

Verzeichnis des Linolsäure – Anteils in diversen Speisen

Die Angaben erfolgen in Milligramm je 100 g der essbaren Speisen.

Die Tabelle basiert auf der deutschen Lebensmitteltabelle
sowie Angaben der Hersteller.

Die Angaben können erheblichen
herstellungsbedingten Schwankungen unterliegen.
Die Zahlenangaben sind als Richtwerte zu verstehen.

Inhalt	Seite
• Obst	2
• Gemüse und Salate	4
• Fisch	6
• Fleisch	8
• Wurstwaren	10
• Brot, Getreide und Mehle	11
• Milch und Milchprodukte	12
• Käse	17
• Streichfette und Öle	20
• Eier	21
• Teigwaren	21
• Säfte	21

OBST

Ananas	40
Apfel	100
Apfel, getrocknet	370
Apfelsine	50
Aprikose	20
Aprikose, getrocknet	100
Avocado	1'970
Banane	30
Birne	100
Blaubeeren	175
Brombeeren	350
Erdbeeren	100
Erdnuss	13'800
Erdnuss, geröstet	13'800
Feige, getrocknet	625
Grapefruit (Pampelmuse)	40
Haselnuss	6'300
Heidelbeere	175
Himbeeren	105
Holunderbeeren, schwarz	600
Honigmelone (Zuckermelone)	13
Johannisbeere, rot	40
Johannisbeere, schwarz	20
Kakifrukt, Kakipflaume	100
Kaschnuss	6'700
Kirsche, sauer	85
Kirsche, süß	45
Kokosnuss	680
Kronsbeeren	160
Macadonia-Nuss, Australnuss, Macadamis	1'300
Mandarine	45
Mandel, süß	9'860
Mango	9
Mangold	30
Paranuss	24'900
Pekanuss	16'900
Pfirsich	40
Pfirsich, getrocknet	250
Pflaume	65
Pistazie	6'500
Preiselbeeren	160
Rhababer	0
Stachelbeeren	40
Walnuss	34'100

Wassermelone	25
Weintraube	100
Zitrone	120

GEMÜSE UND SALATE

Artischoke	30
Aubergine	60
Augenbohne	445
Bambussprosse	10
Bleichsellerie	80
Blumenkohl	30
Bohne, grün (Schnittbohne)	50
Broccoli	20
Chicoree	75
Chinakohl	15
Champignon	20
Endivie	80
Erbse, Gartenerbse, Samen, grün, frisch	200
Erbse, wie vor, jedoch getrocknet	600
Flügelbohne (Goabohne)	3'510
Gartenbohne, grün (Schnittbohne)	55
Gartenbohne, weiss, getrocknet	340
Gartenerbse, grün	245
Gartenerbse, Samen, trocken	630
Gartenkresse	50
Grünkohl, Braunkohl, Brassica Olerac	100
Gurke	45
Karotte (Möhre)	30
Kartoffel	30
Knoblauch	60
Knollensellerie	155
Kohlrabi	25
Kohlrübe	30
Kopfsalat	50
Kulturchampion	20
Kürbis	25
Lauch	140
Limabohne, Samen, getrocknet, Mondbohne	560
Linse	530
Mais	1'600
Marone	550
Meerrettich	50
Mungobohne	250
Oliven, grün	1'000
Paprikaschote, grün	35
Paprikaschote, rot	180
Petersilienblatt	70
Petersilienwurzel	220

Pfifferling	50
Porree	100
Radieschen	9
Rettich	18
Rosenkohl	40
Rote Rübe	40
Rotkohl	55
Schnittlauch	100
Sellerieknolle	155
Sojabohne	8'650
Spargel	70
Spargel, eingedost	150
Spinat	30
Steckrübe	30
Tomate	90
Weisskraut	25
Wirsing	80
Yami, Knollen	0
Zucchini	80
Zwiebel	9

