

Sven-David Müller

# Kalorien Ampel



**Auf einen Blick:**  
Kalorien und Sattfaktor 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 Fertigl Lebensmitteln 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 hungert 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 hungert, 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 Fitfaktors in rot, gelb oder grün erfolgte anhand der jeweiligen Nährstoffdichte. Dieses Prinzip ist wissenschaftlich abgesichert und kein Hokusfokus. 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 ge stellt 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', written in a cursive style.



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 Sattfaktor 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 (NECP) der USA:

Wert	Empfehlung
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** ernährungs-epidemiologischer 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 Backwerk. Besonders hochwertig ist



limes, Chips und ähnlichem Backwerk. Besonders reichhaltig 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 eine 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.

## W I S S E N

### 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 Gewichts abnahme

(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 Sattfaktor  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, Kalzium und/ oder Magnesiummangel. Bei den Vitaminen fehlt es häufig an B-Vitaminen (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 Zimtexttrakten (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

produzieren zu können. Ernährungswissenschaftler warnen jedoch, 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 Körper




Langgehaltene Energie durch den langsamen Abbau der Kohlenhydrate.  
kohlenhydratreiche Nahrungsmittel:

- Getreideprodukte (Vollkornbrot und brötchen, Vollkornreis und Vollkornnudeln 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 Zahnhygiene 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

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.

Offt 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 erhitzbares 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 wichtiger, 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 hühnereigroßen 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, glätten den

Ballaststoffe senken den Cholesterinspiegel, glätten 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. Jeder sollte jeden Tag auf eine ausreichende Menge Wasser achten.

menschlichen Körpers, der jeden Tag aus 100% 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 kohlensäurereiches 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:

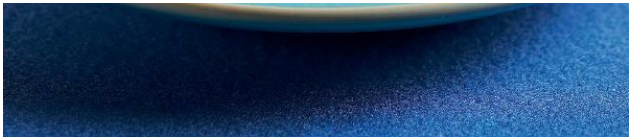
Erstens haben Alkoholika selbst reichlich Energie und liefern fast so viele Kalorien wie Fett. Zweitens hemmt Alkohol den Fettabbau im Stoffwechsel. Dazu kommt, dass mit steigendem Alkoholkonsum auch die Hemmschwelle sinkt, mehr zu essen als erlaubt.

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				
Acerolasaft	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				
Apfelschmarrn	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				
Bachsaibling	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	465				
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				
Bananennektar	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				
Bauernsalat, 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, alkoholararm	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				
Birchermüsli mit äpfeln und Sahne	145				
Birkenpilz, frisch	19				
Birne	52				
Birne, gegart	55				
Birne, getrocknet	252				
Birne, Konserve, netto	84				
Birkenkompott	60				
Birkenkraut . gesüßt	225				

























































































































































































































































































































Blumenkohl, gekaut	222				
Binnennektar	68				
Bimensaft	54				
Biskuitrolle	273				
Biskuitschnitte	391				
Bismarckhering, Konserve, netto	180				
Bitterlikör	248				
Bitterschokolade	394				
Blätterteig	418				
Blätterteig, TK	375				
Blattsalat mit Dressing	65				
Blattsalat mit öl	64				
Blattspinat	17				
Blattspinat, gegart	19				
Blattspinat, TK	18				
Blaubeerkompott	97				
Blauschimmelkäse 50 % F.i. Tr.	358				
Bleichsellerie, gegart	17				
Blinis	229				
Blumenkohl	23				
Blumenkohl, gegart	18				
Blumenkohl, gesäuert	12				
Blumenkohl mit Bechamelsoße	68				
Blumenkohl, TK, gegart	20				
Blumenkohlcremesuppe	52				
Blumenkohlsuppe	155				
Blutpresssack	267				









































































































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	  	  	  	  
Bohnen-Paprika-Salat	38	  	  	  	  
Bohneneintopf mit Biren 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	  	  	  	  
Brennnessel	49	  	  	  	  
Brennnessel, getrocknet	271	  	  	  	  
Brennnesseltrunk	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	  	  	  	  
Brioche 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	  	  	  	  
Brombeerkompott	73	  	  	  	  
Brombeerkonfitüre	267	  	  	  	  
Brombeersaft	34	  	  	  	  
Brotfrucht	113	  	  	  	  
Brotgewürzmischung	355	  	  	  	  
Brotpudding	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				
Buchtehn	349				
Buchweizen, geschält	340				
Buchweizen, geschält, gegart	91				
Buchweizen, Vollkorn	340				
Buchweizen, Vollkom, gegart	109				
Buchweizenmehl	346				
Buchweizentorte	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				

