

Lebensmittel je 100 Gramm	Kalorien	Eiweiß	Fett	Kohlen-	Ballaststoffe
	kcal	g	gesamt	hydrate	g
<b>Milchprodukte</b>					
Appenzeller (50 % Fett i. Tr.)	392	24	32	0,1	0
Bavaria Blue (70 % Fett i. Tr.)	451	12,4	44,5	0,3	0
Bel Paese	258	11	22	4,5	0
Bergkäse (45 % Fett i. Tr.)	377	29	29	0	0
Bleu d'Auvergne (50 % Fett i. Tr.)	358	22,9	29,6	0	0
Bleu de Bresse (50 % Fett i. Tr.)	358	22,9	29,6	0	0
Brie (50 % Fett i. Tr.)	334	21	28	0,4	0
Butterkäse (30 % Fett i. Tr.)	245	26,3	15,4	0	0
Butterkäse (50 % Fett i. Tr.)	339	21	28	0	0
Cambozola	427	14	42	0	0
Camembert (45 % Fett i. Tr.)	299	20	24	0,5	0
Camembert, paniert, zum Backen/Brat	309	13,7	18,4	21,6	1,3
Chester/ Cheddar (50 % Fett i. Tr.)	397	25,4	32,2	0	0
Edamer (30 % Fett i. Tr.)	239	26	16	4	0
Edamer (45 % Fett i. Tr.)	354	24,8	28,3	0	0
Edelpilzkäse (60 % Fett i. Tr.)	357	21,1	29,8	0	0
Emmentaler (45 % Fett i. Tr.)	397	29	31,3	0	0
Favorel, Danbo (45 % Fett i. Tr.)	325	24,1	25,4	0	0
Feta	264	14	21	4,1	0
Gorgonzola	365	19,4	31,2	0	0
Gouda (40 % Fett i. Tr.)	298	24,7	22,3	0	0
Gouda, deutscher, 48 % Fett i. Tr.	353	23	29	0	0
Gruyère	413	30	32	0,4	0
Harzer Käse	113	27	0,5	0	0
Hobelkäse	417	29	33	1	0
Jarlsberg (45 % Fett i. Tr.)	349	26,7	26,9	0	0
Körniger Frischkäse/ Hüttenkäse	91	12,7	4	1	0
Kuhmilch	42	3,5	1	5	0
Leerdammer (45 % Fett i. Tr.)	350	25,9	27,6	0	0
Limburger (20 % Fett i. Tr.)	179	23	10	0	0
Limburger (40 % Fett i. Tr.)	270	23	19,7	0	0
Lindenberger (45 % Fett i. Tr.)	386	28,9	30	0	0
Lindenberger light (30 % Fett i. Tr.)	286	31	18	0	0
Maaslander (40 % Fett i. Tr.)	355	22,2	29,6	0	0
Morbier (40 % Fett i. Tr.)	297	23,8	22,4	0	0
Mozzarella	280	28	17	3,1	0
Parmesan (37 % Fett i. Tr.)	374	35,6	25,8	0	0
Provolone	352	26	27	0	0
Pyrenäenkäse (50 % Fett i. Tr.)	356	22,3	29,6	0	0
Raclette (48 % Fett i. Tr.)	343	22,7	28	0	0
Rahmfrischkäse	314	4,9	31,7	5	0

