

Nährstofftabelle

je 100g Lebensmittel:	Energie (kcal)	Eiweiß (g)	Fett (g)	Kohlenhydrate (g)
Aal frisch Zuschnitt gegart	266,7 kcal	18,0 g	21,9 g	0,0 g
Aal geräuchert	290,7 kcal	15,7 g	25,6 g	0,0 g
Algen frisch	36,6 kcal	5,9 g	0,4 g	2,1 g
Ananas frisch	58,9 kcal	0,5 g	0,2 g	13,1 g
Ananas Konserve	87,3 kcal	0,4 g	0,1 g	20,3 g
Apfel frisch	51,9 kcal	0,3 g	0,4 g	11,4 g
Apfel frisch ganz	47,8 kcal	0,3 g	0,4 g	10,5 g
Apfel frisch gegart	50,7 kcal	0,3 g	0,4 g	11,1 g
Apfel Fruchtnektar	64,6 kcal	0,2 g	0,2 g	15,3 g
Apfel Fruchtsaft	49,5 kcal	0,3 g	0,3 g	10,6 g
Apfel geschält frisch	55,7 kcal	0,3 g	0,4 g	12,4 g
Apfel geschält Konserve	85,6 kcal	0,2 g	0,3 g	19,9 g
Apfel getrocknet	278,7 kcal	1,8 g	2,1 g	61,3 g
Apfelstrudel	165,3 kcal	2,2 g	5,6 g	26,0 g
Apfelwein	45,2 kcal	0,0 g	0,0 g	2,6 g
Aprikose frisch	42,3 kcal	0,9 g	0,1 g	8,5 g
Aprikose frisch gegart	41,4 kcal	0,9 g	0,1 g	8,3 g
Aprikose Fruchtnektar	58,4 kcal	0,3 g	0,0 g	13,6 g
Aprikose getrocknet	249,8 kcal	5,3 g	0,6 g	50,5 g
Aprikose Konserve	78,5 kcal	0,7 g	0,1 g	17,6 g
Aprikose Marmelade	272,0 kcal	0,3 g	0,0 g	66,2 g
Artischockenboden Konserve	12,0 kcal	1,3 g	0,1 g	1,4 g
Aubergine frisch gegart	17,5 kcal	1,2 g	0,2 g	2,5 g
Auster frisch	63,2 kcal	9,0 g	1,2 g	3,9 g
Auster frisch gegart	65,8 kcal	9,4 g	1,3 g	4,1 g
Avocado frisch	217,5 kcal	1,9 g	23,5 g	0,4 g
Baby-Pute frisch	151,2 kcal	22,4 g	6,8 g	0,0 g
Backpulver	155,7 kcal	0,5 g	0,0 g	37,8 g
Baguette	251,9 kcal	7,8 g	1,4 g	51,0 g
Baiser	364,6 kcal	5,6 g	0,1 g	83,9 g
Bambussprossen Konserve gegart	12,0 kcal	1,6 g	0,2 g	0,6 g
Banane frisch	95,2 kcal	1,1 g	0,2 g	21,4 g
Banane getrocknet	290,9 kcal	3,5 g	0,6 g	65,3 g
Barbecue-Grillsoße	146,4 kcal	1,8 g	0,1 g	31,4 g
Barsch frisch gegart Zuschnitt	93,1 kcal	21,4 g	0,7 g	0,0 g
Batate (Süßkartoffel)	111,5 kcal	1,6 g	0,6 g	24,1 g
Bauernbratwurst	321,3 kcal	19,4 g	27,3 g	0,2 g
Baumkuchen	427,3 kcal	4,1 g	22,4 g	51,9 g
Bergkäse Vollfettstufe	384,4 kcal	28,9 g	30,0 g	0,0 g
Berliner aus Hefeteig fettarm	324,6 kcal	8,6 g	12,8 g	43,3 g
Bienenstich Hefeteig fettreich	301,2 kcal	5,7 g	16,2 g	33,1 g
Bier	42,3 kcal	0,5 g	0,0 g	3,1 g
Bier alkoholarm	55,3 kcal	0,5 g	0,0 g	10,9 g
Bier alkoholfrei	25,6 kcal	0,4 g	0,0 g	5,3 g
Bier mit Limonade	34,0 kcal	0,3 g	0,0 g	4,9 g
Bier Pils Hell	42,3 kcal	0,5 g	0,0 g	3,1 g
Bier Starkbier	59,8 kcal	0,7 g	0,0 g	4,6 g
Bierwurst	253,8 kcal	11,7 g	23,2 g	0,2 g
Birne frisch	52,4 kcal	0,5 g	0,3 g	12,4 g
Birne frisch ganz	48,8 kcal	0,5 g	0,3 g	11,5 g
Birne frisch gegart	51,2 kcal	0,5 g	0,3 g	12,1 g
Birne Fruchtnektar	67,7 kcal	0,2 g	0,1 g	16,4 g
Birne Konserve	83,7 kcal	0,4 g	0,2 g	19,9 g
Biskuit-Obsttorte	157,7 kcal	4,0 g	1,9 g	30,6 g
Biskuitrolle	276,6 kcal	4,0 g	2,6 g	58,4 g

Nährstofftabelle

je 100g Lebensmittel:	Energie (kcal)	Eiweiß (g)	Fett (g)	Kohlenhydrate (g)
Bismarckhering Konserve, abgetr.	180,1 kcal	15,5 g	11,6 g	3,2 g
Blätterteig	418,2 kcal	4,0 g	32,4 g	28,3 g
Blattspinat frisch	17,5 kcal	2,5 g	0,3 g	0,6 g
Blattspinat gegart	16,0 kcal	2,3 g	0,3 g	0,4 g
Blauschimmel Rahmstufe	358,9 kcal	21,6 g	29,8 g	1,0 g
Bleichsellerie frisch	16,7 kcal	1,2 g	0,2 g	2,2 g
Bleichsellerie gegart	13,9 kcal	1,1 g	0,2 g	1,6 g
Blumenkohl frisch	22,7 kcal	2,5 g	0,3 g	2,3 g
Blumenkohl frisch gegart	18,4 kcal	2,2 g	0,3 g	1,6 g
Blütenhonig-Mischungen	306,9 kcal	0,4 g	0,0 g	75,1 g
Bockwurst	295,7 kcal	15,1 g	26,3 g	0,3 g
Bohne weiß frisch gegart	112,0 kcal	9,1 g	0,7 g	16,9 g
Bohnen dick getrocknet	326,3 kcal	28,1 g	2,0 g	47,6 g
Bohnen grün gegart	25,4 kcal	2,4 g	0,2 g	3,2 g
Bohnen grün Konserve gegart	21,5 kcal	2,2 g	0,2 g	2,5 g
Bohnen grün tiefgefroren gegart	27,0 kcal	2,6 g	0,3 g	3,3 g
Bohnen weiß reif Konserve gegart	65,6 kcal	5,3 g	0,4 g	9,9 g
Bohnenkaffee	2,2 kcal	0,2 g	0,0 g	0,3 g
Bohnensalat Sauerkonserve	13,6 kcal	1,2 g	0,1 g	1,6 g
Bowle Punsch	108,1 kcal	0,2 g	0,1 g	16,7 g
Brandteig	201,7 kcal	6,4 g	12,6 g	15,7 g
Branntwein aus Getreide	250,2 kcal	0,0 g	0,0 g	0,1 g
Brät frisch	285,4 kcal	11,5 g	26,9 g	0,0 g
Bratensoße (Trockenpulver)	149,3 kcal	17,0 g	4,0 g	11,0 g
Bratensoße dunkel Konserve	51,7 kcal	3,5 g	1,8 g	5,2 g
Bratensoße mit Pilzen Konserve	50,2 kcal	3,2 g	1,6 g	5,6 g
Bratfett	878,9 kcal	0,0 g	99,3 g	0,0 g
Brathähnchen Brust frisch	101,9 kcal	23,5 g	0,7 g	0,0 g
Brathähnchen Leber gegart	146,9 kcal	20,8 g	4,3 g	6,0 g
Brathähnchen Schenkel gegart	214,6 kcal	28,2 g	11,3 g	0,0 g
Brathering Konserve, abgetropft	192,8 kcal	14,5 g	10,5 g	9,9 g
Bratlinge vegetarisch	142,6 kcal	9,1 g	8,2 g	8,2 g
Brausen	41,6 kcal	0,0 g	0,0 g	10,0 g
Brausen kalorienarm	2,6 kcal	0,0 g	0,0 g	0,4 g
Brie 50% F.i.Tr.	335,6 kcal	21,1 g	27,9 g	0,0 g
Broccoli frisch gegart	23,2 kcal	3,2 g	0,2 g	1,9 g
Brombeere frisch	44,5 kcal	1,2 g	1,0 g	6,2 g
Brombeere Marmelade	267,5 kcal	0,4 g	0,4 g	64,0 g
Brot eiweißarm glutenfrei	221,3 kcal	1,1 g	1,2 g	50,7 g
Brötchen	251,9 kcal	7,8 g	1,4 g	51,0 g
Brötchen mit Ölsamen	267,5 kcal	8,5 g	3,7 g	49,2 g
Brötchen-Roggenbrötchen	223,4 kcal	6,4 g	1,0 g	46,3 g
Brühwürfel	149,3 kcal	17,0 g	4,0 g	11,0 g
Brühwürfel fettreich	317,9 kcal	13,1 g	26,0 g	8,5 g
Brunnenkresse frisch	18,7 kcal	1,6 g	0,3 g	2,0 g
Buchweizen	340,9 kcal	9,1 g	1,7 g	71,0 g
Bückling	217,5 kcal	19,1 g	15,8 g	0,0 g
Buntes Plundergebäck	310,8 kcal	4,8 g	14,4 g	40,1 g
Butter	741,9 kcal	0,7 g	83,2 g	0,6 g
Butter halbfett	383,0 kcal	4,0 g	39,8 g	3,5 g
Buttercremetorte aus Biskuit	316,5 kcal	4,1 g	19,4 g	31,4 g
Butterkäse 50% F.i.Tr.	299,0 kcal	21,7 g	23,5 g	0,0 g
Butterkeks	480,4 kcal	10,0 g	21,2 g	61,8 g
Buttermilch	35,9 kcal	3,2 g	0,5 g	4,0 g
Buttermilch mit Fruchtzubereitung	74,6 kcal	2,8 g	0,4 g	14,2 g

