

Bezeichnung	Art	Eiweiss (g)	Natrium (mg)	Kalium (mg)	Phosphor (mg)	Hersteller
Buttermilch	Milch	3,5	57	147	90	
Joghurt, fettarm, mind 1,5 %, höst. 1,8 % Fett	Milch	3,6	45	149	87	
Joghurt mind. 3,5 % Fett	Milch	3,9	48	157	92	
Joghurt mager höchst. 0,3 % Fett	Milch	4,4	57	187	109	
Kefir	Milch	3,3	46	160	90	
Kondensmilch, mind. 7,5 % Fett	Milch	6,5	98	322	189	
Magermilch	Milch	3,5	53	150	97	
Milch, Fettarm, mind. 1,5 % höchst. 1,8% Fett	Milch	3,4	47	155	91	
Molke, süß	Milcherzeugnisse	0,8	45	129	43	
Sahne, Kaffeesahne, mind. 10 % Fett	Milcherzeugnisse	3,1	40	132	85	
Sahne (Sauerrahm)	Milcherzeugnisse	2,8	53	144	80	
Sahne ,Schlagsahne, mind 30 % Fett	Milcherzeugnisse	2,4	34	112	63	
Schafmilch	Milch	5,3	30	182	115	
Trockenbuttermilch (Buttermilchpulver)	Milcherzeugnisse	33,4	354	1300	915	
Trockenmagermilch (Magermilchpulver)	Milcherzeugnisse	35	557	1580	1020	
Trockenmolke (Molkepulver)	Milcherzeugnisse	12	1290	1860	576	
Trockenvollmilch (Vollmilchpulver)	Milcherzeugnisse	25,2	371	1160	714	
Vollmilch, mind. 3,5 % Fett	Milcherzeugnisse	3,3	48	157	92	
Ziegenmilch	Milch	3,7	42	181	109	
Hühnerei gesamt	Eier	12,9	144	147	216	
Hühnereigelb	Eier	16,1	51	138	590	
Hühnereiweiß	Eier	11,1	170	154	21	
Brie, Rahmbrie, 50 % Fett i. Tr.	Käse	22,6	1170	152	188	
Butterkäse, 50 % Fett i. Tr.	Käse	21,1	865	78	417	
Camembert, 50 % Fett i. Tr.	Käse	20,5	900	96	390	
Cheddar, Chester , 50 % Fett i. Tr.	Käse	25,4	675	102	489	
Edamer, 40 % Fett i. Tr.	Käse	26,1	900	105	498	
Edelpilzkäse, 50 % Fett i. Tr.	Käse	21,1	1400	128	362	
Emmentaler, 45 % Fett i. Tr.	Käse	28,7	450	107	636	
Fetakäse, 45 % Fett i. Tr.	Käse	17			337	
Frischkäse, Rahmfrischkäse, 50 % Fett i. Tr.	Käse	13,8		118	170	
Frischkäse mind. 60 % höchst. 85 % Fett i. Tr.	Käse	11,3	375	95	137	

Gorgonzola	Käse	19,4			356
Gouda, 45 % Fett i. Tr.	Käse	25,5	869	76	443
Hüttenkäse, Cottagekäse, 20 % i. Tr.	Käse	12,3	230	88	150
Limburger, 20 % Fett i. Tr.	Käse	26,4	1280	116	285
Limburger, 40 % Fett i. Tr.	Käse	22,4	1300	128	256
Mozzarella	Käse	19,9			428
Münsterkäse, 45 % Fett i. Tr.	Käse	21,6	1020	134	240
Münsterkäse, 50 % Fett i. Tr.	Käse	20,9	900	134	170
Parmesan	Käse	35,6	704	130	743
Romadur, 30% Fett in. Tr.	Käse	23,7	1230	117	316
Roquefort	Käse	21,5	1810	91	392
Sauermilchkäse (Harzer- Mainzer- Hand) h. 10 %	Käse	30	1520	106	266
Schichtkäse, 20 % Fett i. Tr.	Käse	11,9	35	120	
Schmelzkäse, 45 % Fett i. Tr.	Käse	14,4	1260	65	944
Speisequark, 20 % Fett i. Tr.	Käse	12,5	35	87	165
Tilsiter, 45 % Fett i. Tr.	Käse	26,3	773	60	522
Butter (Süß- und Sauerrahmbutter	Fette, Öle und Margarine	0,7	5	16	21
