

## Eiweiss – Wissenswertes und Hitlisten

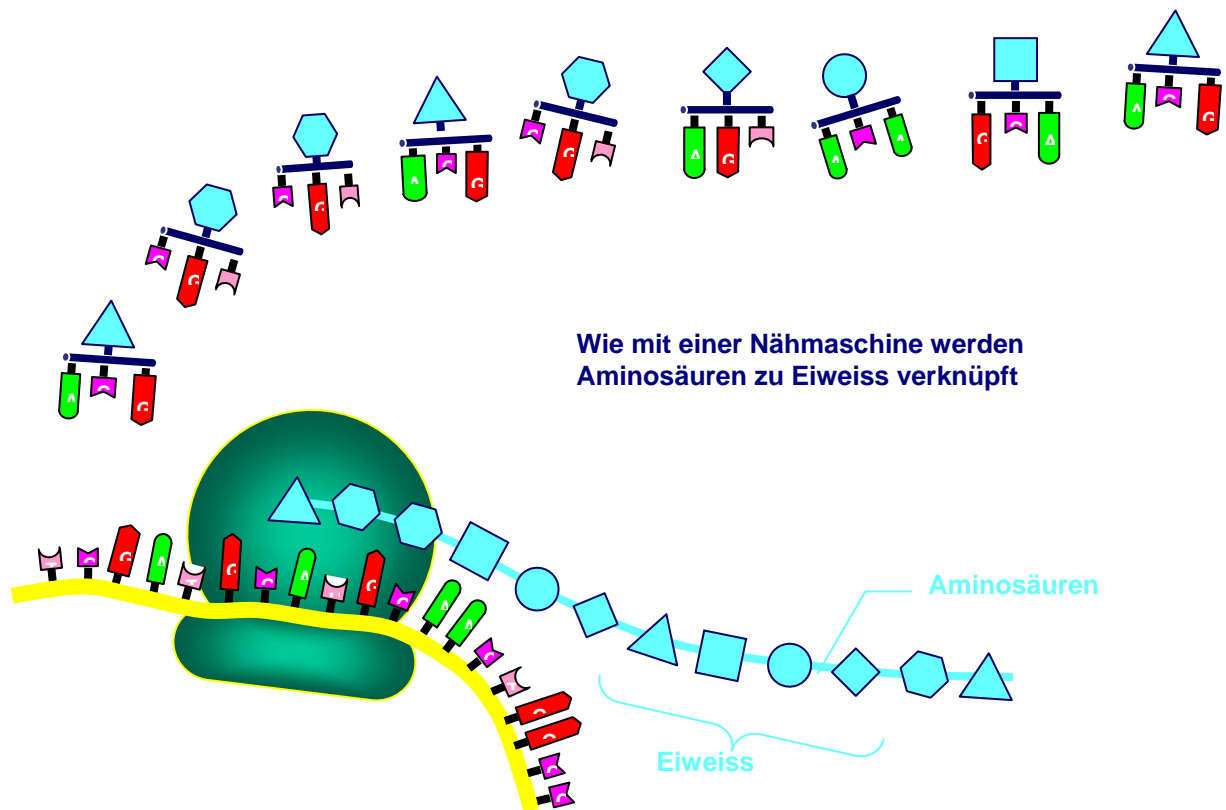


Bild: Internet (Quelle unbekannt)

# Inhalt

Quelle: Schweizer Nährwertdaten und „Der kleine Souci-Fachmann-Kraut“

Mengenangaben in g pro 100g

Inhalt .....	2
Einleitung .....	3
Eiweiss: Hohe Sättigungswirkung.....	3
Eiweiss: Hohe Wärmeproduktion.....	3
Der Eiweissumsatz .....	3
Die Verdaulichkeit .....	4
Die Qualität ist massgebend.....	4
Die biologische Wertigkeit .....	5
Kombination erhöht Wertigkeit.....	6
Eiweisskombination für Vegetarier .....	6
Gut zu wissen: .....	6
Wieviel Eiweiss braucht ein erwachsener Mensch? .....	7
Pflanzliche Eiweisse .....	9
20 Aminosäuren.....	9
Eiweissgehalt (Tabelle 1) .....	10
Eiweissgehalt (Tabelle 2) .....	10
Backwaren .....	12
Beeren .....	17
Brotwaren .....	18
Eis, Eiswaren .....	21
Meerfische .....	23
Süsswasserfische.....	24
Fischerzeugnisse.....	25
Fleisch .....	26
Gemüse, Gemüseprodukte, Salate .....	29
Gemüsekonserven .....	33
Getränke, nicht alkoholisch .....	34
Getreide, Getreideprodukte .....	36
Kartoffeln und Kartoffelprodukte.....	39
Kräuter .....	41
Nüsse, Samen, Kerne .....	42
Milch, Milchprodukte .....	44
Obst, Früchte .....	49
Obstkonserven .....	51
Pilze .....	52
Reis.....	53
Riegel, Snacks.....	54
Schokolade, Kakao, Ovomaltine .....	55
Sprossen, Keimlinge.....	56
Suppen .....	57
Pudding, Süssspeisen .....	58
Würzmittel, Saucen .....	59
Zucker, Zuckerwaren, Honig .....	60

# Einleitung

## Eiweiss: Hohe Sättigungswirkung

**Sättigung:** Eiweiss > Kohlenhydrate > Fette

Eiweisse vermitteln ein Gefühl der Sättigung, und zwar wesentlich stärker als Kohlenhydrate oder Fette.

## Eiweiss: Hohe Wärmeproduktion

**Wärmeproduktion:** Eiweiss > Kohlenhydrate > Fette

Der Körper benötigt zur Eiweissverdauung mehr Energie als bei Kohlenhydraten und Fetten (ca. 10% der zugeführten Energie). Versuche haben gezeigt, dass die Wärmeproduktion mit Cayenne Pfeffer gewürztem Steak bis 30% betragen kann. Scharfe Gewürze fördern also den Energieumsatz und sind hilfreich bei der Gewichtsreduktion.

8-15% der täglich zugeführten Kalorienmenge (Kohlenhydrate, Fette, Eiweisse) werden zur Verdauung und Umsetzung benötigt.

**Fette:** 2.5%  
**Kohlenhydrate:** 4-7%  
**Eiweisse:** 18-25%

Die Wärmeproduktion nach dem Essen hält nach eiweissreichen Mahlzeiten etwa doppelt so lange an wie nach kohlenhydrat- und fettreichen Mahlzeiten gleichen Energiegehaltes.

## Der Eiweissumsatz

Bei Eiweissen besteht ein dynamisches Gleichgewicht zwischen Aufbau und Abbau. Erwachsene setzen im Durchschnitt 250g Eiweiss pro Tag um.

Eiweiss Halbwertszeit	Skelettmuskel
Skelettmuskel	50-60 Tage
Herzmuskel	11 Tage
Glatte Muskulatur	5 Tage
Fibrinogen	4-5 Tage
Transferrin	8,5 Tage
IgM	5 Tage
Leberenzyme	6-14 Stunden
Präalbumin	1,9 Tage
Retinol-bindendes Eiweiss	12 Stunden

Die Halbwertszeit besagt, nach wieviel Zeit das Organ zur Hälfte umgebaut ist. Nach 11 Tagen sind 50% der Herzmuskulatur erneuert!

## Die Verdaulichkeit

In den Nahrungsmitteln enthaltene Aminosäuren sind nicht unbedingt vollständig verfügbar. Sowohl der Eiweissabbau als auch die Aufnahme durch die Darmwand können unvollständig sein.

Bei tierischen Eiweissen liegt die Verdauungs- und Aufnahmerate im Allgemeinen bei über 90%, bei pflanzlichen Eiweissen dagegen nur bei 60-70 %.

## Die Qualität ist massgebend

**Quelle:** „Fleisch Information“, Proviande, 3001 Bern

Die Qualität eines mit der Nahrung aufgenommenen Proteins (Eiweiss) wird durch die Fähigkeit bestimmt, daraus körperspezifische Proteine zu bilden. Die Qualität eines Nahrungsproteins ist durch seinen Gehalt an essenziellen Aminosäuren definiert. Essenzielle Aminosäuren können vom Körper nicht gebildet werden. Sie werden mit der Nahrung zugeführt.

Die Proteinqualität kann z.B. mit Hilfe der **biologischen Wertigkeit** ermittelt werden. Sie ist hoch, wenn die enthaltenen essenziellen Aminosäuren in einem ähnlichen Mengenverhältnis sind, wie sie in den menschlichen Proteinen vorkommen. Die biologische Wertigkeit berücksichtigt zusätzlich die Verdaulichkeit des Proteins. Der Vergleich zeigt, dass sich bei tierischen Proteinen und Soja bessere Werte ergeben, während pflanzliche Nahrungsmittel meist ungünstiger abscheiden. Gründe dafür sind, dass in pflanzlichen Nahrungsmitteln oft nur geringe Mengen der essenziellen Aminosäure Lysin enthalten sind. Als begrenzende Aminosäure begrenzt diese damit die Bildung von körpereigenem Protein. Dazu kommt, dass die Aminosäureverfügbarkeit in tierischen Proteinen meist besser ist als in pflanzlichen. Tierische Proteine können nahezu vollständig verdaut werden, während pflanzliche Proteine häufig eine beträchtlich reduzierte Verdaulichkeit aufweisen, was eine geringere Verfügbarkeit der Aminosäuren zur Folge hat. Dies lässt sich zum Teil dadurch erklären, dass die pflanzlichen Proteine in einer zellulosehaltigen Zellwand eingeschlossen sind, welche von den proteinspaltenden Enzymen des Verdauungstraktes nicht aufgespalten werden können. Bei einer gemischten Kost werden die Aminosäuren der verschiedenen Lebensmittel gleichzeitig aus dem Darm aufgenommen. Sie können nun gemeinsam zum Aufbau von Körperprotein verwendet werden. Hierdurch kann die biologische Wertigkeit eines einzelnen Proteins durch ein anderes Protein erhöht werden. Nahrungsproteine können sich also gegenseitig ergänzen. Von Protein mit hoher biologischer Wertigkeit ist der tägliche Bedarf geringer, weil der Körper mehr davon verwerten kann.

