

Sven-David Müller

# Kalorien Ampel

Auf einen Blick:  
Kalorien und Sättfaktor von  
über 3 000 Lebensmitteln



TRIAS

# Der Autor



**Sven-David Müller**, M.Sc., war nach seiner Ausbildung zum Diätassistenten zehn Jahre an der Universitätsklinik Aachen beschäftigt. In dieser Zeit hat er sich mit den Ernährungsproblemen von Übergewichtigen befasst. Im Jahre 1976 erkrankte er an Diabetes mellitus und seit diesem Zeitpunkt ist ihm die

Ernährung besonders wichtig. Er ist 1. Vorsitzender des Deutschen Kompetenzzentrums Gesundheitsförderung und Diätetik und wurde für seinen Einsatz in der Ernährungsaufklärung mit dem Bundesverdienstkreuz ausgezeichnet.

# So nutzen Sie die Tabelle richtig

Die Kalorien-Ampel gibt Ihnen wertvolle Angaben zu den 3000 wichtigsten Lebensmitteln und Speisen: neben den Kalorien, dem Fett- und Cholesteringehalt pro Portion werden auch der Fitfaktor und der Sattfaktor eines Lebensmittels angezeigt. Näheres zu den einzelnen Faktoren erfahren Sie auf den folgenden Seiten. Generell gilt:



Von diesen Lebensmitteln sollten Sie nur wenig zu sich nehmen. Sie sättigen schlecht und haben meist einen hohen Kalorien- und Fettgehalt.



Diese Lebensmittel sind neutral zu bewerten. Sie dürfen regelmäßig auf Ihrem Speiseplan stehen.



Hier können Sie unbeschwert zugreifen!

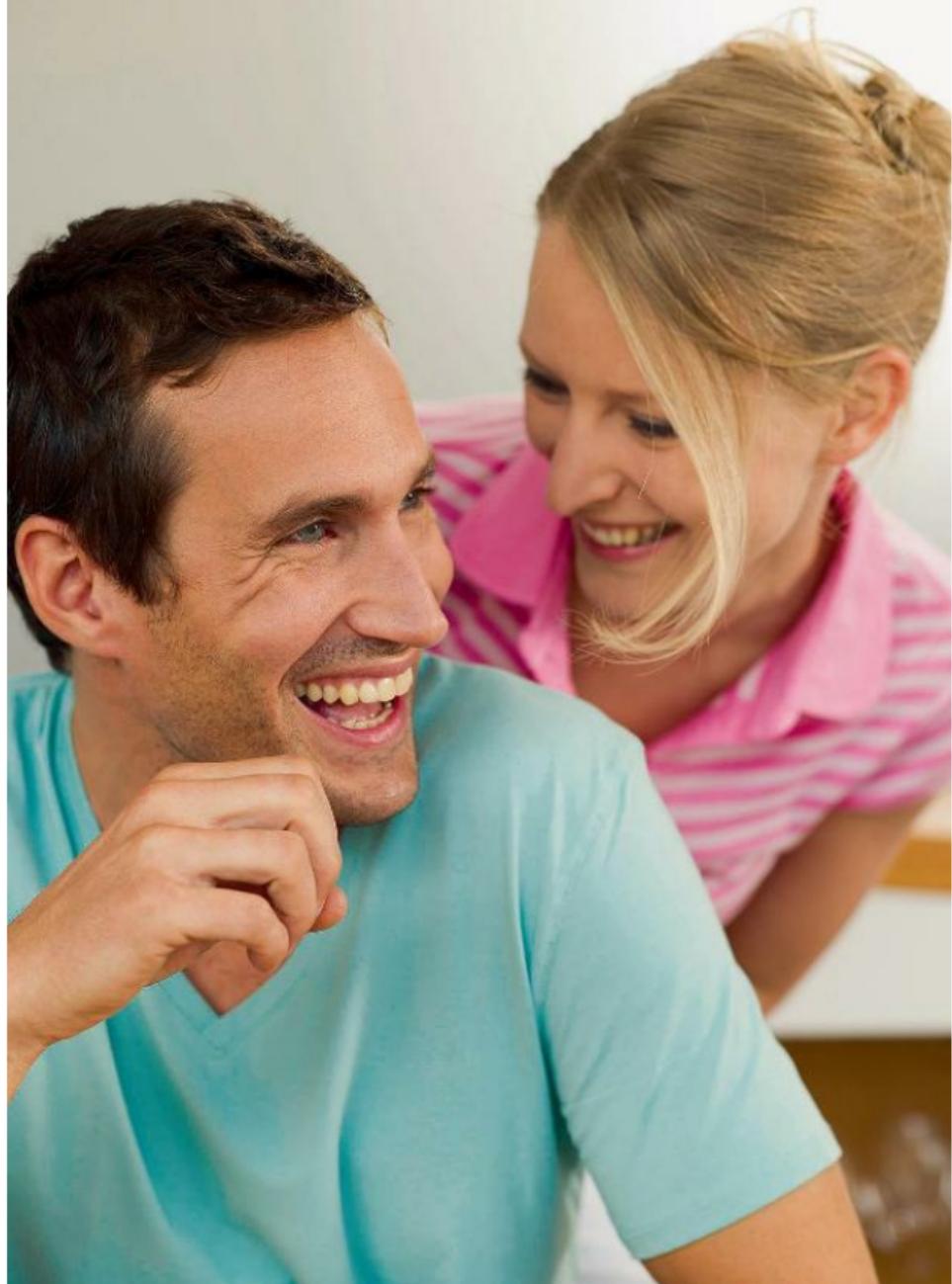
Folgende Abkürzungen werden in den Tabellen verwendet:

## Abkürzungen

fe.	Fett
F. i. Tr.	Fettgehalt in der Trockenmasse
Glutenfr.	glutenfrei
g	Gramm
Kalorien	Kilokalorien
ma.	mager
mf.	mittelfett
TK	Tiefkühlkost

Bei Konserven:

Netto bedeutet der Inhalt nach dem Abtropfen.





# Liebe Leserinnen und Leser,

die Kalorien-Ampel hat über 100 000 begeisterte Anhänger gefunden und erscheint jetzt in vollständig überarbeiteter und ergänzter Neuauflage. Sie zeigt ein revolutionäres Neukonzept und ist sozusagen die einfachste Kalorientabelle der Welt. Ich habe dieses Konzept zusammen mit meinen Patienten aus meiner Praxis und an der Universitätsklinik Aachen entwickelt. Ich wollte es meinen Patienten und auch mir möglichst einfach machen. Mit 3000 Lebensmitteln, Speisen, Fast Food und vielen Fertiglebensmitteln ist sie die umfangreichste und einfachste Kalorientabelle und trägt der Tatsache Rechnung, dass die Kalorie – trotz Atkins, Glyx, Logi und Low Carb – als wichtigste Größe in der Bekämpfung des Übergewichts ihre Bedeutung beibehält. Rund 60 Prozent der Bevölkerung in der westlichen Welt sind übergewichtig, was nicht nur aus ästhetischen Gründen für viele ein Problem darstellt. Übergewicht ist mehr als ein kosmetisches Problem. Während meiner Tätigkeit an der Universitätsklinik Aachen und jetzt in meiner Praxis in Berlin habe ich festgestellt, dass meine Patienten insbesondere von einer kalorienbeschränkten Kost profitiert haben. Wer seine Kalorien beschränkt, nicht hungrig und sich gesund ernährt,

nimmt sozusagen auto»magisch« ab und schlägt auch dem Jo-Jo-Effekt ein Schnippchen.

Dieses Buch zeigt Ihnen erstmals mithilfe eines einfachen Ampelsystems, welche Lebensmittel gut sättigen (grün) und welche nicht (rot). Abnehmen wird so ganz einfach, denn Sie sehen auf einen Blick, was Sie essen dürfen, ohne dass die Kalorien gleichzeitig zu B(a)uche schlagen. Nachdem sich die Brüsseler Bürokraten zugunsten der Lebensmittelindustrie gegen die Lebensmittel-Ampel auf allen Produkten eingesetzt haben, mache ich Ihnen die richtige Ernährungsweise mit meiner Kalorien-Ampel ganz einfach. Der Kontakt zu tausenden Patienten hat mir gezeigt, dass jeder mit der Kalorien-Ampel und dem Ampelsystem leichter abnehmen kann. Abnehmen kann nur, wer satt ist, ist dabei die Devise. Wer bei einer Reduktionskost hungrig, isst falsch. Beim Ampelprinzip sind deshalb alle ballaststoffreichen Nahrungsmittel mit Sattfaktor auf Grün gestellt. Und Grün heißt: Davon dürfen Sie so viel essen, bis Sie satt sind. Zusätzlich betrachtet der Fitfaktor (Gesundheitswert) den Wert eines Nahrungsmittels aus ernährungsmedizinischer Sicht und verrät Ihnen, welche Lebensmittel gesundheitsförderlich sind und Ihre Fitness fördern. Während meines Studiums der angewandten Ernährungsmedizin und auch jetzt in der Praxis sowie bei meiner Vorlesungstätigkeit, habe ich von Ärzten, Ernährungswissenschaftlern und ausgewiesenen Diätologen immer wieder erfahren und auch selbst gelehrt, wie wichtig praxistaugliche Konzepte sind. Die Kalorien-Ampel ist absolut alltagstauglich.

Die Eingruppierung des Fett- und Cholesteringehaltes sowie des Satt- und Fittfaktors in rot, gelb oder grün erfolgte anhand der jeweiligen Nährstoffdichte. Dieses Prinzip ist wissenschaftlich abgesichert und kein Hokuspokus. Abnehmen im Schlaf ist nicht möglich. Aber eine gezielte Ernährungsumstellung führt gewiss zum Ziel. Mein Wunsch ist es, Sie zu einer gesunden Lebens- und Ernährungsweise zu verleiten. Ich möchte Ihnen mit der Kalorien-Ampel zeigen, wie einfach und schmackhaft es ist, gesund zu essen und dabei abzunehmen. Die Datengrundlage dieser Kalorien-Ampel ist der Bundeslebensmittelschlüssel (BLS). Damit haben Sie die beste Datengrundlage überhaupt.

Ich habe dieses Ampelsystem für Sie konzipiert und freue mich, wenn es Ihnen hilft. Wenn Sie sich an das Ampelprinzip halten, nehmen Sie nicht nur schnell und einfach ab, sondern haben auch keine Probleme mehr, das neue Gewicht dauerhaft zu halten. Mit dieser Kalorien-Ampel hat der Jo-Jo-Effekt keine Chance, denn Sie lernen spielerisch, sich richtig zu ernähren. Damit Sie beim Essen und Trinken ohne Reue genießen können und sich gesund und kalorienbewusst ernähren, müssen Sie täglich möglichst viele Lebensmittel essen, die auf grün gestellt sind. Gelb gekennzeichnete Lebensmittel sollten in Maßen, rot gekennzeichnete Lebensmittel möglichst wenig verzehrt werden. Starten auch Sie mit der Ernährungsweise nach dem genialen Ampelprinzip und greifen Sie lustvoll zu, wenn Fit- und Sattfaktor auf Grün stehen.

Als Vorsitzender des Deutschen Kompetenzzentrums  
Gesundheitsförderung und Diätetik mache ich mich bei meinen  
Patienten aber auch auf politischer Ebene und durch meine  
Bücher und Vorträge für eine gesundheitsbewusste Lebens- und  
Ernährungsweise stark. Da ich selbst seit 35 Jahren Diabetiker  
bin, weiß ich ganz genau, wie schwierig es ist, Ernährungsregeln  
einzuhalten. Das lohnt sich auch für Sie. Diese Tabelle macht  
oder hält Sie schlank und gesund. Vergessen Sie nie: Eine  
Kalorie ist eine Kalorie, und kalorienreduzierte gesunde Kost  
macht dauerhaft schlank, attraktiv und leistungsfähig!

Für Anregungen bin ich Ihnen dankbar. Berlin im Herbst 2010

Ihr

A handwritten signature in black ink, appearing to read "Sven-David Müller". The signature is fluid and cursive, with "Sven-David" on the first line and "Müller" on the second line.

Sven-David Müller, staatlich geprüfter Diätassistent und  
Diabetesberater DDG Master of Science (M. Sc.) in Applied  
Nutritional Medicine (angewandte Ernährungsmedizin)

# Gesund durch richtige Ernährung

Eine ausgewogene Ernährungsweise ist eine der wichtigsten Voraussetzungen für eine gute Gesundheit. Sie hilft dabei, Krankheiten vorzubeugen oder Symptome bereits bestehender Krankheiten deutlich zu verbessern.

Allein in Deutschland ließen sich im Jahr 2009 mehr als ein Drittel der Kosten im Gesundheitswesen auf Fehlernährung zurückführen. Übergewicht allein verursacht rund 20 Milliarden Euro Kosten. Die gesamten Ausgaben, die durch die ernährungsabhängigen Krankheiten verursacht wurden, betrugen 80 Milliarden Euro – Kosten, zu deren Minimierung jeder von uns beitragen könnte. 64,4 Prozent der Todesfälle in Deutschland stehen in einem Zusammenhang mit ernährungsabhängigen Krankheiten. Das bedeutet, dass fast zwei Drittel aller Todesfälle auch auf eine Fehlernährung zurückzuführen sind.

Auch bei der Krebsprävention spielt die richtige Ernährungsweise eine große Rolle, denn mit 35 Prozent ist eine

falsche Ernährungsweise noch vor Tabakgenuss der Krebsrisikofaktor Nummer 1. Um einer Krebserkrankung vorzubeugen, sind Gemüse in roher und gekochter Form sowie Frischobst besonders wichtig; sie sollten täglich reichlich gegessen werden (in der Tabelle sind diese Nahrungsmittel als Satt- und oder Fitfaktor  leicht zu identifizieren). Als extreme Risikofaktoren für die Entstehung einer Krebserkrankung gelten dagegen zu hoher Fett- und Alkoholkonsum (in der Tabelle als Satt- und oder Fitfaktor   zu erkennen). Statt chemische Nahrungsergänzungsmittel zu verwenden, ist es sinnvoll, natürliche Vitalstoffkonzentrate aus Gemüse und Obst wie Tomatenmark oder auch Hagebuttenkonzentrat in den Speiseplan einzubauen, um den Körper optimal zu versorgen.

Über 90 Prozent der Diabetesfälle in Deutschland sind auf Übergewicht und Bewegungsmangel zurückzuführen. Es lässt sich nicht von der Hand weisen, dass mit steigendem Körpergewicht auch das Risiko wächst, an einem Diabetes mellitus Typ 2 zu erkranken. Hier stimmt der Satz: »Diabetiker sind nicht krank, sie haben nur einen zu großen Bauch!« Diabetiker bedürfen also in der Regel nach der Diagnosestellung des Arztes keiner Tabletten, sondern einer individuellen diätetischen Beratung durch einen erfahrenen Diätologen (Diätassistenten oder Diplom-Oecotrophologen), denn mit dem Übergewicht verschwinden auch die erhöhten Blutzuckerwerte.

Rund 75 Prozent der deutschen Bevölkerung haben einen

Cholesterinspiegel über 200 mg/dl. Bei vielen ist das gute Cholesterin (HDL) erniedrigt, aber das schlechte Cholesterin (LDL) erhöht. Das führt zu Arteriosklerose und schließlich zu Herzinfarkt und Schlaganfall. Vor allem die gesättigten Fettsäuren, die in großen Mengen in tierischen Lebensmitteln vorkommen, beeinflussen den Fettstoffwechsel negativ. Besonders schlecht für den Körper sind Transfettsäuren. Sie stecken in Croissants, billigem Backwerk und frittierten Speisen. Fast Food übersetzt der Autor dieses Buch mit den deutschen Worten »Fast Nahrung« und macht damit deutlich, dass eine Ernährungsweise, die auf Fast Food basiert, die Übergewichts- und Erkrankungswahrscheinlichkeit erhöht. Positiv wirken sich dagegen die mehrfach ungesättigten Fettsäuren sowie die Omega-3-Fettsäuren und Phytosterine auf Herz und Gefäße aus. Und auch wasserlösliche Ballaststoffe, die in Guar, Pektin, Haferkleien und Plantagoovata-Samenschalen stecken, senken den Cholesterinspiegel. Wer eine Nahrungsergänzung für Herz und Gefäße sucht, ist bei Carnitin und Q10 richtig aufgehoben.

## **Ernährung als Krankheitsauslöser**

Nach heutigem Wissen gibt es bei über 200 Erkrankungen einen Zusammenhang mit der Ernährungsweise. In den meisten Fällen verursacht dabei ein Zuviel an Fett – insbesondere an gesättigten

Fettsäuren aus tierischen Nahrungsmitteln – den Beginn der jeweiligen Erkrankung. Wer pflanzenorientiert isst, lebt besser und länger. Aber eine vegane Ernährungsweise – also der Verzehr einer rein pflanzlichen Kost – ist auch nicht gesundheitsförderlich, da es zu Mangelerscheinungen kommen kann.

## Erhöhte Triglyzerid- und Cholesterinwerte

Zu hohe Triglyzerid- und Cholesterinwerte lösen über die Arteriosklerose Herzinfarkt und Schlaganfall aus. In Deutschland weisen 12 Prozent der Frauen und 18 Prozent der Männer erhöhte Triglyzeridwerte im Blut auf.

Die Triglyzeride sinken, wenn Sie auf Lebensmittel mit dem Fitfaktor  zurückgreifen. Darüber hinaus können Sie mit Omega-3-Fettsäuren, die in Seefisch und Algen vorkommen, den Triglyzeridspiegel deutlich absenken. Sie sind oftmals wirksamer als Medikamente. Auch wenn Omega-3-Fettsäuren primär die Triglyzeride senken, darf nicht übersehen werden, dass sie reaktiv auch das LDL deutlich absenken. Wer keinen Fisch mag, kann auf Fischölkapseln aus der Apotheke zurückgreifen (z. B. Telcor Omega Plus). Auch Nahrungsmittel mit hohem Sättfaktor helfen Herz und Gefäßen, gesund zu bleiben, denn diese Lebensmittel enthalten viele Ballaststoffe, die den Cholesterinspiegel senken. Und schon ein Absenken der

Werte um nur ein Prozent reduziert die Gefahr, an einer Herz-Kreislauf-Erkrankung zu versterben, bereits um zwei bis drei Prozent. Es lohnt sich also sehr, etwas für die Blutfette zu tun.

Für die Cholesterinwerte gelten auch bei uns die Empfehlungen des Nationalen Cholesterinprogramms (NCEP) der USA:

<b>Wert</b>	<b>Empfehlung</b>
LDL-Cholesterin	< 100 mg/dl
Gesamtcholesterin	< 200 mg/dl
HDL-Cholesterin	> 40 mg/dl
Triglyzeride	< 150 mg/dl

## **Ernährung beeinflusst das Krebsrisiko**

Alle Menschen haben Angst vor Krebs. Die Ernährung kann zwar nicht völlig vor Krebs schützen, sie ist aber gut geeignet, das Risiko vieler Krebsarten zu mindern.

Wissenschaftler gehen davon aus, dass ein zu hoher Fettkonsum zu Krebs führen kann. Als Nahrungsprophylaxe empfehlen sie Gemüse und Frischobst, die reichlich antioxidative Vitamine sowie Ballaststoffe und vor Krebs schützende sekundäre Pflanzenstoffe enthalten.

**Auf der Basis** ernährungsendemologischer Untersuchungen

lassen sich folgende Empfehlungen geben, die das Tumorrisiko deutlich senken:

- Nehmen Sie täglich ein Kilogramm Frischobst, Gemüse (roh und gekocht), Salate, Pilze und Pellkartoffeln zu sich.
- Essen Sie jeden Tag 250 Gramm Vollkornprodukte.
- Vermeiden Sie Übergewicht: Der Body-Mass-Index sollte zwischen 20 und 25 liegen und 30 nicht überschreiten!
- Genießen Sie Alkohol nur in geringen Mengen oder lassen Sie ihn besser ganz weg.
- Verringern Sie Ihren Fettverzehr und ersetzen Sie tierische Fette durch pflanzliche.
- Nehmen Sie nur wenig Geräuchertes, Gepökeltes, Frittiertes und scharf Gebratenes zu sich.

## Fett macht fett

Um seine biologischen Funktionen aufrechtzuerhalten, benötigt der menschliche Organismus Energie aus Nahrungsmitteln. Der Energiebedarf richtet sich dabei nach dem Grundumsatz, der von Alter und Geschlecht ebenso abhängig ist wie vom Grad der körperlichen Aktivität. Männer benötigen aufgrund des höheren Muskelanteils durchschnittlich mehr Energie als Frauen und nehmen auch leichter ab. Gefährlich für die Gesundheit sind besonders die Transfettsäuren in Butter, Croissants, Pommes frites, Chins und billioem Rackwerk. Besonders hochwertig ist

Rapsöl, Leinöl und Nussöl. Wer seine Gesundheit fördern möchte, nimmt täglich ausreichend Omega-3-Fettsäuren auf.

Es besteht ein eindeutiger Zusammenhang zwischen Energiezufuhr – also der Menge der aufgenommenen Kalorien – und der Gewichtsentwicklung: Eine unterkalorische Nahrungszufuhr führt zu Gewichtsabnahme und Untergewicht, eine überkalorische Nahrungszufuhr zu Übergewicht. Wird der persönliche Energiebedarf überschritten, speichert der Körper die überschüssige Energie hauptsächlich im Fettgewebe. Dabei wird gerade das mit der Nahrung aufgenommene Fett nur in geringem Maße verbrannt. Viel niedriger ist der Aufwand für den Körper, das Fett zu den Fettzellen zu transportieren und dort zu speichern. Im Übermaß zugeführte Kohlenhydrate können im Körper problemlos in Fett umgewandelt und in die Fettzellen transportiert werden. Wissenschaftlich eindeutig gesichert ist, dass weder eine fettreiche aber kohlenhydratarme Kost (Atkins-Prinzip) noch eine kohlenhydratfreie aber fettarme Ernährungsweise Vorteile gegenüber einer kalorienbeschränkten Ernährungsweise haben. Im Gegenteil: Alle großen aktuellen Studien zu einer optimalen Gewichtsreduktion beweisen eindeutig, dass nur der, der Kalorien zählt, leicht abnimmt.

## **Übergewicht steht unserer Gesundheit im Wege**

Die meisten Menschen, die unter Übergewicht leiden, essen

falsch: gezuckerte Getränke wie Cola oder Eistee. Wellnessgetränke mit Fruchtzucker, Limonade, Schokolade und andere fettige Süßigkeiten, Fast Food wie Gyros-Teller, Döner oder Pizza, Weißmehlprodukte und Kuchen erhöhen das Körpergewicht und sorgen dafür, dass wir Fett ansetzen. Eine Ernährungsumstellung auf eine Kost, die reich an leckerem Frischobst, Gemüse, Salat, Pilzen, Hülsenfrüchten, Vollkornprodukten, Seefisch und Pellkartoffeln ist, lässt dagegen die Pfunde purzeln, denn Ballaststoffreiches ist in der Regel kalorienarm, aber reich an Vitaminen und Mineralstoffen. Noch keinem Menschen ist es gelungen, durch eine Kost, die reich an Frischobst und Gemüse ist, zuzulegen.

Eine Bewegungstherapie und stressabbauende Maßnahmen (autogenes Training) sowie eventuell Medikamente aus der Apotheke können die Gewichtsabnahme zusätzlich erleichtern. Empfehlenswert ist das verschreibungspflichtige Xenical.

**Übergewicht** ist ein erhöhter Risikofaktor für

- Bluthochdruck (oftmals mit der Folge eines Schlaganfalls)
- Diabetes mellitus Typ 2
- koronare Herzkrankheit (mit der Folge eines Herzinfarkts)
- Fettstoffwechselstörungen (hohes LDL, niedriges HDL und hohe Triglyzeride) und Arteriosklerose
- Hyperurikämie und Gicht
- Gallensteinerkrankungen

- Arthrosen
- Depressionen
- Menstruationsanomalien
- verminderte Fruchtbarkeit und Potenz

## Energiebedarf und Grundumsatz unseres Körpers

Die Existenz unseres Körpers geht mit einem unablässigen Energieverbrauch einher. Daher sind wir auf die regelmäßige Aufnahme von ausreichend energiehaltiger Nahrung angewiesen, um überhaupt leben zu können. Die Nahrungsmittel liefern uns aber nicht nur Energie, die wir in Kalorien messen können, sondern auch zahlreiche lebenswichtige Nähr- und Wirkstoffe, die wir für den Aufbau und den Erhalt unseres Organismus sowie all seiner Funktionen regelmäßig benötigen.

### WISSEN

#### Body-Mass-Index

Früher galt der Broca-Index als Maß aller Dinge. Heute gilt der BMI. Das Körpergewicht wird hierbei mit dem Körpermassenindex (Body-Mass-Index = BMI) bewertet. Dieser errechnet sich aus dem Körpergewicht (in kg) im Verhältnis zur Körpergröße (in m) zum Quadrat:

Gewicht in kg

(Größe in m)<sup>2</sup>

Wer abnehmen möchte, sollte seine Körperzusammensetzung kennen. Diese lässt sich mit der bioelektrischen Impedanz-Analyse (BIA) bestimmen.

