektar	70	0	0,0	1	16,1	66,0	9,0
Johannisbeere schw. Marmelade	278	1	0,1	1	66,8	127,0	15,0
Johannisbeere schwarz frisch	57	1	0,2	2	10,3	341,0	40,0
Kabeljau tiefgefroren gegart	90	20	0,8	88		288,0	187,0
Kaffee Ersatz	2			4	0,5	24,0	7,0
Kaffee Ersatz m. Kondensm./Zucke	14	0	0,2	7	2,7	33,0	13,0
Kaffee Ersatz mit Kondensm.	6	0	0,2	7	0,8	34,0	13,0
Kaffee Ersatz mit Zucker	10			4	2,4	24,0	7,0
Kaffee Instantpulver (trocken)	340	16	0,5	58	63,7	4380,0	350,0
Kaffee mit Kondensm. und Zucker	14	0	0,2	4	2,5	73,0	8,0
Kaffee mit Kondensmilch	6	0	0,2	4	0,6	74,0	8,0
Kaffee mit Milch	4	0	0,1	3	0,4	69,0	5,0
Kaffee mit Milch und Zucker	12	0	0,1	3	2,3	67,0	5,0
Kaffee mit Zucker	10	0		1	2,3	65,0	2,0
Kaffeesahne	203	3	20,0	40	3,6	130,0	80,0
Kaffeeweißer	550	4	35,0	200	55,0	812,0	306,0
Kakaopulver	343	20	24,5	17	10,8	1920,0	656,0
Kakaopulver-Getränk löslich	392	6	6,0	250	77,4	410,0	190,0
Kaki frisch	71	1	0,3	4	16,0	170,0	25,0
Kalb (Kotelett) (mf) gegart	172	27	7,0	57		222,0	204,0
Kalb Bries gegart	105	19	3,1	81		424,0	547,0
Kalb Fleisch (ma) frisch gegart	137	28	2,7	69		210,0	202,0
Kalb Fleisch (mf) frisch gegart	153	27	4,8	68		204,0	198,0
Kalb Fleisch gegart	153	27	4,8	68		204,0	198,0
Kalb Leber gegart	147	22	4,0	60	5,6	283,0	310,0
Kalb Niere gegart	117	17	4,6	174	1,2	267,0	237,0
Kalb Vorderhaxe (mf) gegart	175	28	6,8	45		235,0	205,0
Kalb Zunge gegart	174	18	10,2	86	2,2	211,0	191,0
Kalbsleberwurst	390	12	36,0	828	0,1	241,0	210,0
Karottensalat Sauerkonserve	14	1	0,1	213	2,4	147,0	20,0
Karpfen frisch gegart Zuschnitt	123	21	4,2	29		337,0	261,0
Kartoffelbrei (R)	84	2	3,0	17	11,5	281,0	60,0
Kartoffelbreipulver	329	9	0,6	160	71,0	1150,0	310,0
Kartoffelchips	536	6	39,4	450	40,6	1000,0	147,0
Kartoffeleintopf mit Fleisch (R)	65	5	3,2	160	4,2	137,0	44,0
Kartoffelgratin (R)	134	4	8,0	343	11,5	279,0	87,0
Kartoffelkloß gekocht Trockenpr.	327	7	1,4	1180	70,2	750,0	240,0
Kartoffelklöße (R)	109	2	0,5	394	23,4	250,0	80,0
Kartoffelkroketten (R)	224	4	12,7	431	23,5	249,0	73,0
Kartoffeln geschält frisch gegar	70	2	0,1	2	14,6	341,0	47,0
Kartoffelpuffer (R)	156	5	8,8	792	14,3	259,0	81,0
Kartoffelsalat (R)	120	2	6,8	671	12,3	292,0	47,0
Kartoffelstärke Mehl	341	1	0,1	8	83,1	15,0	7,0
Kartoffelsuppe (R)	82	2	4,4	971	8,4	214,0	60,0
Käsefondue (R)	325	20	18,2	389	20,0	110,0	449,0
Käsekuchen aus Mürbeteig	277	9	14,1	48	27,9	133,0	131,0
Käseplatte (R)	308	24	23,4	948	0,1	114,0	439,0
Käsesahnetorte	209	6	6,2	50	31,4	102,0	88,0
Käsesalat (R)	269	18	21,3	863	0,7	93,0	377,0
Käsespätzle (R)	257	10	12,2	502	25,9	100,0	171,0
Kassler	141	22	6,0	833		131,0	128,0
Kastanienbrot glutenfrei	178	1	0,8	208	40,6	77,0	49,0
Kaugummi	388	0			95,2	8,0	4,0
Kaviar echt	260	26	15,5	1940	4,0	164,0	300,0
Kaviarersatz	102	18	2,5	5263	1,7	178,0	420,0
Kebab, Gyros (R)	220	26	12,8	47		206,0	207,0
Kefir	50	3	1,5	50	4,1	150,0	100,0
Kefir entrahmt	38	3	0,1	51	4,2	152,0	101,0
Kichererbsen getrocknet	326	18	6,4	37	47,8	810,0	407,0
Kidney-Bohnen Konserve	63	6	0,3	199	9,1	341,0	103,0
Kirsche kandiert	265	0	0,1	69	64,3	134,0	12,0
Kiwi frisch	61	1	0,6	4	10,8	295,0	31,0
Kiwi Marmelade	279	0	0,2	1	67,0	110,0	11,0
Klare Suppe mit Einlage (R)	10	1	0,2	696	1,4	16,0	23,0
Klarer/Schnaps 32 %	185			1		1,0	6,0
Kleinteile aus besonderen Teigen	480	10	21,2	266	61,8	257,0	245,0
Klosterkäse Rahmstufe	343	21	28,8	800		100,0	400,0
Knabbergebäck	347	9	0,5	1790	75,3	124,0	130,0
Knäckebrot	358	11	2,0	774	72,6	436,0	300,0
Knackwurst/Dicke/Rote/Servela	296	15	26,3	978	0,3	248,0	130,0
Knoblauch frisch	142	6	0,1	19	28,4	530,0	134,0
Knollensellerie frisch	19	2	0,3	77	2,3	321,0	80,0
Knollensellerie frisch gegart	15	2	0,3	35	1,6	142,0	71,0
Kohlrabi frisch	25	2	0,1	32	3,7	380,0	50,0

Nährwerttabelle	Update:	16. Mai. 10	Angaben ohne Gewähr				
	Bezeichnung	Kalorien kcal/100g	Eiweiß g/100g	FETT g/100g	Natrium mg/100g	Kohlenh. g/100g	Kalium mg/100g
Kohlrabi frisch gegart	20	2	0,1	15	2,8	182,0	48,0
Kohlrouladen (R)	153	7	12,7	557	3,1	136,0	73,0
Kohlrübe (Steckrübe) gegart	22	1	0,2	5	3,7	109,0	30,0
Kokosfett gehärtet	880	1	99,0	2	0,0	2,0	1,0
Kokosmakronen	439	5	26,5	57	44,6	295,0	82,0
Kokosmilch	24	0	0,4	47	4,9	280,0	30,0
Kokosnuß Raspeln	611	6	63,3	33	6,4	600,0	183,0
Kompott gemischt (R)	97	1	0,2	2	22,6	132,0	14,0
Kondensmilch 10 % Fett	177	9	10,0	140	12,5	410,0	270,0
Kondensmilch 4% Fett	111	8	4,0	110	10,8	330,0	220,0
Kondensmilch 7.5 % Fett	133	7	7,5	100	9,7	320,0	200,0
Kondensmilch gezuckert 10 % Fett	343	8	10,0	117	54,3	362,0	245,0
Konfitüre einfach	290	0	0,2	1	70,8	57,0	4,0
Konfitüre Gelee Marmeladen	290	0	0,2	1	70,8	57,0	4,0
Konfitüre mit Fruktose und Süßst	70	0	0,2	7	18,2	29,0	5,0
Königsberger Klopse (R)	124	9	7,2	339	5,8	82,0	67,0
Kopfsalat frisch	12	1	0,2	10	1,1	224,0	33,0
Krabbe klein (Shrimps) gegart	93	19	1,5	146	0,8	265,0	223,0
Kracker	377	10	3,3	977	75,0	141,0	458,0
Krakauer	265	14	23,4	841	0,3	204,0	104,0
Krapfen Beignets (R)	418	8	23,2	38	44,5	87,0	75,0
Kräuter-/ Gewürz-/ Bitterlikör	249			1	10,0		3,0