## Die biologische Wertigkeit

Die Eiweissqualität wird bestimmt durch die Fähigkeit, daraus körperspezifische Eiweisse zu bilden.

Die biologische Wertigkeit beschreibt den Anteil der Aminosäuren, die in Körpereiwiss umgewandelt werden können. Eiweisse setzen sich aus 20 verschiedenen Aminosäuren zusammen, wobei 8 mit der Nahrung aufgenommen werden müssen.

Je geringer der Wert, desto mehr Eiweiss wird davon benötigt.

Je höher die biologische Wertigkeit, um so wertvoller ist ein Eiweiss

Nahrungsmittel	Biologische Wertigkeit
Lactalbumin (Molkenprotein)	104
Ei	100
Soja	85
Fisch	70-90
Fleisch	70-90
Schweinefleisch	85
Rindfleisch	80
Geflügel	80
Milch	75-91
Käse	84
Kartoffeln	76
Mais	72
Bohnen	72
Bohnen, weiss	63
Brot (Cerealien)	50-70
Roggenmehl (82% Ausmahlung)	78
Roggen	67
Vollkornreis	64
Haferflocken	62
Haselnuss	50
Linsen, Bohnen	40-50
Weizenmehl (82% Ausmahlung)	47
Erbsen, grün	37
Möhren	36
Eierteigwaren	30

Von den tierischen Eiweissen weisen Eier (bezw. Lactalbumin) die höchste biologische Wertigkeit auf. Ihr Wert wird definiert als 100.

Von den pflanzlichen Eiweissen weist die Kombination „Hülsenfrüchte + Mais“ die höchste biologische Wertigkeit auf.

Von der Kombination „tierisches + pflanzliches Eiweiss“ weist die Kombination „Ei + Kartoffel“ die höchste biologische Wertigkeit auf.

## Kombination erhöht Wertigkeit

Werden verschiedene pflanzliche und tierische Nahrungseiweisse gleichzeitig verzehrt, erhöht sich ihre biologische Wertigkeit: 52% Bohneneiweiss + 48% Maiseiweiss = 101

**Andere hochwertige Mischungen sind:** Mais + Reiskleie  
Mais + Soja  
Hülsenfrüchte mit Weizen oder Roggen

Nahrungsmittelkombination	Biologische Wertigkeit
36% Vollei- plus 64% Kartoffeleiweiss	136
75% Milch- plus 25% Weizenmehleiweiss	125
60% Vollei- plus 40% SojaEiweiss	124
68% Vollei- plus 32% Weizenmehleiweiss	123
76% Vollei- plus 24% Milcheiweiss	119
51% Milch- plus 49% Kartoffeleiweiss	114
88% Vollei- plus 12% Maiseiweiss	114
78% Rindfleisch- plus 22% Kartoffeleiweiss	114
35% Vollei- plus 65% Bohneneiweiss	109

## Eiweisskombination für Vegetarier

**Bohnen** mit Vollkornweizen + Mais

**Erdnuss** mit Sonnenblumenkernen Mais  
mit Hülsenfrüchten

**Sesam** mit Bohnen, Erdnuss + Soja  
mit Soja + Vollkornweizen

**Soja** mit Vollkornweizen + Vollreis  
mit Vollkornweizen + Sesam  
mit Erdnuss + Sesam  
mit Erdnuss, Vollkornweizen + Vollreis  
Vollkornweizen mit Hülsenfrüchten + Erdnuss  
mit Sesam + Soja

**Vollreis** mit Hülsenfrüchten + Sesam

## Gut zu wissen:

Im 3-Minuten Ei, im Gegensatz zum harten 6-Minuten Ei, ist das Cholesterin noch nicht „oxydiert“. Nach der Aufnahme durch die Darmwand gelangt das Cholesterin in den Regelkreis der Leber, die selbst täglich etwa 2g Cholesterin bildet.

Je mehr nicht oxydiertes Nahrungscholesterin aufgenommen wird, desto mehr fährt die Leber die Eigenproduktion herab. Schädlich ist oxydiertes Cholesterin (harte Eier, Grilladen).

**Schlussfolgerung:** Keine Angst vor dem täglichen 3-Minuten Frühstücksei!



**50 g Eiweiss entsprechen etwa:** 1 Scheibe Brot  
+ 2 Scheiben Schnittkäse  
+ 125 g Joghurt  
+ 125 g mageres Schweinefleisch

Tierisches Eiweiss – Fleisch – ist bedeutungsvoll für die Versorgung mit Spurenelementen (z.B. Eisen, Zink, Selen) und Vitaminen (B1, B2, B6).

## Pflanzliche Eiweisse

Die Bestimmung der Aufnahme der Aminosäuren aus dem Darm nach einer Standard-Testmahlzeit zeigte, dass diese nach drei Stunden zu 70-80% abgeschlossen war. Es ist wahrscheinlich, dass die Eiweisse aus tierischen Quellen leichter und schneller resorbiert werden, als pflanzliche Eiweisse, bei denen in die Zellulosehülle die Aufnahme verzögert. Wenn die Nahrung einen grossen Anteil an Faserstoffen enthält, kann die Verdauung weniger vollständig sein. Bei Vegetarismus, unregelmässiger Ernährung, Schwäche und Krankheit, kann die Einnahme von Aminosäuren empfohlen werden.

Während tierisches Eiweiss meist auch gesättigte Fettsäuren, Purine und Cholesterin enthält, senken pflanzliche Eiweisse z.B. aus Hülsenfrüchten oder Kartoffeln das Risiko einer übermässigen Zufuhr an Fetten, Purinen und Cholesterin und liefern parallel dazu wertvolle Kohlenhydrate und Nahrungsfasern. Allerdings haben pflanzliche Eiweisse - mit Ausnahme von isoliertem Sojaeiweiss - meist eine geringere biologische Wertigkeit, d.h. der Körper benötigt zum Aufbau von Muskeleiweiss eine grössere Menge bzw. fehlende ergänzende Aminosäuren aus weiteren Eiweissquellen.

## 20 Aminosäuren

8 Aminosäuren kann der tierische oder menschliche Organismus nicht selber herstellen.

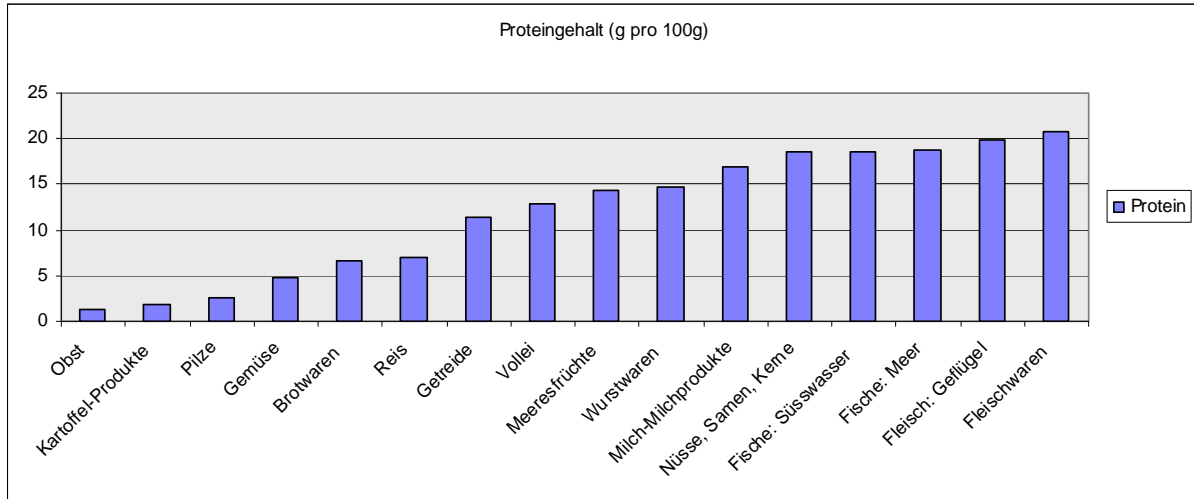
Diese 8 „essentiellen“ Aminosäuren müssen mit der Nahrung zugeführt werden.

Hühnereier enthalten alle essentiellen bzw. semi-essentiellen Aminosäuren, die der menschliche Körper benötigt.

Aminosäure	Bemerkung
Alanin	nicht-essentiell
Arginin	semi-essentiell
Asparagin	nicht-essentiell
Asparaginsäure	nicht-essentiell
Cystein	nicht-essentiell*
Glutamin	nicht-essentiell
Glutaminsäure	nicht-essentiell
Glycin	nicht-essentiell
Histidin	semi-essentiell
Isoleucin	essentiell
Leucin	essentiell
Lysin	essentiell
Methionin	essentiell
Phenylalanin	essentiell
Prolin	nicht-essentiell
Serin	nicht-essentiell
Threonin	essentiell
Tryptophan	essentiell
Tyrosin	nicht-essentiell*
Valin	essentiell
	*für Kinder und Schwangere essentiell

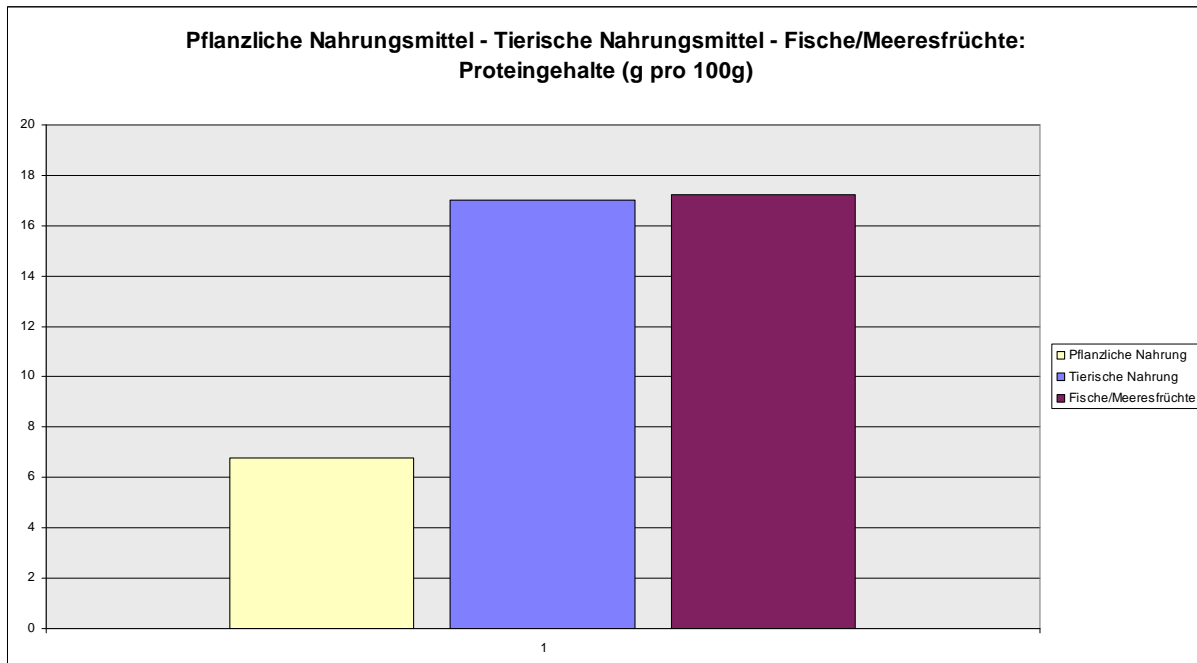
## Eiweissgehalt (Tabelle 1)

