

Ernährungstabelle

Hinweis: Die Daten sind urheberrechtlich geschützt. Die Landesvereinigung der Milchwirtschaft Niedersachsen e. V. gestattet die Übernahme und Nutzung ausschließlich für den privaten Gebrauch. Die Nutzung der Daten zu anderen Zwecken bedarf der schriftlichen Zustimmung der Landesvereinigung der Milchwirtschaft Niedersachsen e. V.

	kcal in 100 g essbarem Anteil	kJ in 100 g essbarem Anteil	Osteoporose	Adipositas	Hypercholesterinämie	Hypertonie	Diabetes mellitus Typ 1 + 2	Gicht	Obstipation
Milchprodukte									
Butterkäse 45 % F.i.Tr.	301	1.259	++	-	-	-	-	-	+
Buttermilch	35	146	++	++	++	++	+	++	++
Brie 50 % F.i.Tr.	345	1.443	++	--	--	--	--	--	-
Camembert 30 % F.i.Tr.	216	904	++	+	+	-	+	+	+
Camembert 45 % F.i.Tr.	285	1.192	++	-	-	-	-	-	+
Camembert 60 % F.i.Tr.	378	1.582	+	--	--	--	--	--	-
Crème fraîche 30 % Fett	292	1.222	+	--	--	-	--	--	+
Dickmilch 3,5 % Fett, natur	61	255	++	-	-	-	-	-	++
Edelpilzkäse 50 % F.i.Tr.	360	1.506	+	--	--	--	--	--	-
Frischkäse, Doppelrahm 60 % - 85 % F. i. Tr.	340	1.423	-	--	--	--	--	--	-
Frischkäse, körnig 20 % F.i.Tr.	100	418	-	+	+	+	+	+	+
Hartkäse 45 % F. i. Tr. (z. B. Emmentaler)	398	1.665	++	-	-	-	-	-	+
Joghurt m. Früchten (aus Magermilch, Diät, ohne Zucker)	53	222	++	++	++	++	+	++	++
Joghurt m. Früchten 3,5 % Fett	94	393	++	-	-	-	-	-	++
Joghurt, mager m. Früchten	69	289	++	++	+	++	-	++	++
Joghurt, Magermilch, natur	32	134	++	++	++	++	+	++	++
Joghurt, Vollmilch - 3,5 % Fett, natur	61	255	++	-	-	-	-	-	++
Kaffeesahne, 10 % Fett	123	515	-	--	-	-	--	--	-
Kakaotrunk, Fertigprodukt 3,5 % Fett	78	326	++	-	-	-	--	-	-
Kefir 3,5 % Fett, natur	61	255	++	-	-	-	-	-	++
Kondensmilch, mager, ungezuckert	83	347	-	+	+	+	+	+	+
Kondensmilch, 7,5 % Fett, ungezuckert	133	556	-	-	-	-	-	-	+
Magerkäse (z. B. Harzer/Korbkäse)	126	527	-	++	++	--	++	++	+
Milch, entrahmt Ø 0,1 % Fett	35	146	++	++	++	++	+	++	+
Milch, fettarm 1,5 % Fett	47	197	++	++	++	++	+	++	+
Milch, Vollmilch, 3,5 % Fett	64	268	++	-	-	-	-	-	+
Molke	24	100	++	++	++	++	+	++	++

