



## **Liebe Leserin, lieber Leser,**

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

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

Wir wünschen Ihnen bei Ihrer ausgewogenen Kost einen guten Appetit!

Ihre BKK

# Inhalt

<b>Zeichenerklärung</b> .....	6
-------------------------------	---

<b>Abkürzungen</b> .....	7
--------------------------	---

## **Austauschtabellen –**

### **Alternativen für eine gesündere Ernährung**

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

Cholesterinreiche – cholesterinarme Lebensmittel	10
--	----

Salzreiche – salzarme Lebensmittel .....	11
--	----

Ballaststoffarme – ballaststoffreiche Kost .....	12
--	----

Purinreiche – purinararme Lebensmittel .....	13
--	----

## **Der Kalorienverbrauch bei**

<b>verschiedenen Tätigkeiten</b> .....	14
--	----

<b>Wissenswertes über Mineralien und Vitamine</b> .....	16
---	----

## **Die Nährwerttabelle:**

Eier .....	24
------------	----

Milch und Milchzeugnisse .....	24
--------------------------------	----

Käse .....	26
------------	----

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

Aufschnitt .....	30
------------------	----

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

Fisch .....	34
-------------	----

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

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

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

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

Gemüse .....	44
--------------	----

Gemüsekonserven .....	46
-----------------------	----

Kartoffeln .....	48
------------------	----

Hülsenfrüchte .....	48
---------------------	----

Obst .....	50
------------	----

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

Fertigsuppen .....	54
--------------------	----

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

Fertigsaucen .....	56
--------------------	----

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

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

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

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

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

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

## Zeichenerklärung

- + = in Spuren
- \* = genaue Analysen liegen nicht vor
- 0 = KE-frei
- / = für die Diabetikerernährung nicht empfehlenswert
- = deckt den Tagesbedarf zu max. 25 %
- ◐ = deckt den Tagesbedarf zu 25–75 %
- = deckt den Tagesbedarf zu 75 % und mehr

## Abkürzungen

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

# Austauschtabellen – Alternativen für eine gesündere Ernährung

## Nahrungsauswahl mit Köpfchen

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

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

## Cholesterinreiche – cholesterinarme Lebensmittel

Cholesterinreich (mg pro 100 g)		Cholesterinarm (mg pro 100 g)	
Schweineleber	350	Schweinefleisch	70
Bockwurst	100	Frankfurter Würstchen	65
Gans	75	Hähnchenbrust	66
Brathuhn	99	Rindfleisch	70
Leberwurst	85	Speisequark (20% Fett)	17
Salami	85	Tatar	70
Austern	260	Heilbutt	41
Aal	164	Forelle	56
Hartkäse (45% F.i.T.)	90	Gouda (40% F.i.T.)	32
Cambozola (70% F.i.T.)	112	Camembert (30% F.i.T.)	30
Vollmilch (3,5% Fett)	11	fettarme Milch	5
Sahne, Rahm	109	saure Sahne	33
1 Hühnerei	314	Ei-Ersatz (Becel)	0
Nudeln mit Eigehalt	94	Brot, Nudeln ohne Eigehalt	0
Pommes frites, Bratkartoffeln (abhängig von der Art und Menge des verwendeten Fettes)		Pellkartoffeln, Kartoffeln (gek.)	0
Mayonnaise (80% Fett)	142	Sonnenblumenöl	5
Butter	250	Diätmargarine	1
Schweineschmalz	86	Distelöl	0

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

## Salzreiche – salzarme Lebensmittel

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

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

## Ballaststoffarme – ballaststoffreiche Kost

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

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

## Purinreiche – purinarme Lebensmittel

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

Purinreich (in mg/100 g)	Purinarm (in mg/100 g)
<i>Innereien</i>	Wiener Wurst 80 mg
Rinderleber 360 mg	Mettwurst 70 mg
Schweineleber 300 mg	Weißwurst 70 mg
Schweineschmalz 380 mg	Käse 6–30 mg
	Corned Beef 60 mg
Sprotten, ger. 500 mg	Schleie 80 mg
Sardine 350 mg	Scholle 93 mg
Büchling 145 mg	
Lachs, ger. 170 mg	
<i>Hülsenfrüchte</i>	<i>Gemüsesorten wie</i>
frische Erbsen, grün 150 mg	Endivien 11 mg
Linsen, getrocknet 200 mg	Zucchini 20 mg
Sojabohnen 220 mg	Möhren 10 mg
	Kartoffeln 15 mg
	Fenchel 16 mg
	Tomate 10 mg
	Weißkohl 20 mg
	Gurke 6 mg

### Anmerkung:

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

## Der Kalorienverbrauch bei verschiedenen Tätigkeiten

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

Tätigkeit	Energieverbrauch (kcal)
Backen	35
Autofahren	30
Badminton	95
Bergwandern (ohne Gepäck)	119
Bügeln	62
Büroarbeit	55
Fußball	129
Gartenarbeit	70
Gehen	78
Geigespielen	50
Golfspielen	83
Gymnastik	65
Handball	120
Klavierspielen	39
Kochen	44
Laufen (11 km/h, Ebene)	188

