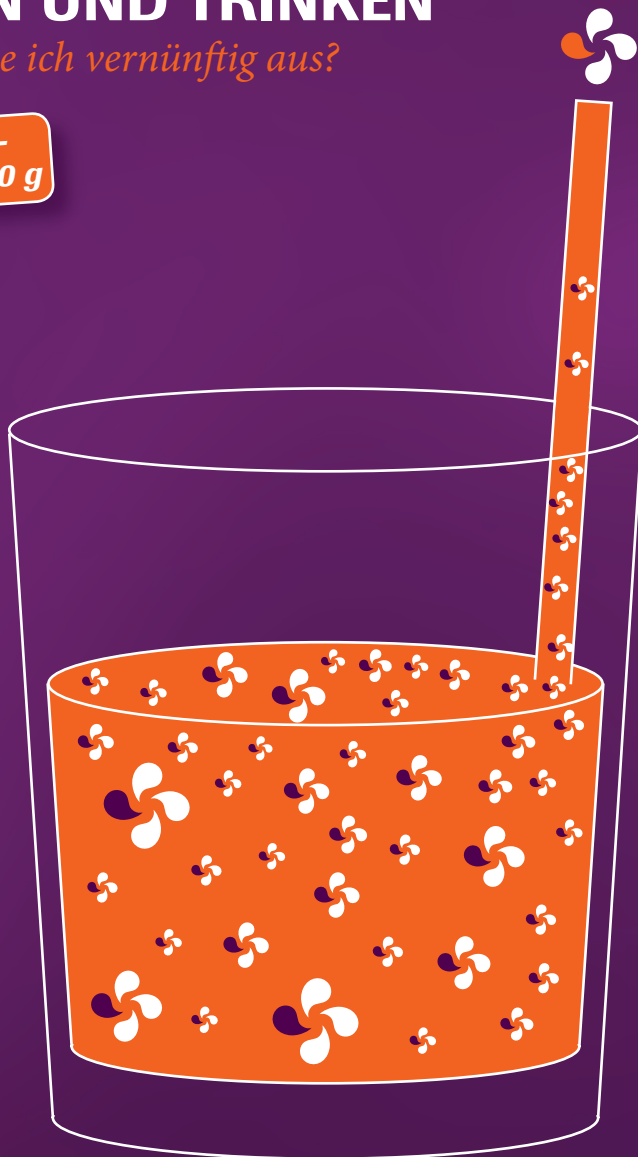


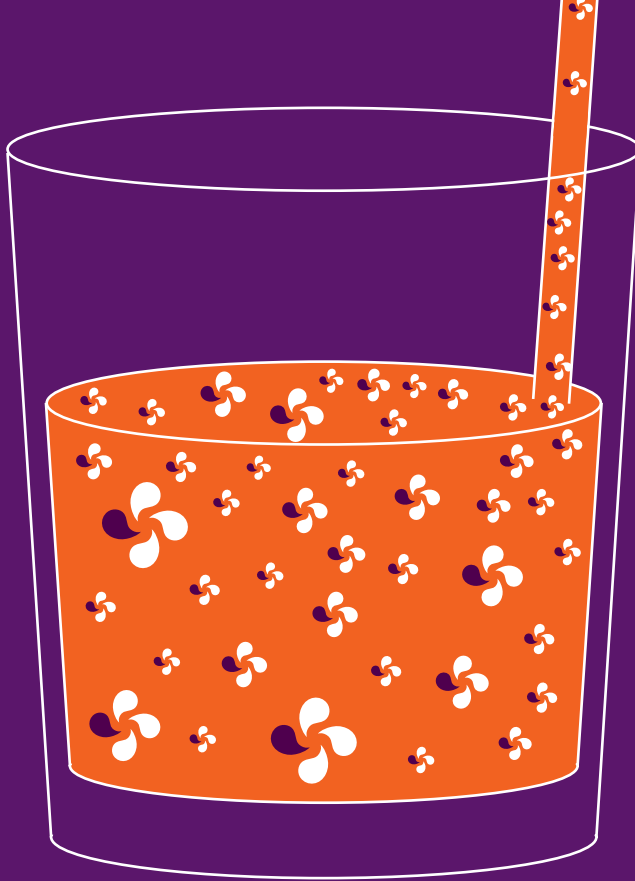
Irmgard Landthaler

# ESSEN UND TRINKEN

*Wie wähle ich vernünftig aus?*

**Mit Nährwert-  
tabellen in 100 g**





**Für die Nährwertberechnung wurden folgende Tabellen verwendet:**

Bundesinstitut für gesundheitlichen Verbraucherschutz und Veterinärmedizin (BGVV): Bundeslebensmittelschlüssel, BLS Version II.2, Berlin (1994)

Souci, S. W.; Fachmann, W.; Kraut, H.: Lebensmitteltable für die Praxis. Der kleine Souci-Fachmann-Kraut. 3. Auflage, Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft mbH, Stuttgart (2004)

Deutsche Gesellschaft für Ernährung: Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr. Verlag Umschau/Braus, Frankfurt/Main (2000)

Die große GU Nährwert Kalorien Tabelle. Elmadfa, I.; Aign, W.; Muskat, E.; Fritzsche, D. Gräfe und Unzer Verlag, München (2008/2009)

Die große GU Vitamin- und Mineralstoff-Tabelle. Elmadfa, I.; Fritzsche, D.; Cremer, H.-D. Gräfe und Unzer Verlag, München (1994)

Grüne Liste, Hrsg.: Diätverband e.V. Editio Cantor Verlag, Aulendorf (1992)

Computer-Programm von Soft und Hard Firma Bayer



●	<b>VORWORT: WIE KANN ICH MEINEN SPEISEZETTEL BEREICHERN?</b> .....	4
●	<b>ERLÄUTERUNGEN ZU DEN LEBENSMITTELTABELLEN</b> .....	5
●	<b>MILCH, MILCHPRODUKTE UND KÄSE</b> .....	8
●	<b>EIER, FETTE UND ÖLE</b> .....	12
●	<b>FLEISCH</b> .....	14
●	<b>WURSTWAREN</b> .....	18
●	<b>FISCH</b> .....	19
●	<b>FISCHERZEUGNISSE</b> .....	21
●	<b>GEMÜSE</b> .....	22
●	<b>KARTOFFELN UND KARTOFFELPRODUKTE</b> .....	27
●	<b>NÜSSE UND HÜLSENFRÜCHTE</b> .....	28
●	<b>PILZE</b> .....	30
●	<b>OBST, FRÜCHTE</b> .....	31
●	<b>GETREIDE</b> .....	35
●	<b>BROTE UND STÄRKEMEHLE</b> .....	37
●	<b>MEHLPRODUKTE</b> .....	38
●	<b>MARMELADEN UND MÜSLIS</b> .....	39
●	<b>HONIG, ZUCKER, SÜSSWAREN</b> .....	40
●	<b>VERSCHIEDENES</b> .....	41
●	<b>GETRÄNKE</b> .....	42

## WIE KANN ICH MEINEN SPEISEZETTEL BEREICHERN?

Sicherlich haben Sie sich das auch schon oft gefragt. Vielleicht bringt Sie gerade beim Einkauf das eine oder andere auf eine neue Idee für ein schmackhaftes Gericht.

Als Dialysepatient müssen Sie nun aber leider auf viele Dinge wie den Kalium-, Phosphor- und vor allem den Wassergehalt der Lebensmittel achten.

Dies sollte Sie aber nicht von abwechslungsreicher Kost abhalten. Daher möchten wir Ihnen dieses kleine Tabellenheft als Einkaufshilfe an die Hand geben. Hier sind speziell für Sie wichtige Daten sehr vieler, auch „moderner“ Lebensmittel zusammengetragen.

Gestalten Sie sich also Ihren ganz persönlichen Speisezettel!