Parmesankäse, 32 % F.i.Tr.	358	1.498	++	+	+	-	+	+	+
Pudding, Vanille-, Fertigprodukt, fettarm	44	184	++	+	+	+	--	+	-
Pudding, Schoko-, Fertigprodukt, fettarm	64	268	++	+	+	+	--	+	-
Quark, Speise-, mager	72	301	-	++	++	++	++	++	++
Quark, Speise-, mager, mit Früchten	110	460	-	++	++	++	-	++	++
Quark, Speise-, 20 % F.i.Tr.	109	456	-	+	+	+	+	+	+
Quark, Speise-, 40 % F.i.Tr.	160	669	-	--	--	-	-	--	+
Quark, Früchte-, 20 % F.i.Tr.	124	519	-	+	+	+	-	+	+
Quark, Kräuter-, 20 % F.i.Tr.	100	418	-	+	+	-	+	+	+
Romadur, 30 % F.i.Tr.	226	946	+	+	+	--	+	+	+
Sauerrahm, 10 % Fett	117	490	+	+	+	+	+	+	+
Schichtkäse, 10 % F.i.Tr.	88	368	-	+	+	+	+	+	+
Schlagsahne, 30 %	309	1.293	-	--	--	--	--	--	-
Schmelzkäse, 30 % F.i.Tr.	209	874	-	+	+	--	+	+	+
Schmelzkäse, 45 % F.i.Tr.	270	1.130	-	-	-	--	-	-	+
Schnittkäse, 20 % F.i.Tr. (z. B. Vitadam)	242	1.013	++	+	+	-	+	+	+
Schnittkäse, 30 % F.i.Tr. (z. B. Gouda, Burlander)	251	1.050	++	+	+	-	+	+	+
Schnittkäse 45 % F.i.Tr. (z. B. Tilsiter, Goldrauch)	358	1.498	++	-	-	-	-	-	+
Trockenmagermilchpulver	348	1.456	++	++	++	++	+	++	+
Trockenvollmilchpulver	486	2.033	++	-	-	-	-	-	+
Weichkäse, halbfett 20 % F.i.Tr.	179	749	++	+	+	-	+	+	+

Fette und Öle									
Butter	754	3.155	+	-	-	-	-	-	+
Butterschmalz	897	3.753	+	-	-	-	-	-	+
Distelöl	899	3.761	+	+	+	+	+	+	+
Erdnusspaste	630	2.636	+	-	-	-	-	-	+
Gänseschmalz mit Salz	896	3.749	-	--	--	--	--	--	-
Kokosfett	894	3.740	--	--	--	--	--	--	--
Maiskeimöl	899	3.761	+	+	+	+	+	+	+
Margarine	722	3.021	+	-	-	-	-	-	+
Margarine, halbfett	368	1.540	+	++	++	++	++	++	+
Margarine m. mehrf. ungesättigten Fettsäuren	722	3.021	++	+	++	++	+	+	++
Mayonnaise, 80 % Fett	727	3.042	-	--	--	--	--	--	-
Mayonnaise, Salat-, 50% Fett	490	2.050	-	--	--	--	--	--	-
Milchhalbfett (z. B. Halbfettbutter)	388	1.623	+	++	+	+	++	++	+
Olivenöl	897	3.753	++	+	++	++	+	+	++
Rapsöl	900	3.766	++	+	++	++	+	+	++

Rindertalg	896	3.749	-	--	--	--	--	--	-
Schweineschmalz	898	3.757	-	--	--	--	--	--	-
Sonnenblumenöl	898	3.757	+	+	+	+	+	+	+