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

## Wissenswertes über Mineralien und Vitamine

Mineralstoff	Empfohlene Zufuhr pro Tag	Vorkommen	Aufgabe	Mangelercheinungen
<b>Natrium</b>	Erwachsene: 550 mg entspricht ca. 1 g Kochsalz (Mindestbedarf!)	in fast allen Lebensmitteln, besonders in Wurst und Käse	erhält die Gewebespannung, hält zusammen mit Chlor das Wasser im Gewebe zurück, aktiviert Enzyme	Kopfschmerzen, Muskelkrämpfe, Kreislaufversagen nach starken Wasserverlusten durch Schwitzen, Erbrechen, Durchfälle
<b>Chlorid (Chlor)</b>	Erwachsene: 3–5 g	Natrium (Na) und Chlor (Cl) bilden zusammen Kochsalz (NaCl) und kommen in fast allen Lebensmitteln vor.	zusammen mit Natrium und Kalium Erhaltung der Gewebespannung, Bestandteil der Salzsäure im Magen	wie bei Natrium, außerdem Magensaftverluste nach länger andauerndem Erbrechen
Der Verbrauch an Kochsalz ist im Allgemeinen zu hoch			(ca. 15 g pro Tag), etwa 5 g würden genügen.	
<b>Kalium</b>	Erwachsene: 2 g	Obst, Gemüse, Kartoffeln, Fleisch, Milch, Käse	erhält die Gewebespannung, fördert den Wasserentzug aus dem Gewebe (Gegenspieler von Natrium), Muskelkontraktion	Muskelschwäche, Herzfunktionsstörungen
<b>Magnesium</b>	Erwachsene: 300–350 mg	Milch, Käse, Fisch, Haferflocken, Spinat	zusammen mit Kalzium u. Phosphor Aufbau von Knochen u. Zähnen, Bestandteil von Enzymen; Erregbarkeit der Muskeln	Stoffwechselstörungen, Übererregbarkeit der Muskulatur
<b>Kalzium</b>	Erwachsene: 800 mg Schwangere, Stillende: 1200 mg	Milch, Joghurt, Quark, Käse, Obst, Gemüse, Brot, Haferflocken, Fisch, Hülsenfrüchte, Nüsse	Baustoff der Knochen und Zähne, unerlässlich für die Blutgerinnung, normale Erregbarkeit der Muskeln	Entkalkung von Knochen und Zähnen, Übererregbarkeit von Nerven und Muskeln
<b>Phosphor</b>	Erwachsene: 1,5 g	Milch, Milchprodukte, Fleisch, Wurst, Fisch, Eier, Getreideerzeugnisse, Gemüse, Kartoffeln	Baustoff der Knochen, Energiegewinnung und -verwertung im Körper	Mangel an Phosphor bei uns nicht bekannt, zu viel Phosphor stört den Kalziumstoffwechsel
<b>Eisen</b>	Erwachsene: Frauen: 15 mg Männer: 10 mg	Leber, Herz, Nieren, Fleisch, Vollkornerzeugnisse, Gemüse	Baustein des roten Blutfarbstoffs	Blutarmut, Müdigkeit, Muskelschwäche
<b>Jod</b>	Jugendliche, Erwachsene: 0,2 mg	Seefisch, Innereien, Milch, Eier	unerlässlich für den Aufbau von Schilddrüsenhormonen	Vergrößerung der Schilddrüse, Kropfbildung
<b>Fluorid</b>	Jugendliche, Erwachsene: 1,5–4 mg	Seefisch, Getreideerzeugnisse, Innereien	härtet den Zahnschmelz	Karies

## Wasserlösliche Vitamine

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

Vitamin	Wichtig für	Empfohlene Tagesdosis (mg)	Natürliche Vitaminquellen	Symptome bei Vitaminmangel	Folgen einer Überdosis (Gefahr bei Einnahme von Vitamin-Präparaten)
<b>Vitamin B<sub>1</sub></b> (Thiamin)	Nervenzellen, Muskeln, Kohlenhydratstoffwechsel	1,2 (Frauen) 1,4 (Männer)	Vollkornbrot, Kartoffeln, Hülsenfrüchte, Schweinefleisch, Geflügel, Leber, Austern, Nüsse, Trockenhefe	Müdigkeit, Verdauungsstörungen, Appetitlosigkeit; bei schwerem Mangel Muskelschwäche und Krämpfe	Kreislaufstörungen, Schweißausbrüche, Juckreiz, Nervenschäden
<b>Vitamin B<sub>2</sub></b> (Riboflavin)	Eiweiß-, Fett- u. Kohlenhydratstoffwechsel	1,5 (Frauen) 1,7 (Männer) 1,8 (Schwangere)	Fleisch, Milch, Käse, Spinat, Vollkornbrot, Leber, Eier	Wachstumsstörungen, Schädigungen an Augen und Haut, Mundwinkelrisse	nicht bekannt
<b>Vitamin B<sub>6</sub></b> (Pyridoxin)	Eiweißstoffwechsel, Nervensystem, Geweshormone, rote Blutkörperchen	1,6 (Frauen) 1,8 (Männer) 2,6 (Schwangere)	Nieren, Gehirn, Leber, Fleisch, Seefisch, Gemüse, Kartoffeln, Vollkornbrot, Bier, Milch, Bananen, Soja, Avocado, Brokkoli, Kohl, grüne Bohnen	nervöse Störungen, Hautveränderungen, Blutarmut	Empfindungsstörungen der Haut, Lähmungserscheinungen
<b>Vitamin B<sub>12</sub></b> (Cobalamine)	Zellaufbau, Blutbildung	0,003	Leber, Hering, Sauerkraut, Fleisch, Schweineieren, Eier, Milch, Käse, Lachs	Blutarmut, Schäden an der Magenschleimhaut	allergische Reaktionen, Akne
<b>Biotin</b>	Eiweiß-, Fett- u. Kohlenhydratstoffwechsel	0,1–0,3	Eigelb, Milch, Innereien, Soja, Haferflocken, Weizenkeime	Müdigkeit, Appetitlosigkeit, Übelkeit, Haarausfall, Hautveränderungen	nicht bekannt
<b>Folsäure</b>	Blutbildung, Zellteilung	0,3	Leber, Blattgemüse, Hefe, Milch, Nüsse, Eier, Vollkornbrot, Kohl, Kartoffeln, Tomaten	Blutarmut, Schleimhautveränderungen, Verdauungsstörungen	Depressionen, Allergien, Schlafstörungen
<b>Niacin</b> (Nikotinsäureamid)	Energieumsatz im Körper, Herz, zentrales Nervensystem, Blutgefäße	15,0 (Frauen) 18,0 (Männer)	Vollkornbrot, Hülsenfrüchte, Kartoffeln, Schweinefleisch, Kaffee, Fisch, Innereien, Champignons	raue Haut, Durchfälle, Schädigung des Zentralnervensystems, Schlaflosigkeit, Schwindel, Kopfschmerzen, in schweren Fällen Depressionen	Übelkeit, Magenschmerzen, Erbrechen, allergische Symptome

