

Lebensmittel ohne Zucker

Abkürzungen: **KH** = Kohlenhydrate, **Z** = Zucker, **B** = Ballaststoffe

Symbole in Spalte "Z" (Zucker):

0 = Lebensmittel ohne Zucker

+ = Zucker in geringen Mengen enthalten (ohne ernährungsphysiologische Bedeutung)

MILCH, MILCHPRODUKTE & KÄSE

Lebensmittel	Portion	g	KH	Z	B
Crème fraîche, 30 % Fett	1 EL	15 g	+	+	0
Crème fraîche, Crème double, 40 % Fett	1 EL	15 g	+	+	0
Kaymak Schichtsahne, 23 % Fett, Gazi		30 g	1	0	0
Saure Sahne, 10 % Fett	1 EL	15 g	+	+	0
Saure Sahne, 20 % Fett	1 EL	15 g	+	+	0
Saure Sahne, 21 % Fett, Monolith	1 EL	15 g	+	+	0
Süße, geschlagene Sahne, 40 % Fett	1 EL	15 g	+	+	0
Butter		20 g	+	+	0
Arla Kaergarden ungesalzen, Arla, 75 % Fett		20 g	+	+	0
Arla Kaergarden Balance ungesalzen, 50 % Fett		20 g	+	+	0
Leichte Butter, Du darfst, 39 % Fett		20 g	+	+	0
Kräuterbutter, 73 % Fett		20 g	+	+	0
Frischkäse, Halbfettstufe, 20 % F. i. Tr.	1 EL	30 g	1	0	0
kiri Joghurt, Frischkäse, Bel		20 g	0	0	0
kiri Kräuter mit Joghurt verfeinert		20 g	0	0	0
Tulum, türkischer Nomadenkäse, 45 % F. i. Tr., Gazi		30 g	+	+	0
Yumak Örgü, türkischer Zopfkäse, 40 % F. i. Tr., Gazi		30 g	+	+	0
Ziegenfrischkäse, Bio, 40 % F. i. Tr. Andechser natur		30 g	2	+	+
Zottarella Rolle leicht		30 g	+	+	k.A.
Allgäuer Hartkäse, 50 % F. i. Tr.		30 g	0	0	0
Alpenländer Butterkäse, Bio, 50 % F. i. Tr.		50 g	0	0	0
Appenzeller, SO Appenzeller Käse GmbH (Schweiz)		30 g	0	0	0
Arla Esrom, Arla	1 Scheibe	21 g	+	+	0
Arla Esrom leicht	1 Scheibe	21 g	+	+	0
Arla Bergbauern Emmentaler	1 Scheibe	25 g	+	+	0
Arla Bergbauern Bergkäse	1 Scheibe	25 g	+	+	0
Arla Finello Pastakäse		25 g	+	+	0
Finello Light		25 g	1	+	0
Babybel, rot, 12 %, Bel		20 g	+	+	0
Mini Babybel, rot		20 g	+	+	0
Mini Babybel, light		20 g	+	+	0
Mini Babybel, Emmentaler Art		20 g	+	+	0
Bavaria Blu „Der Würzige“, Bergader		30 g	+	+	0
Bavaria Blu „Der Milde“		30 g	+	+	0
Bergader Almkäse „cremig-würzig“, Bergader		30 g	+	+	0
Bergader Almkäse „cremig-mild“		30 g	+	+	0
Bergblumenkäse, Bio, 50 % F. i. Tr., Andechser		30 g	0	0	0
Bergkäse, 50 % F. i. Tr.		30 g	0	0	0
Bioländer, 50 % F. i. Tr., Andechser natur		30 g	0	0	0
Brie, 45 % F. i. Tr.		30 g	0	0	0
Brie, Rahmstufe, 50 % F. i. Tr.		30 g	+	+	0
Brie, Doppelrahmstufe, 70 % F. i. Tr.		30 g	0	0	0
Butterkäse, Vollfettstufe, 45 % F. i. Tr.		30 g	0	0	0
Butterkäse, Rahmstufe, 50 % F. i. Tr.		30 g	0	0	0
Butterkäse, Doppelrahmstufe, 60 % F. i. Tr.		30 g	0	0	0

MILCH, MILCHPRODUKTE & KÄSE

Lebensmittel	Portion	g	KH	Z	B
Castello Höhlenkäse Classic, Arla	1 Scheibe	25 g	+	+	0
Castello Höhlenkäse leicht	1 Scheibe	25 g	+	+	0
Camembert, 30 % F. i. Tr.		30 g	0	0	0
Camembert, Fettstufe, 40 % F. i. Tr.		30 g	0	0	0
Camembert, Vollfettstufe, 45 % F. i. Tr.		30 g	+	+	0
Camembert, Rahmstufe, 50 % F. i. Tr.		30 g	+	+	0
Camembert, Doppelrahmstufe, 60 % F. i. Tr.		30 g	0	0	0
Camembert, Doppelrahmstufe, 70 % F. i. Tr.		30 g	0	0	0
Chester, Cheddar, 50 % F. i. Tr.		30 g	0	0	0
Danablu, dänischer Edelpilzkäse, 50 % F. i. Tr.		30 g	+	+	0
Edamer, 10 % F. i. Tr.		30 g	0	0	0
Edamer, Dreiviertelfettstufe, 30 % F. i. Tr.		30 g	0	0	0
Edamer, Fettstufe, 40 % F. i. Tr.		30 g	0	0	0
Edamer, Vollfettstufe, 45 % F. i. Tr.		30 g	0	0	0
Edamer, der milde, Du darfst	1 Scheibe	21 g	0	0	0
Edelpilzkäse, Vollfettstufe, 45 % F. i. Tr.		30 g	0	0	0
Edelpilzkäse, Doppelrahmstufe, mind. 65 % F. i. Tr.		30 g	0	0	0
Emmentaler, 45 % F. i. Tr.		30 g	0	0	0
Erzinca Kashkaval, türkischer Weichkäse, Baktat		30 g	+	+	0
Esrom, 45 % F. i. Tr.		30 g	0	0	0
Feta aus Schafsmilch, Vollfettstufe		30 g	+	+	0
Gorgonzola, 55 % F. i. Tr.		30 g	0	0	0
Gouda, 40 % F. i. Tr.		30 g	0	0	0
Gouda, Vollfettstufe, 45 % F. i. Tr.		30 g	0	0	0
Gouda, Du darfst, Dreiviertelfettstufe, 30 % F. i. Tr.	1 Scheibe	18 g	0	0	0
Gruyère, 45 % F. i. Tr.		30 g	0	0	0
Hand-, Harzer-, Mainzer Käse, 0,5 % F. i. Tr.		30 g	0	0	0
Havarti, Dänischer Tilsiter, 45 % F. i. Tr., Arla		30 g	+	+	0
Hirtenkäsewürfel, in Öl, 45 % F. i. Tr., Gazi		100 g	+	+	0
Klosterkäse, 60 % F. i. Tr.		30 g	0	0	0
Kürbiskern-Karotten-Käse, 50 % F. i. Tr., Söbbeke		30 g	0	0	k.A.
Leerdammer Original, 45 % F. i. Tr., Bel	pro Scheibe	20 g	0	0	0
Leerdammer Léger, 17 % Fett	pro Scheibe	20 g	0	0	0
Leerdammer Yoghu, mit Joghurt	pro Scheibe	20 g	0	0	0
Limburger, Allgäuer Stangenkäse, 20 % F. i. Tr.		30 g	0	0	0
Limburger, Fettstufe, 40 % F. i. Tr.		30 g	0	0	0
Limburger, Rahmstufe, 50 % F. i. Tr.		30 g	0	0	0
Maasdamer, 45 % F. i. Tr.		30 g	0	0	0
Maasdamer, 30 % F. i. Tr., Du darfst	1 Scheibe	21 g	0	0	0
Maasdamer, Weight Watchers	1 Scheibe	20 g	0	0	0
Mondscheinkäse, Bio, 50 % F. i. Tr., Andechser Natur		30 g	+	+	+
Münsterkäse, 45 % F. i. Tr.		30 g	0	0	0
Parmesan, 45 % F. i. Tr.		30 g	0	0	0
Parmesan, gerieben	1 geh. EL	20 g	0	0	0
Provolone, 50 % F. i. Tr.		30 g	0	0	0
Raclettekäse, 48 % F. i. Tr.		30 g	0	0	0
Räucherkäse, 50 % F. i. Tr.		30 g	0	0	0
Romadur, 20 % F. i. Tr.		30 g	0	0	0
Romadur, Dreiviertelfettstufe, 30 % F. i. Tr.		30 g	0	0	0
Romadur, Fettstufe, 40 % F. i. Tr.		30 g	0	0	0
Romadur, Vollfettstufe, 45 % F. i. Tr.		30 g	0	0	0
Romadur, Rahmstufe, 50 % F. i. Tr.		30 g	0	0	0
Romadur, Doppelrahmstufe, 60 % F. i. Tr.		30 g	0	0	0
Roquefort, 50 % F. i. Tr.		30 g	0	0	0