Kräutermischung	56	4	0,8	27	8,0	647,0	85,0
Kräutersalz	22	1	0,2	35100	3,6	188,0	162,0
Kräutertee	1			1	0,2	9,0	
Kräutertee mit Zucker	9			1	2,2	9,0	
Krautsalat (R)	98	1	8,7	675	3,6	182,0	28,0
Krebstiere (Krustentiere) gegart	93	19	1,5	146	0,8	265,0	223,0
Kresse frisch	38	4	1,4	5	1,8	550,0	38,0
Krokant	452	2	12,3		81,9	129,0	67,0
Kuchen	378	6	14,9	10	54,5	94,0	64,0
Kuchen (Hefeteig fettarm+Rosinen	303	8	9,1	69	46,8	213,0	106,0
Kuchen (Hefeteig fettarm+Streuse	303	8	9,1	69	46,8	213,0	106,0
Kuchen aus Rührmasse	361	6	15,8	168	47,3	197,0	184,0
Kuhmilch entrahmt gekocht 0.1%	37	4	0,1	51	5,1	153,0	102,0
Kuhmilch gekocht 3.5%	66	3	3,6	51	4,8	153,0	95,0
Kuhmilch teilentrahmt gekocht 1.5%	50	4	1,6	51	5,0	153,0	97,0
Kuhmilch Trinkmilch entrahmt 0.1%	36	4	0,1	50	5,0	150,0	100,0
Kuhmilch Trinkmilch fettarm 1.5 %	49	3	1,6	50	4,9	150,0	95,0
Kuhmilch Trinkmilch vollfett 3.5%	64	3	3,5	50	4,8	150,0	93,0
Kuhmilch Vorzugsmilch vollfett 3.8%	67	3	3,8	50	4,8	150,0	93,0
Kunsthonig	336	0		19	82,5	5,0	20,0
Kunstspeiseeis	61			2	14,9		
Kürbis frisch gegart	27	1	0,2	6	4,6	292,0	43,0
Kürbiskern frisch	561	24	45,6	18	14,2	814,0	830,0
Lachs frisch	201	20	13,6	51		371,0	266,0
Lachs geräuchert	139	20	6,7	53		310,0	252,0
Lachsfische gegart	98	21	1,5	56		310,0	258,0
Lakritze	376	4	0,9	3	86,2	171,0	43,0
Lammkotelett gebraten (R)	286	23	21,4	125	0,5	212,0	203,0
Landjäger	505	28	42,0	1222	0,3	158,0	84,0
Languste Konserve, abgetropft	101	20	1,5	963	1,3	419,0	204,0
Lasagne mit Gemüse (R)	159	7	9,7	335	11,3	137,0	139,0
Lasagne mit Hackfleisch (R)	215	13	11,6	224	13,1	171,0	165,0
Lauchgemüse (R)	66	3	4,0	256	4,8	131,0	61,0
Laugengebäck	340	9	2,6	1184	68,5	129,0	427,0
Leberkäse	283	17	24,0	927	0,4	244,0	143,0
Leberknödel (R)	175	15	6,8	668	13,4	208,0	233,0
Leberpastete	266	15	22,8	829	1,3	277,0	175,0
Leberspätzle (R)	182	11	3,4	341	26,3	154,0	158,0
Lebertran	884		99,8			1,0	1,0
Leberwurst einfach	329	12	31,2	898	0,6	114,0	95,0
Leberwurst fein	357	16	32,3	814	1,5	215,0	191,0
Lebkuchenteigbackwaren	413	9	19,8	43	49,4	325,0	193,0
Leinsamen frisch	373	24	30,9			500,0	660,0
Liköre	243			1	29,0	2,0	3,0
Likörwein süß und trocken	154	0		9	12,0	75,0	12,0
Limabohne getrocknet gegart	80	4	0,3	3	14,6	181,0	61,0
Limburger 40% F.i.Tr.	270	23	19,7	800		100,0	256,0
Limonaden	42			7	10,0	1,0	1,0
Limonaden kalorienarm	3			5	0,4	1,0	3,0
Linsen reif Konserve gegart	77	6	0,3	203	12,3	209,0	103,0
Linseneintopf mit Wurst (R)	94	5	5,4	442	6,3	203,0	71,0
Linsengemüse (R)	158	5	10,0	694	11,9	220,0	93,0
Linzertorte	418	8	23,6	70	43,7	198,0	161,0
Litchi Konserve	98	1	0,3	3	22,7	109,0	26,0

Nährwerttabelle	Update:		16. Mai. 10		Angaben ohne Gewähr		
	Bezeichnung	Kalorien kcal/100g	Eiweiß g/100g	FETT g/100g	Natrium mg/100g	Kohlenh. g/100g	Kalium mg/100g
Löffelbiskuit aus Biskuitmasse	415	12	8,3	314	71,8	140,0	332,0
Löwenzahn frisch	55	3	0,6	76	9,1	440,0	70,0
Luzernensprossen (Alfalfa)	32	4	0,7	6	2,2	79,0	70,0
Magermilchpulver	369	36	0,9	550	51,5	1600,0	1000,0
Maggi	225	25	7,0	20	15,0	500,0	700,0
Mais Grieß	346	9	1,1	1	73,8	80,0	73,0
Mais Stärke	351	0	0,1	3	85,8	7,0	30,0
Mais Vollkorn	331	9	3,8	6	64,7	330,0	256,0
Maiskeimöl	884		99,9	1		1,0	
Maiskeks glutenfrei	440	6	16,3	276	67,1	210,0	227,0
Makkaroni mit Tomatensoße (R)	153	4	7,1	24	18,6	121,0	61,0
Makrele frisch gegart Zuschnitt	210	22	13,9	105		346,0	241,0
Makrele Konserve in Öl	317	15	28,9	836		311,0	195,0
Malzbier	55	1		4	10,9	35,0	11,0
Mandarine frisch	50	1	0,3	1	10,1	210,0	20,0
Mandarine Konserve	83	1	0,2	2	18,5	124,0	16,0
Mandel frisch	570	19	54,1	5	3,7	835,0	455,0
Mango frisch	60	1	0,4	5	12,8	190,0	13,0
Mango Konserve abgetropft	89	1	0,4	3	20,1	112,0	11,0
Mangold frisch	14	2	0,3	90	0,7	376,0	39,0
Maniok (Cassava)	138	1	0,2	1	32,1	344,0	38,0
Margarine halbfett	362	2	40,0	390	0,4	7,0	8,0
Margarine Linolsäure >50%	710	0	80,0	39	0,2	38,0	20,0
Margarine pflanzlich	711	0	80,0	101	0,4	7,0	10,0
Margarine zum Kochen	711	0	80,0	101	0,4	7,0	10,0
Marmelade	290	0	0,2	1	70,8	57,0	4,0
Marmorkuchen aus Rührmasse	392	6	21,7	141	42,9	105,0	163,0
Marzipan	497	8	24,9	2	57,4	273,0	148,0
Marzipanstollen Hefeteig fettreich	390	6	18,7	27	47,4	330,0	122,0
Matjeshering gesalzen	282	18	23,6	2692		429,0	230,0
Maultaschen (R)	263	13	12,0	37	26,0	125,0	109,0
Maultaschen in der Brühe (R)	152	9	7,7	319	11,6	109,0	88,0
Mayonnaise (R)	790	2	88,3	663	0,1	20,0	78,0
Mayonnaise 80% Fett	745	2	82,5	481	2,0	25,0	44,0
Meerrettich Konserve	54	3	0,3	226	9,3	322,0	57,0
Mehl	337	10	1,0	2	70,9	108,0	74,0
Mehlmischung für Brot glutenfrei	350	2	0,6	3	82,7	31,0	73,0
Mehrkornflocken mit Honig geröst	316	10	1,7	7	64,4	362,0	329,0
Mettwurst streichfähig	369	17	33,7	1094	0,2	317,0	160,0
Miesmuschel frisch gegart	70	10	1,4	309	3,8	289,0	206,0
Miesmuschel Konserve in Öl	226	8	20,6	994	2,9	218,0	158,0
Milchreis (R)	157	4	5,1	40	23,6	131,0	92,0
Milchschokolade	537	9	31,5	58	54,1	471,0	242,0
Milchschokolade Vollmilch-Nuß	522	9	32,4	75	49,1	558,0	262,0