Vitamin	Wichtig für	Empfohlene Tagesdosis (mg)	Natürliche Vitaminquellen	Symptome bei Vitaminmangel	Folgen einer Überdosis (Gefahr bei Einnahme von Vitamin-Präparaten)
<b>Pantothen-säure</b>	Eiweiß-, Fett- und Kohlenhydratstoffwechsel, Schleimhäute, Haarwuchs, Hormonbildung	10,0	Leber, Blumenkohl, Vollkornbrot, Milch, Hering, Melone, Fleisch, Erbsen	Hautschäden; selten: Wachstumsstörungen, Muskelkrämpfe, Magen-Darm-Störungen	nicht bekannt
<b>Vitamin C</b>	Zellstoffwechsel, Eisenaufnahme, Bindegewebe, Blutgefäße, Knochen, Immunabwehr	75,0 125,0 (Stillende)	Zitrusfrüchte, Hagebutten, Sanddorn, Erdbeeren, Kiwi, Paprika, Kohl, Kartoffeln, Leber, Milch, Petersilie, Brokkoli	Infektionsanfälligkeit, verzögerte Wundheilung, Ermüdung	Harnsteine, Durchfall

## Fettlösliche Vitamine

Fettlösliche Vitamine werden im Fettgewebe und in den Organen gespeichert.

Vitamin	Wichtig für	Empfohlene Tagesdosis (mg)	Natürliche Vitaminquellen	Symptome bei Vitaminmangel	Folgen einer Überdosis (Gefahr bei Einnahme von Vitamin-Präparaten)
<b>Vitamin A (Retinol)</b>	Augen, Haut, Schleimhäute, Immunsystem, Schilddrüse	0,8 (Frauen) 1,0 (Männer) 1,8 (Stillende)	Leber, Milch; Provitamin A (Carotin) in Spinat, Feldsalat, Karotten, Pilzen	Nachtblindheit, Wachstumsstörungen, Hautveränderungen, trockene Bindehaut, Infektionsanfälligkeit, schuppige Haut	Kopfschmerzen, Übelkeit, Hautschäden, Haarausfall, Lebervergrößerung
<b>Vitamin D (Calciferol)</b>	Knochen- und Zahnbildung, Kalziumaufnahme	0,005 0,01 (Kleinkinder und Stillende)	Fisch, Leber, Hefe, Eigelb	Wachstumsstörungen, Knochenentkalkung, Rachitis	Schwäche, Müdigkeit, Erbrechen, Durchfall, Kalkablagerungen in Organen und Blutgefäßen, in schweren Fällen Nierenschäden
<b>Vitamin E (Tocopherol)</b>	schützt Fettsäuren u. Vitamin A vor Oxydation	12,0 17,0 (Stillende)	Eier, Innereien, Brennnesseln, Nüsse, Spargel, pflanzliche Öle und Fette, Avocado, Milch, Lauch	nur bei Störungen der Bauchspeicheldrüse oder Gallenblase: Muskelschwund, Blutarmut	Muskelschwäche, verzögerte Blutgerinnung
<b>Vitamin K (Phyllochinon)</b>	Blutgerinnung	0,07	Herz, Leber, Geflügel, Milch, Kohl, Tomaten, Spinat	erhöhte Blutungsneigung	Störungen im Blutbild, Durchblutungsprobleme


## Nährwerttabelle

Die Angaben in dieser Nährwerttabelle orientieren sich an den Richtwerten der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (E. Elmadfa/W. Aign/E. Muskat u. a., Die große GU-Nährwert-Kalorien-Tabelle 2008/2009, Gräfe und Unzer, München 2007).