Fleischwaren/Wild/Geflügel									
Bierschinken	196	820	-	-	-	--	-	-	-
Blutwurst	309	1.279	-	--	--	--	--	-	-
Bratwurst	298	1.247	-	--	--	--	--	-	-
Brühe, gekörnt, Instant, Trockenprodukt	193	808	-	+	+	--	+	--	+
Brühe, fette Fleisch-, Trockenprodukt	351	1.469	-	--	--	--	--	--	-
Brühe, klare Fleisch-, Instant	242	1.013	-	+	+	--	+	--	+
Cervelatwurst	394	1.648	-	--	--	--	--	-	-
Cornedbeef, dtsh.	141	590	+	++	++	--	++	-	+
Dosenwürstchen	309	1.293	-	--	--	--	--	-	-
Ente, Fleisch mit Haut	227	950	-	-	-	-	-	--	-
Fleischwurst	296	1.238	-	--	--	--	--	-	-
Gans, mit Haut	342	1.431	-	--	--	--	--	--	-
Geflügelwurst, mager	108	452	+	++	++	--	++	-	+
Hackfleisch, gemischt	260	1.088	-	-	-	--	-	-	-
Hammelfleisch, Keule	234	979	-	-	--	-	-	-	-
Hase, ungespickt	113	473	+	++	++	++	++	-	+
Herz vom Rind	124	519	+	+	--	-	+	--	+
Hirn vom Rind	130	544	+	-	--	-	-	--	+
Hirschfleisch	112	469	+	++	-	++	++	-	+
Hähnchen, Brat, mit Haut	166	695	-	-	-	-	-	--	-
Hähnchen-Keule, mit Haut	174	728	-	-	-	-	-	--	-
Hähnchen-Brust, ohne Haut	74	310	+	++	++	++	++	-	+
Huhn, Suppen-	257	1.075	-	-	-	-	-	-	-
Kalbfleisch, Filet	95	397	+	++	++	++	++	-	+
Kalbfleisch, Haxe	98	410	+	++	++	++	++	-	+
Kalbfleisch, Schnitzel, natur	99	414	+	++	++	++	++	-	+
Kalbsbratwurst	266	1.113	-	--	--	--	--	-	-
Kaninchenfleisch	152	636	+	++	++	++	++	-	+
Kasseler	151	632	+	+	+	--	+	-	+
Lachsschinken	116	485	+	++	++	--	++	-	+
Leber vom Rind	121	506	+	+	--	-	+	--	+
Leberkäse	297	1.243	-	--	--	--	--	-	-
Leberwurst	326	1.364	-	--	--	--	--	-	-

Mettwurst	390	1.632	-	--	--	--	--	-	-
Mortadella, Jagdwurst	345	1.443	-	--	--	--	--	-	-
Niere vom Rind	116	485	+	-	--	--	-	--	+
Pferdefleisch	107	448	+	++	++	++	++	-	+
Rehkeule	97	406	+	++	+	++	++	-	+
Rehrücken, ungespickt	122	510	+	++	+	++	++	-	+
Rindfleisch, fett	203	849	-	--	--	--	--	-	-
Rindfleisch, Filet	121	506	+	++	++	++	++	-	+
Rindfleisch, Hackfleisch	216	904	-	-	-	-	-	-	-
Rindfleisch, Hochrippe	154	644	+	+	+	+	+	-	+
Rindfleisch, Keule	148	619	+	+	-	+	+	-	+
Rindfleisch, Roastbeef (frisch)	130	544	+	+	+	+	+	-	+
Salami, deutsche	371	1.552	-	--	--	--	--	-	-
Schinken, gekocht, gesalzen	125	523	+	+	+	--	+	-	+
Schinken, roh, geräuchert u. gesalzen	152	636	+	+	+	--	+	-	+
Schweinebraten, Oberschale	106	444	+	++	++	++	++	-	+
Schweinefleisch, sehr fett (z. B. Bauch)	261	1.092	-	--	--	--	--	-	-
Schweinefleisch, Filet	104	435	+	++	++	++	++	-	+
Schweinefleisch, Haxe	186	778	-	-	-	-	-	-	-
Schweinefleisch, Mett	279	1.167	-	--	--	--	--	-	-
Schweinekotelett, natur	150	628	+	+	+	+	+	-	+
Schweinerückenspeck, frisch	759	3.176	-	--	--	--	--	-	-
Schweineschnitzel, natur	106	444	+	++	++	++	++	-	+
Schweineschulter	217	908	-	-	-	-	-	-	-
Speck, durchwachsen	759	3.176	-	--	--	--	--	-	-
Suppe, Instant Hühner-, klar	11	46	+	+	+	--	+	--	+
Tatar	112	469	+	++	++	++	++	-	+
Truthahnbrust, ohne Haut	105	439	+	++	++	++	++	-	+
Wiener Würstchen	296	1.238	-	--	--	--	--	-	-
Zunge vom Rind, frisch (ungepökelt)	209	874	-	-	--	--	-	-	-

