

Nahrungsfasern – Wissenswertes und Hitlisten

Nahrungsfasern (Ballaststoffe)

Ballaststoffe gehören in die Gruppe der Kohlenhydrate. Sie kommen vor in pflanzlichen Nahrungsmitteln, vor allem in Gemüse, Obst und Vollkorngetreideprodukten, und haben positive Auswirkungen auf die Gesundheit. Dabei handelt es sich fast ausschliesslich um unverdauliche Kohlenhydrate. Sie dienen den erwünschten Milchsäurebakterien und Bifidusbakterien als Nahrung. Diese verdrängen Fäulnis- und Gärungsbakterien (Wettbewerb).

Nutzen

- Förderung der Milchzuckerverdauung bei Laktoseintoleranz
- Geringere Häufigkeit und Dauer verschiedener Durchfallerkrankungen
- Senkung der Konzentration gesundheitsschädlicher und krebsfördernder Stoffe im Dickdarm (Krebsprävention)
- Förderung und Erhalt einer optimalen Darmflora
- Normalisierung der Darmtätigkeit bei Verstopfung
- Senkung des Serumcholesterinspiegels
- Barriereeffekt für krankmachende Mikroorganismen im Darm
- Steigerung der Kalziumaufnahme (Inulin!): Osteoporosevorsorge!
- Förderung des allgemeinen Gesundheitszustandes und des Wohlbefindens

Bedeutung

Diese **unverdaulichen** Stoffe machen sich im Körper auf vielfältige Weise nützlich:

- Faserähnliche Ballaststoffe (Zellulose), die beispielsweise aus den Randschichten von Getreide (Kleie) oder aus den Häutchen der Hülsenfrüchte stammen, nehmen Wasser auf, quellen dabei, vergrössern die Menge des Nahrungsbreis und verringern so den Druck im Darm.
- Sie **verzögern oder beschleunigen die Reise** der Nahrung durch den Verdauungstrakt, regen die Beweglichkeit des Dickdarms an und vergrössern am Ende die Stuhlmenge.

So sollte es sein:	Passage Magen:	schnell
	Passage Dünndarm:	langsam
	Passage Dickdarm:	schnell

Wasserlösliche Ballaststoffe	Wasserunlösliche Ballaststoffe
<p>Vorkommen: Schleimstoffe, Pektine (Äpfel), B-Glukane, Pflanzengummi, Gelstoffe aus Algen, Hemicellulose (Äpfel, Bananen), Haferkleie, Inulin</p>	<p>Vorkommen: Lignine, Cellulose, Blattgemüse, Hülsenfrüchte, Kleie Hemicellulose z.B. aus Vollkornprodukten.</p>
<p>Effekt: Ernährung der Darmflora Vorwiegend metabolische Wirkung: Cholesterinsenkung Hemmung der Zuckeraufnahme</p>	<p>Effekt: Quellung-Wasserbindung Vermehrung der Stuhlmenge Darmfüllung</p>
<p>Wirkung: Sättigungswirkung Blutzuckerspiegelglättung Abführende Wirkung Senkung des Krebsrisikos (Buttersäure) Prophylaxe von Karies und Parodontose</p> <p>Der lösliche Ballaststoffanteil der Lebensmittel, wie Pektine oder Beta-Glukane haben eher metabolischen Einfluss, so z.B. auf das Cholesterin des Blutes oder auf die Blutglukose.</p>	<p>Wirkung: Sättigungswirkung Blutzuckerspiegelglättung Abführende Wirkung Senkung des Krebsrisikos Prophylaxe von Karies und Parodontose</p> <p>Die unlöslichen Ballaststoffe, wie Zellulose, Hemicellulose oder Lignin sind teilweise fermentierbar, haben eine hohe Wasserbindung, wirken auf die Mikroflora des Dickdarms und den Stuhl-pH.</p>

Dünndarm	Dickdarm
<p>Im Dünndarm sorgen Ballaststoffe für ein grosses Volumen des Speisebreis. Das führt dazu, dass die lebenswichtigen Substanzen aus dem Speisebrei einen längeren Weg zur Darmwand zurücklegen müssen. Passagezeit verlängert!</p> <p>Hemmung der Zuckeraufnahme Geringe Insulin-Ausschüttung Cholesterinsenkung</p>	<p>Im Dickdarm gewinnt der Darminhalt durch Ballaststoffe stark an Volumen. Stuhlgewicht und Stuhlfrequenz werden erhöht.</p> <p>Jene Ballaststoffe, die während des Verdauungsvorgangs nicht von Enzymen abgebaut werden können, werden dann im Dickdarm von gesundheitsfördernden positiven Bakterien fermentiert. Passagezeit verkürzt!</p>

Nahrungsmittel (pro 100g)	kcal	kj	g	g	g
			Fasern gesamt	Fasern löslich	Fasern unlöslich

Mehrfachnennungen: Werte aus verschiedenen Quellen

Kaffee: Zichorienkaffee	42	175	73.90		
Pfifferling. getrocknet	89	372	60.50		
Kaffee, geröstet	182	758	58.20		
Tee: Schwarztee (Blätter)	141	592	55.80		
Steinpilz, getrocknet	124	523	55.30		
Steinpilz. getrocknet	120	502	55.30		
Tee (Schwarzer Tee. Blätter)	164	686	54.60		
Kaffee, grün, Rohkaffee	190	789	49.50		
Pfifferling, getrocknet	93	391	46.30		
Weizenkleie. Speisekleie	171	721	45.40	5.55	39.50
Weizenkleie	171	715	45.40		
Weizenkleie. Speisekleie. roh	172	721	45.00		
Scheibletten. Leicht (Toast);	210	879	40.00		
Leinsamen, trocken	376	1558	38.60	19.90	18.70
Leinsamen (Lein)	376	1572	38.60		
Karotten, Möhre, getrocknet	193	821	38.00		
Zwiebel, getrocknet	197	836	36.50		
Zwiebel. getrocknet	197	824	36.50		
Kakaopulver	343	1435	32.70		
Kakaopulver. schwach entölt	343	1427	30.40		
Kakaopulver. schwach entölt	343	1435	30.40		
Sojaschrot	194	812	27.50		
All-Bran Plus. Kellogg's	280	1172	27.00		
Bohne (Gartenbohne). grün. getrocknet	202	843	25.30		
Wasa Knäckebrot + Ballaststoffe. Migros	303	1267	24.00		
Hagebutte	94	399	23.70		
Bohnen, Gartenbohne. Samen. weiss. trocken	237	1004	23.20	5.24	18.00
Sojabohne. Samen. trocken	327	1367	22.00	11.90	10.10
Paprika (Gewürz)	316	1321	20.90		
Augenbohne, Kuhbohne, Samen, trocken	239	1014	20.60		
Mohn. Schlafmohn. Samen. trocken	477	1976	20.50	2.00	18.50
Kokosnuss. Raspeln (Kokosraspel. Kokosflocken)	620	2593	20.00		
Sojamehl. vollfett	347	1449	18.50		
Schwarzwurzel	18	76	18.30		
Schwarzwurzel. roh	18	75	18.30		
Bohne weiss. getrocknet	261	1091	18.10		
Pflaume. getrocknet	222	943	17.80		
Aprikose. getrocknet	240	1021	17.70		
Weizenkeime	312	1313	17.70	4.11	13.60
Aprikose. getrocknet	216	904	17.70		
Weizenkeime	312	1305	17.70		
Urbohne, Linsenbohne, Samen, trocken	269	1143	17.30		
Linsen, Samen, trocken	270	1144	17.00	1.62	15.40
Schwarzwurzel	16	67	17.00		

Bohnen. weiss (Bohnsamen)	260	1088	17.00		
Erbsen, Samen, trocken	271	1152	16.60	5.10	11.60
Erbsen. getrocknet. geschält	271	1134	16.60		
Trüffel	27	113	16.50		
Trüffel	25	105	16.50		
Pflaume. getrocknet	172	719	16.00		
Weizenkeime	323	1352	15.90		
Mungbohne. Samen. trocken	281	1194	15.80	8.01	7.74
Sojabohne. getrocknet	347	1566	15.70		
Bohnen, Gartenbohnen, Schnittbohnen, getrocknet	269	1142	15.60		
Kichererbse. Samen. trocken	306	1294	15.50	4.41	11.10
Kichererbse. getrocknet	306	1282	15.50		
Haferkleie. roh	336	1406	15.40		
Mandel. Süss	577	2414	15.20		
Schokolade. milchfrei. mind. 40% Kakaomasse	479	1999	15.00		
Popcorn. Puffermais	337	1412	15.00		
Mandel	576	2408	15.00		
Schokolade. milchfrei. 40 % Kakao	479	2004	15.00		
Knäckebrot. aus Roggen	315	1335	14.60	4.60	10.00
Knäckebrot	315	1318	14.60		
Limabohne. Samen. trocken	275	1167	14.20		
Knäckebrot Vollkorn mit Leinsamen	338	1415	14.20		
Roggenschrot, Typ 1800	289	1225	14.10	4.49	8.91
Roggenmehl Type 1800	289	1209	13.70		
Mandel. süss ohne Samenschale	583	2411	13.50	1.14	12.40
Birne. getrocknet	262	1095	13.50		
Weizen. ganzes Korn	298	1263	13.30	2.89	10.40
Sojamehl. vollfett	453	1895	13.30		
Weizen. Weichweizen. ganzes Korn	298	1249	13.30		
Roggen. ganzes Korn	293	1244	13.20	4.70	8.45
Roggen .ganzes Korn	294	1230	13.10		
Branflakes;	317	1326	13.00		
Mandel (Mandel süss). geröstet. gesalzen	582	2433	13.00		
Feige. getrocknet	250	1059	12.90	1.90	11.00
Feige. getrocknet	250	1046	12.90		
Weizenmehl Type 1700	302	1264	12.90		
Pfirsich. getrocknet	240	1021	12.80		
Topinambur, Erdartischocke	31	130	12.10		
Vollkornzwieback	360	1506	12.00		
Schneekoppe-Früchte-Müsli	377	1577	12.00		
Ballastino (Keks). Migros	436	1822	12.00		
Erdnuss. geröstet	585	2448	11.90		
Köllnflakes mit Haferkleie;	380	1590	11.90		
Erdnuss	564	2337	11.70	1.21	10.50
Weizenschrot, Typ 1700	307	1304	11.70	3.50	7.81
Pfirsich. getrocknet	244	1021	11.70		
Fruit & Flakes. Migros	355	1485	11.60		
Vollkornteigwaren. ohne Ei. trocken	341	1426	11.50		
Zwieback Vollkorn. Roland Murten AG	361	1510	11.50		
Erdnuss. ungesalzen. geröstet	585	2423	11.40		
Macadamianuss	703	2869	11.40	0.21	11.20
Erdnuss. geröstet	585	2448	11.40		