Nährstofftabelle

je 100g Lebensmittel:	Energie (kcal)	Eiweiß (g)	Fett (g)	Kohlenhydrate (g)
Buttermilchpulver	379,9 kcal	34,9 g	6,0 g	44,6 g
Butterschmalz	881,8 kcal	0,3 g	99,5 g	0,0 g
Cabanossi	369,1 kcal	13,6 g	35,3 g	0,3 g
Camembert 45% F.i.Tr.	288,0 kcal	21,0 g	22,8 g	0,0 g
Cashewnuß geröstet	595,2 kcal	16,1 g	48,2 g	25,3 g
Cervelatwurst	484,9 kcal	16,9 g	43,2 g	0,0 g
Champignon frisch	15,3 kcal	2,7 g	0,2 g	0,6 g
Champignon gegart	15,1 kcal	2,7 g	0,2 g	0,5 g
Champignon Konserve gegart	14,4 kcal	2,6 g	0,2 g	0,5 g
Cheddar Rahmstufe	405,5 kcal	24,7 g	34,0 g	0,0 g
Chester	367,9 kcal	27,0 g	28,8 g	0,0 g
Chicoree frisch	17,2 kcal	1,3 g	0,2 g	2,3 g
Chinakohl frisch	13,6 kcal	1,2 g	0,3 g	1,2 g
Chinakohl frisch gegart	12,0 kcal	1,1 g	0,3 g	0,9 g
Clementine frisch	45,9 kcal	0,7 g	0,3 g	9,0 g
Cocktail-Kirsche	265,1 kcal	0,4 g	0,1 g	64,3 g
Cocktails	141,4 kcal	0,2 g	0,9 g	9,1 g
Cola Mix	45,0 kcal	1,7 g	0,0 g	8,9 g
Colagetränke (coffeinhaltig)	60,8 kcal	3,3 g	0,0 g	10,9 g
Colagetränke kalorienarm	3,6 kcal	0,0 g	0,0 g	0,1 g
Corned Beef deutsch Konserve	126,3 kcal	23,5 g	3,4 g	0,2 g
Cornflakes	356,0 kcal	7,2 g	0,6 g	79,1 g
Cornichons Sauerkonserve	8,4 kcal	0,3 g	0,1 g	1,2 g
Cremeeis	188,0 kcal	6,6 g	9,0 g	19,8 g
Cremetorte	316,5 kcal	4,1 g	19,4 g	31,4 g
Croissant aus Blätterteig	508,6 kcal	7,5 g	33,2 g	45,2 g
Curry-Bratwurst	288,8 kcal	11,8 g	27,0 g	0,3 g
Danablu Rahmstufe	345,7 kcal	20,2 g	29,5 g	0,0 g
Dattel getrocknet	285,6 kcal	2,0 g	0,5 g	66,1 g
Diabetikerbackwaren	352,2 kcal	20,2 g	9,1 g	46,6 g
Diabetikerbrotaufstriche	272,2 kcal	0,2 g	0,0 g	78,0 g
Diabetikergebäck	414,4 kcal	10,3 g	21,7 g	44,4 g
Diabetikerschokolade	409,6 kcal	11,1 g	10,1 g	67,4 g
Diabetikersüßigkeiten	246,4 kcal	7,7 g	0,0 g	90,0 g
Diabetikerzucker	236,8 kcal	0,0 g	0,0 g	99,0 g
Dickmilch fettarm mit Früchten	82,8 kcal	2,9 g	1,3 g	14,1 g
Dickmilch mit Früchten 10% Fett	144,0 kcal	2,8 g	8,7 g	13,2 g
Dickmilch mit Müsli	123,9 kcal	4,3 g	3,9 g	17,2 g
Dickmilch/Sauermilch 10%	118,7 kcal	3,1 g	10,0 g	3,7 g
Dickmilch/Sauermilch 3.5%	63,6 kcal	3,4 g	3,5 g	4,0 g
Dickmilch/Sauermilch entrahmt 0.1%	34,2 kcal	3,4 g	0,1 g	4,2 g
Dickmilch/Sauermilch teilentr. 1.5%	46,2 kcal	3,4 g	1,5 g	4,1 g
Distelöl (Safloröl)	880,9 kcal	0,0 g	99,5 g	0,0 g
Donau-Wellen aus Rührmasse	312,9 kcal	4,2 g	19,1 g	30,7 g
Dornhai (Seeaal)/Schillerlocke	154,1 kcal	18,5 g	8,9 g	0,0 g
Dorschartige Fische gegart	95,5 kcal	22,1 g	0,6 g	0,0 g
Dragees	372,7 kcal	4,0 g	4,9 g	76,8 g
Dresdner Stollen Hefet. fettreich	414,4 kcal	6,2 g	21,8 g	47,4 g
Eclairs aus Brandmasse	294,5 kcal	6,6 g	21,7 g	18,5 g
Edamer 45% F.i.Tr.	354,5 kcal	24,8 g	28,3 g	0,0 g
Edelkastanien frisch gegart	173,2 kcal	2,5 g	1,9 g	36,0 g
Edelpilzkäse 50% F.i.Tr.	303,8 kcal	22,0 g	24,0 g	0,0 g
Eierlikör	285,2 kcal	4,0 g	7,0 g	28,0 g
Eierteigwaren	352,6 kcal	12,3 g	2,8 g	68,3 g
Eierteigwaren gegart	126,1 kcal	4,4 g	1,0 g	24,4 g

Nährstofftabelle

je 100g Lebensmittel:	Energie (kcal)	Eiweiß (g)	Fett (g)	Kohlenhydrate (g)
Eisbergsalat frisch	13,2 kcal	1,0 g	0,2 g	1,6 g
Emmentaler Vollfettstufe 45% F.i.Tr.	383,7 kcal	28,7 g	30,0 g	0,0 g
Endivien frisch	11,0 kcal	1,8 g	0,2 g	0,3 g
Energieriegel mit Haselnußcreme	462,2 kcal	10,5 g	27,6 g	42,5 g
Ente Fleisch (mf) frisch	225,8 kcal	18,1 g	17,2 g	0,0 g
Erbsen grün frisch	81,8 kcal	6,6 g	0,5 g	12,3 g
Erbsen grün frisch gegart	83,7 kcal	6,7 g	0,5 g	12,6 g
Erbsen grün Konserve gegart	53,1 kcal	3,6 g	0,5 g	9,8 g
Erbsen grün tiefgefroren gegart	84,2 kcal	6,9 g	0,5 g	12,4 g
Erbsen reif frisch gegart	145,5 kcal	12,0 g	0,8 g	22,0 g
Erdbeere frisch	32,1 kcal	0,8 g	0,4 g	5,5 g
Erdbeere Marmelade	268,2 kcal	0,3 g	0,1 g	65,1 g
Erdnuß dragiert	530,9 kcal	20,2 g	38,5 g	26,6 g
Erdnuß geröstet	579,9 kcal	25,6 g	49,4 g	9,4 g
Erdnußbutter/-mus	598,3 kcal	26,1 g	50,0 g	12,2 g
Erdnußflips	530,1 kcal	9,7 g	34,7 g	45,2 g
Erdnußöl	880,6 kcal	0,0 g	99,4 g	0,2 g
Esrom Vollfettstufe	313,9 kcal	22,5 g	24,9 g	0,0 g
Essig	18,9 kcal	0,4 g	0,0 g	0,6 g
Feige frisch	63,2 kcal	1,3 g	0,5 g	12,9 g
Feige getrocknet	284,7 kcal	5,9 g	2,3 g	58,2 g
Feldsalat frisch	14,4 kcal	1,8 g	0,4 g	0,7 g
Fenchel frisch	24,6 kcal	2,4 g	0,3 g	2,8 g
Fenchel frisch gegart	22,2 kcal	2,4 g	0,3 g	2,2 g
Ferkel Fleisch (mf) frisch	177,0 kcal	19,9 g	10,8 g	0,0 g
Feta	236,8 kcal	17,0 g	18,8 g	0,0 g
Fettgebackenes Hefeteig fettarm	324,6 kcal	8,6 g	12,8 g	43,3 g
Fische gegart	96,2 kcal	21,3 g	1,1 g	0,0 g
Fischstäbchen paniert tiefgefr.	152,4 kcal	14,0 g	1,1 g	21,0 g
Fladenbrote	239,5 kcal	7,4 g	1,3 g	48,5 g
Fleisch frisch	202,4 kcal	19,7 g	13,6 g	0,5 g
Fleisch gegart	223,2 kcal	27,6 g	12,2 g	0,7 g
Fleischkäse	295,7 kcal	15,1 g	26,3 g	0,3 g
Fleischwurst einfach/Stadtwurst	275,6 kcal	14,1 g	24,5 g	0,2 g
Flunder frisch gegart Zuschnitt	111,7 kcal	19,1 g	3,8 g	0,0 g
Flußkrebs (Edelkrebs) gegart	92,1 kcal	19,0 g	1,1 g	1,3 g
Fontina	382,8 kcal	25,6 g	31,1 g	0,0 g
Forelle frisch gegart Zuschnitt	122,7 kcal	23,8 g	2,9 g	0,0 g
Forelle geräuchert	120,1 kcal	21,8 g	3,6 g	0,0 g
Frankfurter Kranz aus Sandmasse	363,9 kcal	4,9 g	24,0 g	32,1 g
Frankfurter Rindswurst	241,1 kcal	16,7 g	19,4 g	0,2 g
Frischkäse 60% F.i.Tr.	335,6 kcal	11,0 g	31,5 g	2,5 g
Frischkäse Doppelrahmstufe 60% F.i.Tr.	335,6 kcal	11,0 g	31,5 g	2,5 g
Frischkäse Rahmstufe 50% F.i.Tr.	281,6 kcal	13,8 g	23,6 g	3,4 g
Frischkäsezubereitung	335,6 kcal	11,0 g	31,5 g	2,5 g
Fritierfett	884,9 kcal	0,0 g	100,0 g	0,0 g
Fruchtdickmilch mit Süßstoff	62,4 kcal	3,2 g	3,2 g	4,6 g
Fruchteis	131,8 kcal	1,3 g	1,4 g	28,1 g
Früchte-Müsli	340,4 kcal	9,9 g	6,0 g	60,4 g
Fruchtjoghurt mit Süßstoff	64,4 kcal	3,1 g	3,5 g	4,6 g
Fruchtmischung-Kanditen	263,9 kcal	0,3 g	0,1 g	64,3 g
Fruchtquark mit Süßstoff	73,2 kcal	12,3 g	0,2 g	4,6 g
Fruchtsaftgetränke	47,4 kcal	0,2 g	0,0 g	11,2 g
Fruchtzucker	406,0 kcal	0,0 g	0,0 g	99,8 g