Milchspeiseeis	85	2	2,4	35	13,2	104,0	64,0
Milchzucker	406				99,8	2,0	
Mineralwasser mit Kohlensäure	0			12		1,0	
Minestrone (Gemüseintopf) (R)	31	1	2,0	290	2,3	68,0	22,0
Mirabelle frisch	64	1	0,2		14,0	230,0	33,0
Mirabelle Konserve	91	1	0,2		20,8	137,0	26,0
Mirabelle Marmelade	280	0	0,1		68,2	86,0	12,0
Mohn frisch	473	20	42,2	21	4,2	705,0	854,0
Mohnkranz aus Hefeteig fettreich	338	8	13,9	55	43,8	235,0	196,0
Möhrensalat gegart mit Öl (R)	76	1	6,6	973	3,0	123,0	35,0
Mohrrübe Karotte frisch	26	1	0,2	60	4,8	290,0	35,0
Mohrrübe Karotte frisch gegart	21	1	0,2	29	3,6	141,0	35,0
Mohrrübe Karotte Gemüsesaft	22	1	0,2	419	4,0	270,0	36,0
Mohrrübe Karotte Konserve gegart	21	1	0,2	253	3,8	164,0	31,0
Mohrrübensalat (R)	109	1	10,0	687	4,0	244,0	33,0
Mokkacreme (R)	116	4	5,9	45	11,8	194,0	104,0
Molke	25	1	0,2	45	4,7	130,0	40,0
Mortadella Konserve	290	15	25,6	978	0,3	264,0	130,0
Mozarella	255	19	19,8	500		150,0	300,0
Multi-Vitamin-Nektar mit Süßstof	32	1	0,1	15	6,3	93,0	13,0
Mungobohnensprossen	24	3	0,3	5	1,8	134,0	49,0
Mürbeteig	480	5	27,5	41	53,1	59,0	44,0
Müsli	352	10	7,2	100	60,1	421,0	296,0
Müsli mit Milch/Zucker/Obst (R)	124	3	2,6	27	21,4	179,0	95,0
Müsli mit Trockenobst und Nüssen	390	10	11,8	61	60,4	377,0	283,0
Müsli-Riegel	375	7	18,9	5	43,9	365,0	198,0
Napfkuchen (Gugelhupf)	354	7	16,9	55	43,0	245,0	120,0
Nasi Goreng (R)	121	8	6,9	465	6,7	183,0	92,0
Natürliches Mineralwasser still	0			12		1,0	
Nektarine frisch	57	1	0,1	9	12,4	212,0	22,0
Nougat	475	5	21,4	2	65,0	341,0	154,0
Nudelgericht mit Gemüse (R)	84	3	3,7	506	9,9	103,0	52,0

Nährwerttabelle	Update:	16. Mai. 10	Angaben ohne Gewähr				
	Bezeichnung	Kalorien kcal/100g	Eiweiß g/100g	FETT g/100g	Natrium mg/100g	Kohlenh. g/100g	Kalium mg/100g
Nudelgerichte mit Fleisch (R)	188	9	9,1	464	17,0	76,0	87,0
Nudelgerichte mit Gemüse (R)	121	3	5,9	549	13,5	107,0	59,0
Nudeln, Spätzle (R)	126	4	1,0	3	24,4	40,0	68,0
Nudelsalat mit Mayonaise (R)	200	7	14,3	659	11,0	93,0	112,0
Nudelsuppe (R)	33	1	1,2	772	4,2	22,0	32,0
Nudelteig Nudelerzeugnis	357	14	5,8	730	61,0	158,0	162,0
Nuß dragiert	591	10	49,3	2	28,4	508,0	268,0
Nüsse frisch	562	25	48,1	11	8,3	660,0	340,0
Nußhörchen aus Hefeteig fettarm	395	7	22,7	65	40,3	204,0	128,0
Nußkranz aus Hefeteig fettreich	368	6	15,7	40	50,0	187,0	114,0
Nußkuchen	457	9	31,6	32	34,7	233,0	159,0
Nuß-Nougat-Creme süß	540	7	31,0	57	54,0	473,0	219,0
Obst, Kompott (R)	107	0	0,1	2	25,6	59,0	8,0
Obstkuchen (allgemein)	229	3	8,9	49	34,2	140,0	57,0
Obstkuchen aus Hefeteig fettarm	144	3	3,4	12	25,0	162,0	44,0
Obstkuchen aus Rührmasse	214	3	9,5	88	28,4	120,0	86,0
Obstkuchen Fertigmischung	519	7	32,7	690	49,3	60,0	100,0
Obstkuchen mit Steinobst	279	4	16,8	26	28,5	123,0	50,0
Obstkuchen Mürbeteig fettreich	229	3	8,9	49	34,2	140,0	57,0
Obstmischung (R)	58	1	0,3	2	12,5	201,0	19,0
Obstmischung frisch	86	1	0,2	2	19,6	205,0	19,0
Obstmischung Fruchtnektar	72	1	0,1	3	16,3	94,0	13,0
Obstmischung Fruchtsaft	63	1	0,3	6	12,7	187,0	26,0
Obstmischung getrocknet	290	3	0,8	7	65,8	690,0	64,0
Obstmischung Konserve	107	0	0,1	2	25,6	59,0	8,0
Obstmischung Marmelade	274	0	0,1	1	66,7	97,0	7,0
Obstpie (Boden, Deckel aus Mürbeteig)	425	4	23,6	6	48,7	182,0	47,0
Obstsalate (R)	135	2	2,3	2	26,1	207,0	31,0
Ochsenchwanzsuppe klar trocken	126	15	6,7	431	1,7	286,0	139,0
Oliven grün gesäuert	144	1	13,9	2100	1,8	45,0	17,0
Oliven schwarz gesäuert	354	2	35,8	3288	4,9	38,0	29,0
Olivenöl	883		99,6	1	0,2		1,0
Omelett (R)	182	10	15,2	993	1,3	135,0	182,0
Orange frisch	47	1	0,2	1	9,2	177,0	23,0
Orange Fruchtnektar	63	1	0,1	1	14,4	78,0	12,0
Orange Fruchtsaft	45	1	0,2	1	8,8	155,0	24,0
Orange Marmelade	274	0	0,1		66,4	66,0	8,0
Orangeat	310	0	0,3	1	74,3	70,0	7,0
Orangensaft mit Süßstoff	23	1	0,1	12	4,4	77,0	12,0
Paella (R)	87	6	2,8	283	8,8	166,0	87,0
Palmenherz Konserve gegart	30	2	0,1	242	4,7	201,0	77,0
Palmkernfett	879		99,3			1,0	
Paniermehl	359	10	2,1	400	73,5	130,0	100,0
Papaya frisch	13	1	0,1	3	2,4	211,0	16,0
Paprika gefüllt mit Hackfleisch (R)	116	11	5,8	336	5,0	168,0	89,0
Paprikaschoten frisch gegart	20	1	0,3	2	2,9	148,0	29,0
Paranuß frisch	661	14	66,8	2	3,5	645,0	675,0
Parmesan	441	32	34,8	1200		100,0	750,0
Passionsfrucht (Maracuja)	80	2	0,4	28	13,4	340,0	57,0
Passionsfrucht Fruchtsaft	80	2	0,3	25	13,7	295,0	57,0
Pastinake frisch	22	1	0,4	8	2,9	469,0	73,0
Pastinake frisch gegart	17	1	0,3	4	2,0	205,0	64,0
Pellkartoffeln (R)	70	2	0,1	2	14,6	341,0	47,0
Perlzwiebel Konserve, abgetropft	62	1	0,2	225	13,2	145,0	45,0
Petersilienblatt frisch	53	4	0,4	33	7,4	1000,0	128,0
Pfannkuchen süß (R)	194	6	8,9	63	21,7	125,0	111,0
Pfeffernüsse	396	7	5,2	75	78,7	141,0	138,0
Pferd Fleisch gegart	155	30	3,5	38	0,6	292,0	163,0
Pfifferling frisch	12	2	0,5	3	0,2	507,0	55,0
Pfifferling getrocknet	120	16	5,2	31	2,1	4485,0	520,0
Pfifferling Konserve	7	1	0,3	207	0,1	247,0	29,0
Pfirsich frisch	41	1	0,1	1	8,9	176,0	25,0
Pfirsich Fruchtnektar	60	0	0,0	1	14,3	69,0	12,0
Pfirsich Konserve	77	1	0,1	2	17,8	102,0	19,0