Wie bereits angesprochen, bestimmen der Energieverbrauch und die Energiezufuhr unser Körpergewicht. Liegt der Verbrauch niedriger als die Zufuhr, steigt das Körpergewicht an – man nimmt unweigerlich zu. Ist das Verhältnis genau umgekehrt, reduzieren sich Körpergewicht und Körperfett. Im Alter nimmt übrigens bei jedem Menschen der Energiebedarf ab, denn mit den Jahren wird auch die Muskelmasse weniger – und gerade diese benötigt viel Energie. Nur wer ausreichend hochwertiges Eiweiß (Protein) zuführt und sich bewegt, beugt dem Abbau von Muskeln und damit auch dem Jo-Jo-Effekt vor. Eine proteinarme Ernährungsweise ist Feind der Figur und Gesundheit. Daher sind auch Fasten und eine Nulldiät gefährlich, da sie Muskeln im Übermaß abbauen und auch den Herzmuskel nicht unangetastet lassen.

**Fett macht fett.** Nach jahrelangen Diskussionen um die richtige Reduktionskost ist heute klar, dass insbesondere eine fettarme Ernährungsweise zu dauerhafter Gewichtsabnahme

(Körperfettmasse-Reduktion) führen kann. Studien weisen nach, dass Atkins, Logi und Co. mehr Nachteile als Vorteile aufweisen und einer kalorienreduzierten Mischkost hinsichtlich Effektivität nicht überlegen sind. Aber wer möchte sich schon dauerhaft von viel Fleisch ohne Brot, Karoffeln oder leckerem Obst ernähren? Ernährungsmedizinisch ist dabei ein Gewichtsverlust von 500 Gramm wöchentlich empfehlenswert. Zu Beginn einer Nahrungsumstellung geht meist mehr Gewicht verloren. Die Energiezufuhr bei solch einer reduzierten Kost liegt idealerweise zwischen 1200 und 1600 Kilokalorien täglich. Wer abnehmen will, muss aber nicht nur auf den Gesamtkaloriengehalt achten. Wählen Sie vorwiegend Lebensmittel aus, die mit dem Sättfaktor

 markiert sind, denn dann nehmen Sie ab, ohne ständig hungrig oder unzufrieden zu sein. Auch der Eiweißgehalt darf nicht zu niedrig sein, denn Eiweiß macht satt und beugt dem Muskelabbau vor.

## **Lebensnotwendige Vitamine und Mineralstoffe**

Vitamine und Mineralstoffe sind lebensnotwendige, energiefreie Inhaltsstoffe unserer Nahrung. Mediziner und Diätassistenten unterscheiden die Vitamine in wasser- und fettlöslich, und die Mineralstoffe in Mengen- und Spurenelemente. Der menschliche Organismus kann Vitamine und Mineralstoffe nicht selbst

herstellen und ist daher auf die tägliche Zufuhr von außen angewiesen. Was die Mineralstoffversorgung betrifft, leidet der Durchschnittsbürger mitunter an einem Fluorid, Jodid, Zink, Kalziumund/ oder Magnesiummangel. Bei den Vitaminen fehlt es häufig an BVitaminen (insbesondere Folsäure). Ältere Menschen leiden darüber hinaus oft an einem Vitamin-D- und -E-Mangel. Diabetiker haben Schwierigkeiten bei der Versorgung mit Jod, Zink, Magnesium und Chrom. Sie sollten daher vor allem die den Blutzucker regulierenden Spurenelemente Zink und Chrom in Form von Tabletten einnehmen. Diabetiker profitieren auch von der Einnahme von wässrigen Zimtextrakten (z. B. Diabetruw).

Auch während des Abnehmens kann es empfehlenswert sein, die Vitamin- und Mineralstoffzufuhr täglich mit einer Multivitamin-Mineralstoff-Tablette (z. B. Nobilin Premium) zu unterstützen, damit der Körper trotz reduzierter Kost alle wichtigen Stoffe erhält. Im Rahmen einer Reduktionskost kann es außerdem sinnvoll sein, täglich die beiden »Turbospurenelemente« Zink und Chrom einzunehmen. Zink ist besonders wertvoll und gut verfügbar in der Kombination mit Histidin (z. B. Zinkamin Falk).

## **Vitamin- und Mineralstoffmangel in Deutschland**

In Deutschland herrscht Überfluss. Aber dieser betrifft vor allem die Kalorien- und Fettzufuhr. Die Vitamin- und Mineralstoffversorgung in Deutschland ist bei praktisch allen

Menschen defizitär. Viele Menschen leiden also hierzulande an einem Vitamin- und Mineralstoffmangel. Damit sind nicht Skorbut, Beri-Beri und Pellagra gemeint, sondern vielmehr Zustände, die ernährungswissenschaftlich als suboptimale Versorgung auch mit erhöhtem oxidativem Stress beschrieben werden. Wir brauchen also eine gesündere Ernährungsweise, um gesund zu leben. Besonders häufig sind in Deutschland folgende Mangelzustände:

- Jod (führt zum Kropf und leichter Unterfunktion der Schilddrüse mit Neigung zu Übergewicht)
- Fluorid (führt zu Karies und begünstigt die Osteoporose-Entstehung)
- Kalzium (begünstigt die Osteoporose-Entstehung)
- Eisen (bei gebärfähigen Frauen – begünstigt Eisenmangelanämie mit Haarausfall, Müdigkeit und Konzentrationsstörungen)
- Folsäure (gefährdet schwangere Frauen und den Fötus, kann zu Hyperhomocysteinämie führen)
- Vitamin D (begünstigt Osteoporose-Entstehung und Stoffwechselerkrankungen)
- Zink (schwächt das Immunsystem)

Deutschland ist ein klassisches Jodmangelgebiet. Gerade übergewichtige Menschen sollten diesen Mineralstoff über jodiertes Speisesalz in ausreichenden Mengen zu sich nehmen, um genug stoffwechselaktivierendes Schilddrüsenhormon produzieren zu können. Ernährungswissenschaftlich gesichert ist,

dass die Zufuhr großer Mengen an isolierten Vitaminen und Mineralstoffen eher schädigt als nutzt. Sinnvoller als chemische Nahrungsergänzungsmittel sind natürliche Konzentrate wie Bierhefe, Hagebuttenkonzentrat und Tomatenmark oder andere natürliche Gemüse-Obst-Konzentrate. Wer einzelne Vitamine oder Mineralstoffe einnimmt, sollte sich vor Mega-Dosen hüten und vor der Einnahme mit einem Arzt oder Apotheker sprechen.

## **Lebensnotwendige Nähr- und Wirkstoffe**

---

Lebensmittel bestehen zum einen aus den energiehaltigen Nährstoffen (Kohlenhydrate, Eiweiße und Fette), zum anderen enthalten sie lebensnotwendige, energiefreie Wirkstoffe. Dazu gehören fett- und wasserlösliche Vitamine, Mineralstoffe (Mengen- und Spurenelemente) und Wasser. Weitere wichtige Bestandteile sind die Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe.

### **Kohlenhydrate – das »Benzin« des Körpers**

Wer von den richtigen Kohlenhydraten reichlich isst, nimmt garantiert satt ab. Ohne Kohlenhydrate ist unser Körper praktisch nicht überlebensfähig. Für die direkte Energieversorgung über den Blutzucker benötigt der Körner

## kohlenhydratreiche Nahrungsmittel:

- Getreideprodukte (Vollkornbrot und brötchen, Vollkornreis und Vollkornnuudeln sind Weißmehlprodukten vorzuziehen)
- Gemüse, Salat, Kartoffeln und Obst (frischen Produkten und Rohkost sowie Pellkartoffeln ist dabei der Vorzug zu geben)

Auch Zucker liefert reichlich Kohlenhydrate. Im Übermaß aufgenommen, erhöht er jedoch das Körpergewicht und kann bei schlechter Zahnygiene Karies mitverursachen.

Vorsicht: Diabetiker sollten wenig Zucker essen. Sie sollten zum Süßen wie Übergewichtige auf Süßstoffe zurückgreifen. Süßstoffe helfen beim Abnehmen und decken das Bedürfnis nach dem süßen Geschmack. Auf Fruktose (Fruchtzucker) in reiner Form sollte nach Möglichkeit verzichtet werden. Auch Wellness-Getränke mit Fruchtzucker sollten gemieden werden. Aktuelle Studien zeigen, dass Fruchtzucker, in großen Mengen aufgenommen, die Triglyzeride erhöht und auch die Entstehung einer Fettleber fördert.

Kohlenhydrate stellen in der gesunden Ernährungsweise und in der diätetischen Therapie vieler Erkrankungen die mengenmäßig wichtigste Energiequelle dar; mit Ausnahme von Zucker und zuckerreichen Lebensmitteln, sind sie gesund und relativ kalorienarm. Frischobst, Gemüse, Pilze, Pellkartoffeln und

Vollkorn-Getreideprodukte sind reich an wertvollen Ballaststoffen und somit ein wichtiger Bestandteil der Ernährung, denn unser Darm ist auf Ballaststoffe angewiesen, um gut funktionieren zu können. Zahlreiche aktuelle wissenschaftliche Untersuchungen zeigen zudem, dass ballaststoffreiche kohlenhydrathaltige Lebensmittel einen guten Sättigungswert haben. In der Ampel erkennen Sie den hohen Ballaststoffanteil eines Lebensmittels an seinem positiven Sattfaktor  . Eine kohlenhydratarme Kost schmeckt nicht und macht auch nicht glücklich. Die Kombination aus Kohlenhydraten und Eiweiß führt zum Glücksgefühl.

## Eiweiß – der Baustoff des Körpers

Eiweiß (wissenschaftlich als Protein bezeichnet) ist für unseren Organismus lebensnotwendig. Ohne Eiweiß ist kein Leben möglich. Es dient dem Körper nicht nur als Baustoff für die Muskulatur, sondern sorgt auch für die Bildung zahlreicher Hormone (z. B. Insulin) und Enzyme, die für die Steuerung des Stoffwechsels unerlässlich sind. Gesunde Menschen sollten ihren Eiweißbedarf über pflanzliche Nahrungsmittel, fettarme Milch, fettarme Milchprodukte wie Harzer Käse oder Seefisch sowie mageres Fleisch und magere Wurstwaren decken. Diese Lebensmittel sind ein wichtiger Bestandteil gesunder Ernährung und sättigen gut. Bei der Gewichtsreduktion muss ausreichend Eiweiß aufgenommen werden, um den Jo-Jo-Effekt zu

vermeiden. Eiweiß hat einen hervorragenden Sättigungswert. Dennoch sollte es aber auch nicht im Übermaß zugeführt werden.

## Fette – wenig ist notwendig, zu viel macht fett

Fett ist der energiereichste Nährstoff. Bestimmte mehrfach ungesättigte Fettsäuren sind lebenswichtig. Wer abnehmen möchte, sollte die Fettzufuhr beschränken. Es ist aber natürlich nicht erforderlich, praktisch ganz auf Fett zu verzichten. Auf fettreiche tierische Produkte wie Bauchfleisch, Bratwürste, Tee- oder Leberwurst sowie fette Süßigkeiten (Nougat, Nuss-Nougat-Creme, Schokolade, Torte oder Marzipan) sollten Sie aber wenn möglich verzichten. Gerade übergewichtige Menschen profitieren von einer sparsamen Verwendung tierischer Fette. Statt Butter können Sie beispielsweise ein Salatblatt oder Gurkenscheiben auf das Brot legen oder ein wenig Senf, Meerrettich oder Tomatenmark darauf streichen. Für Menschen, die unter erhöhten Blutfettwerten leiden, gibt es Halbfettmargarine mit Phytosterinen. Wer bei Übergewicht nicht auf Streichfett verzichten mag, sollte Halbfettmargarine oder Milchhalbfett (Halbfettbutter) dünn streichen.

Wer auf seine Figur achten will, darf jedoch nicht völlig auf Fette verzichten, denn ohne sie kann der Körper die fettlöslichen Vitamine A, D, E und K nicht aufnehmen. Man sollte jedoch nie

aus den Augen lassen, dass Fett nicht gleich Fett ist: Die gesundheitsschädlichen, gesättigten Fettsäuren kommen vornehmlich in tierischen Lebensmitteln vor. Die lebensnotwendigen ungesättigten Fettsäuren finden sich dagegen in großem Umfang in pflanzlichen Produkten. Auch Transfettsäuren sind schädlich. Demgegenüber sind Omega-3-Fettsäuren besonders wichtig und gesund. Daher sollte auch regelmäßig Fisch verzehrt werden.

Oft werden Öle als besonders gesundheitsförderlich angepriesen. Dabei darf nie vergessen werden, dass auch das gesündeste Öl im Übermaß einfach dick macht. Verwenden Sie z. B. für Salate ausschließlich hochwertige, Vitamin-E-reiche Pflanzenöle wie Rapsöl, Leinöl oder Nussöl. Zum Kochen eignet sich hoch erhitzbare Rapsöl.

Die fettreiche Atkins-Diät funktioniert nur, wenn sie auf ungesunde Weise kalorienarm ist. Studien zeigen die Nachteile der Atkins-Diät auf. Wenn Sie abnehmen möchten, sollten Sie auf Extrem- oder Crash-Diäten wie Atkins, Logi und Co. verzichten.

## **Ballaststoffe halten fit, gesund und machen schlank**

Ballaststoffe sind für den menschlichen Magen-Darm-Trakt unverdaulich, trotzdem ist der Ballaststoffgehalt eines Lebensmittels für den Organismus wichtig: er bildet die

Grundlage des Sattfaktors. Ballaststoffe erfordern nämlich nicht nur eine verstärkte Kautätigkeit, die zur schnelleren Sättigung führt, sie senden dem Magen-Darm-Trakt auch das Signal »satt«, das uns davor bewahrt, immer weiterzuessen.

Die Häufigkeit von Verdauungsstörungen ist insbesondere darauf zurückzuführen, dass die durchschnittliche Ballaststoffaufnahme lediglich bei 22 Gramm liegt. Ballaststoffe erhöhen das Stuhlvolumen, und das regt die Darmbewegung an. Außerdem dienen Ballaststoffe den Bakterien der gesundheitsförderlichen Darmflora als Nahrung. Diese werden auch als Präbiotika bezeichnet. Zu den besonders wirkungsvollen Präbiotika gehört die Oligofruktose. Probiotika fördern die Abwehrkräfte. Studien zeigen, dass Übergewichtige eine veränderte Darmflora haben. Daher sollten sie täglich probiotische Lebensmittel wie fettarmen Kefir, Brottrunk oder fettarmen Joghurt aufnehmen. Das hilft beim Abnehmen. Der tägliche Bedarf von 30 Gramm Ballaststoffen lässt sich beispielsweise mit zwei Scheiben Vollkornbrot, zwei mittelgroßen Äpfeln, drei hähnereigroßen Pellkartoffeln, einer Portion Sauerkraut und einer kleinen Schüssel Rettichsalat decken. Dabei liegt der Energiegehalt dieser Nahrungsmittel gerade einmal bei 525 Kilokalorien. Merken Sie sich also: Ballaststoffreiche Lebensmittel sind »Satt- und Schlankmacher«, die wenig Energie in Form von Kalorien, dafür umso mehr lebensnotwendige Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente und sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe enthalten.

Ballaststoffe senken den Cholesterinspiegel, grauen den Blutzucker nach dem Essen, machen satt, beugen Darmkrebs vor und binden Giftstoffe im Darm. Ballaststoffe haben sich bei der Gewichtsreduktion bewährt und finden ihre Anwendung deshalb auch in Produkten aus der Apotheke. Insbesondere die wasserlöslichen Ballaststoffe wirken sich senkend auf den Cholesterinspiegel aus. Sie können durch eine Unterbrechung des enterohepatischen Kreislaufs der Gallensäuren den Gesamtcholesterinspiegel um bis zu 15 Prozent und den LDLCholesterinspiegel um 10 Prozent senken. Besonders reich an wasserlöslichen Ballaststoffen sind Plantagoovata-Samenschalen (z. B. Mucofalk aus der Apotheke).

## **Viel trinken**

---

Jeder Mensch sollte täglich mindestens zwei Liter trinken. Bei einer ballaststoffreichen Ernährung müssen es sogar 2,5 Liter täglich sein. Wer abnimmt, benötigt noch mehr Flüssigkeit, um alle Stoffwechselendprodukte auszuscheiden. Machen Sie es also den Models nach und trinken Sie täglich drei Liter. Statt zuckerreicher Limonade, mit Fruktose gesüßten Wellness-Drinks, zuckergesüßtem Eistee und Colagetränken, sind insbesondere Mineralwässer, Früchte- und Kräutertee sowie mit Süßstoff gesüßte Limonaden oder Cola zu empfehlen.

Wasser ist mengenmäßig gesehen der wichtigste Bestandteil des menschlichen Körpers, der jeden Tag aufs Neue ausreichend mit

Flüssigkeit versorgt werden muss – am besten mit kohlensäurearmem Mineralwasser, das gut sättigend wirkt und viele lebensnotwendige Mineralien liefert. Wer kaltes Mineralwasser bevorzugt, nimmt besser ab! Optimal ist kaltes, kalzium- und kohlensaurereiches Mineralwasser. Durch die Kälte und den Kalziumgehalt wird der Energiebedarf gesteigert und der Stoffwechsel angekurbelt – und die Kohlensäure sorgt zusätzlich noch für Sättigung.

## Vorsicht – Alkohol ist kein Nahrungsmittel

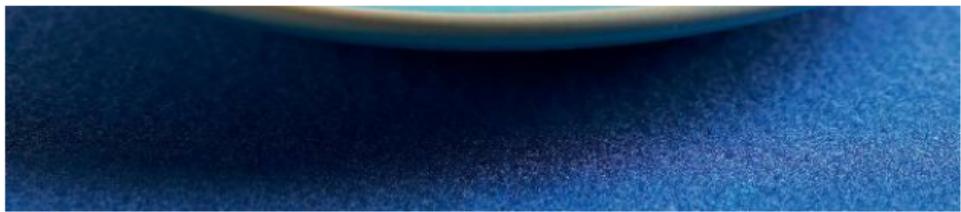
Ernährungsmediziner haben festgestellt, dass Alkohol die Entstehung von Übergewicht aus zweierlei Gründen fördert:

Erstens haben Alkoholika selbst reichlich Energie und liefern fast so viele Kalorien wie Fett. Zweitens hemmt Alkohol den Fettabbau im Stoffwechsel. Dazu kommt, dass mit steigendem Alkoholkonsum auch die Hemmschwelle sinkt, mehr zu essen als erlaubt.

Die gesundheitsförderlichen Aspekte, die gerade dem moderaten Genuss von Wein, insbesondere Rotwein, zugeschrieben werden, liegen deutlich hinter den gesundheitsschädlichen Wirkungen von Alkoholika zurück. Wer Polyphenole aufnehmen möchte, kann dies auch über Brokkoli tun. Alkohol und alkoholische Getränke sind keine Nahrungsmittel.







# Kalorien-Ampel

Auf einen Blick: In der folgenden Tabelle finden Sie die wichtigsten Lebensmittel von A-Z. Dazu wertvolle Angaben von Kalorien bis zum Fitfaktor. Mit dem Ampelprinzip erkennen Sie sofort, wo es »stopp!« oder »go!« heißt.

**A**

Produktbezeichnung	Kalorien pro 100 g	Fett	Cholesterin	Sattfaktor	Fitfaktor
Aal, gebacken	258	● ● ○	● ○ ○	● ○ ○	● ○ ○
Aal, gekocht, in Dill	272	● ○ ○	● ○ ○	● ○ ○	● ○ ○
Aal, geräuchert	290	● ○ ○	● ○ ○	● ○ ○	● ○ ○
Aal, grün	212	● ○ ○	● ○ ○	● ○ ○	● ○ ○
Acerola	20	● ○ ○	● ○ ○	● ○ ○	● ○ ○
Acerolanektar	46	● ○ ○	● ○ ○	● ○ ○	● ○ ○
Acerolasafte	24	● ○ ○	● ○ ○	● ○ ○	● ○ ○
After Eigh	423	● ○ ○	● ○ ○	● ○ ○	● ○ ○
Agar-Agar-Trockenprodukt	340	● ○ ○	● ○ ○	● ○ ○	● ○ ○
<b>Alberto</b>					
Cannelloni Spinaci	180	● ○ ○	● ○ ○	● ○ ○	● ○ ○
Lasagne Bolognese	161	● ○ ○	● ○ ○	● ○ ○	● ○ ○
Lasagne Vegetale	191	● ○ ○	● ○ ○	● ○ ○	● ○ ○
Makkaroni al forno	189	● ○ ○	● ○ ○	● ○ ○	● ○ ○
Microssa 3 Formaggi	222	● ○ ○	● ○ ○	● ○ ○	● ○ ○
Microssa Salami	240	● ○ ○	● ○ ○	● ○ ○	● ○ ○
Microssa Spinaci e Prosciutto	201	● ○ ○	● ○ ○	● ○ ○	● ○ ○
Pizza Diavolo	217	● ○ ○	● ○ ○	● ○ ○	● ○ ○
Pizza Famiglia Quattro Formaggi	247	● ○ ○	● ○ ○	● ○ ○	● ○ ○
Pizza Famiglia Speciale	243	● ○ ○	● ○ ○	● ○ ○	● ○ ○

Pizza Hawaii	198										
Pizza Mozzarella	226										
Pizza Prosciutto	216										
Pizza Quattro Formaggi	252										
Pizza Rucola	240										
Pizza Salami	279										
Pizza Speciale	230										
Pizza Spinaci	191										
Pizza Tonno	239										
Pizza Vegetale	169										
Tortellini-Gratin	204										

### Alpro

Soja Cuisine	170									
Soja Dessert Caramel	82									
Soja Dessert Schoko	88									
Soja Dessert Vanille	80									
Soja Drink	36									
Soja Drink Schoko	76									
Soja Drink Vanille	70									
Soja Yofu Bio Natur	59									
Soja Yofu Erdbeer	83									
Altbier	41									
Altbierbowle	80									
Ambrosiacreme	183									
Amerikaner	315									
Amicelli	507									
Ananas	59									

Ananasbowle	108				
Ananascreme	160				
Ananas, gegart	61				
Ananas, kandiert	263				
Ananas, Konserve, netto	87				
Ananaskonfitüre	278				
Ananasnektar	70				
Ananassaft	59				
Anchovis	323				
Anis	357				
Anisplätzchen	385				
Apfel, gedünstet, Baseler Art	124				
Apfel, gedünstet, mit Rosinen und Mandeln	98				
Apfel, gegart	54				
Apfel, getrocknet	278				
Apfel-Zwiebel- Leberwurst, Du darfst	273				
Apfel, roh	52				
Apfelauflauf	161				
Apfelessig	20				
Apfelkompott	63				
Apfelkraut, gesüßt	242				
Apfelkuchen, gedeckt, Hefeteig	171				
Apfelkuchen, gedeckt, Mürbeteig	229				
Apfelkuchen, Rührmasse	214				

Apfelmus	66						
Apfelpfannkuchen	144						
Apfelreis	96						
Apfelsaft	49						
Apfelschmarm	212						
Apfelstreuselkuchen	232						
Apfelstrudel	165						
Apfelstrudel Wiener Art	141						
Apfeltasche, McDonalds	275						
Apfeltorte, gedeckt, Mürbeteig	171						
Apfelwein	66						
Appenzeller 50 % F.i. Tr.	386						
Apricot Brandy	305						
Aprikose	42						
Aprikose, gegart	44						
Aprikose, getrocknet	249						
Aprikose, Konserve, netto	78						
Aprikosencreme	168						
Aprikosenkompott	59						
Aprikosenkonfitüre	272						
Aprikosensaft	44						
Aprikosentorte mit Nussrührteig	240						
Arme Ritter	256						
Arrak	231						

Artischocken, gegart	20						
Artischocken, Konserve, gegart	17						
Artischocken, Konserve, netto	19						
Artischockenboden, Konserve	16						
Aspikaufguss, weiß	56						
Aubergine	17						
Aubergine, gegart	17						
Auberginen, gefüllt, überbacken	134						
Auberginen und Tomaten, überbacken	127						
Auberginensalat mit Zitronenmarinade	77						
Auberginenscheiben, frittiert	81						
Auster	63						
Auster, gegart	65						
Avocado, netto	217						
Avocadocremesuppe	128						

**B**

Produktbezeichnung	Kalorien pro 100 g	Fett	Cholesterin	Sattfaktor	Fitfaktor
Baby-Pute	151	● ● ○	● ○ ○	● ○ ○	● ○ ○
Bachsabling	96	● ○ ○	● ○ ○	● ○ ○	● ○ ○
Bäckerhefe, gepresst	83	● ○ ○	● ○ ○	● ○ ○	● ○ ○
Bäckerhefe, getrocknet	288	● ○ ○	● ○ ○	● ○ ○	● ○ ○
Backfett, pflanzlich	866	● ○ ○	● ○ ○	● ○ ○	● ○ ○
Backobst	74	● ○ ○	● ○ ○	● ○ ○	● ○ ○
Backpulver	155	● ○ ○	● ○ ○	● ○ ○	● ○ ○
Baguette	248	● ○ ○	● ○ ○	● ○ ○	● ○ ○
Baguettebrötchen	248	● ○ ○	● ○ ○	● ○ ○	● ○ ○
<b>Baguettes</b>					
Bolognese, TK	225	● ○ ○	● ○ ○	● ○ ○	● ○ ○
Champignon, TK	215	● ○ ○	● ○ ○	● ○ ○	● ○ ○
Hawaii, TK	227	● ○ ○	● ○ ○	● ○ ○	● ○ ○
Knoblauch-Kräuter, TK	361	● ○ ○	● ○ ○	● ○ ○	● ○ ○
Provence, TK	286	● ○ ○	● ○ ○	● ○ ○	● ○ ○
Salami, TK	245	● ○ ○	● ○ ○	● ○ ○	● ○ ○
Tomaten-Käse, TK	225	● ○ ○	● ○ ○	● ○ ○	● ○ ○
Baiser	364	● ○ ○	● ○ ○	● ○ ○	● ○ ○
Baisertorte	307	● ○ ○	● ○ ○	● ○ ○	● ○ ○
<b>Balisto</b>					
Getreide-Choco	509	● ○ ○	● ○ ○	● ○ ○	● ○ ○
Getreide-Erdnuss	515	● ○ ○	● ○ ○	● ○ ○	● ○ ○
Getreide-Joghurt-	485	● ○ ○	● ○ ○	● ○ ○	● ○ ○