Irmgard Landthaler  
Praxis für Ernährungsberatung  
Neuhauser Straße 15  
80331 München  
E-Mail: [i.landthaler@t-online.de](mailto:i.landthaler@t-online.de)  
Home: [www.i-landthaler.de](http://www.i-landthaler.de)





## ERLÄUTERUNGEN ZU DEN LEBENSMITTELTABELLEN

### Woher stammen die Nährwertdaten?

Das Datenmaterial basiert auf wissenschaftlich fundierten Angaben. Grundlage für die Nährwerte sind verschiedene Tabellen, Firmenangaben und Nachschlagewerke, siehe Literaturverzeichnis.

Die angegebenen Daten sind Durchschnittswerte. Diese erlauben die orientierende Einschätzung von Lebensmitteln als Quellen verschiedener Inhaltsstoffe, obgleich Schwankungsbreiten aufgrund biologischer Unterschiede der Lebensmittel sowie durch Ver-

schiedenheit von Bodenbeschaffenheit bzw. Fütterungsbedingungen durchaus üblich sind.

Die in den Tabellen angegebenen Werte beziehen sich – falls nicht anders angegeben – auf 100 g verzehrfertiges Lebensmittel. Der Begriff „verzehrbarer Anteil“ bedeutet, dass der Küchenabfall, der bei der Zubereitung entsteht, bereits abgezogen ist.

Die Zahlen stellen gerundete Durchschnittswerte dar.



## Abkürzungen, Umrechnungen

0	= Nährstoff ist praktisch nicht vorhanden
+	= Nährstoff ist nur in Spuren vorhanden
-	= es liegen keine Analysen vor
g	= Gramm
mg	= Milligramm
cl	= Zentiliter
ml	= Milliliter
kcal	= Kilokalorien
kJ	= Kilojoule
E	= Eiweiß
F	= Fett
Kh	= Kohlenhydrate
BE	= Berechnungseinheiten/Broteinheiten
Na	= Natrium
K	= Kalium
Ca	= Kalzium
P	= Phosphor
W	= Wasser
F i.Tr.	= Fett in der Trockenmasse
TK	= Tiefkühlkost
TL	= Teelöffel
EL	= Esslöffel
i. D.	= im Durchschnitt
Schb.	= Scheibe
1 kcal	= 4,184 Kilojoule
1 kJ	= 0,239 Kilokalorien
1 g Eiweiß	= 4,1 Kilokalorien = 17 Kilojoule
1 g Fett	= 9,3 Kilokalorien = 39 Kilojoule
1 g Kohlenhydrate	= 4,1 Kilokalorien = 17 Kilojoule
1 g Alkohol	= 7,1 Kilokalorien = 30 Kilojoule
1 g Kochsalz	= 390 mg Natrium = 17 mval



## Maße und Gewichte

Die nachfolgenden Angaben sollen Ihnen das Abmessen von Nahrungsmitteln erleichtern.

Da weder Löffelgrößen noch Tassen genormt sind, sollte eine Küchenwaage in Ihrem Haushalt nicht fehlen.

1 kleine Tasse	= 125 ml	
1 Suppenteller	= 250 ml	
1 Weißweinglas	= 150 ml	= 15 cl
1 Südweinglas	= 50 ml	= 5 cl
1 Wasserglas	= 200 ml	= 20 cl
1 Schnapsglas	= 20 ml	= 2 cl
1 Esslöffel	= 15 ml	= 1,5 cl
1 Teelöffel	= 5 ml	= 0,5 cl
1 Liter	= 1000 ml	
1/2 Liter	= 500 ml	
1/4 Liter	= 250 ml	
1/8 Liter	= 125 ml	

	1 gestrichener Teelöffel	1 gestrichener Esslöffel	1 Tasse
Grieß	4 g	12 g	140 g
Mehl	2 g	10 g	125 g
Weizenstärke	5 g		
Reis	5 g	15 g	180 g
Zucker	5 g	15 g	180 g
Salz	5 g	20 g	
Fette/Öle	5 g	10 g	
Marmelade	6 g	20 g	
Sahne		10 g	
Speisequark 20 % F. i.Tr.		25 g	
Körniger Frischkäse		25 g	
Joghurt		20 g	

## MILCH, MILCHPRODUKTE

je 100 g verzehrbarer Anteil	K mg	P mg	E g	W g	kcal	kJ
<b>Milch, Milchprodukte</b>						
Kuhmilch, Vorzugsmilch, Rohmilch	157	92	3,3	88	69	278
Trinkmilch, 3,5 % Fett	157	92	3,3	88	65	271
Trinkmilch, fettarm, 1,5 % Fett	155	91	3,3	90	48	200
Trinkmilch, entrahmt	150	97	3,5	91	36	149
H-Milch, 3,5 % Fett	157	92	3,3	88	64	267
H-Milch, 1,5 % Fett	157	92	3,4	89	47	195
Schafsmilch	182	115	5,2	83	96	402
Stutenmilch	64	54	2,2	90	48	200
Ziegenmilch	181	109	3,7	87	68	282
Buttermilch	147	90	3,5	91	39	162
Buttermilch, Pulver	1300	915	33,4	3	375	1568
Crème fraîche, 40 % Fett	105	59	2,0	55	378	1582
Kakaotrunk aus Magermilch	170	110	3,5	86	52	219
Kondensmilch, 4 % Fett	448	262	9,4	71	128	534
Kondensmilch, 7,5 % Fett	322	189	6,5	75	132	554
Kondensmilch, 10 % Fett	420	246	8,8	67	176	737
Kondensmilch, gezuckert, 8 % Fett	360	236	8,0	26	320	1339
Kondensmagermilch, gezuckert	500	270	10,0	29	271	1135
Molke, süß	129	43	0,8	94	26	107
Molkenpulver	1860	576	12,0	7	351	1471





je 100 g verzehrbare Anteil	K mg	P mg	E g	W g	kcal	kJ
Sahne, 10 % Fett	132	85	3,1	82	122	509
Sahne, 30 % Fett (Schlagsahne)	112	63	2,4	62	302	1262
Sahne, sauer, Sauerrahm	144	80	2,8	75	187	782
Sahne, sauer, Schmand, 24 % Fett	133	74	2,6	69	239	1001
Trockenmilchpulver aus Magermilch	1580	1020	35,0	4	369	1543
Trockenmilchpulver aus Vollmilch	1160	714	25,2	4	485	2028
<b>Joghurt</b>						
Dickmilch, 3,5 % Fett	157	92	3,3	88	61	254
Dickmilch, entrahmt	163	96	3,5	90	32	133
Fruchtjoghurt, 1,5 % Fett	130	90	3,0	81	78	327
Fruchtjoghurt, 3,5 % Fett	145	77	2,9	85	94	391
Joghurt, 1,5 % Fett	149	87	3,6	89	52	216
Joghurt, 3,5 % Fett	157	92	3,9	87	71	289
Joghurt aus Magermilch, 0,3 % Fett	187	109	4,4	90	39	163
Kefir, 3,5 % Fett	160	90	3,3	88	64	268