Nährstofftabelle

je 100g Lebensmittel:	Energie (kcal)	Eiweiß (g)	Fett (g)	Kohlenhydrate (g)
Gans mit Haut frisch gegart	279,4 kcal	23,4 g	20,8 g	0,0 g
Gans Schenkel frisch gegart	186,4 kcal	20,5 g	11,6 g	0,0 g
Garnele frisch	101,7 kcal	20,3 g	1,7 g	0,9 g
Gartenkürbis frisch	24,9 kcal	0,5 g	0,2 g	4,6 g
Geflügelmortadella	181,1 kcal	20,7 g	10,8 g	0,3 g
Gefüllte Kalbsbrust	207,4 kcal	19,2 g	14,3 g	0,7 g
Gefüllter Kranz Hefeteig fettarm	360,8 kcal	5,8 g	13,7 g	52,7 g
Gelatine	343,3 kcal	84,4 g	0,0 g	0,0 g
Gelbwurst	284,4 kcal	11,2 g	26,8 g	0,3 g
Gelee einfach	290,4 kcal	0,1 g	0,1 g	70,9 g
Geleefrüchte	329,7 kcal	1,6 g	0,2 g	79,1 g
Gemüsemischung frisch gegart	33,7 kcal	2,7 g	0,3 g	4,8 g
Gemüsemischung Saft	12,4 kcal	1,0 g	0,1 g	1,8 g
Gemüsepaprika grün frisch	20,3 kcal	1,2 g	0,3 g	2,9 g
Gemüsepaprika rot frisch	36,8 kcal	1,3 g	0,5 g	6,4 g
Gemüsepaprika rot Konserve	23,4 kcal	0,9 g	0,3 g	4,0 g
Gerste Perlgraupen	340,0 kcal	9,6 g	1,4 g	71,0 g
Gerste Vollkorn	320,1 kcal	9,8 g	2,1 g	64,3 g
Getränkpulver	383,5 kcal	0,0 g	0,0 g	90,0 g
Getreideflocken	370,3 kcal	12,5 g	7,0 g	63,3 g
Getreidesprossen (gekeimt)	69,6 kcal	3,2 g	0,4 g	13,0 g
Gewürzgurken Sauerkonserve	11,7 kcal	0,4 g	0,1 g	1,0 g
Glühwein	104,8 kcal	0,2 g	0,0 g	14,8 g
Gorgonzola	356,9 kcal	19,4 g	31,2 g	0,0 g
Gouda 45% F.i.Tr.	365,3 kcal	25,5 g	29,2 g	0,0 g
Grahambrot	217,9 kcal	7,8 g	1,4 g	42,7 g
Granatapfel frisch	78,0 kcal	0,7 g	0,6 g	16,7 g
Grapefruit frisch	50,0 kcal	0,6 g	0,2 g	8,9 g
Grapefruit Fruchtnektar	64,4 kcal	0,3 g	0,1 g	14,2 g
Grapefruit Fruchtsaft	47,6 kcal	0,5 g	0,1 g	8,5 g
Graubrot-Mehrkornbrot	221,1 kcal	6,1 g	1,0 g	46,0 g
Graubrot-Toastbrot mit Schrot	247,6 kcal	7,2 g	3,5 g	46,1 g
Graubrot-Weizenmischbrot	219,1 kcal	7,1 g	0,9 g	44,9 g
Greizer	406,5 kcal	29,0 g	32,3 g	0,0 g
Grünkern Vollkorn	324,9 kcal	10,8 g	2,7 g	63,3 g
Grünkohl frisch gegart	28,5 kcal	3,5 g	0,7 g	1,6 g
Gulaschsuppe Konserve	109,8 kcal	10,6 g	6,3 g	2,6 g
Gummibonbons	188,8 kcal	1,0 g	0,0 g	45,0 g
Gurke frisch	12,2 kcal	0,6 g	0,2 g	1,8 g
Gurke frisch gegart	12,4 kcal	0,6 g	0,2 g	1,8 g
Hafer Flocken	370,3 kcal	12,5 g	7,0 g	63,3 g
Hafer ganzes Korn	353,6 kcal	11,7 g	7,1 g	59,8 g
Hagebutte Konzentrat/Mark	246,9 kcal	8,9 g	1,3 g	42,4 g
Hartkäse	295,0 kcal	31,9 g	18,2 g	0,0 g
Hartkäse Dreiviertelfettstufe	356,9 kcal	38,5 g	22,5 g	0,0 g
Hartkäse Magerstufe	167,5 kcal	37,9 g	1,0 g	0,0 g
Hartkäse Rahmstufe 50% F.i.Tr.	406,5 kcal	29,0 g	32,3 g	0,0 g
Hartkäse Vollfettstufe 45% F.i.Tr.	383,7 kcal	28,7 g	30,0 g	0,0 g
Hase Fleisch (ma) frisch gegart	152,9 kcal	29,9 g	3,6 g	0,0 g
Haselnuß frisch	636,8 kcal	12,0 g	61,6 g	10,5 g
Hauskaninchen Fleisch gegart	188,3 kcal	26,9 g	8,9 g	0,0 g
Hausmacher Blutwurst	423,9 kcal	13,3 g	38,5 g	0,1 g
Hecht frisch gegart Zuschnitt	93,5 kcal	21,4 g	0,7 g	0,0 g
Hefe	313,6 kcal	36,0 g	4,2 g	32,0 g
Hefeextrakt (Hefeaufstrichpaste)	310,3 kcal	2,5 g	32,7 g	2,5 g

Nährstofftabelle

je 100g Lebensmittel:	Energie (kcal)	Eiweiß (g)	Fett (g)	Kohlenhydrate (g)
Hefeteig	307,9 kcal	7,9 g	10,7 g	44,5 g
Hefezopf aus Hefeteig fettarm	303,3 kcal	7,6 g	9,1 g	46,8 g
Heidelbeere frisch	42,1 kcal	0,6 g	0,6 g	7,4 g
Heidelbeere Marmelade	271,8 kcal	0,2 g	0,2 g	65,8 g
Heilbutt frisch gegart Zuschnitt	112,4 kcal	23,2 g	2,0 g	0,0 g
Hering Konserve in Öl	335,4 kcal	14,3 g	31,3 g	0,0 g
Heringsf. Makrelen Thunf. gegart	137,3 kcal	20,9 g	5,9 g	0,0 g
Heringsfilet in Sahne-Meerrettich	176,3 kcal	10,7 g	14,1 g	1,8 g
Heringsfilet in Tomatensoße	184,4 kcal	14,9 g	13,1 g	1,8 g
Himbeere frisch	34,0 kcal	1,3 g	0,3 g	4,8 g
Himbeere Fruchtnektar	56,2 kcal	0,5 g	0,1 g	12,4 g
Himbeere Marmelade	268,9 kcal	0,5 g	0,1 g	64,8 g
Hirsch Fleisch (mf) frisch gegar	149,5 kcal	28,1 g	4,0 g	0,0 g
Hirse Flocken	354,3 kcal	9,8 g	3,9 g	68,8 g
Hirse ganzes Korn	331,1 kcal	9,6 g	3,6 g	64,0 g
Hirse Korn geschält	354,3 kcal	9,8 g	3,9 g	68,8 g
Hirsebrot glutenfrei	253,3 kcal	4,4 g	2,2 g	53,1 g
Holunderbeere frisch	47,6 kcal	2,5 g	0,5 g	7,4 g
Holunderbeere Fruchtsaft	50,0 kcal	2,3 g	0,4 g	8,3 g
Honigkuchen	305,0 kcal	4,3 g	1,3 g	67,3 g
Hühnerei Eigelb	349,0 kcal	16,1 g	31,9 g	0,3 g
Hühnerei Eiweiß	49,8 kcal	11,1 g	0,2 g	0,7 g
Hühnerei frisch	154,5 kcal	12,9 g	11,2 g	0,7 g
Hühnerei frisch gegart	154,5 kcal	12,9 g	11,2 g	0,7 g
Hülsenfrüchte reif	278,0 kcal	22,9 g	1,4 g	41,8 g
Hülsenfruchtgerichte Konserve	229,7 kcal	9,9 g	14,5 g	15,0 g
Hummer frisch gegart	88,3 kcal	19,1 g	0,9 g	0,5 g
Hüttenkäse	102,4 kcal	12,6 g	4,3 g	2,6 g
Hüttenkäse Magerstufe	81,6 kcal	13,3 g	1,4 g	3,3 g
Jacobsmuschel	77,0 kcal	11,1 g	0,9 g	5,9 g
Jagdwurst	275,1 kcal	15,0 g	23,0 g	0,1 g
Jarlsberg Vollfettstufe	349,8 kcal	26,7 g	26,9 g	0,0 g
Joghurt entrahmt 0.1%	38,0 kcal	4,3 g	0,1 g	4,2 g
Joghurt fettarm mit Früchten	82,8 kcal	2,9 g	1,3 g	14,1 g
Joghurt mit Früchten	99,0 kcal	2,9 g	3,2 g	14,0 g
Joghurt mit Früchten 10% Fett	143,8 kcal	2,7 g	8,7 g	13,2 g
Joghurt mit Müsli	125,6 kcal	4,2 g	4,1 g	17,2 g
Joghurt teilentrahmt 1.5%	46,2 kcal	3,4 g	1,5 g	4,1 g
Joghurt vollfett 3.5%	65,8 kcal	3,3 g	3,8 g	4,0 g
Joghurt vollfett mit Früchten	99,0 kcal	2,9 g	3,2 g	14,0 g
Johannisbeere rot frisch	43,3 kcal	1,1 g	0,2 g	7,3 g
Johannisbeere rot Fruchtnektar	67,5 kcal	0,2 g	0,0 g	15,5 g
Johannisbeere rot Marmelade	272,2 kcal	0,4 g	0,1 g	65,7 g
Johannisbeere schw. Fruchtnektar	70,3 kcal	0,3 g	0,0 g	16,1 g
Johannisbeere schw. Marmelade	277,5 kcal	0,5 g	0,1 g	66,8 g
Johannisbeere schwarz frisch	57,2 kcal	1,3 g	0,2 g	10,3 g
Kabeljau tiefgefroren gegart	89,7 kcal	20,3 g	0,8 g	0,0 g
Kaffee Ersatz	2,2 kcal	0,0 g	0,0 g	0,5 g
Kaffee Ersatz m. Kondensm./Zucke	13,9 kcal	0,2 g	0,2 g	2,7 g
Kaffee Ersatz mit Kondensm.	6,2 kcal	0,2 g	0,2 g	0,8 g
Kaffee Ersatz mit Zucker	10,0 kcal	0,0 g	0,0 g	2,4 g
Kaffee Instantpulver (trocken)	339,5 kcal	15,9 g	0,5 g	63,7 g
Kaffee mit Kondensm. und Zucker	13,9 kcal	0,4 g	0,2 g	2,5 g
Kaffee mit Kondensmilch	6,2 kcal	0,4 g	0,2 g	0,6 g
Kaffee mit Milch	4,1 kcal	0,3 g	0,1 g	0,4 g