Apfel. getrocknet	248	1053	11.20		
Knäckebrot Vollkorn mit Sesam	357	1494	11.20		
Roggenmehl. Vollkorn. Schrot. Typ 1800	302	1266	11.20		
Linse. getrocknet	308	1290	11.20		
Sesam. Samen. trocken	565	2339	11.20	3.22	7.96
Sesamsamen. getrocknet	565	2364	11.20		
Knäckebrot Vollkorn	334	1396	11.10		
a.c.e.balance (Knuspermüesli mit Früchten). bio-familia	430	1797	11.00		
Feige. getrocknet	251	1049	11.00		
Sesamsamen	566	2368	11.00		
Cracker Darvida Leinsamen plus. Hug AG	392	1639	11.00		
Blevita mit Sesam. Migros	455	1902	11.00		
Fruit'n Fibre;	349	1460	11.00		
Erdnuss	567	2372	10.90		
Artischocke	22	93	10.80		
Artischocke	22	92	10.80		
Hafergrütze	340	1437	10.80	4.17	6.65
Kichererbsen. getrocknet	314	1314	10.70		
Sojamehl. entfettet	359	1501	10.70		
Pistazie	581	2406	10.60		
Pistazie. getrocknet	581	2432	10.60		
Pistazie (grüne Mandel. Pistazienmandel)	581	2431	10.60		
Linsen. getrocknet	314	1314	10.60		
Schokoladenpulver	381	1595	10.50		
Weetabix	340	1423	10.50		
Gerstengrütze	310	1314	10.30		
Weizen. Vollkornflocken	309	1293	10.30		
Gerste. Vollkornflocken	310	1297	10.30		
Gerstenflocken	310	1297	10.30		
Weizen. ganzes Korn	309	1293	10.30		
Gerstengrütze	310	1297	10.30		
Apfel. getrocknet	255	1067	10.10		
Vollkorngebäck (Vollkornguetzli) mit Ölsamen. gesüsst	461	1930	10.10		
Haferflocken	348	1469	10.00	4.95	5.08
Haferflocken	348	1458	10.00		
Blevita mit Leinsamen. Migros	412	1722	10.00		
Blevita Vollkorngebäck. Migros	415	1735	10.00		
Dinkel, ganzes Korn, entspelzt	320	1356	9.96	1.28	8.67
Gerste. ganzes Korn. entspelzt	314	1331	9.80	1.70	8.10
Pumpernickel	182	761	9.80		
Hafer. ganzes Korn. entspelzt	326	1378	9.70	4.76	4.91
Mais. ganzes Korn	325	1377	9.70	1.15	8.56
Pekannuss	703	2897	9.50	0.36	9.10
Pekannuss	703	2941	9.50		
Bierhefe getrocknet	335	1403	9.50		
Maismehl	324	1372	9.40	2.11	7.31
Maismehl	324	1356	9.40		
Birchermüesli. Flocken. Nüsse. Früchte. ungesüsst	350	1463	9.30		
Toppas. Kellogg's	340	1423	9.30		
Pumpernickel	181	769	9.30	3.07	6.23
Apfel. geschält. getrocknet	277	1158	9.20		

Weizenmehl. Vollkornmehl. Typ 1900	322	1349	9.20		
Mais. ganzes Korn	327	1368	9.20		
Kokosnuss	363	1498	9.00	2.10	6.90
Kokosnuss	363	1519	9.00		
'Rohpöckelware. Pancetta	467	1962	9.00		
Roggenmehl, Typ 1370	313	1327	9.00	3.30	5.70
Vollkorn-Teigwaren	343	1435	9.00		
Sonnenblumenkernmehl	386	1628	8.90		
Clusters. Nestle	389	1628	8.90		
Sonnenblumenkernmehl	386	1615	8.90		
Dinkel, Grünkern, Spelz	320	1358	8.80	3.40	5.40
Kürbiskerne	565	2363	8.80		
Grünkern (Dinkel. Spelz)	320	1339	8.80		
Dattel. getrocknet	276	1174	8.70	1.20	7.50
Datteln. getrocknet	278	1163	8.70		
Straucherbse. Taubenerbse. Samen. trocken	281	1194	8.60		
Roggenmehl, Typ 997	309	1312	8.60	4.01	4.61
Aprikose. getrocknet	240	1004	8.60		
Edelkastanie. Marone	192	813	8.40	0.36	8.01
Edelkastanie (Marone)	194	812	8.40		
Edelkastanie. frisch	171	715	8.40		
Dinkelmehl, Vollkornmehl	333	1410	8.40	1.09	7.29
Grahambrot	199	845	8.40	1.99	6.38
Grahambrot. Weizenschrotbrot	199	833	8.40		
Glace. Magermilch-. Frucht. fettreduziert. energievermindert	105	438	8.30		
Birchermüesli. Flocken. Nüsse. Früchte. ungezuckert	357	1494	8.30		
Paranuss	660	2761	8.30		
Haselnuss ohne Samenschale	644	2662	8.20	0.42	7.80
Johannisbeere rot frisch	29	121	8.20		
Haselnuss	644	2694	8.20		
Erdnuss	577	2412	8.20		
Getreideriegel. crunchy. nature	442	1872	8.20		
Roggenvollkornbrot	193	818	8.10	2.82	5.30
Minibix mit Früchten und Nüssen	354	1481	8.10		
Roggenvollkornbrot	193	808	8.10		
Roggenmehl, Typ 1150	316	1342	8.00	3.10	4.90
Glace. Magermilch-. Schokolade. fettreduziert. energievermindert	104	433	8.00		
Glace. Magermilch-. Kaffee/Mokka. fettreduziert. energievermindert	109	454	8.00		
Getreideriegel. crunchy. nature. ungesüsst	417	1760	8.00		
Optima Fruit'n fibre. Kellogg's	353	1494	8.00		
Vollkorn-Zwieback mit Dinkel*	385	1611	8.00		
Vollkorn-Spaghetti;	343	1435	8.00		
Vollkorn-Spätzle;	343	1435	8.00		
Sieben-Korn-Müesli mit Früchten. Migros	358	1498	8.00		
Roggenmehl Type 1150	316	1322	8.00		
Vollkorn-Gebäck. Hafer Plätzchen	469	1962	8.00		
Kroketten; Fa. Pfanni-Werke	311	1301	8.00		
Amaranth, Fuchsschwanz, Samen	365	1539	7.90		
Vitalis Früchte Müesli. ohne Zuckerzusatz. Dr. Oetker	315	1318	7.70		

Roggenmehl. Typ 1050	318	1330	7.70		
Banane. gedörrt (Bananenchips)	355	1484	7.60		
Vollkorngebäck (Vollkornguetzli). gesüsst	462	1933	7.60		
Champion crisp (Knuspermüesli für Sportler). bio-familia	410	1714	7.50		
Haselnuss	646	2703	7.50		
Knuspermüesli	412	1726	7.50		
Weizenvollkornbrot	199	833	7.50		
Weizenvollkornbrot	199	844	7.40	1.55	5.86
Roggenmischbrot mit Weizenkleie	205	870	7.40	2.56	4.80
Roggenmischbrot mit Weizenkleie	205	858	7.40		
Passionsfrucht. frisch	54	228	7.30		
Vollkorngebäck (Vollkornguetzli) mit Nüssen. gesüsst	488	2040	7.30		
Kartoffelkroketten. Trockenprodukt	324	1374	7.30		
Pinienkern	582	2433	7.20		
Kokosmakronen	445	1862	7.20		
Schokolade. dunkel (schwarz. milchfrei. bitter)	516	2160	7.20		
Birnenweggen	304	1271	7.10		
Dattel. getrocknet	290	1215	7.10		
Zwieback. Vollkorn	396	1655	7.10		
Weizengriess	321	1364	7.10	2.17	4.95
Weizengrieß	321	1343	7.10		
Morchel	10	40	7.01		
Johannisbeere schwarz frisch	44	184	7.00		
Champion (Vollwertmüesli). bio-familia	370	1574	7.00		
Morchel. frisch	12	48	7.00		
Morchel (Speisemorchel)	9	38	7.00		
Knuspermüesli mit Früchten und Flakes	420	1759	7.00		
Glace. Magermilch. Vanille. fettreduziert. energievermindert	93	391	7.00		
Mandelgebäck (Amaretti)	424	1775	7.00		
Microc Vollkorn Knusperbrot. Migros	346	1446	7.00		
Nutri-Grain. Vollkorn-Müsli;	362	1515	7.00		
Köln Knusprige Haferfleks; Kölnflockenwerke	382	1598	7.00		
Vollkorn-Kekse. Dinkelkeks	488	2042	7.00		
Vollkornbutterkeks	413	1728	7.00		
Vollkorn-Gebäck. Haselnuss	483	2021	7.00		
Vollkorn-Kekse. Knabbermüsli-Keks	424	1774	7.00		
Bohnen, Gartenbohne. Samen. weiss. gekocht	77	325	6.94		
Bäckerhefe gepresst	82	343	6.90		
Johannisbeere. schwarz	39	167	6.80	0.38	6.40
Johannisbeeren schwarz	39	163	6.80		
Getreideriegel. weich. mit Aprikosen	375	1574	6.80		
Erdnussbutter	626	2620	6.80		
Kölnflakes mit Nuss-Nougat; Kölnflockenwerke	423	1770	6.80		
Paranuss	670	2764	6.70	1.40	5.30
Triticale	326	1384	6.70		
Pommes Chips (Kartoffelchips). fettreduziert	464	1943	6.70		
Himbeere frisch	38	160	6.70		

