

Lebensmittel	LS & AS mg /100 g	KJ /100	Fett mg /100g	Ballast /100g	Arg mg 100g	Eiweiß Tier/100g	Eiweiß Pflanz/100g
A							
Aal	1'030	1'186	24'500		1'100	15'000	0
Aal, geräuchert	1'215	1'391	28'600		970	17'900	0
Ananas	40	236	200	1'400	21	0	500
Ananas Konserve	33	214	100	1'251	19	0	400
Apfel	100	229	400	2'300	8	0	300
Apfel, geschält entkernt	0	228	0.34		15	0	
Apfel, getrocknet	370	1'124	1'600	7'000	35	0	1'400
Apfelsine	50	176	200	2'200	75	0	1'000
Aprikose Konserve	20	182	100	2'000	24	0	100
Aprikose, entkernt, geschält	0	182	100				
Aprikose, getrocknet	100	1'021	500	11'300		0	5'000
Aprikose/ Marille	23	177	100	1'900	29	0	900
Artischocke	30	93	100	10'800		0	2'400
Artischocke gegart.	42	84	120	11'187	96	0	2'408
Artischocke Konserve	40	81	111	10'340	89	0	2'227
Aubergine frisch gegart	73	73	180	2'912	60	0	1'239
Aubergine	60	73	200	1'400	40	0	200
Aubergine eingedost	66	61	165	2'678	39	0	815
Augenbohne, trocken	445	1'162	1'400	18'700	2'040	0	23'500
Auster	28	217	1'200		680	1'200	0
Avocado	1'970	932	23'500	3'300	60	0	1'900
B							0
Bachforelle	105	434	2'700		1'400	19'500	0
Baguette; Brötchen	415	1'057	36'227		310		
Bambussprossen	120	74	300		90	0	300
Banane	35	398	389	200	55	0	1'200
Barsch, Fluß	11	343	800		1'240	18'400	0
Bauchspeck	8'030	3'428	89'000	0	171	2'700	0
Bel Paese Käse	260	1'579	30'200			30'200	0

Lebensmittel	LS & AS mg /100 g	KJ /100	Fett mg /100g	Ballast /100g	Arg mg 100g	Eiweiß Tier/100g	Eiweiß Pflanz/100g
Birne	110	235	300	2'800	15	0	500
Bleichsellerie	80	65	200	2'400	50	0	1'200
Blau- = Heidelbeeren	175	153	600	4'900		0	600
Blumenkohl	30	98	300	2'900	110	0	2'500
Bohnen grün eingedost	51	223	519	6'690	93	0	2'204
Bohnen grün frisch gegart	55	104	235	3'032	98	0	2'338
Bohnen, grün (Schnitt)	55	138	200	1'900	100	0	200
Bohnen, Samen weiß trocken	340	1'236	1'600	17'000	1'490	0	1'600
Bohnenkraut	309	205	968	2'507	44	0	1'103
Brachsen = Brasse = Blei	75	491	5'500			5'500	0
Brathuhn Durchschnitt	1'160	563	5'600		1'440	20'600	0
Broccoli	20	110	200	3'000	190	0	3'300
Broccoli eingedost	19	96	184	2'859	175	0	3'045
Brombeer Konserve.	291	308	802	5'692	52	0	963
Brombeere	350	186	1'000	3'200	66	0	1'200
Brühe Instant		624	4'002	0	952	17'000	0
Brühwürfel		624	4'002	0	952	17'000	0
Brunch		1'000	26'000	0	429	3'500	0
Brunnenkresse	30	73	300	1'500		0	1'600
Buchweizen, (geschält)	530	1'426	1'700	3'700	970	9'100	0
Buchweizenvollmehl	620	1'490	2'700		1'220	10'900	0
Bückling	1'550	949	15'500		1'320	21'200	
Butter	1'800	3'184	83'200		25		
Butterschmalz (Butaris)	2'300	3'786	99'500	0	8	250	0
Butterkäse 50% Fett i. Tr.		1'461	36'400		1'620		
Buttermilch	10	157	500		170	500	0
C							
Camembert 50%	480	1'328	25'700		760	20'500	0
Cashewnuß	6'700	2'420	42'200	2'900	1'980	0	17'500
Champignons	20	65	200	1'900	200	0	2'700

