

# NÄHRWERT ABC

Tabellen für eine gesunde Ernährung





## Liebe Leserin, lieber Leser,

um Ihr Gewicht zu halten oder ein paar Pfund 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: Wenn Sie Kohlenhydrate, Fette, Eiweiße, Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe und Wasser in den Mengen konsumieren, die Ihr 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. Sie 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 pronovaBKK

# Inhalt

<b>Zeichenerklärung</b> . . . . .	6
<b>Abkürzungen</b> . . . . .	7
<b>Austauschtabelle – Alternativen für eine gesündere Ernährung</b>	
Nahrungsauswahl mit Köpfchen . . . . .	8
Cholesterinreiche – cholesterinarme Lebensmittel. . . . .	10
Salzreiche – salzarme Lebensmittel. . . . .	11
Ballaststoffarme – ballaststoffreiche Kost . . . . .	12
Harnsäurereiche – harnsäurearme Lebensmittel. . . . .	13
<b>Der Kalorienverbrauch bei verschiedenen Tätigkeiten</b> . . . . .	14
<b>Wissenswertes über Mineralien und Vitamine</b> . . . . .	16
<b>Die Nährwertabelle</b> . . . . .	23
Eier . . . . .	24
Milch und Milchprodukte. . . . .	24
Käse . . . . .	26
Fleisch und Fleischwaren . . . . .	28
Aufschnitt . . . . .	30
Wild und Geflügel. . . . .	32
Fisch . . . . .	34
Öle und Fette (pflanzliche) . . . . .	36

Öle und Fette (tierische) . . . . .	38
Getreide und Nahrungsmittel . . . . .	38
Brot und Brötchen . . . . .	40
Kuchen und Gebäck . . . . .	42
Gemüse . . . . .	44
Kartoffeln . . . . .	48
Hülsenfrüchte . . . . .	48
Obst . . . . .	48
Nüsse und Samen. . . . .	52
Zucker und Süßwaren . . . . .	54
Alkoholfreie Getränke . . . . .	56
Alkoholische Getränke . . . . .	58
Gemüsekonserven . . . . .	60
Obstkonserven . . . . .	60
Fertigsuppen . . . . .	62
Fünf-Minuten-Terrinen . . . . .	62
Fertigsoßen . . . . .	62
Fertiggerichte (Konserven). . . . .	63
Tiefgefrorene Fertiggerichte. . . . .	64
Fertiggerichte in Menüschalen . . . . .	65
Fast Food . . . . .	65
Desserts . . . . .	65
Eis . . . . .	66
Backmischungen . . . . .	66

<b>Alphabetische Auflistung der aufgeführten Nahrungsmittel . . . . .</b>	<b>67</b>
---	-----------

## Zeichenerklärung

- = deckt den Tagesbedarf zu 75 % und mehr
- ◐ = deckt den Tagesbedarf zu 25–75 %
- = deckt den Tagesbedarf zu max. 25 %
- + = in Spuren enthalten
- = nicht enthalten
- \* = genaue Analysen liegen nicht vor

## Abkürzungen

Bd.	=	Bund
EL	=	Esstlöffel
F. i. Tr.	=	Fett in der Trockenmasse
g	=	Gramm
ger.	=	geräuchert
gestr.	=	gestrichen
kcal	=	Kilokalorien
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	<p>fettem Schweinefleisch</p> <p>Speck/Wurst</p> <p>Fleischkonserve</p> <p>Fleischbrühwürfel</p>	<p>mageres Schweinefleisch</p> <p>magere Wurstsorten</p> <p>frisches Fleisch</p> <p>Gemüsebrühwürfel</p>
Fisch	<p>Fisch, paniert; fettreichen</p> <p>Fischkonserven</p>	<p>Bach- oder Seefisch, gegrillt, gekocht, gedünstet</p>
Getreide	<p>hellem Brot</p> <p>Brötchen</p> <p>weißen Teigwaren</p> <p>weißem Reis</p>	<p>Vollkorn-/Knäckebrötchen</p> <p>Vollkornbrötchen</p> <p>Vollkornteigwaren</p> <p>Naturreis</p>
Gemüse/Obst	<p>gekochtem Gemüse</p> <p>Konservengemüse</p> <p>Konservenobst</p>	<p>gedünstetes/gedämpftes Gemüse</p> <p>Tiefkühlgemüse</p> <p>Frischobst, Tiefkühlobst, der Jahreszeit entsprechend</p>



	<b>Wählen Sie statt:</b>	<b>besser:</b>
<b>Milch und Milcherzeugnisse</b>	Trinkmilch (3,5 % Fett)	Trinkmilch (1,5 % Fett)
	Sahne	Sahne in Maßen und mit wenig Zucker
	fettreicher Käsesorten (60 % F. i. Tr.)	fettreduzierte Käsesorten (30–45 % F. i. Tr.), Harzer Käse
	Sahnequark	Magerquark
<b>Fette</b>	Butter zum Braten, Backen, Kochen	Pflanzenöl, Pflanzenmargarine
	Schweineschmalz	Pflanzenöle
	Hartfette/Margarine, gehärtet	Pflanzenmargarine, ungehärtet
<b>Getränke</b>	gesüßter Fruchtgetränke	reine Obst- und Gemüsesäfte, Saftschorle
	Limonade/Eistee, Kakaogetränke	Mineralwasser, ungesüßten Tee
<b>Süßwaren/ -speisen</b>	Sahnetorte/ Plunderteilchen	Hefengebäck, Obst- und Vollkornkuchen
	Nugataufstrich	Marmelade

## Cholesterinreiche – cholesterinarme Lebensmittel

cholesterinreich (mg Cholesterin/100 g)		cholesterinarm (mg Cholesterin/100 g)	
Schweineleber	368	Schweinefilet	55
Bockwurst	100	Frankfurter Würstchen	65
Gans	86	Hähnchenbrust	66
Brathuhn	99	Rindfleisch (ohne Fett)	58
Leberwurst	85	Lachsschinken	51
Salami	85	Tatar	70
Austern	260	Heilbutt	24
Aal	164	Forelle	56
Bergkäse (45 % F.i.Tr.)	70	Edamer (30 % F.i.Tr.)	43
Cambozola (70 % F.i.Tr.)	112	Camembert (30 % F.i.Tr.)	38
Vollmilch (3,5 % Fett)	10	fettarme Milch (1,5 % Fett)	4
Schlagsahne (30 % Fett)	109	Saure Sahne	33
1 Hühnerei	396	Eiklar	0
Eierteigwaren	86	Vollkornbrot, -nudeln	0
Pommes frites, Bratkartoffeln (abhängig von der Art und Menge des verwendeten Fettes)		Pellkartoffeln, Kartoffeln (gekocht)	0
Mayonnaise (80 % Fett)	142	Pflanzenöl	0–3
Butter	240	Diätmargarine	1
Schweineschmalz	85	Pflanzenöl	0–3

Durch cholesterinarme Ernährung senken Sie den Blutfettspiegel und beugen Herz-Kreislauf-Erkrankungen vor. Nur tierische Lebensmittel beinhalten Cholesterin.

## Salzreiche – salzarme Lebensmittel

salzreich	salzarm
gepökelte, geräucherte Fleischwaren wie Kasseler, Schinken	Tatar, Schnitzel, Steak
Käse	salzarme Käsesorten
marinierter, gesalzener, geräucherter Fisch und Fischkonserven	Fisch, frisch oder tiefgefroren
Gemüsekonserven	Gemüse, frisch oder tiefgefroren
Gewürzmischungen	Küchenkräuter, Gewürze
Backwaren wie Salzstangen, Laugengebäck, Brezeln, Käsegebäck, Pizza u. Ä.	Brot
gesalzene Nüsse	ungesalzene Nüsse

Salzarme Kost ist insbesondere jenen Menschen zu empfehlen, die an Nierenerkrankungen leiden.

## Ballaststoffarme – ballaststoffreiche Kost

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

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

## Harnsäurereiche – harnsäurearme Lebensmittel

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

purinreich (mg Purin/100 g)		purinarm (mg Purin/100 g)	
Innereien		Wiener Wurst	78
Rinderleber	554	Mettwurst	74
Schweineleber	515	Weißwurst	73
		Frischkäse/Käse	0–30
		Corned Beef	57
Sprotten, geräuchert	804	Schleie	80
Sardine	345	Kabeljau	109
Bückling	146		
Lachs	170		
Hülsenfrüchte		Gemüsesorten wie	
Erbsen, grün	544	Endivie	11
Linsen, getrocknet	198	Zucchini	24
Sojabohnen	356	Möhren	15
		Kartoffeln	20
		Fenchel	16
		Tomate	10
		Weißkohl	20
		Gurke	8

### Anmerkungen:

- Alle Obstsorten sowie Milch und Milchprodukte 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 der genannten Grundaktivität ungefähr verbraucht werden.

Tätigkeit	Energieverbrauch (kcal)	
	Frauen (25–50 Jahre, 164 cm, 59 kg)	Männer (25–50 Jahre, 176 cm, 74 kg)
Aquafitness	112	145
Arbeiten am PC	21	27
Badminton	86	108
Bergwandern (ohne Gepäck)	84	109
Billardspielen	35	45
Bügeln	57	71
Fitnessstraining	163	204
Fußball	98	127
Gartenarbeit	56	73
Gehen (4 km/h)	42	60
Geigespielen	50	50
Golfspielen	63	82
Gymnastik	56	73
Handball	166	209
Hausarbeit (allgemein)	49	64
Inline-Skaten	106	133
Judo/Karate	140	181

Tätigkeit	Energieverbrauch (kcal)	
	Frauen (25–50 Jahre, 164 cm, 59 kg)	Männer (25–50 Jahre, 176 cm, 74 kg)
Klavierspielen	35	45
Laufen (11 km/h, Ebene)	140	181
Liegen, Sitzen, Ruhen	12	12
Nordic Walking	89	112
Pilates	35	44
Radfahren (15 km/h)	84	109
Rasenmähen	60	60
Reiten	37	47
Rudern	98	127
Schwimmen (Brust)	98	127
Skifahren	98	127
Skiwandern	112	145
Spaziergehen	99	99
Squash	188	235
Tanzen	63	82
Tennis	98	127
Tischtennis	56	73
Treppensteigen	125	157
Volleyball	52	65
Walking	82	103

Weitere Berechnungsmöglichkeiten im Internet unter **[www.kalorientabelle.de](http://www.kalorientabelle.de)**

## Wissenswertes über Mineralien und Vitamine

Mineralstoff	D-A-CH-Referenzwerte pro Tag (2017)	Vorkommen
<b>Natrium</b>	Erwachsene: 1.500 mg entspricht ca. 3 g Kochsalz (angemessene Zufuhr)	in fast allen Lebensmitteln, besonders in Wurst und Käse
<b>Chlorid (Chlor)</b>	Erwachsene: 2.300 mg (angemessene Zufuhr)	Natrium (Na) und Chlor (Cl) bilden zusammen Kochsalz (NaCl) und kommen in fast allen Lebensmitteln vor.
<b>Der Verbrauch an Kochsalz ist im Allgemeinen zu hoch</b>		
<b>Kalium</b>	Erwachsene: 4 g (angemessene Zufuhr)	Obst, Gemüse, Kartoffeln, Fleisch, Milch, Käse
<b>Magnesium</b>	Männer: 350 mg Frauen: 300 mg Schwangere: 310 mg Stillende: 390 mg	Milch, Käse, Fisch, Haferflocken, Spinat
<b>Kalzium</b>	Erwachsene: 1.000 mg Schwangere und Stillende: 1.000–1.200 mg	Milch, Joghurt, Quark, Käse, Obst, Gemüse, Brot, Haferflocken, Fisch, Hülsenfrüchte, Nüsse
<b>Phosphor</b>	Erwachsene: 700 mg Jugendliche: 1.250 mg Schwangere: 800 mg Stillende: 900 mg	Milch, Milchprodukte, Fleisch, Wurst, Fisch, Eier, Getreideerzeugnisse, Gemüse, Kartoffeln
<b>Eisen</b>	Frauen: 15 mg Männer: 10 mg	Leber, Fleisch, Vollkorn-erzeugnisse, Gemüse
<b>Jod</b>	Erwachsene: 0,2 mg Schwangere: 0,23 mg Stillende: 0,26 mg	Seefisch, Innereien, Milch, Eier
<b>Fluorid</b>	Frauen: 3,1 mg Männer: 3,8 mg	Seefisch, Getreide-erzeugnisse, Innereien



Aufgabe	Manglerscheinungen
erhält die Gewebespannung, hält zusammen mit Chlor das Wasser im Gewebe zurück, aktiviert Enzyme	Kopfschmerzen, Muskelkrämpfe, Kreislaufversagen nach starken Wasserverlusten durch Schwitzen, Erbrechen, Durchfälle
zusammen mit Natrium und Kalium Erhaltung der Gewebespannung, Bestandteil der Salzsäure im Magen	wie bei Natrium, außerdem Magensaftverluste nach länger andauerndem Erbrechen

**(etwa 15 g pro Tag), etwa 6 g würden genügen.**

erhält die Gewebespannung, fördert den Wasserentzug aus dem Gewebe (Gegenspieler von Natrium), Muskelkontraktion	Muskelschwäche, Herzfunktionsstörungen
zusammen mit Kalzium und Phosphor Aufbau von Knochen und Zähnen, Bestandteil von Enzymen; Erregbarkeit der Muskeln	Stoffwechselstörungen, Übererregbarkeit der Muskulatur
Baustoff der Knochen und Zähne, unerlässlich für die Blutgerinnung, normale Erregbarkeit der Muskeln	Entkalkung von Knochen und Zähnen, Übererregbarkeit von Nerven und Muskeln
Baustoff der Knochen, Energiegewinnung und -verwertung im Körper	Mangel an Phosphor bei uns nicht bekannt, zu viel Phosphor stört den Kalziumstoffwechsel
Baustein des roten Blutfarbstoffs	Blutarmut, Müdigkeit, Muskelschwäche
unerlässlich für den Aufbau von Schilddrüsenhormonen	Vergrößerung der Schilddrüse, Kropfbildung
härtet den Zahnschmelz	Karies