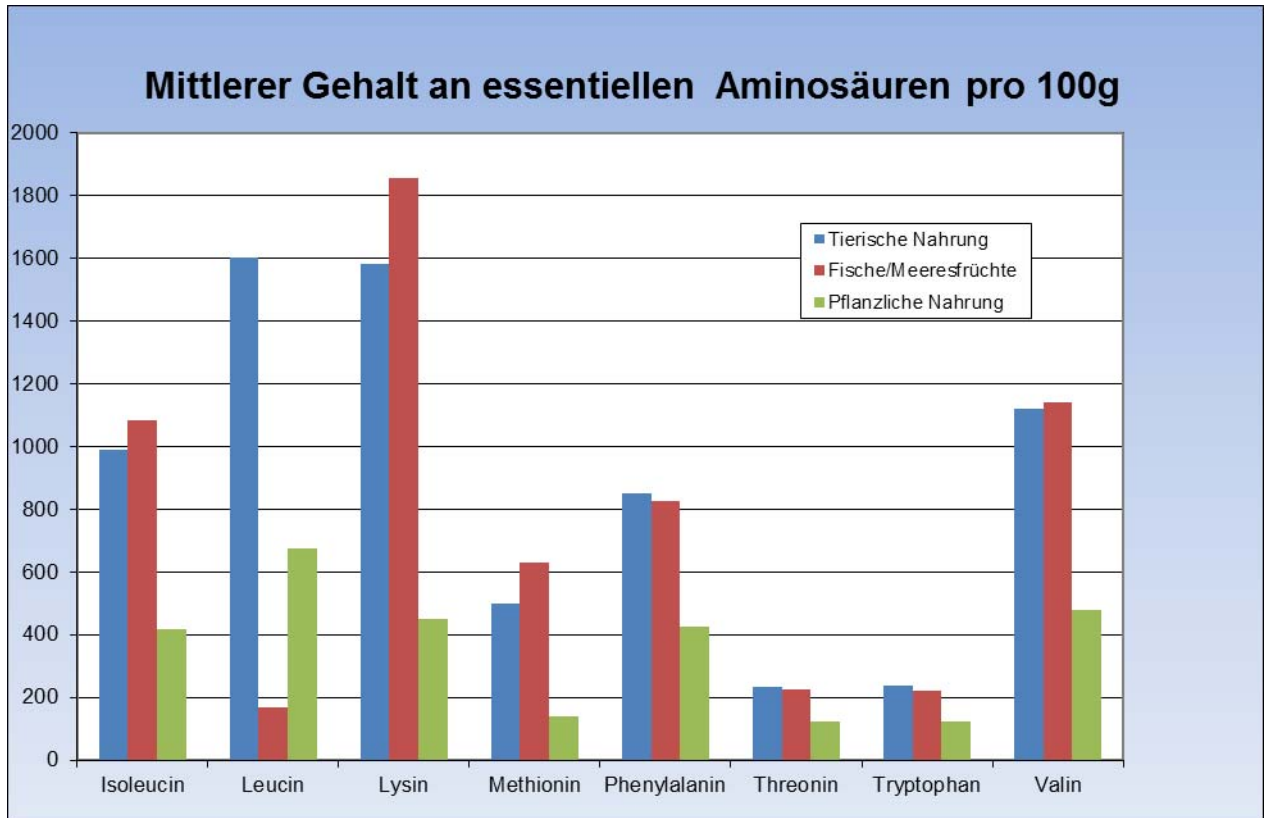
(pflanzliche Nahrung, tierische Nahrung, Fische, Meeresfrüchte)



## Eiweissgehalt (Tabelle 2)

(pflanzliche Nahrung, tierische Nahrung, Fische, Meeresfrüchte)





## Backwaren

Nahrungsmittel	Energie kcal	Energie kj	Wasser	Eiweiss
Bierhefe getrocknet	335kcal	1403kj	6.0g	47.90g
Bäckerhefe gepresst	82kcal	343kj	72.0g	16.70g
Zwieback. Vollkorn	396kcal	1655kj	3.4g	15.40g
Erdnuss-Flips	497kcal	2080kj	1.5g	13.20g
Zwieback	415kcal	1735kj	3.1g	12.50g
Löffelbiscuits	410kcal	1715kj	5.0g	12.20g
Laugengebäck (Bretzel. Sticks). trocken	412kcal	1724kj	6.4g	12.00g
Knäckebröt Vollkorn mit Leinsamen	338kcal	1415kj	6.7g	11.80g
Vollkornggebäck (Vollkornguetzli) mit Ölsamen. gesüsst	461kcal	1930kj	2.5g	11.70g
Knäckebröt Vollkorn mit Sesam	357kcal	1494kj	7g	11.30g
Blätterteigstängel	502kcal	2101kj	6.1g	11.00g
Knäckebröt Vollkorn	334kcal	1396kj	7.1g	10.40g
Vollkornggebäck (Vollkornguetzli) mit Nüssen. gesüsst	488kcal	2040kj	2.3g	10.30g
Vollkornggebäck (Vollkornguetzli). gesüsst	462kcal	1933kj	1.9g	10.20g
Mandelgebäck (Amaretti)	424kcal	1775kj	10.6g	10.00g

<b>Nuss-Stengeli</b>	473kcal	1978kj	2.4g	9.50g
<b>Cracker Salzgebäck Apérogebäck</b>	471kcal	1971kj	4.2g	9.20g
<b>Haselnussbiscuit mit Schokolade</b>	516kcal	2158kj	3.3g	9.20g
<b>Petit beurre. Vollkorn</b>	450kcal	1883kj	3.3g	9.00g
<b>Zimtstern</b>	473kcal	1977kj	6.1g	9.00g
<b>Tirolercake</b>	456kcal	1908kj	18.5g	8.60g
<b>Berliner</b>	321kcal	1343kj	32.2g	8.40g
<b>Vollkornreiswaffel</b>	384kcal	1607kj	5.8g	8.20g
<b>Biber</b>	365kcal	1527kj	14.9g	8.10g
<b>Haselnussmakrone</b>	454kcal	1898kj	9.9g	8.00g
<b>Hefeteig süss</b>	294kcal	1231kj	35.8g	8.00g
<b>Mais-Chips (Apérogebäck auf Maisbasis)</b>	500kcal	2092kj	2.0g	7.80g
<b>Brunsli</b>	456kcal	1910kj	8.0g	7.70g
<b>Linzertorte</b>	417kcal	1745kj	20.3g	7.50g
<b>Madeleine</b>	413kcal	1726kj	20.5g	7.30g
<b>Mailänderli</b>	500kcal	2092kj	4.0g	7.30g
<b>Chräbeli</b>	379kcal	1584kj	5.9g	7.30g
<b>Petit Beurre mit Schokolade</b>	488kcal	2042kj	3.0g	7.30g

<b>Cake Financier</b>	445kcal	1860kj	15.1g	7.20g
<b>Nussgipfel aus Hefeteig</b>	368kcal	1540kj	19.2g	7.10g
<b>Nussschnecke aus Hefeteig</b>	368kcal	1540kj	19.2g	7.10g
<b>Petit Beurre</b>	440kcal	1842kj	4.6g	7.10g
<b>Sable</b>	495kcal	2071kj	2.7g	7.10g
<b>Butterkuchen Rührteig</b>	436kcal	1826kj	17.4g	6.90g
<b>Lebkuchen mit Schokoladeüberzug</b>	439kcal	1837kj	8.8g	6.80g
<b>Haselnusskekse (Haselnussguetzli)</b>	465kcal	1945kj	13.5g	6.70g
<b>Schaumkekse mit Schokolade. Schümliguetzli mit Schokolade</b>	482kcal	2015kj	1.0g	6.70g
<b>Schokoladenkuchen</b>	407kcal	1704kj	21.9g	6.60g
<b>Gebäck mit Fruchtfüllung und Haselnüssen. Vogelnestli</b>	444kcal	1857kj	7.0g	6.60g
<b>Nussgipfel aus Blätterteig</b>	442kcal	1849kj	17.9g	6.50g
<b>Engadiner Nusstorte</b>	465kcal	1947kj	13.1g	6.50g
<b>Basler Leckerli</b>	380kcal	1592kj	10.6g	6.50g
<b>Lebkuchen</b>	396kcal	1656kj	12.1g	6.50g
<b>Panettone</b>	337kcal	1409kj	26.9g	6.40g
<b>Pizzateig mit pflanzlichem Fett</b>	237kcal	994kj	43.5g	6.30g

