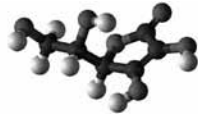
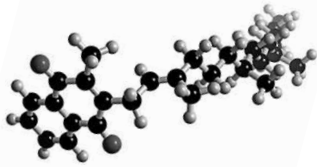
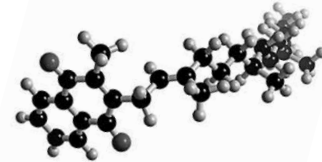


Produkt	Energie	Protein	Fett	Ca	P	Vitamin A	Vitamin D	Vitamin E	Vitamin K
je 100g, roh	(kJ)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(µg)	(µg)	(mg)	(µg)
Amaranth	1546	15,8	8,8	214	582	*	*	*	*
Ananas	231	0,4	0,2	16	9	10	*	0,1	0,1
Apfel (ungeschält)	225	0,3	0,6	7	12	6	*	0,5	2,2
Aprikosen (Marillen)	180	1,0	0,1	17	22	136	*	0,5	3,8
Banane	392	1,1	0,2	8	27	5	*	0,3	0,5
Bienenhonig	1367	0,3		5	20	*	*	*	25,0
Bierhefe (getrocknet)	958	48,0	4,2	50	1900	*	*	*	*
Birne	231	0,5	0,3	9	13	2	*	0,4	*
Bleichsellerie (Stauden-)	64	1,2	0,2	80	48	118	*	*	29,0
Blumenkohl (Karfiol)	92	2,4	0,3	22	54	2	*	0,1	167,0
Blut	460	19,0	0,1	9	35	30			*
Blutwurst	2070	14,0	44,0	6	20				*
Blättermagen (Rind)	560	15,0	5,0	90	80	*	*	*	*
Brennnessel	185	7,0	0,6	713	138	800	*	*	*
Broccoli	108	3,3	0,2	58	82	50	*	0,6	154,0
Brust (Huhn, mit Haut)	605	22,2	6,2	14	212	*	*	0,3	*
Brust (Lamm)	1594	12,0	37,0	9	155		*	*	*
Brust (Truthahn, ohne Haut)	441	24,1	1,0	*	*	*	*	0,9	*
Buchweizen (Korn, geschält)	1425	10,0	1,7	21	254		*	0,8	*
Butter	3156	0,7	83,2	13	21	653	1,2	2,2	60,0
Buttermilch	144	3,5	0,5	109	90	9	*	*	*
Butterschmalz	3752	0,3	99,5	*	*	890	*	3,6	8,0
Chicorée	68	1,3	0,2	26	26	572	*	*	*
Darm (Rind)	590	16,0	5,0	120	130	*	*	*	*
Dinkel (Korn)	1354	11,6	2,7	22	411		*	0,3	*
Distelöl	3762		99,9	*	*	*	*	48,2	11,0
Eisbergsalat	55	0,7	0,3	19	18	73	*	0,6	*
Emmentaler (45% Fett i.Tr.)	1664	28,9	31,2	1029	627	291	1,1	0,5	2,6
Ente	951	18,1	17,2	14	187	*	*	*	*
Erdbeeren	134	0,8	0,4	24	26	3	*	0,1	13,5
Erdnuss	2385	26,0	48,1	40	341	*	*	10,3	*
Euter (Rind)	660	13,0	8,5	115	160	*	*	*	*
Fenchel	98	2,4	0,3	109	51	783	*	*	*
Forelle	428	19,5	2,7	12	242	12	*	1,0	*
Gans	1430	15,7	31,0	12	184	65	*	*	*
Gartenkresse	138	4,2	0,7	214	38	365	*	0,7	*
Gerste (Korn)	1316	10,6	2,1	38	342	*	*	0,6	*
Gouda (40% Fett i.Tr.)	1253	24,7	22,3	800	443	250	1,3	0,7	*
Gurken	51	0,6	0,2	15	23	65	*	0,1	16,1
Hackfleisch (Rind)	904	22,5	14,0	4	190		*	0,4	*
Hafer (Korn)	1410	12,6	7,1	80	342	*	*	0,8	50,0
Haferflocken (Vollkorn)	1472	13,5	7,0	57	440	*	*	1,2	63,0
Hase	474	21,6	3,0	14	220		*	0,5	*
Haselnuss	2705	13,0	61,0	225	330	5	*	26,6	9,0
Haxe (Kalb)	410	20,9	1,6	12	200	*	*	*	*
Hering	975	18,2	17,8	34	250	38	26,7	1,5	*
Herz (Huhn)	519	17,3	5,3	22	164	9	*	1,2	720,0
Herz (Kalb)	475	15,9	5,1	16	180	6	*	0,4	*
Herz (Lamm)	661	16,8	10,0	4	160	*	*	*	*
Herz (Rind)	517	16,8	6,0	9	195	6	*	0,6	*
Hirsch	469	20,6	3,3	7	197	*	*	*	*
Hirse (Korn)	1479	10,6	3,9	10	275		*	0,4	*
Huhn	695	19,9	9,6	12	200	10	*	0,1	*
Hühnerei	651	12,8	11,3	54	214	272	2,9	2,0	47,5