Paranuss	670	2803	6.70		
Quinoa. Reismelde	334	1414	6.60	1.26	5.38
Getreideriegel mit Nüssen	480	2014	6.60		
Grahambrot. Weizenvollkornbrot	227	951	6.60		
Walliser Roggenbrot	207	866	6.60		
Roggenmehl, Typ 815	319	1355	6.50	2.60	3.90
Fitness. Nestle	358	1498	6.50		
c.m.plus (Knuspermüesli mit Cornflakes und Früchten). bio-familia	404	1688	6.50		
Roggenbrot	217	921	6.50	2.89	3.57
Roggenmehl Type 815	319	1335	6.50		
Echt bayrische Knödel	317	1326	6.50		
Roggenbrot	217	908	6.50		
Quitte. frisch	28	118	6.40		
Sonnenblume. Samen. trocken	580	2405	6.30	2.50	3.80
Avocado	221	909	6.30	2.52	3.81
Avocado	221	925	6.30		
Sonnenblumenkerne	580	2427	6.30		
Getreideriegel mit Schokoladenüberzug natural	473	1995	6.20		
Buchweizenmehl	331	1386	6.20		
Rohe Klösse; Fa. Pfanni-Werke	314	1314	6.20		
Roggenmischbrot	210	879	6.20		
Kartoffelpuffer. Trockenprodukt	320	1359	6.16		
Baumnuss, Walnuss	663	2738	6.10	0.84	5.30
Roggenmischbrot mit Weizen. Roggen über 50%	210	892	6.10	2.43	3.63
Walnuss. Baumnuss	662	2770	6.10		
Kartoffelflocken. Püree. Trockenprodukt	338	1436	6.10		
Kartoffelsuppe. Trockenprodukt	320	1355	6.10		
Steinpilz. frisch	21	81	6.00		
Ovomaltine. Knuspermüesli. Wander	426	1794	6.00		
Erbse, Gartenerbse grün. roh	78	328	6.00		
Kartoffelflocken (Kartoffelstock. Trockenprodukt)	338	1415	6.00		
Brombeere frisch	32	136	6.00		
Steinpilz. frisch	20	84	6.00		
Steinpilz	20	84	6.00		
Sonnenblumenkerne	597	2498	6.00		
Roggenschrotbrot	193	808	6.00		
Zwieback. ungesüsst. Migros	414	1730	6.00		
Minibix mit Schokolade	396	1657	6.00		
Quitte	38	161	5.90	1.41	4.51
Quitte	40	167	5.90		
Butterpilz	11	46	5.90		
Baumnuss	674	2821	5.90		
Vollkorntoastbrot	272	1137	5.90		
Austernpilz. Austernseitling	12	49	5.80		
Fitness & Fruits. Nestle	350	1464	5.80		
Weizenmehl. Ruchmehl. Typ 1100	327	1368	5.70		
Kartoffelknödel. roh. Trockenprodukt	323	1373	5.70		
Pommes Chips (Kartoffelchips). nature	538	2250	5.60		
Yamswurzel	99	419	5.60	2.25	3.31
Knuspermüesli mit Schokolade	456	1909	5.60		

Zimtstern	473	1977	5.60		
Hafer. entspelzt. ganzes Korn	350	1464	5.60		
Reizker	14	59	5.53		
Hallimasch	15	63	5.51		
Banane. getrocknet	262	1095	5.50		
Choco Smacks. Kellogg's	385	1611	5.50		
Honey Loops. Kellogg's	371	1552	5.50		
Kölln Feinschmecker-Müsli	396	1657	5.50		
Brunli	456	1910	5.40		
Haferflocken	366	1531	5.40		
Balisto. Soft Choco Apricot. mit Folsäure	439	1838	5.30		
Weinbeere. getrocknet. Rosine	292	1242	5.20	1.20	4.00
Weizenmehl. Typ 1050	330	1399	5.20	2.11	3.11
Guave	34	144	5.20		
Guave	34	145	5.20		
Guave	35	146	5.20		
Rosine getrocknet. Weinbeere / Sultanine	287	1199	5.20		
Weinbeeren getrocknet. Rosinen	277	1159	5.20		
Nussbrot	255	1066	5.20		
Roggenmehl. Typ 815	326	1366	5.20		
Weizenmehl Type 1050	329	1377	5.20		
Sapodille	86	366	5.10		
Sapodille	86	365	5.10	0.93	4.20
Teigwaren. ohne Ei. trocken	361	1510	5.10		
Kartoffelbrei; Fa. Pfanni-Werke	331	1385	5.10		
Petersilie. frisch	34	144	5.00		
Kefe. roh	58	242	5.00		
Kaktusfeige, Opuntie	36	154	5.00	0.13	4.87
Opuntie (Kaktusbirne. Kaktusfeige)	36	151	5.00		
Farmer. soft. mit Milch und Erdbeeren. mit Vitaminen und Magnesium	427	1787	5.00		
Pommes Chips (Kartoffelchips). Paprika	525	2197	5.00		
Gemüsekonserve. Erbsen	77	322	5.00		
Knollensellerie. roh	18	77	5.00		
Pflaume. getrocknet	222	929	5.00		
Weizenmehl. halbweiss. Typ 720	329	1377	5.00		
Maisgries	340	1423	5.00		
Cornflakes. Migros	361	1510	5.00		
Johannisbrot. kernfrei	353	1498	5.00		
Flockenpüree mit Milch	351	1469	5.00		
Nutri-Grain. Schoko-Müsli;	397	1661	5.00		
Vollkorn-Gebäck. Schoko Pauly's	442	1849	5.00		
Heidelbeere. Blaubeere	36	154	4.90	1.40	3.50
Okra. Eibisch	19	81	4.90		
Okra (Gombo. Eibisch)	19	79	4.90		
Okra. Eibisch	19	81	4.90		
Heidelbeeren. Blaubeeren	37	155	4.90		
Petit beurre. Vollkorn	450	1883	4.90		
Getreideriegel. crunchy. mit Honig	454	1900	4.90		
Getreideriegel mit Schokolade und Kokos	491	2059	4.90		
Marzipan	457	1911	4.90		
Erdnuss-Flips	497	2080	4.90		
Weizenmehl, Typ 812	326	1383	4.80		
Heliomalt. Hochdorf Nutritec AG	376	1573	4.80		

Ruchbrot ,Brot	224	939	4.80		
Rotkappe	13	54	4.72		
Himbeere	33	142	4.70	0.98	3.70
Himbeeren	36	151	4.70		
Kartoffelflocken mit Milchpulver und Salz (Instant-Kartoffelstock)	356	1488	4.70		
Eierschwamm. roh	12	49	4.70		
Pfifferling (Rehling)	11	46	4.70		
Pfifferling. in Dosen	12	50	4.70		
Schokolade. Milch- mit Weinbeeren. Nüssen und Mandeln	502	2100	4.70		
Gerstengraupen	335	1422	4.63	1.94	2.69
Weizenmischbrot mit Roggen. über 50% Weizen	226	959	4.60	2.29	2.29
Rollgerste. Gerstengraupen	335	1401	4.60		
Gerstengraupen	335	1402	4.60		
Weizenmischbrot	226	946	4.60		
Gemüsekonserve. Erbsen und Karotten	62	259	4.50		
'Weizenmehl. weiss. Typ 550	329	1377	4.50		
Paniermehl	361	1511	4.50		
Just Right. Kellogg's	351	1490	4.50		
Linsen, Samen, gekocht	76	323	4.49		
Butterpilz	11	47	4.48		
Rosenkohl	36	152	4.40		
Rosenkohl	35	146	4.40		
Durian	141	597	4.40		
Durian	141	599	4.40		
Mais-Chips (Apérogebäck auf Maisbasis)	500	2092	4.40		
Kartoffelknödel. gekocht. Trockenprodukt	328	1394	4.40		
Erbsen, Schote und Samen, grün	81	344	4.30	0.26	3.99
Weizenmehl. Typ 550	332	1408	4.30	1.83	2.27
Erbsen. grün, in Dose	38	159	4.30		
Rosenkohl. roh	34	144	4.30		
Petersilienblatt	50	214	4.25		
Klette, Grosse Klette	28	118	4.21	1.68	2.53
Kartoffelscheiben. ölgeröstet. gesalzen. Kartoffelchips	557	2318	4.20		
Sellerieknolle	18	77	4.20	0.55	3.68
Fenchel. Blatt	24	100	4.20	0.47	3.72
Grünkohl	37	154	4.20		
Petersilie. Blatt	50	209	4.20		
Grünkohl (Braunkohl)	36	151	4.20		
Fenchel	23	96	4.20		
Cini Minis. Nestle	416	1741	4.20		
Jackfrucht	70	298	4.20		
Jackfrucht	70	297	4.20		
Knollensellerie	18	75	4.20		
Gemüsekonserve. Maiskölbchen	110	461	4.20		
Lebkuchen	396	1656	4.20		
Getreideriegel. weich. mit Äpfeln	400	1680	4.20		
Vollkornreiswaffel	384	1607	4.20		
Nuss-Stengeli	473	1978	4.20		
Weizenmehl, Typ 630	332	1410	4.10		
Stollen	345	1447	4.10		

Mais-Frühstücksflocken. Cornflakes	353	1498	4.00	1.20	2.80
Weizenmehl. Typ 405	332	1409	4.00	1.70	2.30
Rosenkohl, gekocht, ungesalzen, abgetropft	31	129	4.00	0.59	3.40
Cornflakes;	377	1577	4.00		
Müslix-Riegel. Haselnuss;	428	1791	4.00		
Müslix-Riegel. Traube;	392	1640	4.00		
Smacks. Kellogg's	375	1569	4.00		
Farmer. soft. mit Milch. mit Vitaminen und Calcium	449	1877	4.00		
Holunderbeere schwarz frisch	44	185	4.00		
Hartweizengries	343	1434	4.00		
Gipfeli Vollkorn	381	1594	4.00		
Cornflakes	350	1464	4.00		
Olive. grün	118	492	4.00		
Brot, Bürli. Ruchmehl	224	939	4.00		
Fit Flakes mit Früchten. Migros	366	1531	4.00		
Chocos. Kellogg's	374	1565	4.00		
Weizenmehl Type 405	332	1389	4.00		
Maisfrühstücksflocken, Cornflakes	353	1477	4.00		
Taubnessel. weiss	30	128	3.90	1.50	2.36
Praline/Truffe (Trüffel)	566	2368	3.90		
Pfifferling, in Dose	13	53	3.81		
Hirse. geschältes Korn	350	1481	3.80	1.40	2.40
Wiesenbocksbart	17	71	3.80	1.21	2.56
Bohnen. grün (Schnittbohnen)	34	142	3.80		
Goldhirse. Korn. geschält	350	1463	3.80		
Hirse. Vollkornflocken	350	1464	3.80		
Brot, Roggenbrot	234	979	3.80		
Hirse. geschältes Korn	350	1464	3.80		
Taro. Wasserbrotwurzel	100	426	3.74	1.33	2.41
Sorghum. Mohrenhirse	348	1477	3.70	1.77	2.04
Buchweizen. geschältes Korn	336	1425	3.70	1.60	2.10
Weizentostbrot	258	1091	3.70	1.70	2.00
Buchweizen. Korn. geschält	336	1405	3.70		
Linzertorte	417	1745	3.70		
Ovo Sport (Ovomaltine). Wander	372	1556	3.70		
Dinkelmehl, Typ 630	333	1415	3.70		
Buchweizen. geschältes Korn	336	1406	3.70		
Möhre. Karotte	26	109	3.63	1.74	1.89
Paprikaschote. grün	19	79	3.60	0.97	2.62
Paprika (Paprikaschoten)	20	84	3.60		
Wasserkastanie	64	273	3.60		
Wasserkastanie	64	273	3.60		
Möhren (Karotten. Mohrrüben)	25	105	3.60		
Brot, Bürli. Halbweissmehl	229	959	3.60		
Halbweissbrot ,Brot	229	959	3.60		
Brot, Pariserbrot. Baguette	255	1067	3.60		
Brot, Semmeli. Mutschli	255	1067	3.60		
rotWeissb ,Brot	255	1067	3.60		
Choc ovo (Ovomaltine). Wander	435	1820	3.60		
Weizentostbrot	258	1079	3.60		
Malve, wild, Blatt	37	157	3.50	1.04	2.43
Johannisbeere. rot	33	139	3.50	0.50	3.00