<b>Marmorkuchen (Marmorcake)</b>	389kcal	1627kj	24.9g	6.10g
<b>Kokosmakronen</b>	445kcal	1862kj	9.2g	6.10g
<b>Schaumkekse Schümliguetzli</b>	424kcal	1774kj	0.7g	6.10g
<b>Rüebliorte (Rüeblikuchen. Karottenkuchen)</b>	346kcal	1447kj	29.6g	6.00g
<b>Waffelguetzli mit Schokoladeüberzug</b>	532kcal	2225kj	3.8g	6.00g
<b>Willisauer Ringli</b>	381kcal	1595kj	3.0g	6.00g
<b>Blätterteigpastetli. Butter-</b>	560kcal	2343kj	7.3g	5.80g
<b>Kuchenteig mit pflanzlichem Fett</b>	357kcal	1493kj	33.7g	5.50g
<b>Prussien</b>	521kcal	2182kj	3.3g	5.40g
<b>Mürbeteig süss mit pflanzlichem Fett</b>	431kcal	1802kj	21.2g	5.30g
<b>Süßes Mürbeteiggebäck mit Konfitüre (Spitzbuben)</b>	427kcal	1786kj	11.2g	5.10g
<b>Waffelguetzli</b>	533kcal	2231kj	3.1g	4.90g
<b>Blätterteig. Butter-</b>	391kcal	1636kj	33.8g	4.90g
<b>Zuger Kirschtorte</b>	332kcal	1390kj	38.8g	4.80g
<b>Blätterteig mit pflanzlichem Fett</b>	384kcal	1606kj	34.6g	4.70g
<b>Birnenweggen</b>	304kcal	1271kj	29.0g	4.50g
<b>Schwarzwälder Kirschtorte</b>	247kcal	1033kj	56.4g	3.90g

<b>Cremschnitte</b>	280kcal	1170kj	50.1g	2.60g
---------------------	---------	--------	-------	-------

# Beeren

Nahrungsmittel	Energie kcal	Energie kj	Wasser	Eiweiss
<b>Rosine getrocknet. Weinbeere / Sultanine</b>	287kcal	1199kj	16g	2.50g
<b>Holunderbeere schwarz frisch</b>	44kcal	185kj	84g	2.50g
<b>Sanddorn frisch</b>	89kcal	369kj	82.6g	1.40g
<b>Johannisbeere schwarz frisch</b>	44kcal	184kj	78g	1.30g
<b>Himbeere frisch</b>	38kcal	160kj	84g	1.20g
<b>Johannisbeere rot frisch</b>	29kcal	121kj	83g	1.10g
<b>Brombeere frisch</b>	32kcal	136kj	85g	1.00g
<b>Traube. Weintraube. frisch</b>	66kcal	276kj	81g	0.70g
<b>Erdbeere. frisch</b>	35kcal	148kj	90g	0.70g
<b>Heidelbeere frisch</b>	52kcal	218kj	83g	0.60g
<b>Stachelbeere frisch</b>	28kcal	118kj	89g	0.60g
<b>Preiselbeere frisch</b>	34kcal	142kj	88g	0.30g

# Brotwaren

Nahrungsmittel	Energie kcal	Energie kj	Wasser	Eiweiss
<b>Zwieback. Vollkorn</b>	396kcal	1655kj	3g	15.40g
<b>Zwieback</b>	415kcal	1735kj	3g	12.50g
<b>Vollkorntoastbrot</b>	272kcal	1137kj	30g	10.30g
<b>Gipfeli Vollkorn</b>	381kcal	1594kj	25g	10.20g
<b>Toastbrot mit Pflanzenölen</b>	278kcal	1163kj	32g	9.20g
<b>Toastbrot mit Butter</b>	277kcal	1161kj	32g	9.20g
<b>Grahambrot. Weizenvollkornbrot</b>	227kcal	951kj	36g	9.20g
<b>Weissbrot</b>	255kcal	1067kj	32g	9.10g
<b>Pariserbrot. Baguette</b>	255kcal	1067kj	32g	9.10g
<b>Semmel. Mutschli</b>	255kcal	1067kj	32g	9.10g
<b>Laugenbrötli</b>	276kcal	1153kj	33g	8.80g
<b>Gipfeli Laugen. Silser</b>	422kcal	1767kj	19g	8.70g
<b>Butterzopf</b>	300kcal	1257kj	32g	8.70g
<b>Weggli</b>	296kcal	1240kj	32g	8.70g
<b>Ruchbrot</b>	224kcal	939kj	40g	8.60g

<b>Bürli. Ruchmehl</b>	224kcal	939kj	40g	8.60g
<b>Brot. Halbweiss</b>	229kcal	959kj	39g	8.40g
<b>Bürli. Halbweissmehl</b>	229kcal	959kj	39g	8.40g
<b>Gipfeli</b>	355kcal	1484kj	30g	8.20g
<b>Nussbrot</b>	255kcal	1066kj	39g	7.60g
<b>Tessinerbrot</b>	262kcal	1096kj	36g	7.50g
<b>Roggenbrot</b>	234kcal	979kj	37g	7.50g
<b>Walliser Roggenbrot</b>	207kcal	866kj	41g	6.50g
<b>Roggenschrotbrot</b>	193kcal	808kj	45g	6.30g

# Eier

Nahrungsmittel	Energie kcal	Energie kj	Wasser	Eiweiss
Hühnereigelb roh. Eidotter	350kcal	1466kj	50g	16.50g
Hühnerei ganz roh; Ei gross 65g mittel 50g klein 45g	146kcal	610kj	76g	12.50g
Hühnereiweiss roh. Eiklar	44kcal	185kj	88g	10.50g

## Eis, Eiswaren

Nahrungsmittel	Energie kcal	Energie kj	Wasser	Eiweiss
<b>Glace. Rahm-Schokolade</b>	237kcal	990kj	54g	5.60g
<b>Glace. Magermilch-Kaffee/Mokka. fettreduziert. energievermindert</b>	109kcal	454kj	64g	5.00g
<b>Glace. Vanille. mit Schokoladenüberzug mit Mandeln oder Nüssen</b>	337kcal	1408kj	41g	4.90g
<b>Glace Doppelrahm-Vanille</b>	229kcal	957kj	58g	4.80g
<b>Glace. Cornet. Schokolade</b>	294kcal	1230kj	41g	4.70g
<b>Glace. Cornet. Vanille</b>	284kcal	1188kj	44g	4.60g
<b>Glace. Magermilch-Schokolade. fettreduziert. energievermindert</b>	104kcal	433kj	65g	4.60g
<b>Glace. Magermilch. Vanille. fettreduziert. energievermindert</b>	93kcal	391kj	67g	4.60g
<b>Glace. Schokolade. mit Pralinenstängel und Schokoladenüberzug mit Haselnüssen</b>	400kcal	1674kj	34g	4.50g
<b>Glace. Schokolade. mit Schokoladenüberzug</b>	298kcal	1245kj	45g	4.50g
<b>Glace. Doppelrahm-Schokolade</b>	249kcal	1040kj	55g	4.50g
<b>Glace. Schokolade</b>	182kcal	763kj	61g	4.30g
<b>Glace. Cornet. Erdbeer. Frucht</b>	263kcal	1099kj	46g	4.10g
<b>Glace. Vanille</b>	173kcal	725kj	64g	4.00g

<b>Glace. Magermilch- Frucht. fettreduziert. energievermindert</b>	105kcal	438kj	64g	4.00g
<b>Glace. Vanille. mit Schokoladenüberzug</b>	289kcal	1209kj	49g	3.90g
<b>Glace. Vanille. mit Schokoladenüberzug weiss Glace</b>	285kcal	1191kj	50g	3.60g
<b>Glace Frucht</b>	185kcal	773kj	60g	3.50g
<b>Glace. Rahm-. Vanille</b>	171kcal	716kj	66g	3.30g
<b>Glace. Vanille. mit Fruchtüberzug Exotic</b>	151kcal	631kj	66g	2.00g
<b>Glace. Sorbet. Frucht</b>	136kcal	569kj	66g	0.20g
<b>Glace. Wassereis</b>	88kcal	369kj	78g	0.00g

## Meerfische

Nahrungsmittel	Energie kcal	Energie kj	Wasser	Eiweiss
<b>Thunfisch. roh</b>	149kcal	625kj	69g	23.40g
<b>Lachs. geräuchert</b>	171kcal	716kj	63g	22.50g
<b>Heilbutt. roh</b>	118kcal	492kj	75g	20.60g
<b>Sardine. roh</b>	163kcal	680kj	69g	20.40g
<b>Lachs. Zucht. roh</b>	200kcal	838kj	67g	19.90g
<b>Seelachs. Köhler. roh</b>	80kcal	334kj	79g	19.30g
<b>Seezunge. roh</b>	85kcal	354kj	79g	18.70g
<b>Dorsch. roh</b>	79kcal	329kj	80g	18.10g
<b>Scholle. roh</b>	86kcal	358kj	80g	17.10g
<b>Seehecht. roh</b>	71kcal	296kj	82g	17.00g
<b>Flunder. roh</b>	72kcal	303kj	81g	16.50g

## Süsswasserfische

Nahrungsmittel	Energie kcal	Energie kj	Wasser	Eiweiss
<b>Forelle. roh</b>	108kcal	451kj	75g	19.50g
<b>Hecht. roh</b>	81kcal	340kj	80g	18.40g
<b>Egli. Flussbarsch. roh</b>	79kcal	329kj	80g	18.00g

## Fischerzeugnisse

Nahrungsmittel	Energie kcal	Energie kj	Wasser	Eiweiss
<b>Thon im Öl. abgetropft</b>	186kcal	778kj	62g	27.60g
<b>Thon im Wasser. abgetropft</b>	117kcal	489kj	72g	25.60g
<b>Sardine im Öl. abgetropft</b>	215kcal	901kj	60g	23.00g
<b>Sardelle im Öl. abgetropft</b>	160kcal	669kj	55g	21.70g
<b>Fischstäbchen. paniert. roh</b>	172kcal	720kj	55g	16.40g
<b>Surimi</b>	81kcal	339kj	76g	12.60g
<b>Rollmops. Hering. sauer</b>	270kcal	1128kj	49g	12.00g