## Wasserlösliche Vitamine

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

Vitamin	Wichtig für	D-A-CH-Referenzwerte 2017 pro Tag in mg	Natürliche Vitaminquellen
<b>Vitamin B<sub>1</sub></b> (Thiamin)	Nervenzellen, Muskeln, Kohlenhydratstoffwechsel	1,0 (Frauen) 1,0–1,3 (Männer) 1,2 (Schwangere) 1,4 (Stillende)	Vollkornbrot, Kartoffeln, Hülsenfrüchte, Schweinefleisch, Geflügel, Leber, Austern, Nüsse, Trockenhefe
<b>Vitamin B<sub>2</sub></b> (Riboflavin)	Eiweiß-, Fett- u. Kohlenhydratstoffwechsel	1,2 (Frauen) 1,4 (Männer) 1,5 (Schwangere)	Fleisch, Milch, Käse, Spinat, Vollkornbrot, Leber, Eier
<b>Vitamin B<sub>6</sub></b> (Pyridoxin)	Eiweißstoffwechsel, Nervensystem, Gewebshormone, rote Blutkörperchen	1,2 (Frauen) 1,5 (Männer) 1,9 (Schwangere und Stillende)	Nieren, Gehirn, Leber, Fleisch, Seefisch, Gemüse, Kartoffeln, Vollkornbrot, Bier, Milch, Bananen, Soja, Avocado, Brokkoli, Kohl, grüne Bohnen
<b>Vitamin B<sub>12</sub></b> (Cobalamin)	Zellaufbau, Blutbildung	0,003 (Erwachsene) 0,004 (Stillende)	Leber, Schweineieren, Hering, Sauerkraut, Fleisch, Eier, Milch, Käse, Lachs
<b>Biotin</b>	Eiweiß-, Fett- und Kohlenhydratstoffwechsel	0,03–0,06	Eigelb, Milch, Innereien, Soja, Haferflocken, Weizenkeime
<b>Folat</b> (Folsäure)	Blutbildung, Zellteilung	0,3 (Erwachsene) 0,55 (Schwangere) 0,45 (Stillende)	Leber, Blattgemüse, Hefe, Milch, Nüsse, Eier, Vollkornbrot, Kohl, Kartoffeln, Tomaten
<b>Niacin</b> (Nikotinsäureamid)	Energieumsatz im Körper, Herz, zentrales Nervensystem, Blutgefäße	12 (Frauen) 15 (Männer) 14–16 (Schwangere) 16 (Stillende)	Vollkornbrot, Hülsenfrüchte, Kartoffeln, Schweinefleisch, Kaffee, Fisch, Innereien, Champignons

<b>Symptome bei Vitaminmangel</b>	<b>Folgen einer Überdosis (Gefahr bei Einnahme von Vitamin-Präparaten)</b>
Müdigkeit, Verdauungsstörungen, Appetitlosigkeit; bei schwerem Mangel Muskelschwäche und Krämpfe	Kreislaufstörungen, Schweißausbrüche, Juckreiz, Nervenschäden
Wachstumsstörungen, Schädigungen an Augen und Haut, Mundwinkelrisse	nicht bekannt
nervöse Störungen, Hautveränderungen, Blutarmut	Empfindungsstörungen der Haut, Lähmungserscheinungen
Blutarmut, Schäden an der Magenschleimhaut	allergische Reaktionen, Akne
Müdigkeit, Appetitlosigkeit, Übelkeit, Haarausfall, Hautveränderungen	nicht bekannt
Blutarmut, Schleimhautveränderungen, Verdauungsstörungen	Depressionen, Allergien, Schlafstörungen
raue Haut, Durchfälle, Schädigung des Zentralnervensystems, Schlaflosigkeit, Schwindel, Kopfschmerzen, in schweren Fällen Depressionen	Übelkeit, Magenschmerzen, Erbrechen, allergische Symptome

Vitamin	Wichtig für	D-A-CH-Referenzwerte 2017 pro Tag in mg	Natürliche Vitaminquellen
<b>Pantothensäure</b>	Eiweiß-, Fett- und Kohlenhydratstoffwechsel, Schleimhäute, Haarwuchs, Hormonbildung	6	Leber, Blumenkohl, Vollkornbrot, Milch, Hering, Melone, Fleisch, Erbsen
<b>Vitamin C</b>	Zellstoffwechsel, Eisenaufnahme, Bindegewebe, Blutgefäße, Knochen, Immunabwehr	95 (Frauen) 110 (Männer) 105 (Schwangere) 125 (Stillende) 155 (Raucher)	Zitrusfrüchte, Hagebutten, Sanddorn, Erdbeeren, Kiwi, Paprika, Kohl, Kartoffeln, Leber, Milch, Petersilie, Brokkoli

### Fettlösliche Vitamine

werden im Fettgewebe und in den Organen gespeichert.

Vitamin	Wichtig für	D-A-CH-Referenzwerte 2017 pro Tag in mg	Natürliche Vitaminquellen
<b>Vitamin A (Retinol)</b>	Augen, Haut, Schleimhäute, Immunsystem, Schilddrüse	0,8 (Frauen) 1,0 (Männer) 1,1 (Schwangere) 1,5 (Stillende)	Leber, Milch; Provitamin A (Carotin) in Spinat, Feldsalat, Karotten, Pilzen
<b>Vitamin D (Calciferol)</b>	Knochen- und Zahnbildung, Kalziumaufnahme	0,01 (Säuglinge) 0,02 (bei unzureichendem Aufenthalt im Freien)	Sonne (Vitamin-D-Synthese durch UVB-Licht), Fisch, Leber, Hefe, Eigelb
<b>Vitamin E (Tocopherol)</b>	schützt Fettsäuren und Vitamin A vor Oxydation	12 (Frauen) 14 (Männer) 13 (Schwangere) 17 (Stillende)	Eier, Innereien, Brennnesseln, Nüsse, Spargel, pflanzliche Öle und Fette, Avocado, Milch, Lauch
<b>Vitamin K (Phyllochinon)</b>	Blutgerinnung	0,06 (Frauen) 0,07 (Männer)	Herz, Leber, Geflügel, Milch, Kohl, Tomaten, Spinat

<b>Symptome bei Vitaminmangel</b>	<b>Folgen einer Überdosis (Gefahr bei Einnahme von Vitamin-Präparaten)</b>
Hautschäden; selten: Wachstumsstörungen, Muskelkrämpfe, Magen-Darm-Störungen	nicht bekannt
Infektionsanfälligkeit, verzögerte Wundheilung, Ermüdung	Harnsteine, Durchfall

<b>Symptome bei Vitaminmangel</b>	<b>Folgen einer Überdosis (Gefahr bei Einnahme von Vitamin-Präparaten)</b>
Nachtblindheit, Wachstumsstörungen, Hautveränderungen, trockene Bindehaut, Infektionsanfälligkeit, schuppige Haut	Kopfschmerzen, Übelkeit, Hautschäden, Haarausfall, Lebervergrößerung
Wachstumsstörungen, Knochenentkalkung, Rachitis	Schwäche, Müdigkeit, Erbrechen, Durchfall, Kalkablagerungen in Organen und Blutgefäßen, in schweren Fällen Nierenschäden
nur bei Störungen der Bauchspeicheldrüse oder Gallenblase: Muskelschwund, Blutarmut	Muskelschwäche, verzögerte Blutgerinnung
erhöhte Blutungsneigung	Störungen im Blutbild, Durchblutungsprobleme



## Die Nährwerttabelle

Die Angaben in dieser Nährwerttabelle orientieren sich an den Richtwerten der Deutschen Gesellschaft für Ernährung vom Februar 2017.

Die Referenzwerte stammen aus E. Elmadfa/W. Aign/ E. Muskat/D. Fritzsche, Die große GU-Nährwert-Kalorien-Tabelle 2014/2015, sowie der großen Wahrheit/Egert Kalorien- und Nährwerttabelle 2014/15.

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)	Ballaststoffe (g)
<b>Eier</b>							
1 Hühnerei, roh oder gekocht	81	339	6,7	5,9	206	0,3	0
1 Eigelb	67	280	3,1	6,1	239	0,1	0
1 Eiweiß	16	66	3,7	0	0	0,2	0
<b>Milch und Milchprodukte</b>							
Buttermilch, 1 Glas = 0,25 l	92	388	8,8	1,2	1,0	10,0	0
Joghurt (Kuhmilch, 3,5 % Fett), 1 Becher = 150 g	96	400	5,0	5,3	15,0	6,0	0
Joghurt (Kuhmilch, 1,5 % Fett), 1 Becher = 150 g	70	292	5,1	2,3	6,0	6,2	0
Joghurt (Kuhmilch, 0,1 % Fett), 1 Becher = 150 g	51	216	5,3	0,2	+	6,3	0
Joghurt mit Früchten, gezuckert (3,5 % Fett), 1 Becher = 150 g	141	587	4,4	4,7	15,0	20,3	*
Joghurt mit Früchten, gezuckert (1,5 % Fett), 1 Becher = 150 g	117	490	4,5	2,0	6,0	20,0	*
Kakaotrunk aus Magermilch, 1 Glas = 0,25 l	130	548	8,8	0,8	2,0	22,2	*
Kefir (3,5 % Fett), 1 Becher = 250 g	153	635	8,3	8,8	28,0	10,0	0
Kondensmilch (10 % Fett), 2 EL	18	74	0,9	1,0	3,5	1,3	*
Kondensmilch (7,5 % Fett), 2 EL	13	56	0,6	0,8	2,5	1,0	*
Kondensmilch (4 % Fett), 2 EL	13	53	0,9	0,4	1,3	1,3	0
Kuhmilch (3,5 % Fett), 1 Glas = 0,25 l	160	667	8,2	9,0	25,0	12,0	0
Kuhmilch (Roh-, Vorzugsmilch), 1 Glas = 0,25 l	168	700	8,2	9,5	25,0	12,0	0

+ = in Spuren enthalten

- = nicht enthalten

\* = genaue Analysen liegen nicht vor

© MBO Verlag GmbH, Münster




	Mineralstoffe						Vitamine							
	Natrium	Kalium	Kalzium	Phosphor	Magnesium	Eisen	A	E	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	Niacin	B <sub>6</sub>	C	
	○	○	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	-
	○	○	○	○	○	○	●	○	○	○	○	+	○	-
	○	○	○	○	○	○	+	*	○	○	+	+	○	-
	○	○	◐	○	○	○	○	*	○	◐	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	◐	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○	+	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○	+	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	+	○	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	+	○	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	◐	◐	○	○	*	*	○	◐	○	○	○	○
	○	○	◐	◐	○	○	●	○	○	◐	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	-	-	+	○	○	○	○	+
	○	○	◐	◐	○	○	●	○	○	◐	○	○	○	○
	○	○	◐	◐	○	○	●	○	○	◐	○	○	○	○

○ = deckt den Tagesbedarf zu max. 25%

◐ = deckt den Tagesbedarf zu 25–75%

● = deckt den Tagesbedarf zu 75% und mehr

© MBO Verlag GmbH, Münster

	kcal	kJ	Eiweiß (g)	Fett (g)	Cholesterin (mg)	Kohlenhydrate (g)	Ballaststoffe (g)
Kuhmilch, fettarm (1,5 % Fett), 1 Glas = 0,25 l	118	488	8,5	3,8	10,0	12,5	0
Magermilch (0,1 % Fett), 1 Glas = 0,25 l	88	365	8,8	0,3	+	12,5	0
Milchpudding, 150 g	141	590	4,2	1,8	7,5	27,0	*
Saure Sahne (10 % Fett), 200 g	234	980	6,2	20,0	66,0	7,5	0
Saure Sahne (10 % Fett), 1 EL, 15 g	18	74	0,5	1,5	5,0	0,5	0
Schlagsahne (30 % Fett), 100 g	309	1291	2,4	31,7	109,0	3,4	0
Schlagsahne (30 % Fett), geschlagen, 1 Portion = 25 g	77	323	0,6	8,0	27,5	0,8	0
Schmand (24 % Fett), 1 EL, 15 g	36	150	0,4	3,6	12,0	0,5	0
Sojamilch, 1 Glas = 0,25 l	132	558	8,8	4,5	0,0	14,5	0
<b>Käse (pro Portion, 30 g)</b>							
Camembert (45 % F.i.Tr.)	86	358	6,3	6,7	18,6	+	0
Doppelrahmfrischkäse (60 % F.i.Tr.)	102	426	3,4	9,4	25,0	0,8	0
Edamer Käse (45 % F.i.Tr.)	106	446	7,3	8,5	22,5	+	0
Emmentaler Käse (45 % F.i.Tr.)	119	499	8,7	9,4	26,0	+	0
Gouda (40 % F.i.Tr.)	90	376	7,4	6,7	15,6	+	0
Harzer, Korbkäse	38	158	9,0	0,2	0,6	+	0
Limburger Käse (20 % F.i.Tr.)	55	230	7,9	2,6	6,3	+	0
Schafskäse (50 % F.i.Tr.)	97	405	6,0	8,1	19,0	+	0
Schichtkäse (10 % F.i.Tr.)	26	110	3,8	0,7	2,1	1,0	0
Schmelzkäse (45 % F.i.Tr.)	81	339	4,3	7,1	19,0	+	0