Creme	400						
Joghurt-Beeren-Mix	488						
Schoko-Korn-Mix	503						
Schoko-Müsli-Mix	515						
Bambussprossen, Konserve, gegart	11						
Bambussprossen, frisch, gegart	16						
Bambussprossen, frisch, netto	18						
Banane	95						
Banane, gebacken	157						
Banane, gegart	99						
Banane, getrocknet	290						
Bananenektar	54						
Bananenquark	126						
Banjo	545						
Barbecuesoße	121						
Barsch, gegart	35						
Barsch, in Alufolie	127						
Barschfilet	82						
Barschfilet, gegart	93						
Basilikum, frisch	41						
Basilikum, getrocknet	268						
Batate	111						
Bauchspeck, Schwein	796						
Bauernbratwurst	306						
Bauernfrühstück	98						
Bauernleberwurst	356						
Bauersalat, griechisch	110						

Baumkuchen	427	● ○ ○	● ○ ○	● ○ ○	● ○ ○	● ○ ○
Baumstamm mit Vanillecreme	312	● ○ ○	● ○ ○	● ○ ○	● ○ ○	● ○ ○
Bavaria Blu 60 % F.i. Tr.	349	● ○ ○	● ○ ○	● ○ ○	● ○ ○	● ○ ○
Bayrische Creme	215	● ○ ○	● ○ ○	● ○ ○	● ○ ○	● ○ ○
Bayrisches Kraut	51	● ○ ○	● ○ ○	● ○ ○	● ○ ○	● ○ ○
becel Diätmargarine	720	● ○ ○	● ○ ○	● ○ ○	● ○ ○	● ○ ○
becel Diät-Pflanzencreme	650	● ○ ○	● ○ ○	● ○ ○	● ○ ○	● ○ ○
Bechamelkartoffeln	80	● ○ ○	● ○ ○	● ○ ○	● ○ ○	● ○ ○
Bechamelsoße	91	● ○ ○	● ○ ○	● ○ ○	● ○ ○	● ○ ○
Beefsteak, deutsch	222	● ○ ○	● ○ ○	● ○ ○	● ○ ○	● ○ ○
Beerenobst	71	● ○ ○	● ○ ○	● ○ ○	● ○ ○	● ○ ○
Beifuß, frisch	42	● ○ ○	● ○ ○	● ○ ○	● ○ ○	● ○ ○
Bel Paese 50 % F.i. Tr.	372	● ○ ○	● ○ ○	● ○ ○	● ○ ○	● ○ ○
Bergkäse 45 % F.i. Tr.	384	● ○ ○	● ○ ○	● ○ ○	● ○ ○	● ○ ○
Berliner Knacker	326	● ○ ○	● ○ ○	● ○ ○	● ○ ○	● ○ ○
Berliner Pfannkuchen	322	● ○ ○	● ○ ○	● ○ ○	● ○ ○	● ○ ○
Berliner Weiße mit Schuss	53	● ○ ○	● ○ ○	● ○ ○	● ○ ○	● ○ ○
BiFi	520	● ○ ○	● ○ ○	● ○ ○	● ○ ○	● ○ ○
Bienenstich, Hefeteig	300	● ○ ○	● ○ ○	● ○ ○	● ○ ○	● ○ ○
Bienenstichtorte, gefüllt, Rührteig	353	● ○ ○	● ○ ○	● ○ ○	● ○ ○	● ○ ○
Bier, alkoholarm	55	● ○ ○	● ○ ○	● ○ ○	● ○ ○	● ○ ○
Bier, alkoholfrei	26	● ○ ○	● ○ ○	● ○ ○	● ○ ○	● ○ ○
Bier, dunkel	37	● ○ ○	● ○ ○	● ○ ○	● ○ ○	● ○ ○
Bier, Export, hell	44	● ○ ○	● ○ ○	● ○ ○	● ○ ○	● ○ ○
Bier mit Limonade	34	● ○ ○	● ○ ○	● ○ ○	● ○ ○	● ○ ○

Bierhefe	339						
Bierhefe, getrocknet	339						
Bierschinken	180						
Biersuppe	69						
Bierteig	226						
Bierwurst	252						

## Big Americans

Pizza California, TK	251						
Pizza Country, TK	231						
Pizza Hawaii, TK	233						
Pizza Supreme, TK	257						
Pizza Texas, TK	282						
Big King, Burger King	280						
Big King XXL, Burger King	232						
Big Mäc	238						
Big Sandwich, Schöller	217						
Bigosch	64						
BigXtra Barbecue, McDonalds	291						
Bihunsuppe, TK	52						
Bircher Müsli mit äpfeln und Sahne	145						
Birkenpilz, frisch	19						
Birne	52						
Birne, gegart	55						
Birne, getrocknet	252						
Birne, Konserve, netto	84						
Birnenkompott	60						
Birnenkraut, gesüßt	225						



Blutwurst, frisch, erhitzt	340											
Bockbier, hell	60											
Bockshornklee	347											
Bockwurst	296											
Bockwurst mit Brötchen und Senf	308											
Bockwurst mit Kartoffelsalat und Senf	171											
Bockwurst mit Senf	345											
Bohne, grün	25											
Bohne, grün, gegart	25											
Bohne, grün, gesäuert	13											
Bohne, grün, in Butter geschwenkt	73											
Bohne, grün, in heller Soße	50											
Bohne, grün, Konserve, gegart	21											
Bohne, grün, TK, gegart	27											
Bohne, weiß	263											
Bohne, weiß, gegart	112											
Bohne, weiß, Konserve, gegart	60											
Bohnene-Paprika-Salat	38											
Bohneneintopf mit Birnen und Speck	79											
Bohneneintopf, weiß, mit Rind	109											
Bohnenkraut, frisch	49											
Bohnenkraut, getrocknet	298											

Bohnensalat, grün, mit Dressing	68						
Bohnensalat, grün, mit öl	54						
Bohnensalat, sauer	20						
Bohnensprossen	41						
Bohnensuppe, weiß	63						
Bohnensuppe, weiß, mit Fleisch	63						
Bonbons	391						
Borretsch, frisch	23						
Borretsch, getrocknet	185						
Borretsch-Pulver	189						
Borschtsch	40						
Bouillabaisse	77						
Bouillon	49						
Bouillonkartoffeln	56						
Bounty	471						
Bounty Miniatures	477						
Boysenbeere	34						
Boysenbeere, Konserve, netto	74						
Boysenbeerkonfitüre	269						
Boysenbeernektar	50						
Boysenbeersaft	39						
Brandteig	201						
Branntweinessig	20						
Brät	285						
Bratapfel	102						
Bratapfel mit	76						

Vanillesoße	70						
Bratapfelkuchen, TK	234						
Bratensoße, Konserve	52						
Bratensoße mit Pilzen, Konserve	52						
Bratensoße, Trockenpulver	149						
Bratfett, tierisch	878						
Brathering	277						
Brathering, Konserve, netto	193						
Bratkartoffeln	88						
Bratkartoffeln mit Speck und Zwiebeln	104						
Bratlinge, vegetarisch	147						
Bratwurst	282						
Bratwurst, geräuchert	287						
Bratwurst, Grundbrät	272						
Bratwurst, grob	313						
Bratwurst mit Brötchen und Senf	264						
Bratwurst mit Senf	273						
Brause mit Fruchtgeschmack	42						
Bremer Pinkel	210						
Brennessel	49						
Brennessel, getrocknet	271						
Brennesseltrunk	17						
Bresso Feines Duo	185						
Bresso Frischkäse 60 % F.i. Tr.	241						

Bresso Weichkäse 68 % F.i. Tr.	421											
Brie 40 % F.i. Tr.	257											
Brie 45 % F.i. Tr.	284											
Brioches ohne Füllung	268											
Brokkoli	26											
Brokkoli, gegart	23											
Brokkoli, gesäuert	14											
Brokkoli mit gerösteten Mandeln	54											
Brokkoli, TK	28											
Brokkolicremesuppe	37											
Brokkoligratin	60											
Brombeere	30											
Brombeere, gegart	32											
Brombeere, Konserve, netto	74											
Brombeere, TK	31											
Brombeercompott	73											
Brombeerkonfitüre	267											
Brombeersaft	34											
Brotfrucht	113											
Brotgewürzmischung	355											
Brot pudding	174											
Brotsuppe	92											
Brötchen	248											
Brötchen mit ölsamen	251											
Brühe, gekörnt	149											
Brühe, instant	149											

Brühkartoffeln	50					
Brühwurst	296					
Brunch Streichrahm	246					
Brunnenkresse	19					
Brunnenkresse, getrocknet	209					
Brunnenkressepulver	213					
Brunnenkressetrunk	6					
Buchecker	588					
Buchteln	349					
Buchweizen, geschält	340					
Buchweizen, geschält, gegart	91					
Buchweizen, Vollkorn	340					
Buchweizen, Vollkorn, gegart	109					
Buchweizenmehl	346					
Buchwezentorte	282					
Buchweizenvollkornbrot	215					
Buchweizenvollkornmehl	341					
Bückling	217					
Bulgur	325					
Bum Bum, Schöller	282					
Burgunder	78					
Burgunder Schinken in Aspik	120					
Buschbohne, grün	25					
Buschbohne, grün, netto, Konser	21					
Butter	741					
Butter halbfett	382					

Butter mit Kräutern	650	●	○ ○ ○	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○
Buttercremetorte, Biskuit	316	●	○ ○ ○	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○
Buttergebäck	498	○ ○ ○	● ○ ○	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○
Butterhörnchen	301	○ ○ ○	● ○ ○	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○
Butterkäse 30 % F.i. Tr.	245	● ○ ○	○ ○ ○	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○
Butterkäse 45 % F.i. Tr.	299	● ○ ○	○ ○ ○	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○
Butterkeks	480	○ ○ ○	● ○ ○	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○
Butterkuchen	376	○ ○ ○	● ○ ○	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○
Buttermilch	36	○ ○ ○	● ○ ○	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○
Buttermilch mit Fruchtzubereitung	75	○ ○ ○	● ○ ○	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○
Buttemockerln	167	○ ○ ○	● ○ ○	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○
Butterpilz, frisch	11	○ ○ ○	● ○ ○	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○
Butterpilz, getrocknet	115	○ ○ ○	● ○ ○	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○
Butterpilz, Konserv., netto	11	○ ○ ○	● ○ ○	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○
Butterschmalz	880	● ○ ○	● ○ ○	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○

## C

Produktbezeichnung	Kalorien pro 100 g	Fett	Cholesterin	Sättfaktor	Fitfaktor
Cabanossi	451	● ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○
Café au Lait, Burger Kin	21	○ ○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○ ○
Café Creme, Burger King	2	○ ○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○ ○
Calippo Cola	83	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○ ○
Calvados	313	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○ ○
Camembert 20 % F.i. Tr.	175	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○
Camembert 30 % F.i. Tr.	209	● ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○
Camembert 45 % F.i. Tr.	288	● ○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○
Camembert 70 % F.i. Tr.	408	● ○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○ ○
Camembert, gebacken	286	○ ○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○ ○
Campino Erdbeer	420	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○
Cannelloni alla napoletana	137	○ ○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○
Cannelloni, überbacken	147	○ ○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○ ○
Cappuccino, Burger King	18	● ○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○ ○
Capri, Langnese	87	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○
Caramac	561	● ○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○ ○
Caretta Orange, Schöller	94	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○ ○
Carissa	80	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○
Caro Landkaffee, Getränk	1	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○
Cashewmus pur	617	● ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○
Cashewnuss	568	● ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○

Cashewnuss, geröstet und gesalzen	583										
Ceralisto Choco	516										
Ceralisto Erdnuss	524										
Ceralisto Joghurtcreme	489										
Cervelatwurst	369										
Cevapcici mit Reis und Zwiebeln	236										
Champagner	79										
Champignon	15										
Champignon, gegart	15										
Champignon, getrocknet	211										
Champignon, getrocknet, gegart	163										
Champignon, Konserve, gegart	14										
Champignon, TK, gegart	15										
Champignoncremesuppe	32										
Champignoncremesuppe, Trocken produkt	391										
Champignonrahmsoße, Trocken produkt	89										
Champignons, gedünstet	56										
Champignons, gefüllt	123										
Champignons in Sahnesoße	71										
Cheddar 50 % F.i. Tr.	405										
Cheeseburger	258										
Cheeseburger, Burger King	254										
Cherimoya	65										
Cherry Brandy	305										

Chester 20 % F.i. Tr.	245						
Chester 45 % F.i. Tr.	367						
Chicken McNuggets	207						
Chicken Supreme	591						
Chicken Supreme mit Käse	634						
Chicorée mit Käse überbacken	72						
Chicorée, netto	17						
Chicoréesalat mit Dressing	110						
Chicoréesalat mit Öl	142						
Chicorée, netto	80						
Chicoréesalat mit Dressing	329						
Chicoréesalat mit Öl	126						
Chilli con carne	14						
Chinakohl, gegart	12						
Chinakohl, gesäuert	8						
Chinesische Suppe	78						

### Chio

Chips Red Paprika	551						
Chips Salt and Vinegar	549						
Chips Sour Cream and Onion	551						
Flips Classic Peanut	489						
Jumbo Flips	483						
Tortilla Chips Nacho Cheese	501						
Tortilla Chips Original Salted	501						
Choco Croissis	525						

Crioco Crossis	525	● ○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○ ○
Cidre, lieblich	44	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○ ○
Cidre, trocken	37	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○ ○
Clementine	46	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○
Clementine, Konserve, netto	80	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○ ○
Clementinensaft	44	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○
Coca Cola	41	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○ ○
Coca Cola Cherry	43	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○ ○
Coca Cola light	1	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○ ○
Cocktail-Dressing, Fertigprodukt	577	● ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○
Cocktail-Kirsche	265	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○
Cocktails	141	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○ ○
Cocktailwürstchen	304	● ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○
Coco Pops	378	○ ○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○ ○
Coco Cabana, dunkel	489	● ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○ ○
Coco Cabana, hell	490	● ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○ ○
Cognac	237	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○ ○
Cola	61	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○ ○
Cola, kalorienarm	4	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○
Colori, Langnese	79	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○ ○
Cordon bleu vom Kalb	183	○ ○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○ ○
Cordon bleu vom Schwein	217	○ ○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○ ○
Corned Beef	141	○ ○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○ ○
Corned Beef, deutsch, Konserve	126	○ ○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○ ○
Cornetto Bottermelk-Zitrone	241	○ ○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○ ○
Cornetto Erdbeer	309	○ ○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○ ○

Cornetto Haselnuss	331	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○
Cornflakes	355	○ ○ ○ ●	○ ○ ○ ●	○ ○ ○ ●	● ○ ○ ○	○ ○ ○ ●
Cornflakes mit Milch und Zucker	191	○ ○ ○ ●	○ ○ ○ ●	○ ○ ○ ●	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○
Cornflakes mit Zucker und Honig	353	○ ○ ○ ●	○ ○ ○ ●	○ ○ ○ ●	● ○ ○ ○	○ ○ ○ ●
Cornichons, netto	16	○ ○ ○ ●	○ ○ ○ ●	○ ○ ○ ●	○ ○ ○ ●	○ ○ ○ ●
Country Burger	420	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○
Country Burger mit Käse	463	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○
Couscous	226	○ ○ ○ ●	○ ○ ○ ●	○ ○ ○ ●	● ○ ○ ○	○ ○ ○ ●
Crema Puddingcreme Caramel	130	○ ○ ○ ●	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○
Crema Puddingcreme Kokos	137	○ ○ ○ ●	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○
Crema Puddingcreme Schoko	131	○ ○ ○ ●	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○
Crème fraîche 30 % Fett	288	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○
Crème fraîche 40 % Fett	373	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○
Cremeeis	188	○ ○ ○ ●	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○
Cremetorte, Biskuit	316	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○
Cremetorte, Rührteig	261	○ ○ ○ ●	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○
Cremetorte mit Schokoladenguss	297	○ ○ ○ ●	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○
Cremissimo						
Amarena	206	○ ○ ○ ●	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○
Nocciolato	221	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○
Stracciatella	241	○ ○ ○ ●	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○
Vanille	219	○ ○ ○ ●	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○
Walnuss	268	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○
Crêpes Suzette	189	○ ○ ○ ●	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○
Crispy Chicken	467	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○

Crispy Chicken mit Käse	518												
Croissant	508												
Croissant mit Schokolade	411												
Croque Mozzarella mit Tomaten	208												
Croque Salami mit Salat und Tomate	250												
Croque Schinken mit Käse, Salat, Tomate	226												
Cuja Mara Split	137												
Cumberlandsoße	199												
Curacao	318												
Curry-Bratwurst	273												
Curry-Grillsoße	134												
Curry-Reisfleisch	124												
Curryketchup	110												
Currypulver	319												
Curryreis mit Mandeln	128												
Currysoße, indisches	64												
Currywurst mit Curryketchup	264												

# D

Produktbezeichnung	Kalorien pro 100 g	Fett	Cholesterin	Sättfaktor	Fitfaktor
Dampfnudeln	255	● ● ○	● ○ ○	● ○ ○	● ○ ○
Danablu 50 % F.i. Tr.	345	● ○ ○	● ○ ○	● ○ ○	● ○ ○
Danbo 45 % F.i. Tr.	322	● ○ ○	○ ○ ○	● ○ ○	○ ○ ○
Dattel, frisch	280	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○
Dattel, getrocknet	285	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○
Debreziner	330	● ○ ○	○ ○ ○	● ○ ○	○ ○ ○
Debreziner Bohnengulasch	92	● ○ ○	● ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○
Delikatess Leberwurst	328	● ○ ○	● ○ ○	● ○ ○	○ ○ ○
Delikatess Pastete	277	● ○ ○	● ○ ○	● ○ ○	● ○ ○
Dessertwein	190	○ ○ ○	○ ○ ○	● ○ ○	● ○ ○
Deutsche Salami	365	● ○ ○	● ○ ○	● ○ ○	● ○ ○
Diabetiker Eiswaffeln	446	● ○ ○	● ○ ○	● ○ ○	○ ○ ○
Diabetiker Haferkeks	414	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○
Diabetiker Kompott	80	○ ○ ○	○ ○ ○	● ○ ○	○ ○ ○
Diabetiker Nuss-Nougat-Creme	521	○ ○ ○	○ ○ ○	● ○ ○	○ ○ ○
Diabetiker Vollkornzwieback	352	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○
Diabetikerbier Pils	38	○ ○ ○	○ ○ ○	● ○ ○	● ○ ○
Diabetikermarmelade mit Fruktose	109	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○
Diabetikerschokolade	409	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○
Diabetikersirup	272	○ ○ ○	○ ○ ○	● ○ ○	○ ○ ○

Diabetikersüßspeisen	64				
»Diabetikerzucker«	236				
Diätfruchtbuttermilch Erdbeer	35				
Diätfruchtjoghurt	43				
Diätspeiseeis	114				
Dicke Bohne, gegart	99				
Dicke Bohne, Konserve, gegart	53				
Dicke Bohne, Konserve, netto	72				
Dicke Bohne, TK	89				
Dicke Bohnen in heller Soße	86				
Dicke-Bohnen-Eintopf mit Speck	168				
<b>Dickmanns</b>					
Normal	366				
Mini	425				
Mini dunkel	424				
Mini Vollmilch	423				
Mini weiß	427				
Super	366				
Dickmilch 1,5 % Fett	46				
Dickmilch 3,5 % Fett	64				
Dickmilch 10 % Fett	118				
Dickmilch mit Früchten 1,5 % Fett	83				
Dickmilch mit Früchten 3,5 % Fett	97				
<b>Die Ofenfrische Pizza</b>					

## Die Chemische, Pizza

Champignon	175	● ● ○ ○	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○
Gemüse	185	● ● ○ ○	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○
Margherita	206	● ● ○ ○	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○
Paprika-Bolognese	197	● ● ○ ○	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○
Peperoni-Salami	227	● ● ○ ○	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○
Salami	230	● ● ○ ○	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○
Schinken-Zwiebel Spezial	193	● ● ○ ○	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○
Speciale	217	● ● ○ ○	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○
Spinat	192	● ● ○ ○	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○
Thunfisch	202	● ● ○ ○	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○
Pizza Vier-Käse	225	● ● ○ ○	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○
Dill, frisch	55	● ● ○ ○	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○
Dill, getrocknet	256	● ● ○ ○	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○
Dill-Gewürz	293	● ● ○ ○	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○
Dill-Pulver	262	● ● ○ ○	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○
Dill, TK	55	● ● ○ ○	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○
Dillgurke, sauer	8	● ● ○ ○	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○
Diplomatenauflauf	192	● ● ○ ○	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○
Distelöl	879	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○
Dominosteine	386	● ● ○ ○	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○
Donauwellen	312	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○
Döner Kebab	190	● ● ○ ○	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○
Donuts Choco	396	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○
Donuts Crocant	396	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○
Donuts mit Schoko, McDonalds	424	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○
Donuts mit Zucker, McDonalds	435	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○

Produkt		Kalorien	Wertung 1	Wertung 2	Wertung 3	Wertung 4	Wertung 5
Doppelbock	62		● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●
Dörrpflaumenkompott	69		● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●
Dosenschinken	121		● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●
<b>Dr. Oetker</b>							
Crème Double	408		● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●
Crème fraîche Classic	297		● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●
Crème légère	170		● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●
Jobst Erdbeer	100		● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●
Jobst Himbeer	97		● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●
Jobst Kirsch	105		● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●
Jobst Pfirsich-Aprikose	103		● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●
Kirsch-Grütze mit Vanille-Creme	113		● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●
Rote Grütze mit Vanille-Creme	108		● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●
Waldbeer-Grütze mit Vanille-Creme	108		● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●
Dresdner Stollen	408		● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●
Du darfst Brotaufstrich 24 % Fett	234		● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●
Du darfst Halbfettbutter	364		● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●
Dukatenplätzchen	516		● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●
Duplo	544		● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●

# E

Produktbezeichnung	Kalorien pro 100 g	Fett	Cholesterin	Sattfaktor	Fitfaktor
Eclairs mit Sahne	294	● ○ ○	● ○ ○	● ○ ○	● ○ ○
Ed v. Schleck	190	○ ○ ○	○ ○ ○	● ○ ○	● ○ ○
Edamer 30 % F.i. Tr.	257	● ○ ○	○ ○ ○	● ○ ○	● ○ ○
Edamer 45 % F.i. Tr.	354	● ○ ○	○ ○ ○	● ○ ○	● ○ ○
Edel Reizker, frisch	14	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○
Edelkastanie, gegart	168	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○
Edelkastanie, geröstet	239	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○
Edelkastanie, geröstet und gesalzen	234	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○
Edelkastanienmus	178	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○
Edelpilzkäse 45 % F.i. Tr.	303	● ○ ○	○ ○ ○	● ○ ○	● ○ ○
Edelpilzkäse 60 % F.i. Tr.	425	● ○ ○	● ○ ○	● ○ ○	● ○ ○
Egg McMuffin	277	● ○ ○	● ○ ○	● ○ ○	● ○ ○
Ei	154	● ○ ○	● ○ ○	● ○ ○	● ○ ○
Ei, gebraten	164	● ○ ○	● ○ ○	● ○ ○	● ○ ○
Ei, gegart	149	● ○ ○	● ○ ○	● ○ ○	● ○ ○
Eier mit Senfsoße	125	● ○ ○	● ○ ○	● ○ ○	● ○ ○
Eier, russisch	202	● ○ ○	● ○ ○	● ○ ○	● ○ ○
Eierflockensuppe	34	● ○ ○	● ○ ○	● ○ ○	● ○ ○
Eierlikör	285	○ ○ ○	● ○ ○	● ○ ○	● ○ ○
Eierpfannkuchen	210	○ ○ ○	● ○ ○	● ○ ○	● ○ ○
Eierstrudel					

Eierschicht-Suppeneinlage	109								
Eigelb	348								
Eigelb, getrocknet	661								
Eintopf mit Gemüse	54								
Eis mit Sahne	136								
Eis mit Sahne und Früchten	126								
Eisbaisertorte	238								
Eisbecher Birne Helene	183								
Eisbecher mit Sahne und Früchten	198								
Eisbecher Pfirsich Melba	178								
Eisbein, gekocht	140								
Eisbein, Haxe, fe., gegart	250								
Eisbein, Haxe, mf., gegart	219								
Eisbergsalat	13								
Eisbock	87								
Eiscreme	160								
Eiskaffee	229								
Eiskonfekt	522								
Eistee, Burger King	32								
Eiswein Beerenauslese	98								
Eiszapfen, weiß	14								
Eiweiß	50								
Eiweißpulver	357								
Elisenlebkuchen	412								