Diätmargarine	Fette, Öle und Margarine	0,2	39		
Distelöl	Fette, Öle und Margarine			1	
Halbfettmargarine	Fette, Öle und Margarine	1,6	390	7	8
Mayonnaise	Fette, Öle und Margarine	1,5	481	25	44
Olivenöl	Fette, Öle und Margarine		1	1	1
Pflanzenmargarine	Fette, Öle und Margarine	0,2	101		
Rapsöl	Fette, Öle und Margarine		1	1	1
Schweinemalz	Fette, Öle und Margarine		1	1	
Sonnenblumenöl	Fette, Öle und Margarine		1	1	1
Standardmargarine	Fette, Öle und Margarine	0,2	101		
Gelatine (Speisegelatine)	Fleisch und Fleischerzeugnisse	84,2	32	22	
Hackfleisch (Schwein / Rind), frisch	Fleisch und Fleischerzeugnisse	18,9	55	317	165
Hammelfleisch (Keule, Schlegel)	Fleisch und Fleischerzeugnisse	18	78	380	213
Hammelfleisch (Kotelett)	Fleisch und Fleischerzeugnisse	14,9	90	345	138
Hammelfleisch (Filet, Muskelfleisch)	Fleisch und Fleischerzeugnisse	20,4	94	289	162
Kalbfleisch (Filet)	Fleisch und Fleischerzeugnisse	20,6	95	348	200

Kalbfleisch (Keule, Schlegel)	Fleisch und Fleischerzeugnisse	20,7	86	343	198
Kalbfleisch (Ketelett)	Fleisch und Fleischerzeugnisse	20,9	93	369	195
Kalbsherz	Fleisch und Fleischerzeugnisse	15,9	104	265	180
Kalbsleber	Fleisch und Fleischerzeugnisse	19,2	87	316	306
Kalbsniere	Fleisch und Fleischerzeugnisse	16,7	200	290	260
Kaninchenfleisch (Durchschnitt)	Fleisch und Fleischerzeugnisse	20,8	47	382	224
Kassler	Fleisch und Fleischerzeugnisse	20,9	958	324	160
Leberpastete	Fleisch und Fleischerzeugnisse	14,2	738	173	191
Pferdefleisch (Durchschnitt)	Fleisch und Fleischerzeugnisse	20,6	44	332	185
Rinderherz	Fleisch und Fleischerzeugnisse	16,8	108	286	214
Rinderleber	Fleisch und Fleischerzeugnisse	19,7	116	292	358
Rinderniere	Fleisch und Fleischerzeugnisse	16,6	235	245	248
Rindfleisch (Filet)	Fleisch und Fleischerzeugnisse	21,2	42	338	164
Rindfleisch (Lende, Roastbeef)	Fleisch und Fleischerzeugnisse	22,5	55	356	157
Rindfleisch (Rostbraten)	Fleisch und Fleischerzeugnisse	20,6	53	316	149
Schweinefleisch (Blatt, Schulter)	Fleisch und Fleischerzeugnisse	17,6	74	291	149
Schweinefleisch (Filet)	Fleisch und Fleischerzeugnisse	22	74	348	173
Schweinefleisch (Kotelett)	Fleisch und Fleischerzeugnisse	21,6	65	315	150
Schweineleber	Fleisch und Fleischerzeugnisse	20,7	77	350	362
Schweineniere	Fleisch und Fleischerzeugnisse	16,9	173	242	260
Schweineschinken (Bauchspeck, geräuchert)	Fleisch und Fleischerzeugnisse	18	1400	248	207
Schweineschinken (gekocht, Kochschinken)	Fleisch und Fleischerzeugnisse	22,5	965	270	136
Schweinespeck (durchwachsen)	Fleisch und Fleischerzeugnisse	9,1	1770	225	108
Bierschinken	Wurstwaren	18,3	685	337	163