Weisse Rübe. Wasserrübe	25	104	3.50		
Farmer. soft. mit Lemon. mit Vitamin C	409	1719	3.50		
Gartenkresse	33	140	3.50	1.48	2.04
Gartenkresse	33	138	3.50		
Johannisbeeren rot	33	138	3.50		
Weisse Rübe (Wasserrübe. Herbstrübe)	24	100	3.50		
Lebkuchen mit Schokoladeüberzug	439	1837	3.50		
Balisto. Soft Choco Apple. mit Folsäure	469	1964	3.50		
Schokolade. Milch- mit Cremefüllung (Gianduja. Nougat)	564	2358	3.50		
Haselnusskekse (Haselnussguetzli)	465	1945	3.50		
Getreideriegel. weich. mit Joghurt	464	1948	3.50		
Weizenmehl. weiss. Typ 405	332	1390	3.50		
Olive. schwarz	294	1230	3.50		
Fit Flakes. Migros	366	1531	3.50		
Zwieback. eifrei	368	1558	3.50	2.00	1.50
Zwieback eifrei	368	1540	3.50		
Eierteigwaren	354	1501	3.40	2.40	0.98
Golden Grahams. Nestle	375	1569	3.40		
Schokolade. Milch- mit Haselnusscremefüllung/Branche (Schokoladenstängel)	551	2304	3.40		
Getreideriegel mit Schokolade und Äpfel	449	1882	3.40		
Biber	365	1527	3.40		
Vollkornteigwaren. ohne Ei. gekocht	102	428	3.40		
Teigwaren. mit Ei. trocken	358	1498	3.40		
Eierteigwaren (Nudeln. Makkaroni. Spaghetti)	354	1481	3.40		
Erbsen, Gartenerbsen, Samen, gekocht	66	279	3.36		
Birne	55	234	3.30	0.61	2.66
Fenchel. roh	16	68	3.30		
Birne	55	230	3.30		
Basler Leckerli	380	1592	3.30		
Haselnussmakrone	454	1898	3.30		
Butterkeks, Kekse	428	1806	3.30	2.45	0.88
Kekse. Butterkeks. Hartkeks	428	1791	3.30		
Pfifferling, frisch, Rehling	11	48	3.27		
Weizenbrot. Weissbrot	237	1007	3.20	1.44	1.75
Brombeere	44	185	3.20	0.96	2.20
Rhabarber	13	56	3.20		
Stachelbeere frisch	28	118	3.20		
Brombeeren	43	180	3.20		
Rhabarber	14	59	3.20		
Zwieback. Migros	426	1781	3.20		
Buchweizengrütze	335	1421	3.20	1.39	1.83
Weissbrot	237	992	3.20		
Brennessel	40	170	3.10	1.32	1.79
Batate. Süsskartoffel	108	459	3.10	1.63	1.51
Basilikum. frisch	40	167	3.10		
Kartoffel. ungeschält. gebacken in Folie	85	361	3.10		
Gartenbohne grün. roh	25	103	3.10		
Granatapfel	74	316	3.10		
Weggli	296	1240	3.10		
Laugenbrezel (ohne Salzkörner)	318	1331	3.10		

Brötchen. Semmel	272	1155	3.00	1.68	1.35
Löwenzahnblätter	27	112	3.00	1.28	1.74
Stachelbeere	38	160	3.00		
Broccoli	29	121	3.00	1.30	1.70
Broccoli	26	109	3.00		
Broccoli. roh	25	105	3.00		
Special K Red Fruit. Kellogg's	365	1527	3.00		
Smacks;	400	1674	3.00		
Frosties;	375	1569	3.00		
Farmer Soft Fit. mit Vitaminen	367	1536	3.00		
Rotkohl. roh	24	102	3.00		
Weisskohl. roh	24	100	3.00		
Weisskohl (Weisskraut)	25	105	3.00		
Stachelbeeren	39	163	3.00		
Pfefferminze. frisch	43	179	3.00		
Knoblauch. roh	130	546	3.00		
Heidelbeere frisch	52	218	3.00		
Avocado. frisch	138	578	3.00		
Roter Cicerino. roh	13	54	3.00		
Pommes Frites	221	926	3.00		
Feige. frisch	68	286	3.00		
de und Getreideriegel mit Schokola Orangen	453	1901	3.00		
Zwieback	415	1735	3.00		
Reis unpoliert. Vollkornreis. roh	351	1468	3.00		
Thymian. frisch	46	193	3.00		
Smacks Choco Tresor. Kellogg's	463	1937	3.00		
Microc Knusperbrot mit Calcium Migros	383	1601	3.00		
Brötchen. Semmeln	272	1138	3.00		
Weisskohl. Weisskraut	25	105	2.95	0.31	1.46
Cashewnuss. Kaschunuss	572	2377	2.90	1.60	1.30
Preiselbeere. Kronsbeere	35	147	2.90	1.06	1.83
Cassave, Maniok, Tapioka	134	570	2.90	0.69	2.20
Kohlrübe. Steckrübe	29	123	2.90		
Blumenkohl	23	95	2.90	0.49	2.43
Blumenkohl	22	92	2.90		
Rosmarin. frisch	56	236	2.90		
Preiselbeere frisch	34	142	2.90		
Preiselbeeren. Kronsbeeren	36	151	2.90		
Schokolade. Milch- mit Alkoholfüllung	480	2007	2.90		
Kinder Country; Fa. Ferrero	574	2402	2.90		
Cashewnuss	572	2392	2.90		
Salbei. frisch	53	221	2.90		
Vogelmiere	7	30	2.80	1.01	1.80
Aubergine	17	73	2.80	1.41	1.41
Tomatenpüree (Tomatenmark)	71	299	2.80		
Lauch. roh	24	100	2.80		
Ofen-Frites (vorfrittierte Kartoffeln). tiefgekühlt	165	690	2.80		
Zuckermais. roh. Gemüsemais	87	364	2.80		
Aubergine	17	71	2.80		
Getreideriegel. weich. Schokoladenstückchen	489	2046	2.80		
Balisto. Sandwich. Milk. mit Calcium	410	1717	2.80		

Balisto. Sandwich. Milk und Strawberry	401	1677	2.80		
Panettone	337	1409	2.80		
Broccoli, gekocht, ungesalzen, abgetropft	22	93	2.70	0.50	2.23
Schokolade. Milch- mit Nüssen	564	2359	2.70		
Nussgipfel aus Hefeteig	368	1540	2.70		
Nusschnecke aus Hefeteig	368	1540	2.70		
Nussgipfel aus Blätterteig	442	1849	2.70		
Spinat	17	70	2.60	1.36	1.22
Bleichsellerie	15	65	2.60	0.99	1.57
Kresse. roh	12	49	2.60		
Spinat	15	63	2.60		
Wirz (Wirsingkohl). roh	26	107	2.60		
Wirsingkohl (Savoyerkohl)	24	100	2.60		
Spinat. roh	18	74	2.60		
Karotte. roh	32	135	2.60		
Bambussprossen	17	69	2.60		
Haselnussbiscuit mit Schokolade	516	2158	2.60		
Chräbeli	379	1584	2.60		
Blätterteigstängel	502	2101	2.60		
Wirsing	26	108	2.57	0.31	2.26
Rote Rübe, Rote Beete	41	175	2.50	0.48	2.05
Rotkohl. Rotkraut. Blaukraut	22	92	2.50		
Rettich	16	64	2.50	0.15	2.35
Kakifrukt	70	297	2.50	0.10	2.43
Special K. Kellogg's	369	1544	2.50		
Kiwi. frisch	49	207	2.50		
Rotkohl (Blaukraut)	21	88	2.50		
Rettich	13	54	2.50		
Kakifrukt (Kakipflaume)	69	289	2.50		
Rhabarber. frisch	7	31	2.50		
Randen (rote Beete. rote Rübe). roh	41	170	2.50		
Rote Rüben (Rote Bete)	41	172	2.50		
Kaki. roh	66	275	2.50		
Bleichsellerie	15	63	2.50		
Brüsseler Endivie. roh	9	36	2.50		
Champignon. roh	15	62	2.50		
Rüebliorte (Rüeblikuchen. Karottenkuchen)	346	1447	2.50		
Gemüsekonserve. Champignons	16	66	2.50		
Haselnuss-Schokolade-Brotaufstrich (Haselnuss-Kakao-Creme)	562	2352	2.50		
Toastbrot mit Butter	277	1161	2.50		
Toastbrot mit Pflanzenölen	278	1163	2.50		
Balisto. Soft Active. mit Vitaminen	413	1729	2.50		
Tessinerbrot	262	1096	2.50		
Cornflakes. Kellogg's	368	1540	2.50		
Choco Krispies. Kellogg's	383	1602	2.50		
Pflaumenmus	202	858	2.50		
Karotten, Möhre, gekocht, abgetropft	18	78	2.47	1.17	1.30
Oliven. grün. mariniert	138	567	2.40	0.25	2.11
Sojasprossen	50	210	2.40		
Blumenkohl. roh	22	90	2.40		
Nesquik Cereals. Nestle	396	1657	2.40		
Crunch. Nestle	410	1735	2.40		
Blumenkohl, gekocht, ungesalzen,	19	79	2.40	0.70	1.68