FISCH

Aal	480
Aal, geräuchert	565
Bachforelle	75
Barsch	11
Blaumuschel	60
Blei	75
Brachsen	75
Brasse	75
Bückling	1'480
Dornhai, Dornfisch	200
Dorsch	4
Felchen	20
Flunder	13
Flussbarsch	11
Flusskrebs (Krebs)	20
Forelle (Bachforelle, Regenbogenforelle)	75
Garnele	13
Goldbarsch	00
Hecht	0
Hechtdorsch	18
Heilbutt	0
Hering	200
Hummer	50
Kabeljau	0
Karpfen	400
Köhler	9
Lachs (Salm)	400
Languste	0
Makrele	200
Muräne	120
Miesmuscheln	60
Ölsardine, abgetropft	300
Pfahlmuschel	60
Pökelhering	355
Renke	100
Rotbarsch	100
Salm	440
Salzhering	355
Sardelle	50
Sardine	100
Schillerlocke	400
Schellfisch	0

Scholle	6
Schwertfisch	0
Seehecht	0
Seelachs	9
Seezunge	50
Sprotte	200
Thunfisch	260
Waller	1'200
Wels	1'915
Zander	0

FLEISCH

Brathuhn (gesamt)	1'160
Ente (gesamt)	2.065
Fasan (gesamt)	575
Gans (gesamt)	3'075
Hammelfleisch, Filet	60
Hammelfleisch, ganze Hälfte, mager	400
Hammelfleisch, ganze Hälfte, mittelfett	900
Hammelfleisch, fett	1'400
Hammelfleisch, Bug, Schulter	1'100
Hammelfleisch, Keule	650
Hammelfleisch, Kotelett	1'370
Hammelherz	300
Hase	540
Hirsch	490
Huhn, Brathuhn	1'160
Huhn, Brust	
Huhn, Schlegel	370
Huhn, Suppenhuhn	3'110
Kalbfleisch, ganze Hälfte, mager	0
Kalbfleisch, ganze Hälfte, mittelfett	200
Kalbfleisch, ganze Hälfte, fett	400
Kalbsfleisch, reines Muskelfleisch	200
Kalbfleisch, Filet	160
Kalbfleisch, Keule	100
Kalbfleisch, Kotelett	160
Kalbsbries	65
Kalbsherz	100
Kalbsniere	60
Kaninchenfleisch	1'500
Pferdefleisch	330
Rinderherz	100
Rinderleber	160
Rinderniere	120
Rindfleisch, Filet	80
Rindfleisch, reines Muskelfleisch	100
Rindfleisch, ganze Hälfte, mager	300
Rindfleisch, ganze Hälfte, mittelfett	500
Rindfleisch, ganze Hälfte, fett	700
Rindfleisch, Keule (Schlegel)	200
Rindfleisch, Lende	70
Rindfleisch, Roastbeef	70
Rindfleisch, Spannrippe	150
Schweinefleisch, Blatt	755
Schweinefleisch, Bug	755
Schweinefleisch, Filet	595
Schweinefleisch, Hinterschinken	480

Schweinefleisch, Kassler	400
Schweinefleisch, Kotelett, Stil	710
Schweinefleisch, Kotelett, Kamm	2'500
Schweinefleisch, Schlegel	480
Schweinefleisch, ganze Hälfte, mittelfett	3'000
Schweinefleisch, ganze Hälfte, fett	3'700
Schweinefleisch, reines Muskelfleisch	100
Schweineherz	1'200
Schweinehirn	55
Schweineleber	500
Schweineniere	550
Schweineschinken, gekocht	1'100
Schweineschinken, gesalzen und geräuchert	2'480
Schweineschmalz	8'600
Schweinespeck, durchwachsen	6'080
Truthahn, Brust	180
Truthahn, Jungtier (gesamt)	1'490
Truthahn, Keule	750
Truthahn, ausgewachsenes Tier	4'190
Wachtel	500
Wildschwein	260

WURST

Corned-Beef (amerikanisch)	240
Deutsche Salami	5'000
Fleischwurst	3'000
Kasseler	400
Leberkäse	200
Leberwurst (Brühwurstart)	1'500
Wiener Würstchen	1'900