+ = in Spuren enthalten

- = nicht enthalten

\* = genaue Analysen liegen nicht vor

© MBO Verlag GmbH, Münster

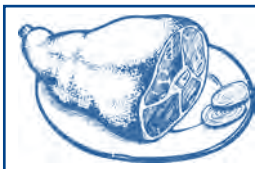
	Mineralstoffe						Vitamine						
	Natrium	Kalium	Kalzium	Phosphor	Magnesium	Eisen	A	E	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	Niacin	B <sub>6</sub>	C
	○	○	◐	◐	○	○	◐	+	○	◐	○	○	○
	○	○	◐	◐	○	○	○	+	○	◐	○	○	○
	○	○	○	○	○	+	◐	+	○	○	○	○	○
	○	○	◐	◐	○	○	●	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	◐	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	+	◐	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	◐	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	◐	○	○	◐	◐	○	○	○	○	+
	○	○	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	+
	○	○	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	-
	○	○	◐	○	○	○	●	○	○	○	○	○	-
	○	○	◐	◐	○	○	●	○	○	○	○	○	-
	○	○	◐	○	○	○	●	○	○	○	○	○	-
	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	-
	○	○	○	○	○	○	◐	○	○	○	○	○	-
	◐	○	○	○	○	+	●	*	○	○	○	○	-
	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	-
	◐	○	○	◐	○	○	●	○	○	○	○	○	-

○ = deckt den Tagesbedarf zu max. 25%

◐ = deckt den Tagesbedarf zu 25–75%

● = deckt den Tagesbedarf zu 75% und mehr

© MBO Verlag GmbH, Münster



	kcal	kJ	Eiweiß (g)	Fett (g)	Cholesterin (mg)	Kohlenhydrate (g)	Ballaststoffe (g)
Schmelzkäse (20 % F. i. Tr.)	56	236	5,1	3,0	7,0	2,2	0
Speisequark (40 % F. i. Tr.)	48	200	3,3	3,3	9,0	0,8	0
Speisequark (20 % F. i. Tr.)	33	136	3,8	1,5	4,2	0,8	0
Speisequark (mager)	22	90	4,0	0,1	0,3	0,1	0
Ziegenkäse (48 % F. i. Tr.)	98	413	6,5	8,1	13,5	+	0

### Fleisch und Fleischwaren, pro Portion (125 g Rohgewicht)

Bockwurst	346	1449	15,4	31,6	125,0	+	0
Bratwurst (Schwein)	372	1561	12,2	36,0	125,0	+	0
Eisbein	232	971	23,8	15,2	88,0	+	0
Fleischkäse (Leberkäse)	368	1538	15,0	34,1	74,2	+	0
Frankfurter Würstchen	340	1422	16,4	30,5	81,0	+	0
Hackfleisch (Rind)	270	1130	28,1	17,5	*	+	0
Kalbsschnitzel	124	518	25,9	2,3	88,0	+	0
Kaninchenfleisch	190	792	26,0	9,5	88,0	+	0
Kasseler	189	790	26,1	9,4	88,0	+	0
Lammkeule	292	1224	22,5	22,5	88,0	+	0
Lammkotelett	435	1818	18,6	40,0	88,0	+	0
Leber (Rind)	162	679	25,4	4,2	325,0	6,6	0
Leber (Schwein)	161	674	26,5	5,6	460,0	1,1	0
Niere (Kalb)	160	668	20,9	8,0	475,0	1,0	0
Rinderfilet	151	631	26,5	5,0	64,0	+	0
Rinderkeule	185	774	26,3	8,9	150,0	+	0

+ = in Spuren enthalten

- = nicht enthalten

\* = genaue Analysen liegen nicht vor

	Mineralstoffe						Vitamine							
	Natrium	Kalium	Kalzium	Phosphor	Magnesium	Eisen	A	E	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	Niacin	B <sub>6</sub>	C	
	◐	○	○	○	○	○	◐	○	○	○	○	○	○	-
	○	○	○	○	○	○	◐	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	+	●	*	○	○	○	○	○	-
	●	○	+	○	○	+	○	○	○	○	○	○	○	◐
	◐	○	○	◐	○	◐	○	○	○	◐	◐	○	○	-
	○	○	○	○	○	○	○	○	◐	○	○	◐	○	-
	◐	○	+	○	○	+	+	○	○	○	○	○	○	○
	●	○	+	○	○	○	+	○	○	○	○	○	○	-
	○	○	○	◐	○	○	-	○	○	○	○	○	○	-
	○	○	○	◐	○	◐	+	○	○	○	●	◐	○	-
	○	○	○	◐	○	◐	+	○	○	○	●	○	○	○
	●	○	○	◐	*	◐	+	○	●	○	○	◐	○	-
	○	○	+	◐	○	○	-	○	○	○	◐	○	○	-
	○	○	○	◐	○	○	-	○	○	○	◐	◐	○	-
	◐	◐	○	●	○	◐	●	○	◐	●	●	◐	◐	◐
	○	○	○	◐	○	●	●	○	◐	●	●	◐	◐	◐
	○	◐	○	◐	○	○	◐	○	○	○	◐	◐	○	-
	○	◐	○	◐	○	◐	○	○	○	○	◐	*	○	-

○ = deckt den Tagesbedarf zu max. 25%

◐ = deckt den Tagesbedarf zu 25–75%

● = deckt den Tagesbedarf zu 75% und mehr

© MBO Verlag GmbH, Münster



	kcal	kJ	Eiweiß (g)	Fett (g)	Cholesterin (mg)	Kohlenhydrate (g)	Ballaststoffe (g)
Rinderlende/Roastbeef	162	678	28,0	5,6	61,0	+	0
Schabefleisch (Rindertatar)	140	585	26,5	3,8	88,0	+	0
Schweinebauch	326	1365	22,2	26,4	100,0	+	0
Schweinefilet	130	544	26,9	2,5	69,0	+	0
Schweinekamm	239	999	20,9	17,3	80,0	+	0
Schweinekeule	342	1431	21,1	28,6	106,0	+	0
Schweinekotelett	188	782	25,4	6,5	75,0	+	0
Schweinemet	349	1456	23,8	28,1	69,0	+	0
Schweineschnitzel	132	554	27,8	2,4	61,0	+	0
Zunge (Rind)	261	1091	20,0	19,9	135,0	0,5	0
<b>Aufschnitt, pro Portion (30 g)</b>							
Bierschinken	51	212	5,0	3,4	26,0	+	0
Blutwurst (Rotwurst)	90	378	3,0	8,7	26,0	+	0
Cervelatwurst	118	495	6,1	10,4	26,0	+	0
Corned Beef	42	177	6,5	1,8	21,0	0	0
Fleischwurst	89	372	3,0	8,6	26,0	0	0
Geflügelmortadella	53	218	6,0	2,4	24,0	+	0
Lachsschinken	35	146	5,5	1,3	15,0	+	*
Leberpastete	94	394	4,3	8,6	45,0	+	0
Leberwurst, grob	106	444	4,0	10,0	48,0	+	0
Leberwurst, mager	77	322	5,1	6,3	26,0	+	0
Mettwurst	117	490	4,2	11,2	26,0	+	0
Mortadella	104	433	3,7	9,8	26,0	+	0

+ = in Spuren enthalten

- = nicht enthalten

\* = genaue Analysen liegen nicht vor

© MBO Verlag GmbH, Münster

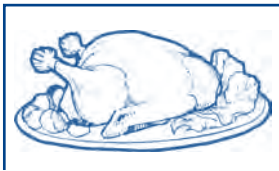
	Mineralstoffe						Vitamine						
	Natrium	Kalium	Kalzium	Phosphor	Magnesium	Eisen	A	E	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	Niacin	B <sub>6</sub>	C
	○	◐	○	◐	○	◐	○	○	○	○	◐	*	-
	○	◐	+	◐	○	○	◐	○	○	○	◐	○	-
	○	○	○	○	○	○	○	○	●	○	*	◐	-
	○	○	○	◐	○	◐	○	○	●	◐	◐	○	-
	○	○	○	◐	○	○	*	○	●	○	◐	*	○
	○	○	○	◐	○	○	-	*	◐	○	◐	◐	*
	○	○	○	◐	○	○	○	○	●	○	◐	◐	-
	○	○	○	*	○	○	○	○	*	*	*	*	-
	○	○	○	◐	○	○	○	○	●	○	◐	◐	-
	○	○	○	◐	○	◐	-	○	○	○	◐	○	○
	○	○	○	○	○	○	-	*	○	○	○	*	-
	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	-
	○	○	○	○	○	○	-	○	○	○	○	○	-
	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	◐	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	-
	○	○	○	○	○	○	●	○	○	○	○	*	○
	◐	○	○	○	*	○	●	○	○	○	○	*	○
	○	○	○	○	○	○	●	*	○	○	○	*	○
	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	-	*	○	○	○	*	○

○ = deckt den Tagesbedarf zu max. 25%

◐ = deckt den Tagesbedarf zu 25–75%

● = deckt den Tagesbedarf zu 75% und mehr

© MBO Verlag GmbH, Münster



	kcal	kJ	Eiweiß (g)	Fett (g)	Cholesterin (mg)	Kohlenhydrate (g)	Ballaststoffe (g)
Münchner Weißwurst	484	1502	13,9	33,8	125,0	+	0,1
Salami	111	466	5,6	9,9	26,0	+	0,1
Schinken, geräuchert, roh	46	191	6,2	2,3	21,0	+	*
Schinken, gekocht	38	157	6,8	1,1	26,0	+	*
Speck, durchwachsen	186	780	2,7	19,5	*	+	*
Wiener Würstchen, 1 Paar	184	770	9,0	16,0	37,0	+	0,1
<b>Wild und Geflügel, pro Portion (125 g Rohgewicht)</b>							
Brathähnchen	208	869	24,9	12,0	124,0	+	0
Entenbrust	151	633	24,0	6,0	125,0	+	0
Fasanenbrust	166	696	30,0	4,0	73,0	+	0
Gans	428	1788	19,6	38,8	108,0	+	0
Hase	141	593	27,0	3,8	81,0	+	0
Hirsch	140	586	25,8	4,1	138,0	+	0
Huhn (Brust), mit Haut	181	756	27,8	7,8	82,0	+	0
Huhn (Keule), mit Haut	218	908	22,8	14,0	106,0	+	0
Reh (Keule)	121	509	26,8	1,6	138,0	+	0
Reh (Rücken)	152	638	28,0	4,5	138,0	+	0
Suppenhuhn	321	1342	23,1	25,4	94,0	+	0
Truthahn/Pute (Brust), ohne Haut	131	551	30,1	1,3	75,0	+	0
Truthahn/Pute (Keule), ohne Haut	142	599	25,6	4,5	94,0	+	0
Wildschwein (Keule)	137	571	24,0	10,0	88,0	+	0

+ = in Spuren enthalten

- = nicht enthalten

\* = genaue Analysen liegen nicht vor

© MBO Verlag GmbH, Münster

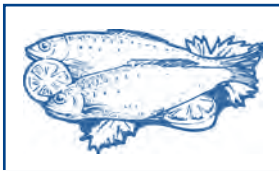


	Mineralstoffe						Vitamine						
	Natrium	Kalium	Kalzium	Phosphor	Magnesium	Eisen	A	E	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	Niacin	B <sub>6</sub>	C
	○	○	○	○	○	+	○	○	○	○	○	○	+
	◐	○	○	○	○	○	+	○	○	○	○	○	○
	●	○	○	○	○	○	○	○	◐	○	○	○	-
	◐	○	○	○	○	○	-	○	○	○	○	○	○
	◐	○	○	○	○	○	-	○	○	○	○	○	-
	●	○	○	◐	○	○	+	○	○	○	○	○	○
	○	◐	○	◐	○	○	○	○	○	○	◐	◐	○
	○	○	○	◐	○	◐	◐	-	◐	○	◐	◐	○
	○	○	○	◐	○	○	*	*	○	○	◐	◐	○
	○	○	○	◐	○	○	●	*	○	◐	◐	◐	-
	○	○	○	◐	○	◐	-	○	○	○	●	○	-
	○	○	○	◐	○	○	○	○	◐	◐	-	○	-
	○	○	○	◐	○	○	◐	○	○	○	●	◐	-
	○	○	○	◐	*	○	-	*	*	◐	*	*	-
	○	◐	○	◐	○	○	-	○	○	◐	-	○	-
	○	○	○	◐	○	○	●	○	○	○	●	◐	-
	○	◐	○	◐	○	○	*	○	○	○	●	◐	-
	○	○	○	◐	○	○	*	○	○	○	◐	◐	-
	○	◐	○	◐	○	○	○	○	○	○	◐	◐	-

○ = 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)	Ballaststoffe (g)
------	----	------------	----------	------------------	-------------------	-------------------