Lebensmittel	LS & AS mg /100 g	KJ /100	Fett mg /100g	Ballast /100g	Arg mg 100g	Eiweiß Tier/100g	Eiweiß Pflanz/100g
Cheddar= Chester 50% i. Tr.	560	1'679	32'200		900	0	25'400
Chicorée	75	72	180	1'300	62	0	1'300
Chinakohl Konserve abgetr.	22	47	259	1'703	1'110	0	1'032
Chinakohl	15	54	300	1'700	80	0	1'200
Clementine	87	192	299	2'000	45	0	699
Corned-Beef, Fett 12%	270	886	1'200		1'630	25'300	0
Cornflakes	285	1'498	600	4'000	240	0	7'200
Creme fraiche 30%	680	1'234	30'000		95	0	2'500
D							
Dattel, getrocknet		1'175	500	9'200	55	0	1'900
Diätmargarine	46'300	3'047	80'000			200	0
Dickmilch	90	279	36'375		120		
Dinkel, ganzes Korn	1'080	1'361	2'700	8'800		0	10'800
Dinkelmehl	1'020						
Dinkelmüsli Fratzer, SUN	1'110						
Dinkelmüsli Seviton	348						
Doppelrahmfrischkäse 60%	800	1'439	31'500		520	11'300	0
Dornhai, Dornfisch	200	765	15			0	12'500
Dorsch = Kabeljau	7	3'316	400		1'210	17'700	0
E							
Edamer 30% i. Tr.	200	1'077	16'200		1'330	26'400	0
Edamer 40% i. Tr.	360	1'346	23'400		1'020	26'100	0
Edamer 45% i. Tr.	400	1'510	28'300		800	24'800	0
Edelpilzkäse 50% i.Tr.	560	1'500	29'800		1'650	21'100	0
Eierpflaume	64	197	200	1'700	10	0	600
Eierpflaume Konserve abgetr	53	340	165	1'504	9	0	495
Emmentaler 45% i. Tr.	650	1'623	29'700		1'000	28'700	0
Endivie	80	43	200	1'500	90	0	1'800
Ente	2'065	961	17'200		1'100	18'100	0

Lebensmittel	LS & AS mg /100 g	KJ /100	Fett mg /100g	Ballast /100g	Arg mg 100g	Eiweiß Tier/100g	Eiweiß Pflanz/100g
Erbse, frisch	245	344	500	43'000	1'060	0	6'600
Erbse, trocken	630	1'163	1'400	16'600	3'710	0	22'900
Erdbeeren	130	135	400	2'000	35	0	800
Erdbeere Konserve	75	276	219	1'177	21	0	437
Erdnuß	13'900	2'464	48'100	7'100	3'460	0	25'300
Erdnuß, geröstet	13'800	2'540	49'400	7'400	3'460	0	25'600
Erdnußbutter (=peanutbutter)	*1200						
Erdnußöl	23'900	3'777					
F							
Fasan	575	655	6'600			23'800	0
Feige, frisch		260	500	2'000	30	0	500
Feige, getrocknet	625	1'023	1'300	9'600	80	0	3'500
Felchen	250	424	3'200		90	17'800	0
Feldsalat	20	58	400	1'500	90	0	1'800
Fetakäse 45% i. Tr.	330	991	18'100			0	18'100
Flunder	26	307	700		1'160	16'500	0
Flußbarsch	11	343	800		1'240	18'400	0
Flußkrebse	40	274	500		570	15'000	0
Forelle, -Bach-, Regenbogen	105	434	2'700		1'400	19'500	0
Frischkäse 30% i. Tr.	360					0	0
Frischkäse 50% i. Tr.	600	1'201	23'600		520	13'800	0
Frischkäse 60% i. Tr.	800	1'439	31'500		520	11'300	0
G							
Gans	3'075	1'445	31'000		980	15'700	0
Gänseschmalz	9'555	3'698	99'950				0
Gänsefett	9'000	3'781					0
Garnele	26	369	1'400		1'740	18'600	0
Gartenbohne grün	55	138	200	1'900	100	0	2'400
Gartenbohne, trocken	340	1'236	1'600	17'000	1'490	0	21'300

* Quelle nicht gesichert !

Lebensmittel	LS & AS mg /100 g	KJ /100	Fett mg /100g	Ballast /100g	Arg mg 100g	Eiweiß Tier/100g	Eiweiß Pflanz/100g
Gartenkresse	50	155	1'400	3'500		0	4'200
Gelatine		1'435	100		7'450		
Gerste, entspelzt, ganz Korn	1'150	1'340	2'100	9'800	560	0	9'800
Goldbarsch, Rotbarsch	340	446	3'600		1'190	3'600	0
Gorgonzola		1'523	31'200		1'500	19'400	0
Gouda 45% i. Tr.	280	1'543	29'200		980	25'500	0
Grapefruit	40	164	200	600	40	0	600
Grapefruit, entkernt	0	164	200	600	40	0	600
Grünkern, Dinkel	1'080	1'361	2'700	8'800		0	10'800
Grünkohl	130	155	900	4'200	300	0	4'300
Grünkohl eingedost	133	138	834	4'019	155	0	2'828
Grünkohl frisch gegart	164	119	729	3'517	192	0	3'485
Gruyere	1'300	1'746	32'300		980	29'800	0
Gurke	45	52	200	900	45	0	200
Gurke eingedost abgetr.	43	43	183	511	38	0	551
Gurke, geschält entkernt	0	52	200		45	0	
Gurke, sauer	45	69	200			0	100
H							
Hafer, ganz. Korn, entspelzt	2'740	1'484	7'100	5'600	850	0	11'700
Haferflocken	2'600	1'555	7'000	5'400	870	0	12'500
Hafergrütze	2'400						
Hafermehl	2'930	1'663	7'200		950	0	13'800
Haifischöl	270	3'781					0
Halbfettbutter	1'200	1'601	39'800		132	4'000	0
Halbfettmargarine	15'300	1'554	40'000			0	1'600
Hammel, Filet	60	476	3'400		1'440	20'400	0
Hammel, Keule, Schlegel	650	990	18'000		1'280	18'000	0
Hammel, Kotelett	400	1'469	33'200		1'060	14'900	0
Hammelfett	3'340	3'156					0
Harzer Käse, 10% i. Tr.		541	700		1'280	30'000	0