Pflanzliche Öle	884		99,8	1		1,0	1,0
Pflaumen frisch	47	1	0,2	2	10,2	220,0	18,0
Pflaumen getrocknet	261	3	1,1	11	56,5	1218,0	100,0
Pflaumen Konserve, abgetropft	81	1	0,2	2	18,6	130,0	16,0
Pflaumen Saft	49	1	0,2	2	10,7	190,0	19,0
Pflaumenmus	196	1	0,2	13	48,0	137,0	5,0
Pflaumenmus	196	1	0,2	13	48,0	137,0	5,0
Pickles süß milchsauer	1	0	0,0	464	0,2	14,0	4,0
Pilze frisch gegart	15	3	0,2	7	0,5	305,0	123,0
Pilze Konserve gegart	14	3	0,2	306	0,5	301,0	106,0
Pinienkern frisch	576	24	50,7	4	7,3	600,0	510,0
Pistazie geröstet und gesalzen	616	18	54,3	768	15,6	985,0	442,0

Nährwerttabelle	Update:	16. Mai. 10	Angaben ohne Gewähr				
	Bezeichnung	Kalorien kcal/100g	Eiweiß g/100g	FETT g/100g	Natrium mg/100g	Kohlenh. g/100g	Kalium mg/100g
Pizza (R)	300	11	12,4	484	34,1	749,0	191,0
Plätzchen aus Mürbeteig	490	8	25,6	84	56,8	156,0	150,0
Plätzchen eiweißarm glutenfrei	236	0	0,3	175	56,9	13,0	137,0
Plätzchen Kekse	499	6	25,6	82	59,6	70,0	93,0
Pommes Frites (R)	278	4	17,6	201	26,1	634,0	91,0
Pommes Frites (R) fettarme Zubereitung	157	2	10,0	200			
Porree/Lauch frisch gegart	23	2	0,3	4	2,5	132,0	46,0
Portulak frisch	27	2	0,3	2	4,3	390,0	35,0
Pralinen gefüllt mit Alkohol	388	1	6,1	2	68,7	132,0	45,0
Pralinen gefüllt mit Nüssen	456	7	16,2	3	70,0	271,0	116,0
Pralinen gefüllt mit Sonstigem	503	11	32,5	4	42,5	538,0	266,0
Preiselbeere Marmelade	271	0	0,2	1	65,6	27,0	4,0
Printen	466	8	21,3	174	60,2	407,0	262,0
Pudding-/Soßenpulver	383	1	0,7	320	92,0	60,0	30,0
Puffmais (Popcorn)	369	13	5,0	3	67,2	240,0	281,0
Puffreis	390	8	2,3	3	83,5	110,0	100,0
Puffreis mit Zucker/Honig geröst	384	7	2,1	3	83,0	104,0	92,0
Pumpnickel	188	7	1,0	562	37,4	289,0	232,0
Pute Brust frisch	107	24	1,0	46		330,0	200,0
Pute Fleisch mit Haut	217	21	15,0	63		300,0	226,0
Pute Fleisch mit Haut frisch gegart	254	27	16,2	60		284,0	214,0
Pute Schenkel frisch gegart	189	25	9,7	83		279,0	174,0
Putenschnitzel (R)	225	24	14,4	79		264,0	165,0
Quark Fettstufe 40% F.i.Tr.	143	9	10,3	40	3,2	120,0	180,0
Quark Halbfettstufe 20% F.i.Tr.	100	11	4,4	40	3,6	120,0	180,0
Quark Magerstufe	75	14	0,2	40	4,0	140,0	190,0
Quark mit Früchten	103	6	0,7	24	17,5	156,0	95,0
Quark mit Kräutern Fettstufe	118	5	4,8	33	12,7	318,0	116,0
Quarkauflauf mit Äpfel (R)	137	7	7,6	36	10,2	111,0	112,0
Quarkspeise roh mit Früchten (R)	178	6	7,4	21	21,1	126,0	76,0
Quarkspeisen, Joghurt (R)	120	4	2,5	28	19,1	103,0	87,0
Quarkstrudel	224	10	8,0	105	27,9	136,0	136,0
Quitte Marmelade	271	0	0,2	1	65,7	75,0	7,0
Radicchio frisch	14	1	0,2	10	1,5	240,0	27,0
Radieschen frisch	15	1	0,1	17	2,1	255,0	26,0
Ragout Fin Konserve	133	15	7,4	445	1,8	217,0	143,0
Rahmeis	250	2	21,0	21	13,9	70,0	42,0
Raquelette Rahmstufe	343	23	28,0	600		100,0	500,0
Ratatouille (R)	40	1	2,6	138	2,7	171,0	27,0
Ravioli mit Tomatensoße (R)	178	8	7,5	233	19,2	187,0	89,0
Reh Fleisch (mf) frisch gegart	160	30	4,2	87		351,0	226,0
Reineclaude frisch	63	1	0,1	1	13,5	245,0	25,0
Reis geschält	349	7	0,6	6	77,7	103,0	120,0
Reis geschält gegart	93	2	0,2	2	20,5	19,0	38,0
Reis parboiled	352	7	0,5	6	78,9	150	110
Reis parboiled gegart	108	2	0,2	2	24,0	57,0	40,0
Reis ungeschält	350	7	2,2	10	74,1	150,0	325,0
Reis ungeschält gegart	112	3	0,8	4	23,3	59,0	122,0
Reiscrispies	378	6	0,9	1061	84,9	70,0	12,0
Reissalat (R)	149	6	8,6	577	11,3	92,0	52,0
Renke frisch gegart Zuschnitt	110	21	2,8	47		332,0	256,0
Rettich frisch	14	1	0,2	18	1,9	322,0	29,0
Rhabarber frisch	13	1	0,1	2	1,4	270,0	24,0
Ricotta Doppelrahmstufe	174	10	15,0	90	0,3	100,0	270,0
Rind Filet (Lende) (ma) gegart	152	30	3,6	31		227,0	155,0
Rind Fleisch (fe) frisch gegart	209	27	11,3	36		185,0	190,0
Rind Fleisch (ma) frisch gegart	151	29	3,8	49		242,0	185,0
Rind Fleisch (mf) frisch gegart	181	28	7,7	37		195,0	198,0
Rind Hackfleisch gegart	223	28	12,2	45	0,7	209,0	163,0
Rind Herz gegart	103	19	2,4	105	0,7	280,0	209,0
Rind Leber gegart	147	22	3,5	112	6,4	282,0	347,0
Rind Magen/Kutteln gegart	98	16	3,6	46		18,0	78,0
Rind Niere gegart	102	17	3,0	177	1,1	226,0	243,0
Rind Zunge gegart	188	17	11,5	80	4,3	255,0	160,0
Rind/Schwein Hackfleisch gegart	240	27	14,6	42	0,4	215,0	161,0
Rindergulasch (R)	94	8	4,5	157	2,1	148,0	75,0
Rinderroulade (R)	172	15	11,9	236	1,6	146,0	117,0
Rindertalg	862	1	97,0	11		6,0	7,0
Roggen Mehl Type 1150	319	8	1,3	1	67,2	297,0	196,0
Roggen Vollkorn	295	9	1,7	4	59,7	510,0	360,0
Roggen Vollkornmehl	295	9	1,7	4	59,7	510,0	360,0
Rohkostsalat mit Joghurt (R)	30	2	1,0	443	3,4	240,0	51,0
Rohkostsalat mit Öl (R)	84	1	7,6	485	2,9	235,0	36,0
Romadur 20% F.i.Tr.	179	24	9,0	800		100,0	325,0
Romanosalat frisch	16	2	0,2	8	1,7	290,0	45,0
Roquefort	362	21	31,0	1600		100,0	392,0

Nährwerttabelle	Update:	16. Mai. 10			Angaben ohne Gewähr			
	Bezeichnung	Kalorien kcal/100g	Eiweiß g/100g	FETT g/100g	Natrium mg/100g	Kohlenh. g/100g	Kalium mg/100g	Phosphor mg/100g
Rosenkohl frisch gegart	30	4	0,3	8		2,3	193,0	76,0
Rosinen	298	3	0,6	21		66,2	782,0	110,0
Rostbratwurst	244	22	17,1	879		0,3	306,0	132,0
Rösti (R)	96	2	3,3	251		14,0	328,0	46,0