Fisch, pro Portion							
Aal, 150 g	422	1761	22,5	36,8	246,0	+	0
Aal, geräuchert, 100 g	329	1377	17,9	28,6	190,0	+	0
Büchling, 100 g	224	938	21,2	15,5	90,0	+	0
Forelle, 150 g	154	644	29,2	4,0	84,0	+	0
Garnele (Speisekrabbe), 150 g	130	546	27,9	2,1	207,0	+	0
Garnelen/Krabben in Dosen, 100 g	92	385	17,4	2,5	100,0	+	0
Hecht, 150 g	122	510	27,6	1,4	94,0	+	0
Heilbutt, 150 g	142	596	30,2	2,4	36,0	+	0
Hering, mariniert (Bismarckhering), 100 g	210	879	16,5	16,0	60,0	+	0
Heringsfilet, 150 g	310	1299	27,0	22,5	90,0	+	0
Heringsfilet in Tomatensoße, Konserve, 100 g	204	853	14,8	15,0	42,0	2,4	0
Hummer, 150 g	122	507	23,9	2,8	133,5	+	0
Kabeljau/Dorsch (Filet), 150 g	85	382	25,5	+	45,0	+	0
Karpfen, 150 g	172	723	27,0	7,2	112,0	+	0
Lachs, geräuchert, 100 g	289	1208	28,5	19,4	42,0	+	0
Makrele, 150 g	273	1142	28,0	17,8	123,0	+	0
Makrele, geräuchert, 100 g	222	930	20,7	15,5	53,0	+	0
Matjeshering, 100 g	267	1119	16,0	22,6	60,0	+	0
Ölsardinen, 100 g	222	927	24,1	13,9	140,0	+	0
Rotbarsch, 150 g	158	662	27,3	5,4	45,0	+	0

+ = in Spuren enthalten

- = nicht enthalten

\* = genaue Analysen liegen nicht vor

© MBO Verlag GmbH, Münster


	Mineralstoffe						Vitamine						
	Natrium	Kalium	Kalzium	Phosphor	Magnesium	Eisen	A	E	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	Niacin	B <sub>6</sub>	C
	○	○	○	◐	○	○	+	*	◐	◐	◐	◐	○
	◐	○	○	◐	○	○	●	◐	◐	◐	○	○	○
	◐	○	○	◐	○	○	◐	○	○	○	◐	◐	-
	○	○	○	◐	○	○	○	○	○	○	◐	○	○
	○	○	○	◐	◐	○	○	◐	○	○	○	○	○
	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	+
	○	○	○	◐	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	◐	○	○	◐	○	○	○	◐	◐	+
	◐	○	○	○	○	*	◐	*	○	○	*	○	+
	○	○	○	◐	○	○	◐	○	○	◐	◐	◐	+
	○	○	○	○	○	○	●	○	○	○	○	*	○
	◐	○	○	◐	○	○	*	○	○	○	○	●	○
	○	○	○	◐	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	◐	○	○	◐	○	○	○	○	○	○
	●	○	○	○	○	○	●	○	○	○	◐	◐	-
	○	○	○	◐	○	○	●	○	○	○	◐	◐	+
	○	○	○	◐	○	○	◐	○	○	◐	◐	◐	-
	●	○	○	○	○	○	◐	○	○	○	○	○	-
	○	○	◐	◐	◐	○	◐	●	○	○	◐	○	-
	○	○	○	◐	○	○	○	○	○	○	○	*	+

○ = deckt den Tagesbedarf zu max. 25%

◐ = deckt den Tagesbedarf zu 25–75%

● = deckt den Tagesbedarf zu 75% und mehr

© MBO Verlag GmbH, Münster

	kcal	kJ	Eiweiß (g)	Fett (g)	Cholesterin (mg)	Kohlenhydrate (g)	Ballaststoffe (g)	
Salzhering (Pökelhering), 100 g	218	911	19,8	15,4	*	+	0	
Schellfisch, 150 g	116	484	26,8	0,9	52,5	+	0	
Seelachs, 150 g	122	510	27,4	1,2	58,5	+	0	
Seelachs, geräuchert, 100 g	98	412	22,8	0,8	44,0	+	0	
Seezunge, 150 g	123	519	26,2	2,1	75,0	+	0	
Thunfisch, 150g	339	1414	32,2	23,2	105,0	+	0	
Thunfisch in Öl, 100 g	283	1185	23,8	20,9	32,0	+	0	
Tintenfisch (Sepia), 150 g	110	454	24,2	1,4	412,0	+	0	
Zander, 150 g	124	522	28,8	1,0	105,0	+	0	
<b>Öle und Fette (pflanzliche)</b>								
Distelöl, 1 EL, 10 g	90	376	0	10,0	0	0	0	
Erdnussöl, 1 EL, 10 g	90	376	0	10,0	0,1	0	0	
Kokosfett, 100 g	900	3766	0	100,0	1,0	0	0	
Kürbiskernöl, 1 EL, 10 g	90	376	0	10,0	0,3	0	0	
Maiskeimöl, 1 EL, 10 g	90	376	0	10,0	+	0	0	
Margarine, 100 g	722	3023	0,2	80,0	7,0	0,4	0	
Margarine, 1 EL, 10 g	72	302	+	8,0	0,7	+	0	
Margarine (Halbfett-), 1 EL, 10 g	37	154	0,2	4,0	0,4	+	*	
Mayonnaise (80 % Fett), 1 EL, 10 g	72	304	0,1	7,9	14,0	0,3	0	
Olivenöl, 1 EL, 10 g	90	376	0	10,0	0,1	0	0	
Rapsöl, 1 EL, 10 g	90	376	0	10,0	0,2	0	0	
Sesamöl, 1 EL, 10 g	90	376	0	10,0	0,1	0	0	

+ = in Spuren enthalten

- = nicht enthalten

\* = genaue Analysen liegen nicht vor

© MBO Verlag GmbH, Münster

	Mineralstoffe						Vitamine						
	Natrium	Kalium	Kalzium	Phosphor	Magnesium	Eisen	A	E	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	Niacin	B <sub>6</sub>	C
	●	○	○	◐	○	○	◐	*	○	○	○	○	+
	○	○	○	◐	○	○	○	○	○	○	◐	◐	+
	○	○	○	◐	○	○	○	○	○	◐	◐	◐	+
	◐	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	-
	○	○	○	◐	○	○	+	○	○	○	◐	◐	-
	○	●	○	◐	○	○	●	○	○	○	◐	◐	-
	◐	○	○	◐	○	○	●	*	○	○	◐	○	-
	○	○	○	◐	○	○	○	○	○	○	◐	◐	-
	○	○	○	◐	○	○	○	○	○	◐	○	○	+
	-	○	-	-	-	-	-	●	*	*	*	*	-
	-	-	-	+	+	+	-	○	*	*	*	*	-
	-	-	-	-	-	-	-	○	-	-	-	*	-
	-	+	-	*	-	-	*	○	*	*	*	*	-
	+	+	○	-	-	○	○	◐	*	*	*	*	-
	○	○	○	○	○	+	●	●	+	+	+	*	-
	○	○	○	○	○	+	◐	○	+	+	+	*	-
	○	○	○	○	○	+	◐	○	+	○	+	+	-
	○	○	○	○	○	+	○	○	○	○	+	○	-
	+	+	+	*	-	+	○	○	-	-	-	-	-
	+	+	+	+	+	+	◐	○	*	*	*	*	-
	+	○	○	*	*	○	*	○	○	○	○	*	-

○ = 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)	Ballaststoffe (g)
Sonnenblumenöl, 1 EL, 10 g	90	376	0	10,0	+	0	0
Walnussöl, 1 EL, 10 g	90	376	0	10,0	0,1	0	0
Weizenkeimöl, 10 EL, 10 g	90	376	0	10,0	0,3	0	0
<b>Öle und Fette (tierische)</b>							
Butter, 100 g	754	3156	0,7	83,2	240,0	0,7	0
Butter, 1 Portion, 20 g	151	631	0,1	16,6	48,0	0,1	0
Butterschmalz, 100 g	897	3752	0,3	99,5	340,0	0	0
Schweineschmalz, 100 g	898	3756	0,1	99,7	85,0	0	0
Schweineschmalz, 1 EL, 10 g	90	375	+	10,0	8,5	0	0
<b>Getreide und Nahrungsmittel</b>							
Cornflakes, 1 EL, 10 g	37	158	8,0	0,1	0	8,4	0,3
Eierteigwaren (Nudeln), 1 Portion, 50 g roh = 150 g gekocht	177	740	6,1	1,4	43,0	35,0	3,4
Früchtemüsli ohne Zucker, 100 g	363	1518	10,7	8,8	0	60,2	7,7
Gerstengraupen, 1 EL, 20 g	68	283	2,1	0,3	0	14,2	4,6
Grünkernmehl (Dinkel), 100 g	332	1390	9,7	2,6	0	77,0	8,4
Grünkernmehl, 1 EL, 20 g	66	278	1,9	0,5	0	15,4	0,8
Haferflocken, 1 EL, 10 g	35	145	6,2	0,7	0	5,9	2,0
Maisgries (Polenta), 1 EL, 10 g	34	142	0,9	0,1	0	7,4	0,5
Maisstärke, 1 EL, 10 g	35	145	0	0	0	8,6	+
Naturreis, poliert, 1 Portion, 50 g roh = 150 g gekocht	179	730	3,7	0,3	0	40,0	1,4
Popcorn, 10 g	37	154	1,3	0,5	0	6,8	1,0

+ = in Spuren enthalten

- = nicht enthalten

\* = genaue Analysen liegen nicht vor


© MBO Verlag GmbH, Münster

	Mineralstoffe						Vitamine						
	Natrium	Kalium	Kalzium	Phosphor	Magnesium	Eisen	A	E	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	Niacin	B <sub>6</sub>	C
	+	+	+	+	+	+	○	◐	-	*	*	*	-
	-	+	-	*	-	-	*	○	*	*	*	*	-
	+	+	+	+	+	+	*	●	*	*	*	*	-
	○	○	○	○	○	○	●	○	○	○	+	○	+
	○	○	○	○	○	○	●	○	○	○	+	○	+
	○	○	○	○	○	○	●	○	*	*	+	+	-
	○	○	+	○	+	○	-	○	-	-	-	*	-
	○	○	+	○	+	○	-	○	-	-	-	*	-
	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	-
	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	-
	○	○	○	◐	◐	◐	◐	○	◐	○	○	○	+
	○	○	○	○	○	○	-	○	○	○	○	○	-
	+	○	○	◐	◐	○	-	○	◐	○	○	○	-
	+	○	○	○	○	○	-	○	○	○	○	○	-
	○	○	○	○	○	○	-	○	○	○	○	○	-
	+	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	-
	+	○	-	○	○	○	-	-	+	○	+	+	-
	○	○	○	○	○	○	-	○	○	○	○	○	-
	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	-

○ = 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)	Ballaststoffe (g)
Reis, parboiled, 1 Portion, 50 g roh = 150 g gekocht	172	719	3,4	0,3	0	37,0	0,7
Roggenmehl, Type 1150, 100 g	319	1333	8,9	1,3	0	67,8	8,0
Roggenvollkornmehl, 100 g	293	1225	10,8	1,5	0	59,0	13,9
Vollkornnudeln, 1 Portion 50 g roh = 150 g gekocht	161	683	6,5	1,8	0	30,0	5,0
Weizengrieß, 1 EL, 20 g	66	275	2,2	0,2	0	6,1	3,5
Weizenkeime, 1 EL, 10 g	31	130	2,7	0,9	0	3,0	1,8
Weizenkleie, 1 EL, 10 g	17	72	1,5	0,5	0	1,8	4,5
Weizenmehl, Type 405, 100 g	335	1403	10,6	1,0	0	71,0	4,0
Weizenmehl, Type 405, 1 EL, 10 g	34	140	1,1	0,1	0	7,0	0,4
Weizenmehl, Type 1050, 100 g	331	1383	11,6	1,8	0	67,0	5,2
Weizenmehl, Type 1050, 1 EL, 10 g	33	138	1,2	0,2	0	7,0	0,5
Weizenvollkornmehl, 100 g	302	1262	12,1	2,0	0	59,7	11,7
Weizenvollkornmehl, 1 EL, 10 g	30	126	1,2	0,2	0	6,0	5,8
Wildreis, 1 Portion, 50 g roh = 150 g gekocht	169	717	3,5	1,0	0	36,0	1,5
<b>Brot und Brötchen</b>							
Brötchen (Semmel), 1 Stück, 50 g	187	573	4,4	1,0	0	28,0	1,5
Grahambrot, 1 Scheibe, 50 g	100	426	3,9	0,5	0	20,0	4,2
Knäckebrot, 1 Scheibe, 10 g	32	133	1,0	0,2	0	6,6	1,4
Laugenbrezel, 50 g	113	472	3,6	0,9	+	22,6	1,0
Mehrkornbrot, 1 Scheibe, 50 g	108	407	3,8	0,8	+	21,8	0,8

+ = in Spuren enthalten

- = nicht enthalten

\* = genaue Analysen liegen nicht vor

© MBO Verlag GmbH, Münster



	Mineralstoffe						Vitamine						
	Natrium	Kalium	Kalzium	Phosphor	Magnesium	Eisen	A	E	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	Niacin	B <sub>6</sub>	C
	○	○	○	○	○	○	-	○	○	○	○	○	-
	+	○	○	◐	○	○	◐	○	○	○	○	○	-
	+	○	○	◐	○	◐	○	○	○	○	○	○	-
	○	○	○	◐	○	○	-	○	○	○	○	○	-
	+	○	○	○	○	○	+	○	○	○	○	○	-
	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	-
	○	○	○	○	○	○	+	○	○	○	○	○	-
	○	○	○	○	○	○	+	○	○	○	○	○	-
	+	○	○	○	○	○	+	○	○	○	○	○	-
	○	○	○	○	○	○	+	○	○	○	○	○	-
	+	○	○	○	○	○	+	○	○	○	○	○	-
	○	○	○	◐	◐	◐	+	○	◐	○	◐	◐	-
	+	○	○	○	○	○	+	○	○	○	○	○	-
	○	○	○	○	○	○	-	○	○	○	○	○	-
	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	-
	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	-
	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	-
	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	-
	◐	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	◐
	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	-