Buttercremetorte	550	  	  	  	  
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	  	  	  	  
Buttermockern	167	  	  	  	  
Butterpilz, frisch	11	  	  	  	  
Butterpilz, getrocknet	115	  	  	  	  
Butterpilz, Konserve, netto	11	  	  	  	  
Butterschmalz	880	  	  	  	  

# C

Produktbezeichnung	Kalorien pro 100 g	Fett	Cholesterin	Sattfaktor	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				
Cheese Cressis	525				

Crêpe Croustis	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-Grillsöße	134	  	  	  	  
Curry-Reisfleisch	124	  	  	  	  
Curryketchup	110	  	  	  	  
Currypulver	319	  	  	  	  
Curryreis mit Mandeln	128	  	  	  	  
Currysoße, indisch	64	  	  	  	  
Currywurst mit Curryketchup	264	  	  	  	  

# D

Produktbezeichnung	Kalorien pro 100 g	Fett	Cholesterin	Sattfaktor	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 Vollkornzweiback	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				

## Dickmanns

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				

## Die Ofenfrische Pizza






















































































## Die Ökoinische, 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				
Diplomatenaufwurf	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				

Fladenbrot	62				
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	<div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>
Ed v. Schleck	190	<div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>
Edamer 30 % F.i. Tr.	257	<div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>
Edamer 45 % F.i. Tr.	354	<div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>
Edel Reizker, frisch	14	<div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>
Edelkastanie, gegart	168	<div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>
Edelkastanie, geröstet	239	<div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>
Edelkastanie, geröstet und gesalzen	234	<div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>
Edelkastanienmus	178	<div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>
Edelpilzkäse 45 % F.i. Tr.	303	<div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>
Edelpilzkäse 60 % F.i. Tr.	425	<div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>
Egg McMuffin	277	<div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>
Ei	154	<div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>
Ei, gebraten	164	<div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>
Ei, gegart	149	<div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>
Eier mit Senfsoße	125	<div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>
Eier, russisch	202	<div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>
Eierflockensuppe	34	<div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>
Eierlikör	285	<div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>
Eierpfannkuchen	210	<div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>
Eisentisch					

Eiersüß- 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	  	  	  	  
Erdnussplätzchen	879	  	  	  	  
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	Sattfaktor	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				

## ff-













































Chipsfrisch Oriental	560				
Chipsfrisch Peperoni	551				
Chipsfrisch ungarisch	551				
Erdnuss-Flippies	497				
Frit-Sticks ungarisch	524				

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

Fischstäbchen, TK	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, Konserve	326	  	  	  	  
Fleischwürzmittel	224	  	  	  	  
Flunder, gebraten	147	  	  	  	  
Flunder, gegart	46	  	  	  	  
Flunder, geräuchert	101	  	  	  	  
Flunder, paniert	179	  	  	  	  
Flusskrebs, gegart	92	  	  	  	  
Flusskrebs, Konserve, 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				
Frittierfett	883				
Froschschenkel, gegart	48				
Froschschenkelfleisch, gegart	69				
Frosties	375				
Fruchtcreme	313				
Fruchtdickmilch mit Süßstoff	62				
Früchtebrot	350				
Früchtebrot, Rührteig	350				
Fruchteis	132				
Früchtemüsli	340				
Früchtequark	103				
Früchtetee	1				
Fruchtgummi	188				
Fruchtjoghurt mit Süßstoff	64				
Fruchtquark mit Süßstoff	73				
Fruchtsaftgetränk Trauben	62				
Fruchtsaftgetränk Zitrus	47				
Fruchtsaftgetränk 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	Sattfaktor	Fitfaktor
Gans, frisch	338				
Gans, gegart	279				
Gänsebraten mit Soße	325				
Gänseklein, gegart	291				
Gänseleber	131				
Gänseleber Fürstenberg	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				
Geflügelbrühe, ungegart	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 M ayonnaise	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, chinesisches	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				













































































































































































































































































































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	  	  	  	  
Gurkentrunke	4	  	  	  	  

# H

Produktbezeichnung	Kalorien pro 100 g	Fett	Cholesterin	Sattfaktor	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, Vollkor	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, gegart	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	  	  	  	  
<b>Haribo</b>					
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, gefül	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				