BROT, GETREIDE UND MEHLE

Buchweizen, geschältes Korn	500
Buchweizenvollmehl	620
Gerste, entspelzt, ganzes Korn	1'100
Grahambrot (Weizenschrot-Brot)	400
Hafer, gespelzt, ganzes Korn	2'700
Haferflocken	2'600
Hafergrütze	2'400
Hafermehl	2'900
Hirse, geschältes Korn	1'770
Lein, Leinsamen	4'790
Mais-Frühstücksflocken	285
Maismehl	1'400
Mohrenhirse	1'010
Reis, poliert	200
Reis, poliert, gekocht	50
Reis, unpoliert	780
Roggen, ganzes Korn	750
Roggenmehl, Type 815	445
Roggenmehl, Type 1150	565
Roggenmehl, Type 1800	650
Roggenvollkornbrot	385
Sesam	18'700
Sojamehl	10'700
Sonnenblume, Same	27'900
Sonnenblumenmehl	6'300
Speisekleie	2'200
Weissbrot	415
Weizen	1'100
Weizenkeime	4'400
Weizenkleie	2'200
Weizenmehl, Type 405	370
Weizenmehl, Type 630	560
Weizenmehl, Type 1700	790
Zwieback	930

MILCH UND MILCHPRODUKTE

Breie	
Diät-Milchreis	30
Griessbrei	100
Griessbrei aus Vollmilch	110
Milchreis	100
Milchreis mit Sahne	240
Dessert	
Buttermilch-Desser mit Sahne	160
Buttermilch-Dessert mit Früchten	200
Creme Chocolat	90
Frucht-Creme mit Sahne	220
Mousse (Schoko o. Vanille)	390
Mousse au Chocolat	550
Mousse au Chocolat aus fettarmer Milch	140
Mousse au Vanille aus Vollmilch	210
Mousse Bourbon-Vanille	320
Sahne-Dessert	380
Schoko-Creme mit Sahne	230
Schokoladen-Dessert	500
Schoko-Soft-Dessert	360
Vanille-Dessert mit Frischkäse und Früchten	230
Weincreme 0,5 % Fett	20
Weincreme 4 % Fett	170
Weisswein-Mousse	380
Zweischicht-Dessert mit Sahne	140
Diverses	
Cocktail creme fraiche	1'000
Creme Double	1'700
Creme fraiche 32 %	1'300
Creme fraiche 30 %	1'200
Creme fraiche fürs Brot	1'100
Fruchtzwerge Drink Erdbeere	140
Fruchtzwerge Drink Multivitamin	140
Griechischer Tzatziki	280
Mascarpone	1'900
Sauce fraiche à la Bechamel	740
Schichtkäse 10 % Fett	80
Schichtkäse 20 % Fett	180
Schmand 28 % Fett	1'100
Speisezubereitung m. Früchten, leicht	50
Eis	
Diätspeiseeis	90
Einfacheiscreme	130
Eiscreme	410
Fruchteiscreme	330
Fruchteiscreme auf Milchbasis	160