- = 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)	Ballaststoffe (g)
---	------	----	------------	----------	------------------	-------------------	-------------------

Pumpernickel, 1 Scheibe, 50 g	92	386	3,7	0,5	0	18,0	4,6
Roggenbrot, 1 Scheibe, 50 g	120	458	3,4	0,5	0	22,8	3,2
Roggenmischbrot, 1 Scheibe, 50 g	106	444	3,5	0,5	0	21,8	3,1
Roggenvollkornbrot, 1 Scheibe, 50 g	98	408	3,6	0,6	0	19,4	4,0
Weizentoastbrot, 1 Scheibe, 30 g	78	352	2,2	1,4	0	14,4	1,1
Weizenvollkornbrot, 1 Scheibe, 50 g	102	427	3,9	0,5	0	20,5	4,2
Zwieback, eifrei, 10 g	37	154	1,0	0,4	0	7,3	1,8

### Kuchen und Gebäck (100 g)

Apfelkuchen	203	850	2,7	7,5	22,0	31,2	1,9
Biskuitplätzchen	407	1703	8,5	5,0	281,0	82	+
Berliner Pfannkuchen (Krapfen)	317	1326	8,7	11,8	125,0	44	1,3
Butterkuchen	366	1531	6,1	16,8	44,0	47,6	1,3
Christstollen	346	1449	5,8	13,0	61,7	51,5	4,1
Früchtebrot	289	1211	6,7	8,6	21,6	46,3	14,0
Gewürzkuchen	335	1403	6,5	12,5	93,0	49,2	1,0
Hefeteilchen	249	1043	8,5	6,6	26,1	39,0	3,0
Keks (Butterkeks)	422	1766	8,0	10,0	80,0	75,0	3,0
Keks (Vollkorn)	440	1841	10,0	20,0	*	55,0	10,0
Kleingebäck, gemischt	515	2155	6,7	26,7	62,0	62,0	+
Kräcker	450	1883	11,0	14,0	0	70,0	+
Makronen	376	1573	5,0	24,0	1,0	35,0	6,0
Nusskuchen	436	1824	6,6	29,1	39,0	36,9	2,0

+ = in Spuren enthalten

- = nicht enthalten

\* = genaue Analysen liegen nicht vor


© MBO Verlag GmbH, Münster

	Mineralstoffe						Vitamine						
	Natrium	Kalium	Kalzium	Phosphor	Magnesium	Eisen	A	E	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	Niacin	B <sub>6</sub>	C
	○	○	○	○	○	○	✚	○	○	*	*	*	-
	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	-
	○	○	○	○	○	○	-	○	○	○	○	○	-
	○	○	○	○	○	○	◐	○	○	○	○	○	-
	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	-
	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	-
	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	-
	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	-
	○	○	○	○	○	○	◐	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	◐	○	○	●	○	○	○	○	○	-
	○	○	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	+
	○	○	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	+
	○	○	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○
	○	◐	○	◐	○	○	◐	○	○	○	○	○	◐
	○	○	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	+
	○	○	○	○	○	○	◐	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	+
	○	○	○	◐	◐	◐	●	●	◐	◐	◐	○	+
	◐	○	○	◐	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	●	○	○	◐	○	○	○	○	○	○	○	○	+
	○	○	○	◐	◐	○	○	●	○	◐	○	○	+
	○	○	○	◐	○	○	●	◐	○	○	○	○	+

○ = 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)	Ballaststoffe (g)
Obsttortenboden (Biskuit)	349	1460	8,0	5,0	*	68	3,0
Obstkuchen (Hefeteig)	176	736	3,9	3,5	26,0	32,2	2,6
Sahnetorte	365	1527	5,0	25,0	32,5	30,0	*
Salzstangen, -brezeln	347	1553	9,7	0,5	0	76,0	+
Waffelmischung	472	1975	5,0	20,0	131,0	68,0	0,8
<b>Gemüse, pro Portion (roh)</b>							
Aubergine, 150 g	26	108	1,8	0,3	0	3,8	4,2
Avocado, 150 g	332	1384	2,8	35,2	0	0,6	9,5
Blumenkohl, 150 g	33	138	3,7	0,4	0	3,4	4,4
Bohnen, grün, 150 g	48	204	3,6	0,3	0	7,6	2,9
Brokkoli, 150 g	39	162	5,0	0,3	0	3,8	4,5
Champignons, 150 g	24	99	4,0	0,4	0	0,9	3,0
Chicorée, 100 g	16	69	1,3	0,2	0	2,4	1,3
Chinakohl, 100 g	12	52	1,2	0,3	0	1,2	1,9
Eisbergsalat, 100 g	13	55	0,7	0,3	0	1,9	0,6
Endiviensalat, 100 g	14	59	1,8	0,2	0	1,2	1,2
Erbsen, grün, 150 g	102	424	8,1	0,8	0	15,9	6,2
Feldsalat, 100 g	14	57	1,8	0,4	0	0,7	1,5
Fenchel, 150 g	28	123	2,1	0,4	0	4,2	3,0
Grünkohl, 200 g	74	306	8,6	1,8	0	5,0	8,4
Gurke, 150 g	18	76	0,9	0,3	0	2,7	0,7
Kohlrabi, 150 g	35	146	3,0	0,2	0	5,5	2,1

+ = in Spuren enthalten

- = nicht enthalten

\* = genaue Analysen liegen nicht vor

© MBO Verlag GmbH, Münster

	Mineralstoffe						Vitamine						
	Natrium	Kalium	Kalzium	Phosphor	Magnesium	Eisen	A	E	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	Niacin	B <sub>6</sub>	C
	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	●	*	○	○	○	○	○
	●	○	○	○	-	○	-	○	○	○	○	-	-
	○	○	○	◐	◑	○	●	○	○	○	○	○	+
	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	◐	○
	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	●
	○	○	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	◐
	○	○	○	◐	○	○	●	○	○	○	○	◐	●
	○	○	○	◐	○	○	○	○	○	◐	◐	○	○
	○	○	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	●	○	◐	○	○	○	◐
	○	○	○	○	○	○	◐	*	○	○	○	○	◐
	○	○	○	○	○	○	◐	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	●	○	◐	○	○	○	◐
	○	○	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	◐
	○	○	○	○	○	○	●	◐	○	○	○	○	○
	○	○	◐	◐	○	◐	●	○	○	◐	◐	◐	●
	○	○	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	◐

○ = deckt den Tagesbedarf zu max. 25%

◐ = deckt den Tagesbedarf zu 25–75%

● = deckt den Tagesbedarf zu 75% und mehr

© MBO Verlag GmbH, Münster

	kcal	kJ	Eiweiß (g)	Fett (g)	Cholesterin (mg)	Kohlenhydrate (g)	Ballaststoffe (g)
Kopfsalat, 100 g	11	48	1,2	0,2	0	1,1	1,4
Kürbis, 100 g	25	103	1,1	0,1	0	4,6	2,2
Lauch (Porree), 200 g	50	206	4,4	0,6	0	4,6	6,6
Mangold, 200 g	28	116	4,2	0,6	0	1,4	4,0
Meerrettich, 10 g	6	26	0,3	0	0	1,2	0
Möhren (Karotten), 150 g	38	162	1,5	0,3	0	7,2	5,4
Paprika, 150 g	30	117	1,6	0,3	0	4,4	5,4
Radieschen, 100 g	14	60	1,1	0,1	0	2,1	1,6
Rettich, 100 g	15	64	1,1	0,2	0	2,4	2,5
Rhabarber, 150 g	20	84	0,9	0,2	0	2,1	4,8
Rosenkohl, 150 g	54	226	6,8	0,5	0	5,0	6,6
Rote Bete, 150 g	62	258	2,2	0,2	0	12,6	3,8
Rotkohl, 150 g	33	135	2,2	0,3	0	4,8	3,8
Sauerkraut, 150 g	25	105	2,2	0,5	0	1,2	3,3
Schwarzwurzeln, 150 g	24	100	2,1	0,6	0	2,4	25,5
Spargel, 250 g	45	185	4,8	0,5	0	5,0	3,2
Spinat, 150 g	24	102	4,0	0,4	0	0,9	3,9
Tomate, 1 Stück, 50 g	8	36	0,5	0,1	0	1,3	0,5
Weißkohl, 200 g	50	208	2,8	0,4	0	8,4	6,0
Wirsingkohl, 200 g	50	210	6,0	0,8	0	4,8	5,0
Zucchini, 150 g	30	118	2,4	0,6	0	3,3	1,6
Zwiebel, 1 Stück, 50 g	14	57	0,6	0,2	0	2,5	0,9

+ = in Spuren enthalten

- = nicht enthalten

\* = genaue Analysen liegen nicht vor

© MBO Verlag GmbH, Münster

	Mineralstoffe						Vitamine						
	Natrium	Kalium	Kalzium	Phosphor	Magnesium	Eisen	A	E	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	Niacin	B <sub>6</sub>	C
	○	○	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	◐	◐
	○	○	○	○	◐	◐	●	◐	○	○	○	○	●
	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	●	○	○	○	○	◐	○
	○	○	○	○	○	○	●	◐	○	○	○	◐	●
	○	○	○	○	○	○	○	+	○	○	○	○	◐
	○	○	○	○	○	○	○	+	○	○	○	○	◐
	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	●
	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	●
	◐	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	◐	○
	○	○	○	○	○	○	○	◐	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	+	◐	◐	○	○	○	◐
	○	◐	○	○	◐	◐	●	○	○	○	○	○	●
	○	○	○	○	○	○	◐	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	◐	●
	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	◐	●
	○	○	○	○	○	○	◐	○	○	○	○	○	◐
	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

○ = deckt den Tagesbedarf zu max. 25%

◐ = deckt den Tagesbedarf zu 25–75%

● = deckt den Tagesbedarf zu 75% und mehr

© MBO Verlag GmbH, Münster



kcal

kJ

Eiweiß (g)

Fett (g)

Cholesterin (mg)

Kohlenhydrate (g)

Ballaststoffe (g)

## Kartoffeln

Kartoffel mit Schale, 1 Stück, 60 g	42	175	1,2	0,1	0	8,9	1,0
Kartoffel, gebacken, mit Schale, 100 g	82	345	2,5	0,1	0	18,0	3,1
Kartoffelchips, 50 g	270	1127	2,8	18,7	0	20,2	2,1
Pommes frites, gesalzen, verzehrfertig, 100 g	290	1214	4,2	14,5	0	35,7	4,0

## Hülsenfrüchte

Bohnen, weiß, 100 g	238	994	21,1	1,6	0	34,7	23,2
Bohnensprossen, 100 g	34	140	4,5	0,7	0	2,3	3,0
Linsen, 100 g	270	1129	23,5	1,5	0	40,6	17,0
Sojabohnen, 100 g	330	1379	34,9	18,3	0	6,3	22,0
Sojasprossen, 100 g	50	211	5,8	1,0	0	4,7	2,4

## Obst, pro Portion bzw. Stück Heimische Obstsorten

Apfel, roh, mit Schale, 125 g	68	281	0,4	0,8	0	14,2	2,2
Birne, roh, 125 g	69	289	0,6	0,4	0	15,5	4,1
Brombeeren, 100 g	44	183	1,2	1,0	0	6,2	3,2
Erdbeeren, 100 g	32	134	0,8	0,4	0	5,5	1,6
Heidelbeeren, 100 g	37	154	0,7	0,6	0	6,1	4,9
Himbeeren, 100 g	33	140	1,3	0,3	0	4,8	4,7
Johannisbeeren, rot, 100 g	33	136	1,1	0,2	0	4,8	3,5
Johannisbeeren, schwarz, 100 g	39	164	1,3	0,2	0	6,1	6,8
Kirschen, süß, 100 g	63	262	0,9	0,3	0	13,3	1,3

+ = in Spuren enthalten

- = nicht enthalten

\* = genaue Analysen liegen nicht vor

© MBO Verlag GmbH, Münster




	Mineralstoffe						Vitamine						
	Natrium	Kalium	Kalzium	Phosphor	Magnesium	Eisen	A	E	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	Niacin	B <sub>6</sub>	C
	○	○	○	○	○	○	○	+	○	○	○	○	○
	○	◐	○	○	*	○	*	*	○	○	○	*	○
	◐	◐	○	○	○	○	○	◐	○	○	○	◐	○
	*	*	○	◐	*	○	○	○	○	○	○	○	○
	○	◐	○	◐	◐	◐	◐	○	○	○	○	◐	○
	○	○	○	○	○	○	-	○	◐	○	○	○	○
	○	○	○	◐	◐	◐	○	○	◐	○	○	◐	○
	○	●	◐	●	◐	◐	◐	○	●	◐	○	◐	+
	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	◐	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	●
	○	○	○	○	○	○	○	*	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	◐
	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	◐
	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	●
	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