abgetropft					
Sojasprossen (Sojakeime)	50	210	2.40		
Sojasprossen (Sojakeimlinge)	50	209	2.40		
Aubergine. roh	18	76	2.40		
Laugenbrötli	276	1153	2.40		
Choc ovo crunchy (Ovomaltine). Wander	452	1891	2.40		
Oliven. grün. mariniert	142	594	2.40		
Reineclade	56	240	2.30	1.38	0.87
Porree. Lauch	25	105	2.30	0.52	1.75
Schnittlauch. frisch	25	105	2.30		
Mango. frisch	58	242	2.30		
Porree (Lauch)	24	100	2.30		
Käse. Blanc battu. 4Plus nature. Emmi	60	251	2.30		
Mirabelle. frisch	53	220	2.30		
Birne. frisch	53	222	2.30		
Zwetschge. frisch	38	161	2.30		
Obstkonserven. Birne. ungezuckert	53	222	2.30		
Kirschstängeli (Schokoladestängeli mit flüssiger Kirschfüllung)	438	1832	2.30		
Gemüsekonserve. Zuckermais	96	401	2.30		
Butterzopf	300	1257	2.30		
Reis. unpoliert. spelzfrei. Naturreis	345	1464	2.20	1.30	0.90
Granatapfel	74	316	2.20	0.26	1.98
Bärlauch	12	50	2.20	0.92	1.26
Kürbis	24	103	2.20	0.93	1.23
Erdbeere. frisch	35	148	2.20		
Nektarine. frisch	46	193	2.20		
Gemüsekonserve. Sauerkraut. abgetropft	15	62	2.20		
Kürbis	24	100	2.20		
Granatapfel	75	314	2.20		
Reineclade	57	238	2.20		
Konfitüre	230	964	2.20		
Engadiner Nusstorte	465	1947	2.20		
Berliner	321	1343	2.20		
Hefeteig süss	294	1231	2.20		
Gebäck mit Fruchtfüllung und Haselnüssen. Vogelnestli	444	1857	2.20		
Christstollen	398	1665	2.20		
Reis. unpoliert	345	1443	2.20		
Linsensprossen	29	124	2.10		
Erbsensprossen	31	130	2.10		
Sauerkraut. abgetropft	17	71	2.10	0.84	1.30
Pastinake	59	249	2.10	0.62	1.51
Kiwi	50	213	2.10	0.59	1.53
Kartoffel	70	298	2.10	0.92	1.15
Kiwi	53	222	2.10		
Zitrone. frisch	16	65	2.10		
Spinat, gekocht, ungesalzen, abgetropft	14	60	2.10	0.42	1.64
Sauerkraut. abgetropft	18	75	2.10		
Kartoffel	70	293	2.10		
Johannisbeerkonfitüre, rot	257	1092	2.10		
Aprikose. frisch	44	185	2.10		
Apfel. frisch	51	212	2.10		
Obstkonserven. Aprikose. ungezuckert	44	185	2.10		

Loquate, Japanische Mispel	40	170	2.10	0.49	1.58
Obstkonserven. Apfelmus. ungezuckert	51	212	2.10		
Obstkonserven. Birne. gezuckert	88	367	2.10		
Cracker Salzgebäck Apérogebäck	471	1971	2.10		
Pizzateig mit pflanzlichem Fett	237	994	2.10		
Prussien	521	2182	2.10		
Cake Financier	445	1860	2.10		
Champignon. frisch	16	67	2.00		
Sauerampfer	21	90	2.00	0.71	1.24
Feige	61	260	2.00	0.63	1.39
Apfel	54	228	2.00	0.48	1.54
Peperoni rot. roh	27	113	2.00		
Peperoni grün. roh	16	68	2.00		
Chocos;	381	1594	2.00		
Crunchy Nut;	390	1632	2.00		
Fruit Breakfast Orange-Banane. Hero	56	236	2.00		
Fruit Breakfast Orange-Erdbeer. Hero	54	224	2.00		
Banane. frisch	91	381	2.00		
Apfel	55	230	2.00		
Käse. Blanc battu. 4Plus Ananas. Emmi	74	310	2.00		
Käse. Blanc battu. 4Plus Apfel. Emmi	74	310	2.00		
Käse. Blanc battu. 4Plus Erdbeer. Emmi	74	310	2.00		
Fenchel. Knolle	19	82	2.00		
Aprikose	45	188	2.00		
Stangensellerie. roh	10	44	2.00		
Sellerieblätter. frisch	23	98	2.00		
Pfirsich. frisch	43	179	2.00		
Obstkonserven. Pfirsich. ungezuckert	43	179	2.00		
Obstkonserven. Fruchtsalat. ungezuckert	50	208	2.00		
Schokolade. Milch	540	2258	2.00		
Feige	61	255	2.00		
Champignons in Dosen	16	67	2.00		
Glace. Schokolade. mit Schokoladenüberzug	298	1245	2.00		
Joghurt. 4Plus Yogurt Birchermüesli. Emmi	88	369	2.00		
Joghurt. 4Plus Yogurt Mocca. Emmi	76	318	2.00		
Joghurt. 4Plus Yogurt Erdbeere. Emmi	76	318	2.00		
Joghurt. 4Plus Yogurt Heidelbeere. Emmi	80	335	2.00		
Joghurt. 4Plus Yogurt Peche Melba. Emmi	77	323	2.00		
Joghurt. 4Plus Yogurt Aloe-Vera. Emmi	75	314	2.00		
Gipfeli Laugen. Silser	422	1767	2.00		
Gipfeli	355	1484	2.00		
Blätterteigpastetli. Butter-	560	2343	2.00		
Crunchy Nut Corn Flakes. Kellogg's	378	1582	2.00		
Frosties. Kellogg's	373	1561	2.00		
Frosties Caramel. Kellogg's	377	1577	2.00		
Frosties Choco. Kellogg's	397	1661	2.00		
Bohnen, Gartenbohnen. Schnittbohnen	32	138	1.90	0.88	1.01
Pfirsich	42	176	1.90	0.78	1.14
Chinakohl	12	50	1.90	0.99	0.91
Papaya	32	134	1.90	0.79	1.11
Papaya	12	52	1.90		
Karambole	24	100	1.90		
Chinakohl. roh	12	50	1.90		

Chinakohl	13	54	1.90		
Sosse. Tomate	65	271	1.90		
Pfirsich	42	176	1.90		
Champignon (Zuchtchampignon)	15	63	1.90		
Obstkonserve. Aprikose. gezuckert	80	333	1.90		
Obstkonserve. Fruchtsalat. gezuckert	78	326	1.90		
Schokolade. Milch- mit Mandel-Honig-Nougat	530	2219	1.90		
Obstkonserve. Apfelmus. gezuckert	86	358	1.90		
Tirolercake	456	1908	1.90		
Glace. Schokolade. mit Pralinenstängel und Schokoladenüberzug mit Haselnüssen	400	1674	1.90		
Willisauer Ringli	381	1595	1.90		
Süßes Mürbeteiggebäck mit Konfitüre (Spitzbuben)	427	1786	1.90		
Banane	88	376	1.80	0.62	1.20
Zwiebel	28	117	1.80	0.29	1.52
Orange. frisch	40	168	1.80		
Banane	88	368	1.80		
Zwiebel	30	126	1.80		
Zwiebel. roh	35	146	1.80		
Eisbergsalat. roh	12	51	1.80		
Obstkonserve. Pfirsich. gezuckert	79	329	1.80		
Glace. Schokolade	182	763	1.80		
Linzer Torte	411	1720	1.80		
Mailänderli	500	2092	1.80		
Kuchenteig mit pflanzlichem Fett	357	1493	1.80		
Mango	58	245	1.70	0.63	1.07
Mandarine	46	195	1.70	0.67	1.03
Mango	58	243	1.70		
Nüsslisalat. roh	20	82	1.70		
Kartoffel. ungeschält. gekocht	70	298	1.70	0.74	0.96
Spargel. roh	24	100	1.70		
Kirsche. frisch	71	297	1.70		
Pflaume	50	209	1.70		
Petit Beurre mit Schokolade	488	2042	1.70		
Sable	495	2071	1.70		
Karotten, Möhre, in Dosen	14	57	1.65		
Litchi	74	316	1.60		
Pflaume	49	208	1.60	0.67	0.91
Orange, Apfelsine	42	180	1.60	0.60	1.00
Erdbeere	32	136	1.60	0.58	1.05
Grapefruit. Pampelmuse	38	163	1.60	0.54	1.06
Radieschen	14	61	1.60	0.84	0.79
Erdbeeren	33	138	1.60		
Apfelsine, Orange	43	180	1.60		
Grapefruit (Pampelmuse)	40	167	1.60		
Litschi (Litschipflaume. chinesische)	74	310	1.60		
Radieschen. roh	14	58	1.60		
Rucola (Rauke). roh	25	105	1.60		
Frühkartoffel. in der Schale gekocht (Gschweltli aus neuen Kartoffeln)	80	333	1.60		
Zuckerhutsalat. roh	13	54	1.60		
Kopfsalat. roh	11	47	1.60		

Kartoffel. geschält. roh	79	330	1.60		
Pflaume. frisch	45	187	1.60		
Weintrauben	70	293	1.60		
Mürbeteig süss mit pflanzlichem Fett	431	1802	1.60		
Rucola	25	106	1.60		
Bohnen, Schnittbohnen. grün, in Dose	12	53	1.50		
Passionsfrucht	63	268	1.50	0.72	0.73
Aprikose	43	182	1.50	0.71	0.83
Champignon, in Dose	14	59	1.50		
Feldsalat. Rapunzel	14	59	1.50	0.15	1.37
Weinbeere. Weintraube	68	287	1.50	0.21	1.29
Brunnenkresse. Wasserkresse	17	72	1.50	0.66	0.81
Rambutan	65	276	1.50		
Rambutan	65	276	1.50		
Feldsalat	13	54	1.50		
Radieschen	14	59	1.50		
Passionsfrucht	63	268	1.50		
Passionsfrucht (Purpurgrenadill)	63	264	1.50		
Spargel	17	71	1.50		
Kopfsalat	11	46	1.50		
Lattich. roh	13	53	1.50		
Traube. Weintraube. frisch	66	276	1.50		
Petit Beurre	440	1842	1.50		
Glace. Vanille. mit Schokoladenüberzug mit Mandeln oder Nüssen	337	1408	1.50		
Glace. Cornet. Schokolade	294	1230	1.50		
Fischstäbchen. paniert. roh	172	720	1.50		
Zuger Kirschtorte	332	1390	1.50		
Blätterteig. Butter-	391	1636	1.50		
Blätterteig mit pflanzlichem Fett	384	1606	1.50		
Teigwaren. ohne Ei. gekocht	108	453	1.50		
Crisp Rice. Migros	378	1582	1.50		
Frosties Zimt. Kellogg's	371	1552	1.50		
Kohlrabi	24	104	1.44	0.48	0.97
Reis. Weisser Reis. poliert	344	1460	1.40	0.87	0.52
Reismehl	351	1491	1.40		
Kohlrabi. roh	24	104	1.40	0.48	0.96
Kohlrabi	24	100	1.40		
Mandarine. frisch	45	187	1.40		
Ananas. frisch	49	203	1.40		
Rösti, bratfertige Kartoffeln. Fertigprodukt	118	496	1.40		
Obstkonserven. Ananas. ungezuckert	49	203	1.40		
Kartoffel. geschält. gekocht	76	318	1.40		
Mangostane	71	303	1.40		
Mangostane	71	303	1.40		
Waffelguetzli mit Schokoladeüberzug	532	2225	1.40		
Butterkuchen	365	1527	1.40		
Reis parboiled. roh	346	1448	1.40		
Löffelbiscuits	410	1715	1.40		
Reis poliert. weiss. roh	345	1443	1.40		
Madeleine	413	1726	1.40		
Hefeteig salzig. als Boden	301	1259	1.40		
Marmorkuchen (Marmorcake)	389	1627	1.40		
Reis. poliert	344	1439	1.40		