Joghurteis	120
Milchspeiseeis 3 % Fett	120
Milchspeiseeis 6 % Fett	250
Sahneeis	720
Frischkäse	
Buttermilchfrischkäsezubereitung	560
Doppelrahmfrischkäse 70 % Fett	1'200
Frischkäse (Magerstufe)	10
Frischkäse aus Ziegenmilch 45 % Fett	370
Frischkäsezubereitung 60 % Fett	920
Frischkäsezubereitung 70 % Fett	1'200
Frischkäsezubereitung „Fruchtzwerge Multivitamin „	310
Frischkäsezubereitung 20 % Fett	280
Frischkäsezubereitung mit Kräutern und Gewürzen 10 % Fett	120
Frischkäsezubereitung mit Kräutern und Gewürzen 20 % Fett	300
Frischkäsezubereitung mit Kräutern und Gewürzen 30 % Fett	360
Frischkäsezubereitung mit Kräutern und Knoblauch 45 % Fett	560
Frischkäsezubereitung mit Kräutern und Gewürzen 40 % Fett	410
Frischkäsezubereitung mit Sahnejoghurt und Gurken	80
Italienische Frischkäsezubereitung m. Kräutern 75 %	1'300
Körniger Frischkäse 20 %	200
Körniger Frischkäse mit Kräutern 40 %	420
Rahmfrischkäse 50 % Fett	810
Sahnefrischkäse 70 % Fett	1'200
Hüttenkäse	
Hüttenkäse	120
Hüttenkäse 20 %	170
Hüttenkäse mit Früchten 10 % Fett	160
Hüttenkäse mit Früchten 20 % Fett	280
Joghurt	
6-Korn-Fruchtjoghurt	120
Bircher Müsli-Joghurt	140
Buttermilchjoghurt mit Früchten	160
Diät-Dreikorn-Fruchtjoghurt	120
Diät-Dreikorn-Müsli-Joghurt	140
Diätfruchtjoghurt als Vollmilch	140
Diät-Fruchtjoghurt aus entrahmter Milch mit Ballaststoffen	10
Diätfruchtjoghurt aus fettarmer Milch	50
Diätfruchtjoghurt aus Magermilch	10
Diät-Joghurt mit Früchten und Ballaststoffen	110
Diät-Sahne-Fruchtjoghurt mit Ballaststoffen	340
Diät-Sahnejoghurt mit Früchten	330
Dreikorn-Fruchtjoghurt	100
Fettarmer Fruchtjoghurt	50
Fettarmer Fruchtjoghurt mit Körnern	60
Fettarmer Joghurt	60
Früchte-Müsli-Joghurt	180
Früchte-Müsli-Joghurt leicht	120
Fruchtjoghurt aus Magermilch	0
Fruchtjoghurt aus Magermilch „superlight „	0
Fruchtjoghurt aus Vollmilch	120
Honig-Joghurt	110
Joghurt mild mit Früchten und Getreide	120

Joghurt mit Haselnuss	220
Joghurt mit Kräutern	310
Joghurt mit Sahne und Früchten	160
Joghurt mit Sahne und Fruchtsalat	160
Joghurt teilentrahmt	80
Knusperjoghurt	240
Knusper-Joghurt mit Schokoflakes	170
Mokkajoghurt aus Vollmilch	140
Mokkasahnejoghurt	340
Multivitamin-Trinkjoghurt aus Vollmilch	130
Nussjoghurt aus Vollmilch	120
Rahmjoghurt mit Traubenzucker	380
Sahnefruchtjoghurt	350
Sahnejoghurt griechisch	400
Schokojoghurt aus Vollmilch	160
Trinkjoghurt aus fettarmer Milch	60
Trinkjoghurt aus Magermilch	0
Trinkjoghurt aus Vollmilch	130
Trinkjoghurt mild aus fettarmer Milch m. Traubenzucker	50
Vanillejoghurt aus Vollmilch	120
Vierkorn-Fruchtjoghurt	120
Vollmilchjoghurt	140
Kakao	
Kakaotrunk fettarm	60
Kakaotrunk aus Vollmilch	140
Kakaotrunk Schoko, Diättrunk	0
Kakaopulver (schwach entölt)	670
Kefir	
Fettarmer Fruchtkefir	50
Fettarmer Kefir	60
Fruchtkefir aus Vollmilch	110
Kefir aus Vollmilch	140
Sahne-Kefir	400
Milch	
Bananenmilch aus Magermilch	0
Bananenmilchshake	80
Bananenmilchshake fettarm	60
Buttermilch	20
Buttermilch mit Sahnejoghurt und Früchten	160
Diätfruchtbuttermilch	20
Diätmilch Vanille /Himbeer	40
Dickmilch aus Magermilch	0
Dickmilch aus Vollmilch	140
Dickmilch fettarm	60
Dickmilch Mokka fettarm	60
Erdbeermilch, fettarme Milch	60
Erfrischungsgetränk „Yaki „ (Sauermilchprodukt)	0
Fruchtbuttermilch	20
Fruchtdickmilch aus Vollmilch	120
Fruchtdickmilch fettarm	50
Fruchtmilchgetränk Multimilch	0
Fruchtsahnedickmilch	350
Fruchtsauermilchgetränk	20