Lebensmittel	LS & AS mg /100 g	KJ /100	Fett mg /100g	Ballast /100g	Arg mg 100g	Eiweiß Tier/100g	Eiweiß Pflanz/100g
I							
Ingwer	410						
J							
Jagdwurst fettarm	1'781	960	18'251	63	60	16'434	43
Joghurt, 0,3% höchst. mager	0	166	100		160	0	4'400
Joghurt, 1,3-1,8% fettarm	40	213	1'600		130	0	3'600
Joghurt, 3,5% mind. vollfett	90	300	3'800		140	0	3'900
Joghurt, 10% Sahne-	245	506	10'000		115	0	3'100
Johannisbeeren Konserve.	37	313	131	5'215	39	0	722
Johannisbeeren, rot	40	144	200	3'500		0	1'100
Johannisbeeren, schwarz.	70	187	200	6'800		0	1'300
K							
Kabeljau, Dorsch	7	316	400		1'210	17'700	0
Kaffeesahne 10% mind.	260	521	10'500		110	3'100	0
Kakaobutter	1'300	3'781				0	
Kakaopulver	670	1'451	24'500	32'800	1'385	0	19'800
Kalbfleisch, Kotelett	160	454	2'600		1'355	20'900	0
Kalbfleisch, Filet	215	403	1'400		1'400	20'600	0
Kalbfleisch, Keule Schlegel	125	413	1'600		1'340	20'700	0
Kalbsbries	110	422	3'400		600	17'200	0
Kalbsherz	125	464	5'100		1'000	15'900	0
Kalbsleber	250	482	4'100		1'210	19'200	0
Kalbsniere	90	527	6'400		1'040	16'700	0
Kaninchen	1'635	642	7'600		1'170	20'800	0
Karpfen	600	488	4'800		1'270	18'000	0
Kartoffel	30	297	100	2'500	120	0	2'000
Kartoffel ungeschält gegart	30	368	100	3'100	106	0	2'500
Kartoffelmehl	50	1'427	100			0	600
Kasseler, gepökelt	425	559	5'100		1'430	21'500	0

Lebensmittel	LS & AS mg /100 g	KJ /100	Fett mg /100g	Ballast /100g	Arg mg 100g	Eiweiß Tier/100g	Eiweiß Pflanz/100g
Kastanie = Marone	550	815	1'900		200	0	2'500
Kefir	100	281	3'500		120	3'300	0
Kerbel		281	600		180	0	4'100
Kichererbse, trocken	1'440	1'292	3'400	10'700	1'480	0	19'800
Kirsche, sauer	85	226	500	1'000	14	0	900
Kirsche, süß	45	266	300	1'900	14	0	900
Kiwi	201	217	600	3'900	35	0	1'000
Kleie	220					0	
Knoblauch	60	590	100		615	0	6'100
Knollensellerie	155	78	300	4'200	45	0	1'600
Kochschinken	1'130	859	12'800		1'420	21'400	0
Kohlrabi	25	103	100	1'400	120	0	1'900
Kohlrübe Konserve abgetr.	27	94	148	2'293	24	0	1'072
Kohlrübe, Steckrübe	30	43	200		18	0	1'200
Kokosfett	1'400	3'776				0	
Kokosmilch	80					0	
Kokosnuß	680	1'535	36'500	9'000	490	0	3'900
Kondensmilch 10%	200	752	10'100		310	8'800	0
Kondensmilch 7,5% mind.	170	560	7'600		230	6'500	0
Kopfsalat	50	48	200	1'500	60	0	1'300
Krabben- Garnele	26	369	1'400		1'740	18'600	0
Kürbis	25	103	100		40	0	1'100
Kürbis, geschält entkernt		103	100		40	0	1'100
L							
Lachs	740	855	13'600		1'330	19'900	0
Languste	220	334	1'100		1'300	17'200	0
Lauch	140	103	300	2'300	115	0	2'200
Leberkäse	200	1'351	30'400			11'500	0
Leberwurst	1'730	1'776	41'200		770	12'400	0
Leinöl	13'400	3'781				0	