Fische/Meerestiere									
Aal, grün	281	1.176	-	--	--	--	--	-	-
Aal, geräuchert	329	1.377	-	--	--	--	--	-	-
Austern	66	276	+	++	--	--	++	-	+
Bachforelle	102	427	+	++	+	++	++	--	+
Fischstäbchen, paniert, nicht gebraten	183	766	-	--	--	--	--	-	-
Garnele	87	364	+	++	--	--	++	--	+

Hecht	91	381	+	++	+	+	++	-	+
Heilbutt, weiß <small>(nicht geräuchert)</small>	96	402	+	++	+	++	++	--	+
Hering, Bismarck-	210	879	++	+	++	--	+	--	+
Hering, Brat-	204	854	++	+	++	--	+	--	+
Hering, Filet, frisch	207	866	++	+	++	+	+	--	+
Hering in Gelee	164	686	++	+	++	--	+	--	+
Hering, geräuchert <small>(Bückling)</small>	224	937	++	+	++	--	+	--	+
Hering, Matjes-	267	1.117	++	+	++	--	+	--	+
Hering, Salz-	218	912	++	+	++	--	+	--	+
Hering in Tomatensoße	204	854	++	+	++	--	-	--	+
Hummer	81	339	+	++	+	+	++	--	+
Kabeljau, Filet	68	285	+	++	+	++	++	+	+
Karpfen	115	481	+	+	+	+	+	-	+
Krabben	92	385	+	++	--	-	++	-	+
Makrele, geräuchert	222	929	++	+	++	+	+	--	+
Miesmuscheln	57	238	+	++	--	+	++	--	+
Ölsardinen i.d. Dose, ganzer Inhalt	222	929	-	--	--	--	--	--	-
Rotbarsch	105	439	+	++	+	++	++	+	+
Sardinen	118	494	+	++	+	++	++	--	+
Schellfisch	77	322	+	++	+	++	++	+	+
Schillerlocken	302	1.264	-	--	+	--	--	-	-
Scholle	86	360	+	++	+	+	++	+	+
Seelachs	81	339	+	++	+	+	++	-	+
Seezunge	83	347	+	++	+	+	++	-	+
Steinbutt	82	343	+	++	+	+	++	-	+
Stockfisch <small>(getrockneter Kabeljau)</small>	339	1.418	-	+	+	--	+	--	-
Thunfisch in Öl	283	1.184	-	--	-	--	--	--	-
Tintenfisch	73	305	+	++	-	-	++	+	+
Zander	83	347	+	++	+	++	++	+	+

Getreideprodukte/Brot/Backwaren									
Brötchen, aus Weizen, hell	274	1.146	-	--	--	--	--	++	--
Buchweizenvollmehl	354	1.481	+	++	++	++	+	-	++
Butterkeks	422	1.766	-	--	--	--	--	-	--
Cornflakes	355	1.485	-	--	--	--	--	+	-
Gerstengraupen	338	1.414	-	--	--	--	--	++	-
Grünkernvollkornmehl	336	1.406	+	++	++	++	+	+	++
Haferflocken, Vollkorn	352	1.473	+	++	++	++	+	+	++

Knäckebrot	318	1.331	+	+	+	-	+	+	+
Leinsamen	393	1.644	+	+	+	+	+	+	++
Maisstärkemehl	346	1.448	-	-	-	-	--	++	-
Mischbrot, Roggen	212	887	+	+	+	-	-	+	+
Früchte-Müsli ohne Zucker, Fertigprodukt	363	1.519	+	+	+	+	+	+	++
Pumpernickel	185	774	+	++	++	-	+	++	++
Reis, roh, poliert	349	1.460	-	-	-	-	-	++	--
Reis, Voll-, Naturreis	347	1.452	+	++	++	++	+	+	++
Roggenbrot	219	916	+	+	+	-	-	+	+
Roggenmehl Type 815	321	1.343	+	+	+	+	-	+	+
Roggenmehl Type 1800 (Vollkorn)	293	1.226	+	++	++	++	+	+	++
Salzstangen, Brezel	347	1.452	-	-	-	--	-	-	--
Teigwaren, Nudeln, mit Ei	360	1.506	-	-	-	-	-	++	--
Teigwaren, Nudeln, ohne Ei, Vollkorn	343	1.435	+	++	++	++	+	+	++
Vollkornbrot, Roggen	195	816	+	++	++	-	+	+	++
Vollkorng Gebäck Ø. (Keks)	440	1.841	-	--	-	-	-	-	+
Weißbrot	236	987	-	--	--	--	--	++	--
Weizenmischbrot	224	937	-	-	-	-	-	+	-
Weizengrieß	328	1.372	-	-	-	-	-	+	-
Weizenkeime	320	1.339	+	++	++	++	+	--	++
Weizenkleie, Speise-	178	745	+	+	+	+	+	+	++
Weizenmehl, Type 405 (Weißmehl)	335	1.402	-	--	--	--	--	++	--
Weizenmehl, Type 1700 (Vollkornmehl)	302	1.264	+	++	++	++	+	+	++
Weizenvollkornbrot, -brötchen	204	854	+	++	++	-	+	+	++
Zwieback	368	1.540	-	--	--	--	--	+	--