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





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

+ = in Spuren;  
 \* = genaue Analysen liegen nicht vor;  
 ○ = KE-frei;  
 / = für die Diabetikerernährung nicht empfehlenswert;

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



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

+ = in Spuren;

\* = genaue Analysen liegen nicht vor;

0 = KE-frei;

/ = für die Diabetikerernährung nicht empfehlenswert;

○ = deckt den Tagesbedarf zu max. 25%;

◐ = deckt den Tagesbedarf zu 25–75%;

● = deckt den Tagesbedarf zu 75% und mehr








	kcal	kJ	Eiweiß (g)	Fett (g)	Cholesterin (mg)	Kohlenhydrate (g)	KE	Mineralstoffe							Vitamine								
								Natrium	Kalium	Kalzium	Phosphor	Magnesium	Eisen	Fluor	A	E	B1	B2	Niacin	B6	B12	C	
Distelöl, 1 EL, 10 g	90	376	0	10	0	0	0	*	*	*	*	*	*	*	*	☾	*	*	*	*	*	*	*
Rindertalg, 100 g	872	3647	0,8	96,5	100	0	0	○	○	-	+	+	○	*	☾	○	-	-	-	*	*	*	+
Sesamöl, 1 EL, 10 g	90	375	0	10	+	*	0	*	*	*	*	*	*	*	○	*	*	*	*	*	*	*	*
Sonnenblumenöl, 1 EL, 10 g	90	375	0	10	+	*	0	*	+	*	*	*	*	○	☾	-	*	*	*	*	*	*	*
Schweineschmalz, 100 g	898	3756	0,1	99,7	86	0	0	○	○	+	○	+	○	*	-	○	-	-	-	*	*	*	-
Schweineschmalz, 1 EL, 10 g	90	375	+	10	8,6	0	0	+	+	+	+	+	+	*	-	○	-	-	-	*	*	*	-
Walnussöl, 1 EL, 10 g	90	375	0	10	+	*	0	*	*	*	*	*	*	*	☾	*	*	*	*	*	*	*	*
<b>Getreide und Nahrungsmittel</b>																							
Cornflakes, 1 EL, 2 g	7	30	0,1	+	0	1,6	0,1	○	+	+	+	+	+	*	+	+	+	+	+	+	+	*	○
Nudeln, 1 Port., 50 g roh = 150 g gekocht	174	726	6,5	1,5	47	35	3	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	*	-
Gerstengraupen, 1 EL, 20 g	68	283	2,1	0,3	0	14	1,3	+	○	+	○	○	○	○	-	+	○	+	○	○	*	-	
Gerstenmehl, 1 EL, 20 g	70	291	2,1	0,4	0	14	1,3	+	○	+	○	○	○	○	-	+	○	+	○	○	*	-	
Grünkernmehl, 1 EL, 20 g	66	278	2,7	0,5	0	12,8	1,2	+	○	+	○	○	○	○	-	+	○	+	+	○	*	-	
Haferflocken, 1 EL, 10 g	35	148	1,2	0,8	0	5,8	0,5	+	○	○	○	○	○	+	+	○	+	+	+	+	*	-	
Hirse Korn, 1 EL, 10 g	35	148	1,1	0,4	0	7	0,5	+	○	○	○	○	○	-	+	○	○	○	○	○	*	-	
Leinsamen, ungesch., 1 EL, 10 g	40	167	2,4	3,1	*	0,6	0	*	*	○	○	*	○	*	*	○	○	○	○	*	*	-	
Mais, ganzes Korn, 100 g	331	1385	9,2	3,8	0	65	5,4	○	○	○	○	☾	○	○	○	○	○	○	○	○	*	+	
Maismehl, 1 EL, 10 g	33	138	0,9	0,3	0	7	0,5	+	○	○	○	○	○	*	○	*	○	○	○	*	*	-	
Früchtemüsli, o. Zucker, 100 g	363	1518	10,7	8,8	0	60	5	○	☾	○	○	☾	○	○	○	○	☾	○	○	○	*	+	
Reis, parboiled, 1 Port., 50 g roh = 150 g gekocht	172	720	3,2	0,3	0	39	3,3	*	+	+	*	*	○	*	*	*	○	+	○	*	*	*	
Naturreis, poliert, 1 Port., 50 g roh = 150 g gekocht	173	721	3,5	0,3	0	39	3,3	○	○	○	○	○	○	-	○	○	○	○	○	○	*	-	

+ = in Spuren;  
 \* = genaue Analysen liegen nicht vor;  
 0 = KE-frei;  
 / = für die Diabetikerernährung nicht empfehlenswert;