Lebensmittel	LS & AS mg /100 g	KJ /100	Fett mg /100g	Ballast /100g	Arg mg 100g	Eiweiß Tier/100g	Eiweiß Pflanz/100g
Limabohne	560	1'168	1'400		1'390	0	20'600
Limburger 20% i. Tr.	110	777	8'600		960	26'400	0
Limburger 40% i. Tr.	250	1'131	19'700		820	22'400	0
Linse, getrocknet	530	1'337	1'400		2'240	0	23'500
M							
Macadamianuß	1'300	3'163	73'000			0	7'500
Magermilchpulver	23	1'520	1'000		1'280	35'000	0
Maggi	107	939	6'999	0	1'400	0	25'000
Mais ganzes Korn	1'630	1'389	3'800	9'200	420	0	8'500
Maisflocken (Cornflakes)	285	1'498	600	4'000	240	0	7'200
Maiskeimöl	50'000	3'800					
Maismehl	1'410	1'534	2'800		300	0	8'300
Makrele	250	770	11'900		1'160	18'700	
Mandarine	45	195	300	1'700	45	0	700
Mandel	9'860	2'527	54'100	9'800	2'750	0	18'700
Mango	9	247	500	1'700	22	0	600
Mangold	30	59	300		55	0	2'100
Margarine Standard	17'600	3'050	80'000			0	200
Margarine aus Sojaöl	17'700	3'009	80'500		31	0	904
Margarine, Diät-	46'300	3'047	8'000			0	200
Margarine, Halbfett-	15'300	1'554	40'000			0	1'600
Margarine, Pflanzen-	23'100	3'050	80'000			0	200
Meeräsche	270	510	4'300		1'360	20'400	0
Meerrettich	50	267	300		605	0	2'800
Mehl, Roggen-, Typ 815	445	1'356	1'000	6'500	320	0	6'400
Mehl, Roggen-, Typ 1150	565	1'343	1'300	8'000	420	0	8'300
Mehl, Roggen-, Typ 1800	650	1'230	1'500	13'700	540	0	10'000
Mehl, Weizen-, Typ 405	370	1'410	1'000	4'000	430	0	9'800
Mehl, Weizen-, Typ 630	560	1'412	1'500	4'100	430	0	10'600
Mehl, Weizen-, Typ 1700	790	1'285	2'100	12'900	600	0	11'200

Lebensmittel	LS & AS mg /100 g	KJ /100	Fett mg /100g	Ballast /100g	Arg mg 100g	Eiweiß Tier/100g	Eiweiß Pflanz/100g
Melone, Wasser-,	25	149	200	200	57	0	600
Melone, Honig-, Zucker-,	13	231	100	1'000		0	900
Miesmuschel, Blau-, Pfahl-,	100	216	1'300		730	9'800	0
Milch, , 0,3% höchst. Mager	0	148	100		130	3'500	0
Milch, , 1,5-1,8 % fettarm	60	199	1'600		130	3'400	0
Milch, 3,5% mind. Voll-	90	274	3'600		120	3'300	0
Milch, Schaf-	160	409	6'300		180	5'300	0
Milch, Ziegen-	100	284	3'900		130	3'700	0
Milkschokolade	845	2'273	31'500		405	0	9'200
Möhren, Karotten	105	107	200	3'400	40	0	1'000
Mohrenhirse, Sorghum	1'010	1'419	3'200	7'300	380	0	10'300
Mohrrübe gegart	95	87	192	3'613	39	0	952
Mohrrübe Konserve abgetr.	93	89	184	3'475	38	0	907
Mozzarella aus Kuhmilch	350	961	16'100		730	19'900	0
Mungobohne, Samen	250	1'240	1'100	10'100	1'900	0	24'000
Münsterkäse 45% i. Tr.	320	1'227	22'600		810	21'600	0
Münsterkäse 50% i. Tr.	380	1'356	26'300		790	20'900	0
N							
Nektarine	39	238	100	2'200	20	0	900
Nektarine Konserve	39	361	83	1'963	17	0	748
Nudeln, Eier-	830	1'504	2'800	3'400	710		
Nudeln, Hartweizen *							
O							
Oliven, grün, mariniert	1'120	581	13'900	2'400		0	1'400
Oliven, schwarz	3'300					0	
Olivenöl	8'000	3'788				0	
Ölsardine, abgetropft	390	938	13'900		1'330	24'100	0
Orange Konserve	37	340	164	1'940	58	0	820
Orange/Apfelsine	50	176	200	2'200	75	0	1'000

Lebensmittel	LS & AS mg /100 g	KJ /100	Fett mg /100g	Ballast /100g	Arg mg 100g	Eiweiß Tier/100g	Eiweiß Pflanz/100g
P							
Palmkernfett	2'400	3'773				0	
Palmöl	10'500	3'751				0	
Pampelmuse, Grapefruit	40	164	200	600	40	0	600
Paniermehl	415					0	
Paprika, grün	35	59	100	2'000	25	0	900
Paprika, rot	180	90	500	2'000	40	0	1'300
Paprikas Konserve gegart	125	71	276	3'418	41	0	1'077
Paprikaschoten	138	85	300	3'707	44	0	1'170
Paranuß	24'900	2'831	66'800	6'700	2'120	0	13'600
Parmesan	270	1'587	25'800		1'330	0	35'600
Passionsfrucht/Maracuja	128	335	400	1'450	84	0	2'400
Passionsfrucht Nektar	25	253	82	0	19	0	550
Pastinake	70	93	400		140	0	1'300
Petersilie, Blatt	70	112	400	4'300	170	0	4'400
Petersilienblatt getrocknet	454	1'097	2'049	21'785	907	0	22'700
Petersilienwurzel	220	160	500		105	0	
Pfahlmuschel, Mies-, Blau-,	100	216	1'300		730	9'800	0
Pfeffer schwarz	853	1'192	3'300	13'130	1'210	0	10'900
Pferdefleisch, Durchschnitt	385	453	2'700		1'790	20'600	0
Pfifferling	50	48	500		90	0	1'500
Pfirsich	40	177	100	1'700	17	0	800
Pfirsich Konserve abgetropft.	27	320	82	2'027	15	0	655
Pfirsich, getrocknet	250	1'036	600	10'200	70	0	3'000
Pflaume	65	208	200	1'700	8	0	600
Pflaume, getrocknet	250	942	600	9'000	30	0	2'300
Pflaumen Konserve abgetr.	53	340	165	1'504	9	0	495
Pinienkerne	34'100					0	
Pistazie	6'500	2'527	51'600	6'500		0	17'600
Pommes frisch roh	44	298	110	2'251	68	0	2'040