Hefeaufstrichpaste mit Kräutern	197				
Hefebrühe-Extrakt	291				
Hefebrühe-Extrakt mit Gemüse	260				
Hefebrühe-Extrakt mit Gemüse, gekört	239				
Hefeklöße im Backofen	279				
Hefepinsen	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				
Heilbutt, TK, gegart	112				
Heilbuttfilet	97				
Heilbuttfilet, gegart	112				

Hering, geräuchert, 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	  	  	  	  
Himbeerkompott	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				
Hirsevollkornbrot	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	Sattfaktor	Fitfaktor
Ingwer, kandiert	260				
Ingwerknolle	50				
Ingwerpulver	304				
<b>Intermezzo</b>					
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				





























































































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				
Johannisbeermektar, rot	67				
Johannisbeersaft, rot	102				
Johannisbeersaft, schwarz	114				
Johannisbrotkernmehl	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				
Kaffeegetränk	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				
























































































Fett					
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				
Kakaotrunck, 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				
Kapernsoße	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				

## Kinder

Bueno	572				
Country	546				
Maxi King	497				
Pingui	453				
Prof. Rino	565				
Riegel	557				













































































































































































































































































































Überraschung	558	  	  	  	  
Schokolade Riegel	560	  	  	  	  
Schoko-Bons	550	  	  	  	  
<b>King</b>					
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	  	  	  	  

Knäckebrot	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	231				

Kolanuss	231				
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				
Kornott, gemischt	80				

Kompott, gemischt	88				
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				
Kracker	376				
Kraftbrühe	53				
Kraftbrühe mit Flädle	74				
Kraftbrühe mit Nudeln	63				
Krakauer	299				
Krapfen	171				





































































































































































































































































































































Kräuterbutter	644	  	  	  	  
Kräuternessig	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	Sattfaktor	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	  	  	  	  

Liegnitz	374				
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				













































































































































































































































































































Fruchtsorten					
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				
aisstärke	351				
Maisvollkornbrot	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				
Mandarinensaft	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	  	  	  	  
Mangosaft	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	<div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div></div>
Mate-Tee	0	<div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div></div>
Matjeshering, gesalzen	282	<div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div></div>
Matjeshering, Hausfrauenart	194	<div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div></div>
Matjeshering mit Zwiebeln	254	<div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div></div>
Maulbeere	44	<div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div></div>
Maulbeere, Konserve, netto	80	<div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div></div>
Maultaschen, schwäbisch	146	<div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div></div>
Maxi Brezli	374	<div><div></div><div></div><div></div></div>		<div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div></div>
Mayonnaise 80 % Fett	743	<div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div></div>
Mayonnaise, leicht	368	<div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div></div>
Mayonnaise-Salatdressing	391	<div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div></div>
McChicken	258	<div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div></div>
McCroissant	327	<div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div></div>
McRib	228	<div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div></div>
Meeresfrüchtecocktail	129	<div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div></div>
Meerrettich, frisch	64	<div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div></div>
Meerrettich, gegart	52	<div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div></div>
Meerrettich-Sahnesoße	139	<div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div></div>
Meerrettichbutter	513	<div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div></div>
Meerrettichsoße, Konserve	50	<div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div></div>
Meersalz	0	<div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div></div>
Mehlkloß mit Backobst	164	<div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div></div>

MehlkloÙe	140				
Mehlschwitze, hell, Trocken produkt	573				
Mehrfruchtnektar mit SüÙstoff	31				
Mehrkornbrot	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	  	  	  	  
Mokkasahnetorte	306	  	  	  	  
Mokkaspeise	134	  	  	  	  
Molke	25	  	  	  	  
Molkepulver	353	  	  	  	  
Mon cheri	505	  	  	  	  
Moosbeere	36	  	  	  	  
Morchel, frisch	11	  	  	  	  
Morchel, getrocknet	22	  	  	  	  

Morchel, getrocknet	98				
Morchel, 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				
Ciocolata Stracciatella	303				
Citronen Sorbet	123				
Coffee Cream	233				
Crème 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				
Müsliriegel	375				
Mutzen, rheinisch	294				



























































































































































































































































































# N





































Produktbezeichnung	Kalorien pro 100 g	Fett	Cholesterin	Sattfaktor	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				

Nudelaufrollen	110				
Nucki Erdbeer Schöller	257				
Nucki Nuss Schöller	351				
Nudelaufrollen mit Schinken, überbacken	153				
Nudelaufrollen 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				