# KÄSE

je 100 g verzehrbarer Anteil	K mg	P mg	E g	W g	kcal	kJ
<b>Friskhäse</b>						
Doppelrahmkäse, 60 % F. i.Tr.	95	137	11,3	53	337	1410
Doppelrahmkäse, 50 % F. i.Tr.	118	170	13,8	57	283	1186
Friskhäse mit Kräutern, 70 % F. i.Tr.	60	150	11,3	53	427	1788
Körniger Friskhäse, 20 % F. i.Tr.	88	150	12,3	79	105	438
Ricotta, 30 % F. i.Tr.	125	183	9,5	75	174	727
Schichtkäse, 20 % F. i.Tr.	120	200	11,9	78	98	410
Schichtkäse, 10 % F. i.Tr.	125	163	12,7	79	79	331
Speisequark, 40 % F. i.Tr.	82	187	11,1	74	161	673
Speisequark, 20 % F. i.Tr.	87	165	12,5	78	112	468
Speisequark, mager	95	160	13,5	81	76	317
Fruchtquark, 20 % F. i.Tr.	100	150	10,0	70	124	519
<b>Sonstiger Käse</b>						
Appenzeller, 50 % F. i.Tr.	100	500	24,6	38	415	1739
Bergkäse, 45 % F. i.Tr.	100	850	27,4	35	415	1739
Gruyère	81	605	29,8	33	414	1734
Brie, 50 % F. i.Tr.	152	188	22,6	46	346	1446
Butterkäse, 50 % F. i.Tr.	78	417	21,1	46	343	1436
Camembert, 30 % F. i.Tr.	120	540	23,5	58	219	916
Camembert, 40 % F. i.Tr.	100	350	22,5	52	276	1156
Camembert, 45 % F. i.Tr.	110	350	21,0	52	286	1198
Camembert, 50 % F. i.Tr.	96	390	20,5	50	314	1315
Camembert, 60 % F. i.Tr.	105	310	17,9	44	375	1570
Chester, 50 % F. i.Tr.	102	530	25,4	36	398	1666
Edamer, 30 % F. i.Tr.	95	570	26,4	49	255	1067



je 100 g verzehrbare Anteil	K mg	P mg	E g	W g	kcal	kJ
Edamer, 40 % F. i.Tr.	105	403	26,1	45	317	1326
Edamer, 45 % F. i.Tr.	67	403	24,8	42	355	1483
Edelpilzkäse, 50 % F. i.Tr.	138	362	21,1	43	355	1483
Emmentaler, 45 % F. i.Tr.	107	636	28,7	36	385	1612
Feta (griechischer Schafskäse)	200	337	17,0	59	239	1002
Gorgonzola	260	356	19,4	42	359	1504
Gouda, 45 % F. i.Tr.	76	443	25,5	36	365	1529
Limburger, 20 % F. i.Tr.	116	285	26,4	59	188	788
Limburger, 40 % F. i.Tr.	128	256	22,4	52	269	1125
Mozzarella	150	239	19,9	60	226	947
Münster, 45 % F. i.Tr.	134	240	21,6	52	291	1218
Münster, 50 % F. i.Tr.	134	170	20,9	49	321	1341
Parmesan	131	840	35,6	30	379	1585
Provolone, 50 % F. i.Tr.	120	576	26,3	40	366	1532
Raclette, 50 % F. i.Tr.	100	500	21,8	44	435	1821
Romadur, 20 % F. i.Tr.	100	325	23,9	60	182	764
Romadur, 30 % F. i.Tr.	117	316	23,7	57	218	913
Romadur, 45 % F. i.Tr.	128	212	12,2	51	293	1228
Roquefort	91	392	21,5	39	361	1512
Sauermilchkäse, Harzerkäse	106	266	30,0	64	135	567
Schmelzkäse, 45 % F. i.Tr.	65	944	14,4	51	269	1125
Schmelzkäse, 60 % F. i.Tr.	108	795	13,2	51	323	1353
Tilsiter, 30 % F. i.Tr.	60	580	28,7	46	274	1145
Tilsiter, 45 % F. i.Tr.	60	522	26,3	41	356	1488
Weißlackter, 50 % F. i.Tr.	100	300	20,0	48	346	1447

## EIER, FETTE UND ÖLE

je 100 g verzehrbarer Anteil	K mg	P mg	E g	W g	kcal	kJ
<b>Eier</b>						
Hühnerei, Gesamtei-Inhalt	144	221	12,9	74	159	667
Hühnereigelb	138	569	16,1	50	353	1476
Hühnereiweiß	148	21	10,9	88	48	202
1 Hühnerei (58 g)	75	115	6,7	38	84	351
1 Eigelb (19 g)	26	108	3,1	10	68	283
1 Eiweiß (33 g)	49	7	3,6	29	16	67
Hühnervollei, getrocknet	516	792	46,2	6	571	2388
Hühnereigelb, getrocknet	267	1099	31,1	3	681	2850
Hühnereiweiß, getrocknet	1077	153	79,4	9	352	1471
<b>Tierische Fette und Öle</b>						
Butter (Süß- und Sauerrahm)	16	21	0,7	15	734	3071
Milch, halbfett	10	20	4,8	54	385	1610
Butterschmalz	15	20	0,3	+	875	3663
Rindertalg	6	7	0,8	2	874	3658
Schweineschmalz	1	0	0,1	+	900	3767
Lebertran	1	3	0,0	0	899	3762



je 100 g verzehrbare Anteil	K mg	P mg	E g	W g	kcal	kJ
<b>Pflanzliche Fette und Öle</b>						
Baumwollsamensöl	0	0	0,0	+	881	3685
Erdnussöl	0	0	0,0	+	878	3674
Erdnusspaste (Erdnussmus)	820	393	26,1	2	611	2555
Halbfettmargarine	7	8	1,6	58	362	1514
Kokosfett	0	1	0,8	1	878	3674
Maiskeimöl	1	+	0,0	1	884	3697
Margarine	7	10	0,2	19	722	3023
Mayonnaise	18	60	1,5	13	735	3077
Olivenöl	+	+	0,0	+	897	3754
Safloröl (Distelöl)	+	+	0,0	+	899	3762
Sojaöl	+	+	0,0	+	899	3762

# FLEISCH

je 100 g verzehrbarer Anteil	K mg	P mg	E g	W g	kcal	kJ
<b>Rindfleisch</b>						
Muskelfleisch, ohne Fett	385	194	21,3	75	105	439
Filet	340	164	19,2	75	116	487
Hochrippe (dicke Rippe, Rostbraten)	348	149	18,6	64	223	933
Kamm (Hals)	362	200	19,4	73	133	558
Keule (Schlegel)	357	195	21,0	71	148	619
Lende (Roastbeef)	335	157	20,6	68	174	729
Ochschwanz	206	160	20,1	67	184	769
Corned Beef (deutsch)	131	128	21,7	70	141	589
Hackfleisch	199	190	22,5	61	216	904
Frühstücksfleisch	212	220	14,7	55	294	1229
Rindfleisch in Dosen (Gulasch)	273	141	18,5	65	196	822
Schabefleisch (Tatar)	390	190	21,2	74	112	468
Herz	286	195	16,8	76	124	517
Hirn	281	366	10,4	78	130	542
Leber	292	352	19,7	70	114	475
Lunge	228	210	18,1	78	99	412
Milz	379	236	18,5	77	105	440
Niere	245	248	16,6	76	116	485
Zunge	255	229	16,0	67	209	873
<b>Kalbfleisch</b>						
Muskelfleisch, ohne Fett	358	198	21,3	76	98	412
Brust	329	237	18,6	74	131	549
Filet	348	200	20,6	77	95	397
Haxe	300	200	20,9	76	98	410
Keule (Schlegel)	343	198	20,7	76	97	407
Kotelett	369	195	21,1	75	112	470
Schnitzel	355	223	20,7	76	99	414



je 100 g verzehrbarer Anteil	K mg	P mg	E g	W g	kcal	kJ
Bries	386	120	17,2	78	99	416
Herz	265	180	15,9	77	114	475
Hirn	280	350	10,1	80	111	464
Leber	316	306	19,2	71	130	543
Lunge	303	–	17,5	79	90	376
Niere	290	260	16,7	75	128	534
Zunge	200	190	17,1	76	128	535
<b>Schweinefleisch</b>						
Muskelfleisch, ohne Fett	387	204	21,1	75	111	466
Bauch	157	55	14,0	49	385	1609
Bug (Schulter)	291	149	17,0	60	271	1132
Eisbein (Haxe)	320	78	11,6	72	194	812
Filet	348	173	18,6	71	182	759
Kamm	252	139	18,5	65	211	882
Keule (Schlegel)	292	172	16,9	59	274	1145
Kotelett	326	150	19,0	67	193	808
Rückenspeck, frisch	14	13	4,1	13	759	3175
Schnitzel	373	194	20,8	70	156	653
Kasseler	324	160	20,9	59	237	990
Hackfleisch	250	140	22,4	50	321	1344
Schweinefleisch in Dosen	68	173	15,6	50	355	1487
Herz	257	176	16,9	77	106	445
Hirn	312	400	10,6	78	123	516
Leber	350	362	20,1	72	134	559
Lunge	243	230	13,5	79	114	478
Niere	242	260	16,5	76	116	485
Zunge	234	187	15,1	66	227	950