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

	kcal	kJ	Eiweiß (g)	Fett (g)	Cholesterin (mg)	Kohlenhydrate (g)	KE	Mineralstoffe							Vitamine								
								Natrium	Kalium	Kalzium	Phosphor	Magnesium	Eisen	Fluor	A	E	B1	B2	Niacin	B6	B12	C	
Reismehl, 1 EL, 20 g	70	294	1,4	0,1	0	15,8	1	+	○	○	○	○	○	○	-	○	○	○	○	○	○	*	-
Roggenmehl, Type 1150, 100 g	319	1333	8,9	1,3	0	67,8	5,6	+	○	○	○	○	○	*	○	○	○	○	○	○	*	*	-
Roggenvollkornmehl, 100 g	293	1225	10,8	1,5	0	59	5	+	○	○	●	○	◐	*	○	○	○	○	○	○	○	*	-
Vollkornnudeln, 1 Port. 50 g roh = 150 g gekocht	172	718	7,5	1,5	0	32	2,7	○	○	○	○	○	○	*	*	○	○	○	○	○	○	*	*
Weizengrieß, 1 EL, 20 g	66	275	2,2	0,2	0	14	1,2	+	○	○	○	○	○	○	+	○	○	○	○	○	○	*	-
Weizenkeime, 1 EL, 10 g	31	130	2,7	0,9	0	3	0,3	+	○	○	○	○	○	+	○	◐	○	○	○	○	○	*	-
Weizenkleie, 1 EL, 10 g	17	73	1,5	0,5	0	1,8	0,2	+	○	○	○	○	○	*	+	○	○	○	○	◐	○	*	-
Weizenmehl, Type 405, 100 g	335	1403	10,6	1	0	71	6	+	○	○	○	*	○	*	+	○	○	○	○	○	○	*	-
Weizenmehl, Type 405, 1 EL, 10 g	34	140	1,1	0,1	0	7	0,5	+	○	○	○	*	○	*	+	○	○	○	○	○	○	*	-
Weizenmehl, Type 550, 100 g	337	1409	10,9	1,1	0	71	6	+	○	○	○	○	○	*	+	○	○	○	○	○	○	*	-
Weizenmehl, Type 550, 1 EL, 10 g	34	141	1,1	0,1	0	7	0,5	+	○	○	○	○	○	*	+	○	○	○	○	○	○	*	-
Weizenmehl, Type 1050, 100 g	331	1383	11,6	1,8	0	67	5,5	+	○	○	○	○	○	*	+	○	◐	○	○	○	○	*	-
Weizenmehl, Type 1050, 1 EL, 10 g	33	138	1,2	0,2	0	7	0,5	+	○	○	○	○	○	*	+	○	○	○	○	○	○	*	-
Weizenvollkornmehl, 100 g	302	1262	11,2	2	0	59,7	5	+	○	○	◐	◐	◐	○	+	○	◐	○	◐	○	○	*	-
Weizenvollkornmehl, 1 EL, 10 g	30	126	1,1	0,2	0	6	0,5	+	○	○	○	○	○	*	+	○	○	○	○	○	○	*	-
<b>Brot und Brötchen</b>																							
Brötchen (Semmeln), 1 St., 45 g	122	512	3,7	0,9	0	28	2,3	◐	○	○	○	○	○	+	-	*	○	○	○	○	○	*	-
Grahambrot, 1 Sch., 40 g	80	333	3,1	0,4	0	15,9	1,3	◐	○	○	○	○	○	*	*	○	○	○	○	○	○	*	-
Knäckebrot, 1 St., 10 g	32	133	1	0,2	0	6,6	0,5	○	○	○	○	○	○	○	-	○	○	○	○	○	○	*	-
Mehrkornbrot, 1 Sch., 40 g	86	362	3	0,6	+	17,1	1,5	◐	○	○	○	○	○	*	*	*	○	○	○	○	*	○	*
Roggenmischbrot, 1 Sch., 40 g	84	352	2,6	0,4	0	17,5	1,5	◐	○	○	○	○	○	○	-	*	○	○	○	○	○	*	-

+ = in Spuren;  
 \* = genaue Analysen liegen nicht vor;  
 0 = KE-frei;  
 / = für die Diabetikerernährung nicht empfehlenswert;

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



	kcal	kJ	Eiweiß (g)	Fett (g)	Cholesterin (mg)	Kohlenhydrate (g)	KE	Mineralstoffe							Vitamine									
								Natrium	Kalium	Kalzium	Phosphor	Magnesium	Eisen	Fluor	A	E	B1	B2	Niacin	B6	B12	C		
Paniermehl, 1 EL, 20 g	70	292	2,6	0,2	* 14,4	1,2		*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Pumpernickel, 1 Sch., 40 g	73	305	2,7	0,4	0 14,6	1,2		○	○	○	○	○	*	*	*	*	○	*	*	*	*	*	*	*
Roggenbrot, 1 Sch., 40 g	87	362	2,5	0,2	0 18,3	1,5		○	○	○	○	○	○	○	*	*	○	○	○	○	*	*	*	-
Roggenvollkornbrot, 1 Sch., 40 g	77	323	2,7	0,5	0 15,5	1,3		●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	*	*	-
Weizentoastbrot, 1 Sch., 30 g	78	326	2,1	1,4	0 14,4	1,2		●	○	○	○	○	○	○	*	*	○	○	○	○	○	○	*	-
Weizenvollkornbrot, 1 Sch., 40 g	82	342	3,1	0,4	0 16,4	1,4		●	○	○	○	○	○	○	*	○	○	○	○	○	○	○	*	-
Zwieback, eifrei, 10 g	37	154	1	0,4	* 7,3	0,6		○	○	○	○	○	○	*	*	*	*	*	○	○	○	*	*	*
<b>Kuchen und Gebäck (100 g)</b>																								
Apfelkuchen, gedeckt	203	850	2,7	7,5	22 31,2	/		○	○	○	○	○	○	+	○	○	○	○	○	○	○	*	○	○
Biskuitplätzchen	407	1703	8,5	5	* 82	/		○	○	○	○	○	○	○	○	*	○	○	○	○	○	*	*	*
Berliner Pfannkuchen	317	1326	8,7	11,8	125 44	/		●	○	○	○	○	○	+	○	○	○	○	○	○	○	*	+	*
Christstollen	377	1577	8	17	* 48	/		*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Hefeteilchen	249	1043	8,5	6,6	26 39	/		○	○	○	○	○	○	○	○	*	○	○	○	○	○	*	○	○
Keks (Butterkeks)	422	1766	8	10	80 75	/		●	○	○	○	○	○	○	○	*	○	○	○	○	○	*	+	*
Keks (Vollkorn)	440	1841	10	20	* 55	/		*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Kräcker	450	1883	11	14	* 70	/		*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Mandelmakronen	376	1573	5	24	1 35	/		○	○	○	○	○	○	○	○	*	○	○	○	○	○	*	*	*
Nusskuchen	436	1824	6,6	29,1	39 36,9	/		○	○	○	○	○	○	+	○	○	○	○	○	○	○	*	+	*
Obstboden (Biskuit)	349	1460	8	5	* 68	/		*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Obstkuchen (Hefeteig)	176	736	3,9	3,5	26 32,2	/		*	*	○	*	*	○	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Butterkuchen	366	1531	6,1	16,8	44 47,6	/		○	○	○	○	○	○	+	○	○	○	○	○	○	○	○	○	*
Früchtebrot	289	1211	6,7	8,6	* 46,3	/		○	●	○	○	○	○	+	○	○	○	○	○	○	○	*	●	*
Gewürzkuchen	335	1403	6,5	12,5	93 49,2	/		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	*	+	*