MILCH, MILCHPRODUKTE & KÄSE

Lebensmittel	Portion	g	KH	Z	B
Schafkäse, türkischer Weichkäse, 50 % F. i. Tr., Gazi		30 g	0	0	0
Schafkäse, Halbfettstufe, 20 % F. i. Tr.		30 g	+	+	0
Schafkäse, Dreiviertelfettstufe, 30 % F. i. Tr.		30 g	2	+	0
Schafkäse, Vollfettstufe, 45 % F. i. Tr.		30 g	+	+	0
Schafkäse, Doppelrahmstufe, 60 % F. i. Tr.		30 g	+	+	0
Steinbuscher, 45 % F. i. Tr.		30 g	0	0	0
Steinbuscher, Vollfettstufe, 50 % F. i. Tr.		30 g	0	0	0
Steppenkäse, 45 % F. i. Tr.		30 g	0	0	0
Stilton blue, mind. 60 % F. i. Tr.		30 g	0	0	0
Tilsiter, 60 % F. i. Tr.		30 g	0	0	0
Tilsiter, Vollfettstufe, 45 % F. i. Tr.		30 g	0	0	0
Tilsiter, Fettstufe, 40 % F. i. Tr.		30 g	0	0	0
Tilsiter, Du darfst, Dreiviertelfettstufe, 30 % F. i. Tr.	1 Scheibe	21 g	0	0	0
Vacherin, 50 % F. i. Tr.		30 g	0	0	0
Weight Watchers, Gouda jung, 30 % F. i. Tr.	1 Scheibe	20 g	0	0	0
Weight Watchers, Maasdamer	1 Scheibe	20 g	0	0	0
Weinkäse, 60 % F. i. Tr.		30 g	0	0	0
Weißlacker, 50 % F. i. Tr., 30 g		30 g	0	0	0
Ziegen-Alpenkäse, Bio, 45 % F. i. Tr., Andechser natur		30 g	+	+	+
Ziegen-Butterkäse, Bio, 48 % F. i. Tr.		30 g	+	+	+
Ziegencamembert, Bio, 50 % F. i. Tr.		30 g	+	+	+
Ziegenweichkäse, 50 % F. i. Tr., Gazi		100 g	+	+	0
Käsefondue		250 g	5	+	+

MILCHERSATZPRODUKTE

Butter, MinusL		20 g	+	+	0
Kaffeesahne Riegel, 10 % Fett, MinusL	1 Portion	10 g	+	+	0
Bärlauch Käse, Heirler		30 g	+	+	+
Butterkäse Scheiben, 45 % Fett, MinusL		30 g	+	+	0
Camembert, 45 % Fett, MinusL		50 g	+	+	0
Emmentaler Scheiben, 45 % Fett, MinusL		30 g	+	+	0
Emmentaler, Heirler		30 g	+	+	+
Gouda Scheiben, 48 % Fett, MinusL		30 g	+	+	0
Griechischer Hirtenkäse, 48 % Fett, MinusL		30 g	+	+	0
Kräuterbutter, MinusL		20 g	1	+	+
Kräuterkäse, Heirler		30 g	+	+	+
Reis Kochcreme Cuisine, 8 % Fett, Alpro	2 EL	30 g	+	0	+
Rucola-Käse, Heirler		30 g	+	+	+
Soja Fit Bio Crème, Berief	1 EL	15 g	+	+	+
Soja Kochcreme Cuisine light, 5 % Fett	2 EL	30 g	1	+	+
SojaDream, bio, Vitaquell	1 EL	15 g	1	+	+
SojaDrink, Natur, bio, ohne, Zucker + Salz, Vitaquell	1 Glas	200 ml	0	0	2
Wie Frischkäse Kräuter		30 g	3	+	+
Wie Frischkäse, Heirler		30 g	3	+	+
Ziegenkäse, Heirler		30 g	+	+	+

GEMÜSE, HÜLSENFRÜCHTE, KRÄUTER UND PILZE

Artischocken, Konserve		50 g	1	+	4
Austerpilze		200 g	0	0	12
Bambussprossen, Konserve, abgetropft		100 g	1	+	2
Basilikum, Dill, Oregano, Petersilie		5 g	+	+	+
Birkenpilze		200 g	+	+	13
Bohnen, weiß, Konserve, abgetropft		100 g	10	+	2
Brennnessel		50 g	1	+	2

GEMÜSE, HÜLSENFRÜCHTE, KRÄUTER UND PILZE

Lebensmittel	Portion	g	KH	Z	B
Broccoli-Röschen, TK, Eismann		165 g	3	+	5
Brunnenkresse		25 g	1	+	1
Butterpilze		200 g	1	+	9
Champignons, Konserve, abgetropft		25 g	+	+	1
Hallimasch		200 g	+	+	11
Kerbel, Schnittlauch		5 g	+	+	+
Kichererbsen, Konserve, gegart, abgetropft		100 g	4	+	2
Kidneybohnen, Konserve, abgetropft		100 g	15	+	9
Linsen, Konserve, abgetropft		100 g	5	+	1
Morcheln, Speisemorcheln		200 g	1	+	14
Olive, grün, mariniert	ca . 10 Stück	30 g	1	+	1
Oliven, schwarz, „griechische Art“	ca . 10 Stück	30 g	1	+	1
Pfifferlinge, getrocknet		25 g	1	+	12
Pfifferlinge, Konserve, abgetropft		25 g	+	+	1
Pfifferlinge, Rehlinge, Eierschwämme		200 g	+	+	7
Radieschen	4 Stück	20 g	+	+	+
Reizker		200 g	+	+	11
Rosmarin, Salbei		5 g	+	+	+
Rotkappen		200 g	1	+	9
Saubohnen, Konserve, abgetropft		100 g	7	+	7
Sauerampfer		50 g	1	+	1
Sojaweiß, texturiert (Fleischersatz)		100 g	+	+	17
Spinatsaft		200 g	1	+	+
Thymian		5 g	+	+	+
Tofu		100 g	2	+	0
Tofu, gebraten		125 g	5	0	2
Trüffel		5 g	+	+	1
Weißer Bohnen, Konserve, abgetropft		100 g	7	+	7
Zitronenmelisse		5 g	+	+	+