Tortenboden	344	1456	1.40		
Spargel	18	75	1.30	0.40	0.91
Kirsche. süß	63	266	1.30	0.50	0.81
Chicoree	17	70	1.30	0.37	0.89
Mirabelle	63	269	1.30		
Hüttenkäse. Cottage 20% Fett	102	428	1.30		
Grapefruit. frisch	27	114	1.30		
Kartoffel. geschält. Frühkartoffel	74	309	1.30		
Spargel, gekocht, ungesalzen, abgetropft	12	53	1.30	0.47	0.84
Spargel in Dosen	14	59	1.30		
Kirsche. süß	63	264	1.30		
Chicoree	16	67	1.30		
Obstkonserven. Ananas. gezuckert	84	350	1.30		
Gemüsekonserven. Silberzwiebel	25	105	1.30		
Mungbohnenprossen	23	96	1.20		
Endivie	14	58	1.20	0.18	1.04
Rettich. roh	16	65	1.20		
Tomate. roh	19	78	1.20		
Endivie. roh	14	58	1.20		
Frühkartoffel. geschält. gekocht (neue Kartoffel)	80	334	1.20		
Endivie	10	42	1.20		
Himbeerkonfitüre	251	1050	1.20		
Himbeerkonfitüre	251	1068	1.20		
Brombeerkonfitüre	259	1101	1.20		
Tofu	78	328	1.20		
Schokoladenkuchen	407	1704	1.20		
Waffelguetzli	533	2231	1.20		
Weizenstärke	346	1447	1.20		
Rice Krispies. Kellogg's	373	1561	1.20		
Alpro Soja Drink. Coop	45	188	1.20		
Brombeerkonfitüre	259	1084	1.20		
Pfirsich, in Dose	63	269	1.10		
Spargel, in Dose	16	67	1.10		
Zucchini. Sommer-Squash	20	83	1.10	0.26	0.82
Longan	47	200	1.10		
Longan	70	298	1.10		
Zucchini	18	75	1.10		
Tomatenketchup	107	448	1.10		
Pfirsiche in Dosen	68	285	1.10		
Schaumkekse mit Schokolade. Schümliquetzli mit Schokolade	482	2015	1.10		
Glace. Rahm-. Schokolade	237	990	1.10		
Rice Crispies	391	1637	1.10		
Ananas	56	236	1.00	0.15	0.84
Tomate	17	74	1.00	0.22	0.73
Rice Krispies;	387	1619	1.00		
Mangold. roh	21	88	1.00		
Zucchetti. roh	17	71	1.00		
Ananas	56	234	1.00		
Gemüsekonserven. Tomate geschält (Pelati)	17	71	1.00		
Kirsche. sauer	53	226	1.00	0.57	0.47
Kirsche. sauer	55	230	1.00		
Mürbeteig. Süß	463	1937	1.00		

Aktifit. Südfrüchte. Emmi	70	293	1.00		
Riesenkürbis (Cucurbita maxima). roh	21	89	1.00		
Gemüsekonserve. Essiggurke	12	51	1.00		
Pudding (Flan). Schokolade	119	498	1.00		
Butterkuchen Rührteig	436	1826	1.00		
Quark-Öl-Teig. süss	309	1293	1.00		
Teigwaren. mit Ei. gekocht	107	449	1.00		
Pops. Kellogg's	385	1611	1.00		
Ananas, in Dose	68	288	0.90		
Tomaten, in Dose	18	77	0.90		
Honigmelone. roh	36	150	0.90		
Tomate	19	79	0.90		
Ketchup	116	484	0.90		
Karottensaft	31	129	0.90		
Ananas in Dosen	84	351	0.90		
Sauermilch. rahmangereichert mit Früchten	117	490	0.90		
Aktifit. Erdbeer. Emmi	66	277	0.90		
Kartoffelstock. zubereitet mit Wasser. Milch. Butter und Salz jodiert	86	360	0.90		
Aktifit. Apfel/Birne. Emmi	32	134	0.90		
Milchgetränk mit Schokolade. gezuckert	61	255	0.90		
Schwarzwälder Kirschtorte	247	1033	0.90		
Sosse. gebundene Pilzsosse	82	345	0.90		
Blätterteig	447	1870	0.90		
Konfitüre. energievermindert. mit Süssungsmitteln	134	561	0.80		
Glace. Cornet. Erdbeer. Frucht	263	1099	0.80		
Erdbeerkonfitüre	256	1071	0.80		
Erdbeerkonfitüre	256	1088	0.80		
Gurke. roh	12	50	0.80		
Instant-Kartoffelstock. zubereitet mit Wasser und Butter	79	329	0.80		
Aktifit. Pfirsich. Emmi	36	151	0.80		
Glace. Doppelrahm- Schokolade	249	1040	0.80		
Glace. Vanille. mit Schokoladenüberzug	289	1209	0.80		
Winter-Squash, Kürbisgewächs	26	109	0.78	0.03	0.75
Zuckermelone. Honigmelone	54	231	0.70	0.19	0.54
Zuckermelone (Honigmelone)	54	226	0.70		
Suppe. Tomaten	41	170	0.70		
Sirup, unverdünnt	284	1189	0.70		
Glace. Cornet. Vanille	284	1188	0.70		
Laugengebäck (Bretzel. Sticks). trocken	412	1724	0.70		
Rohwurst. Saucisson aux choux	313	1309	0.60		
Glace. Vanille. mit Fruchtüberzug Exotic	151	631	0.60		
Sosse. Bolognaise. Hackfleischsosse	95	396	0.60		
Biskuitrolle mit Konfitüre	262	1096	0.60		
Aprikosenkonfitüre	248	1053	0.60		
Aktifit. Nature/Classic. Emmi	95	399	0.60		
Maisstärke	353	1478	0.60		
Aprikosenkonfitüre	248	1038	0.60		
Gurke	12	52	0.50	0.15	0.39
Energy Milk Müesli. Emmi	83	344	0.50		
Gurke (Salatgurke)	12	50	0.50		
Suppe. Bündner Gerstensuppe	41	170	0.50		

Sosse. Bratensosse. klar	42	178	0.50		
Sosse. Bratensosse. gebunden	52	218	0.50		
Energy Milk Banane. Emmi	71	298	0.50		
Energy Milk Erdbeer. Emmi	73	306	0.50		
Kirschkonfitüre	250	1061	0.50		
Sosse. Jägersosse	57	239	0.50		
Energy Milk Choco. Emmi	82	344	0.50		
Energy Milk Mocca. Emmi	68	285	0.50		
Energy Milk Vanille. Emmi	68	285	0.50		
Kirschkonfitüre	250	1046	0.50		
Creme. Schokoladen-	121	507	0.50		
Suppe. Pilz	37	155	0.50		
Orangensaft, Muttersaft, Apfelsinensaft	43	184	0.45		
Orangensaft, Apfelsinensaft, ungesüsst	42	180	0.40		
Gemüsesaft. Mischung	31	130	0.40		
Zitronensaft	29	120	0.40		
Glace. Sorbet. Frucht	136	569	0.40		
Suppe. Gulasch	66	276	0.40		
Blanc battu. nit Früchten. ungezuckert	71	296	0.40		
Milchgetränk mit Schokolade. mit Süssungsmitteln	37	153	0.40		
Schaumkekse Schümliquetzli	424	1774	0.40		
Suppe. Minestrone	52	217	0.40		
Cremschnitte	280	1170	0.40		
Brandteig	182	761	0.40		
Wassermelone. frisch	30	125	0.30		
Randensaft (Rote Rüben Saft)	34	142	0.30		
Quark Crème mit Früchten. gezuckert	169	709	0.30		
Sosse. Bechamel. weisse Sosse	88	368	0.30		
Brotfrucht	110	467	0.20	0.70	
Wassermelone	37	159	0.20	0.02	0.20
Wassermelone	37	155	0.20		
Glace. Vanille	173	725	0.20		
Glace. Rahm-. Vanille	171	716	0.20		
Quark mit Früchten. mager	70	292	0.20		
Quark mit Früchten. gezuckert	122	510	0.20		
Glace. Vanille. mit Schokoladenüberzug weiss Glace	285	1191	0.20		
Petit-suisse mit Früchten	127	533	0.20		
Kaffee-Extrakt-Pulver (Instant-Kaffee)	349	1460	0.20		
Lagerbier	38	159	0.20		
Fünfkornbier	40	167	0.20		
Apfelsaft	48	204	0.10		
Kopfsalat	11	48	0.10	0.20	1.24
Orangensaft	46	194	0.10		
Orangensaft. angereichert mit Vitamin C	50	209	0.10		
Orangennektar	43	182	0.10		
Tomatensaft	15	64	0.10		
Sosse. Hollandaise	211	884	0.10		
Terrine. Paté de campagne	292	1220	0.10		
Kochwurstware. Wildfleischterriner	262	1096	0.10		
Kochwurstware. Leberwurst	262	1097	0.10		
Buttermilchgetränk mit Früchten. gezuckert	77	323	0.10		
Käsesahnetorte	214	895	0.10		

Kochwurstware. Blutwurst	144	604	0.10		
Buttermilchgetränk mit Früchten. ungezuckert	35	145	0.10		
Quark Crème mit Aroma	191	801	0.10		
Pudding (Flan). Caramel	124	521	0.10		
Pudding (Flan). Vanille	101	424	0.10		
Kartoffelstärke	336	1404	0.10		

Nahrungsmittel (pro 100g)	kcal	kj	g	g	g
			Fasern gesamt	Fasern löslich	Fasern unlöslich