## Gesundheit: Nährwerttabelle

Produkt	Energie	Protein	Fett	Ca	P	Vitamin A	Vitamin D	Vitamin E	Vitamin K
je 100g, roh	( kJ )	( g )	( g )	( mg )	( mg )	( µg )	( µg )	( mg )	( µg )
Hühnereigelb	1476	16,1	31,9	140	590	886	5,6	6,3	147,0
Joghurt (3,5% Fett)	254	3,3	3,5	120	102	31	0,1	0,1	0,3
Kabeljau	319	17,7	0,6	26	194	7	1,3	1,0	*
Kabeljau (Filet)	285	17,0	*	11	190	*	*	*	*
Kaninchen	634	20,8	7,6	14	224	*	*	1,0	*
Karpfen	482	18,0	4,8	63	216	44	*	0,5	*
Kartoffel	292	2,0	0,1	6	50	1	*	*	4,7
Kastanie (Marone)	818	3,4	1,9	33	87	4	*	1,2	*
Keule (Huhn, mit Haut)	726	18,2	11,2	15	188	*	*	0,3	*
Keule (Kalb)	407	20,7	1,6	13	198	*	*	0,9	*
Keule (Lamm)	979	18,0	18,0	10	213		*	0,5	*
Keule (Reh)	407	21,4	1,3	5	220		*	*	*
Keule (Rind)	619	21,0	7,1	3	195	10	*	0,6	*
Keule (Truthahn, ohne Haut)	479	20,5	3,6	*	*	*	*	1,2	*
Knoblauch	581	6,1	0,1	38	134	*	*	*	*
Knochen (Kalb)	1390	23,0	21,0	13 800	6 200				
Knollensellerie	77	1,6	0,3	50	74	3	*	0,5	41,3
Kohlrabi	102	2,0	0,1	68	51	2	*	*	7,0
Kokosraspel	2536	5,6	62,0	22	160	*	*	0,1	*
Kopffleisch (Rind)	1440	17,0	26,0	10	160	15	*	0,6	*
Kopfsalat	49	1,3	0,2	20	22	245	*	0,6	130,0
Kürbis	104	1,0	0,1	22	44	833	*	1,1	*
Kürbiskerne	2340	24,4	45,6	41	830	38	*	4,0	*
Körniger Frischkäse	337	13,6	2,9	100	170	30	*	0,1	*
Labmagen (Rind)	640	12,0	9,0	*	*	*	*	*	*
Lachs	845	19,9	13,6	13	266	15	16,3	0,9	*
Leber (Huhn)	567	22,1	4,7	18	240	12 800	1,3	0,4	80,0
Leber (Kalb)	543	19,2	4,1	9	306	21 900	0,3	0,2	88,5
Leber (Lamm)	556	21,2	4,0	4	364	9500	2,0	0,5	*
Leber (Rind)	508	20,3	2,1	7	352	15 300	*	0,7	74,5
Lebertran	3762		99,9	*	*	25 500	*	3,3	*
Leinsamen (ungeschält)	1645	28,8	30,9	198	662	*	*	*	5,0
Leinöl	3747		99,5	*	*	*	*	5,2	*
Luftröhre (Rind)	1050	16,0	17,0	40	70	*	*	*	*
Lunge (Kalb)	376	17,5	2,2	5	*	*	*	*	*
Lunge (Lamm)	398	18,4	2,3	17	66	27	*	*	*
Lunge (Rind)	412	18,1	2,9	13	224	55	*	0,5	*
Löwenzahnblätter	113	2,9	0,6	158	70	1300	*	2,5	*
Mais (Korn)	1385	9,2	3,8	8	213	185	*	2,0	40,0
Makrele	751	18,8	11,6	12	238	100	4,0	1,6	*
Mangold	58	2,1	0,3	103	39	588	*	*	*
Milch (Kuh - 3,5% Fett)	267	3,3	3,5	120	92	31	0,2	0,1	4,0
Milch (Schaf)	405	5,3	6,3	183	115	50	*	*	*
Milch (Stute)	197	2,2	1,5	110	54	17	*	*	*
Milch (Ziege)	289	3,7	3,9	123	103	73	0,3	*	*
Milz (Rind)	580	19,0	2,4	13	320	90	*	1,0	*
Muskelfleisch (Kalb, o.Fett)	397	21,9	0,8	13	198	*	*	*	*
Muskelfleisch (Lamm, o.Fett)	487	20,8	3,7	3	*	*	*	1,2	*
Muskelfleisch (Rind, o.Fett)	428	21,3	1,9	4	194	20	*	0,5	12,5
Möhren (Karotten)	106	1,1	0,2	41	36	1700	*	0,5	16,9
Nektarine	223	0,9	*	4	24	73	*	*	*
Niere (Kalb)	534	16,7	6,4	10	260	210	*	0,5	*
Niere (Rind)	485	16,6	5,1	11	248	330	*	0,2	*
Nudeln (mit Ei)	1507	13,3	2,8	23	153	60	*	0,2	*