KARTOFFELPRODUKTE

Gnocchi		200 g	42	+	4
Kartoffelpuffer, Reibekuchen	3 Stück	150 g	38	+	4
Kroketten, zubereitet	1 Stück	20 g	5	+	+

OBST

Tamarinde, Sauerdattel		25 g	14	+	1
------------------------	--	------	----	---	---

PFLANZLICHE FETTE UND ÖLE

Argan-Öl	1 EL	12 g	0	0	0
Becel classic, Streichfett 45 %, Unilever		10 g	0	0	0
Becel leicht Streichfett 30 %, Unilever		10 g	0	0	0
Distel-, Safloröl	1 EL	12 g	0	0	0
Du darfst, Die Leichte mit Joghurt		10 g	0	0	0
Erdnussöl	1 EL	12 g	0	0	0
Frittierfett		100 g	0	0	0
Halbfettmargarine, 40 % Fett		10 g	0	0	0
Haselnussöl	1 EL	12 g	0	0	0
Kakaobutter		25 g	0	0	0
Kokosfett, Palmkernfett		25 g	0	0	0
Kokosöl nativ, bio, Vitaquell	1 EL	12 g	0	0	0
Kürbiskernöl	1 EL	12 g	0	0	0
Lätta original, Unilever		10 g	0	0	0
Leinöl	1 EL	12 g	0	0	0
Maiskeimöl	1 EL	12 g	0	0	0

PFLANZLICHE FETTE UND ÖLE

Lebensmittel	Portion	g	KH	Z	B
Mandelöl	1 EL	12 g	0	0	0
Margarine		10 g	0	0	0
Margarine, Diätmargarine		10 g	0	0	0
Olivenöl	1 EL	12 g	0	0	0
Olivenöl, Livio Gewürztes Pflanzenöl Chilli, Kölln	1 EL	12 g	0	0	0
Palmöl	1 EL	12 g	0	0	0
Rama (70 %), Unilever		10 g	0	0	0
Rapskernöl	1 EL	12 g	0	0	0
Rapskernöl, bio, Vitaquell	1 EL	12 g	0	0	0
Sesamöl	1 EL	12 g	0	0	0
Sojaöl	1 EL	12 g	0	0	0
Sonnenblumenöl	1 EL	12 g	0	0	0
Sonnenblumenöl, Sonne und Olive, Thomy	1 EL	12 g	0	0	0
Traubenkernöl	1 EL	12 g	0	0	0
Vitazell Margarine, Vitaquell		10 g	0	0	0
Walnussöl	1 EL	12 g	0	0	0
Walnussöl, geröstet, kaltgepresst, Vitaquell	1 EL	10 g	0	0	0
Weizenkeimöl	1 EL	12 g	0	0	0

NÜSSE & SAMEN

Buchweizen, geröstet, Monolith		25 g	17	+	+
Erdnusskerne, geröstet, gesalzen	1 TL	5 g	+	+	1
Johannisbrotkernmehl		25 g	2	0	19
Kürbiskerne	1 EL	15 g	+	+	1
Kürbiskerne, geröstet, gesalzen, Seeberger		30 g	2	+	1
Leinsamen, ungeschält	1 EL	20 g	2	+	5
Macadamianüsse		20 g	1	+	2
Mohnsamen	1 EL	10 g	4	+	2
Pinienkerne		50 g	4	+	4
Sesamsamen	1 EL	10 g	1	+	1

BROTAUFSTRICHE UND STREICHFETTE

Brotaufstrich Champignon, Le Parfait		25 g	2	+	1
Brotaufstrich Cornichon, Le Parfait		30 g	2	+	1
Brotaufstrich Kichererbse Ingwer, Alnatura		30 g	4	0	0
Brotaufstrich, Kräuter der Provence, biozentrale		30 g	3	+	1
Butterschmalz	1 gestr. EL	10–12 g	0	0	0
Gänseeschmalz	1 gestr. EL	10–12 g	0	0	0
Herzhafter Aufstrich Curry-Grünkern, Tartex		30 g	4	0	1
Pastete Champignon, Tartex		30 g	4	+	k.A.
Pastete Senf-Rucola, Tartex		30 g	2	+	k.A.
Sardellenpaste	1 geh. TL	10 g	1	0	0
Schweineflomen, Bauchfett		10 g	0	0	0
Schweineschmalz	1 gestr. EL	15 g	0	0	0
Sesampaste (Tahin), Baktat		10 g	2	0	1
Soja Fit, Brotaufstrich, Art Pfälzer Leberwurst, Berief		30 g	2	+	2
Soja Fit, Brotaufstrich, Pikant, Berief		30 g	1	+	+

GETREIDE UND MEHLE

Amaranth		20 g	13	+	2
Buchweizen, geschält		20 g	14	+	1
Buchweizen, Vollkornmehl		20 g	14	+	1
Dinkel		20 g	12	+	2
Dinkel, Mehl Typ 630		20 g	14	+	1
Gerste		20 g	13	+	2

GETREIDE UND MEHLE

Lebensmittel	Portion	g	KH	Z	B
Gerste, Graupen		20 g	14	+	1
Gerste, Grütze		20 g	13	+	2
Gerste, Vollkornmehl		20 g	14	+	1
Grünkern, geschrotet		20 g	13	+	2
Grünkern, Mehl		20 g	15	+	1
Grünkern, Vollkornmehl		20 g	13	+	2
Hafer, entspelzt		20 g	11	+	2
Hafer, Flocken, zart		10 g	6	+	1
Hafer, Flocken, kernig		10 g	6	+	1
Hafer, Grütze, gegart		20 g	4	+	1
Hafer, Kleie		6 g	4	+	1
Hafer, Mehl		20 g	14	+	1
Hirse, geschält		20 g	14	+	1
Hirse, Mehl		20 g	15	0	+
Hirse, Vollkornflocken		12 g	8	+	+
Mais Grieß, Polenta		20 g	15	+	1
Mais, Mehl		20 g	13	+	2
Mais, Stärke, Mondamin, Maizena		20 g	17	0	+
Quinoa, roh		15 g	9	0	1
Reis, poliert, roh		30 g	23	+	1
Reis, parboiled, roh		30 g	24	+	+
Reis, Naturreis, Vollkornreis, roh		30 g	22	+	1
Reis, Mehl		20 g	16	+	+
Reis, Stärke		20 g	17	0	+
Roggen		20 g	12	+	3
Roggen, Flocken		10 g	6	+	1
Roggen, Keime		12 g	2	+	1
Roggen, Vollkornmehl, Roggenbackschrot, Type 1800		20 g	12	+	2
Sago, Tapioka, Cassava		20 g	17	0	+
Sojamehl, vollfett		15 g	+	+	3
– Schrot		10 g	+	+	2
Sonnenblumenkernmehl, teilweise entfettet		20 g	5	+	2
Weizen		20 g	12	+	3
Weizen, Bulgur		20 g	14	+	2
Weizen, Couscous		20 g	14	+	1
Weizen, Grieß		20 g	15	+	1
Weizen, Kleie		6 g	1	+	3
Weizen, Mehl, Type 405		20 g	14	+	1
Weizen, Mehl, Type 550		20 g	14	+	1
Weizen, Mehl, Type 812		20 g	14	+	1
Weizen, Mehl, Type 1050		20 g	14	+	1
Weizen, Stärke		20 g	17	+	+
Weizen, Vollkornflocken		10 g	6	+	1
Weizen, Vollkornmehl, Type 1700		20 g	12	+	2
Weizen, Wildreis, roh		30 g	22	+	2