Emmentaler 45 % F.i. Tr.	383								
Endivien	11								
Energieriegel Haselnusscreme	461								
Ente gebraten mit Orangensoße	218								
Ente mit Haut, gegart	174								
Entenfett	882								
Entenklein, gegart	177								
Entenleber	131								
Entenschenkel, gegart	182								
Erbse, gekeimt	32								
Erbse, grün, gegart	84								
Erbse, grün, getrocknet, gegart	105								
Erbse, grün, Konserve, gegart	70								
Erbse, grün, TK, gegart	84								
Erbsen-Mais-Gemüse, gedünstet	119								
Erbseneintopf mit Würstchen	90								
Erbsenpüree von Trockenerbsen	94								
Erbsensuppe	61								
Erbsensuppe mit Speck	86								
Erbsensuppe, püriert	84								
Erbswurst	306								
Erdbeerbowle	79								

Erdbeercreme	161									
Erdbeere	32									
Erdbeere, Konserve, netto	66									
Erdbeere, TK	34									
Erdbeereis	105									
Erdbeeren, gezuckert	94									
Erdbeerkonfitüre	268									
Erdbeersahnetorte	202									
Erdbeerschaum	160									
Erdnuss	561									
Erdnuss, dragiert	530									
Erdnuss, entfettet	275									
Erdnuss, geröstet	579									
Erdnuss, geröstet und gesalzen	568									
Erdnussbutter	597									
Erdnussflips	529									
Erdnussöl	879									
Erdnussplätzchen	520									
Esrom 45 % F.i. Tr.	313									
Essig	19									
Essig-Kräutersoße	531									
Essigmarinade	302									
Essigsäure	284									
Estragon, frisch	49									
Estragon, getrocknet	332									

F

Produktbezeichnung	Kalorien pro 100 g	Fett	Cholesterin	Sättfaktor	Fitfaktor
Fanta Orange	41	● ● ● ●	● ● ● ●	● ● ● ●	● ● ● ●
Fanta Orange, light	3	● ● ● ●	● ● ● ●	● ● ● ●	● ● ● ●
Fasan	135	● ● ● ●	● ● ● ●	● ● ● ●	● ● ● ●
Federweißer	76	● ● ● ●	● ● ● ●	● ● ● ●	● ● ● ●
Feige, frisch	63	● ● ● ●	● ● ● ●	● ● ● ●	● ● ● ●
Feige, getrocknet	284	● ● ● ●	● ● ● ●	● ● ● ●	● ● ● ●
Feldsalat	14	● ● ● ●	● ● ● ●	● ● ● ●	● ● ● ●
Fenchel	25	● ● ● ●	● ● ● ●	● ● ● ●	● ● ● ●
Fenchel, gegart	22	● ● ● ●	● ● ● ●	● ● ● ●	● ● ● ●
Fenchel, TK, gegart	25	● ● ● ●	● ● ● ●	● ● ● ●	● ● ● ●
Fenchelgemüse, gedünstet	53	● ● ● ●	● ● ● ●	● ● ● ●	● ● ● ●
Fenchelsamen, frisch	345	● ● ● ●	● ● ● ●	● ● ● ●	● ● ● ●
Fenchelsamen, Pulver	365	● ● ● ●	● ● ● ●	● ● ● ●	● ● ● ●
Ferkel, mf.	177	● ● ● ●	● ● ● ●	● ● ● ●	● ● ● ●
Ferrero Küsschen	589	● ● ● ●	● ● ● ●	● ● ● ●	● ● ● ●
Feta	236	● ● ● ●	● ● ● ●	● ● ● ●	● ● ● ●
<b>ff-</b>					
Chipsfrisch Oriental	560	● ● ● ●	● ● ● ●	● ● ● ●	● ● ● ●
Chipsfrisch Peperoni	551	● ● ● ●	● ● ● ●	● ● ● ●	● ● ● ●
Chipsfrisch ungarisch	551	● ● ● ●	● ● ● ●	● ● ● ●	● ● ● ●
Erdnuss-Flippies	497	● ● ● ●	● ● ● ●	● ● ● ●	● ● ● ●
Frit-Sticks ungarisch	524	● ● ● ●	● ● ● ●	● ● ● ●	● ● ● ●

Riffel's Naturell	542	●	○	○	●	○	○
Rustica	552	●	○	○	●	○	○
Zwiebli-Ringe	506	●	○	○	●	○	○
Filetsteak, gebraten	148	○	●	○	●	○	○
Filetsteak mit Kräuterbutter	274	●	○	○	●	○	○
Filetwurst	247	●	○	○	●	○	○
Fisch Filegro in Kräutersoße, TK	114	●	○	○	●	○	○
Fisch Filegro Müllerin-Art, TK	143	●	○	○	●	○	○
Fisch in Gelee	186	○	●	○	●	○	○
Fisch, Konservensuppe	65	○	●	○	●	○	○
Fisch, TK, paniert	118	○	○	●	●	○	○
Fischbrühe	23	●	○	○	●	○	○
Fischfilet, gebraten	116	○	●	○	●	○	○
Fischfilet, gegrillt	142	○	●	○	●	○	○
Fischfilet, gekocht	93	○	○	●	●	○	○
Fischfilet Müllerin	179	○	●	○	●	○	○
Fischfilet, paniert	173	○	●	○	●	○	○
Fischfrikadelle	158	○	●	○	●	○	○
Fischfrikadelle, TK	128	○	○	●	●	○	○
Fischklops	97	○	○	●	●	○	○
Fischmäc	265	●	○	○	●	○	○
Fischrogen, frisch	139	○	○	●	●	○	○
Fischrogen, gegart	159	○	○	●	●	○	○
Fischstäbchen, gebraten	193	○	●	○	●	○	○
Fischstäbchen, TK	118	○	○	●	●	○	○

Fischstäbchen, FR	110					
Fischsuppe, gebunden	123					
Fish King	423					
Fish King mit Käse	466					
Fladenbrot	235					
Flädle, Trockenprodukt	352					
Flädlesuppe	67					
Flammeri mit Erdbeeren	144					
Fleisch, gegart	223					
Fleisch-Gemüse-Pie	221					
Fleisch, roh	202					
Fleischbrühe, klar	49					
Fleischbrühe, Konserve	24					
Fleischbrühe mit Gemüse	40					
Fleischbrühe mit Nudeln	65					
Fleischbrühewürfel	149					
Fleischkäse, einfach	316					
Fleischkäse, grob	269					
Fleischkäse im Teigmantel	355					
Fleischklößchen	192					
Fleischpastete	250					
Fleischsuppe, klar, Brühwürfel	149					
Fleischtomate	17					
Fleischwurst	283					

Fleischwurst im Blätterteig	331												
Fleischwurst, Konservé	326												
Fleischwürzmittel	224												
Flunder, gebraten	147												
Flunder, gegart	46												
Flunder, geräuchert	101												
Flunder, paniert	179												
Flusskrebs, gegart	92												
Flusskrebs, Konservé, in öl, netto	153												
Forelle, blau	118												
Forelle, gegart	64												
Forelle, geräuchert	120												
Forelle Müllerin	177												
Forelle, paniert	188												
Forelle, TK, gegart	123												
Forellenfilet	113												
Frankfurter Kranz	363												
Frankfurter Würstchen	276												
French Dressing, Fertigprodukt	208												
Frikadelle	156												
Frikadelle mit Kartoffelsalat und Senf	109												
Frischkäse 50 % F.i. Tr.	281												
Frischkäse 70 % F.i. Tr.	377												

Frischkäse mit Kräutern, Magerstufe	90							
Frischkäsezubereitung 20 % F.i. Tr.	105							
Frischkäsezubereitung 50 % F.i. Tr.	284							
Frittierzettel	883							
Froschschenkel, gegart	48							
Froschschenkelfleisch, gegart	69							
Frosties	375							
Fruchtcreme	313							
Fruchtdickmilch mit Süßstoff	62							
Früchtebrot	350							
Früchtebrot, Rührteig	350							
Fruchteis	132							
Frühtemüsli	340							
Früchtequark	103							
Früchtetee	1							
Fruchtgummi	188							
Fruchtjoghurt mit Süßstoff	64							
Fruchtquark mit Süßstoff	73							
Fruchtsaftgetränk Trauben	62							
Fruchtsaftgetränk Zitrus	47							
Fruchtsaftgegtränk Zitrus, kalorienarm	12							

Fruchtsaftlikör	305				
Fruchtschnitten	313				
Fruchtzucker	405				
Fruchtzwerge	148				
Fruchtzwerge Multivitamin	121				
Frühlingsquark mit Kartoffel und Butter	103				
Frühlingsrolle mit Gemüsefüllung	203				
Frühlingssuppe, klar	50				
Frühstücksfleisch	289				
Fürst Pückler Bombe	322				
Fürst Pückler Eis, Langnese	182				

**G**

Produktbezeichnung	Kalorien pro 100 g	Fett	Cholesterin	Sättfaktor	Fitfaktor
Gans, frisch	338	● ○ ○	● ○ ○	● ○ ○	● ○ ○
Gans, gegart	279	● ○ ○	● ○ ○	● ○ ○	● ○ ○
Gänsebraten mit Soße	325	● ○ ○	● ○ ○	● ○ ○	● ○ ○
Gänseklein, gegart	291	● ○ ○	● ○ ○	● ○ ○	● ○ ○
Gänseleber	131	○ ○ ○	● ○ ○	● ○ ○	● ○ ○
Gänseleber Fürstenber	150	○ ○ ○	● ○ ○	● ○ ○	○ ○ ○
Gänseleber in Aspi	117	○ ○ ○	● ○ ○	● ○ ○	○ ○ ○
Gänseleberpastete	247	● ○ ○	● ○ ○	● ○ ○	● ○ ○
Gänseleberwurst mit Trüffeln	252	● ○ ○	● ○ ○	● ○ ○	○ ○ ○
Gänseschenkel, TK	218	○ ○ ○	● ○ ○	● ○ ○	● ○ ○
Gänseschmalz	883	● ○ ○	○ ○ ○	● ○ ○	○ ○ ○
Garnele	102	○ ○ ○	● ○ ○	● ○ ○	○ ○ ○
Garnelensuppe, Konserve	88	○ ○ ○	● ○ ○	● ○ ○	○ ○ ○
Gartenkürbis	13	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○
Gartenkürbis, Konserve	9	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○
Gazpacho	19	● ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○
Geflügel-Dippers, TK	259	● ○ ○	● ○ ○		● ○ ○
Geflügel, gegart	189	○ ○ ○	● ○ ○	● ○ ○	○ ○ ○
Geflügel-Sticks, TK	218	○ ○ ○	● ○ ○	● ○ ○	○ ○ ○
Geflügelbrühe	80	● ○ ○	● ○ ○	● ○ ○	● ○ ○
Geflügelsatzsauce	60	● ○ ○	● ○ ○	● ○ ○	● ○ ○

Gemüsecremesuppe	60						
Geflügeldöner	164						
Geflügelsalat mit Walnüssen und Sahne	262						
Gekochte Eier	154						
Gekröse Kalb, gegart	135						
Gelatine	343						
Gelee, einfach	280						
Gelee, extra	259						
Geleefrüchte	329						
Gemüse-Mac	239						
Gemüse-Putenwurst, Du darfst	106						
Gemüse, überbacken, in Käsesoße	89						
Gemüsebratling	132						
Gemüsebrühe	19						
Gemüseburger	118						
Gemüsecremesuppe	37						
Gemüseeintopf	72						
Gemüseeintopf mit Hammel	91						
Gemüseeintopf mit Rind	47						
Gemüseeintopf mit Weißkohl	52						
Gemüsemischung, gegart	34						
Gemüsemischung, Kons., gegart	29						
Gemüsemischung, Kons., netto	32						

Gemüsemischung, TK, gegart	34						
Gemüseplatte mit Kartoffeln	80						
Gemüserisotto	101						
Gemüsesaft	32						
Gemüsesalat, gegart, mit Essigmarinade	38						
Gemüsesalat, gegart, mit Joghurtdressing	41						
Gemüsesalat, gegart, mit Mayonnaise	87						
Gemüsesuppe, italienisch	38						
Gemüsesuppe, klar	45						
Gemüsezwiebel	28						
Genever	194						
Germknödel	255						
Gerste, Vollkorn	320						
Gerste, Vollkorn, gegart	102						
Gerstenbrot	210						
Getränkepulver Orange	383						
Getreidebratling	118						
Gewürzgurke, netto	16						
Gewürzkuchen, Rührteig	360						
Gewürzmischung, chinesisch	309						
Gin	262						

Giotto	622	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○
Glühwein	105	○ ○ ○ ●	○ ○ ○ ●	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○
Glutamat	402	○ ○ ○ ●	○ ○ ○ ●	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○
Glutenfr. Biskuit	496	○ ○ ○ ●	○ ○ ○ ●	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○
Glutenfr. Brot, dunkel	222	○ ○ ○ ●	○ ○ ○ ●	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○
Glutenfr. Brot, hell	234	○ ○ ○ ●	○ ○ ○ ●	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○
Glutenfr. Hirsebrot	253	○ ○ ○ ●	○ ○ ○ ●	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○
Glutenfr. Hirsemüsli	307	○ ○ ○ ●	○ ○ ○ ●	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○
Glutenfr. Kastanienbrot	177	○ ○ ○ ●	○ ○ ○ ●	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○
Glutenfr. Knusperbrot	267	○ ○ ○ ●	○ ○ ○ ●	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○
Glutenfr. Körnerbrot	218	○ ○ ○ ●	○ ○ ○ ●	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○
Glutenfr. Kuchen	414	○ ○ ○ ●	○ ○ ○ ●	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○
Glutenfr. Löffelbiskuit	418	○ ○ ○ ●	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○
Glutenfr. Maiskekse	438	○ ○ ○ ●	○ ○ ○ ●	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○
Glutenfr. Mehl	350	○ ○ ○ ●	○ ○ ○ ●	● ○ ○ ○	
Glutenfr. Mehlmischung für Brot	349	○ ○ ○ ●	○ ○ ○ ●	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○
Glutenfr. Nudeln roh	355	○ ○ ○ ●	○ ○ ○ ●	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○
Glutenfr. Paniermehl	373	○ ○ ○ ●	○ ○ ○ ●	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○
Glutenfr. Plätzchen	235	○ ○ ○ ●	○ ○ ○ ●	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○
Glutenfr. Rosinenbrot	273	○ ○ ○ ●	○ ○ ○ ●	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○
Glutenfr. Toastbrot	288	○ ○ ○ ●	○ ○ ○ ●	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○
Glutenfr. Waffeln	511	○ ○ ○ ●	○ ○ ○ ●	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○
Glutenfr. Zwieback	435	○ ○ ○ ●	○ ○ ○ ●	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○
Goldbackfisch, TK	150	○ ○ ○ ●	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○
goldfischli Original	462	○ ○ ○ ●	○ ○ ○ ●	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○
goldfischli Paprika	468	○ ○ ○ ●	○ ○ ○ ●	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○
goldfischli Sesam	484	● ○ ○ ○	○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○

Gorgonzola	356	● ○ ○	● ○ ○	● ○ ○	● ○ ○	● ○ ○
Götterspeise, Gelee	60	○ ○ ○ ●	○ ○ ○ ●	○ ○ ○ ●	○ ○ ○ ●	○ ○ ○ ●
Gouda 45 % F.i. Tr.	365	● ○ ○	○ ○ ○ ●	○ ○ ○ ●	○ ○ ○ ●	○ ○ ○ ●
Gouda 50 % F.i. Tr.	367	● ○ ○	○ ○ ○ ●	○ ○ ○ ●	○ ○ ○ ●	○ ○ ○ ●
Gouda 60 % F.i. Tr.	420	● ○ ○	● ○ ○	● ○ ○	● ○ ○	● ○ ○
Grahambrot	212	○ ○ ○ ●	○ ○ ○ ●	○ ○ ○ ●	○ ○ ○ ●	○ ○ ○ ●
Granatapfel	78	○ ○ ○ ●	○ ○ ○ ●	○ ○ ○ ●	○ ○ ○ ●	○ ○ ○ ●
Granatapfelsaft	77	○ ○ ○ ●	○ ○ ○ ●	○ ○ ○ ●	● ○ ○ ○	○ ○ ○ ●
Grand Marnier	318	○ ○ ○ ●	○ ○ ○ ●	○ ○ ○ ●	● ○ ○ ○	○ ○ ○ ○
Grapefruit	50	○ ○ ○ ●	○ ○ ○ ●	○ ○ ○ ●	● ○ ○ ○	○ ○ ○ ●
Grapefruit, gezuckert	99	○ ○ ○ ●	○ ○ ○ ●	○ ○ ○ ●	● ○ ○ ○	○ ○ ○ ●
Grapefruitsaft	48	○ ○ ○ ●	○ ○ ○ ●	○ ○ ○ ●	● ○ ○ ○	○ ○ ○ ●
Graubrot	210	○ ○ ○ ●	○ ○ ○ ●	○ ○ ○ ●	○ ○ ○ ●	○ ○ ○ ●
Graupen	339	○ ○ ○ ●	○ ○ ○ ●	○ ○ ○ ●	● ○ ○ ○	○ ○ ○ ●
Graupensuppe	49	○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○	○ ○ ○ ○
Graupensuppe, klar	68	○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○	○ ○ ○ ○
Greyerzer 50 % F.i. Tr.	406	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○
Grießbrei	73	○ ○ ○ ●	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○
Grießklößchen, Trockenprodukt	352	○ ○ ○ ●	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○	○ ○ ○ ○
Grießklößchensuppe	144	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○	○ ○ ○ ○
Grießklöße	151	○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○	○ ○ ○ ○
Grießklöße, Fertigprodukt	161	○ ○ ○ ●	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○	○ ○ ○ ○
Grießnockerln	442	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○
Grießpudding	218	○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○
Grießsuppe mit Gemüseeinlage	47	○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○	○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○

Grießsuppe mit Gemüseeinlage	213				
Grillsoße Barbecue	146				
Grillsoße mexikanisch	59				
Grillsteak	159				
Grüne-Bohnen-Eintopf mit Rind	61				
Grüne Soße	235				
Grünkern-Gemüse-Bratling	144				
Grünkern, Vollkorn	324				
Grünkern, Vollkorn, gegart	104				
Grünkernsuppe	99				
Grünkohl	37				
Grünkohl, gegart	28				
Grünkohl, gesäuert	19				
Grünkohl, Konserve, netto	33				
Grünkohl, TK	40				
Grünkohleintopf mit Schweinebauch	116				
Guave	38				
Guave, Konserve, netto	76				
Guavennektar	51				
Gulaschsuppe	62				
Gulaschsuppe, Konserve	110				
Gummi Arabicum	343				
Gummibonbons	188				
Total	17				

Gurke	12					
Gurke, gesäuert	7					
Gurke, Konserve, netto	10					
Gurke, sauer	8					
Gurke, süß-sauer	18					
Gurkengemüse	31					
Gurkenrahmsuppe mit Dill	42					
Gurkensalat mit Dressing	41					
Gurkensalat mit Joghurt	58					
Gurkentrunk	4					

# H

Produktbezeichnung	Kalorien pro 100 g	Fett	Cholesterin	Sättfaktor	Fitfaktor
Hackbällchen auf Tomate	129	● ○ ○	● ○ ○	● ○ ○	○ ○ ○
Hackbraten mit Soße	179	● ○ ○	● ○ ○	● ○ ○	● ○ ○
Hackfleisch, gemischt, gegart	239	● ○ ○	● ○ ○	● ○ ○	● ○ ○
Hackfleisch, gemischt, roh	221	● ○ ○	● ○ ○	● ○ ○	● ○ ○
Hackfleisch, Rind, gegart	223	○ ○ ●	● ○ ○	● ○ ○	● ○ ○
Hackfleisch, Rind, ro	202	● ○ ○	● ○ ○	● ○ ○	● ○ ○
Hackfleisch, Schwein, gegart	264	● ○ ○	● ○ ○	● ○ ○	● ○ ○
Hackfleisch, Schwein, roh	250	● ○ ○	● ○ ○	● ○ ○	● ○ ○
Hacksteak, Fertiggericht	188	● ○ ○	● ○ ○	● ○ ○	● ○ ○
Hacksteak, gegart	201	● ○ ○	● ○ ○	● ○ ○	● ○ ○
Hafer, Vollkorn	353	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○
Haferbrei	161	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○
Haferflocken	370	○ ○ ○	○ ○ ○		○ ○ ○
Haferflocken, gegart	79	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○
Haferflocken, Vollkorn	370	○ ○ ○	○ ○ ○	● ○ ○	○ ○ ○
Haferflockenplätzchen	417	○ ○ ○	● ○ ○	● ○ ○	● ○ ○
Hafergrütze, gegart	108	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○
Hafervollkornbrot	206	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○

Hagebutte	108						
Hagebutte, gegart	112						
Hagebuttenkonfitüre	296						
Hähnchen, gegar	189						
Hähnchen, gegrillt	174						
Hähncheninnereien, gegar	147						
Hähnchen Marengo	162						
Hähnchenbrustfilet, gebraten	111						
Hähnchen, gegrillt	208						
Hähncheninnereien, gegar	228						
Hähnchen Marengo	147						
Hähnchenbrustfilet, gebraten	214						
Hähnchenflügel	396						
Hähnchenklein, geg	15						
Hähnchenleber, gegar	379						
Ham und Eggs, McDonalds	221						
Hamburger Aalsuppe	82						
Hamburger Pfannfisch	107						
Hamburger	246						
Hamburger, Burger King	246						
Hamburger Royal	252						
Hamburger Royal TS	227						
Hammelbraten, ma., ge	180						
Hammelbraten, mf.	222						

Hammelfilet, gegart	150		●	○ ○ ○	● ○ ○ ○
Hammelkeule, gegart	271	●	○ ○ ○	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○
Hammelkotelett, ma., gegart	247	●	○ ○ ○	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○
Hammelkotelett, mf., gegart	259	●	○ ○ ○	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○
Hanuta	526	●	○ ○ ○	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○
Happen, Langnese	219		○ ○ ○	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○
Happy Hippo Snack	562	●	○ ○ ○	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○

### Haribo

Color-Rado	342	○ ○ ○	○ ○ ○	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○
Erdbeeren	370	○ ○ ○	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○
Frucht-Kracher	382	○ ○ ○	○ ○ ○	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○
Goldbären	340	○ ○ ○	○ ○ ○	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○
Happy-Cola	340	○ ○ ○	○ ○ ○	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○
Katinchen	320	○ ○ ○	○ ○ ○	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○
Konfekt	354	○ ○ ○	○ ○ ○	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○
Piratos	320	○ ○ ○	○ ○ ○	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○
Salino	320	○ ○ ○	○ ○ ○	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○
Salzbrezel	350	○ ○ ○	○ ○ ○	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○
Saure Pommes	340	○ ○ ○	○ ○ ○	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○
Schnecken	294	○ ○ ○	○ ○ ○	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○
Schnecken	345	○ ○ ○	○ ○ ○	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○
Tropi Frutti	350	○ ○ ○	○ ○ ○	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○
Tutti Frutti	349	○ ○ ○	○ ○ ○	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○
Weinland	340	○ ○ ○	○ ○ ○	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○
Hartkaramelle, gefüllt	359	○ ○ ○	○ ○ ○	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○
Hase, fe., gegart	153	○ ○ ○	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○

Hase, ma., gegart	153						
Hase, mf., gegart	153						
Haselnuss-Krokant	451						
Haselnuss, netto	636						
Haselnussberge	467						
Haselnusscreme-Dessert	236						
Haselnusskugeln	525						
Haselnussmus	652						
Haselnussöl	882						
Hasenbraten mit Soße	170						
Hasenpfeffer mit Soße	153						
Hasenragout	61						
Hausmacher Blutwurst	344						
Hausmacher Blutwurst, Konserve	344						
Hausmacher Leberwurst, Konserve	301						
Hausmacher Sülze, Konserve	275						
Havarti 45 % F.i. Tr.	322						
Hecht, gegart	50						
Hecht, TK, gegart	93						
Hechtfilet, gegart	93						
Hechtfilet, paniert	169						
Hefe Boller	321						
Hefe, frisch	83						
Hefe, trocken	288						
Hefeaufstrichpaste mit Champignons	192						

Hefeufstrichpaste mit Kräutern	197								
Hefebrühe-Extrakt	291								
Hefebrühe-Extrakt mit Gemüse	260								
Hefebrühe-Extrakt mit Gemüse, gekörnt	239								
Hefeklöße im Backofen	279								
Hefeplinsen	225								
Hefepudding	347								
Hefeteig	302								
Hefeteigschnecke	324								
Hefeweizenbier	38								
Hefezopf	302								
Heidelbeere	42								
Heidelbeere, gegart	44								
Heidelbeere, gezuckert	103								
Heidelbeere, Konserve, netto	74								
Heidelbeere, TK	44								
Heidelbeerkonfitüre	271								
Heidelbeerkonfitüre extra, mit Süßstoff	69								
Heilbutt, gegart	88								
Heilbutt, gegrillt	171								
Heilbutt, geräuchert	102								
Heilbutt, paniert	180								
Heilbuttfilet	112								
Heilbuttfilet, gegart	112								

Herrbuttermilch, gegart	112					
Hering, geräuchert	217					
Hering, grün, gegrillt	251					
Hering, Konserve in öl, netto	207					
Hering, Konserve, netto	203					
Hering, TK, gegart	237					
Heringsfilet, gegar	237					
Heringsfilet, gegrillt	254					
Heringsfilet in Dillrahmcreme	172					
Heringsfilet in Tomatensoße	184					
Heringsfilet mit Remouladensoße	199					
Heringsfilet, Matjesart	209					
Heringsfilet, paniert	263					
Himbeere	34					
Himbeere, gegart	36					
Himbeere, Konserve, netto	68					
Himbeere, TK	35					
Himbeeren, gezuckert	82					
Himbeergeist	242					
Himbeercompott	66					
Himbeerkonfitüre	268					
Himmel und Erde	70					
Himmel und Erde mit Blutwurst	164					
Hinterschinken	121					