Lebensmittel je 100 Gramm	Kalorien	Eiweiß	Fett	Kohlen-	Ballaststoffe
	kcal	g	gesamt	hydrate	g
Reibekäse (45 % Fett i. Tr.)	386	28,9	30	0	0
Ricotta	174	11	13	3	0
Romadur (20 % Fett i. Tr.)	187	26,4	9	0	0
Romadur (30 % Fett i. Tr.)	226	24,8	14,1	0	0
Roquefortkäse	369	22	31	2	0
Schmelzkäse (45 % Fett i. Tr.)	274	15	22	4	0
Steppenkäse (45 % Fett i. Tr.)	325	24,1	25,4	0	0
Tete de Moine (50 % Fett i. Tr.)	386	24,5	32	0	0
Tilsiter (30 % Fett i. Tr.)	270	28,7	17,2	0	0
Tilsiter (45 % Fett i. Tr.)	334	25	26	0,1	0
Trappistenkäse (45 % Fett i. Tr.)	342	25,1	26,8	0	0
Weichkäse mit grünem Pfeffer o. Knoblauch (60 % Fett i. Tr.)	366	16,8	33,2	0	0
Westberg (45 % Fett i. Tr.)	352	25,9	27,6	0	0
Westlight (30 % Fett i. Tr.)	271	26,1	18,5	0	0
Ziegenkäse, Schnittkäse (48 % Fett i. Tr.)	329	21,6	27	0	0
Ziegenkäse, Weichkäse (45 % Fett i. Tr.)	280	21	21,8	0	0

## Fisch

### Meeresfische & Meeresfrüchte

Flunder	95	16,5	3,2	0	0
Flussskrebs	90	18,7	1	0	0
Garnele	102	20,3	1,7	0	0
Heilbutt/ Weißer Heilbutt	118	18,7	4,8	0	0
Hering	200	18	15	0	0
Hummer	86	18,8	0,9	0,5	0
Kabeljau, Filet	65	15	0,6	0	0
Kabeljau/Dorsch	77	17,4	0,7	0	0
Kabeljauleber	609	6	65	K.A.	K.A.
Katfisch/ Steinbeißer	80	15,8	1,9	0	0
Makrele	192	20,1	12,5	0	0
Ostseehering	155	18,1	9,2	0	0
Rotbarsch/Goldbarsch	125	21,5	4,3	0	0
Sardine Konserve in Öl	266	15,2	23,1	0	0
Schellfisch	90	20	0,6	0	0
Scholle	90	17,9	1,9	0	0
Schwarzer Heilbutt	176	13,2	13,8	0	0
Seehecht	108	20	3	0	0
Seelachs	74	16,7	0,8	0	0
Seezunge	148	31,4	2,4	0	0
Steckmuschel/Klaffmuschel	54	10,5	1,3	0	0

Lebensmittel je 100 Gramm	Kalorien	Eiweiß	Fett	Kohlen-	Ballaststoffe
	kcal	g	g	gesamt hydrate	g
Steinbutt	95	16,1	3	0	0
Thunfisch frisch Fischzuschnitt	222	22	15	0	0
Thunfisch Konserve in Öl	222	20,5	15,7	0	0
Tintenfisch/ Sepia	79	20	0,9	0	0
<b>Süßwasserfische</b>					
Aal frisch	278	15	24,5	0	0
Bachorelle	102	19,5	2,7	0	0
Barsch, Flußbarsch	93	21,4	0,7	0	0
Brasse	121	19,5	4,8	0	0
Hecht frisch	82	18,4	0,9	0	0
Karpfen frisch	116	18	4,8	0	0
Lachs/Salm	131	18,4	6,3	0	0
Renke frisch	102	18	3,2	0	0
Schleie frisch	78	17,7	0,7	0	0
Zander	84	19,2	0,7	0	0
<b>Weitere Fischprodukte</b>					
Aal geräuchert	290	15,7	25,6	0	0
Bismarckhering Konserve	180	15,5	11,6	3,2	0,5
Brathering Konserve	162	12,5	9	0	0
Bückling	217	19	15,8	0	0
Dornhai(Seeaal), Schillerlocke	154	18,5	8,9	0	0
Flunder, geräuchert	101	17,5	3,4	0	0
Getrockneter Kabeljau	339	79,2	2,5	0	0
Hering in Gelee	90	9	6	0	0
Kaviar (echt)/ Russischer Kaviar	244	26,1	15,5	0	0
Kaviar (Ersatz)/ Deutscher Kaviar	114	14	6,5	0	0
Krabben, in Dosen	92	17,4	2,5	0	0
Krebsfleisch in Dosen	87	18	1,7	0	0
Lachs geräuchert	138	19,5	6,7	0	0
Lachs geräuchert	152	19,5	8	0	0
Lachs in Dosen	165	21,1	8,9	0	0
Lachs in Öl	269	16,4	22,8	0	0
Makrele geräuchert	192	20	12,5	0	0
Matjeshering	274	18,2	22,6	0	0
Rotbarsch geräuchert	114	19,8	3,8	0	0
Salzhering	215	15	20	0	0
Schellfisch geräuchert	83	19	0,7	0	0
Seeaal, geräuchert (vom Dornhei)	167	26,1	7	0	0
Seelachs (geräuchert)	138	19,5	6,7	0	0