○ = 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)	Ballaststoffe (g)
Pfirsich, 125 g	53	218	1,0	0,1	0	11,1	2,4
Pflaumen/Zwetschen, 100 g	49	203	0,6	0,2	0	10,2	1,6
Preiselbeeren, 100 g	35	145	0,3	0,5	0	6,2	2,9
Stachelbeeren, 100 g	37	155	0,8	0,2	0	7,1	3,0
Weintrauben, 200 g	134	564	1,4	0,6	0	30,4	3,0
<b>Südfrüchte</b>							
Acerola, roh, 100 g	16	66	0,2	0,2	0	2,6	2,0
Ananas, roh, 125 g	70	290	0,6	0,3	0	15,5	1,2
Apfelsine (Orange), 125 g	52	221	1,2	0,2	0	10,4	2,0
Aprikose, 50 g	22	90	0,5	+	0	4,2	0,8
Banane, mittelgroß, 125 g	110	461	1,5	0,2	0	25,0	2,2
Feigen, roh, 100 g	61	256	1,3	0,4	0	12,9	2,0
Grapefruit (Pampelmuse), 300 g	114	474	1,8	0,6	0	22,2	4,8
Honigmelone, 150 g	81	342	1,4	0,2	0	18,6	1,0
Kaki, 100 g	70	293	0,6	0,3	0	16,0	2,5
Kiwi, 100 g	50	209	0,9	0,6	0	9,1	2,1
Klementine, 50 g	20	34	0,4	+	0	4,4	0,8
Litschi, 50 g	38	158	0,4	0,2	0	8,5	0,8
Mandarine, 50 g	23	96	0,3	0,2	0	5,1	1,0
Mango, 200 g	114	480	1,2	1,0	0	25,0	3,4
Nektarine, 125 g	66	279	1,1	+	0	15,5	2,5
Papaya, 125 g	40	168	0,6	0,1	0	8,9	2,4

+ = in Spuren enthalten

- = nicht enthalten

\* = genaue Analysen liegen nicht vor

© MBO Verlag GmbH, Münster


	Mineralstoffe						Vitamine						
	Natrium	Kalium	Kalzium	Phosphor	Magnesium	Eisen	A	E	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	Niacin	B <sub>6</sub>	C
	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	◐	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	◐
	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○	*	○	○	○	○	●
	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	◐
	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	◐
	○	○	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	◐	○
	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	◐
	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	*	◐
	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	*	◐
	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	*	●

○ = deckt den Tagesbedarf zu max. 25%

◐ = deckt den Tagesbedarf zu 25–75%

● = deckt den Tagesbedarf zu 75% und mehr

© MBO Verlag GmbH, Münster

	kcal	kJ	Eiweiß (g)	Fett (g)	Cholesterin (mg)	Kohlenhydrate (g)	Ballaststoffe (g)
Wassermelone, 150 g	56	234	0,9	0,3	0	12,4	0,3
Zitrone, geschält, 50 g	18	75	0,4	0,3	0	1,6	0
Zuckermelone, 150 g	81	346	1,4	0,2	0	18,6	1,0
<b>Trockenobst</b>							
Äpfel, 25 g	64	267	0,4	0,4	0	14,2	2,5
Aprikosen, 25 g	60	251	1,2	0,1	0	12,0	4,4
Datteln, 25 g	69	290	0,5	0,1	0	16,3	2,2
Feigen, 25 g	62	258	1,0	0,3	0	13,5	3,2
Pflaumen (Zwetschen), 25 g	56	232	0,6	0,2	0	11,8	4,7
Rosinen, 25 g	73	306	0,6	0,1	0	17,0	1,3
<b>Nüsse und Samen</b>							
Cashewkerne, 100 g	571	2387	17,2	42,2	0	30,5	2,9
Erdnüsse, geröstet, 100 g	585	2446	25,6	49,4	0	9,4	11,4
Haselnüsse, 100 g	644	2696	12,0	61,6	0	10,5	8,2
Kokosnuss, frisch, 100 g	363	1520	3,9	36,5	0	4,8	9,0
Kürbiskerne, 100 g	565	2363	24,4	45,6	0	14,2	8,8
Mandeln, 100 g	583	2441	18,7	54,1	0	5,4	13,5
Mohnsamens, 100 g	477	1997	20,2	42,2	0	4,2	20,5
Pistazienkerne, geröstet, 100 g	594	2485	20,8	51,6	0	11,6	10,6
Sesamsamen, 10 g	56	236	1,8	5,0	0	1,0	1,1
Sonnenblumenkerne, 25 g, 1 EL	145	607	5,6	12,2	0	3,1	1,6
Walnüsse, 100 g	663	2772	14,4	62,5	0	10,6	6,1

+ = in Spuren enthalten

- = nicht enthalten

\* = genaue Analysen liegen nicht vor

© MBO Verlag GmbH, Münster



	kcal	kJ	Eiweiß (g)	Fett (g)	Cholesterin (mg)	Kohlenhydrate (g)	Ballaststoffe (g)
--	------	----	------------	----------	------------------	-------------------	-------------------

Zucker und Süßwaren							
Bienenhonig, 100 g	327	1367	0,3	0	0	81,0	0
Bienenhonig, 1 Portion, 20 g	65	273	0,1	0	0	16,0	0
Gummibärchen, 100 g	328	1377	6,0	*	*	76,0	*
Gummibärchen, 10 Stück, 1,6 g	5	22	0,1	*	*	1,2	*
kakaohaltiges Getränkpulver, 20 g	73	309	0,9	0,6	*	16,0	1,2
Kakaopulver, dunkel, 100 g	340	1423	20,0	24,0	0	11,0	30,0
Kaugummi, 1 Stück, 3,3 g	10	42	0	0	*	2,6	0
Konfitüre, 100 g	266	1119	0,6	+	0	66,0	3,0
Konfitüre, 1 Portion, 20 g	53	224	0,1	+	0	13,2	0,6
Marzipan, 50 g	246	1032	4,0	12,5	0	29,5	0,5
Milchbonbon, 1 Stück, 5 g	20	82	0,2	0,2	0,6	4,2	0
Nugat, 100 g	500	2092	5,0	24,0	0	66,0	+
Nuss-Nugat-Creme, 20 g	106	442	0,8	6,2	*	11,7	0,2
Schokolade (70 %), 100 g	520	2180	8,0	40,0	0	33,0	5,0
Schokolade (40 %), 100 g	479	2005	5,3	30,0	0	47,0	15,0
Vollmilchschokolade, 100 g	531	2221	9,2	30,0	2,0	56,0	+
Vollmilchschokolade mit Haselnüssen, 100 g	556	2335	9,5	36,5	1,0	47,5	5,6
Zucker, 100 g	400	1680	0	0	0	100,0	0
Zucker, 1 TL, 5 g	20	84	0	0	0	5,0	0
Zuckerrübensirup, 1 Portion, 20 g	54	229	0,6	0	0	12,9	1,2

+ = in Spuren enthalten

- = nicht enthalten

\* = genaue Analysen liegen nicht vor

© MBO Verlag GmbH, Münster

	Mineralstoffe						Vitamine						
	Natrium	Kalium	Kalzium	Phosphor	Magnesium	Eisen	A	E	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	Niacin	B <sub>6</sub>	C
	○	○	○	○	○	○	+	*	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	+	*	○	○	○	○	○
	○	○	◐	○	◑	◑	*	◑	*	*	*	○	○
	○	○	○	○	○	○	*	○	*	*	*	○	○
	+	○	○	*	○	○	-	+	*	*	*	*	-
	○	◑	○	●	●	●	+	○	○	◑	○	○	-
	*	*	○	○	○	○	*	*	*	*	*	*	*
	○	○	○	○	○	+	○	○	+	+	○	○	○
	○	○	○	○	○	+	○	○	+	+	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	-	◑	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	*	*	*
	○	○	○	○	○	○	-	◑	○	○	○	○	○
	○	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
	○	○	○	◑	◑	○	+	○	○	○	○	○	-
	○	○	◑	◑	○	○	○	○	○	◑	○	○	+
	○	○	◑	◑	○	○	+	◑	○	○	○	○	○
	-	○	○	+	+	+	-	-	-	-	-	-	-
	-	○	○	+	+	+	-	-	-	-	-	-	-
	○	*	*	*	○	○	*	*	●	*	*	*	*

○ = 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)	Ballaststoffe (g)	
<b>Alkoholfreie Getränke</b>								
Apfelsaft (100 % Fruchtanteil), 1/8 l	71	260	0,1	+	0	14,6	+	
Brombeersaft (100 % Fruchtanteil), 1/8 l	48	198	0,4	0,8	0	9,8	0	
Cola, 0,25 l	108	455	+	*	*	27,3	*	
Fruchtsaftgetränk, 0,25 l	122	515	0,2	*	*	30,0	0,8	
Grapefruitsaft (100 % Fruchtanteil), 1/8 l	45	190	0,8	0,1	0	9,0	0,1	
Himbeersaft, gezuckert (Sirup), 1 EL, 20 g	53	220	+	0	0	13,2	0	
Holundersaft (100 % Fruchtanteil), 1/8 l	48	200	2,5	0,5	0	8,5	0	
Johannisbeernektar, schwarz, 1/8 l	80	295	0,5	+	0	16,2	0	
Karottensaft/Möhrensaft (100 % Gemüseanteil), 1/8 l	28	115	0,8	+	0	6,0	3,0	
Light-Erfrischungsgetränk, 8 % Saftgehalt, 0,25 l	30	125	0,4	+	*	7,0	*	
Limonade, 1/8 l	61	258	*	*	*	15,0	*	
Orangensaft, frisch gepresst (100 % Fruchtanteil), 1/8 l	58	240	0,9	0,3	0	11,8	0,2	
Sanddornbeersaft (100 % Fruchtanteil), 1/8 l	50	209	1,1	7,4	0	1,5	0	
Tomatensaft (100 % Gemüseanteil), 1/8 l	21	90	1,0	0,1	0	3,6	0,1	
Traubensaft (100 % Fruchtanteil), 1/8 l	85	358	0,3	+	0	20,8	0	
Zitronensaft, 1 EL, 15 g	4	17	0,1	+	0	0,4	0	

+ = in Spuren enthalten

- = nicht enthalten

\* = genaue Analysen liegen nicht vor

© MBO Verlag GmbH, Münster



	Mineralstoffe						Vitamine							
	Natrium	Kalium	Kalzium	Phosphor	Magnesium	Eisen	A	E	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	Niacin	B <sub>6</sub>	C	
	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	◐	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	*	-	*	*	*	*	*	*	*
	○	*	○	*	○	○	*	*	*	*	*	*	*	○
	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	◐
	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	+	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	◐
	○	○	○	○	○	○	○	○	+	+	○	○	○	◐
	○	○	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○
	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
	○	○	○	○	○	○	*	*	*	*	*	*	*	*
	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	●
	○	○	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	●
	○	○	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

○ = deckt den Tagesbedarf zu max. 25%

◐ = deckt den Tagesbedarf zu 25–75%

● = deckt den Tagesbedarf zu 75% und mehr

© MBO Verlag GmbH, Münster



	kcal	kJ	Eiweiß (g)	Fett (g)	Cholesterin (mg)	Kohlenhydrate (g)	Ballaststoffe (g)	
<b>Alkoholische Getränke</b>								
Altbier, 0,25 l	108	450	1,2	0	0	8,8	0	
Apfelwein, 0,25 l	112	472	+	0	0	6,5	0	
Bier, alkoholfrei, 0,33 l	82	346	1,0	0	0	17,8	0	
Bockbier, hell, 0,25 l	155	648	1,8	0	0	11,5	0	
Dessertwein, 0,2 l	320	1344	0,2	*	*	30,0	*	
Doppelbockbier, dunkel, 0,25 l	172	722	2,0	0	0	9,5	0	
Fruchtwein, 1/8 l	92	389	+	*	*	6,2	*	
Kölsch, 0,2 l	84	352	0,8	0	0	8,0	0	
Lagerbier (Vollbier), hell, 0,33 l	122	515	1,6	0	0	9,2	0	
Leichtbier, untergärig, 0,5 l	135	565	2,0	0	0	10,0	0	
Likör, 5 cl	83	348	*	*	*	15,0	0	
Malzbier, 0,25 l	120	498	1,0	0	0	29,0	0	
Obstler, 5 cl	25	98	*	*	*	*	*	
Pilsener Bier, 0,33 l	142	571	1,6	0	0	10,2	0	
Qualitätswein, weiß, 0,2 l	140	588	0,2	*	*	5,2	0	
Qualitätswein, rot, 0,2 l	134	556	0,4	*	*	5,2	0	
Sekt, 1/8 l	104	436	0,1	*	*	6,3	0	
Tafelwein, weiß, 1/8 l	81	341	0,1	*	*	3,1	*	
Weinbrand, 5 cl	120	500	*	*	*	1,0	0	
Weizenvollbier, hefehaltig, 0,5 l	230	950	2,5	0	0	15,0	0	
Whisky, 10 cl	25	103	*	*	*	+	0	

+ = in Spuren enthalten

- = nicht enthalten

\* = genaue Analysen liegen nicht vor

© MBO Verlag GmbH, Münster

	Mineralstoffe						Vitamine						
	Natrium	Kalium	Kalzium	Phosphor	Magnesium	Eisen	A	E	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	Niacin	B <sub>6</sub>	C
	○	○	○	○	○	+	-	-	+	○	○	○	-
	○	○	○	○	○	○	*	*	*	*	*	○	*
	○	○	○	○	○	+	-	-	+	○	○	○	-
	○	○	○	○	○	+	-	-	+	○	○	○	-
	○	○	○	○	○	○	*	*	*	○	○	○	*
	○	○	○	○	○	+	-	-	+	○	○	○	-
	○	○	○	○	○	○	*	*	*	*	*	○	*
	○	○	○	○	○	+	-	-	+	○	○	○	-
	○	○	○	○	○	+	○	-	+	○	○	○	-
	○	○	○	○	○	+	-	-	+	○	○	○	-
	○	○	○	○	○	*	*	*	*	*	*	*	*
	○	○	○	○	○	○	-	-	+	○	○	+	-
	*	○	○	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
	○	○	○	○	○	+	-	-	+	○	○	○	-
	○	○	○	○	○	○	-	*	+	○	○	○	*
	○	○	○	○	○	○	-	+	+	+	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	*	*	*	○	○	○	*
	○	○	○	○	○	○	*	*	*	○	○	○	*
	○	+	*	*	○	+	*	*	*	*	*	*	*
	○	○	○	○	○	+	-	-	+	○	○	○	-
	+	○	+	+	+	*	*	*	*	*	*	*	*