BROT UND MÜSLI

Dinkel Vielkorn Müsli, Erbacher		50 g	29	+	5
Knäckebrot, Weizen		12 g	9	+	1
Knäckebrot, leicht		6 g	4	+	+
Leinsamenbrot		40 g	16	+	4
Rosmarin-Focaccia, TK, Eismann		55 g	23	+	+
Saaten Knäcke, Alnatura		15 g	8	+	2
Sechskornbrot		45 g	19	+	4

BROT UND MÜSLI

Lebensmittel	Portion	g	KH	Z	B
Sechskornbrot, Mehrkorn-Vollkornbrot		45 g	18	+	3
Sechskornbrot, Weizenvollkornbrot		45 g	16	+	3
Weizenschrotbrot		40 g	19	+	1
Laugenbrezel, Laugenbrötchen (mit Salz)		50 g	28	+	2

TEIGWAREN UND BEILAGEN

Couscous, mit Butter		150 g	39	+	0
Glasnudeln		75 g	25	0	1
Naturreis, Vollkornreis		150 g	41	+	1
Nudeln, Teigwaren mit Ei, roh		50 g	35	+	2
Nudeln, in Salzwasser gekocht		150 g	26	+	2
Nudeln, Vollkorn, roh		50 g	30	+	5
Nudeln, Vollkorn, in Salzwasser gekocht		150 g	36	+	6
Nudeln, Teigwaren ohne Ei		50 g	36	+	2
Nudeln, in Salzwasser gekocht		150 g	37	+	3
Quinoa		150 g	33	+	3
Reis, poliert		150 g	41	+	1
Reis, parboiled		150 g	41	+	1
Reisnudeln, fertig zubereitet		200 g	50	+	2
Ravioli, mit Tomatensauce	1 Stück	25 g	4	+	+
Spaghetti, á la Carbonara		250 g	85	0	6

BACKZUTATEN

Backaroma	1 Fläschchen	2 ml	0	0	0
Backoblate	1 Oblate	1 g	1	+	+
Backpulver	1 Päckchen	17 g	6	0	0
Gelatine	6 Blatt	12 g	0	0	0
Hefe, Bäckerhefe	1 Würfel	42 g	1	+	3
Semmelbrösel	1 EL	10 g	7	+	1
Tortenguss, klar, rot, Dr. Oetker	1 Päckchen	12 g	9	+	1
Trockenbackhefe	1 Päckchen	7 g	2	+	2

GLUTENFREIE PRODUKTE

Chicken Fingers, Dr. Schär		100 g	18	+	2
Fischstäbchen, bofrost*free	1 Stück	30 g	5	+	+
Fish Fingers, Dr. Schär	1 Stück	30 g	4	0	0
Grissini, Dr. Schär	1 Stück	5g	4	0	+
Helle Mehlmischung, 3Pauly		20 g	16	+	+
Knäckebröt, Dr. Schär		12 g	8	+	1
Kuchen & Kekse, Dr. Schär		20 g	17	+	+
Lasagneblätter, 3Pauly		50 g	39	+	0
Lasagneplatten, Dr. Schär		50 g	38	+	1
Mais-Flips mit Käsegeschmack, Hammermühle		30 g	22	0	1
Mehl, Dr. Schär		20 g	17	+	1
Mehl-Mix rustikal, Hammermühle		20 g	16	+	1
Mehl-Mix, hell, Hammermühle		20 g	16	+	+
Mini-Maiswaffeln, Olivenöl, biozentrale		30 g	19	0	1
Snack Ecken Sour Cream, 3Pauly		50 g	28	+	1
Spaghetti, Bandnudeln, Rigatoni, 3Pauly		50 g	41	+	1

FISCH UND MEERESFRÜCHTE

Aal, Flusaaal		150 g	0	0	0
Aal, geräuchert		50 g	0	0	0
Anchovis, Sardellen, gesalzen	1 Stück	5 g	0	0	0
Austern, ausgelöst		100 g	5	0	0

FISCH UND MEERESFRÜCHTE

Lebensmittel	Portion	g	KH	Z	B
Bachsaibling, geräuchert		100 g	0	0	0
Bachsaibling, ohne Fett gebraten		180 g	0	0	0
Barsch		150 g	0	0	0
Brasse		150 g	0	0	0
Brosme, Lumb		150 g	0	0	0
Bückling, geräuchert	1/2 Fisch	125 g	0	0	0
Butterfisch		150 g	0	0	0
Dorade royal, Goldbrasse		150 g	0	0	0
Dorschleber, Konserve, Larsen (Pure)		100 g	0	0	0
Felchen, Renke		150 g	0	0	0
Flunder		150 g	0	0	0
Flunder, geräuchert		50 g	0	0	0
Flusskrebs, ausgelöst		100 g	1	0	0
Forelle		150 g	0	0	0
Forelle, geräuchert, Konserve, Larsen (Pure)		100 g	0	0	0
Forellenfilet, geräuchert		100 g	0	0	0
Forellenkaviar, gesalzen	1 TL	10 g	0	0	0
Garnelen, Kräuter-Knoblauch, TK, Costa		100 g	0	0	0
Goldbarsch, Rotbarsch		150 g	0	0	0
Goldlachs, gebraten		180 g	0	0	0
Hai		150 g	0	0	0
Hecht		150 g	0	0	0
Heilbutt, geräuchert		50 g	0	0	0
Heilbutt, schwarz		150 g	0	0	0
Heilbutt, weiß		150 g	0	0	0
Hering		150 g	0	0	0
Hering, gebraten		180 g	0	0	0
Hering, gesalzen		80 g	1	0	0
Heringsrogen		150 g	0	0	0
Heringsalat mit Rote Bete		80 g	7	0	1
Heringsalat, mit Dill und Gurke, Friesenkrone		100 g	7	0	1
Hummer, ausgelöst		100 g	1	0	0
Jakobsmuscheln, ausgelöst		100 g	6	0	0
Kabeljau, Dorsch		150 g	0	0	0
Kabeljau, gedünstet		180 g	0	0	0
Karpfen		150 g	0	0	0
Katfisch, Seewolf, Steinbeißer		150 g	0	0	0
Katfisch, Steinbeißer, geräuchert		100 g	0	0	0
Kaviar, Dorsch (Kaviarersatz)	1 TL	80 g	0	0	0
Kaviar, echt (russischer Kaviar)	1 TL	5 g	0	0	0
King Prawns, gewürzt á la Provençal, Atka, Aldi Süd		50 g	0	0	0
Knurrhahn, rot		150 g	0	0	0
Krabben, Garnelen, ausgelöst		100 g	1	0	0
Krabben, Konserve		5 g	1	0	0
Lachs		150 g	0	0	0
Lachs, geräuchert		50 g	0	0	0
Lachs, graved Lachs, gesalzen, mit Dill		50 g	3	0	0
Lachs, in Öl, Konserve		100 g	0	0	0
Lachsforelle, geräuchert		125 g	0	0	0
Lachskaviar, Brotaufstrich, Monolith		100 g	2	0	0
Languste		100 g	1	0	0
Lengfisch, Leng		150 g	0	0	0
Makrele		150 g	0	0	0