## Fleisch

Lebensmittel je 100 Gramm	Kalorien	Eiweiß	Fett	Kohlen-	Ballaststoffe
	kcal	g	g	hydrate	g
<b>Geflügel</b>					
Brathuhn	233	27,9	10	0	0
Ente	337	19	28	0	0
Gans	238	29	13	0	0
Huhn, Brust mit Haut	145	22,2	6,2	0	0
Huhn, Keule mit Haut	174	18,2	11,2	0	0
Pute (Brust), ohne Haut	107	24,1	1	0	0
Pute (Jungtier)	151	22,4	6,8	0	0
Pute (Truthahn), ausgewachsen	212	19,2	15	0	0
Pute Schenkel frisch	155	18,9	8,8	0	0
Suppenhuhn Fleisch mit Haut	257	19	20,3	0	0
<b>Lammfleisch</b>					
Lamm, Brust	380	12	37	0	0
Lamm, Filet	186	27,3	8,5	0	0
Lamm Herz frisch	118	16,5	5,7	0,2	0
Lamm, Hirn	128	10,9	9,1	0,6	0
Lammfleisch, Gigot/Schlegel/Keule	234	18	18	0	0
Lammkotelett	251	25,4	16,7	0	0
Lamm Lende, mager	143	20,9	5,9	0	0
Lamm Lunge	95	18,4	2,3	0,2	0
Lamm, Muskelfleisch, ohne Fett	117	20,8	3,7	0	0
Lammschnitzel	130	19,1	6,1	0	0
<b>Kalbfleisch</b>					
Brust	131	18,6	6,2	0	0
Kalb - Keule, Schlegel mit Knochen	115	20,7	3,6	0	0
Kalb Bries frisch	100	17,2	3,4	0	0
Kalb Herz frisch	105	17,2	4	0,1	0
Kalb Muskelfleisch	94	21,3	0,8	0	0
Kalb Schulter	125	19,3	5,3	0	0
Kalbsfilet	111	20,2	3,3	0	0
Kalbshaxe	100	21	1,8	0	0
Kalbshirn	117	10,3	8,2	0,5	0
Kalbskotelett	146	19,1	7,8	0	0
Kalbslunge	95	16,7	2,6	0	0
Kalbsniere	121	15	6	1	0
Kalbsschnitzel	112	21	3	0	0
Kalbszunge	155	16,2	9,1	2,2	0,2
<b>Rindfleisch</b>					
Corned Beef	251	18	19	0,5	0
Hirn	128	10,4	9,6	0,4	0
Hüftsteak, Rinderhüfte	106	21,1	2,3	0	0
Ochsenschwanz	183	20,1	11,5	0	0