# FLEISCH

je 100 g verzehrbarer Anteil	K mg	P mg	E g	W g	kcal	kJ
<b>Hammel- und Lammfleisch</b>						
Muskelfleisch, ohne Fett	289	162	20,4	75	118	493
Brust	294	155	12,0	48	381	1594
Filet	289	162	20,4	75	112	469
Keule (Schlegel)	380	213	18,0	64	234	979
Kotelett	345	138	14,9	52	348	1454
Lende	295	140	18,7	67	194	810
Schnitzel	417	140	19,1	74	131	549
Herz	248	160	16,8	72	158	661
Leber	282	364	21,2	70	133	556
Lunge	292	66	18,4	78	95	398
Zunge	277	119	13,5	69	194	812
<b>Geflügel</b>						
Ente	292	187	18,1	64	232	973
Fasan	243	250	23,8	69	160	671
Gans	420	184	15,7	52	347	1451
Huhn, Brathuhn	359	200	20,6	73	138	579
Huhn, Suppenhuhn	190	178	18,5	60	262	1097
Huhn, Brust	264	212	22,8	75	106	443
Huhn, Schlegel	250	188	20,6	75	109	457
Huhn, Herz	262	164	17,3	74	126	529
Huhn, Leber	218	240	22,1	70	137	572
Taube	330	217	20,9	68	175	732
Truthahn	300	226	20,2	64	222	927
Truthahn, Brust	333	155	24,1	74	112	468
Truthahn, Keule (Schlegel)	289	200	20,5	75	120	502
Truthahn, Jungtier	315	238	22,4	70	157	656
Wachtel	280	179	22,4	76	116	487





je 100 g verzehrbare Anteil	K mg	P mg	E g	W g	kcal	kJ
<b>Wild</b>						
Hase	400	220	21,6	73	119	499
Hirsch	330	249	20,6	75	118	494
Reh, Keule (Schlegel)	309	220	21,4	76	103	429
Reh, Rücken	342	220	22,4	72	128	534
<b>Sonstige Fleischarten</b>						
Kaninchen	382	224	20,8	70	158	659
Pferd	332	185	20,6	75	113	472

# WURSTWAREN

je 100 g verzehrbarer Anteil	K mg	P mg	E g	W g	kcal	kJ
<b>Wurstwaren</b>						
Bierschinken	261	152	15,5	63	239	1002
Blutwurst (Rotwurst)	38	22	13,3	46	404	1691
Bockwurst	259	67	12,3	59	281	1175
Cervelat	300	155	16,9	35	462	1933
Corned Beef, amerikanisch	140	150	25,3	59	216	905
Corned Beef, deutsch	131	128	21,7	70	147	614
Dosenwürstchen	165	185	13,0	66	232	972
Fleischkäse (Leberkäse)	299	168	11,5	54	323	1353
Fleischkäse (Stuttgarter Leberkäse)	228	123	14,0	51	348	1455
Fleischwurst	199	129	13,2	57	301	1259
Frankfurter Würstchen	180	107	12,4	58	273	1143
Gelbwurst (Hirnwurst)	285	120	11,8	53	345	1445
Göttinger	261	104	14,5	48	378	1581
Jagdwurst	260	144	12,4	52	349	1460
Kalbsbratwurst	215	120	11,3	62	274	1146
Kalbskäse	263	70	12,7	55	322	1348
Knackwurst	195	144	11,9	50	355	1485
Leberpastete	173	191	14,2	54	319	1334
Leberpresssack	240	158	16,1	50	358	1500
Leberwurst	143	154	12,4	43	425	1777
Mettwurst (Braunschweiger)	213	160	12,6	38	460	1924
Mortadella	160	136	12,4	52	349	1460
Münchner Weißwurst	122	140	11,1	60	291	1218
Plockwurst	250	130	19,3	31	488	2044
Salami, deutsch	302	167	17,8	28	525	2195
Schinken, gekocht	270	136	21,4	62	207	865
Schinken, Dose	350	161	20,2	66	183	765
Schinken, roh, geräuchert	248	207	18,0	43	377	1579
Schweinespeck, durchwachsen	225	108	9,1	20	625	2617
Schweinsbratwurst	140	190	12,7	53	347	1450
Wiener Würstchen	204	170	14,9	58	284	1187



## FISCH

je 100 g verzehrbarer Anteil	K mg	P mg	E g	W g	kcal	kJ
<b>Seefische</b>						
Flunder	332	200	16,5	81	77	321
Heilbutt	446	202	20,1	76	106	445
Hering	360	250	18,2	65	238	997
Kabeljau (Dorsch)	356	184	17,7	81	79	331
Katfisch (Steinbeißer)	282	179	15,8	80	93	387
Köhler (Seelachs)	374	300	18,3	80	85	356
Lengfisch	329	215	19,0	79	86	361
Makrele	396	244	18,7	68	187	783
Rotbarsch (Goldbarsch)	308	201	18,2	77	110	461
Rotzunge	280	153	15,5	82	76	319
Sardelle	278	233	20,1	75	107	446
Sardine	358	258	19,4	74	130	542
Schellfisch	301	176	17,9	81	77	324
Scholle	311	198	17,1	81	80	336
Seehecht	294	142	17,2	81	81	339
Seelachs (Alaska)	428	376	16,7	81	78	328
Seezunge	309	195	17,5	80	87	364
Steinbutt	290	159	16,7	80	87	364
Stint	357	245	17,4	80	90	375
Thunfisch	293	200	21,5	62	232	969

# FISCH

je 100 g verzehrbarer Anteil	K mg	P mg	E g	W g	kcal	kJ
<b>Süßwasserfische</b>						
Aal	217	223	15,0	60	285	1193
Barsch (Flussbarsch)	330	198	18,4	80	86	359
Brasse (Brachsen)	310	244	16,6	77	120	504
Forelle (Bachforelle)	465	242	19,5	76	108	451
Hecht	250	192	18,4	80	86	361
Karpfen	306	216	18,0	76	120	503
Lachs (Salm)	371	266	19,9	66	208	869
Renke (Felchen)	318	290	17,8	78	105	439
Schleie	245	156	17,7	77	82	344
Waller (Wels)	307	100	15,3	72	167	700
Zander	237	194	19,2	78	89	970
<b>Krusten- und Weichtiere</b>						
Auster	184	157	9,0	83	68	286
Garnele (Nordseegarnele)	266	224	18,6	78	92	387
Hummer	220	234	15,9	80	85	356
Krebs (Flusskrebse)	254	224	15,0	83	68	286
Krill	260	430	15,0	78	95	396
Languste	500	215	17,2	79	89	370
Miesmuschel (Blau- oder Pfahlmuschel)	277	246	9,8	83	54	226
Tintenfisch	273	143	16,1	81	77	321