Gemüse									
Artischocken	22	92	+	++	++	++	++	+	++
Auberginen	17	71	+	++	++	++	++	++	++
Avocado	221	925	+	-	++	-	+	-	++
Bleichsellerie	15	63	+	++	++	+	++	+	++
Blumenkohl	22	92	+	++	++	++	++	+	++
Bohnen, grün	32	134	+	++	++	++	++	+	++
Bohnen, grün, Dose	22	92	+	+	+	-	+	-	+
Bohnen, weiß, getrocknet	290	1.213	+	++	++	++	++	--	++
Broccoli	26	109	++	++	++	++	++	+	++
Chicorée	16	67	+	++	++	++	++	++	++
Chinakohl	12	50	+	++	++	++	++	++	++

Endivie	14	59	+	++	++	++	++	++	++
Erbsen, grün <small>(fein)</small>	70	293	+	++	++	++	++	--	++
Erbsen, grün, Dose <small>(fein)</small>	48	201	+	+	+	-	+	--	+
Feldsalat	14	59	+	++	++	++	++	++	++
Fenchelknolle	24	100	++	++	++	++	++	++	++
Grünkohl, unzubereitet	37	155	++	++	++	++	++	+	++
Gurken, Essig-, Gewürz-	30	126	+	+	+	-	-	+	+
Gurken, Salat-	12	50	+	++	++	++	++	++	++
Kohlrabi	24	100	+	++	++	++	++	++	++
Kopf-, Eisbergsalat	12	50	+	++	++	++	++	++	++
Kürbis, frisch	26	109	+	++	++	++	++	+	++
Lauch	25	105	+	++	++	++	++	++	++
Linsen, getrocknet	270	1.130	+	++	++	++	++	--	++
Mais, Gemüse-, Dose	110	460	+	-	+	-	-	+	+
Maiskölbchen, eingelegt	31	130	+	+	+	-	-	+	+
Mangold	14	59	--	++	++	++	++	+	++
Meerrettich, frisch	63	264	+	++	++	++	+	++	++
Mixed Pickles	23	96	+	+	+	-	-	+	++
Möhren, Karotten	25	105	+	++	++	++	++	++	++
Möhren, Dose	14	59	+	+	+	-	+	+	+
Mungobohnen, roh	269	1.125	+	++	++	++	++	--	++
Paprika	20	84	+	++	++	++	++	++	++
Radieschen	14	59	+	++	++	++	++	++	++
Rettich	14	59	+	++	++	++	++	++	++
Rhabarber	13	54	--	++	++	++	++	++	++
Rosenkohl	36	151	+	++	++	++	++	+	++
Rote Bete	41	172	--	++	++	++	++	++	++
Rotkohl, unzubereitet	21	88	+	++	++	++	++	+	++
Sauerkraut	17	71	+	++	++	-	++	++	++
Sauerampfer	25	105	+	++	++	++	++	+	++
Schwarzwurzel	16	67	+	++	++	++	++	+	++
Sellerie, Knolle	18	75	+	++	++	++	++	++	++
Spargel, frisch	18	75	+	++	++	++	++	++	++
Spargel, Dose	13	54	+	+	+	-	+	+	+
Spinat	15	63	--	++	++	++	++	+	++
Steckrüben	34	142	+	++	++	++	++	+	++
Tomate	17	71	+	++	++	++	++	++	++
Weißkohl	24	100	+	++	++	++	++	++	++