# Fleisch

Nahrungsmittel	Energie kcal	Energie kj	Wasser	Eiweiss
Rohpöckelware. Trockenfleisch	201kcal	840kj	50g	38.50g
Rohpöckelware. Mostbröckli. roh	164kcal	688kj	57g	33.00g
Rohpöckelware. Bresaola	167kcal	698kj	58g	32.40g
Rohpöckelware. Schinken. roh	248kcal	1037kj	51g	29.40g
Rohpöckelware. Coppa	314kcal	1316kj	44g	29.30g
Rohwurst. Salsiz	479kcal	2003kj	28g	26.00g
Rohwurst. Salami. Schweinefleisch	405kcal	1694kj	37g	25.90g
Schwein. Haxe. roh	173kcal	724kj	64g	25.60g
Rohwurst. Landjäger	516kcal	2157kj	25g	25.20g
Rohwurst. Bauernsalami. Rauchsalami	443kcal	1853kj	32g	25.20g
Rohwurst. Salami	424kcal	1773kj	35g	25.20g
Rohwurst. Pantli	446kcal	1865kj	31g	25.10g
Rohwurst. Bauernschüblig	476kcal	1991kj	28g	24.80g
Schwein. Schulter. Braten. roh	181kcal	757kj	63g	24.60g
Rohwurst. Salametti	418kcal	1750kj	36g	24.20g

<b>Fleisch. Truthahn. Brust. Schnitzel. Geschnetzeltes. roh</b>	108kcal	452kj	74g	24.00g
<b>*Rohpöckelware. Rohspeck</b>	443kcal	1852kj	33g	23.30g
<b>Poulet. Brust. Schnitzel. Geschnetzeltes. roh</b>	105kcal	440kj	74g	23.10g
<b>Schwein. Eckstück. Plätzli. roh</b>	115kcal	497kj	74g	22.60g
<b>Rind. Eckstück. Plätzli. roh</b>	111kcal	464kj	74g	22.60g
<b>Fleisch. Reh. frisch</b>	122kcal	509kj	73g	22.40g
<b>Rind. Entrecote. roh</b>	138kcal	576kj	71g	22.30g
<b>Schwein. Nierstück. Steak. roh</b>	128kcal	537kj	72g	22.30g
<b>Schwein. Filet. roh</b>	121kcal	506kj	73g	22.20g
<b>Kalb. Eckstück. Plätzli. roh</b>	103kcal	429kj	75g	22.20g
<b>Fleisch. Hase. frisch</b>	115kcal	482kj	74g	22.00g
<b>Rind. Filet. roh</b>	105kcal	440kj	75g	21.90g
<b>Rohpöckelware. Rippli. Nierstück. roh</b>	155kcal	647kj	68g	21.70g
<b>Rind. Schulter. Braten. roh</b>	117kcal	491kj	74g	21.60g
<b>Fleisch. Pferd. Filet. roh</b>	102kcal	429kj	75g	21.40g
<b>Kalb. Filet. roh</b>	119kcal	499kj	74g	21.20g
<b>Poulet. Brust. mit Haut. roh</b>	137kcal	573kj	72g	20.90g
<b>Schwein. Leber. roh</b>	131kcal	547kj	72g	20.70g

<b>Kalb. Haxe. roh</b>	122kcal	511kj	74g	20.70g
<b>Schwein. Kotelett. roh</b>	180kcal	755kj	67g	20.60g
<b>Fleisch. Hirsch. frisch</b>	112kcal	471kj	75g	20.60g
<b>Fleisch. Kaninchen. Durchschnitt. roh</b>	150kcal	626kj	71g	20.40g
<b>Schwein. Voressen. roh</b>	143kcal	599kj	72g	20.40g
<b>Rind. Leber. roh</b>	138kcal	576kj	69g	20.40g
<b>Lamm. Schaf. Filet. roh</b>	112kcal	469kj	75g	20.40g
<b>Rohpöckelware. Rollschinkli. roh</b>	161kcal	675kj	67g	20.30g
<b>Kalb. Schulter. Braten. roh</b>	124kcal	518kj	74g	20.20g
<b>Kochpöckelware. Schinken. Hinterschinken</b>	122kcal	509kj	72g	20.20g
<b>Kalb. Nierstück. Steak. roh</b>	104kcal	436kj	76g	20.20g
<b>Kalb. Leber. roh</b>	138kcal	578kj	70g	20.10g
<b>Rind. Hackfleisch. roh</b>	169kcal	707kj	70g	19.70g
<b>Lamm. Schaf. Gigot Keule. roh</b>	173kcal	724kj	69g	19.60g
<b>Rind. Siedfleisch. roh</b>	141kcal	592kj	72g	19.60g

## Gemüse, Gemüseprodukte, Salate

Nahrungsmittel	Energie kcal	Energie kj	Wasser	Eiweiss
<b>Sojabohne. getrocknet</b>	347kcal	1566kj	8.5g	35.90g
<b>Linse. getrocknet</b>	308kcal	1290kj	10.2g	24.00g
<b>Bohne weiss. getrocknet</b>	261kcal	1091kj	11.3g	21.10g
<b>Bohne (Gartenbohne). grün. getrocknet</b>	202kcal	843kj	6.0g	20.20g
<b>Kichererbse. getrocknet</b>	306kcal	1282kj	9.3g	19.00g
<b>Tofu</b>	78kcal	328kj	84.6g	8.10g
<b>Knoblauch. roh</b>	130kcal	546kj	63.7g	7.00g
<b>Gartenerbse grün. roh</b>	78kcal	328kj	74.5g	6.00g
<b>Rosenkohl. roh</b>	34kcal	144kj	87.0g	4.00g
<b>Kefe. roh</b>	58kcal	242kj	79.6g	4.00g
<b>Broccoli. roh</b>	25kcal	105kj	90.7g	3.00g
<b>Petersilie. frisch</b>	34kcal	144kj	83.1g	3.00g
<b>Wirz (Wirsingkohl). roh</b>	26kcal	107kj	90.0g	2.80g
<b>Spinat. roh</b>	18kcal	74kj	91.7g	2.70g
<b>Rucola (Rauke). roh</b>	25kcal	105kj	91.7g	2.60g

<b>Blumenkohl. roh</b>	22kcal	90kj	91.9g	2.40g
<b>Topinambur</b>	30kcal	129kj	78.9	2.40g
<b>Spargel. roh</b>	24kcal	100kj	92.0g	2.20g
<b>Kresse. roh</b>	12kcal	49kj	93.5g	2.20g
<b>Mangold. roh</b>	21kcal	88kj	92.4g	2.10g
<b>Gartenbohne grün. roh</b>	25kcal	103kj	90.3g	2.10g
<b>Nüsslisalat. roh</b>	20kcal	82kj	92.8g	2.00g
<b>Kohlrabi. roh</b>	24kcal	100kj	91.6g	1.90g
<b>Endivie. roh</b>	14kcal	58kj	94.2g	1.80g
<b>Zucchetti. roh</b>	17kcal	71kj	94.0g	1.80g
<b>Lauch. roh</b>	24kcal	100kj	90.5g	1.60g
<b>Portulak</b>	26kcal	109kj	91.7g	1.50g
<b>Knollensellerie. roh</b>	18kcal	77kj	90.0g	1.50g
<b>Randen (rote Beete. rote Rübe). roh</b>	41kcal	170kj	86.2g	1.50g
<b>Schwarzwurzel. roh</b>	18kcal	75kj	76.8g	1.40g
<b>Weisskohl. roh</b>	24kcal	100kj	90.4g	1.40g
<b>Rotkohl. roh</b>	24kcal	102kj	90.6g	1.40g
<b>Roter Cicorino. roh</b>	13kcal	54kj	94.0g	1.40g

<b>Zwiebel. roh</b>	35kcal	146kj	89.0g	1.30g
<b>Lattich. roh</b>	13kcal	53kj	94.5g	1.20g
<b>Kopfsalat. roh</b>	11kcal	47kj	95.0g	1.20g
<b>Zuckerhutsalat. roh</b>	13kcal	54kj	94.8g	1.20g
<b>Fenchel. roh</b>	16kcal	68kj	92.2g	1.10g
<b>Chinakohl. roh</b>	12kcal	50kj	94.9g	1.10g
<b>Sellerieblätter. frisch</b>	23kcal	98kj	91.1g	1.10g
<b>Radieschen. roh</b>	14kcal	58kj	94.1g	1.00g
<b>Eisbergsalat. roh</b>	12kcal	51kj	94.6g	1.00g
<b>Aubergine. roh</b>	18kcal	76kj	92.7g	1.00g
<b>Brüsseler Endivie. roh</b>	9kcal	36kj	94.7g	1.00g
<b>Stangensellerie. roh</b>	10kcal	44kj	94.4g	0.90g
<b>Peperoni rot. roh</b>	27kcal	113kj	91.3g	0.90g
<b>Karotte. roh</b>	32kcal	135kj	89.2g	0.80g
<b>Tomate. roh</b>	19kcal	78kj	93.8g	0.80g
<b>Peperoni grün. roh</b>	16kcal	68kj	92.9g	0.80g
<b>Gurke. roh</b>	12kcal	50kj	96.0g	0.70g
<b>Honigmelone. roh</b>	36kcal	150kj	90.0g	0.70g

<b>Rettich. roh</b>	16kcal	65kj	94.8g	0.60g
<b>Rhabarber. frisch</b>	7kcal	31kj	93.5g	0.60g
<b>Riesenkürbis (Cucurbita maxima). roh</b>	21kcal	89kj	93.3g	0.60g

## Gemüsekonserven

Nahrungsmittel	Energie kcal	Energie kj	Wasser	Eiweiss
<b>Gemüsekonserve. Erbsen</b>	77kcal	322kj	76g	4.80g
<b>Tomatenpüree (Tomatenmark)</b>	71kcal	299kj	77g	4.50g
<b>Gemüsekonserve. Erbsen und Karotten</b>	62kcal	259kj	79g	3.70g
<b>Gemüsekonserve. Maiskölbchen</b>	110kcal	461kj	69g	3.40g
<b>Gemüsekonserve. Zuckermais</b>	96kcal	401kj	73g	3.00g
<b>Gemüsekonserve. Champignons</b>	16kcal	66kj	92g	2.30g
<b>Olive. schwarz</b>	294kcal	1230kj	52g	2.00g
<b>Ketchup</b>	116kcal	484kj	67g	2.00g
<b>Olive. grün</b>	118kcal	492kj	77g	1.30g
<b>Gemüsekonserve. Sauerkraut. abgetropft</b>	15kcal	62kj	91g	1.30g
<b>Gemüsekonserve. Silberzwiebel</b>	25kcal	105kj	91g	0.90g
<b>Gemüsekonserve. Tomate geschält (Pelati)</b>	17kcal	71kj	94g	0.90g
<b>Gemüsekonserve. Essiggurke</b>	12kcal	51kj	93g	0.70g