○ = 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)	Ballaststoffe (g)	
<b>Gemüsekonserven, 100 g</b>								
Bohnen, grün	22	92	1,2	0,1	0	3,9	1,0	
Champignons	20	84	3,2	0,5	0	0,5	2,0	
Erbsen	48	202	3,6	0,4	0	4,8	4,0	
Kidneybohnen	104	442	6,9	0,6	0	17,8	6,2	
Maiskörner	110	461	3,2	1,5	0	21,0	2,0	
Möhren (Karotten)	14	59	0,6	0,3	0	2,0	1,6	
Oliven, grün, mariniert	138	577	1,4	13,9	0	1,8	2,4	
Oliven, schwarz, mariniert	135	555	1,1	13,8	0	1,5	1,4	
Pfifferlinge	15	63	2,1	0,7	0	0,2	4,7	
Spargel	13	52	1,9	0,1	0	1,0	1,3	
Tomaten	19	78	1,2	0,2	0	2,7	0,9	
Tomatenketchup	104	434	2,0	0,3	0	24,7	0,9	
<b>Obstkonserven, 100 g</b>								
Ananas	66	277	0,4	0,2	0	15,2	1,0	
Aprikosen	71	298	0,6	0,1	0	17,0	2,0	
Birnen	67	281	0,3	0,2	0	16,0	2,0	
Heidelbeeren mit Saft, gesüßt	73	307	0,9	0,5	0	16,0	3,0	
Kirschen	83	347	0,7	0,2	0	19,6	1,5	
Mandarinen	60	257	0,5	0,1	0	14,4	0,3	
Pfirsiche mit Saft	69	289	0,4	0,1	0	16,5	1,1	
Pflaumen (Zwetschen)	75	315	0,5	0,1	0	17,2	1,5	

+ = in Spuren enthalten

- = nicht enthalten

\* = genaue Analysen liegen nicht vor

© MBO Verlag GmbH, Münster





kcal

kJ

Eiweiß (g)

Fett (g)

Kohlenhydrate (g)

### Fertigsuppen (Trockenprodukte), pro zubereiteter Portion (1/4 l)

Es werden Durchschnittswerte angegeben. Genaue Nährwerte des Herstellers finden Sie auf der Rückseite der Verpackung.

	kcal	kJ	Eiweiß (g)	Fett (g)	Kohlenhydrate (g)
Blumenkohl-Brokkoli-Suppe (mit Wasser zubereitet)	127	525	2,0	8,0	10,0
Champignoncremesuppe	110	450	2,0	6,0	11,0
Chinesische Nudelsuppe	110	440	3,0	1,0	20,0
Grießklößchensuppe	90	380	4,0	4,0	10,0
Hochzeitsuppe	50	190	2,0	1,0	10,0
Hühnersuppe mit Nudeln	43	183	2,0	2,0	7,0
Lauchcremesuppe mit Croûtons	75	300	2,0	1,0	8,0
Rindfleischsuppe	90	400	4,0	2,0	15,0
Spargelcremesuppe	75	314	4,0	2,0	11,0
Tomatensuppe mit Reis	89	380	2,0	+	19,0
Zwiebelsuppe	50	210	2,0	2,0	8,0


### Fünf-Minuten-Terrinen, pro Portion (Becher)

Gulaschtopf	240	1005	8,0	6,0	35,0
Nudeln in Rahmsoße	274	1131	8,0	11,0	33,0
Nudeltopf, süß-sauer	166	697	4,0	1,0	33,0
Spaghetti Bolognese	249	1047	9,0	8,0	34,0

### Fertigsoßen (Trockenprodukte), pro zubereiteter Portion (100 ml)


Es werden Durchschnittswerte angegeben. Genaue Nährwerte des Herstellers finden Sie auf der Rückseite der Verpackung.

Bratensoße	42	167	1,0	2,0	6,0
Champignon-Rahmsoße	152	633	2,0	13,0	6,0

	kcal	kJ	Eiweiß (g)	Fett (g)	Kohlenhydrate (g)
Currysoße	54	227	1,0	3,0	5,0
Helle Soße	55	230	1,0	3,0	8,0
Jägersoße	48	201	1,0	3,0	5,0
Kräutersoße	53	223	1,0	3,0	6,0
Pfeffersoße	80	340	2,0	6,0	6,0
Rahmsoße	235	984	2,0	23,0	4,0
Sauce Hollandaise	433	1710	2,0	45,0	5,0
Tomatensoße	60	251	2,0	3,0	8,0
<b>Fertiggerichte (Konserven), 1 Portion = 250 g</b>					
Es werden Durchschnittswerte angegeben. Genaue Nährwerte des Herstellers finden Sie auf der Rückseite der Verpackung.					
Chili con carne	240	1000	15,0	7,5	22,0
Erbseintopf	118	492	7,5	5,0	10,0
Fleischklößchen	240	1005	10,0	15,0	15,0
Gemüsetopf, bunter	88	362	2,5	2,5	12,5
Gulaschtopf mit Kartoffeln	198	828	7,5	12,5	15,0
Gulaschtopf ungarische Art	215	902	10,0	10,0	20,0
Hühner-Nudel-Topf	138	570	5,0	7,5	12,5
Kohlrouladen	185	772	7,5	12,5	10,0
Königsberger Klopse	340	1422	12,5	25,0	15,0
Linseneintopf	212	898	12,5	7,5	25,0
Ravioli Bolognese	218	915	7,5	7,5	27,5
Reistopf mit Huhn	208	862	5,0	12,5	17,5
Serbische Bohnensuppe	170	712	7,5	5,0	20,0

	kcal	kJ	Eiweiß (g)	Fett (g)	Kohlenhydrate (g)
Spirli-Nudeln mit Fleischklößchen	162	685	5,0	5,0	25,0
Ungarische Gulaschsuppe	120	502	7,5	5,0	10,0
<b>Tiefgefrorene Fertiggerichte, pro Portion</b>					
Baguette Salami, 1 St., 125 g	251	1055	12,5	10,0	26,2
Fischstäbchen, 200 g	378	1590	26,0	16,0	34,0
Flammkuchen, 350 g	833	3476	21,0	45,5	77,0
Gemüseburger, 100 g	121	507	5,0	13,0	5,0
Germknödel, 100 g	276	1166	7,0	4,0	52,0
Hühnerfrikassee, 200 g	202	844	22,0	10,0	6,0
Lasagne Bolognese, 300 g	432	1809	24,0	18,0	39,0
Leipziger Allerlei mit Butter, 150 g	156	652	4,5	10,5	9,0
Maultaschen, 100 g	218	914	8,0	8,0	27,0
Nasi Goreng, 250 g	350	1465	20,0	17,5	27,5
Pfannengemüse, italienisch, 300 g	114	477	6,0	3,0	18,0
Pizza Bolognese, 350 g	662	2768	31,5	14,0	98,0
Pizza Salami, 350 g	812	3416	35,0	28,0	98,0
Pizza Thunfisch, 350 g	665	2782	31,5	17,5	91,0
Rahmspinat, 150 g	69	290	3,0	4,5	4,5
Ratatouille, 300 g	372	1539	3,0	27,0	24,0
Schlemmerfilet Bordelaise, 200 g	318	1326	26,0	18,0	12,0
Schlemmerfilet Champignon, 200 g	404	1690	26,0	26,0	18,0
Semmelknödel, 100 g	214	903	7,0	6,0	32,0
Steaklets 200 g	494	2068	24,0	34,0	20,0



	kcal	kJ	Eiweiß (g)	Fett (g)	Kohlenhydrate (g)
<b>Fertiggerichte in Menüschaalen (energiereduziert nach § 14 DiätVO), 400g</b>					
Chop Suey	412	1724	28,0	4,0	64,0
Ente, klassisch	276	1180	16,0	4,0	40,0
Hackbällchen	344	1440	16,0	16,0	28,0
Hühnerfrikassee	288	1624	28,0	8,0	48,0
Kasseler	268	1120	20,0	8,0	24,0
Königsberger Klopse	424	1776	20,0	12,0	56,0
Rindergulasch	340	1420	28,0	8,0	36,0
Rinderroulade	340	1420	24,0	12,0	32,0
Schweinefilet auf Gemüse	280	1172	24,0	8,0	28,0
Schweinegeschnetzeltes	328	1372	24,0	8,0	36,0
Seelachsfilet in Kräutersoße	232	980	20,0	4,0	24,0
Zwiebelhackbraten	452	1892	24,0	16,0	52,0
<b>Fast Food, pro Portion</b>					
Big Mac	495	2071	27,0	25,0	40,0
Cheeseburger	300	1255	16,0	13,0	30,0
Chicken McNuggets	251	1053	17,0	14,0	16,0
Grilled Chicken Cesar Salad	223	933	14,0	10,0	20,0
Hamburger (100 g)	239	1000	12,0	9,0	28,0
Pommes frites (100 g)	295	1235	4,0	15,0	37,0
<b>Desserts (Trockenprodukte, nach Anleitung zubereitet), 100g</b>					
Götterspeise	71	304	1,0	0	16,0
Kaltschale Sauerkirsch	68	289	+	0	17,0

	kcal	kJ	Eiweiß (g)	Fett (g)	Kohlenhydrate (g)
Mousse à la Vanille	123	519	5,0	3,0	19,0
Mousse au Chocolat	142	599	5,0	4,0	21,0
Paradiescreme, Mandel	124	519	3,0	4,0	19,0
Paradiescreme, Stracciatella	120	504	3,0	4,0	17,0
Rotweincreme	208	871	2,0	10,0	20,0
<b>Eis</b>					
Eishörnchen Buttermilch-Zitrone	210	850	3,0	9,0	27,0
Eishörnchen Vanille, 100 g	220	910	3,0	11,0	27,0
Eishörnchen Schoko, 100g	230	960	5,0	11,0	28,0
Eiscreme Stracciatella, 100 g	253	1057	3,0	14,0	28,0
Magnum classic, 1 Stück = 85 g	260	1100	3,0	16,0	25,0
Magnum Mandel, 1 Stück = 85 g	280	1200	5,0	18,0	26,0
Solero Exotic, 1 Stück = 75 g	99	410	2,0	3,0	17,0
Viennetta Schoko, 100 g	260	1110	4,0	16,0	24,0
<b>Backmischungen, nach Anleitung zubereitet, 100 g</b>					
Donauwellen	339	1414	4,0	21,0	33,0
Gugelhupf	393	1645	6,0	20,0	47,0
Kirschkuchen	342	1430	5,0	18,0	40,0
Marmorkuchen	380	1592	6,0	20,0	44,0
Nusskuchen	393	1645	6,0	20,0	48,0
Russischer Zupfkuchen	379	1583	8,0	23,0	36,0
Tarte au Chocolat	476	1986	7,0	31,0	43,0
Zitronenkuchen	373	1564	5,0	17,0	50,0

## Alphabetische Auflistung der aufgeführten Nahrungsmittel

<b>A</b>			
Aal .....	34	Bohnensprossen .....	48
Acerola .....	50	Bonbon .....	54
Alkoholfreies Bier .....	58	Bratensoße .....	62
Altbier .....	58	Brathähnchen .....	32
Ananas .....	50, 60	Bratwurst (Schwein) .....	28
Apfel .....	48, 52	Brokkoli .....	44
Apfelkuchen .....	42	Brombeeren .....	48
Apfelsaft .....	56	Brombeersaft .....	56
Apfelsine .....	50	Brot .....	40 ff.
Apfelwein .....	58	Brötchen .....	40
Aprikose .....	50, 52, 60	Bückling .....	34
Aubergine .....	44	Butter .....	38
Aufschnitt .....	30 ff.	Butterkuchen .....	42
Avocado .....	44	Buttermilch .....	24
<b>B</b>		Butterschmalz .....	38
Backmischung .....	66	<b>C</b>	
Baguette Salami .....	64	Camembert .....	26
Banane .....	50	Cashewkerne .....	52
Berliner Pfannkuchen .....	42	Cervelatwurst .....	30
Bienenhonig .....	54	Champignon-Rahmsoße .....	62
Bier .....	58	Champignoncremesuppe .....	62
Bier, alkoholfrei .....	58	Champignons .....	44, 60
Bierschinken .....	30	Cheeseburger .....	65
Big Mac .....	65	Chicken McNuggets .....	65
Birne .....	48, 60	Chicorée .....	44
Biskuitboden .....	44	Chili con carne .....	63
Biskuitplätzchen .....	42	Chinakohl .....	44
Blumenkohl .....	44	Chinesische Nudelsuppe .....	62
Blumenkohl-Brokkoli-Suppe .....	62	Chop Suey .....	65
Blutwurst .....	30	Christstollen .....	42
Bockbier .....	58	Cola .....	56
Bockwurst .....	28	Corned Beef .....	30
Bohnen, grün .....	44, 60	Cornflakes .....	38
Bohnen, weiß .....	48	Currysoße .....	63