Rotbarsch gegart Zuschnitt	125	22	4,3	90			275,0	204,0
Rote Grütze (R)	81	1	0,2	2		16,5	89,0	19,0
Rote Rübe frisch	42	2	0,1	58		8,4	336,0	45,0
Rote Rübe frisch gegart	32	1	0,1	27		6,1	157,0	43,0
Rote Rübe Konserve gegart	34	1	0,1	255		6,6	192,0	38,0
Rote-Beete Sauerkonserve	27	1	0,1	222		5,2	212,0	30,0
Rotkohl frisch ganz	18	1	0,1	3		2,8	207,0	23,0
Rotkohl frisch gegart	18	1	0,2	3		2,6	138,0	28,0
Rotkohl Konserve gegart	19	1	0,2	218		2,8	151,0	26,0
Rotwein mittel Qualitätswein	66	0		3		2,4	105,0	20,0
Rotwein schwer	79	0		4		2,5	93,0	28,0
Rührei mit Speck/Schinken (R)	232	16	18,3	944		0,5	164,0	188,0
Rührei (R)	217	12	18,9	822		0,6	131,0	196,0
Rum >38%	232			1			2,0	5,0
Rumpsteak (R)	235	25	14,9	34		0,0	179,0	182,0
Saccharin-Cyclamat-Mischung Tabl	253			10622				
Sachertorte	338	6	14,5	101		45,7	155,0	127,0
Sahne-Frucht-Eis (R)	193	1	7,3	12		30,2	133,0	30,0
Salami	425	22	36,0	1273		0,1	314,0	158,0
Salate (R)	117	1	11,7	573		2,1	192,0	36,0
Salatmayonnaise 50% Fett	483	1	52,0	750		5,0	9,0	30,0
Salzgebäck	347	9	0,5	1790		75,3	124,0	130,0
Salzkartoffeln (R)	69	2	0,1	764		14,3	334,0	49,0
Salzstangen	347	9	0,5	1790		75,3	124,0	130,0
Sanddornbeere Konzentrat	402	7	29,8	15		21,8	593,0	49,0
Sandkuchen	441	5	26,8	58		44,6	98,0	103,0
Sardelle gesalzen	95	19	2,2	6451			392,0	263,0
Sardine gegart	138	22	5,4	113			373,0	260,0
Sardine geräuchert	126	21	4,8	106			351,0	244,0
Sardine Konserve in Öl	267	15	23,1	840			330,0	205,0
Satsuma frisch	46	1	0,0	1		9,4	215,0	17,0
Sauerampfer frisch	22	2	0,4	4		2,0	362,0	71,0
Sauerkirsche frisch	58	1	0,4	2		11,0	115,0	19,0
Sauerkirsche Fruchtnektar	61	0	0,1	1		14,0	35,0	7,0
Sauerkirsche Fruchtsaft	58	1	0,3	2		11,4	98,0	19,0
Sauerkirsche Konserve	89	1	0,3	2		19,0	68,0	16,0
Sauerkirsche Marmelade	278	0	0,1	1		67,1	44,0	7,0
Sauerkraut frisch gegart	17	2	0,3	290		0,6	157,0	43,0
Sauerkraut Konserve	16	1	0,3	431		0,6	163,0	36,0
Sauermilchkäse Magerstufe	131	30	0,7	800			100,0	270,0
Saure Sahne 10 % Fett	117	3	10,0	40		3,3	140,0	90,0
Saure Sahne 20 % Fett	205	3	20,0	40		3,4	130,0	80,0
Saure Sahne 30 % Fett	288	3	30,0	30		2,4	100,0	60,0
Saure Sahne 40 % Fett	391	2	42,0	20		2,0	80,0	50,0
Schaf Bratenfleisch (mf) gegart	270	23	19,9	55			192,0	190,0
Schaf Fleisch (fe) gegart	307	22	24,5	53			181,0	180,0
Schaf Fleisch (ma) gegart	180	27	7,9	62			222,0	216,0
Schaf Kotelett (mf) frisch gegart	259	25	17,9	56			217,0	215,0
Schafskäse	237	17	18,8	1300			150,0	360,0
Schalotte frisch	22	2	0,2	12		3,3	334,0	60,0
Schälrippchen	147	17	8,3	3168		0,9	242,0	127,0
Schaschlik-Grillsoße	75	3	2,2	82		10,1	527,0	65,0
Schaschlikspieß (R)	98	8	6,7	35		1,8	129,0	65,0
Scheiblette 45% F.i.Tr.	319	23	24,9	700			100,0	470,0
Schellfisch frisch gegart Zuschn	91	21	0,7	132			271,0	180,0
Schinkenwurst	288	15	25,4	983		0,3	260,0	128,0
Schinkenwurst grob/Lyoner grob	309	17	27,2	931		0,2	270,0	132,0
Schlachtplatte (R)	185	8	14,5	762		4,2	183,0	64,0
Schlagsahne 30 % Fett	289	3	30,0	30		3,2	100,0	60,0
Schleie frisch gegart Zuschnitt	90	21	0,6	31			319,0	218,0
Schmelzkäse 60% F.i.Tr.	328	13	30,4	1100		0,9	130,0	800,0
Schmelzkäse Halbfettstufe 30% F.i.Tr.	222	27	12,0	1100		1,0	200,0	1200,0
Schnecken aus Hefeteig fettarm	341	6	8,2	34		59,3	218,0	100,0
Schnittkäse	355	25	28,3	600			100,0	550,0
Schnittkäse 30% F.i.Tr.	256	27	16,0	601			120,0	561,0
Schnittkäse Fettstufe	313	26	23,0	603			101,0	553,0
Schnittkäse halbfest	291	21	23,0	1400			100,0	300,0
Schnittkäse halbfest Doppelrahmst.	426	19	39,1	850			100,0	400,0
Schnittkäse halbfest Dreiviertelf.	242	27	15,0	600			100,0	570,0
Schnittkäse halbfest Fettstufe	268	22	20,0	1395			100,0	299,0
Schnittkäse halbfest Rahmstufe	323	20	27,0	1400			100,0	300,0
Schnittkäse halbfest Vollfettstufe	291	21	23,0	1400			100,0	300,0

Nährwerttabelle	Update:	16. Mai. 10	Angaben ohne Gewähr				
	Bezeichnung	Kalorien kcal/100g	Eiweiß g/100g	FETT g/100g	Natrium mg/100g	Kohlenh. g/100g	Kalium mg/100g
Schnittkäse Rahmstufe	357	22	30,0	597		99,0	533,0
Schnittkäse Vollfettstufe 45% F.i.Tr.	345	25	27,0	611		102,0	560,0
Schnittlauch frisch	27	4	0,6	3	1,6	434,0	75,0
Schokolade	537	9	31,5	58	54,1	471,0	242,0
Schokolade gefüllt mit Sonstigem	347	2	6,1	2	69,0	144,0	51,0
Schokolade weiß	543	5	30,1	74	62,5	241,0	144,0
Schokoladensoße (R)	123	4	5,7	55	13,4	163,0	108,0
Schokoladenüberzugsmassen	396	10	10,7	66	63,9	772,0	313,0
Scholle frisch gegart Zuschnitt	105	21	2,3	118		279,0	201,0
Schorle	37	0		17	1,3	45,0	4,0
Schupfnudeln (R)	146	4	2,1	626	27,4	144,0	41,0
Schwartenmagen	305	15	27,7	853	0,1	222,0	108,0
Schwarzer Heilbutt geräuchert	186	14	14,6	91		224,0	155,0
Schwarzwälder Kirschtorte	247	4	16,1	51	21,4	105,0	77,0
Schwarzwurzel frisch	17	1	0,4	5	4,3	320,0	76,0
Schwarzwurzel frisch gegart	15	1	0,4	2	4,2	153,0	72,0
Schwarzwurzel Konserve gegart	15	1	0,4	218	4,1	180,0	64,0
Schwedenmilch vollfett 3.5%	67	3	3,5	49	4,7	155,0	99,0
Schwein Eisbein vorn (mf) gegart	209	29	10,3	40		183,0	79,0