Wirsingkohl	25	105	+	++	++	++	++	+	++
Zucchini	19	79	+	++	++	++	++	++	++
Zwiebel	28	117	+	++	++	++	++	++	++

Kartoffeln/Kartoffelzuber.									
Bratkartoffeln, fertig	112	467	-	--	--	--	--	--	-
Kartoffeln, ohne Schale	70	293	+	++	++	++	+	++	++
Kartoffel-Chips	539	2.255	-	--	--	--	--	--	-
Kartoffelklöße, fertig	100	418	-	-	-	-	-	+	-
Kartoffelpüree, fertig, aus Trockenprodukt	93	389	-	-	-	-	-	+	-
Kartoffelpuffer, fertig	139	582	-	--	--	--	--	--	-
Kartoffelstärkemehl	336	1.406	-	-	-	-	--	+	-
Kroketten, fertig	132	552	-	--	--	--	--	--	-
Pommes Frites, fertig	290	1.213	-	--	--	--	--	--	-
Semmelknödel, fertig	274	1.146	-	-	-	-	-	+	-

Pilze									
Champignons, frisch	22	92	+	++	++	++	++	+	++
Champignons, Dose	20	84	-	-	+	-	++	+	+
Pfifferlinge, frisch	15	63	+	++	++	++	++	++	++
Steinpilze, frisch	27	113	+	++	++	++	++	+	++

Obst									
Ananas, frisch	55	230	+	++	++	++	+	++	++
Apfel	54	226	+	++	++	++	+	++	++
Apfelsine	42	176	+	++	++	++	+	++	++
Aprikose	43	180	+	++	++	++	+	++	++
Banane	94	393	+	++	++	++	+	++	-
Birne	55	230	+	++	++	++	+	++	++
Brombeeren	44	184	+	++	++	++	+	++	++
Clementine, Mandarine	46	192	+	++	++	++	+	++	++
Erdbeeren	32	134	+	++	++	++	+	++	++
Grapefruit	45	188	+	++	++	++	+	++	++
Guave (in der Dose mit Sirup)	65	272	-	-	-	-	--	-	-
Heidelbeeren	37	155	+	++	++	++	+	++	++
Himbeeren	33	138	+	++	++	++	+	++	++
Honigmelone	54	226	+	++	++	++	+	++	++
Johannisbeeren, rot	33	138	+	++	++	++	+	++	++

Kaki	72	301	+	++	++	++	+	++	++
Kirschen, süß	63	264	+	++	++	++	+	++	++
Kiwi	50	209	+	++	++	++	+	++	++
Mango	59	247	+	++	++	++	+	++	++
Mirabellen	67	280	+	++	++	++	+	++	++
Papaja	13	54	+	++	++	++	+	++	++
Passionsfrucht	63	264	+	++	++	++	+	++	++
Pfirsich, Nektarine	43	180	+	++	++	++	+	++	++
Pflaume	49	205	+	++	++	++	+	++	++
Stachelbeeren	37	155	+	++	++	++	+	++	++
Wassermelone	37	155	+	++	++	++	+	++	++
Weintrauben	68	285	+	++	++	++	+	++	++
Zitrone	36	151	+	++	++	++	+	++	++