Produktbezeichnung	Kalorien pro 100 g	Fett	Cholesterin	Sattfaktor	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				
Obstsft	63				
Obstsalat	87				
Obsttörtchen, Mürbeteig	198				
Obsttorte, Biskuit	157				
Obsttorte, Mürbeteig	198				
Obsttorte, Rührteig	209				
Obstwein	66				
Ochsenschwanzsuppe, gehobener	38				

gebunden					
Ochsenschwanzsuppe, gebunden, Konserve	76	  	  	  	  
Ochsenschwanzsuppe, klar, mit Suppengemüse	36	  	  	  	  
Ochsenschwanzsuppe, 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 Soufflée	237	  	  	  	  
Onion Rings, 8 Stück, Burger King	294	  	  	  	  
Orange	47	  	  	  	  
Orange, kandiert	259	  	  	  	  
Orangeat	309	  	  	  	  
Orangencreme	103	  	  	  	  
Orangenkonfitüre	273	  	  	  	  
Orangenlimonade	29	  	  	  	  

Orangenhimnende	29				
Orangennektar	63				
Orangennektar 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, gewart	31				
Palmenherz, frisch, roh	36				
Palmkernfett	878				
Palmöl	872				
Pamesello 35 % F.i. Tr.	445				
Pampelmuse	46				
Pampelmusensaft	43				
Paniermehl	358				
Papaya	13				
Papaya, gewart	14				
Papaya, getrocknet	186				
Papaya, Konserve, netto	60				
Papayanektar	45				
Paprika, edelsüß	317				
Paprikagewürz	317				
Paprikahuhn mit Soße	165				
Paprikakraut	40				
Paprikaschote	20				





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				





















































































































































































































































































Pfirsich	41				
Pfirsich, gegart	43				
Pfirsich, Konserve, netto	76				
Pfirsichkompott	54				
Pfirsichkonfitüre	271				
Pfirsichsaft	43				
Pflaume	47				
Pflaume, getrocknet	261				
Pflaume, TK	49				
Pflaumen, Konserve, netto	81				
Pflaumenkompott	59				
Pflaumenmus	195				
Pflaumensaft	49				
Pflaumenstreuselkuchen, Fertigmischung	212				
Pichelsteiner	62				
Pichelsteiner, Konserve	74				
Pickles süß-sauer	36				
Pilaw-Reis	242				
Pilsbier, hell	42				
Pilz	15				
Pilz, chinesisch, getrocknet	237				
Pilz, gegart	15				
Pilz, getrocknet	211				
Pilz, getrocknet, gegart	163				
Pilz, Konserve, gegart	14				
Pilz, Konserve, netto	14				
Pilz, TK, gegart	19				













































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	  	  	  	  
Preiselbeere	39	  	  	  	  
Preiselbeere, gegart	41	  	  	  	  
Preiselbeere, Konserve, netto	76	  	  	  	  
Preiselbeerkompott	123	  	  	  	  
<b>Pringles</b>					
Barbecue	572	  	  	  	  
Cheese and Onion	561	  	  	  	  
Original	557	  	  	  	  
Paprika	535	  	  	  	  
Sour Cream and Onion	550	  	  	  	  
Printen	465	  	  	  	  
Prinzregententorte	386	  	  	  	  
ProCult Drink Kirsch 0,1 % Fett	37	  	  	  	  
ProCult Drink Pfirsich 0,1 % Fett	38	  	  	  	  
ProCult Joghurt mit Kräutern	98	  	  	  	  
Provolone 45 % F.i. Tr.	340	  	  	  	  
Puddingpulver	382	  	  	  	  
Puddingpulver Nuss	382	  	  	  	  
Puddingpulver Schokolade	382	  	  	  	  
Puddingpulver Vanille	382	  	  	  	  
Puffreis	390	  	  	  	  
Puffreis mit Zucker und Honig	383	  	  	  	  
Pumpernickel	188	  	  	  	  
<b>Punica</b>					

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	Sattfaktor	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, Konserve	133				
Rahmbratensoße aus Trockenprodukt	89				
Rahmsoße, Salatsoße	127				
Rahmspinat	79				
Rahmsuppe	91				
Rahmwirsing Kohl 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				
Regenbogenforelle					









































































































Regenbogenoreille, geräuchert	120				
Reh, fe., gegart	160				
Reh, ma., gegart	132				
Reh, mf., gegart	160				
Rehkeule mit Preiselbeersöße	177				
Rehpfeffer	197				
Rehrücken	427				
Rehrücken mit Soße und Birne	182				
Reibekuchen	145				
Reineclaudes	63				
Reineclaudes, gegart	66				
Reineclaudes, Konserve, netto	91				
Reineclaudeskonfitüre	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				
Reis crispies	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, gegrillt	142											
Riesenscampi 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	  	  	  	  