Lebensmittel	LS & AS mg /100 g	KJ /100	Fett mg /100g	Ballast /100g	Arg mg 100g	Eiweiß Tier/100g	Eiweiß Pflanz/100g
Porree	140	103	300	2'300	115	0	2'200
Preiselbeer Konserven	116	320	406	2'538	18	0	245
Preiselbeere	160	148	500	2'900		0	300
Preiselbeeren /Kronsbeere	142	162	500	2'900	21	0	300
Prinzessbohne, trocken	3'510	1'795	16'200		2'510	0	33'100
Provolone	570	1'545	28'900			26'300	0
Pute, Truthahn ausgewachs.	4'190	913	15'000		1'210	20'200	0
Pute, Truthahn Jungtier	1'490	639	6'800		1'410	22'400	0
Pute, Truthahn Keule	750	485	3'600		1'330	20'500	0
Pute, Truthahn Brust	180	448	1'000		1'570	24'100	0
Putenbrust Frisch	206	446	990	0	1'518	24'100	0
Q							
Quark, 20%	130	461	5'100		500	12'500	0
Quark, 40%	265	675	36'261		444	11'100	0
Quark, mager	35	306	0.3		540	13'500	0
R							
Radieschen	9	60	100	1'500		0	1'100
Rahmfrischkäse, 50% Fett	600	1'201	23'600		520	13'800	0
Reh, Keule & Schlegel	90						0
Reh, Rücken	100	518	3'600			22'400	0
Reis, poliert	220	1'461	600	1'400	570	0	6'800
Reis, poliert & gekocht	50	373	200			0	2'000
Reis, unpoliert	780	1'454	2'200	2'900	600	0	7'200
Renke, Felchen, Maräne	250	424	3'200			17'800	0
Rettich	18	59	200	1'200	95	0	1'100
Rhabarber	55	54	100	3'200	20	0	600
Rind, Filet	120	494	4'400		1'350	19'200	0
Rind, Herz	160	514	6'000		1'200	16'800	0
Rind, Keule, Schlegel	140	621	6'800		1'510	21'300	0

Lebensmittel	LS & AS mg /100 g	KJ /100	Fett mg /100g	Ballast /100g	Arg mg 100g	Eiweiß Tier/100g	Eiweiß Pflanz/100g
Rind, Leber	300	482	3'100		1'300	19'700	0
Rind, Lende Roastbeef,	105	512	3'800		1'510	21'600	0
Rind, Spannrippe	220	650	7'800		1'460	20'800	0
Rinde, Niere	220	476	5'100		1'100	16'600	0
Rinder, Zunge	80	876	15'900		600	16'000	0
Rindertalg	4'300	3'681					0
Roggen, ganzes Korn	750	1'246	1'700	13'200	490	0	8'800
Roggenbrot		953	1'000	5'500	420	0	6'200
Roggenbrötchen	417	934	1'000	5'797	283	0	6'388
Roggenkeimlinge		1'643	11'200		3'040	0	
Roggenmehl Typ 815	445	1'356	1'000	6'500	320	0	6'400
Roggenmehl Typ 997	464	1'324	1'140	8'000	309	0	6'860
Roggenmehl Typ 1150	565	1'343	1'300	8'000	420	0	8'300
Roggenmehl Typ 1800	650	1'230	1'500	13'700	540	0	10'000
Roggenmischbrot	347	890	826	4'635	250	0	5'860
Roggenvollkornbrot	385	855	1'200	7'700	410	0	6'800
Roquefort	620	1'531	30'600		740	21'500	0
Rosenkohl	40	150	300	4'400	280	0	4'500
Rosenkohl einedost	45	133	316	4'216	255	0	4'125
Rosinen	550	1'182	600	5'400	305	0	2'500
Rotbarsch, Gold-,	340	446	3'600		1'190	18'200	0
Rote Bete, Rübe	40	175	100	2'500	27	0	1'500
Rotkohl, Blaukraut	55	93	200	2'500	110	0	1'500
Rotkohl Konserven gegart	56	79	165	2'382	104	0	
Rübe, weiß		104	220		15	0	
S							
Safloröl	74'000	3'781				0	
Sahne 10%	260	521	10'500		110	3'100	0
Sahne 30%	810	1'302	31'700		85	2'400	0
Sahne, sauer	430	792	18'000		100	2'800	0