## FISCHERZEUGNISSE

je 100 g verzehrbarer Anteil	K mg	P mg	E g	W g	kcal	kJ
<b>Fischerzeugnisse</b>						
Aal, geräuchert	243	250	17,9	51	335	1400
Brathering	182	240	16,8	62	209	874
Bückling	320	256	21,2	62	230	964
Flunder, geräuchert	410	190	23,3	72	117	489
Heilbutt, geräuchert	280	300	17,3	64	228	955
Hering in Gelee	159	200	12,7	72	168	703
Hering, mariniert (Bismarckhering)	98	149	16,5	62	215	899
Kaviar, echt (russischer Kaviar)	164	300	26,1	47	251	1051
Kaviarersatz (deutscher Kaviar)	101	300	14,0	71	118	494
Krebsfleisch in Dosen	296	180	18,0	78	92	384
Lachs in Dosen	300	292	21,1	67	171	714
Lachs in Öl	282	290	16,4	49	276	1154
Matjeshering	235	200	16,0	54	272	1139
Rotbarsch, geräuchert	367	230	23,8	68	151	633
Sardinen in Öl	397	430	24,1	56	228	955
Schellfisch, geräuchert	281	248	21,1	75	99	412
Schillerlocken	219	230	21,3	53	308	1290
Seelachs, geräuchert	398	160	22,8	74	97	407
Sprotte, geräuchert	590	–	19,4	61	249	1041
Stockfisch, getrocknet	1500	450	79,2	15	361	1509
Thunfisch in Öl	343	294	23,8	53	290	1214

# GEMÜSE

je 100 g verzehrbarer Anteil	K mg	P mg	E g	W g	kcal	kJ
<b>Artischocke</b>						
roh	350	130	2,4	83	49	203
gekocht	273	101	2,3	83	56	233
<b>Aubergine</b>						
roh	240	20	1,2	93	21	86
gekocht	150	21	1,0	92	19	78
Bambussprossen	468	53	2,5	91	13	55
Bleichsellerie (Staudensellerie)	344	48	1,2	93	13	56
<b>Blumenkohl</b>						
roh	328	54	2,5	92	18	77
gekocht	229	41	2,0	93	15	64
gekocht aus Tiefgefrorenem	218	49	1,7	93	17	73
tiefgefroren	237	54	1,8	92	22	93
<b>Bohnen, grün</b>						
roh	248	38	2,4	90	31	132
gekocht	151	37	1,6	92	27	112
in Dosen	148	24	1,2	93	21	87
getrocknet	1770	419	20,7	13	252	1054
Brennnesselsaft	316	61	3,3	92	12	50
<b>Broccoli</b>						
roh	464	82	3,3	90	21	88
gekocht	324	65	2,8	92	18	74
Brunnenkresse	276	64	1,6	94	15	61
Chicorée	192	26	1,3	94	14	58
Chinakohl	202	30	1,2	95	11	45



je 100 g verzehrbarer Anteil	K mg	P mg	E g	W g	kcal	kJ
Endivie	346	54	1,8	94	7	30
Feldsalat	421	49	1,8	93	10	43
Fenchel	494	51	2,4	86	20	82
Gartenkresse	550	38	4,2	87	29	122
<b>Grüner Pfeffer</b>						
roh	210	25	0,9	94	16	67
gekocht	170	22	0,9	94	14	60
Grün-, Braunkohl, roh	490	90	4,3	88	33	137
Grün-, Braunkohl, gekocht	310	55	4,5	88	28	119
Gurke	141	23	0,6	97	11	48
Salz-, Dillgurken	77	30	1,0	91	19	80
Ingwer	910	140	2,5	81	61	256
Knoblauch	500	134	6,1	64	129	541
<b>Knollensellerie</b>						
roh	310	105	1,7	88	22	92
gekocht	240	90	1,4	90	20	82
<b>Kohlrabi</b>						
roh	372	51	2,0	90	25	106
gekocht	260	41	1,7	92	22	91
<b>Kohlrübe</b>						
roh	239	47	1,1	87	35	146
gekocht	167	31	0,9	90	29	123
Kopfsalat	224	33	1,3	95	9	39
Kürbis	383	44	1,1	91	23	96
Löwenzahnblätter	440	70	2,6	86	48	201
Mangold	376	39	2,1	92	10	43
Meerrettich, roh	554	65	2,8	77	60	250

# GEMÜSE

je 100 g verzehrbarer Anteil	K mg	P mg	E g	W g	kcal	kJ
<b>Möhren (Karotten)</b>						
roh	290	35	1,0	88	24	101
gekocht	189	30	0,8	91	17	72
getrocknet	2640	103	6,8	9	180	754
in Dosen	140	22	0,6	91	19	78
Karottensaft	219	31	0,6	93	21	88
<b>Paprika (grün, gelb)</b>						
roh	213	26	1,2	92	20	83
gedünstet	149	20	1,0	93	19	80
Pastinake	469	73	1,3	80	21	87
Petersilienwurzel	399	57	2,9	88	34	141
Petersilie, Blatt	1000	128	4,4	82	19	80
Porree (Lauch)	225	46	2,2	89	21	88
Portulak	390	35	1,5	93	24	98
Radieschen	255	26	1,1	94	15	54
Rettich	322	29	1,1	94	12	49
<b>Rhabarber</b>						
roh	270	24	0,6	97	11	44
gekocht	182	18	0,5	97	7	29
<b>Rosenkohl</b>						
roh	411	84	4,5	85	29	120
gekocht	288	76	3,8	88	25	105
<b>Rote Rübe (Rote Bete)</b>						
roh	335	45	1,6	89	41	173
gekocht	208	36	1,1	92	25	106
Saft	242	29	1,1	88	35	148
Rotkohl (Blaukraut)	266	30	1,5	92	19	81





je 100 g verzehrbarer Anteil	K mg	P mg	E g	W g	kcal	kJ
Sauerampfer	362	71	2,3	93	23	87
Sauerkraut, abgetropft	288	43	1,5	91	16	66
Schnittlauch	434	75	3,6	83	21	89
<b>Schwarzwurzel</b>						
roh	320	31	1,4	79	14	58
gekocht	224	61	1,3	82	15	61
Senf	130	134	5,9	78	102	425
<b>Spargel</b>						
roh	207	46	1,9	94	15	64
gekocht	136	37	1,7	96	10	42
in Dosen	104	38	1,9	94	12	50
<b>Spinat</b>						
roh	633	51	2,5	93	15	63
gekocht	324	38	2,3	94	13	52
in Dosen	250	26	2,5	94	13	55
Saft	412	44	1,4	98	9	36
tiefgefroren	320	45	2,3	95	12	52
Taro (Wasserbrotwurzel)	433	61	2,0	72	104	434
<b>Tomate</b>						
roh	297	27	1,0	94	17	73
gekocht	206	24	1,0	93	20	83
in Dosen	204	22	1,1	94	21	86
Tomatenmark, gesalzen	1160	34	2,3	86	50	208
Tomatensaft	230	15	0,8	94	17	70
<b>Topinambur (Erdartischocke)</b>						
roh	478	78	2,4	79	26	110
gekocht	167	31	0,9	90	29	123

# GEMÜSE

je 100 g verzehrbarer Anteil	K mg	P mg	E g	W g	kcal	kJ
Wegerich, gekocht	330	34	1,0	64	129	540
<b>Weißer Rüb</b>						
roh	240	28	1,0	92	16	68
gekocht	160	19	0,7	95	15	62
<b>Weißkohl</b>						
roh	233	29	1,3	92	22	93
gekocht	163	20	1,1	94	20	85
getrocknet (ungeschwefelt)	2205	287	12,4	4	219	917
<b>Wirsing</b>						
roh	275	55	3,0	90	32	134
gekocht	210	40	2,2	93	25	104
Zucchini	200	23	1,6	92	15	65
<b>Zuckermals (Speisemais)</b>						
roh	300	114	3,3	75	82	344
gedämpft	176	93	2,7	83	54	224
<b>Zwiebel</b>						
roh	175	42	1,3	88	29	120
getrocknet	1040	243	10,5	11	200	837