Hirsch, fe., gegart	149	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●
Hirsch, ma., gegart	149	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●
Hirsch, mf., gegart	149	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●
Hirschbraten mit Soße	88	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●
Hirschhornsalz	155	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●
Hirschkotelett mit Pfifferlingen	147	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●
Hirse, ganzes Korn	331	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●
Hirse, gegart	114	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●
Hirsevollkombrot	217	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●
Holunderbeere, gegart	50	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●
Holunderbeere, netto	48	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●
Holunderbeersaft	50	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●
Holundersuppe mit Äpfeln	47	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●
Holzofenbrot	210	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●
Honig	306	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●
Honigkuchen	359	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●
Honigmelone	26	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●
Honigpfannkuchen	259	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●
Hörnchen, Blätterteig	470	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●
Hörnchen, Hefeteig	307	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●
Hühnerbrühe, gekörnt	149	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●
Hühnerbrühe mit Nudeln	87	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●
Hühnerbrühe mit Nudeln, gekörnt	149	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●
Hühnerfrikassee	135	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●
Hühnerpastete	260	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●
Hülsenfruchtaemüse	25	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●

Hummer	86				
Hummer, gegart	88				
Hummer, gekocht, Thermidor	123				
Hummersalat mit Mayonnaise	129				
Hummersuppe	123				
Husarenkrapfen	533				
Hüttenkäse 10 % F.i. Tr.	90				
Hüttenkäse 20 % F.i. Tr.	102				
Hüttenkäse Magerstufe	81				

I

Produktbezeichnung	Kalorien pro 100 g	Fett	Cholesterin	Sättfaktor	Fitfaktor
Ingwer, kandiert	260	● ● ●	● ● ●	●	● ● ● ●
Ingwerknolle	50	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ● ●
Ingwerpulver	304	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ● ●

## Intermezzo

Gemüse-Chili-Sauerrahm	262									
Paprika-Hackfleisch-Sauerrahm	278									
Salami-Cayenne-Sauerrahm	278									
Schinken-Sauerrahm	276									
Spinat-Sauerrahm	257									
Thunfisch-Sauerrahm	279									
Irish Stew	88									
Italian Dressing	508									
Italian Dressing, Fertigprodukt	230									

## J

Produktbezeichnung	Kalorien pro 100 g	Fett	Cholesterin	Sattfaktor	Fitfaktor
Jacobsmuschel	77	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●
Jagdwurst	218	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●
Jagdwurst, fettarm	205	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●
Jägerpilzsuppe	32	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●
Jägerschnitzel	115	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●
Jägersoße	74	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●
Jarlsberg 45 % F.i. Tr.	349	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●
.Jerome 45 % F.i. Tr.	318	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●
Jodiertes Salz	0	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●
Joghurt 1,5 % Fett	46	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●
Joghurt 3,5 % Fett	66	● ● ● ● ●		● ● ● ● ●	● ● ● ● ●
joghurt-Dressing	119	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●
Joghurt mit Früchten 1,5 % Fett	83	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●
Joghurt mit Früchten 3,5 % Fett	99	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●
Joghurt mit Müsli	126	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●
Joghurt mit Sahne	116	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●
Joghurt mit Vanille und Nuss	114	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●
Joghurt Trinkjoghurt 1,5 % Fett	71	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●
Joghurt Trinkjoghurt 3,5 % Fett	88	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●

Joghurteis	139						
Johannisbeere, rot	43						
Johannisbeere, rot, TK	45						
Johannisbeere, schwarz	57						
Johannisbeere, schwarz, gegart	60						
Johannisbeere, schwarz, TK	59						
Johannisbeere, weiß	51						
Johannisbeere, weiß, Kons., netto	78						
Johannisbeerkonfitüre, rot	272						
Johannisbeerkonfitüre, schwarz	277						
Johannisbeerkuchen, Hefeteig	249						
Johannisbeernektar, rot	67						
Johannisbeersaft, rot	102						
Johannisbeersaft, schwarz	114						
Johannibrotkernmehl	60						

# K

Produktbezeichnung	Kalorien pro 100 g	Fett	Cholesterin	Sattfaktor	Fitfaktor
Kabeljau auf Chinagemüse	71	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ● ●	● ● ● ● ●
Kabeljau, gegart	65	● ● ● ● ● ●	● ● ● ● ● ●	● ● ● ● ● ●	● ● ● ● ●
Kabeljau, gekocht	82	● ● ● ● ● ●	● ● ● ● ● ●	● ● ● ● ● ●	● ● ● ● ●
Kabeljau, Konserve, netto	75	● ● ● ● ● ●	● ● ● ● ● ●	● ● ● ● ● ●	● ● ● ● ●
Kabeljau, paniert	165	● ● ● ● ● ● ●	● ● ● ● ● ●	● ● ● ● ● ●	● ● ● ● ●
Kabeljau, TK, gegart	90	● ● ● ● ● ●	● ● ● ● ● ●	● ● ● ● ● ●	● ● ● ● ●
Kabeljaufilet	77	● ● ● ● ● ●	● ● ● ● ● ●	● ● ● ● ● ●	● ● ● ● ●
Kabeljaufilet, gegart	90	● ● ● ● ● ●	● ● ● ● ● ●	● ● ● ● ● ●	● ● ● ● ●
Kaffeegerränk	2	● ● ● ● ● ●	● ● ● ● ● ●	● ● ● ● ● ●	● ● ● ● ● ●
Kaffee, Instantpulver	339	● ● ● ● ● ●	● ● ● ● ● ●	● ● ● ● ● ●	● ● ● ● ● ●
Kaffee mit Alkohol	17	● ● ● ● ● ●	● ● ● ● ● ●	● ● ● ● ● ●	● ● ● ● ●
Kaffee mit Kondensmilch	6	● ● ● ● ● ●	● ● ● ● ● ●	● ● ● ● ● ●	● ● ● ● ●
Kaffee mit Milch	4	● ● ● ● ● ●	● ● ● ● ● ●	● ● ● ● ● ●	● ● ● ● ● ●
Kaffee mit Milch und Zucker	12	● ● ● ● ● ●	● ● ● ● ● ●	● ● ● ● ● ●	● ● ● ● ●
Kaffee mit Zucker	10	● ● ● ● ● ●	● ● ● ● ● ●	● ● ● ● ● ●	● ● ● ● ●
Kaffee-Zichorien-Pulver	189	● ● ● ● ● ●	● ● ● ● ● ●	● ● ● ● ● ●	● ● ● ● ●
Kaffeecreme	133	● ● ● ● ● ●	● ● ● ● ● ●	● ● ● ● ● ●	● ● ● ● ●
Kaffeersatzgetränk	2	● ● ● ● ● ●	● ● ● ● ● ●	● ● ● ● ● ●	● ● ● ● ●
Kaffeesahne 10 % Fett	117	● ● ● ● ● ●	● ● ● ● ● ●	● ● ● ● ● ●	● ● ● ● ●

Kaffeesahne 30 % Fett	271	●	○	○	●	○
Kaffeeweißer	549	●	○	○	●	○
Kaffeeweißer, Coffee-mate	667	●	○	○	●	●
Kaiserreis	156	○	●	○	●	●
Kaiserschmarrn	190	○	●	○	●	●
Kakaobutter	879	●	○	○	●	●
Kakaogetränkepulver, löslich	391	○	○	●	●	●
Kakaopulver, schwach entölt	342	●	○	○	●	●
Kakaopulver, schwach entölt, gezuckert	385	○	○	●	●	●
Kakaotrunk, Trinkschokolade	131	○	○	●	●	●
Kaki, gegart	74	○	○	●	●	●
Kalb, Muskelfleisch	94	○	○	●	●	●
Kalbfleisch, ma., gegart	137	○	○	●	●	●
Kalbfleischpastete	230	●	○	○	●	●
Kalbfleischsuppe, Trockenprodukt	143	●	○	○	●	●
Kalbfleischwurst	321	●	○	○	●	●
Kalbsbraten, gegart	137	○	○	●	●	●
Kalbsfilet, gebraten	195	○	●	○	●	●
Kalbsfilet, gegart	142	○	○	●	●	●
Kalbsfrikassee	91	○	●	○	●	●
Kalbsgeschnetzeltes Zürcher Art	130	●	○	○	●	●
Kalbsgulasch, gegart	152	○	○	●	●	●

Kalbshirn, gegart	117										
Kalbskäsebrät	285										
Kalbskeule, ma., gegart	134										
Kalbskeule, mf., gegart	144										
Kalbskotelett, ma., gegart	136										
Kalbskotelett, mf., gegart	172										
Kalbskotelett, natur	184										
Kalbskotelett, paniert	267										
Kalbsleber, gebraten	152										
Kalbsleberwurst	316										
Kalbslende, gegart	142										
Kalbsniere, gegart	116										
Kalbsragout mit Champignons und Soße	92										
Kalbsroulade, ma., gegart	134										
Kalbsroulade, mf., gegart	144										
Kalbsschnitzel, ma., gegart	134										
Kalbsschnitzel, mf., gegart	144										
Kalte Ente, Getränk	101										
Kandierte Früchte	263										
Kaninchen, fe., gegart	188										
Kaninchen, ma., gegart	148										

Kaninchen, mf., gegart	188					
Kapern	414					
Kaperndoße	86					
Karamellcreme	108					
Karamellflammeri	147					
Karamellsoße	160					
Karausche, gegart	72					
Karauschenfilet, gebraten	121					
Kardamom	336					
Karpfen, blau	117					
Karpfen, gegart	66					
Karpfen, paniert	188					
Karpfen, TK, gegart	122					
Karpfenfilet	116					
Karpfenfilet, gegart	122					
Kartoffel, gegart	69					
Kartoffel-Käse-Gratin mit Tomaten	135					
Kartoffel-Lauchcremesuppe	79					
Kartoffel, roh	71					
Kartoffel-Spinat-Auflauf	91					
Kartoffel, Trockenprodukt	328					
Kartoffel, ungeschält, gegart	57					
Kartoffelauflauf	153					
Kartoffelbrei	79					

Kartoffelbreipulver	328					
Kartoffelchips	535					
Kartoffelflocken, Trockenprodukt	328					
Kartoffelgratin	107					
Kartoffelkloß aus rohen Kartoffeln	79					
Kartoffelkloß, halb und halb, aus Pulver	96					
Kartoffelkloß, Trockenprodukt	325					
Kartoffelkloß, Trockenprodukt, gar	327					
Kartoffelklöße	88					
Kartoffelklöße, halb und halb	94					
Kartoffelkroketten	136					
Kartoffelpuffer	153					
Kartoffelpüree	108					
Kartoffelsalat mit Dressing	107					
Kartoffelsalat mit Mayonnaise	101					
Kartoffelstärke	341					
Kartoffelsuppe	42					
Kartoffelsuppe mit Gemüse	57					
Kartoffelsuppe mit Wurst	86					
Kartoffelwurst	304					
Käse Hartkäse 45 % F.i. Tr.	383					

Käse Hartkäse Magerstufe	167				
Käse-Wurst-Salat mit Essigmarinade	209				
Käsecremesuppe mit Schmelzkäse	100				
Käsefondue	253				
Käsegebäck, Blätterteig	527				
Käsekuchen, Mürbeteig	276				
Käsenockerln	233				
Käsesahnetorte	209				
Käsesalat	212				
Käseschinkenwurst	232				
Käsesoße	112				
Käsespätzle	199				
Käsetoast	298				
Käsetorte, Rührteig	342				
Kasseler, Aufschnitt	172				
Kasseler im Teigmantel	226				
Katenrauchwurst	365				
Katfisch, gegart	50				
Katfischfilet	88				
Katfischfilet, gegart	103				
Kaugummi	387				
Kaviar, echt	259				
Kaviarersatz	102				
Kefir 1,5 % Fett	50				

Kefir 3,5 % Fett	66				
Kefir mit Früchten 1,5 % Fett	86				
Kefir mit Früchten 3,5 % Fett	99				
Keks mit Schokolade	489				
<b>Kelloggs</b>					
All-Bran Flakes	318				
All-Bran Plus	280				
Choco Corn Flakes	383				
Choco Krispies	383				
Choco Smacks	385				
Chocos	378				
Chombos	386				
Corn Flakes	368				
Crunchy Nut Corn Flakes	383				
Froot Loops	388				
Frosties	373				
Frosties Spice	371				
Honey Loops	371				
Just Right	351				
Nutri-Grain 7-Früchte Müsli	371				
Nutri-Grain Knusper Müsli	470				
Nutri-Grain Mehrkorn Müsli	381				
Nutri-Grain Schoko Müsli	387				
Optima Fruit n'Fibre	353				

Optima Nut Feast	366							
Pops	385							
Rice Krispies	373							
Smacks	369							
Special K	369							
Toppas	340							
Toppas Choco	400							
Toppas Traube	335							
Kerbel, frisch	48							
Kerbel, getrocknet	227							
Kerbelpulver	232							
Kichererbse, frisch	268							
Kichererbse, gegart	114							
Kichererbse, getrocknet	325							
Kichererbse, Konserve, gegart	27							
Kichererbse, Konserve, netto	67							
Kidneybohne, getrocknet	251							
Kidneybohne, Konserve	63							
<b>Kinder</b>								
Bueno	572							
Country	546							
Maxi King	497							
Pingui	453							
Prof. Rino	565							
Riegel	557							

Überraschung	558								
Schokolade Riegel	560								
Schoko-Bons	550								

## King

Nuggets, 6 Stück	273								
Pommes mittel	345								
Sundae Erdbeer	136								
Sundae Karamell	160								
Sundae Schoko	136								
Sundae Vanille	141								
Wings, 6 Stück	253								
Kinley Bitter Lemon	41								
Kinley Tonic Water	37								
Kirsche, sauer	58								
Kirsche, sauer, Konserve, netto	88								
Kirsche, sauer, TK	60								
Kirsche, süß	63								
Kirsche, süß, Konserve, netto	91								
Kirschenklotzer	197								
Kirschgrütze	75								
Kirschkompott	80								
Kirschkonfitüre	277								
Kirschmichel	198								
Kirschsaft, sauer	58								
Kirschstrudel	217								
Kirschtorte, Mürbeteig	298								
Kirschwasser	242								

	1	2	3	4	5	6
Kitschwasser						
KitKat	508	●	○	○	●	●
KitKat Chunky	515	●	○	○	●	●
Kiwi	61	○	○	●	○	●
Klare Brühe mit Eierstich	59	○	●	●	●	●
Klarer	185	○	○	●	●	●
Knäckebrot	359	○	○	●	●	●
Knäckebrot, ballaststoffreich	310	○	○	●	●	●
Knäckebrot mit ölsamen	374	○	○	●	●	●
Knacker, einfach	298	●	○	●	●	●
Knackwurst	283	●	○	●	●	●
Knoblauch	142	○	○	●	●	●
Knoblauch, gegart	124	○	○	●	●	●
Knoblauch, getrocknet	354	○	○	●	●	●
Knoblauch-Grillsoße	118	○	○	●	●	●
Knoblauchbutter	568	●	○	●	●	●
Knoblauchwurst	332	●	○	●	●	●
Knödelmehl	325	○	○	●	●	●
Knödelpulver, halb und halb	326	○	○	●	●	●
Knoppers	528	●	○	●	●	●
<b>Knorr</b>						
Fix Bolognese, Trockenprodukt	350	○	●	●	●	●
Fix Brathähnchen, Trockenprodukt	270	○	○	●	●	●
Fix Chili con Carne, Trockenprodukt	263	○	●	●	●	●

Fix Stroganoff, Trockenprodukt	340	● ○ ●	● ○ ●	● ● ●	● ● ●
Kochbanane	123	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●
Kochbanane, gegart	128	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●
Kochkäse 30 % F.i. Tr.	166	● ● ●	● ○ ●	● ● ●	● ○ ●
Kochkäse Magerstufe	84	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●
Kochmettwurst	291	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ○ ●
Kochsalami	321	● ● ●	● ○ ●	● ● ●	● ○ ●
Kochwurst	328	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ○ ●
Kohlgemüse	25	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●
Kohlrabi	25	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●
Kohlrabi, gedünstet, mit Sahne	93	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ○ ●
Kohlrabi, gegart	20	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●
Kohlrabi, TK, gegart	22	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●
Kohlrabigemüse mit Soße	37	● ○ ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●
Kohlroulade, Konserve	86	● ● ●	● ● ●	● ○ ●	● ○ ●
Kohlroulade mit Hackfüllung	80	● ○ ●	● ○ ●	● ○ ●	● ● ●
Kohlrübe, gegart	22	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●
Kohlrübe, TK, gegart	22	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●
Kokosfett	878	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●
Kokosfett, gehärtet	878	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●
Kokosmakronen	439	● ● ●	● ● ●	● ○ ●	● ● ●
Kokosmilch	24	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ○ ●
Kokosnuss	358	● ● ●	● ● ●	● ○ ●	● ○ ●
Kokosnussraspeln	610	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ○ ●
Kolanuss	221	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ○ ●

Kolanuss	431					
Kolanuss, geröstet	290					
<b>Kölln</b>						
Blütenzarte Flocken	353					
Cakes	489					
Feinschmecker-Müsli	357					
Früchte-Vollkorn-Müsli	349					
Haferfleks mit Kleie	355					
Haferkleieflocken	321					
Instantflocken	355					
Joghurt-Müsli	396					
Knusper-Müsli Apfel und Zimt	433					
Knusper-Müsli Schoko-Krokant	453					
Knusperflakes-Müsli Honig	432					
Knusperflakes-Müsli Schoko	416					
Knusperflakes-Müsli Selection	393					
Knusperflakes-Müsli Zimt	444					
Knusprige Haferfleks	386					
Schoko-Müsli	399					
Köllns Echt Körnige	353					
Köllns Multikornflocken	330					
Kölsch	46					
Kommissbrot	210					
Kompott gemischt	80					

Kompott, gemischt	50					
Kondensmilch 10 % Fett	176					
Kondensmilch 10 % Fett gezuckert	343					
Kondensmilch, mager	85					
Kondenssahne 15 % Fett gezuckert	373					
Konfekt, Schöller	374					
Konfitüre, einfach	279					
Konfitüre, extra	258					
Königsberger Klopse	190					
Königsberger Klopse mit Kapernsoße	139					
Königsberger Klopse, Konserve	127					
Königskuchen	349					
Königsrolle, Langnese	183					
Kopfsalat	12					
Kopfsalat mit Dressing	110					
Koriander	313					
Krabben	91					
Krabben, Konserve	72					
Krabbencocktail mit Mayonnaise	160					
Kräcker	376					
Kraftbrühe	53					
Kraftbrühe mit Flädle	74					
Kraftbrühe mit Nudeln	63					
Krakauer	299					
Krapfen	171					

Kräuterbutter	644	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○
Kräuteressig	20	○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○	○ ○ ○ ○
Kräuterleberwurst	341	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○
Kräutermischung, frisch	45	○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○	○ ○ ○ ○
Kräuterquark 30 % Fett	100	● ○ ○ ○	○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○
Kräuterquark 40 % Fett	144	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○
Kräutersalz	21	○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○	○ ○ ○ ○
Kräutertee	1	○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○	○ ○ ○ ○
Krautsalat mit Speck und Zwiebeln	93	● ○ ○ ○	○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○	○ ○ ○ ○
Krautspätzle	136	○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○	○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○
Krautwickel mit Hackfüllung	99	○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○	○ ○ ○ ○
Krebssuppe	123	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○	○ ○ ○ ○
Krebstiere, gegart	93	○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○	○ ○ ○ ○
Kresse	38	○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○	○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○
Kresse, getrocknet	284	○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○	○ ○ ○ ○
Kressetrunk	13	○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○	○ ○ ○ ○
Kreuzkümmel	408	○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○	○ ○ ○ ○
Krokant	451	○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○
Küchenkräuter, frisch	52	○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○	○ ○ ○ ○
Kümmel	362	○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○	○ ○ ○ ○
Kümmelstange	465	○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○	○ ○ ○ ○
Kumquat	68	○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○	○ ○ ○ ○
Kumquatkonfitüre	281	○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○	○ ○ ○ ○
Kunsthonig	336	○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○	○ ○ ○ ○
Kunstspeiseeis	61	○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○	○ ○ ○ ○

Kürbis, gegart	27	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●
Kürbis, Konserve, netto	22	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●
Kürbiscremesuppe	68	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●
Kürbiskern	560	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●
Kürbiskernöl	879	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●
Kürbiskompott	42	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●
Kürbissuppe	15	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●
Kurkuma-Gewürz	356	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●

## L

Produktbezeichnung	Kalorien pro 100 g	Fett	Cholesterin	Sättfaktor	Fitfaktor
Labskaus, Konserve	103	● ● ○	● ○ ○	● ○ ○	● ○ ○
Labskaus mit Rote Bete	113	● ○ ○	● ○ ○	● ○ ○	● ○ ○
Lachs	131	● ○ ○	● ○ ○	● ○ ○	● ○ ○
Lachs, gegart	80	● ○ ○	● ○ ○	● ○ ○	● ○ ○
Lachs, gekocht	190	● ○ ○	● ○ ○	● ○ ○	● ○ ○
Lachs, geräuchert	138	● ○ ○	● ○ ○	● ○ ○	● ○ ○
Lachsfilet	112	● ○ ○	● ○ ○	● ○ ○	● ○ ○
Lachsfilet, gegart	130	● ○ ○	● ○ ○	● ○ ○	● ○ ○
Lakritze	375	● ○ ○	● ○ ○	● ○ ○	● ○ ○
Lammfilet	150	● ○ ○	● ○ ○	● ○ ○	● ○ ○
Lammkotelett	251	● ○ ○	● ○ ○	● ○ ○	● ○ ○
Landjäger	456	● ○ ○	● ○ ○	● ○ ○	● ○ ○
Landmettwurst	310	● ○ ○	● ○ ○	● ○ ○	● ○ ○
Languste	102	● ○ ○	● ○ ○	● ○ ○	● ○ ○
Lasagne al forno	150	● ○ ○	● ○ ○	● ○ ○	● ○ ○
Lätta Halbfettmargarine	376	● ○ ○	● ○ ○	● ○ ○	● ○ ○
Lauchcremesuppe	91	● ○ ○	● ○ ○	● ○ ○	● ○ ○
Lauchgemüse, gedünstet	55	● ○ ○	● ○ ○	● ○ ○	● ○ ○
Lauchgemüse in heller Soße	54	● ○ ○	● ○ ○	● ○ ○	● ○ ○
Lauchsuppe	84	● ○ ○	● ○ ○	● ○ ○	● ○ ○

Lauchsuppe, passiert	91	●	○	○	●	○
Lauchzwiebel	42	○	○	●	○	●
Laugengebäck	340	○	○	●	●	○
Leberkäse	269	●	○	○	●	○
Leberkäse, gebraten	284	●	○	○	●	○
Leberklößchen	140	○	●	○	●	○
Leberknödel, Konserve	158	○	●	○	●	○
Leberknödelsuppe	56	○	●	○	●	○
Leberpastete	299	●	○	○	●	○
Leberpresssack	351	●	○	○	●	○
Leberspätzle	195	○	○	●	●	○
Leberspätzlesuppe mit Fleischbrühe	38	○	●	○	●	○
Lebertran	882	●	○	○	●	○
Leberwurst, einfach	330	●	○	○	●	○
Leberwurst, fein	328	●	○	○	●	○
Leberwurst, fettarm	271	●	○	○	●	○
Leberwurst, grob	323	●	○	○	●	○
leicht und cross	345	○	○	●	●	○
Leinöl	879	●	○	○	●	○
Leinsamen	372	●	○	○	●	○
Leinsamen, geschrotet	379	●	○	○	●	○
Leipziger Allerlei	38	○	●	○	●	○
Leng, gegart	63	○	○	●	●	○
Lengfilet, gegart	96	○	○	●	●	○
Liebesperlen	380	○	○	●	●	○
Liebstöckel, frisch	42	○	○	●	●	○
Liegnitzer	374	○	○	●	●	○

Liegname	37 T	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●
Lift Apfelsaftschorle	25	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●
Likörwein	153	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●
Likörwein, trocken	153	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●

### Lila Pause, Milka

Alpenmilch	541	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●
Cocos-Mandel	595	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●
Erdbeer	541	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●
Joghurt-Creme	568	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●
Limabohne, frisch	65	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●
Limabohne, frisch, gegart	65	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●
Limabohne, getrocknet	310	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●
Limabohne, getrocknet, gegart	80	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●
Limabohne, Konserve, gegart	54	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●
Limabohne, Konserve, netto	54	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●
Limburger 20 % F.i. Tr.	188	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●
Limburger 45 % F.i. Tr.	287	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●
Limette	47	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●
Limettensaft	92	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●
Limonade, kalorienarm	3	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●
Limonade, koffeinhaltig	61	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●
Limonade mit Fruchtgeschmack	42	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●
Limonade mit Fruchtgeschmack	50	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●

Fruchtsäften					
Limonade mit Kohlensäure	42				
Linsen	309				
Linsen, gegart	115				
Linsen, gekeimt	119				
Linsen, Konserve, gegart	28				
Linsen, Konserve, netto	77				
Linseneintopf	83				
Linseneintopf mit Würstchen	118				
Linsengemüse mit Speck	168				
Linsensuppe	65				
Linzer Torte	417				
Lion	489				
Lion Peanut	485				
Litchi	76				
Litchi, Konserve, netto	98				
Löffelbiskuit	414				
Loganbeere	26				
Lorbeer	48				
Lotoswurzel, frisch	79				
Löwenzahn	54				
Löwenzahn, gegart	52				
Löwenzahn, getrocknet	296				
Löwenzahntrunk	18				