Süßwaren									
Bonbons Ø	388	1.623	-	--	--	--	--	--	-
Fruchteis Ø <small>(ohne Milch)</small>	80	335	-	--	--	--	--	--	-
Fruchtzucker <small>(Fruktose)</small>	396	1.657	O	--	--	--	+	--	O
Honig Ø	327	1.368	-	--	--	--	--	--	-
Konfitüre	266	1.113	-	--	--	--	--	--	-
Konfitüre <small>(ohne Haushaltszucker)</small> m. Fruchtzucker	111	464	-	--	--	--	+	--	-
Konfitüre m. Zuckeraustauschstoff u. Süßstoff Ø	66	276	-	+	+	+	++	+	-
Milchspeiseeis Ø	127	531	+	--	--	--	--	--	-
Nuss-Nougat-Creme Ø	528	2.209	-	--	--	--	--	--	--
Schokolade	479	2.004	-	--	--	--	--	--	--
Süßstoff	0	0	O	+	+	+	++	+	O
Zucker <small>(Haushaltszucker)</small>	400	1.674	-	--	--	--	--	--	-

Nüsse									
Erdnüsse	570	2.385	-	--	+	--	+	--	+
Haselnüsse	647	2.707	+	--	+	--	+	--	+
Kokosnüsse	363	1.519	-	--	--	--	+	--	+
Mandeln	577	2.414	+	--	+	--	+	--	+
Maronen, Esskastanien	196	820	-	+	+	+	+	++	+
Paranüsse	673	2.816	+	--	+	--	+	--	+
Pistazien	618	2.586	+	--	+	--	+	--	+
Walnüsse	666	2.787	-	--	+	--	+	--	+

Trockenobst									
Apfel, getrocknet	255	1.067	+	+	+	+	-	+	++
Aprikose, getrocknet	240	1.004	+	+	+	+	-	+	++
Feige, getrocknet	247	1.033	+	+	+	+	-	+	++
Pflaume, getrocknet	222	929	+	+	+	+	-	+	++
Rosinen	292	1.222	+	+	+	+	-	+	++

Getränke/Alkoholika									
Apfelwein	45	188	-	--	--	--	--	--	-
Bier, alkoholfrei	25	105	+	-	-	-	-	-	+
Bier, Diät-Voll	33	138	-	-	-	-	-	--	-
Bier, Malz-	48	201	-	--	--	--	--	-	-
Bier, Pils	43	180	-	--	--	--	--	--	-
Cola-Getränke	43	180	--	--	--	--	--	--	-
Fruchtsaft, Apfel-	57	238	+	+	+	+	-	+	+
Fruchtsaftgetränke mit Süßstoff	12	50	+	+	+	+	+	+	+
Holundersaft <small>(ohne Zucker)</small>	38	159	+	+	+	+	-	+	+
Kaffee	0	0	--	O	O	--	O	O	+
Limonaden Ø	42	176	-	--	--	--	--	--	-
Mineralwasser, Ca-reich	0	0	++	++	++	++	++	++	++
Mineralwasser Na ⁺ - arm ≤ 20 mg Na ⁺ /l	0	0	++	++	++	++	++	++	++
Möhrensaft <small>(ohne Zucker)</small>	22	92	+	+	+	+	-	+	+
Sekt, trocken	83	347	-	--	--	--	--	--	-
Schwarztee <small>(ohne Zucker)</small>	0	0	--	O	O	--	O	O	+
Tomatensaft, natur	17	71	+	+	+	+	+	+	+
Trinkbranntwein 32°	117	490	-	--	--	--	--	--	-
Wein, Rot-, trocken	67	280	-	--	+	--	-	--	-
Wein, Weiß-, trocken	70	293	-	--	--	--	-	--	-
Weinbrand	240	1.004	-	--	--	--	--	--	-
Whisky	247	1.033	-	--	--	--	--	--	-
Zitronensaft	27	113	+	+	+	+	+	+	+

Kräuter/Gewürze/Salz und andere Geschmackszusätze									
Brunnenkresse, frisch	18	75	++	++	++	++	++	++	++
Cayenne-Pfeffer	0	0	O	O	O	O	O	O	O
Curry	0	0	O	O	O	O	O	O	O