Lebensmittel je 100 Gramm	Kalorien	Eiweiß	Fett	Kohlen-	Ballaststoffe
	kcal	g	gesamt	hydrate	g
Rind - Hochrippe, Rostbraten, dicke Ri	155	20,6	8,1	0	0
Rind Hackfleisch frisch	202	19,7	13,6	0,5	0
Rind in Dosen	121	18,5	13,6	0	0
Rind Muskelfleisch	108	22	1,9	0,6	0
Rinder Kamm/Hals	148	19,3	8,1	0	0
Rinder Keule/Schlegel	148	21	7,1	0	0
Rinder Lende/ Roastbeef	130	22,4	4,5	0	0
Rinderfilet	159	29,7	4,3	0	0
Rinderherz	91	12	4	1	0
Rinderlunge	120	20,4	3,7	0	0
Rinderniere	103	17,4	3,1	0,3	0
Rinderzunge	165	14,9	10	4	0
Tatar	113	21,4	3	0	0
<b>Schweinefleisch</b>					
Eisbein/ Hinterhaxe	209	19,1	14,9	0	0
Kasseler	172	16,6	11,4	0,9	0
Schwein Flomen (Bauchfett)	796	2,9	88,7	0	0
Schwein Muskelfleisch	106	22	1,9	0	0
Schwein, Rückenspeck, frisch	759	4,1	82,5	0	0
Schweinebacke	541	9,9	55,5	0	0
Schweinebauch	299	14	26	0	0
Schweinefilet	130	27	3	0	0
Schweinekamm (Hals)	169	20,5	9,7	0	0
Schweinekeule mit Kruste	145	15,9	8,6	1,2	0,3
Schweinekotelett	165	20	9	1	0
Schweineleber	121	18,8	2,4	5,7	0,4
Schweinemet (roh)	320	17,5	27,5	0	0
Schweineniere	192	16,2	12,8	3,2	0,2
Schweineschnitzel natur	174	29,6	6,1	0	0
Schweineschulter	187	18,9	12,5	0	0
Schweinezunge	153	12,5	11,1	1	0,6
<b>Wild &amp; weiteres</b>					
Fasan	135	22	5,2	0	0
Hase Fleisch (mittelfett)	153	29,9	3,6	0	0
Hirsch Fleisch (fett) frisch	113	20,6	3,3	0	0
Kaninchen	159	20	8	0	0
Pferdefleisch	115	21,4	3	0,4	0
Reh (Rücken)	120	22,4	3,6	0	0
Reh Fleisch (mittelfett)	122	22,4	3,6	0	0
Wachtel Fleisch mit Haut	175	22,4	9,6	0	0
Wildschwein	109	19,6	3,4	0	0
Ziege Fleisch (mager)	191	27,01	9,2	0	0

Lebensmittel je 100 Gramm	Kalorien	Eiweiß	Fett	Kohlen-	Ballaststoffe
	kcal	g	gesamt	hydrate	g
<b>Wurst- &amp; Fleischprodukte</b>					
Bierschinken	170	15	12	0,4	0
Blutwurst/Rotwurst	309	12,1	29	0,1	0
Bockwurst	301	14	26	3	1
Braunschweiger Mettwurst	364	20,1	31,9	0,2	0,1
Cabanossi	369	13,6	35,3	0,3	0,1
Cervelatwurst	369	20,1	32,4	0,3	0,1
Fleischkäse/ Leberkäse	343	11,6	33	0,4	0
Fleischwurst einfach	326	14,4	30,1	0,2	0,1
Frankfurter Würstchen	269	13	24	0,3	0,1
Geflügelwurst, mager	108	16,2	4,8	0	0
Gelbwurst/ Hirnwurst	287	11,3	26,9	0	0
Hackfleisch, gemischt	224	19,4	16,4	0,1	0
Jagdwurst	263	13	23	1	0
Kalbsbratwurst	266	10,3	25	0	0
Kalbsleberwurst	316	16,8	27,4	1,5	0,1
Knackwurst	306	11	28	3,2	0
Kochschinken	107	19	3	1	0,4
Lachsschinken	116	18,3	4,4	0,9	0
Leberpastete	299	17,9	25,1	1,1	0,1
Leberwurst (grob)	323	17,5	27,8	1,3	0,1
Leberwurst (mager)	257	17	21	0	0
Lyoner	247	15	20	0,7	0
Mortadella	311	16	25	3	0
Salami	336	22	26	2,4	0
Schinkenspeck	152	20,7	7,7	0	0
Schweinsbratwurst grob	313	16,3	27,8	0,3	0,1
Speck durchwachsen	697	4,7	76,7	0	0
Teewurst	367	14,4	34,8	0,2	0,1
Weißwurst Münchener	270	14,5	23,8	0,3	0,1
Wiener Würstchen	261	13,5	23,2	0,2	0,1