Bratwurst (grob)	Wurstwaren	16,3	693	174	71
Cerverlatwurst	Wurstwaren	20,1	1274	358	186
Corned Beef	Wurstwaren	21,7	833	131	128
Dosenwürstchen (Brühwürste)	Wurstwaren	13	711		185
Fleischwurst	Wurstwaren	12,1	829	199	129
Frankfurter	Wurstwaren	12,4	1150	154	107
Frühstücksfleisch	Wurstwaren	14,7	1060	212	220
Jagtwurst	Wurstwaren	16,8	738	287	139
Leberwurst	Wurstwaren	15,9	810	143	154

Mettwurst	Wurstwaren	13,9	1090	213	160
Salami	Wurstwaren	21	2080	224	167
Münchner Weißwurst	Wurstwaren	14,5	775	233	132
Wiener Würstchen	Wurstwaren	12,4	941	204	170
Aal, geräuchert	Fisch und Fischgerichte	17,9	500	243	250
Aal	Fisch und Fischgerichte	15	65	217	223
Barsch	Fisch und Fischgerichte	18,4	47	330	198
Hering, mariniert	Fisch und Fischgerichte	16,5	1090	74	149
Brasse	Fisch und Fischgerichte	16,6	31	478	259
Brathering	Fisch und Fischgerichte	16,8	585	184	240
Bückling	Fisch und Fischgerichte	21,2	689	343	256
Flunder	Fisch und Fischgerichte	16,5	92	332	200
Forelle	Fisch und Fischgerichte	19,5	63	413	245
Hecht	Fisch und Fischgerichte	18,4	75	304	215
Heilbutt	Fisch und Fischgerichte	20,1	67	446	202
Ostseehering	Fisch und Fischgerichte	18,1	74	370	240
Hering	Fisch und Fischgerichte	18,2	117	360	250
Kabeljau (Dorsch)	Fisch und Fischgerichte	17,7	72	356	184
Karpfen	Fisch und Fischgerichte	18	30	387	347
Katfisch (Steinbeiser)	Fisch und Fischgerichte	15,8	105	282	179
Kaviar	Fisch und Fischgerichte	26,1	1940	164	300
Seelachs	Fisch und Fischgerichte	18,3	81	374	300
Lachs	Fisch und Fischgerichte	19,9	51	371	266
Makrele, geräuchert	Fisch und Fischgerichte	20,7	261	275	240
Meeräsche	Fisch und Fischgerichte	20,4	69	404	217
Ölsardine in Öl	Fisch und Fischgerichte	24,1	336	388	430
Renke, Maräne	Fisch und Fischgerichte	17,8	140	383	242
Rotbarsch (Goldbarsch)	Fisch und Fischgerichte	18,2	80	308	201
Salzheringe (Pökelhering)	Fisch und Fischgerichte	19,8	5930	240	341
Sardellen	Fisch und Fischgerichte	20,1		278	233
Sardinen	Fisch und Fischgerichte	19,4	100		258
Schellfisch	Fisch und Fischgerichte	17,9	116	301	176
Schleie	Fisch und Fischgerichte	17,7	33	369	207

Scholle	Fisch und Fischgerichte	17,1	104	311	198
Seehecht (Hechtdorsch)	Fisch und Fischgerichte	17,2	101	294	142
Seezunge	Fisch und Fischgerichte	17,5	100	309	195
Thunfisch	Fisch und Fischgerichte	21,5	43		200
Wells (Waller)	Fisch und Fischgerichte	15,3	20	421	151
Zander	Fisch und Fischgerichte	19,2	24	377	191
Austern	Krusten und Weichtiere	9		184	157
Garnelen	Krusten und Weichtiere	18,6	146	266	224
Hummer	Krusten und Weichtiere	15,9	270	220	234
Krebs (Flusskreb)	Krusten und Weichtiere	15	253	254	224