FISCH UND MEERESFRÜCHTE

Lebensmittel	Portion	g	KH	Z	B
Makrele, geräuchert		125 g	0	0	0
Makrele, in Öl, Konserve, Larsen		50 g	0	0	0
Makrelenfilets geräuchert, Pfeffer, Konserve, Larsen		100 g	0	0	1
Makrelenfilets, Pfeffer, Konserve, Appel	1 Dose	100 g	0	0	1
Matjesfilet	1 Filet	190 g	1	0	0
Meeräsche		150 g	0	0	0
Miesmuscheln, ausgelöst		100 g	2	0	0
Muscheln, geräuchert, Konserve, Larsen (Pure)		100 g	0	0	0
Nordseegarnelen, ausgelöst		100 g	0	0	0
Pangasius		150 g	0	0	0
Red Snapper		150 g	0	0	0
Riesengarnelen, King Prawns, ausgelöst		100 g	1	0	0
Rotbarsch, Goldbarsch, geräuchert		50 g	0	0	0
Rotzunge, Limande		150 g	0	0	0
Sardellen, eingelegt in Essig		80 g	0	0	0
Sardellenfilets, gerollt, mit Kapern		10 g	0	0	0
Sardellenfilets, gesalzen, in Öl		10 g	0	0	0
Sardine		150 g	0	0	0
Sardine, Ölsardine, abgetropft		25 g	0	0	0
Sardinen „Madeleine grün“, Konserve, Appel	1 Dose	105 g	1	0	0
Schellfisch		150 g	0	0	0
Schellfisch, geräuchert		50 g	0	0	0
Schillerlocke		100 g	0	0	0
Schleie		150 g	0	0	0
Schnecken, ausgelöst		100 g	2	0	0
Scholle		150 g	0	0	0
Scholle,gedünstet		180 g	0	0	0
Schwertfisch		150 g	0	0	0
Seehecht		150 g	0	0	0
Seelachs, Alaska Pollack, Alaska Seelachs		150 g	0	0	0
Seelachs, geräuchert		50 g	0	0	0
Seelachs, in Öl, Lachsersatz, abgetropft		50 g	0	0	0
Seelachs, Köhler		150 g	0	0	0
Seelachsschnitzel, mildgesalzen, Friesenkrone		100 g	0	0	0
Seeteufel, Anglerfisch		150 g	0	0	0
Seezunge		150 g	0	0	0
Sprotte, geräuchert, Kieler Sprotte		50 g	0	0	0
Sprotten, geräuchert, in Pflanzenöl, Monolith		100 g	0	0	0
Steinbutt		150 g	0	0	0
Stint		150 g	0	0	0
Stockfisch, Kabeljau, Schellfisch, getrocknet		50 g	0	0	0
Thunfisch		150 g	0	0	0
Thunfisch, in Öl		50 g	0	0	0
Thunfisch, in Öl, abgetropft		50 g	0	0	0
Thunfisch, in Wasser, abgetropft		50 g	0	0	0
Tintenfisch		100 g	0	0	0
Tintenfisch, in Bierteig, ausgebacken		250 g	23	+	1
Wels, Waller		150 g	0	0	0
Zander		150 g	0	0	0

FLEISCH UND GEFLÜGEL

Bries, Thymus (Kalb)		125 g	0	0	0
Ente		125 g	0	0	0
Fasan		125 g	0	0	0

FLEISCH UND GEFLÜGEL

Lebensmittel	Portion	g	KH	Z	B
Gans		125 g	0	0	0
Gans, Leber		125 g	6	0	0
Hasenfleisch		125 g	0	0	0
Hirschfleisch		125 g	0	0	0
Huhn, Brustfilet, ohne Haut		125 g	0	0	0
Huhn, Flügel, mit Haut, ohne Knochen		125 g	0	0	0
Huhn, Hähnchen		125 g	0	0	0
Huhn, Herz		125 g	1	0	0
Huhn, Leber		125 g	2	0	0
Huhn, Magen		125 g	1	0	0
Huhn, Schenkel, Keule, mit Haut, ohne Knochen		125 g	0	0	0
Huhn, Suppenhuhn		125 g	0	0	0
Kalb, Herz		125 g	0	0	0
Kalb, Hirn		125 g	1	0	0
Kalb, Leber		125 g	5	0	0
Kalb, Lunge		125 g	0	0	0
Kalb, Milz		125 g	0	0	0
Kalb, Niere		125 g	1	0	0
Kalb, Zunge		125 g	2	0	0
Kalbfleisch, Brust		125 g	0	0	0
Kalbfleisch, Bug, Schulter		125 g	0	0	0
Kalbfleisch, Filet		125 g	0	0	0
Kalbfleisch, Haxe		125 g	0	0	0
Kalbfleisch, Keule		125 g	0	0	0
Kalbfleisch, Kotelett		125 g	0	0	0
Kalbfleisch, Muskelfleisch, mager		125 g	0	0	0
Kalbfleisch, Nacken		125 g	0	0	0
Kalbfleisch, Schnitzel		125 g	0	0	0
Kaninchenfleisch, Hauskaninchenfleisch		125 g	0	0	0
Kaninchenfleisch, Wildkaninchen		125 g	0	0	0
Kutteln, Rind		125 g	0	0	0
Lammfleisch, Brust		125 g	0	0	0
Lammfleisch, Bug, Schulter, mittelfett		125 g	0	0	0
Lammfleisch, Filet		125 g	0	0	0
Lammfleisch, Keule, mittelfett		125 g	0	0	0
Lammfleisch, Kotelett		125 g	0	0	0
Lammfleisch, Rücken		125 g	0	0	0
Perlhuhn		125 g	0	0	0
Pferdefleisch		125 g	1	0	0
Pute, Brust, Schnitzel		125 g	0	0	0
Pute, Keule		125 g	0	0	0
Pute, Leber		125 g	1	0	0
Pute, Truthahn		125 g	0	0	0
Rebhuhn		125 g	0	0	0
Rehfleisch, Keule		125 g	0	0	0
Rehfleisch, Rücken		125 g	0	0	0
Rind, Herz		125 g	1	0	0
Rind, Leber		125 g	7	0	0
Rind, Zunge		125 g	5	0	0
Rindermark		100 g	0	0	0
Rindfleisch, Brust		125 g	0	0	0
Rindfleisch, Filet		125 g	0	0	0
Rindfleisch, Hals, Kamm		125 g	0	0	0
Rindfleisch, Keule		125 g	0	0	0