Rollmöpfe	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				
Rotweinsoße	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				
Sanddormsaft	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 in Öl, 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	  	  	  	  
Sauerkirschkompott	81	  	  	  	  
Sauerkraut, frisch	17	  	  	  	  
Sauerkraut, frisch, gegart	17	  	  	  	  
Sauerkraut, Konserve, netto	16	  	  	  	  
Sauerkrautsaft	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					

Schellfisch, TK, 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	  	  	  	  

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 Trocken-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, fe.					



























































































































































































































































































































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	174				
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				
Sellerieknolle	19				
Sellerieknolle, gegart	15				
Sellerieknolle					

Sellerieknolle, Konserve, gegart	13				
Sellerieknolle, Konserve, netto	16				
Sellerieknollensaft	16				
Selleriesuppe	36				
Semmelaufwurf	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				
Sojabrot	360				

Sojabrot	360	  	  	  	  
Sojaweiß	285	  	  	  	  
Sojafleisch, Trockenprodukt, roh	305	  	  	  	  
Sojalecithin	884	  	  	  	  
Sojamarke	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					

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

















































































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				
Sprühsahne 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				

## Sundae Eis

Erdbeer, McDonalds	150				
Karamell, McDonalds	184				
Schoko, McDonalds	186				

Schoko, McDonalds	180				
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				
Süßkirschkompott	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, fritiert	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				
Tunfisch, Konserve, netto	219				
Tunfischealat mit					

Rumischsalat 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 Honeys	410									
Knusper-Müsli	408									
Knusper Schoko	417									
Knusperkissen Erdbeer-Joghurt	445									
Knusperkissen Nuss-Nougat	442									
Knusperkissen Schoko	442									
Knusperkissen 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				

Weizenröbchen	71				
Weißbrot	235				
Weißer Bohnen in Tomatensoße	58				
Weißer Rübchen, gegart	21				
Weißer Rübchen, netto	26				
Weißherbst	88				
Weißherbst, rosé	88				
Weißkohl, gegart	20				
Weißkohl, netto	25				
Weißkohl, TK, gegart	21				
Weißsekt	79				
Weißwein, Auslese, lieblich	98				
Weißwein, halbtrocken	74				
Weißwein, lieblich	98				
Weißwein-Mousse, Premium-Mousse	185				
Weißwein, Spätlese, halbtrocken	74				
Weißwein, trocken	72				
Weißwurst, 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	219				
Weizenvollkornbrot	212				
Welsfilet	162				
Welsfilet, gegart	161				
Wermutwein, lieblich	156				
Wermutwein, trocken	126				
Werthers Original	424				
Whisky	250				
<b>Whopper, Burger King</b>					
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				
Wirsingintopf 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	Sattfaktor	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	234				
Zitronensaft	100				
Zitronenschale	89				
Zitronensorbet	141				
Zucchini	19				
Zucchini, gegart	19				
Zucchini, TK, gegart	21				
Zucchinischeiben, paniert, gebraten	118				
Zucker, braun, Rohrzucker	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				
Zwetschgknödel	134				
Zwetschkuchen, Hefeteig	168				
Zwetschgennektar	54				
Zwetschgengewasser	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 Nahrungsfaktoren

Krankheiten	Nahrungsfaktoren
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, Fischöl, Gemüse, ungesättigte Fettsäuren (ein- und mehrfach ungesättigte Fettsäuren sowie Omega-3-Fettsäuren)
Aminosäure- und Kohlenhydratstoffwechselstörungen	bestimmte Aminosäuren oder Kohlenhydra
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	ber 24	ber 30
25- 34	20-25	unter 20	ber 25	ber 30
35- 44	21-26	unter 21	ber 26	ber 30
45- 54	22-27	unter 22	ber 27	ber 30
55- 65	23-28	unter 23	ber 28	ber 30
ber 65	24-29	unter 24	ber 29	ber 30

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

# Energiebedarf und Grundumsatz (in kcal.)

	männlich	weiblich	männlich	männlich weiblich
Kinder				
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		
Jugendliche				
15–19 Jahre	3100	2500	1820	1460
Erwachsene				
19–25 Jahre	3000	2400	1820	1390
25–51	3000	2300	1710	1310



20-35 Jahre	2900	2300	1740	1340
36-50 Jahre	2500	2000	1580	1270
über 50 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 Voraufagen 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