Languste	Krusten und Weichtiere	17,2	182	500	215
Miesmuscheln	Krusten und Weichtiere	9,8	296	277	246
Tintenfisch	Krusten und Weichtiere	16,1	387	273	143
Ente (Durchschnitt)	Wild und Geflügel	18,1	38	270	196
Fasan (Durchschnitt)	Wild und Geflügel	23,8	32	317	245
Gans (Durchschnitt)	Wild und Geflügel	15,7	86	420	184
Hase (Durchschnitt)	Wild und Geflügel	21,6	44	276	210
Hirsch (Durchschnitt)	Wild und Geflügel	20,6	62	306	197
Huhn (Brust)	Wild und Geflügel	22,2	66	264	212
Huhn (Herz)	Wild und Geflügel	17,3	111	262	164
Huhn (Leber)	Wild und Geflügel	22,1	68	218	240
Huhn (Keule)	Wild und Geflügel	18,2	95	250	188
Huhn, Brathuhn (Durchschnitt)	Wild und Geflügel	19,9	83	359	200
Huhn, Suppenhuhn (Durchschnitt)	Wild und Geflügel	18,5			178
Reh (Rehrücken)	Wild und Geflügel	22,4	84	342	220
Truthahn (Brust)	Wild und Geflügel	24,1	46	333	
Truthahn (Durchschnitt)	Wild und Geflügel	20,2	63	300	226
Truthahn (Keule)	Wild und Geflügel	20,5	86	289	
Wildschwein (Durchschnitt)	Wild und Geflügel	19,5	94	359	167
Fleischbrühe, klar	Würzmittel	17	25000	500	700
Hefe	Würzmittel	16,7	20	630	500
Remoulade, 65% Fett	Würzmittel	1,1	265	49	55
Senf	Würzmittel	6	1250	130	43

Tomatenketchup	Würzmittel	2,1	1120	590	43
Frikadelle mit Bratkartoffeln und Tomatenketchup	Fertiggerichte	5,3	258	309	69
Geschnetzeltes Züricher Art	Fertiggerichte	10,5	215	265	140
Grünkohl-Eintopf mit Schweinefleisch und Kartoffeln	Fertiggerichte	3,7	204	300	54
Gulschuppe (Konserve)	Fertiggerichte	10,6	432	298	105
Hühnerfrikasse	Fertiggerichte	8,6	227	161	92
Jägerschnitzel	Fertiggerichte	12,6	222	292	107
Kartoffelgratin	Fertiggerichte	2,3	205	314	60
Käsespätzle	Fertiggerichte	7,9	110	59	129
Königsberger Klopse (Konserve)	Fertiggerichte	8,5	735	145	83
Lasagne	Fertiggerichte	8,2	358	165	115
Pizza Margeritha	Fertiggerichte	8,1	191	122	87
Pizza Salami	Fertiggerichte	8,2	340	140	99
Pizza Thunfisch	Fertiggerichte	5,3	303	200	61
Ravioli mit Fleischfüllung	Fertiggerichte	5,9	216	81	117
Spaghetti Bolognese	Fertiggerichte	5,6	213	157	85
Buchweizen geschält	Getreide und Getreideprodukte	9,1		324	254
Buchweizengrütze	Getreide und Getreideprodukte	7,5	1	218	150
Buchweizenvollmehl	Getreide und Getreideprodukte	10,9	1	680	263
Dinkel (Weizenurform)	Getreide und Getreideprodukte	10,6	3	142	0,12
Eierteigwaren (Nudeln)	Getreide und Getreideprodukte	12,3	17	164	191
Gerste ganzes Korn	Getreide und Getreideprodukte	9,8	18	444	342
Grünkern (Dinkel, Spelz)	Getreide und Getreideprodukte	11	3	447	411
Hafer ganz	Getreide und Getreideprodukte	12	8	355	342