Gartenkresse	33	138	++	++	++	++	++	++	++
Gemüsebrühe, instant	3	13	+	+	+	--	+	+	+
Gemüsebrühe, frisch ohne Salz	3	13	++	++	++	++	++	++	++
Gewürzmischung, ungesalzen	0	0	0	0	0	+	0	0	0
Gewürzmischung, gesalzen	0	0	0	0	0	--	0	0	0
Glutamat	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Kochsalzersatzmittel	0	0	0	0	0	++	0	0	0
Paprika, edelsüß	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Petersilie	50	209	++	++	++	++	++	++	++
Pfeffer	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Salz, Speisesalz, jodiert, mit Folsäure, Fluorid	0	0	+	+	+	--	+	+	+
Schnittlauch	27	113	++	++	++	++	++	++	++
Senf	102	427	0	0	0	--	+	0	0
Streuwürze	0	0	0	0	0	--	-	0	0
Tomatenketchup	104	435	0	-	-	--	-	+	0
Tomatenmark	39	163	+	+	+	--	+	+	+
Würzmischung, flüssig	0	0	0	0	0	--	0	0	0

Ei									
Ei, ca. 58 g (1 Stück), Gew.-Kl. M	81	339	+	+	-	+	+	+	+
Ei, hartgekocht (1 Stück) Gew.-Kl. M	81	339	+	+	-	+	+	+	--
Eigelb, mittelgroß (19 g)	67	280	+	+	-	+	+	+	+
Eiweiß, mittelgroß (33 g)	15	63	+	+	+	+	+	+	+
Spiegelei (65 g, 1 Portion)	143	598	+	-	-	-	-	-	+

Zeichenerklärung

++	besonders geeignet
+	geeignet
O	neutral
-	weniger geeignet
--	ungeeignet
Ø	im Durchschnitt
kcal	Kilokalorie (1 kcal = ca. 4,2 kJ)
kJ	Kilojoule
F.i.Tr.	Fettgehalt in der Trockenmasse
Gew.-Kl.	Gewichtsklasse

Literatur

Elmadfa et al., Die große GU Nährwert Kalorien Tabelle, 2003, Gräfe und Unzer Verlag;
Heseker, Beate & Heseker, Helmut, Nährstoffe in Lebensmitteln, 1999, Umschau Zeitschriftenverlag
Jäckle, R., Hirsch, A., Dreyer, M., Gut leben mit Typ-1-Diabetes, 2003, Urban & Fischer Verlag

Erläuterungen

Milchprodukte

Bei den Milchprodukten haben wir die fettärmeren Varianten aufgrund der großen Verbreitung an ernährungsbedingten Zivilisationskrankheiten als „besonders geeignet (++)“ und „geeignet (+)“ bewertet.

Fette und Öle

Als „besonders geeignet (++)“ und „geeignet (+)“ haben wir Fette und Öle mit einem besonders guten Fettsäuremuster sowie Halbfettbutter und Halbfettmargarine mit reduziertem Fettgehalt gekennzeichnet. Butter, Butterschmalz und die übrigen Fette sind aber im Rahmen der erlaubten Gesamtfettmenge am Tag unbedenklich. Verwenden Sie jedoch dann zusätzlich besonders geeignete Öle im Rahmen der erlaubten Gesamtfettmenge zum Ausgleich.

Fische

Fetteiche Fische, wie Hering, Makrele, Lachs, sind fettreich, liefern dennoch hochwertige Fettsäuren (Omega-3-Fettsäuren), die sich positiv auf die Blutfettwerte auswirken. Daher sind sie als „besonders geeignet“ bei Hypercholesterinämie und als „geeignet“ bei den anderen Krankheitsbildern eingestuft worden. Gleichwohl sollten Sie den Fettgehalt beachten und diese Fische in Maßen verzehren. Achten Sie auf fettarme Zubereitungsmethoden (z. B. nicht zusätzlich panieren).

Nüsse

Nüsse sind fettreich, haben aber ein gutes Fettsäuremuster. Sie sind daher von uns bei einigen Erkrankungen als „geeignet“ bewertet worden. Wegen ihres Energiegehaltes verwenden Sie sie sparsam in der Speisenzubereitung (z. B. Salat mit Nüssen garniert) und nicht als Knabbererei vor dem Fernseher.