# M

Produktbezeichnung	Kalorien pro 100 g	Fett	Cholesterin	Sattfaktor	Fitfaktor
M M&M's Choko	479	● ● ○	● ○ ○	● ○ ○	● ○ ○
M&M's Minis	489	● ○ ○	● ○ ○	● ○ ○	● ○ ○
M&M's Peanut	506	● ○ ○	● ○ ○	● ○ ○	● ○ ○
Macadamianuss	676	● ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○
Macadamianuss, geröstet	706	● ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○
Macadamianuss, geröstet und gesalzen	692	● ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○
Madeirasoße	59	● ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○
Madeirawein	167	○ ○ ○	○ ○ ○	● ○ ○	● ○ ○
Magermilchpulver	368	○ ○ ○	○ ○ ○	● ○ ○	○ ○ ○
Maggi	224	○ ○ ○	○ ○ ○	● ○ ○	○ ○ ○
Maggi Fix für Spaghetti Bolognese, Trockenprodukt	356	○ ○ ○	○ ○ ○	● ○ ○	● ○ ○
<b>Magnum</b>					
Classic	328	● ○ ○	● ○ ○	● ○ ○	● ○ ○
Double	423	● ○ ○	● ○ ○	● ○ ○	● ○ ○
Mandel	367	● ○ ○	● ○ ○	● ○ ○	● ○ ○
Weiß	331	● ○ ○	● ○ ○	● ○ ○	● ○ ○
Mais, frisch	89	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○
Mais, frisch, gegart	89	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○
Mais, Konserve, gegart	76	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○

Mais, Konserve, netto	76	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●
Mais, TK, gegart	97	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●
Maisfladenbrot	222	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●
Maisgrieß	345	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●
Maiskeimöl	883	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●
Maismehl	354	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●
Maisstärke	351	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●
Maisvollkombrot	214	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●
Majoran, frisch	46	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●
Majoran, getrocknet	287	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●
Makkaroni mit Tomatensoße	138	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●
Makkaroniauflauf mit Schinken	155	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●
Makrele, gegart	130	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●
Makrele, geräuchert	192	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●
Makrele, Konserve in öl, netto	196	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●
Makrele, paniert	245	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●
Makrelenfilet, gegart	210	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●
Makronen	449	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●
Makronentorte	443	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●
Maltesers	483	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●
Malzbier	55	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●
Malzkaffee	2	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●
Mamba	390	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●
Mandarine	50	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●
Mandarine, Konserve, netto	83	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●
Mandinensaft	47	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●

Mandel	569	●	○	○	●	○
Mandel, bitter	569	●	○	○	●	○
Mandel, dragiert	536	●	○	○	●	●
Mandel, geröstet	586	●	○	○	●	○
Mandel, geröstet und gesalzen	574	●	○	○	●	●
Mandelgebäck, Mürbeteig	503	○	●	○	●	●
Mandelhörnchen	351	○	●	○	●	●
Mandellikör	318	○	○	●	●	●
Mandelmehl	596	●	○	○	●	●
Mandelmus, gesalzen	583	●	○	○	●	●
Mandelmus, pur	664	●	○	○	●	●
Mandelöl	882	●	○	○	●	●
Mango	60	○	○	●	●	●
Mango-Chutney	142	○	○	●	●	●
Mango, gegart	63	○	○	●	●	●
Mango, Konserve, netto	89	○	○	●	●	●
Mangold	25	○	○	●	●	●
Mangold auf Spinatart	48	○	●	○	●	●
Mangold, gegart	26	○	○	●	●	●
Mangold, Konserve, netto	22	○	○	●	●	●
Mangold, TK	26	○	○	●	●	●
Mangoldtrunk	9	○	○	●	●	●
Mangonektar	62	○	○	●	●	●
Mangosoft	60	○	○	●	●	●
Maniok	137	○	○	●	●	●

Maoam Soft Stangen	392					
Maoam-Mini	416					
Marashino-Likör	318					
Margarine	709					
Margarine aus Sojaöl	719					
Margarine, aus Sojaöl, gehärtet	719					
Margarine, gehärtet	709					
Margarine, halbfett	362					
Margarine, pflanzlich	709					
Markenbutter	741					
Markklößchen	420					
Markklößchen, Konserve	409					
Marmelade	279					
Marmelade mit Süßstoff	69					
Marmelade, Steinobst, mit Fruchtzucker	109					
Marmorkuchen	391					
Maronencreme, süß	266					
Mars	449					
Mars Miniatures	453					
Marseiller Fischsuppe, Konserve	65					
Marshmallow	333					
Marzipan	459					
Marzipan-Rohmasse	512					
Marzipanstollen	389					
Mascarpone	460					

Mascarpone 80 % Fett	420										
Mate-Tee	0										
Matjeshering, gesalzen	282										
Matjeshering, Hausfrauenart	194										
Matjeshering mit Zwiebeln	254										
Maulbeere	44										
Maulbeere, Konserve, netto	80										
Maultaschen, schwäbisch	146										
Maxi Brezli	374										
Mayonnaise 80 % Fett	743										
Mayonnaise, leicht	368										
Mayonnaise-Salatdressing	391										
McChicken	258										
McCroissant	327										
McRib	228										
Meeresfrüchtecocktail	129										
Meerrettich, frisch	64										
Meerrettich, gegart	52										
Meerrettich-Sahnesoße	139										
Meerrettichbutter	513										
Meerrettichsoße, Konserve	50										
Meersalz	0										
Mehlkloß mit Backobst	164										

Mehlklöße	140					
Mehlschwitze, hell, Trocken produkt	573					
Mehrfruchtnektar mit Süßstoff	31					
Mehrkombrot	219					
Melassesirup, dunkel	278					
Melde	25					
Melisse	343					
Melone	38					
merci Crocant	552					
merci Vielfalt	550					
Mettwurst, gekocht	337					
Mettwurst, grob	311					
Mettwurst, schnittfest	367					
Mettwurst, streichfähig	364					
Mezzo Mix Orange	43					
Miesmuschel, gegart	69					
Miesmuschel, Konserve in öl, netto	132					
Miesmuschel, Konserve, netto	66					
Miesmuschel, TK, gegart	69					
Milch 1,5 % Fett	48					
Milch 3,5 % Fett	64					
Milchreis mit Früchten	135					
Milchreis mit Zucker und Zimt	130					

Milchschnitte	418								
Milchshake Erdbeer, McDonalds	121								
Milchshake Schoko, McDonalds	126								
Milchshake Vanille, McDonalds	122								
Milchspeiseeis	85								
Milchsuppe	91								
Milchzucker	405								
Milky Way	450								
Milky Way Brotaufstrich	541								
Milky Way Miniatures	458								
Mineralwasser mit Kohlensäure	0								
Mineralwasser, still	0								
Minestrone	76								
Mini Milk Erdbeer	152								
Mini Milk Vanille	143								
Mirabelle	64								
Mirabelle, gegart	67								
Mirabelle, Konserve, netto	91								
Mirabellenkonfitüre	280								
Mirabellensaft	64								
Miracoli Spaghettigericht	130								
Mischgemüse, gedünstet	53								
Mischgemüse in	67								

Rahmsoße	57						
Miso	115						
Mispel	49						
Mister Long	84						
Mohn	472						
Mohn-Apfeltorte, Mürbeteig	287						
Mohn, geschrotet	477						
Mohnhörnchen	332						
Mohnstollen	321						
Möhre	21						
Möhre, gegart	21						
Möhre, Konserve, gegart	17						
Möhre, Konserve, netto	21						
Möhre, TK, gegart	22						
Mohrenkopf	435						
Möhrenrohkost mit öl	53						
Möhrensaft	22						
Möhrentrunk	9						
Mokkacreme	190						
Mokkasahnen-torte	306						
Mokkaspeise	134						
Molke	25						
Molkepulver	353						
Mon cheri	505						
Moosbeere	36						
Morchel, frisch	11						
Morschel, getrocknet	29						

Morcnel, getrocknet	98						
Morcherl, Konserve, netto	11						
Mortadella, fettarm	174						
Mortadella, norddeutsch	308						
Mortadella, süddeutsch	281						
Most, Apfelwein	43						
Mousse au Chocolat	207						
Mousse au Chocolat, Premium-Mousse	180						

### Mövenpick

Birne Helene	209					
Blutorange	177					
Caramelita Cream	237					
Cassis Vanilla	188					
Chocolat Chips	243					
Cioccolata Stracciatella	303					
Citronen Sorbet	123					
Coffee Cream	233					
Creme Vanilla	246					
Gebrannte Mandel	251					
La Crema Caramelita	366					
La Crema Chocolat Chips	393					
Mango Crème fraîche	160					
Maple Walnuts	274					
Mozzarella	255					
Muffins	217					

Muffins mit Heidelbeeren	281				
Muffins mit Schokolade	286				
<b>Müller</b>					
Diät- Buttermilch Erdbeer	35				
Diät- Buttermilch Multivitamin	42				
Grießbrei Pur	137				
Grießbrei Schoko	135				
Grießbrei Zimt	138				
Knusper Joghurt	137				
Milchreis	110				
Milchreis Caramel	110				
Milchreis Diät	87				
Milchreis Diät Himbeer	85				
Milchreis Himbeer	111				
Milchreis Kirsch	114				
Milchreis Leicht Apfel-Zimt	69				
Milchreis Leicht Erdbeer	73				
Milchreis Leicht Himbeer	112				
Milchreis Leicht Schoko	73				
Milchreis Schoko	112				
Milchreis Vanille	107				
Milchreis Zimt	111				
Müllermilch Banane	73				

Müllermilch Erdbeer	75				
Müllermilch Leicht und Fit Himbeer	52				
Müllermilch Schoko	77				
Multivitaminnektar mit Süßstoff	32				
Mungobohne, frisch	273				
Mungobohnensprossen	24				
Münster 45 % F.i. Tr.	293				
Mürbeteig	479				
Musaka	139				
Muscheln im Weißweinsud	59				
Muscheln in Tomatensoße	117				
Muskatnuss	527				
Müsli	351				
Müsli mit Milch, Zucker und Obst	126				
Müslikeks, Vollkorn	441				
Müslieriegel	375				
Mutzen, rheinisch	294				

# N

Produktbezeichnung	Kalorien pro 100 g	Fett	Cholesterin	Sättfaktor	Fitfaktor
Nährhefe	83	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●
Napfkuchen, Hefeteig	349	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●
Nasi Goreng	146	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●
Natrium-Glutamat	349	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●
Nektarine	57	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●
Nektarine, gegart	59	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●
Nektarine, Konserve, netto	86	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●
Nektarinenkonfitüre	277	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●
Nektarinennektar	67	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●
Nescafé Cappuccissimo cremig zart	41	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●
Nescafé frappe Eiskaffee mit Milch	93	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●
Nesquik mit Milch 3,5 % Fett	103	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●
Nestea Eistee Zitrone	39	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●
nimm 2	376	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●
nimm 2 Lachgummi	323	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●
Nizzaer Salat mit Thunfisch	90	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●
Nogger Original	288	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●
Nougat	474	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●
Nougatcreme	416	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●

Nougatcreme	110					
Nucki Erdbeer Schöller	257					
Nucki Nuss Schöller	351					
Nudelauflauf mit Schinken, überbacken	153					
Nudelauflauf mit Käse	190					
Nudeleintopf mit Huhn und Gemüse	96					
Nudeln, gegart, eifrei	150					
Nudeln, gegart, mit Ei	126					
Nudeln, selbstgemacht	138					
Nudeln, selbstgemacht, mit Ei	154					
Nudelsuppe	44					
Nudelsuppe mit Huhn	84					
Nürnberger Lebkuchen	399					
Nuss-Nougat-Creme	521					
Nüsse	561					
Nussecken, Mürbeteig	540					
Nusskuchen	456					
Nusskuchen, Fertigmischung	518					
Nussmus	652					
Nussplätzchen	465					
Nusspudding	358					
Nusssahnetorte	346					
Nusstaler	515					
Nutella	516					
Nuts	473					



## O

Produktbezeichnung	Kalorien pro 100 g	Fett	Cholesterin	Sättfaktor	Fitfaktor
Obstessig	20	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●
Obstkuchen aus Rührmasse	214	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●
Obstkuchen, Fertigmischung, Trockenprodukt	518	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●
Obstkuchen, Hefeteig	144	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●
Obstmischung	86	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●
Obstmischung, getrocknet	289	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●
Obstmischung, Konfitüre	274	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●
Obstmischung, Konserve, netto	107	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●
Obstmischung, TK	89	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●
Obstnektar	72	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●
Obstsaft	63	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●
Obstsalat	87	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●
Obsttörtchen, Mürbeteig	198	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●
Obsttorte, Biskuit	157	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●
Obsttorte, Mürbeteig	198	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●
Obsttorte, Rührteig	209	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●
Obstwein	66	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●
Ochsenschwanzsuppe, gekocht	38	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●

gekäuft						
Ochsenchwanzsuppe, gebunden, Konserve	76	● ● ○ ○	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○
Ochsenchwanzsuppe, klar, mit Suppengemüse	36	● ● ○ ○	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○
Ochsenchwanzsuppe, klar, Trockenprodukt	126	● ● ○ ○	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○
Okra	20	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○
Okra, gegart	20	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○
Okra, Konserve, gegart	17	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○
Okra, Konserve, netto	17	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○
Olive, grün, frisch	130	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○
Olive, grün, gesäuert	143	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○
Olive, schwarz, frisch	345	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○
Olive, schwarz, gesäuert	353	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○
Olivenöl	881	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○
ölsamen, frisch	372	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○
Omelett	195	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○
Omelett mit Champignons	161	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○
Omelette Soufflé	237	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○
Onion Rings, 8 Stück, Burger King	294	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○
Orange	47	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○
Orange, kandiert	259	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○
Orangeat	309	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○
Orangencreme	103	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○
Orangenkonfitüre	273	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○
Orangenlimonade	29	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○

Orangenchimbraude	25						
Orangennekter	63						
Orangennekter mit Süßstoff	22						
Orangensaft	45						
Orangensorbet	139						
Orangenspeise	123						
Oregano, frisch	67						
Oregano, getrocknet	338						
Ovomaltine	377						

# P

Produktbezeichnung	Kalorien pro 100 g	Fett	Cholesterin	Sattfaktor	Fitfaktor
Paella	172	● ● ○ ○	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○
Paella, TK	78	● ○ ○ ○	○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○
Pakchoy	14	● ○ ○ ○	○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○
Palatschinken	231	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○
Palmenherz, frisch, gegart	31	○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○
Palmenherz, frisch, roh	36	○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○
Palmkernfett	878	● ○ ○ ○	○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○	○ ○ ○ ○
Palmöl	872	● ○ ○ ○	○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○
Pamesello 35 % F.i. Tr.	445	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○
Pampelmuse	46	○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○
Pampelmusensaft	43	○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○	○ ○ ○ ○
Paniermehl	358	○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○
Papaya	13	○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○
Papaya, gegart	14	○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○
Papaya, getrocknet	186	○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○
Papaya, Konserve, netto	60	○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○
Papayenektar	45	○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○
Paprika, edelsüß	317	○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○
Paprikagewürz	317	○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○
Paprikahuhn mit Soße	165	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○
Paprikakraut	40	○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○
Paprikaschote	20	○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○

Paprikaschote, gefüllt, mit Hack	77					
Paprikaschote, Konserve, gegart	17					
Paprikaschote, Konserve, netto	17					
Paranuss	660					
Parmesan 45 % F.i. Tr.	440					
Passionsfrucht	80					
Passionsfrucht, Konserve, netto	106					
Passionsfruchtnektar	60					
Pastete	162					
Pastinake, gegart	17					
Pecannuss	692					
Pecannuss, geröstet	716					
Perlgraupen	339					
Perlwein	79					
Perlzwiebel, frisch	75					
Perlzwiebel, gesäuert	37					
Perlzwiebel, Konserve, netto	62					
Persipan	457					
Pesto	571					
Petersilie	53					
Petersilie, getrocknet	262					
Petersilie, TK	54					
Petersilienkartoffeln	68					
Pfälzer Saumagen	158					
Pfannkuchen	171					
Pfannkuchen mit						

Pfannkuchen mit Konfitüre	182					
Pfannkuchen mit Quark	217					
Pfeffer, schwarz	285					
Pfeffer, weiß	322					
Pfefferkörner, grün	117					
Pfefferkuchen	380					
Pfefferminzbruch	374					
Pfefferminze	44					
Pfefferminzöl	155					
Pfefferminztee	1					
Pfeffernüsse	396					
Pfefferschote, gegart	38					
Pfefferschote, getrocknet	266					
Pfefferschote, getrocknet, gegart	69					
Pfefferschote, Konserve, netto	31					
Pfeffersteak mit Soße	149					
Pferdefleisch, fe., gegart	154					
Pferdefleisch, ma., gegart	154					
Pferdefleisch, mf., gegart	154					
Pfifferling, frisch	11					
Pfifferling, gedünstet	59					
Pfifferling, getrocknet	120					
Pfifferling, Konserve, netto	11					
Pfifferlinge mit Speck	71					



Pilzsoße von dunkler Soße	59					
Pilzsoße von heller Soße	78					
Pilzsuppe	37					
Piment	308					
Pimpinelle	42					
Pimpinelle, frisch	42					
Pinienkern	575					
Pistazie	574					
Pistazie, geröstet	627					
Pistazie, geröstet und gesalzen	615					
Pizza al formaggio	284					
Pizza al formaggio Pizza al funghi	208					

### Pizza Culinaria

American Style	233					
Chinese Style	206					
Greek Style	248					
Indian Style	216					
Mexican Style	229					
Pizza margherita	258					
Pizza napolitana	247					
Pizza quattro stagioni	216					
Pizza salami	264					
Plätzchen, Mürbeteig	489					
Plätzchen, Rührteig	315					
Plockwurst	432					
Plumpudding	264					
Pocket Coffee	408					

Pökelfleisch	135					
Polenta	139					
<b>PomBär</b>						
Cheese	515					
Ketchup	511					
Original	530					
Paprika	502					
Pommes frites	124					
Pommes frites aus dem Backofen	254					
Pommes frites, fein	374					
Pommes frites mit Ketchup	106					
Pommes frites mit Mayonnaise	185					
Pommes frites, mittel, McDonalds	306					
Popcorn, süß	480					
Porree	26					
Porree, gegart	23					
Porree, TK, gegart	25					
Portulak	27					
Portwein	153					
Pottasche	155					
Poularde	240					
Pralinen	405					
Pralinen, gefüllt, alkoholfrei, flüssig	405					
Pralinen, gefüllt mit Alkohol	387					
Pralinen mit Nüssen	455					

Pralinen mit Trüffel	519	<span style="color:red">●</span> <span style="color:white">○</span> <span style="color:white">○</span> <span style="color:green">●</span>	<span style="color:white">○</span> <span style="color:white">○</span> <span style="color:green">●</span>	<span style="color:red">●</span> <span style="color:white">○</span> <span style="color:white">○</span>	<span style="color:red">●</span> <span style="color:white">○</span> <span style="color:green">●</span>
Preiselbeere	39	<span style="color:white">○</span> <span style="color:white">○</span> <span style="color:green">●</span>	<span style="color:white">○</span> <span style="color:white">○</span> <span style="color:green">●</span>	<span style="color:white">○</span> <span style="color:white">○</span> <span style="color:green">●</span>	<span style="color:white">○</span> <span style="color:white">○</span> <span style="color:green">●</span>
Preiselbeere, gegart	41	<span style="color:white">○</span> <span style="color:white">○</span> <span style="color:green">●</span>	<span style="color:white">○</span> <span style="color:white">○</span> <span style="color:green">●</span>	<span style="color:white">○</span> <span style="color:white">○</span> <span style="color:green">●</span>	<span style="color:white">○</span> <span style="color:white">○</span> <span style="color:green">●</span>
Preiselbeere, Konserve, netto	76	<span style="color:white">○</span> <span style="color:white">○</span> <span style="color:green">●</span>	<span style="color:white">○</span> <span style="color:white">○</span> <span style="color:green">●</span>	<span style="color:white">○</span> <span style="color:white">○</span> <span style="color:green">●</span>	<span style="color:white">○</span> <span style="color:yellow">●</span> <span style="color:white">○</span>
Preiselbeercompott	123	<span style="color:white">○</span> <span style="color:white">○</span> <span style="color:green">●</span>	<span style="color:white">○</span> <span style="color:white">○</span> <span style="color:green">●</span>	<span style="color:red">●</span> <span style="color:white">○</span> <span style="color:white">○</span>	<span style="color:white">○</span> <span style="color:yellow">●</span> <span style="color:white">○</span>

### Pringles

Barbecue	572	<span style="color:red">●</span> <span style="color:white">○</span> <span style="color:white">○</span>	<span style="color:red">●</span> <span style="color:white">○</span> <span style="color:white">○</span>	<span style="color:red">●</span> <span style="color:white">○</span> <span style="color:white">○</span>	<span style="color:red">●</span> <span style="color:white">○</span> <span style="color:white">○</span>
Cheese and Onion	561	<span style="color:red">●</span> <span style="color:white">○</span> <span style="color:white">○</span>	<span style="color:red">●</span> <span style="color:white">○</span> <span style="color:white">○</span>	<span style="color:red">●</span> <span style="color:white">○</span> <span style="color:white">○</span>	<span style="color:red">●</span> <span style="color:white">○</span> <span style="color:white">○</span>
Original	557	<span style="color:red">●</span> <span style="color:white">○</span> <span style="color:white">○</span>	<span style="color:red">●</span> <span style="color:white">○</span> <span style="color:white">○</span>	<span style="color:red">●</span> <span style="color:white">○</span> <span style="color:white">○</span>	<span style="color:red">●</span> <span style="color:white">○</span> <span style="color:white">○</span>
Paprika	535	<span style="color:red">●</span> <span style="color:white">○</span> <span style="color:white">○</span>	<span style="color:red">●</span> <span style="color:white">○</span> <span style="color:white">○</span>	<span style="color:red">●</span> <span style="color:white">○</span> <span style="color:white">○</span>	<span style="color:red">●</span> <span style="color:white">○</span> <span style="color:white">○</span>
Sour Cream and Onion	550	<span style="color:red">●</span> <span style="color:white">○</span> <span style="color:white">○</span>	<span style="color:red">●</span> <span style="color:white">○</span> <span style="color:white">○</span>	<span style="color:red">●</span> <span style="color:white">○</span> <span style="color:white">○</span>	<span style="color:red">●</span> <span style="color:white">○</span> <span style="color:white">○</span>
Printen	465	<span style="color:white">○</span> <span style="color:yellow">●</span> <span style="color:white">○</span>	<span style="color:white">○</span> <span style="color:white">○</span> <span style="color:green">●</span>	<span style="color:white">○</span> <span style="color:white">○</span> <span style="color:green">●</span>	<span style="color:red">●</span> <span style="color:white">○</span> <span style="color:white">○</span>
Prinzregententorte	386	<span style="color:red">●</span> <span style="color:white">○</span> <span style="color:white">○</span>	<span style="color:red">●</span> <span style="color:white">○</span> <span style="color:white">○</span>	<span style="color:red">●</span> <span style="color:white">○</span> <span style="color:white">○</span>	<span style="color:red">●</span> <span style="color:white">○</span> <span style="color:white">○</span>
ProCult Drink Kirsch 0,1 % Fett	37	<span style="color:white">○</span> <span style="color:white">○</span> <span style="color:green">●</span>	<span style="color:white">○</span> <span style="color:white">○</span> <span style="color:green">●</span>	<span style="color:red">●</span> <span style="color:white">○</span> <span style="color:white">○</span>	<span style="color:white">○</span> <span style="color:yellow">●</span> <span style="color:white">○</span>
ProCult Drink Pfirsich 0,1 % Fett	38	<span style="color:white">○</span> <span style="color:white">○</span> <span style="color:green">●</span>	<span style="color:white">○</span> <span style="color:white">○</span> <span style="color:green">●</span>	<span style="color:red">●</span> <span style="color:white">○</span> <span style="color:white">○</span>	<span style="color:white">○</span> <span style="color:yellow">●</span> <span style="color:white">○</span>
ProCult Joghurt mit Kräutern	98	<span style="color:white">○</span> <span style="color:yellow">●</span> <span style="color:white">○</span>	<span style="color:white">○</span> <span style="color:yellow">●</span> <span style="color:white">○</span>	<span style="color:red">●</span> <span style="color:white">○</span> <span style="color:white">○</span>	<span style="color:white">○</span> <span style="color:yellow">●</span> <span style="color:white">○</span>
Provolone 45 % F.i. Tr.	340	<span style="color:red">●</span> <span style="color:white">○</span> <span style="color:white">○</span>	<span style="color:red">●</span> <span style="color:white">○</span> <span style="color:white">○</span>	<span style="color:red">●</span> <span style="color:white">○</span> <span style="color:white">○</span>	<span style="color:red">●</span> <span style="color:white">○</span> <span style="color:white">○</span>
Puddingpulver	382	<span style="color:white">○</span> <span style="color:white">○</span> <span style="color:green">●</span>	<span style="color:white">○</span> <span style="color:white">○</span> <span style="color:green">●</span>	<span style="color:red">●</span> <span style="color:white">○</span> <span style="color:white">○</span>	<span style="color:white">○</span> <span style="color:white">○</span> <span style="color:green">●</span>
Puddingpulver Nuss	382	<span style="color:white">○</span> <span style="color:white">○</span> <span style="color:green">●</span>	<span style="color:white">○</span> <span style="color:white">○</span> <span style="color:green">●</span>	<span style="color:red">●</span> <span style="color:white">○</span> <span style="color:white">○</span>	<span style="color:white">○</span> <span style="color:white">○</span> <span style="color:green">●</span>
Puddingpulver Schokolade	382	<span style="color:white">○</span> <span style="color:white">○</span> <span style="color:green">●</span>	<span style="color:white">○</span> <span style="color:white">○</span> <span style="color:green">●</span>	<span style="color:red">●</span> <span style="color:white">○</span> <span style="color:white">○</span>	<span style="color:white">○</span> <span style="color:white">○</span> <span style="color:green">●</span>
Puddingpulver Vanille	382	<span style="color:white">○</span> <span style="color:white">○</span> <span style="color:green">●</span>	<span style="color:white">○</span> <span style="color:white">○</span> <span style="color:green">●</span>	<span style="color:red">●</span> <span style="color:white">○</span> <span style="color:white">○</span>	<span style="color:white">○</span> <span style="color:white">○</span> <span style="color:green">●</span>
Puffreis	390	<span style="color:white">○</span> <span style="color:white">○</span> <span style="color:green">●</span>	<span style="color:white">○</span> <span style="color:white">○</span> <span style="color:green">●</span>	<span style="color:red">●</span> <span style="color:white">○</span> <span style="color:white">○</span>	<span style="color:white">○</span> <span style="color:white">○</span> <span style="color:green">●</span>
Puffreis mit Zucker und Honig	383	<span style="color:white">○</span> <span style="color:white">○</span> <span style="color:green">●</span>	<span style="color:white">○</span> <span style="color:white">○</span> <span style="color:green">●</span>	<span style="color:red">●</span> <span style="color:white">○</span> <span style="color:white">○</span>	<span style="color:white">○</span> <span style="color:yellow">●</span> <span style="color:white">○</span>
Pumpernickel	188	<span style="color:white">○</span> <span style="color:white">○</span> <span style="color:green">●</span>	<span style="color:white">○</span> <span style="color:white">○</span> <span style="color:green">●</span>	<span style="color:white">○</span> <span style="color:white">○</span> <span style="color:green">●</span>	<span style="color:white">○</span> <span style="color:white">○</span> <span style="color:green">●</span>