+ = in Spuren;  
 \* = genaue Analysen liegen nicht vor;  
 0 = KE-frei;  
 / = für die Diabetikerernährung nicht empfehlenswert;

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




	kcal	kJ	Eiweiß (g)	Fett (g)	Cholesterin (mg)	Kohlenhydrate (g)	KE	Mineralstoffe							Vitamine									
								Natrium	Kalium	Kalzium	Phosphor	Magnesium	Eisen	Fluor	A	E	B1	B2	Niacin	B6	B12	C		
Sahnetorte	365	1527	5	25	32,5	30	/	○	○	○	○	○	○	○	○	○	*	○	○	○	○	*	○	
Kleingebäck, gemischt	515	2155	6,7	26,7	*	62	/	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
Waffelmischung	472	1975	5	20	131	68	/	○	○	○	○	○	○	○	○	*	○	○	○	○	○	*	*	
Salzstangen, -brezeln	389	1628	11	5	*	75	6,3	●	○	○	*	*	○	*	*	○	○	○	○	○	*	*	-	
<b>Gemüse, pro Portion (roh)</b>																								
Artischocke, 150 g	33	136	3,6	0,2	0	3,9	0,3	○	○	○	○	○	○	*	○	○	○	○	○	○	*	*	○	
Aubergine, 150 g	26	108	1,8	0,3	0	3,8	0,3	○	○	○	○	○	○	*	○	○	○	○	○	○	○	*	○	
Avocado, 150 g	332	1384	2,8	35,2	0	0,6	0	○	◐	○	○	○	○	*	○	○	○	○	○	○	◐	*	○	
Blumenkohl, 150 g	33	138	3,6	0,4	0	3,4	0,3	○	◐	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	*	◐	
Bohnen, grün, 150 g	48	204	3,6	0,3	0	7,6	0,5	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	*	◐	
Brockkoli, 150 g	39	162	5	0,3	0	3,8	0,3	○	◐	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	*	●	
Champignons, 100 g	15	64	2,7	0,2	0	0,6	0	○	◐	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	◐	○	*	○	
Chiccorée, 100 g	16	68	1,3	0,2	0	2,3	0,2	○	○	○	○	○	○	*	◐	*	○	○	○	○	○	*	○	
Chinakohl, 100 g	12	52	1,2	0,3	0	1,2	0,1	○	○	○	○	○	○	○	○	*	○	○	○	○	○	*	◐	
Endiviensalat, 50 g	5	22	0,9	0,1	0	0,2	0	○	○	○	○	○	○	*	*	*	○	○	○	○	*	*	○	
Erbsen, grün, 150 g	105	440	8,7	0,8	0	15,9	1,3	○	○	○	○	○	○	*	○	*	○	○	○	○	*	*	◐	
Feldsalat, 50 g	7	26	0,9	0,2	0	0,4	0	○	○	○	○	○	○	*	◐	○	○	○	○	○	○	*	◐	
Fenchel, 100 g	24	98	2,4	0,3	0	2,8	0,2	○	◐	○	○	○	○	*	●	*	○	○	○	○	○	*	●	
Grünkohl, 200 g	74	306	8,6	1,8	0	5	0,5	○	◐	◐	○	○	○	○	●	○	○	○	◐	○	*	●		
Gurke, 150 g	18	76	0,9	0,3	0	2,7	0,2	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	*	○	
Kohlrabi, 150 g	36	153	3	0,2	0	5,5	0,5	○	○	○	○	○	○	*	○	*	○	○	○	○	○	*	◐	
Kopfsalat, 50 g	6	25	0,6	0,1	0	0,6	0	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	*	○	
Kürbis, 100 g	26	107	1	0,1	0	5	0,5	○	○	○	○	○	○	*	○	○	○	○	○	○	○	*	○	

+ = in Spuren;  
 \* = genaue Analysen liegen nicht vor;  
 0 = KE-frei;  
 / = für die Diabetikerernährung nicht empfehlenswert;

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



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

+ = in Spuren;

\* = genaue Analysen liegen nicht vor;

0 = KE-frei;

/ = für die Diabetikerernährung nicht empfehlenswert;

○ = deckt den Tagesbedarf zu max. 25%;


◐ = deckt den Tagesbedarf zu 25–75%;

● = deckt den Tagesbedarf zu 75% und mehr







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

+ = in Spuren;  
 \* = genaue Analysen liegen nicht vor;  
 0 = KE-frei;  
 / = für die Diabetikerernährung nicht empfehlenswert;