Nährstofftabelle

je 100g Lebensmittel:	Energie (kcal)	Eiweiß (g)	Fett (g)	Kohlenhydrate (g)
Kaffee mit Milch und Zucker	11,7 kcal	0,3 g	0,1 g	2,3 g
Kaffee mit Zucker	10,0 kcal	0,2 g	0,0 g	2,3 g
Kaffeesahne	203,1 kcal	2,8 g	20,0 g	3,6 g
Kaffeeweißer	549,8 kcal	4,0 g	35,0 g	55,0 g
Kakaopulver	342,8 kcal	19,8 g	24,5 g	10,8 g
Kakaopulver-Getränk löslich	391,9 kcal	5,5 g	6,0 g	77,4 g
Kaki frisch	71,1 kcal	0,6 g	0,3 g	16,0 g
Kalb (Kotelett) (mf) gegart	172,0 kcal	26,9 g	7,0 g	0,0 g
Kalb Bries gegart	104,8 kcal	19,0 g	3,1 g	0,0 g
Kalb Fleisch (ma) frisch gegart	137,1 kcal	27,9 g	2,7 g	0,0 g
Kalb Fleisch (mf) frisch gegart	152,6 kcal	27,2 g	4,8 g	0,0 g
Kalb Fleisch gegart	152,6 kcal	27,2 g	4,8 g	0,0 g
Kalb Leber gegart	146,7 kcal	21,9 g	4,0 g	5,6 g
Kalb Niere gegart	116,5 kcal	17,4 g	4,6 g	1,2 g
Kalb Vorderhaxe (mf) gegart	174,6 kcal	28,0 g	6,8 g	0,0 g
Kalb Zunge gegart	173,7 kcal	18,2 g	10,2 g	2,2 g
Kalbsleberwurst	390,0 kcal	12,3 g	36,0 g	0,1 g
Karottensalat Sauerkonserve	13,6 kcal	0,5 g	0,1 g	2,4 g
Karpfen frisch gegart Zuschnitt	122,5 kcal	21,0 g	4,2 g	0,0 g
Kartoffelbreipulver	328,9 kcal	8,6 g	0,6 g	71,0 g
Kartoffelchips	536,4 kcal	5,5 g	39,4 g	40,6 g
Kartoffelkloß gekocht Trockenpr.	327,0 kcal	7,1 g	1,4 g	70,2 g
Kartoffeln geschält frisch gegar	70,3 kcal	2,0 g	0,1 g	14,6 g
Kartoffelstärke Mehl	341,4 kcal	0,6 g	0,1 g	83,1 g
Käsekuchen aus Mürbeteig	276,6 kcal	8,8 g	14,1 g	27,9 g
Käsesahnetorte	209,1 kcal	5,9 g	6,2 g	31,4 g
Kassler	141,4 kcal	21,7 g	6,0 g	0,0 g
Kastanienbrot glutenfrei	177,5 kcal	1,3 g	0,8 g	40,6 g
Kaugummi	387,6 kcal	0,1 g	0,0 g	95,2 g
Kaviar echt	259,6 kcal	26,1 g	15,5 g	4,0 g
Kaviarersatz	101,9 kcal	17,8 g	2,5 g	1,7 g
Kefir	49,8 kcal	3,4 g	1,5 g	4,1 g
Kefir entrahmt	37,8 kcal	3,4 g	0,1 g	4,2 g
Kichererbsen getrocknet	325,6 kcal	17,8 g	6,4 g	47,8 g
Kidney-Bohnen Konserve	62,7 kcal	5,5 g	0,3 g	9,1 g
Kirsche kandiert	265,1 kcal	0,4 g	0,1 g	64,3 g
Kiwi frisch	61,0 kcal	1,0 g	0,6 g	10,8 g
Kiwi Marmelade	278,9 kcal	0,4 g	0,2 g	67,0 g
Klarer/Schnaps 32 %	185,2 kcal	0,0 g	0,0 g	0,0 g
Kleinteile aus besonderen Teigen	480,4 kcal	10,0 g	21,2 g	61,8 g
Klosterkäse Rahmstufe	342,6 kcal	21,1 g	28,8 g	0,0 g
Knabbergebäck	347,4 kcal	9,0 g	0,5 g	75,3 g
Knäckebrötchen	358,4 kcal	11,1 g	2,0 g	72,6 g
Knackwurst/Dicke/Rote/Servela	295,7 kcal	15,1 g	26,3 g	0,3 g
Knoblauch frisch	141,9 kcal	6,1 g	0,1 g	28,4 g
Knollensellerie frisch	19,4 kcal	1,7 g	0,3 g	2,3 g
Knollensellerie frisch gegart	15,3 kcal	1,5 g	0,3 g	1,6 g
Kohlrabi frisch	24,6 kcal	2,0 g	0,1 g	3,7 g
Kohlrabi frisch gegart	20,3 kcal	1,9 g	0,1 g	2,8 g
Kohlrübe (Steckrübe) gegart	22,0 kcal	1,1 g	0,2 g	3,7 g
Kokosfett gehärtet	879,7 kcal	0,8 g	99,0 g	0,0 g
Kokosmakronen	439,2 kcal	5,4 g	26,5 g	44,6 g
Kokosmilch	24,4 kcal	0,3 g	0,4 g	4,9 g
Kokosnuß Raspeln	611,2 kcal	6,2 g	63,3 g	6,4 g
Kondensmilch 10 % Fett	176,6 kcal	8,8 g	10,0 g	12,5 g

Nährstofftabelle

je 100g Lebensmittel:	Energie (kcal)	Eiweiß (g)	Fett (g)	Kohlenhydrate (g)
Kondensmilch 4% Fett	110,8 kcal	7,5 g	4,0 g	10,8 g
Kondensmilch 7.5 % Fett	133,3 kcal	6,5 g	7,5 g	9,7 g
Kondensmilch gezuckert 10 % Fett	343,1 kcal	8,0 g	10,0 g	54,3 g
Konfitüre einfach	290,0 kcal	0,1 g	0,2 g	70,8 g
Konfitüre Gelee Marmeladen	290,0 kcal	0,1 g	0,2 g	70,8 g
Konfitüre mit Fruktose und Süßst	69,9 kcal	0,3 g	0,2 g	18,2 g
Kopfsalat frisch	11,7 kcal	1,3 g	0,2 g	1,1 g
Krabbe klein (Shrimps) gegart	93,3 kcal	18,9 g	1,5 g	0,8 g
Kracker	376,6 kcal	10,3 g	3,3 g	75,0 g
Krakauer	264,8 kcal	13,8 g	23,4 g	0,3 g
Kräuter-/ Gewürz-/ Bitterlikör	248,8 kcal	0,0 g	0,0 g	10,0 g
Kräutermischung	55,5 kcal	3,7 g	0,8 g	8,0 g
Kräutertee	0,7 kcal	0,0 g	0,0 g	0,2 g
Kräutertee mit Zucker	8,9 kcal	0,0 g	0,0 g	2,2 g
Krebstiere (Krustentiere) gegart	93,3 kcal	18,9 g	1,5 g	0,8 g
Kresse frisch	38,0 kcal	4,2 g	1,4 g	1,8 g
Krokant	452,2 kcal	2,4 g	12,3 g	81,9 g
Kuchen	378,0 kcal	6,0 g	14,9 g	54,5 g
Kuchen (Hefeteig fettarm+Rosinen)	303,3 kcal	7,6 g	9,1 g	46,8 g
Kuchen (Hefeteig fettarm+Streuse)	303,3 kcal	7,6 g	9,1 g	46,8 g
Kuchen aus Rührmasse	361,2 kcal	6,3 g	15,8 g	47,3 g
Kuhmilch entrahmt gekocht 0.1%	36,8 kcal	3,6 g	0,1 g	5,1 g
Kuhmilch gekocht 3.5%	65,6 kcal	3,4 g	3,6 g	4,8 g
Kuhmilch teilentrahmt gekocht 1.5%	49,5 kcal	3,5 g	1,6 g	5,0 g
Kuhmilch Trinkmilch entrahmt 0.1%	36,1 kcal	3,5 g	0,1 g	5,0 g
Kuhmilch Trinkmilch fettarm 1.5 %	48,6 kcal	3,4 g	1,6 g	4,9 g
Kuhmilch Trinkmilch vollfett 3.5%	64,4 kcal	3,3 g	3,5 g	4,8 g
Kuhmilch Vorzugsmilch vollfett 3.8%	67,2 kcal	3,3 g	3,8 g	4,8 g
Kunsthonig	336,4 kcal	0,2 g	0,0 g	82,5 g
Kunstspeiseeis	60,8 kcal	0,0 g	0,0 g	14,9 g
Kürbis frisch gegart	27,0 kcal	1,4 g	0,2 g	4,6 g
Kürbiskern frisch	560,8 kcal	24,4 g	45,6 g	14,2 g
Lachs frisch	201,2 kcal	19,9 g	13,6 g	0,0 g
Lachs geräuchert	138,5 kcal	19,5 g	6,7 g	0,0 g
Lachsfische gegart	98,3 kcal	21,0 g	1,5 g	0,0 g
Lakritze	375,8 kcal	4,3 g	0,9 g	86,2 g
Landjäger	504,8 kcal	28,0 g	42,0 g	0,3 g
Languste Konserve, abgetropft	101,0 kcal	20,3 g	1,5 g	1,3 g
Laugengebäck	340,4 kcal	9,4 g	2,6 g	68,5 g
Leberkäse	283,3 kcal	16,9 g	24,0 g	0,4 g
Leberpastete	266,3 kcal	14,7 g	22,8 g	1,3 g
Lebertran	883,5 kcal	0,0 g	99,8 g	0,0 g
Leberwurst einfach	328,5 kcal	12,3 g	31,2 g	0,6 g
Leberwurst fein	357,4 kcal	15,9 g	32,3 g	1,5 g
Lebkuchenteigbackwaren	413,2 kcal	8,8 g	19,8 g	49,4 g
Leinsamen frisch	372,7 kcal	24,4 g	30,9 g	0,0 g
Liköre	242,8 kcal	0,0 g	0,0 g	29,0 g
Likörwein süß und trocken	153,6 kcal	0,2 g	0,0 g	12,0 g
Limabohne getrocknet gegart	79,9 kcal	4,3 g	0,3 g	14,6 g
Limburger 40% F.i.Tr.	270,3 kcal	23,2 g	19,7 g	0,0 g
Limonaden	41,6 kcal	0,0 g	0,0 g	10,0 g
Limonaden kalorienarm	2,6 kcal	0,0 g	0,0 g	0,4 g
Linsen reif Konserve gegart	77,0 kcal	5,8 g	0,3 g	12,3 g
Linzertorte	417,9 kcal	7,5 g	23,6 g	43,7 g
Litchi Konserve	98,3 kcal	0,8 g	0,3 g	22,7 g