Haferflocken	Getreide und Getreideprodukte	12,5	7	348	391
Hafermehl	Getreide und Getreideprodukte	13,8	6	268	405
Hirse (geschältes Korn)	Getreide und Getreideprodukte	9,8	3	150	310
Mais (ganzes Korn)	Getreide und Getreideprodukte	8,5	6	330	256
Mais-Frühstücksflocken (Cornflakes)	Getreide und Getreideprodukte	7,2	938	120	59
Maismehl	Getreide und Getreideprodukte	8,3	1	120	256
Reis poliert	Getreide und Getreideprodukte	6,8	6	103	120
Reis poliert, gekochrt, abgetropft	Getreide und Getreideprodukte	2	448	31	36
Reis unpoliert	Getreide und Getreideprodukte	7,2	10	150	325

Roggen ganzes Korn	Getreide und Getreideprodukte	8,8	4	510	336
Roggenkeime (Keimlinge)	Getreide und Getreideprodukte	39			
Roggenmehl Typ 1150	Getreide und Getreideprodukte	8,3	1	297	196
Roggenmehl Typ 1800	Getreide und Getreideprodukte	10	2	439	326
Roggenmehl Typ 815	Getreide und Getreideprodukte	6,4	1	170	125
Salztangerl, Salzbrezeln	Getreide und Getreideprodukte	9	1790	124	
Sorghum, Mohrenhirse	Getreide und Getreideprodukte	10,3	21	592	330
Weizen ganzes Korn	Getreide und Getreideprodukte	11,7	8	381	341
Weizengriß	Getreide und Getreideprodukte	9,6	1	112	
Weizenkeime	Getreide und Getreideprodukte	26,6	5	837	1100
Weizenkleie, Speisestärke	Getreide und Getreideprodukte	14,9	2	1390	1290
Weizenmehl Typ 1700	Getreide und Getreideprodukte	11,2	2	290	372
Weizenmehl Typ 405	Getreide und Getreideprodukte	9,8	2	108	74
Zwieback, eifrei	Getreide und Getreideprodukte	9,2	263	160	132
Baguette	Brot	7,4	451	100	78
Brötchen (Mehrkorn)	Brot	6,3	418	171	141
Brötchen (Roggen)	Brot	6,4	452	229	156
Brötchen (Weizen)	Brot	7,4	451	100	78
Knäckebröt (Roggenbröt)	Brot	9,6	681	345	236
Laugengebäck	Brot	9,4	1184	129	427
Pumpernickel	Brot	6,5	430	290	232
Roggenbröt	Brot	6,2	523	244	118
Roggenvollkornbröt	Brot	6,8	527	291	198
Weizenbröt (Weißbröt)	Brot	7,6	540	132	87
Weizentostbröt	Brot	7,4	435	125	106
Weizenvollkornbröt	Brot	7	448	220	195
Aprikosenkonfitüre	Brotaufstrich	0,3	1	104	7
Erdbeerkonfitüre	Brotaufstrich	0,3	1	55	9
Honig (Blütenhonig)	Brotaufstrich	0,4	7	47	18
Nuss-Nougat-Creme	Brotaufstrich	5,9	10	88	60
Zwetschgenkonfitüre	Brotaufstrich	0,2	1	90	8
Eiscreme	Süssigkeiten	2,6	40	123	72
Gummibonbon	Süssigkeiten	1	60	360	4

Invertzuckercreme (Kunsthonig)	Süssigkeiten	0,2	1	5	
Kakaopulver	Süssigkeiten	19,8	17	1920	656
Keks (Butterkeks, Hartkeks)	Süssigkeiten	7,6	387	139	122
Pfefferminzbonbon	Süssigkeiten	0,5	3		
Schokolade (Bitterschokolade, Milchfrei)	Süssigkeiten	5,3	19	397	287
Schokolade (Milchsokolade)	Süssigkeiten	9,2	58	471	242
Wichkaramellbonbon	Süssigkeiten	2,1	320	210	64