Lebensmittel	LS & AS mg /100 g	KJ /100	Fett mg /100g	Ballast /100g	Arg mg 100g	Eiweiß Tier/100g	Eiweiß Pflanz/100g
Salz-, Dillgurke	28	69	200	900	24	0	1'000
Salzhering	415	922	15'400		1'120	19'800	0
Sardine	110	527	5'200		1'310	19'400	0
Sauerkraut abgetropft		71	300	2'100		0	1'500
Sauerkraut Konserve abgetr.	71	65	276	3'328	74	0	986
Sauermilch aus Vollmilch	90	279	3'800		120	3'300	0
Sauerrahmbutter	1'800	3'184	83'200		25	700	0
Schafmilch	160	409	6'300		180	5'300	0
Schellfisch	4	308	100		1'300	17'900	0
Schichtkäse 20% Fett i.Tr.		465	5'000		445	11'900	0
Schillerlocke/Seeaal	1'136	644	8'899		1'110	18'502	0
Schleie	250	424	3'200			17'800	0
Schmelzkäse 45% i. Tr.	530	1'148	23'600			14'400	0
Schnittbohne	55	138	200	1'900	100	0	2'400
Schnittlauch	130	115	700	6'000		0	3'600
Schokolade, bitter, milchfrei	900	2'029	30'000	15'600	215	0	5'300
Schokolade, Vollmilch	845	2'273	31'500		405	0	9'200
Scholle	46	321	800		1'150	17'100	0
Schwein, Blatt, Bug, Schulter	780	681	8'800		1'355	20'400	0
Schwein, Filet	645	685	8'900		1'355	20'400	0
Schwein, Hinterschinken	495	573	5'600		1'410	21'200	0
Schwein, Hirn	390	522	9'000		560	10'600	0
Schwein, Kamm Kotelett Stil	755	693	9'100		1'350	20'400	0
Schwein, Kasseler	425	559	5'100		1'430	21'500	0
Schwein, Leber	1'225	567	5'700		1'360	20'100	0
Schwein, Schinken, Schlegel.	495	573	5'600		1'410	21'200	0
Schwein, Niere	980	478	5'200		970	16'500	0
Schwein, Schinken ges. ger..	2'610	1'571	33'300		1'200	18'000	0
Schwein, Schinken gekocht	1'130	859	12'800		1'420	21'400	0
Schwein, Schmalz	8'600	3'790					0
Seehecht	44	327	900		1'070	17'200	0

Lebensmittel	LS & AS mg /100 g	KJ /100	Fett mg /100g	Ballast /100g	Arg mg 100g	Eiweiß Tier/100g	Eiweiß Pflanz/100g
T							
Thunfisch	540	955	15'500		1'250	21'500	0
Tilsiter 30% i. Tr.		1'142	17'200		983	0	28'700
Tilsiter 45% i. Tr.	430	1'500	27'700		900	0	26'300
Tintenfisch	50	308	900			0	16'100
Tomate	95	82	200	1'800	18	0	1'000
Tomaten Konserve abgetr.	85	61	193	901	21	0	872
Tomatenmark 2-fach	190					0	
Tomatensaft	40	73	100		14	0	800
Trauben	110	296	300	1'600	70	0	700
Traubensaft	110	287				0	
Trockenmagermilch	23	1'520	1'000		1'280	35'000	0
Trockenvollmilch	550	2'042	26'200		920	25'200	0
Truthahn siehe Pute							
W							
Walnuß	34'100	2'826	62'500	4'600	2'090	0	14'400
Walnußöl	57'500	3'781				0	
Wassermelone	25	149	200	200	57	0	600
Weinsauerkraut frisch	72	70	300	2'100	113	0	1'500
Weintraube Konserve	88	399	252	722	44	0	588
Weintraube, -beere	110	296	300	1'600	65	0	700
Weißbrot	415	987	1'200	3'500	310	0	7'600
Weißkohl	25	106	200	2'500	100	0	1'400
Weißkohl gegart	28	83	187	2'849	96	0	1'287
Weizen, ganzes Korn	1'100	1'312	2'000	10'300	620	0	11'700
Weizenbrot, Weißbrot	415	987	1'200	3'500	310	0	7'600
Weizenkeime	4'400	1'623	9'200		2'310	0	26'600
Weizenkleie	2'200	777	4'700	42'400	1'230	0	14'900
Weizenmehl, Typ 405	370	1'410	1'000	4'000	430	0	9'800
Weizenmehl, Typ 630	560	1'412	1'500	4'100	430	0	10'600