FLEISCH UND GEFLÜGEL

Lebensmittel	Portion	g	KH	Z	B
Rindfleisch, Muskelfleisch, Hüfte, Wade, mager		125 g	0	0	0
Rindfleisch, Ochsenchwanz		125 g	0	0	0
Rindfleisch, Roastbeef, Lende		125 g	0	0	0
Rindfleisch, Roulade		125 g	0	0	0
Rindfleisch, Schulter, Bug		125 g	0	0	0
Rindfleisch, Steak		125 g	0	0	0
Schwein, Herz		125 g	1	0	0
Schwein, Hirn		125 g	1	0	0
Schwein, Leber		125 g	1	0	0
Schwein, Zunge		125 g	1	0	0
Schweinefleisch, Backe		125 g	0	0	0
Schweinefleisch, Bauch		125 g	0	0	0
Schweinefleisch, Brust, Dicke Rippe, Brustspitz		125 g	0	0	0
Schweinefleisch, Eisbein, Haxe		125 g	0	0	0
Schweinefleisch, Filet		125 g	0	0	0
Schweinefleisch, Kamm, Nacken		125 g	0	0	0
Schweinefleisch, Keule		125 g	0	0	0
Schweinefleisch, Kotelett		125 g	0	0	0
Schweinefleisch, Muskelfleisch (ohne Fett)		125 g	0	0	0
Schweinefleisch, Schnitzel		125 g	0	0	0
Schweinefleisch, Schulter, Bug		125 g	0	0	0
Schweinefleisch, Steak		125 g	0	0	0
Strauß		125 g	0	0	0
Taube, Fleisch mit Haut		125 g	0	0	0
Wachtel, Fleisch mit Haut		125 g	0	0	0
Wildente		125 g	0	0	0
Wildschweinfleisch, Keule		125 g	0	0	0
Ziegenfleisch		125 g	0	0	0

FLEISCHGERICHTE UND WURSTWAREN

Bockwurst		115 g	+	+	+
Blutwurst, Rotwurst, Thüringer Art		30 g	+	+	+
Bauernbratwurst, Polnische		150 g	+	+	+
Bierwurst		30 g	+	+	+
BiFi Mini-Salami, Original		25 g	+	+	+
Bratwurst, fein		150 g	+	0	0
Bratwurst, grob		150 g	+	0	0
Brühwürstchen		100 g	+	0	+
Bündner Fleisch, Rinderschinken, Rauchfleisch		30 g	0	0	0
Cervelatwurst		30 g	+	0	+
Cevapcici	1 Stück	30 g	+	+	+
Corned Beef, amerikanisch		30 g	0	0	0
Corned Beef, deutsch		30 g	+	+	+
Currybratwurst		150 g	+	0	0
Feine Teewurst, Du darfst		25 g	+	+	+
Fleischbrühe		125 ml	+	+	+
Fleischkäse, gebraten		200 g	+	0	0
Fleischkäse, Kalbskäse		30 g	+	+	+
Fleischwurst		30 g	+	0	0
Fleischwurst, Jubiläums-Schinkenfleischwurst, Herta		40 g	+	+	+
Fleischwurst, Saftige Geflügelfleischwurst, Herta		40 g	+	+	+
Frankfurter Rindswurst	1 Stück	150 g	+	+	0
Frankfurter Würstchen	1 Paar	100 g	+	+	+
Frikadellen		150 g	11	0	+

FLEISCHGERICHTE UND WURSTWAREN

Lebensmittel	Portion	g	KH	Z	B
Frühstücksfleisch, Luncheon Meat		30 g	+	+	+
Gänseleberpastete		25 g	1	+	+
Gefüllte Paprika mit Schweinehackfleisch		250 g	16	0	+
Gelbwurst, Hirnwurst		30 g	+	0	0
Hackbraten		200 g	10	0	0
Hackfleisch, Rind/Schwein gemischt		100 g	+	+	0
Hackfleisch, Rinderhackfleisch		100 g	+	+	0
Hackfleisch, Schweinehackfleisch		100 g	0	0	0
Hähnchen, gegrillt		250 g	0	0	0
Hähnchen, Hähnchenflügel, gegrillt		100 g	8	0	0
Hähnchen, Hähnchenkeule, gegrillt		100 g	0	0	0
Hähnchenbrust natur, Finesse, Herta		20 g	+	+	+
Jagdwurst		30 g	+	+	+
Kalbsleberwurst		30 g	1	0	0
Kalbsleberwurst, Diät Kalbsleberwurst, becel		30 g	1	+	+
Kalbsleberwurst, Leichte Kalbsfleisch-Leberwurst, delikat gewürzt, Herta		25 g	+	+	+
Kasseler Wurst		30 g	0	0	0
Kasseler, gekocht		125 g	0	0	0
Knacki 6er, Herta		33 g	+	+	+
Knackwurst		100 g	+	+	+
Knoblauchwurst, Herta		40 g	+	+	+
Königsberger Klopse, mit Sauce		80 g	3	+	+
Krakauer Wurst		30 g	+	+	+
Landjäger		100 g	+	0	0
Leberkäse		90 g	+	+	+
Leberkäse		30 g	+	0	0
Leberwurst, Feine Leberwurst, Weight Watchers		25 g	+	+	0
Leberwurst, Grobe Leberwurst, Herta		25 g	+	+	+
Leberwurst, Hausmacher Art		30 g	+	0	0
Lyoner		30 g	+	+	+
Mettwurst, Braunschweiger		100 g	+	+	+
Mortadella		30 g	+	+	+
Nürnberger Würstchen		150 g	2	0	+
Parmaschinken		30 g	0	0	0
Pastirma (Rindfleisch, getrocknet), Baktat		30 g	1	+	+
Pfälzer Saumagen		30 g	2	+	+
Plockwurst		30 g	+	+	+
Putenbrust		30 g	+	+	+
Putenbrust, Finesse, hauchzart mit Honig, Herta		20 g	+	+	+
Putenbrust, Finesse, raffiniert gegrillt		20 g	+	+	+
Putenbrustfilet, Weight Watchers		27 g	+	+	+
Putenschnitzel, natur, gebraten		175 g	0	0	0
Ragout fin		125 g	4	+	+
Regensburger Wurst		70 g	+	+	+
Rindersteak, mit Kräuterbutter		200 g	+	0	0
Rindfleischsülze		100 g	+	+	+
Salami, Baguettesalami, Du darfst		20 g	+	+	+
Salami, Edel-Salami, Herta		20 g	+	+	+
Salami, mild, Finesse, Herta		20 g	+	0	+
Salami, Putensalami, Weight Watchers		20 g	+	+	+
Schinken gegrillt, Finesse, Herta		20 g	+	+	+
Schinken mit Belem-Pfeffer, Finesse, Herta		20 g	+	+	+
Schinken, Farmer Schinken „Virginia“, Finesse, Herta		25 g	+	+	+
Schinken, gekocht		30 g	+	+	0