<b>D</b>		
Datteln	52	→ Schweinefilet
Desserts	65 ff.	Fisch
Dessertwein	58	Fischstäbchen
Dinkelmehl	38	Flammkuchen
Distelöl	36	Fleisch
Donauwellen		Fleischkäse
(Backmischung)	66	Fleischklößchen
Doppelbockbier	58	Fleischwurst
Doppelrahmfrischkäse	26	Forelle
Dorsch	34	Frankfurter Würstchen
<b>E</b>		Frischkäse
Edamer Käse	26	Früchtebrot
Ei	24	Frücthemüsli
Eierteigwaren	38	Fruchtjoghurt
Eis	66	Fruchtsaftgetränk
Eisbein	28	Fruchtwein
Eisbergsalat	44	Fünf-Minuten-Terrine
Eiscreme	66	<b>G</b>
Eishörnchen	66	Gans
Emmentaler Käse	26	Garnelen
Endiviensalat	44	Gebäck
Ente	32, 65	Geflügel
Erbsen, grün	44, 60	Geflügelwurst
Erbseneintopf	63	Gemüse
Erdbeeren	48	Gemüseburger
Erdnüsse, geröstet	52	Gemüsekonserven
Erdnussöl	36	Gemüsetopf
<b>F</b>		Germknödel
Fasan	32	Gerstengraupen
Fast Food	65	Getränke, alkoholfreie
Feige	50, 52	Getränke, alkoholische
Feldsalat	44	Getreide
Fenchel	44	Gewürzkuchen
Fertiggerichte	63 ff.	Götterspeise
Fertigsoße	62	Gouda
Fertigsuppen	62	Grahambrot
Fett	36	Grapefruit
Filet		Grapefruitsaft
→ Rinderfilet	28	Graupen

Grieß .....	40
Grießklößchensuppe .....	62
Grilled Chicken Cesar Salad .....	65
Grünkernmehl .....	38
Grünkohl .....	44
Gugelhupf (Backmischung) .....	66
Gulaschtopf .....	62, 63
Gummibärchen .....	54
Gurke .....	44

<b>H</b> Hackbällchen .....	65
Hackfleisch (Rind) .....	28
Haferflocken .....	38
Hähnchen .....	32
Hamburger .....	65
Harzer Käse .....	26
Hase .....	32
Haselnüsse .....	52
Hecht .....	34
Hefeteilchen .....	42
Heidelbeeren .....	48, 60
Heilbutt .....	34
Helle Soße .....	63
Hering .....	34
Heringsfilet in Tomatensoße .....	34
Himbeeren .....	48
Himbeersaft .....	56
Hirsch .....	32
Hochzeitssuppe .....	62
Holundersaft .....	56
Honigmelone .....	50
Huhn .....	32
Hühner-Nudel-Topf .....	63
Hühnerfrikassee .....	64, 65
Hühnersuppe mit Nudeln .....	62
Hülsenfrüchte .....	48
Hummer .....	34

<b>J</b> Jägersoße .....	63
Joghurt .....	24
Johannisbeeren .....	48
Johannisbeernektar .....	56

<b>K</b> Kabeljau .....	34
kakaohaltiges Getränkepulver .....	54
Kakaopulver .....	54
Kakaotrunk .....	24
Kaki .....	50
Kalbsschnitzel .....	28
Kaltschale .....	65
Kaninchenfleisch .....	28
Karotten .....	46, 60
Karottensaft .....	56
Karpfen .....	34
Kartoffelchips .....	48
Kartoffeln .....	48
Käse .....	26 ff.
Kasseler .....	28, 65
Kaugummi .....	54
Kefir .....	24
Keks .....	42
Kidneybohnen .....	60
Kirschen .....	48, 60
Kirschkuchen (Backmischung) .....	66
Kiwi .....	50
Kleie .....	40
Kleingebäck .....	42
Klementine .....	50
Knäckebrötchen .....	40
Kohlrabi .....	44
Kohlrouladen .....	63
Kokosfett .....	36
Kokosnuss .....	52
Kölsch .....	58
Kondensmilch .....	24

Konfitüre . . . . .	54	Linseneintopf . . . . .	63
Königsberger		Litschi . . . . .	50
Klopse . . . . .	63, 65	<b>M</b>	
Kopfsalat . . . . .	46	Magermilch . . . . .	26
Korbkäse . . . . .	26	Magnum . . . . .	66
Kotelett		Maisgries . . . . .	38
→ Lammkotelett . . . . .	28	Maiskeimöl . . . . .	36
→ Schweinekotelett . . . . .	30	Maiskörner . . . . .	60
Krabben . . . . .	34	Maisstärke . . . . .	38
Kräcker . . . . .	42	Makrele . . . . .	34
Krapfen . . . . .	42	Malzbier . . . . .	58
Kräutersoße . . . . .	63	Mandarine . . . . .	50, 60
Kuchen . . . . .	42 ff., 66	Makronen . . . . .	42
Kuhmilch . . . . .	24 ff.	Mandeln . . . . .	52
Kürbis . . . . .	46	Mango . . . . .	50
Kürbiskerne . . . . .	52	Mangold . . . . .	46
Kürbiskernöl . . . . .	36	Margarine . . . . .	36
<b>L</b>		Marmorkuchen	
Lachs, geräuchert . . . . .	34	(Backmischung) . . . . .	66
Lachsschinken . . . . .	30	Marzipan . . . . .	54
Lagerbier . . . . .	58	Matjeshering . . . . .	34
Lammkeule . . . . .	28	Maultaschen . . . . .	64
Lammkotelett . . . . .	28	Mayonnaise . . . . .	36
Lasagne Bolognese . . . . .	64	Meerrettich . . . . .	46
Lauch . . . . .	46	Mehl . . . . .	38 ff.
Lauchcremesuppe		Mehrkornbrot . . . . .	40
mit Croûtons . . . . .	62	Menüschalen . . . . .	65
Laugenbrezel . . . . .	40	Mettwurst . . . . .	30
Leber . . . . .	28	Milch . . . . .	24 ff.
Leberkäse . . . . .	28	Milchprodukte . . . . .	24 ff.
Leberpastete . . . . .	30	Milchbonbon . . . . .	54
Leberwurst . . . . .	30	Milchpudding . . . . .	26
Leichtbier . . . . .	58	Mohnsamen . . . . .	52
Leipziger Allerlei . . . . .	64	Möhren . . . . .	46, 60
Light-Erfrischungsgetränk .	56	Möhrensaft . . . . .	56
Likör . . . . .	58	Mortadella . . . . .	30
Limburger Käse . . . . .	26	Mousse à la Vanille . . . . .	66
Limonade . . . . .	56	Mousse au Chocolat . . . . .	66
Linsen . . . . .	48	Müsli . . . . .	38

<b>N</b>			
Nährmittel	38 ff.	Porree	46
Nasi Goreng	64	Preiselbeeren	50
Naturreis	38	Pumpernickel	42
Nektarine	50	Pute	32
Niere (Kalb)	28	<b>O</b>	
Nudeln	38	Quark	28
Nudeln in Rahmsoße	62	<b>R</b>	
Nudeltopf, süß-sauer	62	Radieschen	46
Nugat	54	Rahmsoße	62, 63
Nuss-Nugat-Creme	54	Rahmspinat	64
Nüsse	52	Rapsöl	36
Nusskuchen	42, 66	Ratatouille	64
<b>O</b>		Ravioli Bolognese	63
Obst	48 ff.	Reh	32
Obstkonserven	60	Reis	38 ff.
Obstkuchen (Hefeteig)	44	Reistopf mit Huhn	63
Obstler	58	Rettich	46
Obsttortenboden	44	Rhabarber	46
Öl	36 ff.	Rinderfilet	28
Oliven	60	Rindergulasch	65
Olivenöl	36	Rinderkeule	28
Ölsardinen	34	Rinderroulade	65
Orange	50	Rindfleisch	28 ff.
Orangensaft	56	Rindfleischsuppe	62
<b>P</b>		Roastbeef	28
Papaya	50	Roggenbrot	42
Paprika	46	Roggenmehl	40
Paradiescreme	66	Roggenmischbrot	42
Pfannengemüse	64	Roggenvollkornbrot	42
Pfeffersoße	63	Rosenkohl	46
Pfifferlinge	60	Rosinen	52
Pfirsich	50, 60	Rotbarsch	34
Pflaumen	50, 52, 60	Rote Bete	46
Pilsener Bier	58	Rotkohl	46
Pistazienkerne	52	Rotweincreme	66
Pizza	64	Rotwurst	30
Polenta	38	Rübensirup	54
Pommes frites	48, 65	Russischer Zupfkuchen (Backmischung)	66
Popcorn	38		

# S

Sahnetorte .....	44	Sekt .....	58
Salami .....	32, 64	Semmel .....	40
Salzhering .....	36	Semmelknödel .....	64
Salzstangen .....	44	Sepia .....	36
Samen .....	52	Serbische Bohnensuppe ..	63
Sanddornbeerensaft .....	56	Sesamöl .....	36
Sauce Hollandaise .....	63	Sesamsamen .....	52
Sauerkraut .....	46	Sirup (Zuckerrübe) .....	54
Saure Sahne .....	26	Sojabohnen .....	48
Schabefleisch .....	30	Sojamilch .....	26
Schafskäse .....	26	Sojasprossen .....	48
Schellfisch .....	36	Solero .....	66
Schichtkäse .....	26	Sonnenblumenkerne .....	52
Schinken .....	32	Sonnenblumenöl .....	38
Schlagsahne .....	26	Spaghetti Bolognese .....	62
Schlemmerfilet .....	64	Spargel .....	46, 60
Schmand .....	26	Spargelcremesuppe .....	62
Schmalz (Schwein) .....	38	Speck .....	32
Schmelzkäse .....	26f.	Speisequark .....	28
Schnitzel		Spinat .....	46, 64
→ Kalbsschnitzel .....	28	Spirli-Nudeln mit	
→ Schweineschnitzel .....	30	Fleischklößchen .....	64
Schokolade .....	54	Stachelbeeren .....	50
Schwarzwurzel .....	46	Steaklets .....	64
Schweinebauch .....	30	Südfrüchte .....	50 ff.
Schweinefilet .....	30	Suppen (Fertiggerichte) ...	62
Schweinefilet auf Gemüse ..	65	Suppenhuhn .....	32
Schweinefleisch .....	30	Süßkirschen .....	48
Schweinegeschnetzeltes ..	65	<b>Süßwaren</b> .....	54
Schweinekamm .....	30	Tarte au Chocolat	
Schweinekeule .....	30	(Backmischung) .....	66
Schweinekotelett .....	30	Tatar .....	30
Schweinemetz .....	30	Thunfisch .....	36
Schweineschmalz .....	38	Tiefkühlgerichte .....	64
Schweineschnitzel .....	30	Tintenfisch .....	36
Seelachs .....	36	Toastbrot (Weizen-) .....	42
Seelachsfilet .....	65	Tomate .....	46, 60
Seezunge .....	36	Tomatenketchup .....	60



Tomatensaft .....	56
Tomatensoße .....	63
Tomatensuppe mit Reis ...	62
Traubensaft .....	56
Trockenobst .....	52
Truthahn .....	32
Ungarische Gulaschsuppe .	64
Viennetta .....	66
Vollbier .....	58
Vollkornnudeln .....	40
Vollmilch .....	24 ff.
Waffelmischung .....	44
Walnüsse .....	52
Walnussöl .....	38
Wassermelone .....	52
Wein .....	58
Weinbrand .....	58
Weintrauben .....	50
Weißkohl .....	46
Weißwurst .....	30
Weizenbier .....	58
Weizengrieß .....	40
Weizenkeime .....	40
Weizenkeimöl .....	38
Weizenkleie .....	40
Weizenmehl .....	40
Weizentoastbrot .....	42
Weizenvollkornbrot .....	42
Weizenvollkornmehl .....	40
Whisky .....	58
Wiener Würstchen .....	32
Wild .....	32
Wildreis .....	40
Wildschwein .....	32
Wirsingkohl .....	46
Wurst .....	28 ff.

Zander .....	36
Ziegenkäse .....	28
Zitrone .....	52
Zitronenkuchen (Backmischung) .....	66
Zitronensaft .....	56
Zucchini .....	46
Zucker .....	54
Zuckermelone .....	52
Zuckerrübensirup .....	54
Zunge (Rind) .....	30
Zupfkuchen (Backmischung) .....	66
Zwetschen .....	50, 52, 60
Zwieback .....	42
Zwiebel .....	46
Zwiebelhackbraten .....	65
Zwiebelsuppe .....	62

© 2019 MBO Verlag GmbH, 48143 Münster  
Artikel-Nr.: 9004 – N0002bz – 2/19

Quellen: DGE-Empfehlungen, abgerufen am 15.2.2017 von [www.dge.de](http://www.dge.de),  
E. Elmadfa et al., Die große GU-Nährwert-Kalorien-Tabelle 2014/2015,  
U. Wahrburg/S. Egert: Die große Wahrburg/Egert Kalorien- und Nährwert-  
tabelle 2014/15

Bildnachweis Titelfoto: ©strixcode - Fotolia.com

© MBO Verlag GmbH, Münster



## pronova BKK – Partner für Ihre Gesundheit

Bundesweit vertrauen uns bereits über 660.000 Versicherte ihre Gesundheit an. Ob Prävention, Früherkennung, Versorgungsprogramme oder Zusatzversicherungen – bei der pronova BKK erhalten Sie einen umfassenden Versicherungsschutz aus einer Hand. In unseren Kundenservices vor Ort, über unser rund um die Uhr erreichbares Servicetelefon und online per App kümmern wir uns jederzeit um Ihre Anliegen.



pronova BKK  
67058 Ludwigshafen  
service@pronovabkk.de

[www.pronovabkk.de](http://www.pronovabkk.de)

### Wichtige Telefonnummern:

Servicetelefon  
**0441 925138-4949**

24-Stunden-Gesundheitsberatung  
**0621 53391-4911**