Kaffemilch in Pulverform	680
Kondensmagermilch	10
Kondensmagermilch gezuckert	10
Kondensmilch 10 % Fett	400
Kondensmilch 12 % Fett	480
Kondensmilch 7,5 % Fett	300
Kondensmilch gezuckert 10 %	400
Kondensvollmilch	380
Kuhmilch, fettarm, mindestens 1,5% Fett	60
Kuhmilch, Vollmilch (natürlicher Fettgehalt) 3,8 % Fett	150
Kuhmilch, Vollmilch (Rohmilch) 3,5 % Fett	140
Magermilch	0
Magermilchpulver	40
Milchtrink	110
Milchzucker	0
Multivitamin- Buttermilch	0
Reine Buttermilch	20
Sahnmilch- Dickmilch	400
Schafsmilch	180
Schokomilch, fettarme Milch	60
Schokomilchshake	100
Schokomilchshake fettarm	80
Vanillemilch aus Vollmilch	130
Vanillemilch fettarm	60
Vollmilchgetränk (m. Vitaminen u. Mineralstoffen)	140
Vollmilchpulver	1'100
Ziegenmilch	110
Ziegenmilch	100
Molke	
Diät- Joghurt-Molken-Fruchtgetränk	30
Diät-Molken-Fruchtgetränk	0
Frucht-Molke-Drink „ frisch und fit“	0
Kurmolke	0
Molke	10
Molke-Diätfruchtnektar-Getränk	0
Molke-Fruchtnektar- Getränk	0
Molken-Fruchtgetränk	0
Molkenpulver	40
Trinkmolke	0
Pudding	
Diätpudding Schoko aus Vollmilch	120
Diät-Pudding Vanille	70
Diätpudding Vanille aus Vollmilch	110
Milchpudding aus fettarmer Milch	50
Milchpudding aus Magermilch	10
Milchpudding aus Vollmilch	120
Pudding - Creme Vanille	60
Pudding -Creme Schoko	60
Sahnepudding	340
Quark	
Ballast-Diätquark	140
Buttermilchquark	10

Diät-Fruchtquark (Magerquark)	10
Diät-Fruchtquark 20 % Fett	240
Fruchtquark (Magerquark)	10
Fruchtquark 10 % Fett	70
Fruchtquark 20 % Fett	150
Fruchtquark leicht 15 %	120
Fruchtquark m. Joghurt 20 % Fett	230
Kinder-Fruchtquark	330
Kinderquark m. Traubenzucker	220
Kräuterquark	210
Müsli-Fruchtquark	170
Quarkcreme m. Früchten 30 % Fett	450
Speisequark 10 % Fett	80
Speisequark 20 % Fett	180
Speisequark 40 % Fett	410
Speisequark (Magerstufe)	10
Speisequarkzubereitung m. Früchten u. Joghurt	180
Speisequarkzubereitung m. Früchten und Magermilchjoghurt	300
Sahne	
Diät-gesüsste Sahne 25 % Fett	1'000
Diät-Sahne -Erzeugnis	960
Diätsprühsahne	580
Kaffeesahne 20 % Fett	820
Kaffeesahne 10 % Fett	420
Kaffesahne 15 % Fett	620
Sahnepulver	1'700
Saure Sahne 10 %	400
Saure Sahne 18 %	720
Schlagsahne	1'200
Sprüh-Schlagsahne 30 %	1'200