## Getränke, nicht alkoholisch

Nahrungsmittel	Energie kcal	Energie kj	Wasser	Eiweiss
<b>Kaffee-Extrakt-Pulver (Instant-Kaffee)</b>	349kcal	1'460kj	3.5g	11.20g
<b>Haselnuss-Schokolade-Brottaufstrich (Haselnuss-Kakao-Creme)</b>	562kcal	2352kj	1g	3.80g
<b>Gemüsesaft. Mischung</b>	31kcal	130kj	91g	2.50g
<b>Randensaft (Rote Rüben Saft)</b>	34kcal	142kj	90g	1.40g
<b>Tomatensaft</b>	15kcal	64kj	95g	0.80g
<b>Karottensaft</b>	31kcal	129kj	91g	0.70g
<b>Birnensaft</b>	48kcal	203kj	86g	0.50g
<b>Orangensaft</b>	46kcal	194kj	87g	0.50g
<b>Orangennektar</b>	43kcal	182kj	88g	0.40g
<b>Zitronensaft</b>	29kcal	120kj	93g	0.40g
<b>Traubensaft</b>	62kcal	258kj	84g	0.20g
<b>Sirup, unverdünnt</b>	284kcal	1189kj	28g	0.10g
<b>Apfelsaft</b>	45kcal	187kj	88g	0.10g
<b>Kaffee. schwarz (Getränk)</b>	2kcal	9kj	99g	0.10g

<b>Colagetränk. gezuckert</b>	40kcal	167kj	89g	0.00g
<b>Limonade. mit Aroma. gezuckert</b>	38kcal	159kj	90g	0.00g
<b>Tafelgetränk. mit Milchserum. gezuckert</b>	36kcal	151kj	91g	0.00g
<b>Tafelgetränk. mit Milchserum und Grüntee-Extrakten</b>	36kcal	151kj	91g	0.00g
<b>Eistee. gezuckert</b>	30kcal	126kj	92g	0.00g
<b>Tafelgetränk. mit Milchserum. mit Süßungsmitteln</b>	6kcal	25kj	91g	0.00g
<b>Colagetränk. mit Süßungsmitteln</b>	0kcal	1kj	100g	0.00g
<b>Mineralwasser. Valser Limelite</b>	0kcal	0kj	100g	0.00g
<b>Tee. zubereitet</b>	0kcal	0kj	100g	0.00g

## Getreide, Getreideprodukte

Nahrungsmittel	Energie kcal	Energie kj	Wasser	Eiweiss
<b>Sojamehl. entfettet</b>	359kcal	1501kj	7.0g	45.30g
<b>Sojaschrot</b>	194kcal	812kj	7.0g	45.20g
<b>Sojamehl. vollfett</b>	453kcal	1895kj	7.0g	36.80g
<b>Weizenkeime</b>	323kcal	1352kj	11.5g	25.00g
<b>Haferkleie. roh</b>	336kcal	1406kj	6.6g	17.30g
<b>Haferflocken</b>	348kcal	1458kj	9.0g	15.00g
<b>Weizenkleie. Speisekleie. roh</b>	172kcal	721kj	11.5g	14.90g
<b>Amaranth</b>	365kcal	1539kj	8.6g	14.60g
<b>Paniermehl</b>	361kcal	1511kj	5.5g	14.20g
<b>Quinoa</b>	334kcal	1414kj	12.7g	13.80g
<b>Vollkornteigwaren. ohne Ei. trocken</b>	341kcal	1426kj	10.5g	13.40g
<b>Teigwaren. mit Ei. trocken</b>	358kcal	1498kj	10.7g	13.30g
<b>Weizenmehl. Vollkornmehl. Typ 1900</b>	322kcal	1349kj	11.8g	12.70g
<b>Hartweizengries</b>	343kcal	1434kj	11.0g	12.60g
<b>Weizenmehl. Ruchmehl. Typ 1100</b>	327kcal	1368kj	14.2g	12.30g

<b>Popcorn. Puffermais</b>	337kcal	1412kj	4.1g	12.00g
<b>Buchweizenmehl</b>	331kcal	1386kj	12.0g	12.00g
<b>Teigwaren. ohne Ei. trocken</b>	361kcal	1510kj	9.8g	12.00g
<b>Weizenmehl. halbweiss. Typ 720</b>	329kcal	1377kj	14.2g	11.80g
<b>Weizen. Vollkornflocken</b>	309kcal	1293kj	13.0g	11.70g
<b>'Weizenmehl. weiss. Typ 550</b>	329kcal	1377kj	14.3g	11.40g
<b>'Birchermüesli. Flocken. Nüsse. Früchte. ungesüsst</b>	350kcal	1463kj	10.8g	11.10g
<b>Weizen. Weichweizen. ganzes Korn</b>	298kcal	1249kj	12.8g	10.90g
<b>Birchermüesli. Flocken. Nüsse. Früchte. ungezuckert</b>	357kcal	1494kj	10.2g	10.70g
<b>Weizenmehl. weiss. Typ 405</b>	332kcal	1390kj	14.4g	10.60g
<b>Goldhirse. Korn. geschält</b>	350kcal	1463kj	12.1g	9.80g
<b>Hirse. Vollkornflocken</b>	350kcal	1464kj	11.4g	9.80g
<b>Rollgerste. Gerstengraupen</b>	335kcal	1401kj	12.2g	9.60g
<b>Buchweizen. Korn. geschält</b>	336kcal	1405kj	12.8g	9.10g
<b>Maisgries</b>	340kcal	1423kj	11.0g	8.80g
<b>Knuspermüesli</b>	412kcal	1726kj	8.6g	8.70g
<b>Knuspermüesli mit Früchten und Flakes</b>	420kcal	1759kj	5.3g	8.70g
<b>Roggenmehl. Vollkorn. Schrot. Typ 1800</b>	302kcal	1266kj	14.3g	8.50g

<b>Knuspermüesli mit Schokolade</b>	456kcal	1909kj	2.3g	8.00g
<b>Gerstenflocken</b>	310kcal	1297kj	13.0g	7.90g
<b>Gerste. Vollkornflocken</b>	310kcal	1297kj	13.0g	7.90g
<b>Roggenmehl. Typ 1050</b>	318kcal	1330kj	14.1g	7.50g
<b>Cornflakes</b>	350kcal	1464kj	5.7g	7.20g
<b>Roggenmehl. Typ 815</b>	326kcal	1366kj	14.3g	7.10g
<b>Rice Crispies</b>	391kcal	1637kj	3.8g	6.10g
<b>Teigwaren. mit Ei. gekocht</b>	107kcal	449kj	73.2g	4.00g
<b>Vollkornteigwaren. ohne Ei. gekocht</b>	102kcal	428kj	73.1g	4.00g
<b>Teigwaren. ohne Ei. gekocht</b>	108kcal	453kj	72.9g	3.60g
<b>Zuckermais. roh. Gemüsemais</b>	87kcal	364kj	74.7g	3.30g
<b>Kartoffelstärke</b>	336kcal	1404kj	15.7g	0.60g
<b>Weizenstärke</b>	346kcal	1447kj	12.3g	0.40g
<b>Maisstärke</b>	353kcal	1478kj	11.0g	0.30g

## Kartoffeln und Kartoffelprodukte

Nahrungsmittel	Energie kcal	Energie kj	Wasser	Eiweiss
<b>Kartoffelflocken mit Milchpulver und Salz (Instant-Kartoffelstock)</b>	356kcal	1488kj	6g	11.40g
<b>Kartoffelflocken (Kartoffelstock. Trockenprodukt)</b>	338kcal	1415kj	7g	8.20g
<b>Pommes Chips (Kartoffelchips). fettreduziert</b>	464kcal	1943kj	2g	7.80g
<b>Pommes Chips (Kartoffelchips). nature</b>	538kcal	2250kj	2g	6.50g
<b>Pommes Chips (Kartoffelchips). Paprika</b>	525kcal	2197kj	2g	6.40g
<b>Ofen-Frites (vorfritierte Kartoffeln). tiefgekühlt</b>	165kcal	690kj	61g	3.80g
<b>Pommes Frites</b>	221kcal	926kj	54g	3.60g
<b>Kartoffelstock. zubereitet mit Wasser. Milch. Butter und Salz jodiert</b>	86kcal	360kj	80g	2.20g
<b>Kartoffel. geschält. roh</b>	79kcal	330kj	79g	2.10g
<b>Rösti (bratfertige Kartoffeln. Fertigprodukt)</b>	118kcal	496kj	73g	2.00g
<b>Instant-Kartoffelstock. zubereitet mit Wasser und Butter</b>	79kcal	329kj	82g	2.00g
<b>Kartoffel. geschält. gekocht</b>	76kcal	318kj	80g	1.80g
<b>Kartoffel. geschält. Frühkartoffel</b>	74kcal	309kj	82g	1.70g
<b>Frühkartoffel. geschält. gekocht (neue Kartoffel)</b>	80kcal	334kj	81g	1.50g

<b>Frühkartoffel. in der Schale gekocht (Gschwelti aus neuen Kartoffeln)</b>	80kcal	333kj	81g	1.40g
--	--------	-------	-----	-------

# Kräuter

Nahrungsmittel	Energie kcal	Energie kj	Wasser	Eiweiss
<b>Pfefferminze. frisch</b>	43kcal	179kj	86g	3.80g
<b>Basilikum. frisch</b>	40kcal	167kj	86g	3.10g
<b>Schnittlauch. frisch</b>	25kcal	105kj	91g	3.00g
<b>Salbei. frisch</b>	53kcal	221kj	85g	1.70g
<b>Thymian. frisch</b>	46kcal	193kj	85g	1.50g
<b>Rosmarin. frisch</b>	56kcal	236kj	85g	0.80g

## Nüsse, Samen, Kerne

Nahrungsmittel	Energie kcal	Energie kj	Wasser	Eiweiss
<b>Erdnuss</b>	577kcal	2412kj	5.5g	25.30g
<b>Kürbiskeme</b>	565kcal	2363kj	2.1g	24.40g
<b>Leinsamen (Lein)</b>	376kcal	1572kj	6.1g	24.40g
<b>Pinienkern</b>	582kcal	2433kj	6.4g	24.00g
<b>Sonnenblumenkerne</b>	597kcal	2498kj	5.0g	22.30g
<b>Mandel (Mandel süss). geröstet. gesalzen</b>	582kcal	2433kj	2.2g	20.00g
<b>Mandel</b>	576kcal	2408kj	5.0g	19.00g
<b>Sesamsamen</b>	566kcal	2368kj	5.0g	19.00g
<b>Pistazie. getrocknet</b>	581kcal	2432kj	5.9g	17.60g
<b>Cashewnuss</b>	572kcal	2392kj	4.0g	17.50g
<b>Baumnuss</b>	674kcal	2821kj	3.3g	14.50g
<b>Oliven. grün. mariniert</b>	142kcal	594kj	74.8g	1.40g
<b>Haselnuss</b>	646kcal	2703kj	5.0g	13.00g
<b>Paranuss</b>	660kcal	2761kj	5.9g	13.00g
<b>Pekannuss</b>	703kcal	2941kj	3.2g	9.30g

<b>Kokosnuss. Raspeln (Kokosraspel. Kokosflocken)</b>	620kcal	2593kj	2.2g	6.20g
<b>Edelkastanie. frisch</b>	171kcal	715kj	50.1g	2.50g

..