FLEISCHGERICHTE UND WURSTWAREN

Lebensmittel	Portion	g	KH	Z	B
Schinken, roh, geräuchert		30 g	0	0	0
Schinken, Röstschinken, würzig, Herta		20 g	+	+	+
Schinkenspeck		30 g	0	0	0
Schinkenwurst		30 g	+	+	+
Schwartenmagen, Presswurst, rot		30 g	+	+	+
Schweineschnitzel, natur, gebraten		200 g	0	0	0
Speck, Rückenspeck, fett		30 g	0	0	0
Sülzwurst		30 g	+	+	+
Teewurst, Diät, becel		25 g	+	+	+
Trüffelwurst		30 g	+	+	+
Wiener Würstchen		70 g	+	+	+
Würstchen im Schlafrock		125 g	18	0	1
Zarte Hähnchenbrust, Herta		20 g	+	+	+
Zungenwurst		30 g	+	+	+
Zwiebelwurst		30 g	+	+	+

FLEISCHERSATZPRODUKTE

Knackies aus Seitan, Alnatura		100 g	6	0	1
Mortadella, Aufschnitt, Eden		100 g	1	0	5
Tofu Bio, geräuchert		100 g	3	+	1

EIER

Entenei		60 g	+	+	0
Hühnereigelb		20 g	+	+	0
Hühnereiweiß		30 g	+	+	0
Wachtelei		9 g	+	+	0
Rührei	2 Eier	120 g	+	+	0
Russische Eier, mit Frischkäse und Kräutern	1 Ei	60 g	3	0	0
Spiegelei	1 Ei	60 g	+	+	0

FERTIGGERICHTE

Fleischkugeli, Maggi (Schweiz)		21 g	13	+	1
Geschmortes Schweinefleisch in Stücken, Monolith		100 g	1	+	+
Hähnchenbrustfilet, unpaniert, TK, Eismann		100 g	1	+	1
Königsberger Klopse (Konserve)	2 Stück	100 g	3	+	+
Markklößchen (Konserve)	1 Stück	25 g	6	+	+
Rindfleisch im Aufguss, Monolith		100 g	+	+	0
Schnitzel Wiener Art, Findus (Schweiz)		140 g	31	+	1
Schweinefleisch, geschmort, in Stücken, Monolith		100 g	0	0	0
Schweineschnitzel natur, Dörrfler		160 g	0	0	0
Schweinschaxe, Münchner, gegrillt, TK, bofrost		250 g	0	0	0
Backteig-Tintenfischringe, TK, bofrost		140 g	27	0	2
Calamares im Backteig, TK, iglo		125 g	24	0	2
Fischstäbchen, paniert, gebraten	1 Stück	30 g	4	0	0
King Prawns (extra große Garnelen), TK, Costa		85 g	0	0	0
Schlemmerfilet Bordelaise, Findus (Schweiz)		200 g	12	0	0
Schollenfilets Sylter Art MSC, TK, Costa		125 g	23	0	1
Seemuscheln natur, Miesmuschel, TK, Costa		200 g	2	0	0
Crack frites mit Knusperkruste, Findus (Schweiz)		100 g	25	+	3
Pommes frites, Burger King	1 mittlere Portion	116 g	43	+	4
Pommes frites, McDonalds	1 mittlere Portion	114 g	41	0	4
Chicken Mc Nuggets 6 Stück, Mc Donalds	6 Stück	107 g	19	0	1

FERTIGGERICHTE

Pizza Teig rund, Buitoni (Schweiz)		65 g	30	+	1
------------------------------------	--	------	----	---	---

BRÜHEN UND SUPPEN

Lebensmittel	Portion	g	KH	Z	B
Bio Gemüsebrühe, Aldi Süd		250 ml	2	+	0
Bio Gemüsebrühe, Natur Pur, Maggi		250 ml	1	+	0
Bio Hühnerbrühe, Alnatura		250 ml	3	+	0
Bio Hühnerbrühe, Natur Pur, Maggi		250 ml	2	+	0
Brühwürfel, Maggi		250 ml	+	0	0
Deftiger Schnittbohne Eintopf, TK, Eismann		400 g	22	+	6
Gekörnte Brühe, Maggi		250 ml	+	0	0
Klare Gemüsebrühe, Maggi		250 ml	+	0	0
Klare Hühner Suppe Extra, Maggi		250 ml	1	0	0
Rindsbouillon, Knorr		250 ml	1	+	0
Wellness Fleisch-Bouillon (Würfel), Maggi (Schweiz)		250 ml	2	+	0

FERTIGSAUCEN, GEWÜRZE UND HILFSMITTEL

Aci Biber Sosu, feurig scharfe Paprikasoße, Sera		30 g	2	0	0
Knoblauchsauce	1 EL	15 ml	1	0	+
Altmeister Kräuter, Standard Essig, Hengstenberg		10 ml	+	+	k.A.
Apfelessig, Hengstenberg		10 ml	+	+	k.A.
Aspikpulver		10 g	0	0	0
Bindobin, Tartex, Johannisbrotkernmehl	1 Messlöffel	1 g	+	+	1
Bratensauce, Maggi Meisterklasse		100 ml	4	+	+
Einmachhilfe, Gelier- und Dickungsmittel	1 Packung	2,5 g	+	+	2
Essig, Obst-/ Weinessig	1 EL	15 ml	+	+	0
Fondor, Maggi	3 Msp.	1 g	+	+	+
Geflügelsauce, Kochgenuss Pur, Maggi		100 ml	4	0	+
Gelatine	6 Blatt	12 g	0	0	0
Kapern, eingelegt (in Wasser und Essig)		15 g	+	0	1
Kartoffelstärke		20 g	17	0	+
Knoblauch, frisch	1 Zehe	5 g	1	+	+
Knuspriges Brathähnchen, Knorr		218 g	5	+	+
Maggi Würze	ca. 10 Spritzer	ca. 1 g	+	+	0
Mayonnaise mit Olivenöl, Thomy (Schweiz)		15 g	+	+	+
Mayonnaise, 80 % Fett	1 EL	15 ml	+	0	0
Meerrettich, frisch gerieben		5 g	1	+	+
Meerrettichsauce	1 EL	15 ml	1	+	+
Meersalz mit Jod und Fluor, Schneekoppe		2 g	0	0	k.A.
Nestargel	1 Messlöffel	1 g	+	+	1
Oliven, grün, eingelegt	1 Olive	5 g	+	+	+
Oliven, schwarz, eingelegt	1 Olive	5 g	+	+	+
Pektin		1 g	+	+	+
Pfeffer, grün		2 g	0	0	0
Puddingpulver	1 Packung	43 g	40	0	+
Remoulade, 50 % Fett	1 EL	15 ml	+	+	+
Saccharin, Süßstoff		6 g	0	0	0
Salz	1 Prise	2 g	0	0	0
Sauce Fondue, Cocktail Thomy (Schweiz)	1 EL	15 ml	+	+	+
Sauce Fondue, Tartare	1 EL	15 ml	+	+	+
Sauce Tartare	1 EL	15 ml	+	+	+
Schalotten, Eschalotte		10 g	+	+	+
Senf, mild, Thomy (Schweiz)		12 g	+	+	+
Tabascosauce	1 Spritzer	1 g	0	0	0
Tafelsüße Classic Tabletten, Natreen	1	Tablette	0	0	0
Tafelsüße Stevia Tabletten, Natreen	1	Tablette	0	0	0
Tatli Biber Salcasi (Paprikamark), mild, Sera	1 EL	10 g	2	0	0
Thomynaise extra light, ohne Cholesterol	1 EL	15 ml	1	+	+