Nährstofftabelle

je 100g Lebensmittel:	Energie (kcal)	Eiweiß (g)	Fett (g)	Kohlenhydrate (g)
Löffelbiskuit aus Biskuitmasse	414,8 kcal	12,2 g	8,3 g	71,8 g
Löwenzahn frisch	54,5 kcal	2,6 g	0,6 g	9,1 g
Luzernsprossen (Alfalfa)	32,1 kcal	4,0 g	0,7 g	2,2 g
Magermilchpulver	368,7 kcal	35,5 g	0,9 g	51,5 g
Maggi	224,6 kcal	25,0 g	7,0 g	15,0 g
Mais Grieß	345,5 kcal	8,8 g	1,1 g	73,8 g
Mais Stärke	351,4 kcal	0,4 g	0,1 g	85,8 g
Mais Vollkorn	331,3 kcal	8,5 g	3,8 g	64,7 g
Maiskeimöl	884,2 kcal	0,0 g	99,9 g	0,0 g
Maiskeks glutenfrei	440,0 kcal	5,5 g	16,3 g	67,1 g
Makrele frisch gegart Zuschnitt	210,3 kcal	21,5 g	13,9 g	0,0 g
Makrele Konserve in Öl	316,5 kcal	14,9 g	28,9 g	0,0 g
Malzbier	55,3 kcal	0,5 g	0,0 g	10,9 g
Mandarine frisch	50,2 kcal	0,7 g	0,3 g	10,1 g
Mandarine Konserve	83,3 kcal	0,6 g	0,2 g	18,5 g
Mandel frisch	570,1 kcal	18,7 g	54,1 g	3,7 g
Mango frisch	60,3 kcal	0,6 g	0,4 g	12,8 g
Mango Konserve abgetropft	88,8 kcal	0,5 g	0,4 g	20,1 g
Mangold frisch	13,9 kcal	2,1 g	0,3 g	0,7 g
Maniok (Cassava)	137,6 kcal	1,0 g	0,2 g	32,1 g
Margarine halbfett	362,2 kcal	1,6 g	40,0 g	0,4 g
Margarine Linolsäure >50%	709,8 kcal	0,2 g	80,0 g	0,2 g
Margarine pflanzlich	710,5 kcal	0,2 g	80,0 g	0,4 g
Margarine zum Kochen	710,5 kcal	0,2 g	80,0 g	0,4 g
Marmelade	290,0 kcal	0,1 g	0,2 g	70,8 g
Marmorkuchen	391,9 kcal	6,2 g	21,7 g	42,9 g
Marzipan	496,9 kcal	8,0 g	24,9 g	57,4 g
Marzipanstollen Hefeteig fettreich	390,2 kcal	6,0 g	18,7 g	47,4 g
Matjeshering gesalzen	282,3 kcal	18,0 g	23,6 g	0,0 g
Mayonnaise 80% Fett	744,5 kcal	1,5 g	82,5 g	2,0 g
Meerrettich Konserve	53,6 kcal	2,7 g	0,3 g	9,3 g
Mehl	337,1 kcal	9,8 g	1,0 g	70,9 g
Mehlmischung für Brot glutenfrei	349,5 kcal	2,0 g	0,6 g	82,7 g
Mehrkornflocken mit Honig geröst	315,8 kcal	9,5 g	1,7 g	64,4 g
Mettwurst streichfähig	369,4 kcal	17,4 g	33,7 g	0,2 g
Miesmuschel frisch gegart	69,9 kcal	10,3 g	1,4 g	3,8 g
Miesmuschel Konserve in Öl	225,6 kcal	7,7 g	20,6 g	2,9 g
Milchschokolade	537,1 kcal	9,2 g	31,5 g	54,1 g
Milchschokolade Vollmilch-Nuß	522,2 kcal	8,5 g	32,4 g	49,1 g
Milchspeiseeis	84,9 kcal	2,3 g	2,4 g	13,2 g
Milchzucker	406,0 kcal	0,0 g	0,0 g	99,8 g
Mineralwasser mit Kohlensäure	0,0 kcal	0,0 g	0,0 g	0,0 g
Mirabelle frisch	64,4 kcal	0,7 g	0,2 g	14,0 g
Mirabelle Konserve	91,1 kcal	0,6 g	0,2 g	20,8 g
Mirabelle Marmelade	280,1 kcal	0,3 g	0,1 g	68,2 g
Mohn frisch	472,7 kcal	20,2 g	42,2 g	4,2 g
Mohnkranz aus Hefeteig fettreich	338,3 kcal	7,7 g	13,9 g	43,8 g
Mohrrübe Karotte frisch	25,8 kcal	1,0 g	0,2 g	4,8 g
Mohrrübe Karotte frisch gegart	21,1 kcal	1,0 g	0,2 g	3,6 g
Mohrrübe Karotte Gemüsesaft	21,8 kcal	0,9 g	0,2 g	4,0 g
Mohrrübe Karotte Konserve gegart	21,3 kcal	0,9 g	0,2 g	3,8 g
Molke	24,9 kcal	0,8 g	0,2 g	4,7 g
Mortadella Konserve	289,5 kcal	15,1 g	25,6 g	0,3 g
Mozarella	255,0 kcal	19,0 g	19,8 g	0,0 g
Multi-Vitamin-Nektar mit Süßstof	31,6 kcal	0,5 g	0,1 g	6,3 g

Nährstofftabelle

je 100g Lebensmittel:	Energie (kcal)	Eiweiß (g)	Fett (g)	Kohlenhydrate (g)
Mungobohnensprossen	23,7 kcal	3,2 g	0,3 g	1,8 g
Mürbeteig	480,1 kcal	5,1 g	27,5 g	53,1 g
Müsli	351,7 kcal	10,4 g	7,2 g	60,1 g
Müsli mit Trockenobst und Nüssen	390,4 kcal	9,8 g	11,8 g	60,4 g
Müsli-Riegel	375,4 kcal	6,9 g	18,9 g	43,9 g
Napfkuchen (Gugelhupf)	353,8 kcal	6,8 g	16,9 g	43,0 g
Natürliches Mineralwasser still	0,0 kcal	0,0 g	0,0 g	0,0 g
Nektarine frisch	56,9 kcal	0,9 g	0,1 g	12,4 g
Nougat	474,9 kcal	5,2 g	21,4 g	65,0 g
Nudelteig Nudelerzeugnis	357,4 kcal	14,1 g	5,8 g	61,0 g
Nuß dragiert	590,7 kcal	9,6 g	49,3 g	28,4 g
Nußhörnchen aus Hefeteig fettarm	394,7 kcal	7,2 g	22,7 g	40,3 g
Nußkranz aus Hefeteig fettreich	368,2 kcal	6,2 g	15,7 g	50,0 g
Nußkuchen	456,5 kcal	8,8 g	31,6 g	34,7 g
Nuß-Nougat-Creme süß	540,0 kcal	7,0 g	31,0 g	54,0 g
Obstkuchen (allgemein)	229,4 kcal	2,8 g	8,9 g	34,2 g
Obstkuchen aus Hefeteig fettarm	144,3 kcal	2,8 g	3,4 g	25,0 g
Obstkuchen aus Rührmasse	214,1 kcal	3,4 g	9,5 g	28,4 g
Obstkuchen Fertigmischung	519,1 kcal	7,2 g	32,7 g	49,3 g
Obstkuchen mit Steinobst	279,2 kcal	3,5 g	16,8 g	28,5 g
Obstkuchen Mürbeteig fettreich	229,4 kcal	2,8 g	8,9 g	34,2 g
Obstmischung frisch	86,1 kcal	0,7 g	0,2 g	19,6 g
Obstmischung Fruchtnektar	72,0 kcal	0,5 g	0,1 g	16,3 g
Obstmischung Fruchtsaft	62,9 kcal	0,9 g	0,3 g	12,7 g
Obstmischung getrocknet	289,5 kcal	2,5 g	0,8 g	65,8 g
Obstmischung Konserve	106,9 kcal	0,3 g	0,1 g	25,6 g
Obstmischung Marmelade	274,2 kcal	0,3 g	0,1 g	66,7 g
Obstpie (Boden, Deckel aus Mürbeteig)	424,6 kcal	4,0 g	23,6 g	48,7 g
Ochsenchwanzsuppe klar trocken	126,3 kcal	14,8 g	6,7 g	1,7 g
Oliven grün gesäuert	143,5 kcal	1,4 g	13,9 g	1,8 g
Oliven schwarz gesäuert	353,6 kcal	2,2 g	35,8 g	4,9 g
Olivenöl	882,5 kcal	0,0 g	99,6 g	0,2 g
Orange frisch	47,1 kcal	1,0 g	0,2 g	9,2 g
Orange Fruchtnektar	63,2 kcal	0,5 g	0,1 g	14,4 g
Orange Fruchtsaft	45,0 kcal	0,9 g	0,2 g	8,8 g
Orange Marmelade	273,7 kcal	0,4 g	0,1 g	66,4 g
Orangeat	309,6 kcal	0,4 g	0,3 g	74,3 g
Orangensaft mit Süßstoff	22,5 kcal	0,5 g	0,1 g	4,4 g
Palmenherz Konserve gegart	30,1 kcal	2,3 g	0,1 g	4,7 g
Palmkernfett	878,9 kcal	0,0 g	99,3 g	0,0 g
Paniermehl	358,6 kcal	10,1 g	2,1 g	73,5 g
Papaya frisch	12,9 kcal	0,5 g	0,1 g	2,4 g
Paprikaschoten frisch gegart	20,3 kcal	1,2 g	0,3 g	2,9 g
Paranuß frisch	661,0 kcal	13,6 g	66,8 g	3,5 g
Parmesan	440,7 kcal	32,3 g	34,8 g	0,0 g
Passionsfrucht (Maracuja)	80,1 kcal	2,4 g	0,4 g	13,4 g
Passionsfrucht Fruchtsaft	79,9 kcal	2,2 g	0,3 g	13,7 g
Pastinake frisch	22,2 kcal	1,3 g	0,4 g	2,9 g
Pastinake frisch gegart	17,2 kcal	1,1 g	0,3 g	2,0 g
Perlwiebel Konserve, abgetropft	62,0 kcal	1,4 g	0,2 g	13,2 g
Petersilienblatt frisch	52,6 kcal	4,4 g	0,4 g	7,4 g
Pfeffernüsse	396,2 kcal	7,2 g	5,2 g	78,7 g
Pferd Fleisch gegart	154,5 kcal	29,8 g	3,5 g	0,6 g
Pfifferling frisch	11,5 kcal	1,6 g	0,5 g	0,2 g
Pfifferling getrocknet	120,3 kcal	16,4 g	5,2 g	2,1 g