### Punica

Fruchtig Rot	15				
Melon Tropic	14				
Orangen-Nektar	45				
Tea and Fruit Pfirsich	15				
Punschbowle	108				
Pute, gegart	214				
Pute, mit Haut, gegart	253				
Putenbrust	107				
Putenbrust, gebraten, mit Gemüsesoße	68				
Putenragout	138				
Putenschenkel, gegart	189				

# Q

Produktbezeichnung	Kalorien pro 100 g	Fett	Cholesterin	Sättfaktor	Fitfaktor
Quark 20 % F.i. Tr.	100	● ● ○ ○	● ● ○ ○	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○
Quark 45 % F.i. Tr.	157	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○
Quark Magerstufe	75	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○
Quark mit Früchten Magerstufe	103	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○
Quark mit Früchten 20 % Fett	112	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○
Quark mit Früchten 40 % Fett	129	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○
Quark mit Kräutern 30 % Fett	100	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○
Quark mit Kräutern 40 % Fett	144	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○
Quarkklöße	236	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○
Quarkknödel	187	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○
Quarkspeise mit Erdbeeren	100	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○
Quarkstrudel	224	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○
Quarktasche	251	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○
Quarktasche, Quarkölteig	292	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○
Quiche Lorraine	183	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○
Quitte	39	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○
Quitte, gegart	41	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○
Quittenkompott	38	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○

Quittenkonfitüre

270



# R

Produktbezeichnung	Kalorien pro 100 g	Fett	Cholesterin	Sattfaktor	Fitfaktor
Radicchio	14	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●
Radieschen	15	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●
Raffaello	600	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●
Ragout fin	149	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●
Ragout fin, Konserv	133	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●
Rahmbratensoße aus Trockenprodukt	89	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●
Rahmsoße, Salatsoße	127	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●
Rahmspinat	79	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●
Rahmsuppe	91	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●
Rahmwirsingkohl mit Soße	72	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●
Rama	720	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●
Rapsöl	875	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●
Raquelette 50 % F.i. Tr.	343	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●
Ratatouille	34	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●
Rauchfleisch	129	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●
Ravioli mit Gemüse	137	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●
Ravioli mit Gemüse-Käse-Füllung	217	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●
Ravioli mit Tomatensoße	87	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●
Rebhuhn	222	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●
Red Bull	45	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●
Regenbogenforelle	113	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●
Rezenbachforelle					

Kegenogenorenreie, geräuchert	120					
Reh, fe., gegart	160					
Reh, ma., gegart	132					
Reh, mf., gegart	160					
Rehkeule mit Preiselbeersoße	177					
Rehpfeffer	197					
Rehrücken	427					
Rehrücken mit Soße und Birne	182					
Reibekuchen	145					
Reineclaude	63					
Reineclaude, gegart	66					
Reineclaude, Konserve, netto	91					
Reineclaudenkonfitüre	279					
Reineclaudensaft	64					
Reis, geschält	349					
Reis, geschält, gegart	93					
Reis, parboiled	351					
Reis, parboiled, gegart	108					
Reis, ungeschält	349					
Reis, ungeschält, gegart	112					
Reisbrei	124					
Reiscrispies	377					
Reisfleisch	124					
Reismehl	348					
Reissalat mit Thunfisch und Tomaten	104					
Reissalat mit Mayonnaise	105					

Reissuppe klar	69						
Remoulade 65 % Fett	641						
Remouladensoße	639						
Rettich	14						
Rettich, gegart	11						
Rettich, rot	14						
Rettich, schwarz	14						
Rettich-Trunk	5						
Rettich, weiß	14						
Rhabarber, gegart	14						
Rhabarberkompott	94						
Rhabarberkuchen mit Baiser	181						
Rhabarbersaft	46						
Rheinische Bratwurst	272						
Ricotta 45 % F.i. Tr.	164						
Riesengarnelen, gebrillt	142						
Riesenescampi vom Grill	148						
Rind, Muskelfleisch	108						
Rinderbierschinken	194						
Rinderbraten, gegart	157						
Rinderbraten mit Soße	147						
Rinderfilet, gegart	152						
Rinderfilet mit Soße	98						
Rindergulasch, Konserve	125						
Rindergulasch, ma., gegart	157						
Rindergulasch, mf., gegart	180						
Rindergulasch, ungarisch	116						

Rinderkotelett, ma., gegart	161					
Rinderkotelett, mf., gegart	183					
Rinderleber, gegart	147					
Rinderlende, gegart	152					
Rindermark	837					
Rindermacken, Kamm, ma.	149					
Rindermacken, Kamm, mf., gegart	183					
Rinderroulade, ma., gegart	151					
Rinderroulade, mf., gegart	174					
Rinderrücken, Roastbeef	130					
Rinderschmorbraten mit Soße	108					
Rinderschulter, Bug, ma., gegart	157					
Rindersteak, ma., gegart	161					
Rindersteak, mf., gegart	175					
Rinderzunge, gegart	188					
Rindfleisch, gegart	180					
Rindfleisch, Konserve	150					
Rindfleischsuppe, Brühwürfel	149					
Rippchen, gekocht	166					
Risi Pisi Erbsenreis	91					
Risotto mit Butter und Parmesan	204					
<b>Ristorante Pizza</b>						
Calzone Speciale, TK	261					

Funghi, TK	237	● ○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○ ○
Hawaii, TK	220	○ ○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○ ○
Mozzarella, TK	276	● ○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○ ○
Pasta, TK	219	○ ○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○ ○
Pollo, TK	216	○ ○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○ ○
Pomodori, TK	216	○ ○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○ ○
Prosciutto, TK	228	○ ○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○ ○
Quattro Formaggi, TK	270	● ○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○ ○
Quattro Stagioni, TK	231	● ○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○ ○
Salame, TK	285	● ○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○ ○
Speciale, TK	255	● ○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○ ○
Spinaci, TK	223	● ○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○ ○
Tonno, TK	274	● ○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○ ○
Vegetale, TK	206	○ ○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○ ○
Roastbeef, englisch	207	○ ○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○ ○
Rocher	560	● ○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○ ○
Roggen, Vollkorn	294	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○ ○
Roggen, Vollkorn, gegart	94	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○ ○
Roggenbrötchen	223	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○ ○
Roggenmehl Typ 1150	318	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○ ○
Roggenmischbrot mit Sonnenblumenkernen	226	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○ ○
Roggenmischbrot	210	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○ ○
Roggenvollkornbrot	188	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○ ○
Roggenvollkornschrotbrot	186	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○ ○
Rohkostsalat mit Dressing	23	○ ○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○ ○
Rohkostsalat mit Joghurt	22	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○ ○
Rohkostsalat mit Öl	31	○ ○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○ ○
Rohrnudeln	466	● ○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○ ○

Rollmöpse	134	● ○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○ ○
Rolo Toffee	500	○ ○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○ ○
Romadur 45 % F.i. Tr.	293	● ○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○ ○
Romanosalat	16	○ ○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○ ○
Roquefort	361	● ○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○ ○
Roquefort-Dressing	415	● ○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○ ○
Roquefortsalatdressing Fertigprodukt	214	● ○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○ ○
Rosenkohl	36	○ ○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○ ○
Rosenkohl, gedünstet	65	○ ○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○ ○
Rosenkohl, gegart	28	○ ○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○ ○
Rosenkohl, TK, gegart	31	○ ○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○ ○
Rosenpaprika	317	○ ○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○ ○
Rosine	298	○ ○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○ ○
Rosinenbrot	241	○ ○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○ ○
Rosinenbrötchen	253	○ ○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○ ○
Rosmarin, frisch	57	○ ○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○ ○
Rosmarin, getrocknet	343	○ ○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○ ○
Rostbratwurst	329	● ○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○ ○
Rösti	125	○ ○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○ ○
Röstbrotwürfel	275	○ ○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○ ○
Rotbarsch, gegart	56	○ ○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○ ○
Rotbarsch, geräuchert	114	○ ○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○ ○
Rotbarsch, paniert	180	○ ○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○ ○
Rotbarsch, TK, gegart	125	○ ○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○ ○
Rotbarschfilet	107	○ ○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○ ○
Rotbarschfilet, gegart	125	○ ○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○ ○
Rote Bete	42	○ ○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○ ○
Rote Bete, gedünstet	59	○ ○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○ ○

Rote Bete, gegart	32						
Rote Bete, Konserve, netto	34						
Rote-Bete-Saft	35						
Rote Grütze aus Fruchtsaft	99						
Rote-Grütze-Pulver	382						
Rotkappe, frisch	14						
Rotkohl, gegart	18						
Rotkohl, gesäuert	12						
Rotkohl, Konserve, gegart	15						
Rotkohl, TK, gegart	19						
Rotwein, leicht	66						
Rotwein-Mousse, Premium-Mousse	185						
Rotwein, schwer	78						
Rotweinoße	56						
Rotwurst	173						
Royal Advokaat	200						
Royal Jamaika	221						
Royal Schwarzwald	181						
Rüblitorte	269						
Rückenspeck, Schwein	697						
Rührei	164						
Rührei mit Käse und Schinken	191						
Rührei mit Pfifferlingen	124						
Rührei mit Speck	182						
Rum	231						
Rumkugeln	403						

Rumpsteak mit Zwiebeln	143						
Rumtopf	163						
Russisch Brot	381						
Russische Creme mit Schlagsahne	215						
Russischer Zupfkuchen, TK	270						

# S

Produktbezeichnung	Kalorien pro 100 g	Fett	Cholesterin	Sattfaktor	Fitfaktor
Saccharin-Cyclamat-Tabletten	253	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●
Saccharin-Tabletten	250	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●
Sachertorte	337	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●
Safran	349	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●
Sago	341	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●
Sahne 10 % Fett	117	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●
Sahne 30 % Fett	288	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●
Sahne Sprühsahne 30 % Fett	312	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●
Sahnegulasch	107	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●
Sahnekaramellen	355	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●
Sahneschokoladeneis	258	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●
Sahnesoße, hell	87	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●
Salami	360	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●
Salami, fein	355	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●
Salami, italienisch	331	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●
Salami, ungarisch	366	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●
Salatgemüse, frisch	12	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●
Salatmayonnaise	394	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●
Salatmayonnaise 50 % Fett	482	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●
Salbei, frisch	54	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●
Salbei, getrocknet	331	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●

Salmiakpastillen	300								
Salz	0								
Salzburger Nockerln	211								
Salzgebäck	347								
Salzkartoffeln	68								
Salzstangen	347								
Sambal Oelek	141								
Sanddornbeere	94								
Sanddornbeere, gegart	98								
Sanddornkonfitüre	290								
Sanddornsaft	87								
Sandkuchen	440								
Sandwich mit Geflügel und Tomate	235								
Sandwich mit Krabbensalat	228								
Sandwich mit Thunfisch und Salat	266								
Sandwich mit Tomate und Mozzarella	182								
Sanella	720								
Sardelle	102								
Sardelle, geräuchert	108								
Sardelle, Konserve, netto	101								
Sardellenfilet, TK	102								
Sardellenpaste	195								
Sardine, gegart	77								
Sardine, geräuchert	126								
Sardine, Konserve inöl, netto	166								

oi, netto					
Sardine, TK, gegart	138	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○
Sauce Béarnaise	419	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○
Sauce Hollandaise, Konserve	112	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○
Sauerampfer	22	○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○
Sauerampfertrunk	7	○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○	○ ○ ○ ○
Sauerbraten mit Soße und Gemüse	114	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○
Sauerkirschkompost	81	○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○
Sauerkraut, frisch	17	○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○
Sauerkraut, frisch, gegart	17	○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○
Sauerkraut, Konserve, netto	16	○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○
Sauerkrautsatz	15	○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○	○ ○ ○ ○
Sauerkrauttrunk	6	○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○	○ ○ ○ ○
Sauermilchkäse Magerstufe	131	○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○	○ ○ ○ ○
Saure Pommes	340	○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○
Saure Sahne 10 % Fett	117	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○
Saure-Sahne- Kräutersoße	104	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○
Savarin	253	○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○
Scampi in Tomatensoße	91	○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○	○ ○ ○ ○
Scampi, netto	85	○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○
Schafffleisch, fe., gegart	307	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○
Schafffleisch, ma., gegart	180	○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○	● ○ ○ ○
Schafffleisch, mf					

Schafskäse, mit gegart	270								
Schafsherz, gegart	162								
Schafsleber, gegart	135								
Schafsmilch	96								
Schalotte	22								
Schaschlik-Grillsoße	75								
Schaschlik mit Pommes und Ketchup	134								
Schaschlik mit Soße	203								
Schaumdessert-Pulver Schokolade	382								
Schaumdessert-Pulver Vanille	382								
Schaumwein	79								
Scheiblette	271								
Schellfisch, gegart	49								
Schellfisch, gekocht	90								
Schellfisch, TK, gegart	91								
Schellfischfilet, gegart	91								
Schichtkäse 10 % F.i. Tr.	86								
Schichtkäse 45 % F.i. Tr.	168								
Schillerlocke, geräuchert	162								
Schinken, gekocht	113								
Schinken, gekocht, geräuchert	121								
Schinken, roh, geräuchert	116								
Schinkenfleckerln	259								
Total	2010								

Schinkensalami	348										
Schinkenspeck	152										
Schinkenspeck, roh, ungeräuchert	152										
Schinkenwurst, roh	293										
Schlagsahne 30 % Fett	288										
Schlehe	69										
Schleie, gegart	34										
Schleie, gekocht	81										
Schleie, paniert	166										
Schleie, TK, gegart	89										
Schleienfilet, gebraten	89										
Schlemmer-Joghurt mit Frucht	106										
Schlemmerbombe Fürst Pückler Art	198										

### Schlemmer-Filet

Blattspinat, TK	144										
Bordelaise, TK	166										
Broccoli, TK	109										
Champignon, TK	220										
Dreierlei Käse, TK	87										
Italiano, TK	115										
Schlemmer-Pfanne Helgoland, TK	112										
Schlesisches Himmelreich	126										
Schmand 20 % Fett	205										
Schmelzflocken	354										
Schmelzkäse 20 % F.i. Tr.	189										

Schmelzkäse 45 % F.i. Tr.	288	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●
Schmierwurst, fette Mettwurst	382	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●
Schmorgurkengemüse	27	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●
Schnecken	335	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●
Schnecken, Burgunder Art	229	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●
Schnecken, gegart	64	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●
Schnittkäse 45 % F.i. Tr.	344	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●
Schnittlauch, frisch	27	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●
Schnittlauch, getrocknet	187	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●
Schnittlauchpulver	191	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●
Schnittlauch, TK	27	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●
Schnittlauchquark	114	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●
Schnittlauchquark, mager	68	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●
Schokokeks	489	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●
Schokokuss	435	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●
Schokolade	536	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●
Schokolade Erdnuss	519	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●
Schokolade Joghurt	351	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●
Schokolade Mandel	519	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●
Schokolade Marzipan	502	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●
Schokolade mit Alkohol	346	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●
Schokolade Mokka	520	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●
Schokolade Nougat	515	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●
Schokolade Nuss	436	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●
Schokolade Trauben-						

Schokolade Früchte Nuss	436						
Schokolade Vollmilch-Nuss	521						
Schokolade weiß	542						
Schokoladencreme	176						
Schokoladendragees	372						
Schokoladeneis	191						
Schokoladenkuchen	359						
Schokoladenpudding	157						
Schokoladensahnetorte	323						
Schokoladensoße	78						
Schokoladensoße, Trockenprodukt	161						
Scholle, gefüllt	200						
Scholle, gegart	55						
Scholle, geräuchert	95						
Scholle, paniert	176						
Scholle, Sylter Art, TK	229						
Scholle, TK, gegart	105						
Schollenfilet	90						
Schollenfilet, gebraten	163						
Schollenfilet, gegart	105						
Schöller, Heiß auf Eis Himbeer	168						
Schöller, Heiß auf Eis Schokolade	178						
Schorle, Weinschorle	37						
Schupfnudeln	127						
Schupfnudeln, Pfanni	346						
Schwarzbrotpudding	232						

Schwarzwaldbecher mit Quark	132				
Schwarzwälder Kirschtorte	247				
Schwarzwurzel	17				
Schwarzwurzel, gegart	15				
Schwarzwurzel, Konserve, gegart	13				
Schwarzwurzel, Konserve, netto	15				
Schwein, Innereien, gegart	123				
Schwein, Muskelfleisch	106				
Schweinebacke, gegart	319				
Schweinebauch, fe., gegart	405				
Schweinebraten, gepökelt	137				
Schweinebraten, gepökelt, geräuchert	139				
Schweinebraten, Konserve	137				
Schweinebraten, mf., gegart	217				
Schweinefilet, gegart	146				
Schweinefleisch, ma., gegart	175				
Schweinefleisch, mf., gegart	217				
Schweinefleisch, mf., gepökelt	150				
Schweinefleisch, mf., gepökelt, geräuchert	153				
Schweinegulasch, fo.					

Schweinegulasch, fe., gegart	228					
Schweinegulasch, ma., gegart	201					
Schweinegulasch, mf., gegart	217					
Schweinekeule, fe., gegart	193					
Schweinekeule, ma., gegart	175					
Schweinekeule, mf., gegart	187					
Schweinekotelett, natur	217					
Schweinekotelett, paniert	262					
Schweineleber, gegart	123					
Schweinelende, ma., gegart	146					
Schweinelende, mf., gegart	209					
Schweinenacken, Kamm, fe., gegart	256					
Schweinenacken, Kamm, ma., gegart	209					
Schweinenacken, Kamm, mf., gegart	240					
Schweineragout mit Kräutern	89					
Schweineroulade, gegart	175					
Schweinerücken, mf., gegart	210					
Schweineschmalz	882					
Schweineschnitzel,	146					

gegart	- -	● ● ● ● ● ●	● ● ● ● ● ●	● ● ● ● ● ●	● ● ● ● ● ●
Schweineschnitzel, natur	174	● ● ● ● ● ●	● ● ● ● ● ●	● ● ● ● ● ●	● ● ● ● ● ●
Schweineschnitzel, paniert	238	● ● ● ● ● ●	● ● ● ● ● ●	● ● ● ● ● ●	● ● ● ● ● ●
Schweinesteak	145	● ● ● ● ● ●	● ● ● ● ● ●	● ● ● ● ● ●	● ● ● ● ● ●
Schweinesteak, ma., gegart	173	● ● ● ● ● ●	● ● ● ● ● ●	● ● ● ● ● ●	● ● ● ● ● ●
Schweinesteak, mf., gegart	210	● ● ● ● ● ●	● ● ● ● ● ●	● ● ● ● ● ●	● ● ● ● ● ●
Schwertfisch	116	● ● ● ● ● ●	● ● ● ● ● ●	● ● ● ● ● ●	● ● ● ● ● ●

Produktbezeichnung	Kalorien pro 100 g	Fett	Cholesterin	Sattfaktor	Fitfaktor
Seehecht, gegart	59	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●
Seehecht, TK, gegart	108	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●
Seehechtfilet	92	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●
Seehechtfilet, gegart	108	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●
Seelachs, gegart	60	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●
Seelachs, Konserve in öl, netto	147	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●
Seelachsfilet	82	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●
Seelachsfilet, gegart	96	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●
Seeteufel	74	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●
Seezunge, gebraten	147	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●
Seezunge, gegart	67	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●
Seezunge, gegrillt	112	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●
Seezunge, geräuchert	88	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●
Seezungenfilet	83	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●
Seezungenfilet, gegart	97	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●
Seezungenfilet mit Soße	113	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●
Sekt	79	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●
Sellerieblätter, frisch	25	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●
Sellerieblätter, getrocknet	258	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●
Selleriecremesuppe	19	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●
Sellerieknette	19	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●
Sellerieknette, gegart	15	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●
Sellerieknette					

Sellerieknothe, Konserve, gegart	13	● ● ● ●	● ● ● ●	● ● ● ●	● ● ● ●
Sellerieknothe, Konserve, netto	16	● ● ● ●	● ● ● ●	● ● ● ●	● ● ● ●
Sellerieknollensaft	16	● ● ● ●	● ● ● ●	● ● ● ●	● ● ● ●
Selleriesuppe	36	● ● ● ●	● ● ● ●	● ● ● ●	● ● ● ●
Semmelauflauf	242	● ● ● ●	● ● ● ●	● ● ● ●	● ● ● ●
Semmelbrösel	358	● ● ● ●	● ● ● ●	● ● ● ●	● ● ● ●
Semmelknödel	169	● ● ● ●	● ● ● ●	● ● ● ●	● ● ● ●
Senf, mild	86	● ● ● ●	● ● ● ●	● ● ● ●	● ● ● ●
Senf, scharf	79	● ● ● ●	● ● ● ●	● ● ● ●	● ● ● ●
Senf, süß	87	● ● ● ●	● ● ● ●	● ● ● ●	● ● ● ●
Senfbutter	577	● ● ● ●	● ● ● ●	● ● ● ●	● ● ● ●
Senfgurke, sauer	14	● ● ● ●	● ● ● ●	● ● ● ●	● ● ● ●
Senfkorn, gelb	475	● ● ● ●	● ● ● ●	● ● ● ●	● ● ● ●
Senfpulver	347	● ● ● ●	● ● ● ●	● ● ● ●	● ● ● ●
Senfsoße	75	● ● ● ●	● ● ● ●	● ● ● ●	● ● ● ●
Serbische Bohnensuppe	65	● ● ● ●	● ● ● ●	● ● ● ●	● ● ● ●
Serbische Bohnensuppe, Konserve	61	● ● ● ●	● ● ● ●	● ● ● ●	● ● ● ●
Serbisches Reisfleisch	86	● ● ● ●	● ● ● ●	● ● ● ●	● ● ● ●
Sesam	559	● ● ● ●	● ● ● ●	● ● ● ●	● ● ● ●
Sesam, geröstet	588	● ● ● ●	● ● ● ●	● ● ● ●	● ● ● ●
Sesamöl	880	● ● ● ●	● ● ● ●	● ● ● ●	● ● ● ●
Shake Cappuccino, Burger King, klein	111	● ● ● ●	● ● ● ●	● ● ● ●	● ● ● ●
Shake Erdbeer, Burger King, klein	111	● ● ● ●	● ● ● ●	● ● ● ●	● ● ● ●
Shake Schokolade, Burger King, klein	117	● ● ● ●	● ● ● ●	● ● ● ●	● ● ● ●

Burger King, klein						
Shake Vanilla, Burger King, klein	100					
Sherry	117					
Sherry cream	139					
Sherry medium	119					
Sherry sweet	139					
Sherry trocken	117					
Shiitakepilz, frisch	42					
Shrimps	91					
Shrimps, gegart	93					
Shrimps, Konserve, netto	90					
Simonsbrot	188					
Sirup	322					
Smacks	375					
Smarties	100					
Snickers	497					
Snickers Miniatures	498					
Softeis	129					
Soja-Bolognese, Konserve	87					
Sojabohne, frisch	143					
Sojabohne, geröstet	359					
Sojabohne, getrocknet	416					
Sojabohne, Konserve, netto	131					
Sojabohnenpulver	425					
Sojabratlinge, nass	347					
Sojaprot	262					