KÄSE

Allgäuer Landkäse 65 % Fett i. Tr.	1'500
Alpenkäse 45 % Fett i. Tr.	1'100
Alpenkäse 55 % Fett i. Tr.	1'400
Alpkäse 50 % Fett i. Tr.	1'400
Appenzeller 20 % Fett i. Tr.	480
Backcamembert 45 % Fett i. Tr.	680
Backcamembert (paniert u. fritiert)	880
Bergkäse 50 % Fett i. Tr.	1'300
Bierkäse 15 % Fett i. Tr.	320
Blaukäse 30 % Fett i. Tr.	560
Blauschimmelkäse 30 % Fett i. Tr.	920
Brie 60 % Fetti. Tr.	1'300
Brie 65 % Fett i. Tr.	1'500
Butterkäse 30 % Fett i. Tr.	620
Butterkäse 45 % Fetti. Tr.	940
Butterkäse 50 % Fett i. Tr.	1'100
Butterkäse 60 % Fett i. Tr.	1'400
Butterkäse aus Ziegenmilch 48 % Fett i. Tr.	690
Camembert, 30 Fett i.Tr.	510
Camembert, 40% Fett i. Tr.	750
Camembert, 45 % Fett i. Tr.	900
Camembert, 50% Fett i. Tr.	1'000
Camembert, 55 % Fett i. Tr.	1'200
Camembert, 60% Fett i. Tr.	1'300
Chesterkäse (Ceddarkäse), 50% Fett i. Tr.	1'300
Chesterkäse 45 % Fett i. Tr.	1'200
Country Käse 50 % (auch mit Gouda)	1'100
Country Käse 60 % (Zubereitung aus Frischkäse und Emmentaler)	1'300
Diplomat 55 % Fett i. Tr.	1'400
Edamerkäse, 30% Fett i. Tr.	640
Edamerkäse, 40% Fett i. Tr.	890
Edelpilzkäse ,60 % Fett i. Tr.	1'600
Edelpilzkäse, 50% Fett i. Tr.	1'200
Edelpilzkäse, 70 % Fett i. Tr.	1'800
Emmentalerkäse, 45% Fett i. Tr.	1'200
Esrom 15 % Fett i. Tr.	280
Fetakäse 40 % Fett i. Tr.	640
Fetakäse 45 % Fett i. Tr.	750
Fetakäse 50 % Fett i. Tr.	870
Fetakäse 55 % Fett i. Tr.	1'000
Geheimratskäse 55 % Fett i. Tr.	1'300
Goudakäse 30 % Fett i. Tr.	640
Goudakäse 45 % Fett i. Tr.	1'000
Goudakäse 50 % Fett i. Tr.	1'200
Goudakäse, 40% Fett i. Tr.	890
Halbfester Schnittkäse 25 % Fett i. Tr.	520
Halbfester Schnittkäse 60 % Fett i. Tr.	1'400
Halbfester Schnittkäse m. Schimmelbildung 56 % Fett i. Tr.	1'400

Hartkäse 40 % Fett i. Tr.	1'000
Hartkäse 50 % Fett i. Tr.	1'400
Harzer Käse	30
Käse-Creme 55 % Fett i. Tr.	1'100
Käsefondue	620
Käsepastete m. Leber 50 % i. Tr.	860
Käsepastete m. Walnüssen 50 5 i. Tr.	1'100
Kochkäse 10 % Fett i. Tr.	120
Kochkäse 40 % Fett i. Tr.	560
Kochkäse 45 % Fett i. Tr.	700
Kochkäse (Magerkäse)	20
Kochkäse 20 % Fett i. Tr.	240
Limburger, 20 % Fett i. Tr.	360
Limburger, 40% Fett	790
Limburger, 50 % Fett i. Tr.	1'000
Maasdamer 45 % Fett i. Tr.	1'100
Magerkäse vom Tilsitertyp	40
Mercando 40 % Fett i. Tr.	1'000
Mozzarella	790
Münsterkäse, 45% Fett	920
Münsterkäse, 50% Fett	1'000
Odenwälder Frühstückskäse 10 % Fett i. Tr.	180
Pamesello	1'200
Parmesan 32 % Fett i. Tr.	900
Raclettekäse 48 5 Fett i. Tr.	1'100
Rahmfrischkäse	600
Räucherschmelzkäse 45 % Fett i. Tr.	960
Rauchkäse 45 % Fett i. Tr.	1'000
Rauch-Schinkenkäse 45 %	980
Ricotto-Käse	300
Romadur, 30 % Fett i. Tr.	560
Romadur, 60 % Fett i. Tr.	1'400
Roquefort 52 % Fett i. Tr.	820
Rottaler 45 % Fett i. Tr.	1'100
Sandwich- Käsepastete	1'100
Sauermilchkäse (Harzer, Mainzer, Handkäse)	30
Schmelzkäse 20 % Fett i. Tr.	480
Schmelzkäse 30 % Fett i. Tr.	540
Schmelzkäse 50 % Fett i. Tr.	1'200
Schmelzkäse -Scheibletten 20 % Fett i. Tr.	440
Schmelzkäse streichfähig 20 % Fett i. Tr.	400
Schmelzkäse streichfähig 30 % Fett i. Tr.	560
Schmelzkäse streichfähig 40 % Fett i. Tr.	760
Schmelzkäse streichfähig 50 % Fett i. Tr.	1'100
Schmelzkäse streichfähig 60 % Fett i. Tr.	1'300
Schnittkäse 30 % Fett i. Tr.	720
Schnittkäse 55 % Fett i. Tr.	1'300
Schnittkäse 60 % Fett i. Tr.	1'400
Schnittkäse leicht	640
Schnittkäse m. Kräutern u. Gewürzen 50 % Fett i. Tr.	1'100
Stangenkäse 25 % Fett i. Tr.	440
Stangenkäse 35 % Fett i. Tr.	670