## Eier, Fette & Öl

### Eier

Eigelb, vom Huhn	348	16,1	31,9	0,3	0
Hühnerei (ganzes Ei)	154	12,9	11	0,5	0
Hühnereiklar	52	11	0,2	0,7	0

### Fette & Öle, tierisch

Butterschmalz	880	0,25	99,5	0	0
Gänseschmalz	930	0	99,3	0	0
Hammeltalg	734	2,8	81,3	0	0

Lebensmittel je 100 Gramm	Kalorien	Eiweiß	Fett	Kohlen-	Ballaststoffe
	kcal	g	gesamt	hydrate	g
Lebertran	882	0	99,8	0	0
Rindertalg	861	0,8	97	0	0
Schweineschmalz	882	0,1	99,7	0	0
<b>Fett &amp; Öle, pflanzlich</b>					
Baumwollsamensöl	897	0	99,7	0	0
Diät Margarine	400	0	45	0	0
Distelöl	879	0	99,5	0	0
Erdnussöl	884	0	99,7	0	0
Halbfettmargarine	370	0,1	39	4	0
Kokosfett, gereinigt	894	0,8	99	0	0
Kürbiskernöl	879	0	99,5	0	0
Leinöl	879	0	99,5	0	0
Maiskeimöl	883	0	99,9	0	0
Olivenöl	881	0	99,6	0,2	0
Palmöl	872	0	98,7	0	0
Pflanzenmargarine	721	0,1	80	0,5	0
Rapsöl	875	0	99	0	0
Sesamöl	880	0	99,5	0	0
Sojaöl	871	0	98,6	0	0
Sonnenblumenöl	882	0	99,8	0	0
Traubenkernöl	879	0	99,5	0	0
Walnussöl	879	0	99,5	0	0
Weizenkeimöl	879	0	99,5	0	0

## Obst

Avocado	217	1,9	23,5	0,4	3,3
Brombeeren	30	1,2	1	2,7	6,6
Himbeeren	34	1,3	0,3	4,8	6,7
Rhabarber	13	0,6	0,1	1,4	2,3
Sanddornbeere	94	1,4	7,1	5,2	3
Stachelbeeren	44	0,8	0,2	8,5	2,9
Zitronen	29	1,1	0,3	9	2,8

## Gemüse

Auberginen	17	1,2	0,2	2,5	2,8
Bambussprossen	18	2,5	0,3	1	2,6
Blumenkohl	25	1,9	0,3	5	2
Chinakohl	14	1,2	0,3	1,2	1,9
Feldsalat (Rapunzel)	14	1,8	0,4	0,7	1,8
Gemüsebrühe	22	0,7	1,7	1,2	0,9

Lebensmittel je 100 Gramm	Kalorien	Eiweiß	Fett	Kohlen-	Ballaststoffe
	kcal	g	g	gesamt hydrate	g
Gewürzgurke	16	0,6	2	1,8	0,5
Grüne Bohnen	25	2,4	0,2	3,2	3
Karotten	41	0,9	0,2	10	2,8
Kopfsalat	12	1,3	0,2	1	1,6
Mangold	19	1,8	0,2	3,7	1,6
Paprika, gelb	30	1,2	0,3	5,3	3,6
Paprika, grün, frisch	20	1,2	0,3	2,9	3,6
Paprika, grün, Konserve	13	0,8	0,2	1,8	2,4
Paprika, rot, frisch	37	1,3	0,5	6,4	3,6
Paprika, rot, Konserve	23	0,9	0,3	4	2,4
Portulak	27	1,5	0,3	4,3	2,5
Radieschen	15	1,1	0,1	2,1	1,6
Salatgurke	16	0,6	0,1	3,6	0,5
Sauerkraut abgetropft	17	1,5	0,3	0,8	3,5
Sellerie	16	0,7	0,2	3	1,6
Spargel in Dosen	13	1,9	0,1	1	1,3
Spargel, frisch	18	1,9	0,1	2	1,4
Spinat	23	2,9	0,4	3,6	2,2
Spinat tiefgefroren	18	2,6	0,3	0,6	2,7
Tomaten	18	0,9	0,2	3,9	1,2
Weißkohl	25	1,3	0,1	6	2,5
Wirsing	27	2	0,1	6	3,1
Zucchini	17	1,2	0,3	3,1	1
Zwiebel	40	1,1	0,1	9	1,7