Nährstofftabelle

je 100g Lebensmittel:	Energie (kcal)	Eiweiß (g)	Fett (g)	Kohlenhydrate (g)
Pfifferling Konserve	6,7 kcal	0,9 g	0,3 g	0,1 g
Pfirsich frisch	40,7 kcal	0,8 g	0,1 g	8,9 g
Pfirsich Fruchtnektar	59,8 kcal	0,3 g	0,0 g	14,3 g
Pfirsich Konserve	76,6 kcal	0,7 g	0,1 g	17,8 g
Pflaumen frisch	47,1 kcal	0,6 g	0,2 g	10,2 g
Pflaumen getrocknet	261,2 kcal	3,3 g	1,1 g	56,5 g
Pflaumen Konserve, abgetropft	81,3 kcal	0,5 g	0,2 g	18,6 g
Pflaumen Saft	48,8 kcal	0,5 g	0,2 g	10,7 g
Pflaumenmus	195,7 kcal	0,9 g	0,2 g	48,0 g
Pflaumenmus	195,7 kcal	0,9 g	0,2 g	48,0 g
Pickles süß milchsauer	1,4 kcal	0,1 g	0,0 g	0,2 g
Pilze frisch gegart	15,1 kcal	2,7 g	0,2 g	0,5 g
Pilze Konserve gegart	14,4 kcal	2,6 g	0,2 g	0,5 g
Pinienkern frisch	576,1 kcal	24,0 g	50,7 g	7,3 g
Pistazie geröstet und gesalzen	615,6 kcal	17,5 g	54,3 g	15,6 g
Plätzchen aus Mürbeteig	490,0 kcal	7,8 g	25,6 g	56,8 g
Plätzchen eiweißarm glutenfrei	235,6 kcal	0,3 g	0,3 g	56,9 g
Plätzchen Kekse	499,0 kcal	6,2 g	25,6 g	59,6 g
Porree/Lauch frisch gegart	23,0 kcal	2,3 g	0,3 g	2,5 g
Portulak frisch	27,0 kcal	1,5 g	0,3 g	4,3 g
Pralinen gefüllt mit Alkohol	387,6 kcal	1,3 g	6,1 g	68,7 g
Pralinen gefüllt mit Nüssen	455,7 kcal	6,6 g	16,2 g	70,0 g
Pralinen gefüllt mit Sonstigem	502,9 kcal	10,5 g	32,5 g	42,5 g
Preiselbeere Marmelade	270,6 kcal	0,1 g	0,2 g	65,6 g
Printen	466,0 kcal	8,1 g	21,3 g	60,2 g
Pudding-/Soßenpulver	382,8 kcal	0,6 g	0,7 g	92,0 g
Puffmais (Popcorn)	369,4 kcal	12,7 g	5,0 g	67,2 g
Puffreis	390,4 kcal	7,5 g	2,3 g	83,5 g
Puffreis mit Zucker/Honig geröst	384,0 kcal	6,8 g	2,1 g	83,0 g
Pumpernickel	187,6 kcal	6,5 g	1,0 g	37,4 g
Pute Brust frisch	106,7 kcal	24,1 g	1,0 g	0,0 g
Pute Fleisch mit Haut	216,5 kcal	20,6 g	15,0 g	0,0 g
Pute Fleisch mit Haut frisch gegart	253,6 kcal	27,0 g	16,2 g	0,0 g
Pute Schenkel frisch gegart	189,0 kcal	25,3 g	9,7 g	0,0 g
Quark Fettstufe 40% F.i.Tr.	143,1 kcal	9,0 g	10,3 g	3,2 g
Quark Halbfettstufe 20% F.i.Tr.	100,0 kcal	10,8 g	4,4 g	3,6 g
Quark Magerstufe	75,4 kcal	13,5 g	0,2 g	4,0 g
Quark mit Früchten	103,3 kcal	6,0 g	0,7 g	17,5 g
Quark mit Kräutern Fettstufe	117,5 kcal	5,4 g	4,8 g	12,7 g
Quarkstrudel	224,2 kcal	9,5 g	8,0 g	27,9 g
Quitte Marmelade	270,6 kcal	0,1 g	0,2 g	65,7 g
Radicchio frisch	13,6 kcal	1,2 g	0,2 g	1,5 g
Radieschen frisch	14,6 kcal	1,0 g	0,1 g	2,1 g
Ragout Fin Konserve	133,3 kcal	14,9 g	7,4 g	1,8 g
Rahmeis	249,5 kcal	1,8 g	21,0 g	13,9 g
Raquelette Rahmstufe	343,3 kcal	22,7 g	28,0 g	0,0 g
Reh Fleisch (mf) frisch gegart	160,3 kcal	30,3 g	4,2 g	0,0 g
Reineclaude frisch	63,2 kcal	0,8 g	0,1 g	13,5 g
Reis geschält	349,3 kcal	6,8 g	0,6 g	77,7 g
Reis geschält gegart	93,1 kcal	2,0 g	0,2 g	20,5 g
Reis parboiled	351,7 kcal	6,5 g	0,5 g	78,9 g
Reis parboiled gegart	107,9 kcal	2,2 g	0,2 g	24,0 g
Reis ungeschält	350,0 kcal	7,2 g	2,2 g	74,1 g
Reis ungeschält gegart	112,2 kcal	2,6 g	0,8 g	23,3 g
Reiscrispies	378,0 kcal	6,1 g	0,9 g	84,9 g

Nährstofftabelle

je 100g Lebensmittel:	Energie (kcal)	Eiweiß (g)	Fett (g)	Kohlenhydrate (g)
Renke frisch gegart Zuschnitt	110,0 kcal	21,0 g	2,8 g	0,0 g
Rettich frisch	13,6 kcal	1,0 g	0,2 g	1,9 g
Rhabarber frisch	13,2 kcal	0,6 g	0,1 g	1,4 g
Ricotta Doppelrahmstufe	174,4 kcal	9,5 g	15,0 g	0,3 g
Rind Filet (Lende) (ma) gegart	152,2 kcal	29,6 g	3,6 g	0,0 g
Rind Fleisch (fe) frisch gegart	208,6 kcal	26,7 g	11,3 g	0,0 g
Rind Fleisch (ma) frisch gegart	151,2 kcal	28,9 g	3,8 g	0,0 g
Rind Fleisch (mf) frisch gegart	180,6 kcal	27,6 g	7,7 g	0,0 g
Rind Hackfleisch gegart	223,2 kcal	27,6 g	12,2 g	0,7 g
Rind Herz gegart	102,6 kcal	19,2 g	2,4 g	0,7 g
Rind Leber gegart	147,1 kcal	22,2 g	3,5 g	6,4 g
Rind Magen/Kutteln gegart	97,8 kcal	16,1 g	3,6 g	0,0 g
Rind Niere gegart	101,7 kcal	17,3 g	3,0 g	1,1 g
Rind Zunge gegart	188,0 kcal	16,9 g	11,5 g	4,3 g
Rind/Schwein Hackfleisch gegart	239,5 kcal	26,7 g	14,6 g	0,4 g
Rindertalg	862,0 kcal	0,8 g	97,0 g	0,0 g
Roggen Mehl Type 1150	318,7 kcal	8,3 g	1,3 g	67,2 g
Roggen Vollkorn	294,5 kcal	9,0 g	1,7 g	59,7 g
Roggen Vollkornmehl	294,5 kcal	9,0 g	1,7 g	59,7 g
Romadur 20% F.i.Tr.	178,9 kcal	24,0 g	9,0 g	0,0 g
Romanosalat frisch	16,0 kcal	1,6 g	0,2 g	1,7 g
Roquefort	361,7 kcal	21,0 g	31,0 g	0,0 g
Rosenkohl frisch gegart	29,9 kcal	4,0 g	0,3 g	2,3 g
Rosinen	298,3 kcal	2,5 g	0,6 g	66,2 g
Rostbratwurst	243,5 kcal	22,4 g	17,1 g	0,3 g
Rotbarsch gegart Zuschnitt	125,4 kcal	21,5 g	4,3 g	0,0 g
Rote Rübe frisch	41,9 kcal	1,5 g	0,1 g	8,4 g
Rote Rübe frisch gegart	32,3 kcal	1,4 g	0,1 g	6,1 g
Rote Rübe Konserve gegart	34,2 kcal	1,4 g	0,1 g	6,6 g
Rote-Beete Sauerkonserve	26,8 kcal	1,0 g	0,1 g	5,2 g
Rotkohl frisch ganz	17,7 kcal	1,2 g	0,1 g	2,8 g
Rotkohl frisch gegart	18,2 kcal	1,4 g	0,2 g	2,6 g
Rotkohl Konserve gegart	18,9 kcal	1,4 g	0,2 g	2,8 g
Rotwein mittel Qualitätswein	66,3 kcal	0,2 g	0,0 g	2,4 g
Rotwein schwer	78,5 kcal	0,2 g	0,0 g	2,5 g
Rum >38%	231,8 kcal	0,0 g	0,0 g	0,0 g
Sachertorte	338,0 kcal	5,8 g	14,5 g	45,7 g
Salami	425,1 kcal	22,0 g	36,0 g	0,1 g
Salatmayonnaise 50% Fett	482,8 kcal	0,5 g	52,0 g	5,0 g
Salzgebäck	347,4 kcal	9,0 g	0,5 g	75,3 g
Salzstangen	347,4 kcal	9,0 g	0,5 g	75,3 g
Sanddornbeere Konzentrat	401,7 kcal	6,6 g	29,8 g	21,8 g
Sandkuchen	440,7 kcal	5,3 g	26,8 g	44,6 g
Sardelle gesalzen	95,0 kcal	18,5 g	2,2 g	0,0 g
Sardine gegart	138,3 kcal	22,3 g	5,4 g	0,0 g
Sardine geräuchert	126,1 kcal	20,5 g	4,8 g	0,0 g
Sardine Konserve in Öl	266,5 kcal	15,2 g	23,1 g	0,0 g
Satsuma frisch	46,2 kcal	0,8 g	0,0 g	9,4 g
Sauerampfer frisch	22,2 kcal	2,3 g	0,4 g	2,0 g
Sauerkirsche frisch	57,7 kcal	0,9 g	0,4 g	11,0 g
Sauerkirsche Fruchtnektar	61,0 kcal	0,3 g	0,1 g	14,0 g
Sauerkirsche Fruchtsaft	58,1 kcal	0,8 g	0,3 g	11,4 g
Sauerkirsche Konserve	88,5 kcal	0,7 g	0,3 g	19,0 g
Sauerkirsche Marmelade	277,5 kcal	0,3 g	0,1 g	67,1 g
Sauerkraut frisch gegart	16,5 kcal	1,5 g	0,3 g	0,6 g