Gedeckter Apfelkuchen (Mürbeteig)	Kuchen	2,8	49	140	57
Butterkuchen (Hefeteig)	Kuchen	6,1	13	123	79
Käsesahnetorte	Kuchen	5,9	50	102	88
Schwarzwälderkiersch	Kuchen	0,3	1	55	9
Streuselkuchen	Kuchen	5,9	10	88	60
Cashewnuss	Nüsse und Samen	17,5	14	552	373
Edelkastanie (Marone)	Nüsse und Samen	2,5	1,5	707	87
Erdnüsse geröstet	Nüsse und Samen	25,6	6	777	409
Erdnüsse	Nüsse und Samen	25,3	11	661	341
Haselnüsse	Nüsse und Samen	12	2	635	333
Kokosnuss	Nüsse und Samen	3,9	35	379	94
Mandel süß	Nüsse und Samen	18,7		835	455
Paranuss	Nüsse und Samen	13,6	2	644	674
Pistazie	Nüsse und Samen	17,6		1020	500
Walnüsse	Nüsse und Samen	14,4	2	545	409
Ananas	Früchte und Obst	0,5	2	173	9
Apfel getrocknet	Früchte und Obst	1,4	10	622	50
Apfel	Früchte und Obst	0,3	3	144	12
Orange (Apfelsine)	Früchte und Obst	1	1	177	23
Aprikose, getrocknet	Früchte und Obst	5	11	1370	114
Aprikose	Früchte und Obst	0,9	2	278	21
Avocado	Früchte und Obst	1,9	3	503	38
Banane	Früchte und Obst	1,2	1	393	28
Birne	Früchte und Obst	0,5	2	126	15
Brombeeren	Früchte und Obst	1,2	3	189	30
Datteln, getrocknet	Früchte und Obst	1,9	35	650	57

Erdbeeren	Früchte und Obst	0,8	3	147	29
Feigen, getrocknet	Früchte und Obst	3,5	40	850	108
Feigen	Früchte und Obst	1,3	2	240	32
Grapefruit	Früchte und Obst	0,6	2	180	17
Hagebutte	Früchte und Obst	3,6	146	291	258
Heidelbeeren , Blaubeeren	Früchte und Obst	0,6	1	65	13
Himbeeren	Früchte und Obst	1,3	1	170	44
Holunderbeeren , schwarz	Früchte und Obst	2,5	1	305	57
Johannisbeeren , rot	Früchte und Obst	1,1	1	238	27
Johannisbeeren , schwarz	Früchte und Obst	1,3	2	310	40
Kirsche , sauer	Früchte und Obst	0,9	2	114	19
Kirsche , süß	Früchte und Obst	0,9	3	229	20
Kiwi	Früchte und Obst	1	4	295	31
Mandarine	Früchte und Obst	0,7	1	210	20
Mango	Früchte und Obst	0,6	5	190	13
Mirabelle	Früchte und Obst	0,7		230	33
Oliven (grün, mariniert)	Früchte und Obst	1,4	2100	43	17
Pfirsiche , getrocknet	Früchte und Obst	3	9	1340	126
Pfirsiche	Früchte und Obst	0,8	1	205	23
Pflaume , getrocknet	Früchte und Obst	2,3	8	824	73
Pflaume	Früchte und Obst	0,6	2	221	18
Preiselbeeren	Früchte und Obst	0,3	2	72	10
Quitten	Früchte und Obst	0,4	2	201	
Sanddornbeeren	Früchte und Obst	1,4	4	133	9
Stachelbeeren	Früchte und Obst	0,8	2	203	30
Wassermelone	Früchte und Obst	0,6	1	158	11
Rosinen	Früchte und Obst	2,5	21	782	110
Weintrauben	Früchte und Obst	0,7	2	192	20
Zitrone	Früchte und Obst	0,7	3	149	16
Zuckermelone	Früchte und Obst	0,9	20	330	21
Honigmelone	Früchte und Obst	0,9	20	330	21
Artischocke	Gemüse und Gemüseprodukte	2,4	47	353	130
Aubergine	Gemüse und Gemüseprodukte	1,2	3	224	21