## KARTOFFELN UND KARTOFFELPRODUKTE

je 100 g verzehrbarer Anteil	K mg	P mg	E g	W g	kcal	kJ
Batate (Süßkartoffeln)	413	45	1,6	69	135	564
Kartoffeln, gebacken, mit Schale	547	61	2,5	73	84	350
Kartoffeln, gekocht, mit Schale	443	50	2,0	78	68	285
Kartoffelchips, in Öl geröstet, gesalzen	1000	147	5,15	2	507	2123
Kartoffelknödel, gekocht, Trockenprodukt	1150	240	7,1	10	325	1361
Kartoffelknödel, roh, Trockenprodukt	749	170	5,7	9	326	1364
Kartoffelkroketten, Trockenprodukt	936	267	8,1	8	337	1411
Kartoffelpuffer, Trockenprodukt	800	192	6,4	9	322	1349
Kartoffelpüree, Trockenprodukt	1150	310	8,6	7	313	1308
Kartoffelsticks, in Öl geröstet, gesalzen	1160	169	6,5	2	466	1950
Kartoffelsuppe, Trockenprodukt	750	–	7,2	7	335	1402
Pommes frites, verzehrfertig, ungesalzen	926	105	4,2	44	176	1154

# NÜSSE

je 100 g verzehrbarer Anteil	K mg	P mg	E g	W g	kcal	kJ
Cashewnuss	522	373	17,5	4	536	2242
Edelkastanie (Marone)	707	87	2,5	50	189	792
Erdnuss	706	372	25,3	5	539	2255
Erdnuss, geröstet	777	409	25,6	2	556	2326
Erdnussbutter	670	410	28,0	2	630	2636
Erdnussflocken	330	185	13,0	–	520	2176
Haselnuss	636	333	12,0	5	603	2521
Kokosnuss	379	122	3,9	45	338	1415
Kokosnussmilch	282	33	0,3	94	10	40
Kokosraspel	750	160	5,6	–	606	2536
Macadamianuss (Australnuss)	265	201	7,5	3	699	2923
Mandel, süß	835	454	18,7	6	554	2318
Paranuss	644	674	13,6	6	621	2598
Pekannuss	604	290	9,3	3	689	2885
Pinienkerne	599	605	13,0	3	674	2820
Pistazie	1020	500	17,6	6	556	2325
Walnuss	544	409	14,4	4	622	2601



## HÜLSENFRÜCHTE UND ÖLSAMEN

je 100 g verzehrbare Anteil	K mg	P mg	E g	W g	kcal	kJ
Augenbohnen (Kuhbohnen)	688	400	23,5	11	260	1088
<b>Bohnen</b>						
Samen, weiß, trocken	1310	429	21,3	12	279	1165
Samen, weiß, gekocht	455	149	7,5	73	88	370
<b>Erbsen</b>						
Schote und Samen, grün	304	108	6,6	77	77	322
Samen, grün, gekocht	213	91	5,6	80	67	280
Samen, grün, in Dosen	99	62	3,6	84	50	211
Samen, grün, in Dosen, abgetropft	135	83	5,2	79	70	292
Samen, trocken	930	378	22,9	11	318	1332
Goabohnen	1020	480	33,1	11	374	1563
Kichererbsen, Samen, trocken	580	428	19,8	11	292	1220
Leinsamen	500	662	24,4	6	343	1436
Limabohnen, Samen, trocken	1750	348	20,6	12	263	1101
<b>Linsen</b>						
Samen, trocken	810	412	23,5	12	301	1260
Samen, gekocht	255	130	7,4	77	83	346
Mohn, Samen, trocken	705	854	20,2	6	440	1841
Mungobohnen, Samen, trocken	1220	378	24,0	10	279	1165
Sesam, Samen, trocken	458	607	17,7	5	525	2196
<b>Soja</b>						
Sojabohnen, Samen, trocken	1740	591	33,7	8	293	1226
Sojamehl, Vollfett	1870	553	37,3	9	314	1315
Sojakäse	212	34	7,0	85	76	318
Sojakeimlinge	157	12	3,8	92	26	104
Sojamilch	170	48	3,4	92	36	151
Sonnenblume, Samen, trocken	725	618	22,5	7	537	2249
Straucherbsen, Samen, trocken	654	265	20,2	11	270	1129

## PILZE

je 100 g verzehrbarer Anteil	K mg	P mg	E g	W g	kcal	kJ
Birkenpilz	346	115	2,5	89	14	61
Butterpilz	190	70	1,7	91	11	44
<b>Champignons (Zuchtchampignons)</b>						
frisch	422	123	2,7	91	15	63
in Dosen	127	69	2,3	91	15	64
Hallimasch	440	70	1,6	89	12	51
Morchel (Speisemorchel)	390	162	1,7	90	9	37
<b>Pfifferlinge (Rehlinge)</b>						
frisch	507	44	1,5	92	10	44
getrocknet	5370	581	16,5	10	87	364
in Dosen	155	33	1,4	90	12	49
Reizker	310	74	1,9	90	11	46
Rotkappe	314	70	1,5	92	12	50
<b>Steinpilze</b>						
frisch	486	115	2,8	89	16	66
getrocknet	2000	642	19,7	12	117	490
Trüffel	526	62	5,5	76	25	105



## OBST, FRÜCHTE

je 100 g verzehrbare Anteil	K mg	P mg	E g	W g	kcal	kJ
Acerola (Westindische Kirsche)	83	17	0,2	89	17	71
<b>Ananas</b>						
frisch	173	9	0,5	85	55	231
in Dosen	75	7	0,4	76	84	351
<b>Apfel</b>						
frisch	144	12	0,3	85	54	226
getrocknet	405	51	1,4	27	261	1094
Apfelmus, ungesüßt	114	7	0,2	78	78	328
Apfelsine (Orange)	177	23	1,0	86	42	175
<b>Aprikose</b>						
frisch	278	21	0,9	85	44	184
getrocknet	1370	114	5,0	18	244	1020
in Dosen	196	15	0,5	81	75	313
Avocado	503	38	2,0	68	205	856
Bambussprossen	468	53	2,5	91	13	55
Banane	393	28	1,2	74	91	380
Baumtomate (Tamarillo)	320	32	1,7	86	53	223
<b>Birne</b>						
frisch	126	15	0,5	85	55	229
getrocknet	573	48	3,1	33	213	890
in Dosen	66	8	0,3	81	77	321
Boysenbeeren	150	24	0,5	87	29	121
Brombeeren	189	30	1,2	85	41	172
Brotfrucht	422	36	1,5	72	109	455
Cashew-Apfel	150	28	1,0	86	52	219
Chayote (Schuschu)	108	14	0,8	93	25	106
Datteln, getrocknet	650	57	1,9	20	276	1154
Durian	601	45	2,7	62	138	578
Ebereschfrucht (Vogelbeere, süß)	234	33	1,5	72	86	361

## OBST, FRÜCHTE

je 100 g verzehrbarer Anteil	K mg	P mg	E g	W g	kcal	kJ
<b>Erdbeeren</b>						
frisch	147	29	0,8	90	32	133
in Dosen	107	25	0,6	80	76	317
<b>Feigen</b>						
roh	240	32	1,3	80	60	252
getrocknet	850	108	3,5	25	239	999
Granatapfel	290	17	0,7	83	74	310
Grapefruit (Pampelmuse)	180	17	0,6	89	39	163
Guave	290	31	0,9	84	34	142
Hagebutten	291	258	3,6	50	89	374
<b>Heidelbeeren</b>						
frisch	65	13	0,6	85	36	153
in Dosen	59	16	0,9	77	81	340
in Dosen, ohne Zuckerzusatz	60	6	0,4	90	24	100
<b>Himbeeren</b>						
frisch	170	44	1,3	85	35	145
in Dosen	92	13	0,7	79	85	357
Holunderbeeren, schwarz	303	57	2,6	82	45	186
Jackfrucht	407	38	1,1	75	69	287
Japanische Mispel (Wollmispel)	263	23	0,6	87	51	212
<b>Johannisbeeren</b>						
rot	238	27	1,1	85	35	147
schwarz	310	40	1,3	81	46	192
weiß	268	23	0,9	84	40	167
Jujube (chinesische Datteln)	278	–	1,4	74	104	434
Kaki (Kakipflaume)	170	25	0,6	81	69	287
Karambole (Baumstachelbeere)	184	16	1,2	91	22	93