Lebensmittel	LS & AS mg /100 g	KJ /100	Fett mg /100g	Ballast /100g	Arg mg 100g	Eiweiß Tier/100g	Eiweiß Pflanz/100g
Weizenmehl, Typ 1700	790	1'285	2'100	12'900	600	0	11'200
Weizenvollkornbrot		857	900	7'500	360	0	7'000
Wels	1'310	690	11'300			15'300	0
Wiener Würstchen	1'915	1'181	24'400		1'030	14'900	0
Wildschwein	260	461	3'400			19'500	0
Wirsing	80	107	400	1'500	150	0	3'000
Z							
Zander	30	353	700			19'200	0
Ziegenfleisch	300	632	7'900			19'500	0
Zitrone	120	153	600		40	0	700
Zucchini	80	78	400	1'100		0	1'600
Zucchini frisch gegart	72	80	400	1'137	67	0	1'600
Zucchini Konserve gegart	66	69	366	1'044	61	0	1'470
Zuckermelone	13	231	100	1'000	31	0	900
Zwieback, eifrei	930	1'563	4'300	3'500	420	0	9'200
Zwiebel	95	131	300	3'100	90	0	1'300
Zwiebel frisch gegart	101	100	253	1'891	164	0	1'264
Getränke							
Ananas Fruchtnektar	15	294	61	0	10	0	210
Ananas Fruchtsaft	35	248	122	0	19	0	420
Ananassaft in Dosen	33	365	125	1'251	19	0	382
Apfel Fruchtnektar	68	270	165	0	4	0	158
Apfel Fruchtsaft	137	207	330	0	7	0	315
Apfelsinensaft	30	188	0.2				
Aprikose Fruchtnektar	8	244	33	0	11	0	329
Aprikose Fruchtsaft	19	186	82	0	27	0	823
Birne Fruchtnektar	44	283	124	0	4	0	232
Birne Fruchtsaft	92	226	247	0	8	0	463
Brombeere Fruchtnektar	122	227	340	0	25	0	459

Lebensmittel	LS & AS mg /100 g	KJ /100	Fett mg /100g	Ballast /100g	Arg mg 100g	Eiweiß Tier/100g	Eiweiß Pflanz/100g
Brombeere Fruchtsaft	307	143	850	0	63	0	1'147
Erdbeere Fruchtnektar	44	228	130	0	13	0	292
Erdbeere Fruchtsaft	108	146	324	0	32	0	730
Grapefruit Fruchtnektar	17	269	61	0	18	0	274
Grapefruit Fruchtsaft	35	199	122	0	36	0	547
Grapefruitsaft	30	201	100	1'010	45	0	500
Heidelbeere Fruchtnektar	71	246	201	0	12	0	226
Heidelbeere Fruchtsaft	180	190	502	0	30	0	565
Himbeere Fruchtnektar	40	235	102	0	28	0	498
Himbeere Fruchtsaft	101	162	256	0	69	0	1'245
Holunderbeere Fruchtnektar	58	253	166	0	66	0	935
Holunderbeere Fruchtsaft	147	209	416	0	166	0	2'338
Homigmelone Fruchtnektar	3	200	20	0	7	0	199
Honigmelone Fruchtsaft	11	122	80	0	28	0	794
Johannisbeer. Fruchtnektar	11	277	37	0	13	0	226
Johannisbeer. Fruchtsaft	44	429	146	0	50	0	903
Johannisb. rot Fruchtnektar	11	282	37	0	13	0	226
Johannisb. rot Fruchtsaft	44	429	146	0	50	0	903
Johannisb. schwarz Saft	44	476	146	0	59	0	1'064
Johannisb. weiß Fruchtnektar	10	282	37	0	10	0	183
Johannisb. weiß Fruchtsaft	44	451	145	0	41	0	731
Johannisb. schwarz Nektar	11	294	37	0	15	0	265
Kiwi Fruchtnektar	42	236	131	0	8	0	234
Kiwi Fruchtsaft	167	264	525	0	32	0	936
Mandarine Fruchtnektar	35	260	124	0	21	0	324
Mandarine Fruchtsaft	73	187	247	0	42	0	647
Mirabelle Fruchtnektar	15	250	49	0	3	0	192
Mirabelle Fruchtsaft	51	269	162	0	10	0	640
Getränke							
Nektarine Fruchtnektar	15	279	37	0	9	0	373
Nektarine Fruchtsaft	30	243	82	0	19	0	829