## Kräuter

Basilikum	22	3,2	0,6	2,6	1,6
Beifuß	42	3,5	0,8	5	3
Brunnenkresse	11	2,3	0,1	1,3	0,5
Fenchel	25	2,4	0,3	2,8	4,2
Gartenkresse	32	2,6	0,7	6	1,1
Kerbel	48	4,1	0,6	6,2	5,3
Majoran	46	2,1	1,1	6,9	2,9
Oregano	67	2,2	2	9,7	2,5
Petersilienblatt	53	4,4	0,4	7,4	4,3
Rosmarin	57	0,8	2,5	7,7	2,9
Schnittlauch frisch	27	3,6	0,6	1,6	6
Thymian frisch	47	1,5	1,2	7,4	3
Zitronenmelisse	42	3,5	0,8	5	3



Lebensmittel je 100 Gramm	Kalorien	Eiweiß	Fett	Kohlen-	Ballaststoffe
	kcal	g	g	gesamt hydrate	g
<b>Pilze</b>					
Austernpilz	11	2,4	0,2	0	5,9
Birkenpilz	19	3,1	0,6	0,2	7,3
Butterpilz	11	1,7	0,4	0,3	5,9
Champignon frisch	15	2,7	0,2	0,6	2
Champignon Konserve abgetropft	14	2,6	0,2	0,5	2
Edel-Reizker frisch	14	1,9	0,7	0,1	6,9
Hallimasch	15	2,1	0,7	0,1	7,6
Morchel frisch	11	1,7	0,3	0,5	7
Pfifferling	11	1,5	0,4	0,1	5,5
Pfifferling in Dosen	15	2,1	0,7	0,2	5,6
Rotkappe	14	1,5	0,8	0,3	4,7
Steinpilz	20	3,6	0,4	0,5	6,9
<b>Samen &amp; Nüsse</b>					
Leinsamen, ungeschält	393	28,8	30,9	0	39,6
Mohn	472	20,2	42,2	4,2	20,5

<b>Getränke</b>					
<b>Getränke alkoholisch</b>					
Bier	43	0,5	0	3,6	0
Branntwein (32 % Vol.)	117	0	0	0	0
Branntwein (38 % Vol.)	210	0	0	0	0
Cognac	237	0	0	2	0
Diät-Vollbier (5 % Vol.)	35	0,4	0	0	0
Klarer Kornbrand Schnaps (32 Vol.%)	197	0	0	0	0
Rotwein	85	0,1	0	2,8	0
Sekt	79	0,2	0	3,5	0
Weisswein	82	0,1	0	2,6	0
Whisky	250	0	0	0,1	0
<b>Getränke alkoholfrei</b>					
Energydrinks light	14	0,1	0	3,8	0
Espresso, schwarz	9	0,1	0,2	1,7	0
Filterkaffee, schwarz	2	0	0	0	0
Früchtetee	1	0	0	0,2	0
Grüner Tee	1	0,2	0,1	0,1	0,1
Kräutertee	1	0,2	0	0	0
Limonaden (light/zero)	3	0	0	0,7	0
Schwarztee	1	0	0	0,3	0
Wasser	0	0	0	0	0

Lebensmittel je 100 Gramm	Kalorien	Eiweiß	Fett	Kohlen-	Ballaststoffe
	kcal	g	g	gesamt hydrate	g
Grapefruitsaft	39	0,5	0,1	9	0
Karottensaft	27	0,6	0,2	4,8	0,4
Tomatensaft	17	0,8	0	4,2	0,4