je 100 g verzehrbarer Anteil	K mg	P mg	E g	W g	kcal	kJ
<b>Kirschen</b>						
sauer	114	19	0,9	85	54	225
süß	229	20	0,9	83	62	261
in Dosen	135	14	0,7	79	82	341
Kiwi	295	31	1,0	84	52	260
Kumquat (Zwergpomeranze)	198	44	0,7	84	63	264
Limone, Limette	82	11	0,5	91	29	123
Litchi	182	33	0,9	81	74	308
Mandarine	210	20	0,7	87	45	189
<b>Mango</b>						
frisch	190	13	0,5	83	56	234
in Dosen	100	10	0,3	75	82	345
Mirabellen	230	33	0,7	82	64	267
Moosbeeren (Torfbeeren)	90	10	0,4	87	38	160
Nektarine	270	24	0,9	80	53	223
Okra	285	75	2,1	89	16	65
Oliven, grün, mariniert	43	17	1,4	75	128	536
Opuntie (Kaktusfeige)	90	27	1,0	86	35	147
Papaya	211	16	0,5	88	12	51
Passionsfrucht	340	57	2,4	76	65	273
<b>Pfirsich</b>						
frisch	205	23	0,8	88	41	173
getrocknet	1340	126	3,0	24	245	1024
in Dosen	130	13	0,4	82	68	284
<b>Pflaumen</b>						
frisch	221	18	0,6	84	49	204
getrocknet	824	73	2,3	24	226	944
in Dosen	118	14	0,5	81	75	314

## OBST, FRÜCHTE

je 100 g verzehrbarer Anteil	K mg	P mg	E g	W g	kcal	kJ
<b>Preiselbeeren (Kronsbeeren)</b>						
frisch	72	10	0,3	87	36	149
in Dosen	69	10	0,5	52	182	762
in Dosen, ohne Zuckerzusatz	72	14	0,7	88	33	139
Quitte	201	21	0,4	83	39	162
Rambutan	64	15	1,0	82	64	269
Reineclaude	243	25	0,8	81	57	237
Sanddornbeeren	133	9	1,4	83	85	356
Sapodille	187	12	0,5	74	85	357
Sapote	226	21	1,4	68	92	387
<b>Stachelbeeren</b>						
frisch	203	30	0,8	87	38	159
in Dosen, gesüßt	98	9	0,5	75	90	377
Tamarinde (Sauerdattel)	570	86	2,3	39	236	988
Wasserkastanien	490	77	1,4	80	62	261
Wassermelone	158	11	0,6	93	37	154
Weinbeeren (Rosinen)	782	110	2,5	16	278	1162
Weintrauben	192	20	0,7	81	69	289
Zitrone	149	16	0,7	90	40	166
Zuckermelone (Honigmelone)	330	21	0,9	87	53	224



## GETREIDE

je 100 g verzehrbarer Anteil	K mg	P mg	E g	W g	kcal	kJ
<b>Buchweizen</b>						
Geschältes Korn	324	254	9,1	13	331	1383
Grütze	218	150	7,5	13	329	1376
Vollmehl	680	263	10,9	14	344	1440
Helles Mehl	315	88	5,5	12	350	1467
<b>Gerste</b>						
Korn	444	342	9,8	12	306	1279
Graupen	190	189	9,7	12	329	1379
Grütze	160	189	7,9	13	305	1276
<b>Grünkern (Dinkel)</b>						
Korn	447	411	10,8	13	317	1327
Mehl	349	300	9,7	10	360	1508
<b>Hafer</b>						
Korn	355	342	11,7	13	339	1418
Flocken (Vollkorn)	335	391	12,5	10	355	1486
Flocken, Instant	400	430	13,3	13	384	1607
Grütze	308	349	12,9	10	372	1558
Mehl	268	405	13,8	9	379	1586
Hirse, Korn	430	310	9,8	12	346	1447
<b>Mais</b>						
Korn	330	256	8,5	13	314	1313
Cornflakes	139	59	7,2	6	348	1457
Popcorn	240	281	12,7	4	368	1589
Grieß	80	73	8,8	11	339	1417
Mehl	120	256	8,3	12	349	1461

## GETREIDE

je 100 g verzehrbarer Anteil	K mg	P mg	E g	W g	kcal	kJ
<b>Reis</b>						
Naturreis, roh	150	325	7,2	13	337	1409
poliert, roh	103	120	6,8	13	342	1432
poliert, gekocht	31	36	2,0	78	87	363
poliert, parboiled, trocken	92	94	6,5	12	345	1441
poliert, parboiled, gekocht	28	28	2,0	73	106	445
Mehl	104	90	6,7	13	349	1462
<b>Roggen</b>						
Korn	510	337	8,8	14	284	1188
Mehl, Type 815	170	126	6,4	14	315	1317
Mehl, Type 997	240	180	6,9	15	303	1270
Mehl, Type 1150	297	196	8,3	14	309	1293
Mehl, Type 1370	303	170	8,3	13	303	1269
Mehl, Type 1800	139	326	10,0	14	278	1163
Keime	900	1000	39,0	12	340	1421
<b>Weizen</b>						
Korn	502	344	11,7	13	303	1267
Grieß	112	87	9,6	13	321	1344
Mehl, Type 405	108	74	9,8	14	332	1388
Mehl, Type 550	126	113	9,8	14	332	1391
Mehl, Type 1050	203	208	11,2	14	326	1363
Mehl, Type 1700	290	372	11,2	13	299	1249
Keime	837	1100	26,6	12	267	1117
Kleie, Speisekleie	1390	1280	14,9	12	148	618



## BROTE UND STÄRKEMEHLE

je 100 g verzehrbarer Anteil	K mg	P mg	E g	W g	kcal	kJ
<b>Brote</b>						
Brötchen (Semmeln)	110	102	8,3	35	248	1037
Grahambrot (Weizenschrotbrot)	209	245	7,8	40	210	880
Knäckebrot	436	301	9,4	7	302	1262
Pumpernickel	338	147	6,8	40	197	823
Roggenbrot	169	119	6,0	38	219	915
Roggenmischbrot	185	136	6,4	39	211	884
Roggenmischbrot mit Weizenkleie	223	147	5,9	40	204	856
Roggenvollkornbrot	291	198	6,8	42	194	811
Simonsbrot	410	189	6,5	44	204	852
Steinmetzbrot	275	259	6,8	43	203	851
Weizenbrot (Weißbrot)	132	87	7,6	38	232	971
Weizenmischbrot	177	127	6,2	38	233	974
Weizentoastbrot	160	92	6,9	35	256	1071
Weizenvollkornbrot	270	196	7,0	42	198	828
<b>Stärkemehle</b>						
Kartoffelstärke	15	6	0,6	16	336	1402
Maisstärke	7	30	0,4	13	346	1448
Reisstärke	8	10	0,8	14	343	1436
Tapiokastärke	20	12	0,6	13	344	1438
Weizenstärke	16	20	0,4	12	333	1391

# MEHLPRODUKTE

je 100 g verzehrbarer Anteil	K mg	P mg	E g	W g	kcal	kJ
<b>Fein- und Dauerbackwaren</b>						
Biskuit (Löffelbiskuit)	144	184	8,5	4	407	1701
Blätterteiggebäck	84	177	8,0	31	422	1766
Butterkekse	139	109	8,0	4	422	1766
Hefegebäck, einfach	139	71	8,5	42	250	1042
Mandelmakronen	430	209	5,0	30	376	1572
Obstkuchen	118	89	3,0	50	223	933
Rührkuchen	118	116	6,0	20	418	1747
Sahnetorte	99	122	5,0	40	365	1525
Salzstangen, Salzbrezeln	124	130	11,0	8	389	1626
Waffelmischung	57	85	5,0	4	472	1975
Zwieback, eifrei	160	120	10,0	9	380	1596
<b>Teigwaren</b>						
Eierteigwaren (Nudeln)	164	191	12,3	11	351	1469
Eierteigwaren, gekocht	53	62	4,0	77	113	471
Teigwaren, eifrei	109	165	12,5	10	362	1513
Vollkornnudeln	165	172	15,0	10	343	1435