Mehrfachnennungen: Werte aus verschiedenen Quellen

Leinsamen, trocken	376	1558	38.60	19.90	18.70
Sojabohne. Samen. trocken	327	1367	22.00	11.90	10.10
Mungbohne. Samen. trocken	281	1194	15.80	8.01	7.74
Weizenkleie. Speisekleie	171	721	45.40	5.55	39.50
Bohnen, Gartenbohne. Samen. weiss. trocken	237	1004	23.20	5.24	18.00
Erbsen, Samen, trocken	271	1152	16.60	5.10	11.60
Haferflocken	348	1469	10.00	4.95	5.08
Hafer. ganzes Korn. entspelzt	326	1378	9.70	4.76	4.91
Roggen. ganzes Korn	293	1244	13.20	4.70	8.45
Knäckebrot. aus Roggen	315	1335	14.60	4.60	10.00
Roggenschrot, Typ 1800	289	1225	14.10	4.49	8.91
Kichererbse. Samen. trocken	306	1294	15.50	4.41	11.10
Hafergrütze	340	1437	10.80	4.17	6.65
Weizenkeime	312	1313	17.70	4.11	13.60
Roggenmehl, Typ 997	309	1312	8.60	4.01	4.61
Weizenschrot, Typ 1700	307	1304	11.70	3.50	7.81
Dinkel, Grünkern, Spelz	320	1358	8.80	3.40	5.40
Roggenmehl, Typ 1370	313	1327	9.00	3.30	5.70
Sesam. Samen. trocken	565	2339	11.20	3.22	7.96
Roggenmehl, Typ 1150	316	1342	8.00	3.10	4.90
Pumpernickel	181	769	9.30	3.07	6.23
Weizen. ganzes Korn	298	1263	13.30	2.89	10.40
Roggenbrot	217	921	6.50	2.89	3.57
Roggenvollkornbrot	193	818	8.10	2.82	5.30
Roggenmehl, Typ 815	319	1355	6.50	2.60	3.90
Roggenmischbrot mit Weizenkleie	205	870	7.40	2.56	4.80
Avocado	221	909	6.30	2.52	3.81
Sonnenblume. Samen. trocken	580	2405	6.30	2.50	3.80
Butterkeks, Keks	428	1806	3.30	2.45	0.88
Roggenmischbrot mit Weizen. Roggen über 50%	210	892	6.10	2.43	3.63
Eierteigwaren	354	1501	3.40	2.40	0.98
Weizenmischbrot mit Roggen. über 50% Weizen	226	959	4.60	2.29	2.29
Yamswurzel	99	419	5.60	2.25	3.31
Weizengriess	321	1364	7.10	2.17	4.95
Maismehl	324	1372	9.40	2.11	7.31
Weizenmehl. Typ 1050	330	1399	5.20	2.11	3.11
Kokosnuss	363	1498	9.00	2.10	6.90
Mohn. Schlafmohn. Samen. trocken	477	1976	20.50	2.00	18.50
Zwieback. eifrei	368	1558	3.50	2.00	1.50
Grahambrot	199	845	8.40	1.99	6.38
Gerstengraupen	335	1422	4.63	1.94	2.69
Feige. getrocknet	250	1059	12.90	1.90	11.00
Weizenmehl. Typ 550	332	1408	4.30	1.83	2.27

Sorghum. Mohrenhirse	348	1477	3.70	1.77	2.04
Möhre. Karotte	26	109	3.63	1.74	1.89
Gerste. ganzes Korn. entspelzt	314	1331	9.80	1.70	8.10
Weizenmehl. Typ 405	332	1409	4.00	1.70	2.30
Weizentoastbrot	258	1091	3.70	1.70	2.00
Klette, Grosse Klette	28	118	4.21	1.68	2.53
Brötchen. Semmel	272	1155	3.00	1.68	1.35
Batate. Süsskartoffel	108	459	3.10	1.63	1.51
Linsen, Samen, trocken	270	1144	17.00	1.62	15.40
Buchweizen. geschältes Korn	336	1425	3.70	1.60	2.10
Cashewnuss. Kaschunuss	572	2377	2.90	1.60	1.30
Weizenvollkornbrot	199	844	7.40	1.55	5.86
Taubnessel. weiss	30	128	3.90	1.50	2.36
Gartenkresse	33	140	3.50	1.48	2.04
Weizenbrot. Weissbrot	237	1007	3.20	1.44	1.75
Quitte	38	161	5.90	1.41	4.51
Aubergine	17	73	2.80	1.41	1.41
Paranuss	670	2764	6.70	1.40	5.30
Heidelbeere. Blaubeere	36	154	4.90	1.40	3.50
Hirse. geschältes Korn	350	1481	3.80	1.40	2.40
Buchweizengrütze	335	1421	3.20	1.39	1.83
Reineclaudes	56	240	2.30	1.38	0.87
Spinat	17	70	2.60	1.36	1.22
Taro. Wasserbrotwurzel	100	426	3.74	1.33	2.41
Brennnessel	40	170	3.10	1.32	1.79
Broccoli	29	121	3.00	1.30	1.70
Reis. unpoliert. spelfrei. Naturreis	345	1464	2.20	1.30	0.90
Dinkel, ganzes Korn, entspelzt	320	1356	9.96	1.28	8.67
Löwenzahnblätter	27	112	3.00	1.28	1.74
Quinoa. Reismelde	334	1414	6.60	1.26	5.38
Erdnuss	564	2337	11.70	1.21	10.50
Wiesenbocksbart	17	71	3.80	1.21	2.56
Dattel. getrocknet	276	1174	8.70	1.20	7.50
Weinbeere. getrocknet. Rosine	292	1242	5.20	1.20	4.00
Mais-Frühstücksflocken. Cornflakes	353	1498	4.00	1.20	2.80
Karotten, Möhre, gekocht, abgetropft	18	78	2.47	1.17	1.30
Mais. ganzes Korn	325	1377	9.70	1.15	8.56
Mandel. süss ohne Samenschale	583	2411	13.50	1.14	12.40
Dinkelmehl, Vollkornmehl	333	1410	8.40	1.09	7.29
Preiselbeere. Kronsbeere	35	147	2.90	1.06	1.83
Malve, wild, Blatt	37	157	3.50	1.04	2.43
Vogelmiere	7	30	2.80	1.01	1.80
Bleichsellerie	15	65	2.60	0.99	1.57
Chinakohl	12	50	1.90	0.99	0.91
Himbeere	33	142	4.70	0.98	3.70
Paprikaschote. grün	19	79	3.60	0.97	2.62
Brombeere	44	185	3.20	0.96	2.20
Sapodille	86	365	5.10	0.93	4.20
Kürbis	24	103	2.20	0.93	1.23
Bärlauch	12	50	2.20	0.92	1.26
Kartoffel	70	298	2.10	0.92	1.15
Bohnen, Gartenbohnen. Schnittbohnen	32	138	1.90	0.88	1.01
Reis. Weisser Reis. poliert	344	1460	1.40	0.87	0.52

Baumnuss, Walnuss	663	2738	6.10	0.84	5.30
Sauerkraut. abgetropft	17	71	2.10	0.84	1.30
Radieschen	14	61	1.60	0.84	0.79
Papaya	32	134	1.90	0.79	1.11
Pfirsich	42	176	1.90	0.78	1.14
Kartoffel. ungeschält. gekocht	70	298	1.70	0.74	0.96
Passionsfrucht	63	268	1.50	0.72	0.73
Sauerampfer	21	90	2.00	0.71	1.24
Aprikose	43	182	1.50	0.71	0.83
Blumenkohl, gekocht, ungesalzen, abgetropft	19	79	2.40	0.70	1.68
Brotfrucht	110	467	0.20	0.70	
Cassave, Maniok, Tapioka	134	570	2.90	0.69	2.20
Mandarine	46	195	1.70	0.67	1.03
Pflaume	49	208	1.60	0.67	0.91
Brunnenkresse. Wasserkresse	17	72	1.50	0.66	0.81
Feige	61	260	2.00	0.63	1.39
Mango	58	245	1.70	0.63	1.07
Pastinake	59	249	2.10	0.62	1.51
Banane	88	376	1.80	0.62	1.20
Birne	55	234	3.30	0.61	2.66
Orange, Apfelsine	42	180	1.60	0.60	1.00
Rosenkohl, gekocht, ungesalzen, abgetropft	31	129	4.00	0.59	3.40
Kiwi	50	213	2.10	0.59	1.53
Erdbeere	32	136	1.60	0.58	1.05
Kirsche. sauer	53	226	1.00	0.57	0.47
Sellerieknolle	18	77	4.20	0.55	3.68
Grapefruit. Pampelmuse	38	163	1.60	0.54	1.06
Porree. Lauch	25	105	2.30	0.52	1.75
Johannisbeere. rot	33	139	3.50	0.50	3.00
Broccoli, gekocht, ungesalzen, abgetropft	22	93	2.70	0.50	2.23
Kirsche. süß	63	266	1.30	0.50	0.81
Blumenkohl	23	95	2.90	0.49	2.43
Loquate, Japanische Mispel	40	170	2.10	0.49	1.58
Rote Rübe, Rote Beete	41	175	2.50	0.48	2.05
Apfel	54	228	2.00	0.48	1.54
Kohlrabi	24	104	1.44	0.48	0.97
Kohlrabi. roh	24	104	1.40	0.48	0.96
Fenchel. Blatt	24	100	4.20	0.47	3.72
Spargel, gekocht, ungesalzen, abgetropft	12	53	1.30	0.47	0.84
Haselnuss ohne Samenschale	644	2662	8.20	0.42	7.80
Spinat, gekocht, ungesalzen, abgetropft	14	60	2.10	0.42	1.64
Spargel	18	75	1.30	0.40	0.91
Johannisbeere. schwarz	39	167	6.80	0.38	6.40
Chicoree	17	70	1.30	0.37	0.89
Pekannuss	703	2897	9.50	0.36	9.10
Edelkastanie. Marone	192	813	8.40	0.36	8.01
Weisskohl. Weisskraut	25	105	2.95	0.31	1.46
Wirsing	26	108	2.57	0.31	2.26
Zwiebel	28	117	1.80	0.29	1.52
Erbsen, Schote und Samen, grün	81	344	4.30	0.26	3.99
Granatapfel	74	316	2.20	0.26	1.98
Zucchini. Sommer-Squash	20	83	1.10	0.26	0.82

Oliven. grün. mariniert	138	567	2.40	0.25	2.11
Tomate	17	74	1.00	0.22	0.73
Macadamianuss	703	2869	11.40	0.21	11.20
Weinbeere. Weintraube	68	287	1.50	0.21	1.29
Kopfsalat	11	48	0.10	0.20	1.24
Zuckermelone. Honigmelone	54	231	0.70	0.19	0.54
Endivie	14	58	1.20	0.18	1.04
Rettich	16	64	2.50	0.15	2.35
Feldsalat. Rapunzel	14	59	1.50	0.15	1.37
Ananas	56	236	1.00	0.15	0.84
Gurke	12	52	0.50	0.15	0.39
Kaktusfeige, Opuntie	36	154	5.00	0.13	4.87
Kakifrukt	70	297	2.50	0.10	2.43
Winter-Squash, Kürbisgewächs	26	109	0.78	0.03	0.75
Wassermelone	37	159	0.20	0.02	0.20

Nahrungsmittel (pro 100g)	kcal	kJ	g	g	g
			Fasern gesamt	Fasern löslich	Fasern unlöslich