## Milch, Milchprodukte

Nahrungsmittel	Energie kcal	Energie kj	Wasser	Eiweiss
<b>Parmesan</b>	381kcal	1595kj	30g	36.00g
<b>Appenzeller 1/4 Fett</b>	238kcal	996kj	48g	33.80g
<b>Glarner Schabziger. Gl. Kräuterkäse</b>	134kcal	561kj	58g	32.30g
<b>Emmentaler. vollfett</b>	422kcal	1764kj	35g	29.00g
<b>Sbrinz</b>	419kcal	1751kj	32g	28.60g
<b>Greyerzer. vollfett</b>	400kcal	1672kj	36g	27.00g
<b>Raclette</b>	359kcal	1504kj	41g	26.40g
<b>Tilsiter Rohmilch. vollfett</b>	378kcal	1582kj	40g	26.10g
<b>Appenzeller. vollfett</b>	386kcal	1616kj	40g	24.80g
<b>Tete de Moine</b>	420kcal	1757kj	35g	24.70g
<b>Tilsiter. past.. vollfett</b>	355kcal	1483kj	42g	24.60g
<b>Freiburger Vacherin</b>	373kcal	1560kj	42g	24.00g
<b>Brie. halbfett</b>	201kcal	841kj	59g	24.00g
<b>Camembert. halbfett</b>	179kcal	750kj	59g	22.00g
<b>Brie. vollfett</b>	300kcal	1256kj	51g	21.80g

<b>Camembert. vollfett</b>	299kcal	1253kj	52g	21.20g
<b>Tomme</b>	286kcal	1196kj	55g	20.70g
<b>Limburger/Münster</b>	275kcal	1152kj	56g	20.40g
<b>Reblochon</b>	309kcal	1291kj	52g	20.30g
<b>Schmelzkäse. Scheibe. 1/4 Fett</b>	182kcal	762kj	59g	20.10g
<b>Schmelzkäse. Scheibe. vollfett</b>	307kcal	1284kj	50g	20.00g
<b>Mozzarella</b>	228kcal	956kj	60g	19.90g
<b>Gorgonzola</b>	359kcal	1501kj	42g	19.40g
<b>Schmelzkäse. streichfähig. 1/4 Fett</b>	186kcal	777kj	60g	19.40g
<b>Roquefort</b>	361kcal	1510kj	43g	18.70g
<b>St.Paulin</b>	284kcal	1190kj	55g	18.00g
<b>Vacherin Mont d`Or</b>	281kcal	1175kj	57g	17.60g
<b>Feta. Kuhmilch</b>	262kcal	1096kj	55g	17.50g
<b>Camembert Rahm</b>	352kcal	1473kj	48g	16.40g
<b>Brie Rahm</b>	336kcal	1404kj	49g	16.00g
<b>Schmelzkäse. streichfähig. vollfett</b>	271kcal	1136kj	51g	16.00g
<b>Fondue. Fertigprodukt</b>	259kcal	1084kj	57g	14.20g
<b>Schmelzkäse. Scheibe. Rahm</b>	344kcal	1438kj	47g	13.40g

<b>Hüttenkäse. nature</b>	101kcal	423kj	79g	12.70g
<b>Frischkäsezubereitung. Rahm</b>	224kcal	938kj	64g	12.50g
<b>Doppelrahmkäse</b>	365kcal	1525kj	45g	12.00g
<b>Zigerbutter. Ankeziger</b>	370kcal	1548kj	48g	11.50g
<b>Schmelzkäse. streichfähig. Rahm</b>	329kcal	1376kj	50g	11.20g
<b>Ziger. weiss</b>	123kcal	514kj	77g	11.10g
<b>Quark. nature. mager</b>	62kcal	257kj	84g	10.80g
<b>Quark mit Früchten. mager</b>	70kcal	292kj	82g	9.60g
<b>Quark nature. halbfett</b>	104kcal	435kj	80g	9.50g
<b>Frischkäsezubereitung. halbfett</b>	103kcal	432kj	81g	8.70g
<b>Blanc battu</b>	53kcal	222kj	86g	8.60g
<b>Quark mit Früchten. gezuckert</b>	122kcal	510kj	71g	8.10g
<b>Blanc battu. nit Früchten. ungezuckert</b>	71kcal	296kj	81g	8.10g
<b>Frischkäsezubereitung. Doppelrahm</b>	338kcal	1414kj	52g	7.90g
<b>Mascarpone</b>	453kcal	1897kj	44g	7.60g
<b>Quark Crème mit Aroma</b>	191kcal	801kj	64g	7.40g
<b>Quark nature. Rahm</b>	183kcal	766kj	73g	7.00g
<b>Petit-suisse mit Früchten</b>	127kcal	533kj	72g	6.80g

<b>Quark Crème mit Früchten. gezuckert</b>	169kcal	709kj	68g	6.10g
<b>Joghurt. Früchte. mager. mit Süßungsmitteln</b>	48kcal	200kj	87g	4.70g
<b>Joghurt mit Aroma. mager. mit Süßungsmitteln</b>	48kcal	200kj	87g	4.70g
<b>Joghurt mit Aroma. teilentrahmt</b>	73kcal	307kj	82g	4.30g
<b>Joghurt. nature. teilentrahmt</b>	52kcal	217kj	87g	4.30g
<b>Joghurt. nature. mager</b>	40kcal	168kj	88g	4.30g
<b>Joghurt. Schokolade</b>	117kcal	488kj	74g	4.00g
<b>Joghurt. Früchte. teilentrahmt</b>	76kcal	317kj	81g	4.00g
<b>Joghurt. nature. vollfett</b>	71kcal	296kj	86g	4.00g
<b>Joghurt. Haselnuss</b>	117kcal	488kj	75g	3.90g
<b>Joghurt. Mokka</b>	99kcal	415kj	77g	3.80g
<b>Joghurt. Vanille</b>	99kcal	413kj	78g	3.80g
<b>Joghurt. Erdbeer</b>	99kcal	412kj	77g	3.50g
<b>Sauer-Halbrahm</b>	174kcal	728kj	77g	3.00g
<b>Sojamilch</b>	32kcal	133kj	90g	2.90g
<b>Kaffeerahm</b>	161kcal	674kj	78g	2.70g
<b>Halbrahm. UHT</b>	251kcal	1049kj	68g	2.60g
<b>Sauerrahm (Crème fraiche)</b>	335kcal	1403kj	58g	2.30g

<b>Halbrahm. past.</b>	273kcal	1143kj	66g	2.30g
<b>Doppelrahm. past.</b>	425kcal	1777kj	48g	2.10g
<b>Vollrahm. UHT</b>	334kcal	1398kj	59g	2.00g
<b>Vollrahm. past.</b>	334kcal	1397kj	59g	2.00g
<b>Butter. Vorzugsbutter</b>	746kcal	3123kj	16g	0.70g
<b>Kochbutter</b>	745kcal	3115kj	17g	0.50g
<b>Käseireibutter</b>	746kcal	3123kj	17g	0.40g
<b>Bratbutter</b>	885kcal	3704kj	1g	0.10g

## Obst, Früchte

Nahrungsmittel	Energie kcal	Energie kj	Wasser	Eiweiss
Banane. gedörrt (Bananenchips)	355kcal	1484kj	3g	3.90g
Feige. getrocknet	251kcal	1049kj	25g	3.20g
Banane. getrocknet	262kcal	1095kj	28g	3.00g
Passionsfrucht. frisch	54kcal	228kj	75g	2.60g
Dattel. getrocknet	290kcal	1215kj	18g	2.50g
Pflaume. getrocknet	172kcal	719kj	39g	2.50g
Avocado. frisch	138kcal	578kj	76g	1.80g
Apfel. geschält. getrocknet	277kcal	1158kj	20g	1.50g
Kirsche. frisch	71kcal	297kj	81g	1.30g
Banane. frisch	91kcal	381kj	74g	1.10g
Kiwi. frisch	49kcal	207kj	83g	1.10g
Orange. frisch	40kcal	168kj	87g	1.00g
Feige. frisch	68kcal	286kj	80g	0.90g
Nektarine. frisch	46kcal	193kj	86g	0.90g
Aprikose. frisch	44kcal	185kj	87g	0.80g

<b>Kaki. roh</b>	66kcal	275kj	81g	0.70g
<b>Mirabelle. frisch</b>	53kcal	220kj	83g	0.70g
<b>Mandarine. frisch</b>	45kcal	187kj	87g	0.70g
<b>Grapefruit. frisch</b>	27kcal	114kj	90g	0.70g
<b>Zitrone. frisch</b>	16kcal	65kj	89g	0.70g
<b>Mango. frisch</b>	58kcal	242kj	83g	0.60g
<b>Pflaume. frisch</b>	45kcal	187kj	84g	0.60g
<b>Zwetschge. frisch</b>	38kcal	161kj	86g	0.60g
<b>Wassermelone. frisch</b>	30kcal	125kj	92.0g	0.50g
<b>Pfirsich. frisch</b>	43kcal	179kj	87g	0.50g
<b>Birne. frisch</b>	53kcal	222kj	85g	0.40g
<b>Ananas. frisch</b>	49kcal	203kj	87g	0.40g
<b>Apfel. frisch</b>	51kcal	212kj	85g	0.30g
<b>Quitte. frisch</b>	28kcal	118kj	84g	0.30g