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

	kcal	kJ	Eiweiß (g)	Fett (g)	Cholesterin (mg)	Kohlenhydrate (g)	KE	Mineralstoffe							Vitamine							
								Natrium	Kalium	Kalzium	Phosphor	Magnesium	Eisen	Fluor	A	E	B1	B2	Niacin	B6	B12	C
Brombeersaft (100% Fruchtanteil), 1/8 l	48	198	0,4	0,8	0	9,8	0,8	○	○	○	○	*	○	*	*	*	○	○	○	*	*	○
Cola, 0,33 l	188	782	11	*	*	36	/	○	○	○	○	○	*	*	-	*	*	*	*	*	*	*
Light-Erfrischungsgetränk, 0,25 l	18	72	+	+	*	4	0,31	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Fruchtsaftgetränk, 0,25 l	122	515	*	*	*	30	/	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Grapefruitsaft (100% Fruchtanteil), 1/8 l	45	190	0,8	0,1	0	9	0,8	○	○	○	○	○	○	○	+	*	○	○	○	○	*	◐
Himbeersaft, gezuckert (Sirup), 1 EL, 20 g	53	220	+	0	0	13,2	/	○	○	○	○	○	○	*	*	*	○	○	○	○	*	○
Holundersaft (100% Fruchtanteil), 1/8 l	48	200	2,5	*	0	8,5	0,7	○	○	○	○	*	*	*	*	*	○	○	○	○	*	◐
Johannisbeernektar, rot 1/8 l	76	280	0,5	+	0	15,5	1,3	+	○	○	○	*	○	*	○	*	+	+	*	*	*	○
Johannisbeernektar, schwarz 1/8 l	80	295	0,5	+	0	16,2	1,4	○	○	○	○	*	○	*	○	*	+	+	+	*	*	◐
Karottensaft (100% Gemüseanteil), 1/8 l	28	115	0,8	+	0	6	0,5	○	○	○	○	*	*	*	◐	*	*	*	*	*	*	○
Limonade, 1/8 l	61	258	*	*	*	15	/	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Orangensaft (100% Fruchtanteil), 1/8 l	58	240	0,9	0,3	0	11,2	1	○	○	○	○	○	○	*	○	*	○	○	○	○	*	●
Sandornbeersaft (100% Fruchtanteil), 1/8 l	50	209	1,1	2,9	0	1,5	0,1	○	○	*	*	*	○	*	*	*	*	*	*	*	*	●
Tomatensaft (100% Gemüseanteil), 1/8 l	21	90	1	0,1	0	3,6	0,3	○	○	○	○	○	○	*	○	*	○	○	○	○	*	◐
Traubensaft (100% Fruchtant.), 1/8 l	85	358	0,3	+	0	20,8	1,7	○	○	○	○	○	○	○	*	*	○	○	○	○	*	○
Zitronensaft, 1 EL, 15 g	4	17	0,1	+	0	0,4	0	○	○	○	○	○	○	*	*	*	○	○	○	○	*	○

+ = in Spuren;  
 \* = genaue Analysen liegen nicht vor;  
 0 = KE-frei;  
 / = für die Diabetikerernährung nicht empfehlenswert;

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



	kcal	kJ	Eiweiß (g)	Fett (g)	Cholesterin (mg)	Kohlenhydrate (g)	KE		Mineralstoffe							Vitamine							
									Natrium	Kalium	Kalzium	Phosphor	Magnesium	Eisen	Fluor	A	E	B1	B2	Niacin	B6	B12	C
Bienenhonig, 100 g	325	1361	0,3	0	0	81	6,8		○	○	○	○	○	○	*	+	*	○	○	○	*	*	○
Bienenhonig, 20 g	65	272	0,1	0	0	16	1,3		○	○	○	○	○	○	*	+	*	○	○	○	*	*	○
Bonbon, 1 St., 5 g	19	81	*	*	*	4,8	/		*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Milchbonbon, 1 St., 5 g	20	82	0,2	0,2	*	4,2	/		*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Brotaufstrich auf Nussbasis, 20 g	103	430	1,4	6,2	*	10,8	/		○	○	○	○	○	○	*	○	*	*	○	*	○	*	*
Gummibärchen, 100 g	328	1377	6	*	*	76	/		*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Gummibärchen, 1 St., 1,6 g	5	22	0,1	*	*	1,2	/		*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Kakaopulver, fettarm, 100 g	272	1142	24	12	0	17	/		○	●	◐	◑	◒	●	●	○	+	◐	○	○	○	*	-
Kaugummi, 1 St., 3,3 g	10	42	0	0	*	2,6	/		*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Konfitüre, 100 g	266	1119	0,6	+	0	66	/		○	○	○	○	○	+	*	*	*	+	+	○	*	*	○
Konfitüre, 20 g	53	224	0,1	+	0	13,2	/		○	○	○	○	○	+	*	*	*	+	+	○	*	*	○
Marzipan, 50 g	227	948	4	12,5	0	24,5	/		○	○	○	○	○	○	○	-	*	○	○	○	○	*	○
Nougat, 100 g	500	2092	5	24	0	66	/		○	○	○	○	○	◐	○	-	◐	○	○	○	*	*	○
Schokolade, halbbitter, 100 g	507	2122	5,3	30	0	54	/		○	◐	○	○	◐	◐	○	+	○	○	○	○	*	*	-
Vollmilchschokolade, 100 g	526	2200	8	30	2	56	/		○	○	◐	○	○	◐	○	+	○	○	○	○	*	*	+
Vollmilchschokolade, mit Haselnüssen, 100 g	556	2335	9,5	36,5	1	47,5	/		○	○	◐	○	○	◐	○	+	◐	○	○	○	*	*	○