Mehrfachnennungen: Werte aus verschiedenen Quellen

Weizenkleie. Speisekleie	171	721	45.40	5.55	39.50
Leinsamen, trocken	376	1558	38.60	19.90	18.70
Mohn. Schlafmohn. Samen. trocken	477	1976	20.50	2.00	18.50
Bohnen, Gartenbohne. Samen. weiss. trocken	237	1004	23.20	5.24	18.00
Linsen, Samen, trocken	270	1144	17.00	1.62	15.40
Weizenkeime	312	1313	17.70	4.11	13.60
Mandel. süss ohne Samenschale	583	2411	13.50	1.14	12.40
Erbsen, Samen, trocken	271	1152	16.60	5.10	11.60
Macadamianuss	703	2869	11.40	0.21	11.20
Kichererbse. Samen. trocken	306	1294	15.50	4.41	11.10
Feige. getrocknet	250	1059	12.90	1.90	11.00
Erdnuss	564	2337	11.70	1.21	10.50
Weizen. ganzes Korn	298	1263	13.30	2.89	10.40
Sojabohne. Samen. trocken	327	1367	22.00	11.90	10.10
Knäckebrot. aus Roggen	315	1335	14.60	4.60	10.00
Pekannuss	703	2897	9.50	0.36	9.10
Roggenschrot, Typ 1800	289	1225	14.10	4.49	8.91
Dinkel, ganzes Korn, entspelzt	320	1356	9.96	1.28	8.67
Mais. ganzes Korn	325	1377	9.70	1.15	8.56
Roggen. ganzes Korn	293	1244	13.20	4.70	8.45
Gerste. ganzes Korn. entspelzt	314	1331	9.80	1.70	8.10
Edelkastanie. Marone	192	813	8.40	0.36	8.01
Sesam. Samen. trocken	565	2339	11.20	3.22	7.96
Weizenschrot, Typ 1700	307	1304	11.70	3.50	7.81
Haselnuss ohne Samenschale	644	2662	8.20	0.42	7.80
Mungbohne. Samen. trocken	281	1194	15.80	8.01	7.74
Dattel. getrocknet	276	1174	8.70	1.20	7.50
Maismehl	324	1372	9.40	2.11	7.31
Dinkelmehl, Vollkornmehl	333	1410	8.40	1.09	7.29
Kokosnuss	363	1498	9.00	2.10	6.90
Hafergrütze	340	1437	10.80	4.17	6.65
Johannisbeere. schwarz	39	167	6.80	0.38	6.40
Grahambrot	199	845	8.40	1.99	6.38
Pumpernickel	181	769	9.30	3.07	6.23
Weizenvollkornbrot	199	844	7.40	1.55	5.86
Roggenmehl, Typ 1370	313	1327	9.00	3.30	5.70
Dinkel, Grünkern, Spelz	320	1358	8.80	3.40	5.40
Quinoa. Reismelde	334	1414	6.60	1.26	5.38
Roggenvollkornbrot	193	818	8.10	2.82	5.30
Paranuss	670	2764	6.70	1.40	5.30
Baumnuss, Walnuss	663	2738	6.10	0.84	5.30
Haferflocken	348	1469	10.00	4.95	5.08
Weizengriess	321	1364	7.10	2.17	4.95
Hafer. ganzes Korn. entspelzt	326	1378	9.70	4.76	4.91

Roggenmehl, Typ 1150	316	1342	8.00	3.10	4.90
Kaktusfeige, Opuntie	36	154	5.00	0.13	4.87
Roggenmischbrot mit Weizenkleie	205	870	7.40	2.56	4.80
Roggenmehl, Typ 997	309	1312	8.60	4.01	4.61
Quitte	38	161	5.90	1.41	4.51
Sapodille	86	365	5.10	0.93	4.20
Weinbeere. getrocknet. Rosine	292	1242	5.20	1.20	4.00
Erbсен, Schote und Samen, grün	81	344	4.30	0.26	3.99
Roggenmehl, Typ 815	319	1355	6.50	2.60	3.90
Avocado	221	909	6.30	2.52	3.81
Sonnenblume. Samen. trocken	580	2405	6.30	2.50	3.80
Fenchel. Blatt	24	100	4.20	0.47	3.72
Himbeere	33	142	4.70	0.98	3.70
Sellerieknolle	18	77	4.20	0.55	3.68
Roggenmischbrot mit Weizen. Roggen über 50%	210	892	6.10	2.43	3.63
Roggenbrot	217	921	6.50	2.89	3.57
Heidelbeere. Blaubeere	36	154	4.90	1.40	3.50
Rosenkohl, gekocht, ungesalzen, abgetropft	31	129	4.00	0.59	3.40
Yamswurzel	99	419	5.60	2.25	3.31
Weizenmehl. Typ 1050	330	1399	5.20	2.11	3.11
Johannisbeere. rot	33	139	3.50	0.50	3.00
Mais-Frühstücksflocken. Cornflakes	353	1498	4.00	1.20	2.80
Gerstengraupen	335	1422	4.63	1.94	2.69
Birne	55	234	3.30	0.61	2.66
Paprikaschote. grün	19	79	3.60	0.97	2.62
Wiesenbocksbart	17	71	3.80	1.21	2.56
Klette, Grosse Klette	28	118	4.21	1.68	2.53
Malve, wild, Blatt	37	157	3.50	1.04	2.43
Blumenkohl	23	95	2.90	0.49	2.43
Kakifruucht	70	297	2.50	0.10	2.43
Taro. Wasserbrotwurzel	100	426	3.74	1.33	2.41
Hirse. geschältes Korn	350	1481	3.80	1.40	2.40
Taubnessel. weiss	30	128	3.90	1.50	2.36
Rettich	16	64	2.50	0.15	2.35
Weizenmehl. Typ 405	332	1409	4.00	1.70	2.30
Weizenmischbrot mit Roggen. über 50% Weizen	226	959	4.60	2.29	2.29
Weizenmehl. Typ 550	332	1408	4.30	1.83	2.27
Wirsing	26	108	2.57	0.31	2.26
Broccoli, gekocht, ungesalzen, abgetropft	22	93	2.70	0.50	2.23
Brombeere	44	185	3.20	0.96	2.20
Cassave, Maniok, Tapioka	134	570	2.90	0.69	2.20
Oliven. grün. mariniert	138	567	2.40	0.25	2.11
Buchweizen. geschältes Korn	336	1425	3.70	1.60	2.10
Rote Rübe, Rote Beete	41	175	2.50	0.48	2.05
Sorghum. Mohrenhirse	348	1477	3.70	1.77	2.04
Gartenkresse	33	140	3.50	1.48	2.04
Weizentoastbrot	258	1091	3.70	1.70	2.00
Granatapfel	74	316	2.20	0.26	1.98
Möhre. Karotte	26	109	3.63	1.74	1.89
Buchweizengrütze	335	1421	3.20	1.39	1.83
Preiselbeere. Kronsbeere	35	147	2.90	1.06	1.83

Vogelmiere	7	30	2.80	1.01	1.80
Brennessel	40	170	3.10	1.32	1.79
Weizenbrot. Weissbrot	237	1007	3.20	1.44	1.75
Porree. Lauch	25	105	2.30	0.52	1.75
Löwenzahnblätter	27	112	3.00	1.28	1.74
Broccoli	29	121	3.00	1.30	1.70
Blumenkohl, gekocht, ungesalzen, abgetropft	19	79	2.40	0.70	1.68
Spinat, gekocht, ungesalzen, abgetropft	14	60	2.10	0.42	1.64
Loquate, Japanische Mispel	40	170	2.10	0.49	1.58
Bleichsellerie	15	65	2.60	0.99	1.57
Apfel	54	228	2.00	0.48	1.54
Kiwi	50	213	2.10	0.59	1.53
Zwiebel	28	117	1.80	0.29	1.52
Batate. Süsskartoffel	108	459	3.10	1.63	1.51
Pastinake	59	249	2.10	0.62	1.51
Zwieback. eifrei	368	1558	3.50	2.00	1.50
Weisskohl. Weisskraut	25	105	2.95	0.31	1.46
Aubergine	17	73	2.80	1.41	1.41
Feige	61	260	2.00	0.63	1.39
Feldsalat. Rapunzel	14	59	1.50	0.15	1.37
Brötchen. Semmel	272	1155	3.00	1.68	1.35
Cashewnuss. Kaschunuss	572	2377	2.90	1.60	1.30
Karotten, Möhre, gekocht, abgetropft	18	78	2.47	1.17	1.30
Sauerkraut. abgetropft	17	71	2.10	0.84	1.30
Weinbeere. Weintraube	68	287	1.50	0.21	1.29
Bärlauch	12	50	2.20	0.92	1.26
Sauerampfer	21	90	2.00	0.71	1.24
Kopfsalat	11	48	0.10	0.20	1.24
Kürbis	24	103	2.20	0.93	1.23
Spinat	17	70	2.60	1.36	1.22
Banane	88	376	1.80	0.62	1.20
Kartoffel	70	298	2.10	0.92	1.15
Pfirsich	42	176	1.90	0.78	1.14
Papaya	32	134	1.90	0.79	1.11
Mango	58	245	1.70	0.63	1.07
Grapefruit. Pampelmuse	38	163	1.60	0.54	1.06
Erdbeere	32	136	1.60	0.58	1.05
Endivie	14	58	1.20	0.18	1.04
Mandarine	46	195	1.70	0.67	1.03
Bohnen, Gartenbohnen. Schnittbohnen	32	138	1.90	0.88	1.01
Orange, Apfelsine	42	180	1.60	0.60	1.00
Eierteigwaren	354	1501	3.40	2.40	0.98
Kohlrabi	24	104	1.44	0.48	0.97
Kartoffel. ungeschält. gekocht	70	298	1.70	0.74	0.96
Kohlrabi. roh	24	104	1.40	0.48	0.96
Chinakohl	12	50	1.90	0.99	0.91
Pflaume	49	208	1.60	0.67	0.91
Spargel	18	75	1.30	0.40	0.91
Reis. unpoliert. spelzfrei. Naturreis	345	1464	2.20	1.30	0.90
Chicoree	17	70	1.30	0.37	0.89
Butterkeks, Keks	428	1806	3.30	2.45	0.88
Reineclaude	56	240	2.30	1.38	0.87
Spargel, gekocht, ungesalzen, abgetropft	12	53	1.30	0.47	0.84

Ananas	56	236	1.00	0.15	0.84
Aprikose	43	182	1.50	0.71	0.83
Zucchini. Sommer-Squash	20	83	1.10	0.26	0.82
Brunnenkresse. Wasserkresse	17	72	1.50	0.66	0.81
Kirsche. süß	63	266	1.30	0.50	0.81
Radieschen	14	61	1.60	0.84	0.79
Winter-Squash, Kürbisgewächs	26	109	0.78	0.03	0.75
Passionsfrucht	63	268	1.50	0.72	0.73
Tomate	17	74	1.00	0.22	0.73
Zuckermelone. Honigmelone	54	231	0.70	0.19	0.54
Reis. Weisser Reis. poliert	344	1460	1.40	0.87	0.52
Kirsche. sauer	53	226	1.00	0.57	0.47
Gurke	12	52	0.50	0.15	0.39
Wassermelone	37	159	0.20	0.02	0.20