Nährstofftabelle

je 100g Lebensmittel:	Energie (kcal)	Eiweiß (g)	Fett (g)	Kohlenhydrate (g)
Sauerkraut Konserve	15,6 kcal	1,4 g	0,3 g	0,6 g
Sauermilchkäse Magerstufe	131,3 kcal	30,0 g	0,7 g	0,0 g
Saure Sahne 10 % Fett	116,7 kcal	3,1 g	10,0 g	3,3 g
Saure Sahne 20 % Fett	204,5 kcal	2,8 g	20,0 g	3,4 g
Saure Sahne 30 % Fett	288,0 kcal	2,5 g	30,0 g	2,4 g
Saure Sahne 40 % Fett	390,9 kcal	2,1 g	42,0 g	2,0 g
Schaf Bratenfleisch (mf) gegart	270,3 kcal	23,3 g	19,9 g	0,0 g
Schaf Fleisch (fe) gegart	307,4 kcal	22,3 g	24,5 g	0,0 g
Schaf Fleisch (ma) gegart	180,1 kcal	27,0 g	7,9 g	0,0 g
Schaf Kotelett (mf) frisch gegart	259,3 kcal	24,7 g	17,9 g	0,0 g
Schafskäse	236,8 kcal	17,0 g	18,8 g	0,0 g
Schalotte frisch	22,0 kcal	1,5 g	0,2 g	3,3 g
Schälrippchen	147,1 kcal	17,3 g	8,3 g	0,9 g
Schaschlik-Grillsoße	74,6 kcal	2,9 g	2,2 g	10,1 g
Scheiblette 45% F.i.Tr.	318,7 kcal	23,4 g	24,9 g	0,0 g
Schellfisch frisch gegart Zuschn	91,1 kcal	20,8 g	0,7 g	0,0 g
Schinkenwurst	287,8 kcal	15,1 g	25,4 g	0,3 g
Schinkenwurst grob/Lyoner grob	308,9 kcal	16,5 g	27,2 g	0,2 g
Schlagsahne 30 % Fett	288,8 kcal	2,5 g	30,0 g	3,2 g
Schleie frisch gegart Zuschnitt	89,5 kcal	20,6 g	0,6 g	0,0 g
Schmelzkäse 60% F.i.Tr.	328,0 kcal	13,2 g	30,4 g	0,9 g
Schmelzkäse Halbfettstufe 30% F.i.Tr.	221,8 kcal	27,0 g	12,0 g	1,0 g
Schnecken aus Hefeteig fettarm	340,7 kcal	6,2 g	8,2 g	59,3 g
Schnittkäse 30% F.i.Tr.	256,0 kcal	27,4 g	16,0 g	0,0 g
Schnittkäse Fettstufe	313,4 kcal	26,2 g	23,0 g	0,0 g
Schnittkäse Rahmstufe	356,9 kcal	21,9 g	30,0 g	0,0 g
Schnittkäse Vollfettstufe 45% F.i.Tr.	344,7 kcal	25,3 g	27,0 g	0,0 g
Schnittlauch frisch	27,3 kcal	3,6 g	0,6 g	1,6 g
Schokolade	537,1 kcal	9,2 g	31,5 g	54,1 g
Schokolade gefüllt mit Sonstigem	346,7 kcal	1,5 g	6,1 g	69,0 g
Schokolade weiß	542,6 kcal	5,1 g	30,1 g	62,5 g
Schokoladenüberzugsmassen	396,4 kcal	10,0 g	10,7 g	63,9 g
Scholle frisch gegart Zuschnitt	104,5 kcal	20,8 g	2,3 g	0,0 g
Schorle	37,3 kcal	0,1 g	0,0 g	1,3 g
Schwartenmagen	304,8 kcal	14,5 g	27,7 g	0,1 g
Schwarzer Heilbutt geräuchert	186,1 kcal	14,0 g	14,6 g	0,0 g
Schwarzwälder Kirschtorte	247,4 kcal	3,9 g	16,1 g	21,4 g
Schwarzwurzel frisch	16,7 kcal	1,4 g	0,4 g	4,3 g
Schwarzwurzel frisch gegart	14,8 kcal	1,3 g	0,4 g	4,2 g
Schwarzwurzel Konserve gegart	14,6 kcal	1,3 g	0,4 g	4,1 g
Schwedenmilch vollfett 3.5%	66,5 kcal	3,4 g	3,5 g	4,7 g
Schwein Eisbein vorn (mf) gegart	208,9 kcal	28,9 g	10,3 g	0,0 g
Schwein Fleisch fett (fe)	215,3 kcal	19,1 g	15,5 g	0,0 g
Schwein Fleisch gegart	201,2 kcal	28,7 g	9,6 g	0,0 g
Schwein Fleisch gepö. geräuchert	139,2 kcal	17,2 g	7,4 g	0,9 g
Schwein Fleisch gepö. ungeräuch.	134,4 kcal	17,0 g	7,0 g	0,8 g
Schwein Fleisch mager (ma)	135,9 kcal	21,2 g	5,6 g	0,0 g
Schwein Fleisch mittelfett (mf)	177,0 kcal	19,9 g	10,8 g	0,0 g
Schwein Hackfleisch gegart	264,1 kcal	25,3 g	18,2 g	0,0 g
Schwein Herz gegart	108,1 kcal	18,6 g	3,4 g	0,5 g
Schwein Kotelett (mf) gegart	210,8 kcal	28,7 g	10,6 g	0,0 g
Schwein Leber gegart	123,4 kcal	21,3 g	3,0 g	2,6 g
Schwein Lunge gegart	101,7 kcal	19,2 g	2,7 g	0,0 g
Schwein Magen gegart	152,4 kcal	18,3 g	8,8 g	0,0 g
Schwein Niere gegart	114,8 kcal	18,2 g	4,2 g	1,0 g

Nährstofftabelle

je 100g Lebensmittel:	Energie (kcal)	Eiweiß (g)	Fett (g)	Kohlenhydrate (g)
Schwein Schinken gek. ungeräuche	215,6 kcal	24,5 g	11,0 g	0,0 g
Schwein Schinken roh geräuchert	290,0 kcal	34,0 g	16,0 g	0,0 g
Schwein Schnitzel	107,2 kcal	22,2 g	1,9 g	0,0 g
Schwein Speck durchwachsen	698,1 kcal	4,7 g	76,7 g	0,0 g
Schwein Zunge gegart	196,9 kcal	16,1 g	14,6 g	0,6 g
Schweineschmalz/-fett	883,0 kcal	0,1 g	99,7 g	0,0 g
Seeteufel frisch	74,2 kcal	14,9 g	1,5 g	0,0 g
Seezunge frisch gegart Zuschnitt	97,4 kcal	20,4 g	1,6 g	0,0 g
Sekt	78,9 kcal	0,2 g	0,0 g	3,5 g
Sellerie frisch	16,7 kcal	1,2 g	0,2 g	2,2 g
Selleriesalat Sauerkonserve	10,8 kcal	0,9 g	0,2 g	1,2 g
Senf	86,4 kcal	6,0 g	4,0 g	6,0 g
Sesam frisch	559,6 kcal	17,7 g	50,4 g	10,2 g
Sesamöl	881,6 kcal	0,2 g	99,5 g	0,0 g
Shiitakepilz frisch	42,1 kcal	1,6 g	0,2 g	12,3 g
Sirup	322,5 kcal	0,3 g	0,0 g	79,0 g
Softeis	129,7 kcal	2,1 g	2,2 g	24,9 g
Sojaaufschnitt	265,6 kcal	15,5 g	21,4 g	3,1 g
Sojabohne geröstet	351,7 kcal	38,4 g	19,2 g	6,1 g
Sojabohnen getrocknet	453,1 kcal	36,8 g	23,5 g	23,5 g
Sojaweiß texturiert (TVP)	245,0 kcal	50,0 g	1,5 g	7,0 g
Sojafleisch mit Gewürzen trocken	286,6 kcal	34,3 g	1,6 g	32,6 g
Sojamehl (entfettet) entbittert	255,0 kcal	53,0 g	1,0 g	7,5 g
Sojamilch flüssig	34,4 kcal	3,4 g	2,0 g	0,7 g
Sojaöl	872,7 kcal	0,0 g	98,6 g	0,0 g
Sojasoße Fertigprodukt	70,3 kcal	8,7 g	0,0 g	8,3 g
Sojawurst Konserve	292,3 kcal	11,1 g	25,4 g	5,4 g
Sonnenblumenkern frisch	575,4 kcal	22,5 g	49,0 g	12,3 g
Sonnenblumenöl	883,5 kcal	0,0 g	99,8 g	0,0 g
Sorbet	139,0 kcal	0,2 g	0,0 g	32,1 g
Spargel frisch gegart	14,6 kcal	1,7 g	0,1 g	1,4 g
Spargel Konserve gegart	15,1 kcal	1,7 g	0,1 g	1,6 g
Spekulatius aus Mürbeteig	490,0 kcal	7,8 g	25,6 g	56,8 g
Spinat tiefgefroren gegart	16,7 kcal	2,4 g	0,3 g	0,4 g
Sprotte frisch	214,8 kcal	16,7 g	16,6 g	0,0 g
Sprotte geräuchert	225,8 kcal	17,6 g	17,5 g	0,0 g
Stachelbeere frisch	44,0 kcal	0,8 g	0,2 g	8,5 g
Stachelbeere Marmelade	272,5 kcal	0,3 g	0,1 g	66,2 g
Stärke	351,4 kcal	0,4 g	0,1 g	85,8 g
Steinbutt frisch gegart Zuschnitt	97,4 kcal	19,4 g	2,1 g	0,0 g
Steinpilz frisch	19,9 kcal	3,6 g	0,4 g	0,5 g
Steinpilz getrocknet	149,0 kcal	27,1 g	3,0 g	4,0 g
Steinpilz Konserve	11,2 kcal	2,1 g	0,2 g	0,3 g
Stilton Doppelrahmstufe	462,2 kcal	26,0 g	40,0 g	0,0 g
Stockfisch tiefgefroren	333,5 kcal	75,7 g	2,9 g	0,0 g
Studentenfutter	484,0 kcal	15,2 g	33,1 g	30,4 g
Sultaninen	298,3 kcal	2,5 g	0,6 g	66,2 g
Sülzen und Aspik	231,1 kcal	15,0 g	17,1 g	0,8 g
Suppengrün frisch	23,9 kcal	1,5 g	0,3 g	3,6 g
Suppenhuhn Fleisch mit Haut	256,9 kcal	19,0 g	20,3 g	0,0 g
Suppenhuhn Schenkel frisch gegar	303,8 kcal	25,0 g	22,8 g	0,0 g
Süßkirsche frisch	63,4 kcal	0,9 g	0,3 g	13,3 g
Süßkirsche Konserve	90,9 kcal	0,8 g	0,3 g	20,4 g
Süßkirsche Marmelade	279,7 kcal	0,3 g	0,1 g	67,9 g
Tapioka	349,8 kcal	0,6 g	0,2 g	84,9 g