Schwein Fleisch fett (fe)	215	19	15,5	58		279,0	133,0
Schwein Fleisch gegart	201	29	9,6	55		232,0	142,0
Schwein Fleisch gepö. geräuchert	139	17	7,4	3177	0,9	232,0	131,0
Schwein Fleisch gepö. ungeräuch.	134	17	7,0	2989	0,8	218,0	123,0
Schwein Fleisch mager (ma)	136	21	5,6	75		300,0	170,0
Schwein Fleisch mittelfett (mf)	177	20	10,8	73		282,0	147,0
Schwein Hackfleisch gegart	264	25	18,2	35		222,0	157,0
Schwein Herz gegart	108	19	3,4	78	0,5	253,0	216,0
Schwein Kotelett (mf) gegart	211	29	10,6	45		240,0	134,0
Schwein Leber gegart	123	21	3,0	75	2,6	311,0	353,0
Schwein Lunge gegart	102	19	2,7	147		238,0	226,0
Schwein Magen gegart	152	18	8,8	52		148,0	99,0
Schwein Niere gegart	115	18	4,2	169	1,0	238,0	255,0
Schwein Schinken gek. ungeräuche	216	25	11,0	965		270,0	122,0
Schwein Schinken roh geräuchert	290	34	16,0	1400		284,0	161,0
Schwein Schnitzel	107	22	1,9	72		290,0	170,0
Schwein Speck durchwachsen	698	5	76,7	1770		225,0	108,0
Schwein Zunge gegart	197	16	14,6	94	0,6	236,0	189,0
Schweinekotelett (R)	240	26	13,6	232	3,8	219,0	131,0
Schweineschmalz/-fett	883	0	99,7	1		1,0	3,0
Schweineschnitzel natur (R)	152	21	6,2	357	3,2	267,0	158,0
Schweineschnitzel paniert (R)	175	19	8,3	351	5,8	248,0	158,0
Seeteufel frisch	74	15	1,5	109		235,0	220,0
Seezunge frisch gegart Zuschnitt	97	20	1,6	114		278,0	199,0
Sekt	79	0		3	3,5	50,0	10,0
Sellerie frisch	17	1	0,2	132	2,2	344,0	48,0
Selleriesalat Sauerkonserve	11	1	0,2	223	1,2	165,0	42,0
Semmelknödel (R)	168	7	8,8	559	15,1	149,0	124,0
Senf	86	6	4,0	1250	6,0	130,0	180,0
Serbisches Reisfleisch (R)	88	6	4,0	127	6,6	131,0	64,0
Sesam frisch	560	18	50,4	45	10,2	458,0	607,0
Sesamöl	882	0	99,5	2		20,0	29,0
Shiitakepilz frisch	42	2	0,2	4	12,3	120,0	20,0
Sirup	323	0		270	79,0	240,0	
Softeis	130	2	2,2	33	24,9	100,0	59,0
Sojaaufschnitt	266	16	21,4	509	3,1	437,0	133,0
Sojabohne geröstet	352	38	19,2	4	6,1	1470,0	500,0
Sojabohnen getrocknet	453	37	23,5	6	23,5	1800,0	531,0
Sojaeiweiß texturiert (TVP)	245	50	1,5	60	7,0	2100,0	740,0
Sojafleisch mit Gewürzen trocken	287	34	1,6	792	32,6	1123,0	406,0
Sojamehl (entfettet) entbittert	255	53	1,0	1	7,5	2100,0	650,0
Sojamilch flüssig	34	3	2,0	660	0,7	170,0	49,0
Sojaöl	873		98,6			1,0	
Sojasoße Fertigprodukt	70	9		5720	8,3	360,0	210,0
Sojawurst Konserve	292	11	25,4	448	5,4	169,0	41,0
Sonnenblumenkern frisch	575	23	49,0	2	12,3	710,0	618,0
Sonnenblumenöl	884		99,8	1		1,0	1,0
Sorbet	139	0	0,0	1	32,1	41,0	6,0
Soße holländisch (R)	360	2	38,1	1962	4,0	40,0	54,0
Spaghetti Bolognese (R)	214	13	11,2	466	15,1	181,0	103,0
Spargel frisch gegart	15	2	0,1	3	1,4	103,0	41,0
Spargel Konserve gegart	15	2	0,1	217	1,6	113,0	39,0
Spargelcremesuppe (R)	30	0	2,2	229	2,2	10,0	6,0
Speisesalz				38850		4,0	150,0
Spekulatius aus Mürbeteig	490	8	25,6	84	56,8	156,0	150,0
Spiegeleier (R)	258	11	24,0	1278	0,6	121,0	182,0
Spinat tiefgefroren gegart	17	2	0,3	48	0,4	308,0	48,0

Nährwerttabelle	Update:	16. Mai. 10	Angaben ohne Gewähr					
	Bezeichnung	Kalorien kcal/100g	Eiweiß g/100g	FETT g/100g	Natrium mg/100g	Kohlenh. g/100g	Kalium mg/100g	Phosphor mg/100g
Sprotte frisch	215	17	16,6	100			300,0	200,0
Sprotte geräuchert	226	18	17,5	105			249,0	188,0
Stachelbeere frisch	44	1	0,2	2	8,5		200,0	30,0
Stachelbeere Marmelade	273	0	0,1	1	66,2	75,0		11,0
Stärke	351	0	0,1	3	85,8	7,0		30,0
Steinbutt frisch gegart Zuschnitt	97	19	2,1	130			262,0	162,0
Steinpilz frisch	20	4	0,4	6	0,5		341,0	85,0
Steinpilz getrocknet	149	27	3,0	38	4,0	2177,0		578,0
Steinpilz Konserve	11	2	0,2	208	0,3	166,0		45,0
Stilton Doppelrahmstufe	462	26	40,0	930			130,0	300,0
Stockfisch tiefgefroren	334	76	2,9	335			1391,0	800,0
Studentenfutter	484	15	33,1	13	30,4	757,0		301,0
Sultaninen	298	3	0,6	21	66,2	782,0		110,0
Sülzen und Aspik	231	15	17,1	537	0,8	167,0		136,0
Suppen mit Einlage gebunden (R)	53	2	1,2	742	8,6	28,0		34,0
Suppengrün frisch	24	2	0,3	60	3,6	284,0		50,0
Suppenhuhn Fleisch mit Haut	257	19	20,3	100			300,0	178,0
Suppenhuhn Schenkel frisch gegart	304	25	22,8	96			289,0	172,0
Süßkirsche frisch	63	1	0,3	3	13,3	210,0		20,0
Süßkirsche Konserve	91	1	0,3	3	20,4	125,0		16,0
Süßkirsche Marmelade	280	0	0,1	1	67,9	79,0		7,0
Süßwaren	406				99,8	2,0		
Tapioka	350	1	0,2	4	84,9	20,0		12,0
Tatar frisch	114	21	3,0	66			360,0	190,0
Taube Fleisch Haut frisch gegart	246	22	17,8	90			327,0	217,0
Tee	1	0	0,0	1	0,0	17,0		1,0
Tee schwarz mit Milch	2	0	0,1	3	0,2	21,0		4,0
Tee schwarz mit Milch/Zucker	10	0	0,1	3	2,0	21,0		4,0
Tee schwarz mit Zucker	8	0	0,0	1	2,0	17,0		1,0
Teewurst	367	14	34,7	976	0,2	195,0		94,0
Teigwaren (allgemein)	353	12	2,8	17	68,3	164,0		191,0
Teigwaren eifrei gegart	150	5	0,5	1	30,3	59,0		71,0
Teigwaren ohne Eier	348	13	1,2	5	70,4	200,0		165,0
Thunfisch gebraten Zuschnitt	253	25	17,3	40			351,0	218,0
Thunfisch Konserve in Öl	348	17	31,3	791			319,0	177,0
Tilsiter 45% F.i.Tr.	355	26	27,7	773			100,0	500,0
Tintenfisch tiefgefroren gegart	95	18	1,2	368	2,4	254,0		200,0
Toast Hawai (R)	218	14	10,5	487	15,4	156,0		195,0