Bambussprossen	Gemüse und Gemüseprodukte	2,5	6	468	53
Bleichsellerie	Gemüse und Gemüseprodukte	1,2	132	344	48
Blumenkohl	Gemüse und Gemüseprodukte	2,5	16	328	54
Bohnen , Gartenbohnen	Gemüse und Gemüseprodukte	21,3	4	1340	426
Broccoli	Gemüse und Gemüseprodukte	3,3	19	373	82
Champignon frisch	Gemüse und Gemüseprodukte	2,7	8	417	125
Gruke	Gemüse und Gemüseprodukte	0,6	9	141	23
Chicoree	Gemüse und Gemüseprodukte	1,3	4	194	26
Chinakohl	Gemüse und Gemüseprodukte	1,2	19	144	30
Endivie	Gemüse und Gemüseprodukte	1,8	53	346	54
Erbsen , Gartenerbsen (Samen , grün , frisch)	Gemüse und Gemüseprodukte	5,6	2	213	91
Erbsen , Gartenerbsen trocken	Gemüse und Gemüseprodukte	22,9	26	941	375
Feldsalat (Rapunzel)	Gemüse und Gemüseprodukte	1,8	4	421	49
Fenchel	Gemüse und Gemüseprodukte	2,4	86	494	51
Gartenkresse	Gemüse und Gemüseprodukte	4,2	5	550	38
Grünkohl	Gemüse und Gemüseprodukte	4,3	42	490	87
Gruke	Gemüse und Gemüseprodukte	0,6	9	141	23
Salzgurke , Salzdillgurke	Gemüse und Gemüseprodukte	1	960		
Kartoffeln	Gemüse und Gemüseprodukte	2	411	445	50
Kartoffeln geschält frisch	Gemüse und Gemüseprodukte	2	3	411	50
Kartoffeln ungeschält frisch	Gemüse und Gemüseprodukte	2	3	411	50
Kartoffeln geschält gegart	Gemüse und Gemüseprodukte	1,9	2	333	46
Kartoffeln (Konserven) geschält abgetropft	Gemüse und Gemüseprodukte	1,9	296	342	49
Kartoffelbreipulver	Gemüse und Gemüseprodukte	8,6	160	1150	310
Kartoffelpuffer	Gemüse und Gemüseprodukte	2,9	124	381	63
Kartoffelbüree	Gemüse und Gemüseprodukte	2,9	124	381	63
Kartoffelchips essfertig	Gemüse und Gemüseprodukte	5,5	450	1000	147
Kartoffelknödel	Gemüse und Gemüseprodukte	7,1	1180	750	240
Kartoffelkroketten	Gemüse und Gemüseprodukte	4	120	290	92
Kichererbsen (Samen, trocken)	Gemüse und Gemüseprodukte	19,8	25	810	407
Knoblauch	Gemüse und Gemüseprodukte	6,1			134
Kohlrabe	Gemüse und Gemüseprodukte	1,9	32	380	50
Kohlrübe (Steckrübe)	Gemüse und Gemüseprodukte	1,2	10	227	31

Kopfsalat	Gemüse und Gemüseprodukte	1,3	7,5	172	22
Kürbis	Gemüse und Gemüseprodukte	1,1	1	383	44
Leinsamen	Gemüse und Gemüseprodukte	24,4			662
Limabohne , Butterbohne (trocken)	Gemüse und Gemüseprodukte	20,6	13	1750	353
Linsen (Samen trocken)	Gemüse und Gemüseprodukte	23,5	7	837	411
Mangold	Gemüse und Gemüseprodukte	2,1	90	376	39
Meerrettich	Gemüse und Gemüseprodukte	2,8	9	554	65
Mohn , Schlafmohn (Samen trocken)	Gemüse und Gemüseprodukte	20,2	21	705	854
Karotte	Gemüse und Gemüseprodukte	1	60	290	35
Mungbohne (Samen, trocken)	Gemüse und Gemüseprodukte	24	6	1210	371
Paprikaschote	Gemüse und Gemüseprodukte	1,2	3	177	29