Nährstofftabelle

je 100g Lebensmittel:	Energie (kcal)	Eiweiß (g)	Fett (g)	Kohlenhydrate (g)
Tatar frisch	113,6 kcal	21,4 g	3,0 g	0,0 g
Taube Fleisch Haut frisch gegart	245,5 kcal	21,6 g	17,8 g	0,0 g
Tee	0,5 kcal	0,1 g	0,0 g	0,0 g
Tee schwarz mit Milch	2,4 kcal	0,2 g	0,1 g	0,2 g
Tee schwarz mit Milch/Zucker	10,0 kcal	0,2 g	0,1 g	2,0 g
Tee schwarz mit Zucker	8,4 kcal	0,1 g	0,0 g	2,0 g
Teewurst	366,5 kcal	14,4 g	34,7 g	0,2 g
Teigwaren (allgemein)	352,6 kcal	12,3 g	2,8 g	68,3 g
Teigwaren eifrei gegart	149,8 kcal	5,4 g	0,5 g	30,3 g
Teigwaren ohne Eier	348,1 kcal	12,5 g	1,2 g	70,4 g
Thunfisch gebraten Zuschnitt	252,6 kcal	24,6 g	17,3 g	0,0 g
Thunfisch Konserve in Öl	347,6 kcal	17,3 g	31,3 g	0,0 g
Tilsiter 45% F.i.Tr.	354,5 kcal	26,3 g	27,7 g	0,0 g
Tintenfisch tiefgefroren gegart	95,0 kcal	18,4 g	1,2 g	2,4 g
Toffees	450,0 kcal	2,1 g	17,2 g	71,1 g
Tofu frisch	71,8 kcal	7,8 g	4,3 g	0,5 g
Tomate rot frisch	17,5 kcal	0,9 g	0,2 g	2,6 g
Tomaten frisch gegart	19,6 kcal	1,1 g	0,2 g	2,9 g
Tomaten Gemüsesaft	14,6 kcal	0,8 g	0,2 g	2,1 g
Tomaten Konserve gegart	14,6 kcal	0,9 g	0,2 g	2,0 g
Tomaten Konzentrat	175,4 kcal	9,8 g	2,0 g	25,3 g
Tomatenketchup	110,0 kcal	2,1 g	0,3 g	24,0 g
Tomatenmark	73,9 kcal	4,5 g	0,2 g	12,9 g
Topinambur frisch	31,1 kcal	2,4 g	0,4 g	4,0 g
Torten	247,4 kcal	3,9 g	16,1 g	21,4 g
Tortengußpulver	351,7 kcal	0,3 g	0,1 g	86,0 g
Trappisten Vollfettstufe	338,8 kcal	24,2 g	26,8 g	0,0 g
Traubenkernöl	880,9 kcal	0,0 g	99,5 g	0,0 g
Traubenzucker	406,0 kcal	0,0 g	0,0 g	99,8 g
Trinkmilch mit Kakao/Schokolade	130,9 kcal	3,4 g	3,6 g	20,9 g
Trinkwasser	0,0 kcal	0,0 g	0,0 g	0,0 g
Vegetarische Bratlinge Trockenpr	293,1 kcal	16,1 g	2,1 g	51,3 g
Vegetarische Pasteten	212,4 kcal	11,6 g	11,3 g	15,9 g
Vollkornbrot	187,6 kcal	6,5 g	1,0 g	37,4 g
Vollkornbrot mit Ölsamen	203,6 kcal	7,1 g	3,0 g	36,4 g
Vollkornbrötchen mit Ölsamen	239,5 kcal	8,8 g	3,7 g	42,1 g
Vollkorneierteigwaren	333,5 kcal	12,5 g	4,2 g	60,3 g
Vollkornkeks	471,5 kcal	11,5 g	24,2 g	51,8 g
Vollkornteigwaren gegart	139,0 kcal	5,8 g	1,1 g	26,1 g
Vollkornteigwaren ohne Ei	323,2 kcal	13,4 g	2,5 g	60,6 g
Vollkornzwieback für Diabetiker	352,2 kcal	20,2 g	9,1 g	46,6 g
Vollmilchpulver	495,2 kcal	25,3 g	26,3 g	38,0 g
Wachsbohnen gegart	31,6 kcal	1,7 g	0,2 g	5,5 g
Wachsbohnen Konserve gegart	26,1 kcal	1,6 g	0,2 g	4,3 g
Wachtel Fleisch mit Haut frisch	175,1 kcal	22,4 g	9,5 g	0,0 g
Waffel-Maisbrot glutenfrei	335,6 kcal	4,4 g	3,5 g	70,5 g
Waffeln	554,5 kcal	6,2 g	40,7 g	41,6 g
Waffeln eiweißarm glutenfrei	370,6 kcal	0,4 g	3,4 g	83,3 g
Waldpilze	15,1 kcal	2,1 g	0,7 g	0,1 g
Walnuß europäisch	655,0 kcal	14,4 g	62,5 g	10,6 g
Walnußöl	880,9 kcal	0,0 g	99,5 g	0,0 g
Wassermelone frisch	38,3 kcal	0,6 g	0,2 g	8,3 g
Weichkaramellen Bonbons	450,0 kcal	2,1 g	17,2 g	71,1 g
Weichkäse	275,6 kcal	20,1 g	21,8 g	0,0 g
Weichkäse 30% F.i.Tr.	209,3 kcal	23,0 g	13,0 g	0,0 g

Nährstofftabelle

je 100g Lebensmittel:	Energie (kcal)	Eiweiß (g)	Fett (g)	Kohlenhydrate (g)
Weichkäse 70% F.i.Tr.	408,4 kcal	13,2 g	40,0 g	0,0 g
Weichkäse Doppelrahmstufe 60% F.i.Tr.	362,9 kcal	16,8 g	33,2 g	0,0 g
Weichkäse Fettstufe	267,2 kcal	22,0 g	20,0 g	0,0 g
Weichkäse Halbfettstufe	178,7 kcal	24,2 g	9,0 g	0,0 g
Weichkäse Rahmstufe	312,2 kcal	21,1 g	25,5 g	0,0 g
Weichkäse Vollfettstufe 45% F.i.Tr.	275,6 kcal	20,1 g	21,8 g	0,0 g
Weinbrand	237,8 kcal	0,0 g	0,0 g	2,0 g
Weinsauerkraut frisch	16,7 kcal	1,5 g	0,3 g	0,8 g
Weintrauben frisch	71,1 kcal	0,7 g	0,3 g	15,6 g
Weintrauben getrocknet	304,1 kcal	3,0 g	1,3 g	66,8 g
Weintrauben Marmelade	282,5 kcal	0,3 g	0,1 g	68,8 g
Weintrauben Saft	71,5 kcal	0,6 g	0,2 g	15,5 g
Weißbrot-Toastbrot	259,6 kcal	7,9 g	3,4 g	48,4 g
Weißbrot-Weizenbrot	239,5 kcal	7,4 g	1,3 g	48,5 g
Weiße Rübe frisch	25,6 kcal	1,0 g	0,2 g	4,7 g
Weiße Rübe frisch gegart	20,6 kcal	1,0 g	0,2 g	3,5 g
Weißer Preßkopf	212,9 kcal	26,1 g	11,7 g	0,9 g
Weißkohl frisch	24,9 kcal	1,4 g	0,2 g	4,2 g
Weißkohl frisch gegart	19,9 kcal	1,3 g	0,2 g	3,0 g
Weißwein Auslese	98,1 kcal	0,2 g	0,0 g	5,9 g
Weißwein halbtrocken	74,4 kcal	0,1 g	0,0 g	2,6 g
Weißwein trocken	72,2 kcal	0,2 g	0,0 g	0,1 g
Weißwein/Rotwein	74,4 kcal	0,1 g	0,0 g	2,6 g
Weißwurst Münchener	290,0 kcal	15,5 g	25,5 g	0,3 g
Weizen Feinmehl Type 405	337,1 kcal	9,8 g	1,0 g	70,9 g
Weizen Feinmehl Type 550	337,8 kcal	9,8 g	1,1 g	70,8 g
Weizen Grieß	326,1 kcal	9,6 g	0,8 g	68,9 g
Weizen Keim	314,1 kcal	26,6 g	9,2 g	30,6 g
Weizen Kleie	172,5 kcal	14,9 g	4,7 g	17,5 g
Weizen Mehl Type 1050	334,4 kcal	11,2 g	1,8 g	67,2 g
Weizen Vollkorn	313,4 kcal	11,7 g	2,0 g	61,0 g
Weizen Vollkornmehl	309,3 kcal	11,4 g	2,4 g	59,5 g
Weizenbier (Weißbier) obergärig	42,8 kcal	0,3 g	0,0 g	3,0 g
Weizenbier Export	42,8 kcal	0,3 g	0,0 g	3,0 g
Weizenkeimöl	880,9 kcal	0,0 g	99,5 g	0,0 g
Wels frisch gegart Zuschnitt	161,5 kcal	18,1 g	9,9 g	0,0 g
Wiener Würstchen	295,7 kcal	15,1 g	26,3 g	0,3 g
Wiener Würstchen Konserve	303,6 kcal	14,3 g	27,6 g	0,2 g
Windbeutel mit Sahne	315,6 kcal	8,0 g	19,6 g	26,7 g
Wirsingkohl frisch gegart	22,0 kcal	2,8 g	0,4 g	1,7 g
Wurst- und Fleischwaren fettarm	229,7 kcal	16,5 g	18,3 g	0,2 g
Würzsoßen und andere Würzmittel	52,4 kcal	1,1 g	0,3 g	7,5 g
Zander frisch gegart Zuschnitt	96,2 kcal	22,3 g	0,6 g	0,0 g
Zartbitterschokolade	497,1 kcal	7,1 g	32,7 g	43,8 g
Ziege Fleisch (mf) frisch gegart	191,6 kcal	27,1 g	9,2 g	0,0 g
Zitronat (Sukkade)	292,8 kcal	0,4 g	0,4 g	70,0 g
Zitrone Fruchtsaft	27,3 kcal	0,6 g	0,4 g	2,4 g
Zitrone Marmelade	277,0 kcal	0,3 g	0,2 g	66,0 g
Zucchini frisch	19,1 kcal	1,6 g	0,4 g	2,0 g
Zucchini frisch gegart	19,1 kcal	1,6 g	0,4 g	2,0 g
Zucker	406,0 kcal	0,0 g	0,0 g	99,8 g
Zucker braun Rohzucker	396,2 kcal	0,0 g	0,0 g	97,4 g
Zuckermais frisch gegart	89,5 kcal	3,3 g	1,2 g	15,7 g
Zuckermais Konserve, abgetropft	75,8 kcal	3,1 g	1,2 g	12,6 g

Nährstofftabelle

je 100g Lebensmittel:	Energie (kcal)	Eiweiß (g)	Fett (g)	Kohlenhydrate (g)
Zuckermelone frisch	55,3 kcal	0,6 g	0,2 g	12,4 g
Zuckerwaren	391,1 kcal	0,5 g	0,3 g	95,0 g
Zungenwurst/Filetwurst	363,2 kcal	13,6 g	34,8 g	0,0 g
Zwetschge frisch	43,3 kcal	0,6 g	0,1 g	8,8 g
Zwieback	365,8 kcal	9,2 g	4,3 g	71,4 g
Zwieback glutenfrei	435,9 kcal	7,5 g	16,1 g	64,6 g
Zwiebelkuchen	218,4 kcal	5,2 g	13,8 g	18,3 g
Zwiebeln frisch	28,0 kcal	1,3 g	0,3 g	4,9 g
Zwiebeln frisch gegart	23,9 kcal	1,3 g	0,3 g	3,9 g