Toast mit Käse und Schinken (R)	317	19	20,9	649	12,1	167,0		259,0
Toffees	450	2	17,2	320	71,1	210,0		64,0
Tofu frisch	72	8	4,3	7	0,5	121,0		110,0
Tomate rot frisch	18	1	0,2	6	2,6	242,0		26,0
Tomaten frisch gegart	20	1	0,2	6	2,9	226,0		29,0
Tomaten Gemüsesaft	15	1	0,2	358	2,1	220,0		26,0
Tomaten Konserve gegart	15	1	0,2	219	2,0	137,0		22,0
Tomaten Konzentrat	175	10	2,0	60	25,3	2655,0		299,0
Tomatencremesuppe (R)	62	1	3,1	40	7,2	179,0		20,0
Tomatenketchup	110	2	0,3	1120	24,0	590,0		43,0
Tomatenmark	74	5	0,2	240	12,9	1150,0		94,0
Tomatensalat (R)	102	1	10,0	643	2,2	204,0		26,0
Tomatensoße (R)	77	2	4,5	507	6,7	337,0		47,0
Topinambur frisch	31	2	0,4	3	4,0	478,0		78,0
Torten	247	4	16,1	51	21,4	105,0		77,0
Tortengußpulver	352	0	0,1	3	86,0	5,0		30,0
Trappisten Vollfettstufe	339	24	26,8	600			100,0	500,0
Traubenkernöl	881		99,5				1,0	
Traubenzucker	406		3,6		99,8	2,0		
Trinkmilch mit Kakao/Schokolade	131	3		73	20,9	173,0		99,0
Vanilleeis (R)	169	4	9,1	55	17,5	119,0		95,0
Vanillesoße (R)	94	4	3,9	55	10,7	142,0		99,0
Vegetarische Bratlinge Trockenpr	293	16	2,1	1662	51,3	729,0		370,0
Vegetarische Pasteten	212	12	11,3	209	15,9	450,0		400,0
Vollkornbrot	188	7	1,0	562	37,4	289,0		232,0
Vollkornbrot mit Ölsamen	204	7	3,0	539	36,4	306,0		248,0
Vollkornbrötchen	224	8	1,6	540	43,5	232,0		262,0
Vollkornbrötchen mit Ölsamen	240	9	3,7	516	42,1	253,0		278,0
Vollkorneierteigwaren	334	13	4,2	6	60,3	347,0		383,0
Vollkornkeks	472	12	24,2	332	51,8	316,0		368,0
Vollkornteigwaren gegart	139	6	1,1	1	26,1	106,0		159,0
Vollkornteigwaren ohne Ei	323	13	2,5	5	60,6	390,0		370,0
Vollkornzwieback für Diabetiker	352	20	9,1	224	46,6	695,0		460,0
Vollmilchpulver	495	25	26,3	370	38,0	1200,0		720,0
Wachsbohnen gegart	32	2	0,2	6	5,5	202,0		43,0
Wachsbohnen Konserve gegart	26	2	0,2	221	4,3	138,0		36,0
Wachtel Fleisch mit Haut frisch	175	22	9,5	46			280,0	180,0
Waffel-Maisbrot glutenfrei	336	4	3,5	455	70,5	66,0		186,0

Nährwerttabelle Bezeichnung	Update:	16. Mai. 10			Angaben ohne Gewähr		
	Kalorien kcal/100g	Eiweiß g/100g	FETT g/100g	Natrium mg/100g	Kohlenh. g/100g	Kalium mg/100g	Phosphor mg/100g
Waffeln	555	6	40,7	137	41,6	96,0	176,0
Waffeln eiweißarm glutenfrei	371	0	3,4	3	83,3	236,0	29,0
Waldpilze	15	2	0,7	3	0,1	429,0	121,0
Walnuß europäisch	655	14	62,5	2	10,6	544,0	410,0
Walnußöl	881		99,5			1,0	
Wassermelone frisch	38	1	0,2	1	8,3	158,0	11,0
Weichkaramellen Bonbons	450	2	17,2	320	71,1	210,0	64,0
Weichkäse	276	20	21,8	1000	0,0	150,0	400,0
Weichkäse 30% F.i.Tr.	209	23	13,0	700		150,0	370,0
Weichkäse 70% F.i.Tr.	408	13	40,0	700		100,0	200,0
Weichkäse Doppelrahmstufe 60% F.i.Tr.	363	17	33,2	700		120,0	250,0
Weichkäse Fettstufe	267	22	20,0	700		150,0	350,0
Weichkäse Halbfettstufe	179	24	9,0	1095		199,0	597,0
Weichkäse Rahmstufe	312	21	25,5	700		150,0	300,0
Weichkäse Vollfettstufe 45% F.i.Tr.	276	20	21,8	1000	0,0	150,0	400,0
Weinbrand	238			2	2,0	2,0	
Weincreme (R)	279	7	14,6	24	24,2	92,0	275,0
Weinsauerkraut frisch	17	2	0,3	355	0,8	288,0	43,0
Weinschaumsoße (R)	158	3	2,6	44	22,4	85,0	55,0
Weintrauben frisch	71	1	0,3	2	15,6	190,0	20,0
Weintrauben getrocknet	304	3	1,3	9	66,8	813,0	86,0
Weintrauben Marmelade	283	0	0,1	1	68,8	71,0	7,0
Weintrauben Saft	72	1	0,2	2	15,5	163,0	21,0
Weißbrot-Toastbrot	260	8	3,4	507	48,4	168,0	131,0
Weißbrot-Weizenbrot	240	7	1,3	517	48,5	124,0	90,0
Weißer Rübe frisch	26	1	0,2	58	4,7	238,0	31,0
Weißer Rübe frisch gegart	21	1	0,2	28	3,5	114,0	30,0
Weißer Prefskopf	213	26	11,7	2727	0,9	411,0	243,0
Weißkohl frisch	25	1	0,2	12	4,2	208,0	28,0
Weißkohl frisch gegart	20	1	0,2	9	3,0	108,0	26,0
Weißwein Auslese	98	0		13	5,9	110,0	13,0
Weißwein halbtrocken	74	0		21	2,6	88,0	8,0
Weißwein trocken	72	0		2	0,1	95,0	15,0
Weißwein/Rotwein	74	0		21	2,6	88,0	8,0
Weißwurst Münchener	290	16	25,5	975	0,3	250,0	135,0
Weizen Feinmehl Type 405	337	10	1,0	2	70,9	108,0	74,0
Weizen Feinmehl Type 550	338	10	1,1	3	70,8	126,0	113,0
Weizen Grieß	326	10	0,8	1	68,9	112,0	87,0
Weizen Keim	314	27	9,2	5	30,6	837,0	1100,0
Weizen Kleie	173	15	4,7	28	17,5	1390,0	1288,0
Weizen Mehl Type 1050	334	11	1,8	2	67,2	203,0	208,0
Weizen Vollkorn	313	12	2,0	8	61,0	381,0	341,0
Weizen Vollkornmehl	309	11	2,4	3	59,5	337,0	345,0
Weizenbier (Weißbier) obergärig	43	0		4	3,0	35,0	20,0
Weizenbier Export	43	0		4	3,0	35,0	20,0
Weizenkeimöl	881		99,5	1		1,0	1,0
Wels frisch gegart Zuschnitt	162	18	9,9	19		270,0	161,0
Wiener Schnitzel (R)	179	19	8,7	611	5,9	249,0	154,0
Wiener Würstchen	296	15	26,3	978	0,3	248,0	130,0
Wiener Würstchen Konserve	304	14	27,6	983	0,2	256,0	131,0
Windbeutel mit Sahne	316	8	19,6	102	26,7	127,0	122,0
Wirsingkohl frisch gegart	22	3	0,4	7	1,7	129,0	51,0
Wurst gemischt (R)	299	17	25,1	980	0,2	237,0	129,0
Wurst- und Fleischwaren fettarm	230	17	18,3	850	0,2	281,0	136,0
Wurst/Käsesalat (R)	302	14	27,4	998	0,7	159,0	206,0
Wurzelgemüsesuppen trocken	344	15	9,0	9000	50,0	600,0	300,0
Würzsoßen und andere Würzmittel	52	1	0,3	3	7,5	221,0	29,0