Sojaprot	500	● ● ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	● ● ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○
Sojaeiweiß	285	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○
Sojafleisch, Trockenprodukt, roh	305	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○
Sojalecithin	884	● ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○
Sojamark	184	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○
Sojamehl, entfettet	197	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○
Sojamehl, halbfett	274	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○
Sojamilch, flüssig	152	● ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○
Sojamilch, milchsauer	152	● ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○
Sojamilchpulver	360	● ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○
Sojanudeln, roh	325	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○
Sojaöl	871	● ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○
Sojasoße	70	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○
Sojasprossen	52	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○
Sojasprossen, gegart	46	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○
Sojasprossen, Konserve, netto	41	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○
Sojawurst, Konserve	292	● ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○
Solero Exotic	149	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○
Solero Shots	26	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○
Solero Shots Tropical	26	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○
Sonnenblumenkern	574	● ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○
Sonnenblumenkern, geröstet	602	● ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○
Sonnenblumenöl	882	● ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○
Sorbet	139	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○
Soße, dunkel	117	● ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○
Soße, hell	74	● ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○
Soßenbinder, hell						

Soßenbinder, "KÜ", Trocken produkt	353					
Spaghetti alla carbonara	206					
Spaghetti Bolognese	135					
Spaghetti mit Ei	352					
Spaghetti mit Gorgonzola	160					
Spaghetti Napoli	124					
Spaghettifertiggericht mit Tomatensoße	130					
Spargel, gegart	16					
Spargel, Konserve, gegart	14					
Spargel, Konserve, netto	15					
Spargel, mit Sauce Hollandaise	137					
Spargel, TK, gegart	18					
Spargelcremesuppe	84					
Spätzle	352					
Speck, durchwachsen	145					
Speck, durchwachsen, roh, geräuchert	320					
Speck, roh	320					
Speckkartoffeln	87					
Speckpfannkuchen	225					
Speiseeis	85					
Speisesalz	0					
Spekulatius	489					
Spiegelei mit Schinken	176					

Spinat	17							
Spinat, gegart	19							
Spinat, Konserve, gegart	18							
Spinat, Konserve, netto	16							
Spinat mit Sahne	38							
Spinat, TK, gegart	20							
Spinatauflauf mit Käse	80							
Spinatpüreesuppe	52							
Springerle	336							
Sprite	42							
Sprite light	1							
Spritzgebäck	531							
Sprotte, geräuchert	225							
Sprotte, Konserve, netto	212							
Sprüh-Sahne 30 % Fett	312							
Stachelbeere	44							
Stachelbeere, gegart	46							
Stachelbeere, Konserve, netto	79							
Stachelbeerkonfitüre	272							
Starkbier	60							
Stärke	351							
Steinbutt, gebraten	120							
Steinbutt, gegart, brutto	41							
Steinbutt, paniert	170							

Steinbuttfilet, gebraten	97						
Steinofenbrot	210						
Steinpilz, frisch	20						
Steinpilz, gedünstet	71						
Steinpilz, getrocknet	149						
Steinpilzsuppe, Trockenprodukt	377						
Steppenkäse 45 % F.i. Tr.	326						
Stickletti	357						
Stielmus	24						
Stilton 60 % F.i. Tr.	461						
Stint	88						
Stockfisch, TK	333						
Storck Riesen	452						
Storck Riesen, Erdnuss	433						
Stout Porter	52						
Streichmettwurst	370						
Streuselkuchen, Hefeteig	376						
Streuselteig, Fertigmischung	518						
Studentenfutter	483						
Stutenmilch	48						
Sultaninen	298						
<b>Sundae Eis</b>							
Erdbeer, McDonalds	150						
Karamell, McDonalds	184						
Schoko, McDonalds	186						

SCHOKO, McDonalds	100				
Waffeltüte, McDonalds	159				
Suppe, dunkel	64				
Suppe, hell	41				
Suppe, hell, gebunden	51				
Suppe, klar, mit Einlage	60				
Suppen-Drink Broccolicreme	60				
Suppen-Drink mit Nudeln	13				
Suppen-Drink Tomatencreme	50				
Suppenfond, Konserve	24				
Suppengrün	24				
Suppengrün, gegart	21				
Suppengrün, getrocknet	226				
Suppengrün, getrocknet, gegart	66				
Suppengrün, TK, gegart	21				
Suppenhuhn, gegart	223				
Suppenwürze	224				
Süßkirschkompost	86				
Süßwein	152				
Szegediner Gulasch	81				

# T

Produktbezeichnung	Kalorien pro 100 g	Fett	Cholesterin	Sattfaktor	Fitfaktor
Tabasco	70	● ● ○	● ● ○	● ● ○	● ● ○
Tafelspitz mit Meerrettichsoße	157	● ○ ○	● ○ ○	● ○ ○	● ○ ○
Tafelwasser mit Kohlensäure	0				● ● ○
Tagliatelle, grün, mit Muscheln	113	● ○ ○	● ○ ○	● ○ ○	● ○ ○
Tagliatelle mit Schinken	177	● ○ ○	● ○ ○	● ○ ○	● ○ ○
Tapioka	349	● ○ ○	● ○ ○	● ○ ○	● ○ ○
<b>Tartex</b>					
Delikatess-Pastete	220	● ○ ○	● ○ ○	● ○ ○	● ○ ○
Exquisit-Pastete	280	● ○ ○	● ○ ○	● ○ ○	● ○ ○
Primabella	280	● ○ ○	● ○ ○	● ○ ○	● ○ ○
Tomabella	240	● ○ ○	● ○ ○	● ○ ○	● ○ ○
Tatar, gegart	145	● ○ ○	● ○ ○	● ○ ○	● ○ ○
Tatar, roh	113	● ○ ○	● ○ ○	● ○ ○	● ○ ○
Taube, gegart, brutto	220	● ○ ○	● ○ ○	● ○ ○	● ○ ○
Tee, grün	0	● ○ ○	● ○ ○	● ○ ○	● ○ ○
Tee, schwarz	0	● ○ ○	● ○ ○	● ○ ○	● ○ ○
Tee, schwarz, mit Milch und Zucker	10	● ○ ○	● ○ ○	● ○ ○	● ○ ○
Tee, schwarz, mit Sahne und Zucker	17	● ○ ○	● ○ ○	● ○ ○	● ○ ○
Tee, schwarz, mit	-				

Tee, schwarz, mit Alkohol	15						
Tee, schwarz, mit Milch	2						
Tee, schwarz, mit Sahne	10						
Tee, schwarz, mit Zucker	8						
Teewurst	367						
Teewurst, Du darfst	307						
Teewurst, Rügenwalder Art	295						
Teltower Rübchen, frisch	42						
Thomy Rot-Weiß	415						
Thüringer Rotwurst, fettarm	173						
Thüringer Rotwurst, Konserve	241						
Thymian, frisch	47						
Thymian, getrocknet	287						
tic tac	408						
Tilsiter 45 % F.i. Tr	354						
Tilsiter Magerstufe	139						
Tintenfisch, ganz, frittiert	72						
Tintenfisch, gegart	95						
Tintenfisch in Öl, netto	146						
Tiramisu-Eis	117						
Toast Hawaii	257						
Toast mit Spargel, Schinken und Käse	159						

Toastbrot, Vollkorn	241							
Toastbrot, weiß	253							
Toffees	449							
Toffifee	514							
Tofu, fest	144							
Tokayer	152							
Tomaten-Gurken-Salat mit Joghurtsoße	37							
Tomate	17							
Tomate, gegart	20							
Tomate, grün	27							
Tomate, Konserve, gegart	16							
Tomate, Konserve, netto	15							
Tomatencremesuppe	66							
Tomatenketchup	110							
Tomatenmark	74							
Tomatenpaprika	29							
Tomatensaft	15							
Tomatensalat mit Salatöl	51							
Tomatensoße mit Tomatenmark	126							
Tomatensuppe, gebunden	56							
Topfenpalatschinken	195							
Topfenstrudel	216							
Topinambur	31							
Torteletts	212							

Tortenboden, Mürbeteig	509				
Tortencremepulver Schokolade	382				
Tortengusspulver	351				
Trappisten-Käse 45 % F.i. Tr.	338				
Traubenkernöl	879				
Traubensaft, rot	70				
Traubensaft, weiß	70				
Traubenzucker	405				
Trinkjoghurt 1,5 % Fett	71				
Trinkjoghurt 3,5 % Fett	88				
Trockenhefe	288				
Trüffel, frisch	48				
Trüffel, getrocknet	139				
Trüffel, Konserve, netto	46				
Trüffelleberwurst	321				
Trüffelleberwurst, Konserve	321				
Trüffeltorte	371				
Tunfisch	222				
Tunfisch, gegart	253				
Tunfisch, geräuchert	233				
Tunfisch, Konserve in Öl, netto	222				
Tunfischsalat mit	219				

Turniersieger mit Mayonnaise	144	● ○ ○	● ○ ○	● ○ ○	● ○ ○
Twix	493	● ○ ○	● ○ ○	● ○ ○	● ○ ○
Twix Miniatures	493	● ○ ○	● ○ ○	● ○ ○	● ○ ○
Tzatziki	48	○ ○ ●	○ ○ ●	● ○ ○	● ○ ○

## V

Produktbezeichnung	Kalorien pro 100 g	Fett	Cholesterin	Sattfaktor	Fitfaktor
Vanilleäpfel	89	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●
Vanillecreme	137	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●
Vanilleeis	178	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●
Vanilleeis mit heißen Himbeeren	114	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●
Vanillekipferl	491	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●
Vanillepudding	126	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●
Vanilleschote	272	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●
Vanillesoße	96	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●
Vanillesoße aus Pulver	109	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●
Vanillezucker	405	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●
Vanillinzucker	405	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●
Vegetarische Bratlinge, Trockenprodukt	298	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●
Vegetarische Pastete	212	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●
Venusmuschel	77	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●
Venusmuschel, Konserve, netto	76	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●
<b>Vienetta</b>					
Erdbeer-Joghurt	254	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●
Schokolade	248	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●
Vanille	259	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●
Waldbeere	253	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●

**Vitalis**

Früchte-Müsli	318					
Knusper Banane-Schokolade	448					
Knusper-Flakes	406					
Knusper Honey's	410					
Knusper-Müsli	408					
Knusper Schoko	417					
Knuspermüsli Erdbeer-Joghurt	445					
Knuspermüsli Nuss-Nougat	442					
Knuspermüsli Schoko	442					
Knuspermüsli Vanille	444					
Müsli Plus	312					
Schoko-Müsli	409					
Vivana Erdbeer-Joghurt, Schöller	140					
Vivana Stieleis Joghurt-Himbeere	115					
Vollkornpizza mit Tomaten, Zwiebeln, Oliven	157					
Vollkornbrot	188					
Vollkornbrot mit Leinsamen	195					
Vollkornbrötchen	222					
Vollkornkeks	471					
Vollkornkeks mit Schokolade	473					
Vollkornnudeln, roh	323					



w

Produktbezeichnung	Kalorien pro 100 g	Fett	Cholesterin	Sattfaktor	Fitfaktor
Wacholder, frisch	42	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●
Wacholderschnaps	210	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●
Wachsbohne	32	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●
Wachsbohne	32	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●
Wachsbohne, TK, gegart	34	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●
Wachtel	175	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●
Waffelkekse	554	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●
Waffeln, gebacken	421	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●
Waldorfsalat mit Mayonnaise	101	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●
Waldpilz	15	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●
Walnuss	654	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●
Walnussöl	879	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●
Wassermelone, netto	38	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●
Weichkäse 20 % F.i. Tr.	178	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●
Weichkäse 45 % F.i. Tr.	275	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●
Weihnachtsgewürzmischung	326	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●
Weinbrand	237	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●
Weinbrandbohne	387	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●
Weinessig	19	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●
Weingelee	136	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●
Weinkäse 45 % F.i. Tr.	289	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●
Weinschaumsoße	129	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●
Weinsuppe	33	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●
Weintraube	71	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●

Weintraube	71						
Weißenbrot	235						
Weiße Bohnen in Tomatensoße	58						
Weiße Rübe, gegart	21						
Weiße Rübe, netto	26						
Weißenbst	88						
Weißenbst, rosé	88						
Weißenkohl, gegart	20						
Weißenkohl, netto	25						
Weißenkohl, TK, gegart	21						
Weißenkt	79						
Weißenwein, Auslese, lieblich	98						
Weißenwein, halbtrocken	74						
Weißenwein, lieblich	98						
Weißenwein-Mousse, Premium-Mousse	185						
Weißenwein, Spätlesse, halbtrocken	74						
Weißenwein, trocken	72						
Weißenwurst, Münchner Art	270						
Weizenbier	43						
Weizenbier, hell	38						
Weizenflocken	313						
Weizenflocken, Vollkorn	313						
Weizengrieß	326						
Weizenkeim	314						
Weizenkeimöl	879						
Weizenkleie	172						
Weizenmehl Typ 1050	334						
Weizenmehl Typ 405	337						
Weizenmischbrot	219						

Weizenmischbrot	215						
Weizenvollkornbrot	212						
Welsfilet	162						
Welsfilet, gegart	161						
Wermutwein, lieblich	156						
Wermutwein, trocken	126						
Werthers Original	424						
Whisky	250						

### Whopper, Burger King

normal	226						
doppelt	238						
doppelt mit Käse	241						
mit Käse	231						
Wiener Apfelstrudel	173						
Wiener Schnitzel	211						
Wiener Würstchen	304						
Wildente, gegart	225						
Wildgulasch, Hirsch, Konserve	96						
Wildpilzmischung, Konserve	145						
Wildragout mit Soße	59						
Wildschwein, gebraten	93						
Wildschweinkeule	145						
Wildschweinschmorbraten	109						
Windbeutel	150						
Wirsingeintopf mit	463						
Rucherspeck	61						
Wirsingkohl	26						
Wirsingkohl, gegart	22						
Wodka	231						
Worcestersoße	153						

Würstchen	296	● ○ ○	○ ○ ○	● ○ ○	○ ○ ○
Würstchen, fettarm	252	● ○ ○	● ○ ○	● ○ ○	○ ○ ○
Würstchen im Schlafrock	349	● ○ ○	● ○ ○	● ○ ○	● ○ ○
Würstchen, Konserve	276	● ○ ○	● ○ ○	● ○ ○	○ ○ ○
Wurstsalat, bayerisch	305	● ○ ○	○ ○ ○	● ○ ○	○ ○ ○
Wurstsalat mit Öl	281	● ○ ○	○ ○ ○	● ○ ○	○ ○ ○

Y

Produktbezeichnung	Kalorien pro 100 g	Fett	Cholesterin	Sattfaktor	Fitfaktor
Yakult	77	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●
Yakult Light	48	● ● ●	● ● ● ●	● ● ●	● ● ● ●
Yes	461	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●
Yofresh Gurke-Dill	150	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●
Yogurette	552	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●

## Z

Produktbezeichnung	Kalorien pro 100 g	Fett	Cholesterin	Sättfaktor	Fitfaktor
Zander, gegart	46	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●
Zanderfilet, gegart	96	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●
Zanderfilet, paniert	170	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●
Zartbitterschokolade	496	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●
Zichorienkaffee	3	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●
Zichorienkaffee, trocken	321	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●
Ziegenfleisch, ma., gegart	191	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●
Ziegenfleisch, mf., gegart	191	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●
Ziegenmilch	69	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●
Zigeuner-Grillsoße	61	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●
Zimt	272	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●
Zimtsterne	455	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●
Zitronat	292	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●
Zitrone	56	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●
Zitronencreme	220	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●
Zitroneneis	134	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●
Zitronenkuchen, Fertigmischung	518	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●
Zitronenlimonade	29	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●
Zitronenmelisse, frisch	42	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●
Zitronenmelisse,	294	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●

getrocknet	477						
Zitronensaft	100						
Zitronenschale	89						
Zitronensorbet	141						
Zucchini	19						
Zucchini, gegart	19						
Zucchini, TK, gegart	21						
Zucchinischeiben, paniert, gebraten	118						
Zucker, braun, Rohzucker	396						
Zucker weiß	405						
Zuckererbse	59						
Zuckererbse, TK	63						
Zuckerguss	338						
Zungenwurst, hell	265						
Zwetschge	43						
Zwetschge, gegart	46						
Zwetschge, getrocknet	253						
Zwetschge, Konserve, netto	79						
Zwetschge, TK	45						
Zwetschgenknödel	134						
Zwetschgenkuchen, Hefeteig	168						
Zwetschgennekter	54						
Zwetschgenwasser	242						
Zwieback	365						
Zwiebel	28						

Zwiebel, gegart	24						
Zwiebel, geröstet	96						
Zwiebel, Konserve, netto	23						
Zwiebelbrot	228						
Zwiebelgemüse mit Sahne	84						
Zwiebelkuchen	197						
Zwiebelleberwurst, einfach	330						
Zwiebelsoße	63						
Zwiebelsuppe, klar	78						
Zwiebelwurst	266						

# Ernährungsabhängige Krankheiten und Nahrungs faktoren

Krankheiten	Nahrungs faktoren
Bluthochdruck	<b>zu viel</b> Kalorien, Fett, gesättigte Fettsäuren und Alkohol; <b>zu wenig</b> Kalium und Magnesium, Arginin sowie Frischobst, Gemüse und Fisch (Omega-3-Fettsäuren)
Herz- und Gefäßerkrankungen	<b>zu viel</b> Kalorien, Fett, gesättigte Fettsäuren, Transfettsäuren, <b>zu wenig</b> ungesättigte Fettsäuren (ein- und mehrfach ungesättigte Fettsäuren sowie Omega-3-Fettsäuren), Arginin, Phytosterine, Ballaststoffe, Frischobst und Gemüse

bösartige Neubildungen (Krebs)	<b>zu viel</b> Fett, tierische Produkte, Alkohol, Geräuchertes und Nitrit; <b>zu wenig</b> Ballaststoffe, Antioxidanzien und sekundäre Pflanzenstoffe, Frischobst, Gemüse und Vollkomprodukte
Diabetes mellitus Typ 2	<b>zu viel</b> Kalorien, Fett und gesättigte Fettsäuren; zu wenig Ballaststoffe, Vitamin D und E sowie Zink und Chrom
Hyperurikämie und Gicht	<b>zu viel</b> tierische Produkte, Purine, Flüssigkeit, Fruktose und Zuckeraustauschstoffe sowie Alkohol (insbesondere Bier)
Fettstoffwechselstörungen (erhöhte Cholesterin- und Triglyzeridwerte)	<b>zu viel</b> Fett, gesättigte Fettsäuren, Transfettsäuren, tierische Produkte, Fruchtzucker, Alkohol und Zucker; <b>zu wenig</b> Ballaststoffe, Phytosterine, Probiotika, Frischobst

	Probiotika, Frischobst, Gemüse, ungesättigte Fettsäuren (ein- und mehrfach ungesättigte Fettsäuren sowie Omega-3-Fettsäuren)
Aminosäure- und Kohlenhydratstoffwechselstörungen	bestimmte Aminosäuren oder Kohlenhydrate
Übergewicht und Adipositas	<b>zu viel</b> Kalorien, Fett (gesättigte Fettsäuren), Zucker und Alkohol; <b>zu wenig</b> Ballaststoffe, Probiotika, Frischobst und Gemüse
Jodmangelstruma (Kropf)	<b>zu wenig</b> Jod und Selen sowie Seefisch
Anämien	<b>zu wenig</b> Eisen, Kupfer, Folsäure und Vitamin B <sub>12</sub>
Alkoholismus	<b>zu viel</b> Alkohol
Karies	<b>zu viel</b> Zucker; <b>zu wenig</b> Fluorid
Gallenerkrankungen	<b>zu viel</b> Fett, gesättigte Fettsäuren und Cholesterin; <b>zu wenig</b> Ballaststoffe
Divertikel	<b>zu wenig</b> Ballaststoffe

chronische Lebererkrankungen	<b>zu viel</b> Alkohol und Fett
Bauchspeicheldrüsenerkrankungen	<b>zu viel</b> Alkohol und Fett
Osteoporose	<b>zu viel</b> Alkohol; <b>zu wenig</b> Kalzium, Vitamin D und K sowie Fluorid
Lebensmittelinfektionen	verdorbene Lebensmittel

# Was sagt der Body-Mass-Index aus?

Altersgruppe		BMI-Werte		
(Jahre)	Ideal	Untergewicht	Übergewicht	krankhaftes Übergewicht(Adipositas)
19-24	19-24	unter 19	über 24	über 30
25-34	20-25	unter 20	über 25	über 30
35-44	21-26	unter 21	über 26	über 30
45-54	22-27	unter 22	über 27	über 30
55-65	23-28	unter 23	über 28	über 30
ber 65	24-29	unter 24	über 29	über 30

Wie Sie Ihren Body-Mass-Index berechnen, erfahren Sie auf → [Seite 18.](#)

# Energiebedarf und Grundumsatz (in kcal.)

	männlich	weiblich	männlich	männlich weiblich
<b>Kinder</b>				
1– 4 Jahre	1100	1000		
4– 7 Jahre	1500	1400		
7–10 Jahre	1900	1700		
10–13 Jahre	2300	2000		
13–15 Jahre	2700	2200		
<b>Jugendliche</b>				
15–19 Jahre	3100	2500	1820	1460
<b>Erwachsene</b>				
19–25 Jahre	3000	2400	1820	1390
25–51	.....	.....	1710	1310

-- Jahre	2900	2300	1740	1340
51–65 Jahre	2500	2000	1580	1270
über 65 Jahre	2300	1800	1410	1170

## Grundumsatz multipliziert mit

1,2	alte gebrechliche Menschen, ausschließlich sitzend oder liegend
1,4–1,5	Brotätigkeit/leichte Hausarbeit, wenig körperliche Anstrengung oder Sport
1,6–1,7	Fließbandarbeit, mäßige körperliche Tätigkeit oder Sport
1,8–1,9	Verkäuferin/Handwerker, regelmäßige körperliche Tätigkeit oder Sport
2,0–2,4	Bauarbeiter/Landwirte/Leistungssportler, körperlich anstrengende Berufe oder täglich Leistungssport

# Anhang

## Hilfreiche Adressen

**Deutsches Kompetenzzentrum Gesundheitsförderung und Diätetik e. V.**

c/o: Mareike Carlitscheck

Adolphstraße 5

50667 Köln-Deutz

Internet: → [www.dkgd.de](http://www.dkgd.de)

**Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) e. V.**

Godesberger Allee 18

53175 Bonn

Tel.: (02 28) 3 77 66 00

Fax: (02 28) 3 77 68 00

Internet: → [www.dge.de](http://www.dge.de)

## Wichtige Internet-Adressen

→ [www.vdd.de](http://www.vdd.de)

→ [www.muellerdiaet.de](http://www.muellerdiaet.de)

→ [www.viabiona.de](http://www.viabiona.de)

- [www.cholesterincheck.com](http://www.cholesterincheck.com)
- [www.slimcoach.de](http://www.slimcoach.de)
- [www.medicom.de](http://www.medicom.de)
- [www.quiris.de](http://www.quiris.de)

# Impressum

**Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek** Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über → <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Programmplanung: Uta Spieldiener

Redaktion und Bildredaktion: Kerstin Mendler

Umschlaggestaltung und Layout: CYCLUS  
Visuelle Kommunikation, Stuttgart

Bildnachweis:

Umschlagfoto vorn: Stockfood

Fotos im Innenteil: S. 4, 6: Westend 61, S. 3,  
S. 3, 30: Stockfood

Die Fotos im Buch sind gestellt.

2. völlig aktualisierte Neuauflage.

© 2011 TRIAS Verlag in MVS Medizinverlage Stuttgart GmbH & Co. KG  
Oswald-Hesse-Straße 50, 70469 Stuttgart

Die Vorauflagen erschienen beim Knaur Ratgeber Verlag München.

Stylesheet:

Ulrich Stühlen, Hochheim

E-Book-Produktion:

DiTech Process Solutions, Mumbai (Indien)

ISBN (ePub): 978-3-8304-6357-3

**Wichtiger Hinweis:** Wie jede Wissenschaft ist die Medizin ständigen Entwicklungen unterworfen. Forschung und klinische Erfahrung erweitern unsere Erkenntnisse, insbesondere was Behandlung und

medikamentöse Therapie anbelangt. Soweit in diesem Werk eine Dosierung oder eine Applikation erwähnt wird, darf der Leser zwar darauf vertrauen, dass Autoren, Herausgeber und Verlag große Sorgfalt darauf verwandt haben, dass diese Angabe dem Wissensstand bei Fertigstellung des Werkes entspricht.

Die Ratschläge und Empfehlungen dieses Buches wurden von Autor und Verlag nach bestem Wissen und Gewissen erarbeitet und sorgfältig geprüft. Dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Eine Haftung des Autors, des Verlages oder seiner Beauftragten für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Aus dem Fehlen eines solchen Hinweises kann also nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt.

Das Werk, einschließlich aller seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

## S E R V I C E

### **Liebe Leserin, lieber Leser**

hat Ihnen dieses Buch weitergeholfen? Für Anregungen, Kritik, aber auch für Lob sind wir offen. So können wir in Zukunft noch besser auf Ihre Wünsche eingehen. Schreiben Sie uns, denn Ihre Meinung zählt!

Ihr TRIAS Verlag

E-Mail-Leserservice: [heike.schmid@medizinverlage.de](mailto:heike.schmid@medizinverlage.de)

Lektorat TRIAS Verlag, Postfach 30 05 04, 70445

Stuttgart, Fax: 0711 89 31-748