+ = in Spuren;  
 \* = genaue Analysen liegen nicht vor;  
 0 = KE-frei;  
 / = für die Diabetikerernährung nicht empfehlenswert;

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





## Alphabetische Auflistung der aufgeführten Nahrungsmittel

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

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

Paniermehl .....	.42	Rindfleisch .....	.28 ff.	Schupfnudeln .....	.66	Truthahn .....	.32
Papaya .....	.52	Rindfleisch-Nudeltopf .....	.64	Schwarzwurzeln .....	.46	Vanillepudding .....	.26
Paprika .....	.46	Roggen .....	.40	Schweinebauch .....	.28	Vollbier .....	.60
Parmesankäse .....	.26	Roggenbrot .....	.42	Schweinefleisch .....	.28 ff.	Vollkornkeks .....	.42
Passionsfrucht .....	.52	Roggenmischbrot .....	.40	Schweinefleisch, chin. ....	.64	Vollkornravioli .....	.64
Pfannengemüse .....	.66	Roggenvollkornbrot .....	.42	Seelachs .....	.34	Vollmilch .....	.24
Pfeffersauce .....	.56	Rosenkohl .....	.46	Sezunge .....	.34	Vollmilchschokolade .....	.62
Pferdefleisch .....	.28	Rosinen .....	.52	Sekt .....	.60	Waffelmischung .....	.44
Pfifferlinge .....	.48	Rotbarsch .....	.34	Semmelknödel .....	.66	Walnüsse .....	.54
Pfirsich .....	.50	Rote Bete .....	.46	Sesamöl .....	.38	Walnussöl .....	.38
Pflaumen .....	.50, 52	Rotkohl .....	.46	Sesamsamen .....	.54	Wassermelone .....	.52
Pilsener Bier .....	.60	Rotwein .....	.60	Sojabohnen .....	.48	Weinbrand .....	.60
Pistazienkerne .....	.54	Sahnetorte .....	.44	Sojasprossen .....	.48	Weintrauben .....	.50
Pizza .....	.66	Sahnequark .....	.28	Sonnenblumenkerne .....	.54	Weißkohl .....	.46
Pommes frites .....	.48	Salami .....	.32	Sonnenblumenöl .....	.38	Weißwein .....	.60
Preiselbeeren .....	.50	Salzhering .....	.34	Spaghetti Bolognese		Weizen .....	.40
Pudding .....	.26	Salzstangen, -brezel .....	.44	(5-Minuten-Terrine) .....	.56	Weizentoastbrot .....	.42
Pumpernickel .....	.42	Samen .....	.54	Spargel .....	.46, 48	Weizenvollkornbrot .....	.42
Pute		Sanddornbeerensaft .....	.58	Speck .....	.32	Weizenvollbier .....	.60
-> Truthahn .....	.32	Sauce Béarnaise .....	.56	-> Rückenspeck .....	.30	Whisky .....	.60
Qualitätswein .....	.60	Sauce Hollandaise .....	.56	Speisequark .....	.28	Wild .....	.32
Quark .....	.28	Sauerkraut .....	.46	Spinat .....	.46	Wirsingkohl .....	.46
Radieschen .....	.46	Saure Sahne .....	.24	Stachelbeeren .....	.50	Zitronensaft .....	.58
Rahmsauce .....	.56	Schellfisch .....	.34	Süßfrüchte .....	.50 ff.	Zucchini .....	.46
Rahmspinat .....	.66	Schinken .....	.32	Suppenhuhn .....	.32	Zucker .....	.60
Ratatouille .....	.66	Schlagsahne .....	.24	Süßwaren .....	.60 ff.	Zunge (Rind) .....	.30
Ravioli in Tomatensauce ..	.64	Schlemmerfilet Bordelaise	.66	Tafelwein .....	.60	Zwieback .....	.42
Reh .....	.32	Schmalz		Tunfisch .....	.36	Zwiebel .....	.46
Reis .....	.38 ff.	->Schweineschmalz .....	.38	Toastbrot		Zwiebelsauce .....	.56
Reistopf m. Huhn .....	.64	Schmand .....	.26	-> Weizentoastbrot .....	.42	Zwiebelsuppe .....	.56
Rettich .....	.46	Schmelzkäse .....	.28	Tomate .....	.46		
Rhabarber .....	.46	Schnitzel		Tomatencremesuppe .....	.56		
Rindergulasch .....	.64	-> Kalbschnitzel .....	.28	Tomatensaft .....	.58		
Rinderkeule .....	.28	-> Schweineschnitzel .....	.28	Tomatensauce .....	.56		
Rindertalg .....	.38	Schokolade .....	.62	Traubensaft .....	.58		
		Schokoladenpudding .....	.26	Trockenobst .....	.52		





**pronova** BKK  
WIR VERSICHERN GESUNDHEIT

pronova BKK  
Brunckstraße 47  
67063 Ludwigshafen

[service@pronovabkk.de](mailto:service@pronovabkk.de)  
[www.pronovabkk.de](http://www.pronovabkk.de)