Zander frisch gegart Zuschnitt	96	22	0,6	47		326,0	200,0
Zartbitterschokolade	497	7	32,7	6	43,8	692,0	236,0
Zaziki (R)	122	17	5,0	31	2,1	161,0	155,0
Ziege Fleisch (mf) frisch gegart	192	27	9,2	44		263,0	162,0
Zitronat (Sukkade)	293		0,4	2	70,0	50,0	4,0
Zitrone Fruchtsaft	27	1	0,4	2	2,4	111,0	14,0
Zitrone Marmelade	277		0,2	1	66,0	56,0	6,0
Zucchini frisch	19		0,4	1	2,0	200,0	23,0
Zucchini frisch gegart	19	2	0,4	1	2,0	167,0	23,0
Zucker	406				99,8	2,0	
Zucker braun Rohrzucker	396			2	97,4	90,0	24,0
Zuckermais frisch gegart	90	3	1,2	1	15,7	250,0	114,0
Zuckermais Konserve, abgetropft	76		1,2	223	12,6	175,0	98,0
Zuckermelone frisch	55		0,2	1	12,4	158,0	11,0
Zuckerwaren	391	1	0,3	25	95,0	9,0	12,0
Zungenwurst/Filetwurst	363		34,8	842	0,0	190,0	92,0
Zwetschge frisch	43	1	0,1	2	8,8	240,0	23,0
Zwetschgenknödel (R)	77	2	0,7	96	14,2	272,0	47,0
Zwieback	366	9	4,3	263	71,4	160,0	132,0

Nährwerttabelle	Update:	16. Mai. 10	Angaben ohne Gewähr					
	Ergänzende Lebensmittel	Kalorien kcal/100g	Eiweiß g/100g	FETT g/100g	Natrium mg/100g	Kohlenh. g/100g	Kalium mg/100g	Phosphor mg/100g
Apfelkuchen Backblech hausgemacht 1 Stück	162		8,5					
Apfelsaft HOBÜ Natur klar	43	0	0,1	2	10,5			
Babybel Mini 1 Stück 20g	60	5	4,7		0,0			
Bacon durchwachsener Speck	333	17	29,0		1,0			
Baguette (FA.Stahmer) i.D. 1 Stück	280		1,5					
Bratkartoffeln Fertigprodukt Penny	95		3,5					
Bratkartoffeln Fertigprodukt POP	97	3	2,0		17,5			
Choco Crossis	528		28,6					
Coca Cola	44		0,1					
Coca Cola Light	0	0	0,0		0,1			
Cornetto Nuß 1Stück	254		14,0					
Corny Schokoriegel 1 Riegel	111	2	4,6		15,7			
Creme Fraiche 30% Fett	298	3	30,0	30	2,9			
Deuschländer (MEICA)	216	13	18,0		0,5			
Deuschländer (MEICA) 1 Stück 50g	108	7	9,0		0,3			
Diät Domino Stein 1 Stück 12,5 g	51	1	2,2		7,2			
DIÄT Molke Drink (STROTHMANN)	22	0	0,1	25	4,3			
Diät Trick FRANKONIA (Hanuta Verschnitt) 1 Stk	110	2	6,1	0	11,8			
Diät Edel-Marzipan-Happen (STOLLWERCK)	522	5	15,7		49,8			
Diät Edel-Marzipan-Happen (STOLLWERCK) 1 Stk	66	1	2,0		6,2			
Döner Kebab 1Portion i.D.	350		15,0					
Dominostein 1Stück	40		1,0					
Eis Fürst Pückler i.D.	100		4,0					
Erbsensuppe ohne Fleisch	64		2,0					
Eukalyptus Atemfrei (WICK) zuckerfrei 1 Stk	8	0	0,0		3,4			
Fanta Light	3	0	0,1		0,4			
Ferrero Küßchen 1Stück	53		4,0					
Fischfilet paniert (ALDI)								
Fischfilet unpaniert (ALDI)	69	15	1,0		0,0			
Fischstäbchen paniert (FROSTA)	188	13	8,4		15,0			
Fischstäbchen paniert (FROSTA) 1 Stück 30g	56	4	2,5		4,5			
Frankfurter Würstchen (BÖKLUNDER)	259	13	23,0		0,5			
Fruchtjoghurt mild Bauer Ananas	95	3	2,6		14,6			
Geflügelmortadella DU DARFST	195		15,0					
Geflügelmortadella DU DARFST 1 Scheibe	12		1,0					
Geflügelwürstchen (BÖKLUNDER) 1 Stück	77	5	6,0		0,2			
Getit Schokoriegel (ALDI) 18g	88		4,3					
Golden Toast Buttertoast 1 Scheibe i.D.	65	2	1,0		11,7			
Golden Toast Vollkorn 1 Scheibe i.D.	58	2	0,8		10,6			
Gouda DOLL (ALDI) 48% i.Tr. 1/2 Scheibe	62	5	4,7		0,0			
Grünkohl (R) ohne Fleischinlage ca.	153	7	12,7	557				
Gyros aus Schweinefleisch BKS(ALDI)	164		10,3					
Hähnchenbrustfilets ABBELEN mexikanisch	120		2,0					
Hähnchenbrustfilets paniert PENNY tiefgefr.	113		1,0					
Hähnchenbrustfilets (ALDI Fa. Allfein)	89	20	1,0		0,0			
Hähnchenbrustfilets (ALDI Fa. Stolle)	93	18	1,0		3,0			
Hähnchen gegrillt OHNE Haut ca.	198	22	12,4					
Hanuta 1Stück	121		7,0					
Heissewecke hausgemacht 100g	336	5	17,4	162				
Hot Dog 1 Stück i.D.	436	15	17,8	800				
Joghurt Bauer mild Kirsche; Apfel	95	3	2,6		14,6			
Joghurt ZOTT Fettarm Diät Kirsche	63		1,3					
Kinderschokolade	558		34,0					
Kinderschokolade 1 Riegel	70		4,3					
Knack & Back Baguette 1 Stück	176	8	1,5		33,0			
Knack & Back Sonntagsbrötchen 1 Stück	121	5	1,5		22,0			
Knoppers 1 Stück = 25g	132		8,0					
Kochschinken	216		5,0					
Kochschinken 1 Scheibe 20g	43		1,0					
Kochwurst 1Stück (ca. 90 g)	322		26,0					
Krabben frisch ausgelöst	96		1,0					
Krabbensalat mit Mayonnaise	300		48,0					
Kroketten fritiert	210	3	9,5	350				
Makrele geräuchert	210	22	14,0					
Mars mini 1 Stück	83	4	3,0		11,9			
Magnum Almondo (Mandel/Nuss) 1Stück	280	5	18,0		26,0			
Milchreis Müller leicht Apfel	69		0,9					
Milchreis Müller leicht Himbeer	69		0,9					
Milchreis Müller Zimt	111	3	2,4		18,3			
Naschen ; Schokolade allgemein i.D.	537	9	31,5	58	54,1	471,0	242,0	
Nogger 1 Stück	272		15,0					
Nutella 1TL	51	6	3,0		9,9			
Obstgarten DANONE Fitness Diät gemischt	67		0,4					
Peperoni	28		0,1					
Pepsi Light	0		0,0					
Pepsi MAX 100ml	0	0	0,0	30	0,1			
Pfannengemüse bauernartv (IGLO)	109	3	5,7		11,0			
Pflaumenkuchen Backblech hausgemacht 1 Stück	162		8,5					

Nährwerttabelle	Update:	16. Mai. 10	16. Mai. 10	Angaben ohne Gewähr			
Ergänzende Lebensmittel Nicht mehr	Kalorien kcal/100g	Eiweiß g/100g	FETT g/100g	Natrium mg/100g	Kohlenh. g/100g	Kalium mg/100g	Phosphor mg/100g
Apfelsaft HOBÜ Natur klar	43,0	0,1	0,1	2,0	10,5		
Big Mac (MCDonalds) 1 Stück	505,0		26,0				