Lebensmittel	LS & AS mg /100 g	KJ /100	Fett mg /100g	Ballast /100g	Arg mg 100g	Eiweiß Tier/100g	Eiweiß Pflanz/100g
Orange Fruchtnektar	18	264	83	0	32	0	463
Orange Fruchtsaft	41	188	165	0	64	0	925
Orangensaft, frisch	50						
Orangensaft, Konzentrat.	300						
Pampelmuse Fruchtnektar	2	261	16	0	22	0	347
Pampelmuse Fruchtsaft	8	182	32	0	44	0	693
Passionsfrucht Fruchtsaft	104	334	326	0	77	0	2'200
Passionsfrucht Nektar	25	253	82	0	19	0	550
Pfirsich Fruchtnektar	15	250	37	0	8	0	330
Pfirsich Fruchtsaft	30	180	82	0	17	0	734
Preiselbeere Fruchtnektar	35	221	123	0	6	0	83
Preiselbeere Fruchtsaft	116	173	410	0	20	0	277
Rhabarber Fruchtnektar	7	217	19	0	4	0	127
Rhabarber Fruchtsaft	28	191	75	0	17	0	507
Sauerkirsch Fruchtkonzentrat	17	255	113	0	5	0	286
Sauerkirsche Fruchtsaft	50	243	323	0	13	0	818
Stachelbeere Fruchtnektar	24	228	49	0	12	0	222
Stachelbeere Fruchtsaft	86	194	164	0	40	0	739
Süßkirsche Fruchtnektar	15	276	98	0	5	0	330
Süßkirsche Fruchtsaft	37	266	244	0	13	0	824
Wassermelone Fruchtnektar	6	211	40	0	13	0	135
Wassermelone Fruchtsaft	22	166	160	0	51	0	539
Weintraube rot Fruchtnektar	34	316	122	0	24	0	319
Weintraube rot Fruchtsaft	67	294	243	0	47	0	638
Weintraube weiß Nektar	34	316	122	0	24	0	319
Weintraube weiß Fruchtsaft	67	294	243	0	47	0	638
Weintrauben Fruchtnektar	34	317	122	0	24	0	319
Weintrauben Fruchtsaft	67	299	243	0	47	0	637
Zitrone Fruchtnektar	52	366	142	0	11	0	186
Zitrone Fruchtsaft	155	419	425	0	33	0	557
Zwetschge Fruchtnektar	7	227	25	0	3	0	165

Lebensmittel	LS & AS mg /100 g	KJ /100	Fett mg /100g	Ballast /100g	Arg mg 100g	Eiweiß Tier/100g	Eiweiß Pflanz/100g
Zwetschge Fruchtsaft	25	191	82	0	9	0	551
Konfitüre							
Apfel Konfitüre	62	1'152	147	737	3	0	125
Aprikose Konfitüre	8	1'132	37	700	11	0	332
Birne Konfitüre	43	1'152	111	1'032	3	0	184
Brombeere Konfitüre	133	1'118	368	2'432	24	0	442
Erdbeerkonfitüre	50	1'121	147	737	13	0	295
Heidelbeere Konfitüre	78	1'136	221	1'805	11	0	221
Himbeere Konfitüre	44	1'124	111	2'468	27	0	479
Holunderbeere Konfitüre	66	1'145	184	1'474	66	0	921
Johannisbeere rot	23	1'138	74	2'726	22	0	405
Mirabelle Konfitüre	23	1'171	74	479	4	0	258
Nektarine Konfitüre	16	1'159	37	811	7	0	332
Obst Konfitüre	62	1'152	147	737	3	0	125
Obstmischung Konfitüre	11	1'146	58	658	9	0	332
Pfirsich Konfitüre	16	1'134	37	847	7	0	295
Pflaumen Konfitüre	23	1'144	74	626	4	0	221
Preiselbeere Konfitüre	11	1'131	184	1'068	8	0	52
Rhabarber Konfitüre	15	1'092	37	847	7	0	221
Sauerkirsche	23	1'160	147	383	5	0	332
Stachelbeere	39	1'139	74	1'068	16	0	295
Süßkirsche	18	1'169	111	553	5	0	332
Weintrauben Konfitüre	30	1'181	111	295	19	0	258
Torten/ Kuchen (Coppentrath und Wiese)							
Festtagstorten							
Schwarzwälder. Kirsch	550						
Käsesahne	510						
Nuß Sahne	560						

Lebensmittel	LS & AS mg /100 g	KJ /100	Fett mg /100g	Ballast /100g	Arg mg 100g	Eiweiß Tier/100g	Eiweiß Pflanz/100g
Pfirsich-Melba-Sahne	500						
Sahne-Schnitten							
Pfirsich-Melba Sahne	890						
Cappucino-Sahne	710						
Die großen Kleinen							
Waldbeeren-Torte	720						
Heidelbeer-Joghurt Torte	1'000						
Meister Torten							
Mandel-Bienenstich	1'840						
Flämische Kirsch Torte	1'670						
Eierlikör Torte	580						
Sahne Rollen							
Erdbeer-Sahne	510						
Zitronen-Sahne	820						
Schwarzwälder-Kirsch	660						
Spezialitäten							
Mini-Windbeutel Vanille	1'150						
Mini-Windbeutel Schoko	2'200						
Mini-Windbeutel Erdbeer	860						
Dino`s Kindertorte	780						
Gebackene Kuchen							
Alt Böhmischer-Apfel.	1'030						
Alt Böhm Pflaumen Kuchen	920						
Alt Böhmischer Käse-Kuchen	2'650						

Lebensmittel	LS & AS mg /100 g	KJ /100	Fett mg /100g	Ballast /100g	Arg mg 100g	Eiweiß Tier/100g	Eiweiß Pflanz/100g
fertig gebacken							
Tiroler-Apfel-Torte	1'680						
Rhabarber-Kuchen	1'390						
Kirsch-Kuchen	330						
Aprikosen-Kuchen	940						