## MARMELADEN UND MÜSLIS

je 100 g verzehrbarer Anteil	K mg	P mg	E g	W g	kcal	kJ
<b>Marmeladen</b>						
Apfelgelee	49	3	0,0	35	259	1086
Apfelsinenkonfitüre (Orangenkonfitüre)	53	5	0,4	31	243	1016
Aprikosenkonfitüre	104	11	0,4	33	249	1043
Brombeerkonfitüre	160	14	0,5	32	237	990
Erdbeerkonfitüre	62	10	0,4	33	234	980
Hagebuttenmarmelade	165	13	0,5	35	250	1044
Heidelbeerkonfitüre	64	14	0,3	30	243	1015
Himbeergelee	72	5	0,0	35	259	1084
Himbeerkonfitüre	79	16	0,6	29	247	1034
Johannisbeergelee, rot	80	6	0,0	34	265	1109
Johannisbeerkonfitüre, rot	110	13	0,5	33	236	989
Kirschkonfitüre	90	9	0,4	33	250	1047
Pflaumenkonfitüre	150	9	0,3	31	241	1009
Quittenkonfitüre	85	9	0,2	35	236	987
<b>Müsli</b>						
Früchtemüsli, ohne Zucker	450	170	10,0	12	349	1459
Müsli-Mischung, Trockenprodukt	420	140	9,0	10	394	1647
Schoko-Müsli	650	250	10,0	5	425	1777

## HONIG, ZUCKER, SÜSSWAREN

je 100 g verzehrbare Anteil	K mg	P mg	E g	W g	kcal	kJ
Honig (Blütenhonig)	47	18	0,4	19	302	1262
Invertzucker-Creme (Kunsthonig)	5	–	0,2	17	331	1383
Rohrzucker aus Zuckerrohr (brauner Zucker)	90	24	0,0	1	390	1630
Zucker (weißer Haushaltszucker)	2	0	0,0	0	405	1620
Apfelkraut, ungesüßt	605	47	1,6	35	212	889
Bonbon, Hartkaramellen	134	11	0,5	3	388	1623
Eiscreme	99	117	4,0	63	203	851
Fondant	2	0	0,0	11	352	1473
Fruchteis	38	26	2,0	68	139	580
Gummibärchen	6	6	6,0	18	328	1377
Kakaogetränk-Pulver	400	140	4,2	2	399	1669
Kakaopulver, fettarm	1500	740	24,0	4	272	1142
Kaugummi	62	0	0,0	2	314	1318
Marzipan	209	220	8,0	9	466	1951
Nougat	155	125	5,0	1	500	2092
Nuss-Nougat-Creme	442	201	8,0	1	529	2213
Schokolade, halbbitter	450	220	5,3	1	507	2122
Schokolade, weiß	251	142	5,1		562	2351
Vollmilchschokolade	400	235	8,0	1	526	2200
Vollmilchschokolade mit Haselnüssen (20 %)	440	250	9,5	1	556	2335





## VERSCHIEDENES

je 100 g verzehrbare Anteil	K mg	P mg	E g	W g	kcal	kJ
Backpulver	71	8430	0,0	0	49	205
Bäckerhefe, gepresst	649	605	16,7	73	60	252
Bierhefe, getrocknet	1410	1900	47,9	6	179	748
Fette Brühe, Trockenprodukt	375	555	22,0	1	351	1467
Fleischextrakt	7200	2380	56,6	20	247	1031
Gekörnte Brühe, Trockenprodukt	485	740	24,0	2	174	728
Gelatine	22	0	84,7	0	348	1456
Ketchup	590	37	2,0	68	111	464
Senf	130	134	5,9	78	102	425

# GETRÄNKE

je 100 g verzehrbare Anteil	K mg	P mg	E g	W g	kcal	kJ
<b>Kaffee, Tee</b>						
Kaffee, grün (Rohkaffee)	1860	160	11,2	10	157	657
Kaffee, geröstet	1730	192	13,3	3	137	575
Kaffee-Extrakt-Pulver	4380	350	11,2	0	53	223
Malzkaffeepulver, Instant	1250	470	4,3	0	382	1598
Tee (Schwarzer Tee)	1790	314	26,0	8	93	391
Zitronenpulver, Instant	77	28	0,5	5	403	1686
<b>Alkoholfreie Getränke</b>						
Cola-Getränke	1	15	+	88	42	176
Limonaden	1	3	+	93	49	206
Limonaden, kalorienreduziert	1	3	+	93	2	10
Alkoholfreies Schankbier	32	20	0,3	93	28	119
Malzbier, Malztrunk	27	17	0,4	88	48	199
<b>Säfte</b>						
Ananassaft in Dosen	140	10	0,4	86	51	211
Apfelsaft, Handelsware	116	7	0,1	88	47	198
Apfelsinensaft, frisch gepresst	157	15	0,7	88	46	194
Apfelsinensaft, Handelsware, ungesüßt	172	16	0,7	88	45	187
Apfelsinendicksaft (Orangensaftkonzentrat)	674	86	2,4	37	233	975
Aprikosennektar, 40 % Fruchtanteil	151	12	0,3	85	60	150
Birnennektar, 40 % Fruchtanteil	39	5	0,3	86	55	228
Grapefruitsaft, frisch gepresst	142	14	0,6	90	37	155
Grapefruitsaft, Handelsware	149	13	0,5	89	48	200
Himbeersaft, frisch gepresst	153	13	0,3	89	30	124
Himbeersirup	90	15	+	31	263	1101
Holunderbeersaft	288	49	2,0	87	37	154
Johannisbeernektar, rot	110	7	0,4	86	54	227
Johannisbeernektar, schwarz	98	10	0,4	85	55	230



je 100 g verzehrbarer Anteil	K mg	P mg	E g	W g	kcal	kJ
Mandarinsaft, frisch gepresst	150	16	0,9	89	46	192
Passionsfruchtsaft, frisch gepresst	215	20	0,8	82	60	251
Sanddornbeerensaft	209	75	0,9	92	42	175
Sauerkirschsft, frisch gepresst	201	17	0,3	86	57	237
Traubensaft, Handelsware	148	12	0,2	82	69	287
Tomatensaft, Handelsware	236	16	0,8	94	17	69
Zitronensaft, frisch gepresst	138	11	0,4	91	31	129
<b>Alkohohaltige Getränke</b>						
Altbier	49	29	0,5	92	43	180
Apfelwein	120	7	+	93	37	155
Bockbier, hell	72	50	0,7	89	62	159
Dessertwein (Portwein, Sherry, Wermut)	100	10	0,1	75	160	672
Diät-Vollbier	45	31	0,4	94	33	140
Doppelbockbier, dunkel	79	51	0,8	87	69	289
Exportbier	51	36	0,5	92	47	195
Kölschbier	48	26	0,4	92	42	176
Leichtbier	34	25	0,4	94	27	113
Liköre	14	50	3,8	50	170	710
Obstbranntwein	-	-	-	55	248	987
Pilsener Lagerbier	50	31	0,5	92	43	179
Rotwein (leicht)	102	10	0,2	90	65	272
Rotwein (schwer)	93	28	0,2	88	78	326
Sekt, weiß (deutscher Schaumwein)	50	10	1	85	83	349
Vollbier, dunkel	50	25	0,4	91	46	194
Vollbier, hell	38	28	0,5	91	45	188
Weinbrand	2	-	0,0	65	243	1016
Weißbier	21	31	0,3	94	45	189
Weißwein (mittlere Qualität)	82	15	0,2	89	70	293
Whisky	3	0	0,0	65	250	1046