## Obstkonserven

Nahrungsmittel	Energie kcal	Energie kj	Wasser	Eiweiss
Aprikose. getrocknet	216kcal	904kj	18g	5.00g
Birne. getrocknet	262kcal	1095kj	20g	2.40g
Obstkonserven. Aprikose. ungezuckert	44kcal	185kj	87g	0.80g
Obstkonserven. Aprikose. gezuckert	80kcal	333kj	78g	0.70g
Obstkonserven. Fruchtsalat. ungezuckert	50kcal	208kj	86g	0.50g
Obstkonserven. Pfirsich. ungezuckert	43kcal	179kj	87g	0.50g
Obstkonserven. Birne. gezuckert	88kcal	367kj	76g	0.40g
Obstkonserven. Ananas. gezuckert	84kcal	350kj	78g	0.40g
Obstkonserven. Pfirsich. gezuckert	79kcal	329kj	78g	0.40g
Obstkonserven. Fruchtsalat. gezuckert	78kcal	326kj	79g	0.40g
Obstkonserven. Birne. ungezuckert	53kcal	222kj	85g	0.40g
Obstkonserven. Ananas. ungezuckert	49kcal	203kj	87g	0.40g
Obstkonserven. Apfelmus. gezuckert	86kcal	358kj	77g	0.30g
Obstkonserven. Apfelmus. ungezuckert	51kcal	212kj	85g	0.30g

# Pilze

Nahrungsmittel	Energie kcal	Energie kj	Wasser	Eiweiss
Steinpilz. getrocknet	120kcal	502kj		19.70g
Pfifferling. getrocknet	89kcal	372kj		16.50g
Trüffel	25kcal	105kj		5.50g
Steinpilz. frisch	20kcal	84kj	89g	3.60g
Steinpilz	20kcal	84kj		3.60g
Champignon (Zuchtchampignon)	15kcal	63kj		2.70g
Champignons in Dosen	16kcal	67kj		2.20g
Champignon. roh	15kcal	62kj	92g	2.10g
Morchel. frisch	12kcal	48kj	90g	1.70g
Butterpilz	11kcal	46kj		1.70g
Morchel (Speisemorchel)	9kcal	38kj		1.70g
Eierschwamm. roh	12kcal	49kj	92g	1.60g
Pfifferling (Rehling)	11kcal	46kj		1.50g
Pfifferling. in Dosen	12kcal	50kj		1.40g

# Reis

Nahrungsmittel	Energie kcal	Energie kj	Wasser	Eiweiss
Reis unpoliert. Vollkornreis. roh	351kcal	1468kj	11g	7.50g
Reis parboiled. roh	346kcal	1448kj	12g	6.90g
Reis poliert. weiss. roh	345kcal	1443kj	13g	6.60g

## Riegel, Snacks

Nahrungsmittel	Energie kcal	Energie kj	Wasser	Eiweiss
Getreideriegel. crunchy. nature. ungesüsst	417kcal	1760kj	3g	17.10g
Getreideriegel. crunchy. nature	442kcal	1872kj	3g	13.10g
Getreideriegel mit Nüssen	480kcal	2014kj	5g	11.60g
Getreideriegel mit Schokoladenüberzug natural	473kcal	1995kj	2g	11.30g
Getreideriegel. weich. mit Joghurt	464kcal	1948kj	2g	9.60g
Getreideriegel. weich. mit Aprikosen	375kcal	1574kj	7g	9.40g
Getreideriegel mit Schokolade und Orangen	453kcal	1901kj	4g	8.50g
Getreideriegel. crunchy. mit Honig	454kcal	1900kj	7g	8.40g
Getreideriegel. weich. Schokoladenstückchen	489kcal	2046kj	3g	7.60g
Getreideriegel mit Schokolade und Äpfel	449kcal	1882kj	5g	7.50g
Getreideriegel. weich. mit Äpfeln	400kcal	1680kj	6g	7.50g
Getreideriegel mit Schokolade und Kokos	491kcal	2059kj	2g	6.60g

## Schokolade, Kakao, Ovomaltine

Nahrungsmittel	Energie kcal	Energie kj	Wasser	Eiweiss
<b>Kakaopulver</b>	343kcal	1435kj	5g	19.80g
<b>Schokolade. Milchmit Nüssen</b>	564kcal	2359kj	2g	8.10g
<b>Schokolade. Milchmit Haselnusscreme-Füllung/Branche (Schokostängel)</b>	551kcal	2304kj	2g	7.60g
<b>Schokolade. Milchmit Weinbeeren. Nüssen und Mandeln</b>	502kcal	2100kj	3g	7.60g
<b>Schokolade. Milch</b>	540kcal	2258kj	1g	7.50g
<b>Schokolade. weiss</b>	565kcal	2365kj	1g	7.10g
<b>Schokolade. Milchmit Mandel-Honig-Nougat</b>	530kcal	2219kj	2g	7.10g
<b>Schokolade. Milchmit Cremefüllung (Gianduja. Nougat)</b>	564kcal	2358kj	2g	7.00g
<b>Schokoladenpulver</b>	381kcal	1595kj	2g	6.30g
<b>Praline/Truffe (Trüffel)</b>	566kcal	2368kj	2g	6.20g
<b>Schokolade. Milchmit Alkoholfüllung</b>	480kcal	2007kj	6g	5.40g
<b>Schokolade. dunkel (schwarz. milchfrei. bitter)</b>	516kcal	2160kj	1g	4.40g
<b>Kirschstängeli (Schokoladestängeli mit flüssiger Kirschfüllung)</b>	438kcal	1832kj	8g	2.80g

## Sprossen, Keimlinge

Nahrungsmittel	Energie kcal	Energie kj	Wasser	Eiweiss
<b>Weizenkeime</b>	312kcal	1305kj	11.7g	26.60g
<b>Sojasprossen (Sojakeime)</b>	50kcal	210kj	86g	5.50g
<b>Erbsensprossen</b>	31kcal	130kj	90g	5.10g
<b>Linsensprossen</b>	29kcal	124kj	90.7g	4.70g
<b>Mungbohnsprossen</b>	23kcal	96kj	93.1g	3.20g
<b>Bambussprossen</b>	17kcal	69kj	91g	2.50g

# Suppen

Nahrungsmittel	Energie kcal	Energie kj	Wasser	Eiweiss
<b>Suppe. Gulasch</b>	66kcal	276kj	85g	4.80g
<b>Suppe. Minestrone</b>	52kcal	217kj	88g	2.00g
<b>Suppe. Bündner Gerstensuppe</b>	41kcal	170kj	91g	1.40g
<b>Suppe. Pilz</b>	37kcal	155kj	90g	1.10g
<b>Suppe. Tomaten</b>	41kcal	170kj	89g	1.00g
<b>'Bouillon. Gemüse</b>	6kcal	26kj	98g	0.30g
<b>Bouillon. Geflügel</b>	5kcal	21kj	98g	0.30g
<b>Bouillon. Fleisch</b>	5kcal	20kj	98g	0.30g

## pudding, Süßspeisen

Nahrungsmittel	Energie kcal	Energie kj	Wasser	Eiweiss
Creme. Schokoladen-	121kcal	507kj	72g	3.60g
Pudding (Flan). Caramel	124kcal	521kj	69g	3.40g
Pudding (Flan). Schokolade	119kcal	498kj	71g	3.00g
Pudding (Flan). Vanille	101kcal	424kj	76g	2.80g
Creme. Vanille	148kcal	618kj	67g	2.60g

## Würzmittel, Saucen

Nahrungsmittel	Energie kcal	Energie kj	Wasser	Eiweiss
<b>Paprika (Gewürz)</b>	316kcal	1'321kj	9g	14.80g
<b>Sosse. Bolognaise. Hackfleischsosse</b>	95kcal	396kj	81g	6.30g
<b>Sosse. Bechamel. weisse Sosse</b>	88kcal	368kj	78g	4.00g
<b>Sosse. gebundene Pilzsosse</b>	82kcal	345kj	80g	3.80g
<b>Sosse. Hollandaise</b>	211kcal	884kj	66g	3.00g
<b>Sosse. Jägersosse</b>	57kcal	239kj	86g	2.20g
<b>Sosse. Tomate</b>	65kcal	271kj	83g	1.80g
<b>Sosse. Bratensosse. gebunden</b>	52kcal	218kj	89g	1.60g
<b>Sosse. Bratensosse. klar</b>	42kcal	178kj	91g	1.50g
<b>Kochsalz (Speisesalz)</b>	0kcal	0kj	0g	0.00g
<b>Kochsalz (Speisesalz). jodiert</b>	0kcal	0kj	0g	0.00g

## Zucker, Zuckerwaren, Honig

Nahrungsmittel	Energie kcal	Energie kj	Wasser	Eiweiss
<b>Marzipan</b>	457kcal	1911kj	2g	6.10g
<b>Meringue</b>	396kcal	1657kj	1g	5.00g
<b>Weichkaramellen. Bonbons</b>	448kcal	1874kj	8g	2.10g
<b>Melasse. Melassesirup</b>	274kcal	1145kj	25g	1.20g
<b>Gummibonbon mit Fruchtessenz</b>	188kcal	786kj	51g	1.00g
<b>Hartkaramellen. Hartbonbons</b>	385kcal	1611kj	4g	0.50g
<b>Konfitüre</b>	230kcal	964kj	36g	0.50g
<b>Konfitüre. energievermindert. mit Süssungsmitteln</b>	134kcal	561kj	65g	0.50g
<b>Rahmkaramellen. Rahmbonbons</b>	351kcal	1466kj	16g	0.40g
<b>Honig (Blütenhonig)</b>	306kcal	1279kj	20g	0.40g
<b>Zucker. weiss (Rohrzucker. Rübenzucker. Kristallzucker)</b>	400kcal	1674kj	0g	0.00g