Stauferkäse (Parmesantyp) 45 % Fett i. Tr.	1'400
Steinbuscher 30 % Fett i. Tr.	600
Steppenkäse 45 % Fett i. Tr.	1'000
Tilsiter, 30% Fett i. Tr.	640
Tilsiter, 40% Fett i. Tr.	890
Tilsiter, 50 % Fett i. Tr.	1'200
Trappistenkäse 45 % Fett i. Tr.	1'100
Trappistenkäse 50 % Fett i. Tr.	1'200
Weichkäse „ leicht „ 26 % Fett i. Tr.	420
Weichkäse mit Blauschimmel 68 % Fett i. Tr.	1'500
Weichkäse mit Edelschimmel 25 % Fett i. Tr.	480
Weichkäse mit Edelschimmel 30 % Fett i. Tr.	540
Weichkäse vom Camenbert-Typ 20 % Fett i. Tr.	340
Weinkäse 20 % Fett i. Tr.	370
Weissenhorner Kräutertorte 70 % Fett i. Tr.	1'500
Weisslacker 40 % Fett i. Tr.	790
Weisslacker 45 % Fett i. Tr.	920
Weisslacker 50 % Fett i. Tr.	1'100
Ziegenkäse (Weichkäse 45 % Fett i. Tr.)	560
Ziegenschnittkäse 48 % Fett i. Tr.	730

STREICHFETTE UND OELE

Butter	
Butter	1'800
Butterschmalz	2'300
Kakaobutter	1'300
Mokkabutter mit Sahne	200
Süss-Sauerrahmbutter	1'800
Fette	
Erdnusspaste, Erdnussmus	1'600
Gänsefett	9'000
Hammelfett	3'300
Hühnerfett	21'500
Kokosfett	1'400
Palmkernfett	2'400
Rinderfett	4'300
Schweinefett	8'600
Margarine	
Diätmargarine	46'300
Halbfettmargarine	15'300
Pflanzenmargarine	23'100
Standardmargarine	17'600
Öle	
Baumwollsaamenöl (Baumwollsaatöl, COT)	47'800
Distelöl	74'000
Erdnussöl	23'900
Haifischöl	270
Heringöl	2'400
Kürbiskernöl	51'000
Leinöl	13'400
Maiskeimöl	50'000
Mohnöl	72'400
Olivenöl	8'000
Palmöl	10'500
Rüböl	19'100
Sesamöl	42'500
Sojaöl	53'400
Sonnenblumenöl	60'200
Traubenkernöl	65'600
Walnussöl	57'500
Weizenkeimöl	55'800

EIER

Hühnerei, Gesamtinhalt	875
Hühnereigelb (Flüssigeigelb)	2'450
Hühnereigelb, getrocknet	7'100
Hühnervollei, getrocknet	5'000

TEIGWAREN

Hartweizengries Teigwaren Alce Nero und Rapunzel, dunkel	870
Hartweizengries Teigwaren Alce Nero und Rapunzel, hell	500
Eierteigwaren (Nudeln, Makkaroni, Spaghetti)	800
Eierteigwaren mit erhöhtem Ei Gehalt	1'000

SÄFTE

Apfelsinensaft	30
Grapefruitsaft	30
Tomatensaft	40