Petersilie	Gemüse und Gemüseprodukte	4,4	33	1000	128
Petersilienwurzel	Gemüse und Gemüseprodukte	2,9	12	400	57
Pfifferling (Rehling)	Gemüse und Gemüseprodukte	1,6	3	367	56
Pommes Frites	Gemüse und Gemüseprodukte	2,3	222	461	57
Popcorn	Gemüse und Gemüseprodukte	12,7	3	240	281
Lauch , Parree	Gemüse und Gemüseprodukte	2,2	5	235	46
Radischen	Gemüse und Gemüseprodukte	1,1	17	255	26
Rettich	Gemüse und Gemüseprodukte	1,1	18	322	29
Rhabarber	Gemüse und Gemüseprodukte	0,6	2	270	24
Rote Beete gedünstet	Gemüse und Gemüseprodukte	1,2	223	245	35
Rote Beete (Konserve) abgetropft	Gemüse und Gemüseprodukte	1,4	255	192	38
Rosenkohl	Gemüse und Gemüseprodukte	4,5	10	387	84
Rote Rübe (Rote Beete)	Gemüse und Gemüseprodukte	1,5	58	336	45
Blaukraut (Rotkohl)	Gemüse und Gemüseprodukte	1,5	4	266	30
Sauerkraut abgetropft	Gemüse und Gemüseprodukte	1,5	355	288	43
Schnittlauch	Gemüse und Gemüseprodukte	3,6	3	434	75
Schwarzwurzel	Gemüse und Gemüseprodukte	1,4	5	320	76
Sellerieknolle	Gemüse und Gemüseprodukte	1,6	77	321	80
Sesam (Samen trocken)	Gemüse und Gemüseprodukte	17,7	45	458	607
Sojabohne (Samen trocken)	Gemüse und Gemüseprodukte	33,7	5	1800	550
Sojamehl (vollfett)	Gemüse und Gemüseprodukte	37,3	4	1870	553
Sonnenblumensamen (trocken)	Gemüse und Gemüseprodukte	22,5	2	725	618

Spargel in Dosen	Gemüse und Gemüseprodukte	1,9	368	101	38	
Spargel	Gemüse und Gemüseprodukte	1,9	4	203	46	
Spinat	Gemüse und Gemüseprodukte	2,5	65	633	55	
Steinpilz frisch	Gemüse und Gemüseprodukte	3,6	6	341	85	
Tomate	Gemüse und Gemüseprodukte	1	4	242	18	
Wasserrübe , Weiße Rübe	Gemüse und Gemüseprodukte	1	58	238	31	
Weißkraut	Gemüse und Gemüseprodukte	1,4	12	208	28	
Wirsing	Gemüse und Gemüseprodukte	3	9	252	56	
Zucchini	Gemüse und Gemüseprodukte	1,6	3	152	23	
Zuckermais , Speisemais	Gemüse und Gemüseprodukte	3,3	300	290	83	
Zuckermais gegart	Gemüse und Gemüseprodukte	3,3	1	250	114	
Zuckermais (Konserven), abgetropft	Gemüse und Gemüseprodukte	1,3	10	135	42	
Eistee zuckerfrei Zitrone , Pfirsich	Getränke	0	10	10	0,5	Rauch
Ananassaft (in Dose)	Getränke	0,4	1	140	10	
Apfelsaft (Handelsware)	Getränke	0,1	2	116	7	
Orangensaft (Handelsware)	Getränke	0,7	1	172	16	
Grapefruitsaft (Handelsware)	Getränke	0,5	1	149	13	
Johannesbeernektart rot (Handelsware)	Getränke	0,4	1	110	7	
Johannesbeernektart schwarz (Handelsware)	Getränke	0,4	5	98	10	
Malzbier , alkoholfrei	Getränke	0,5	7	52	20	
Rotwein leicht	Getränke	0,2	3	90	10	
Tomatensaft (Handelsware)	Getränke	0,8	5	236	16	
Vollbier hell	Getränke	0,5	5	38	28	
Weißbier , Weizenbier	Getränke	0,3	4	21	13	
Weißwein , mittlere Qualität	Getränke	0,2	2	82	15	