Produkt	Energie	Protein	Fett	Ca	P	Vitamin A	Vitamin D	Vitamin E	Vitamin K
je 100g, roh	( kJ )	( g )	( g )	( mg )	( mg )	( ug )	( ug )	( mg )	( ug )
Nudeln (ohne Ei)	1513	12,5	1,2	22	165		*	*	*
Nudeln (Vollkorn)	1435	15,0	3,0	25	172	*	*	*	*
Ochsenziemer (getr.)	2080	84,6	1,6	*	*	*	*	*	*
Oelsardinen (Dose)	927	24,1	13,9	330	434	49	*	*	*
Olivenöl	3754		99,6	1	*	120	*	13,2	49,6
Pansen (geputzt)	570	12,0	7,0	20	40	9,0	*	1,0	*
Pansen (grün)	700	20,0	5,0	120	130	9,0	*	1,0	*
Paprika	84	1,2	0,3	10	29	180	*	2,5	14,9
Petersilienblatt	211	4,4	0,4	179	87	1004	*	3,7	620,0
Pferd	446	20,6	2,7	13	185	21	*	*	*
Pfirsich	180	0,7	0,1	8	21	15	*	1,0	3,0
Pflaumen	205	0,6	0,2	8	18	13	*	0,8	12,0
Quark (mager)	300	13,5	0,3	92	160	2	*	*	1,2
Quinoa	1415	14,8	5,0	80	328	*	*	*	*
Rapsöl	3766		100,0	*	*	550	*	30,0	*
Reis (Korn, Naturreis)	1454	7,8	2,2	16	282	*	*	0,7	*
Reis (Korn, poliert)	1459	7,4	0,6	6	114	*	*	0,2	*
Roggen (Korn)	1239	9,5	1,7	37	336	*	*	2,0	*
Sahne (30% Fett)	1291	2,4	31,7	80	63	275	1,1	0,8	*
Sardine	494	19,4	4,5	85	258	20	10,8	*	*
Sauerkraut	70	1,5	0,3	48	43	3	*	*	61,7
Schnittlauch	113	3,6	0,7	129	75	50	*	*	380,0
Scholle	358	17,1	1,9	61	198	3	*	*	*
Schweineohren (getr.)	2540	65,4	25,0	*	*	*	*	*	*
Seelachs	340	18,3	0,9	14	300	6	*	*	*
Sehnen (getr.)	2680	54,0	35,0	120	60	*	*	*	*
Sesamöl	3747		99,5	*	*	*	*	28,3	10,0
Sonnenblumenkerne (gesch-)	2495	26,5	49,0	98	618	*	*	21,8	*
Sonnenblumenöl	3758		99,8	*	*	4	*	50,0	7,5
Spargel	76	1,9	0,2	26	46	*	*	2,1	39,5
Spinat	64	2,5	0,3	117	55	549	*	1,4	335,0
Thunfisch	943	21,5	15,5	40	200	450	4,5	*	*
Thunfisch (in Öl)	1185	23,8	20,9	7	294	370	*	*	*
Tomate	73	1,0	0,2	9	18	114	*	0,8	8,0
Traubenkernöl	3766		100,0	*	*	*	*	37,0	*
Truthahn	658	20,2	8,5	25	226	13	*	2,5	*
Walnuss	2788	15,0	62,0	87	410	10	*	6,0	2,0
Walnussöl	3747		99,5	*	*	*	*	8,0	15,0
Wassermelone	156	0,6	0,2	8	11	38	*	*	*
Weizen (Korn)	1279	11,4	1,8	33	341	3,0	*	1,4	0-20
Weizenkeimöl	3766		100,0	*	*	*	*	185,0	*
Zander	348	19,2	0,7	49	151	*	*	*	*
Ziege	624	19,5	7,9	10	*	36	*	1,0	*
Zucchini	79	1,6	0,4	30	25	37	*	*	11,0
Zuckermais	361	3,0	1,2	2	83	12	*	0,1	3,0
Zunge (Kalb)	535	17,1	6,2	9	190		*	*	*
Zunge (Lamm)	812	13,5	14,8	19	119	*	*	*	*
Zunge (Rind)	873	16,0	15,9	10	229		*	0,2	*

*Pia Rudin hat die wichtigsten Angaben zusammengetragen. Diese Liste wurde von verschiedenen Fachleuten kontrolliert. Trotzdem möchte Sie sich von der Vollständigkeit und der absoluten Richtigkeit aller Angaben distanzieren.*