FERTIGSAUCEN, GEWÜRZE UND HILFSMITTEL

Lebensmittel	Portion	g	KH	Z	B
Thomynaise extra light, Thomy (Schweiz),	1 EL	15 ml	1	+	+
Worcestershiresauce	10 Tropfen	5 ml	+	+	+
Zitronensaft		5 g	+	+	+

SNACKS & SÜSSES

Atemgold, Storck, zuckerfrei	1 Stück	5 g	5	+	k.A.
Buchweizen, geröstet, Monolith		30 g	21	0	+
Crunchips, Paprika light, Lorenz		30 g	17	+	2
Crunchips, Paprika, Lorenz		30 g	15	+	1
Dinkel Roasties Barbecue, Erbacher		30 g	17	+	1
Dinkel Roasties Paprika, Erbacher		30 g	17	+	2
Erdnussflips, Erdnusslocken		25 g	11	+	1
Kartoffelchips, natur	ca. 10 Stück	15 g	7	+	1
Käsewürfel		30 g	0	0	0
Kracker	4 Stück	20 g	15	+	1
Maiswaffeln, biozentrale		25 g	22	+	+
Maiswaffeln, Mini-Maiswaffeln Rosmarin		25 g	16	+	1
Pom-Bär, Original		30 g	18	+	k.A.
Pringles, Kartoffelchips, Original		30 g	15	+	1
Reiswaffeln Meersalz, biozentrale		25 g	20	+	1
Salzstange, Salzbrezel	ca. 10 Stück	20 g	15	+	+
Sticks, funny-frisch		30 g	22	+	1
Tortilla Chips Paprika, biozentrale		30 g	20	+	1
Werther's Original Minis zuckerfrei	1 Stück	3 g	3	+	+

KAFFEE, TEE UND KAKAO

Arizona Green Tea, Lemon Tea, Arizona Europe		250 ml	24	0	0
Bohnenkaffee, mit Milch		100 ml	+	+	0
Bohnenkaffee, ohne Milch		100 ml	+	+	0
Cailler Cuisine Kakao, Pulver, Nestlé (Schweiz)		17 g	2	+	6
Caro Extra kräftig, Nestlé		120 ml	2	+	+
Caro Malzkaffee, Nestlé		120 ml	2	+	+
Caro Original, Nestlé		120 ml	2	+	+
Eistee, Zitrone, Natreen		250 ml	+	+	+
Espresso		30 ml	0	0	0
Früchte-, Kräutertee		150 ml	+	0	0
Instantkaffee, ohne Milch		100 ml	+	+	0
Kaffeesahne, 20 % Fett	1 TL	6 g	+	+	0
Kaffeesahne, 30 % Fett	1 TL	6 g	+	+	0
Kakaogetränk classico, McDonalds	1 Becher	200 ml	22	0	1
Kakaopulver, entölt	1 TL	5 g	1	+	1
Kathreiner Kneipp Malzkaffee, Nestlé		150 ml	1	+	+
Linde's Kornkaffee, Nestlé		150 ml	1	+	+
Lipton Ice Tea, Ice Tea Sparkling Zero, Pepsico		250 ml	0	0	0
Nescafé Dolce Gusto, Caffè Crema Grande, Nestlé		200 ml	1	+	+
Nescafé Dolce Gusto, Caffè Lungo, Nestlé		120 ml	+	+	+
Nescafé Dolce Gusto, Espresso, Nestlé		60 ml	+	+	+
Nescafé Pur, Classic entkoffeiniert, Nestlé		150 ml	+	+	1
Nescafé Pur, Classic, mild, Nestlé		150 ml	+	+	1
Nescafé Pur, Gold entkoffeiniert, Nestlé		150 ml	+	+	1
Nescafé Pur, Gold mild, Nestlé		150 ml	+	+	1
Nescafé Pur, Gold, Nestlé		150 ml	+	+	1
Nescafé Pur, Green blend, Nestlé		150 ml	+	+	1
Nescafé Pur, Sensazione Crema, Nestlé		150 ml	+	+	1

KAFFEE, TEE UND KAKAO

Lebensmittel	Portion	g	KH	Z	B
Nescafé Pur, Typ Espresso, Nestlé		60 ml	+	+	1
Süßstoff		2 g	0	0	0
Tee, schwarz, ohne Zucker		150 ml	+	+	0
Zitronensaft	1 TL	5 g	+	+	+

ERFRISCHUNGSGETRÄNKE, FRUCHTSÄFTE UND WASSER

Acqua Panna		200 ml	0	0	0
Almdudler Zuckerfrei		200 ml	0	0	0
Apollinaris Classic, Medium		200 ml	0	0	0
Apollinaris Selection		200 ml	0	0	0
Bad Vilbeler Urquelle, spritzig		200 ml	0	0	0
Bonaqua Classic/Medium		200 ml	0	0	0
Christinen Brunnen		200 ml	0	0	0
Coca-Cola light, Coca-Cola		200 ml	+	0	0
Coca-Cola zero, Coca-Cola		200 ml	+	0	0
Contrex		200 ml	0	0	0
Dr. Pepper light, Orangina Schweppes (Schweiz)		200 ml	0	0	0
Elisabethen Quelle		200 ml	0	0	0
Evian		200 ml	0	0	0
Gerolsteiner Naturell		200 ml	0	0	0
Gerolsteiner, Sprudel / Medium		200 ml	0	0	0
Hassia Sprudel		200 ml	0	0	0
Henniez (Schweiz)		200 ml	0	0	0
Mezzo Mix Zero, Coca Cola		200 ml	+	+	0
Pepsi Light, Pepsi		200 ml	0	0	0
Perrier		200 ml	0	0	0
Powerade zero, Coca Cola	1/2 Flasche	250 ml	0	0	0
Pure Life, still		200 ml	0	0	0
Red Bull Energy Drink, Sugarfree		250 ml	0	0	0
Red Bull Energy Drink, Zero Calories		250 ml	0	0	0
Rentless, ohne Zucker, Coca-Cola		100 ml	0	0	0
Rhätzünser (Schweiz)		200 ml	0	0	0
Rosbacher klassisch		200 ml	0	0	0
S.PELLEGRINO		200 ml	0	0	0
Sanddorn-dicksaft, ungezuckert	1 EL	20 g	1	+	0
Sanddornsirup, gesüßt	1 EL	20 g	15	+	+
Sanddornsirup, ungesüßt	1 EL	20 g	1	+	+
Selters		200 ml	0	0	0
Seven Up, lemon, light, Pepsico		200 ml	0	0	0
Sprite Zero, Coca-Cola		200 ml	0	0	0
Staatl. Fachingen medium		200 ml	0	0	0
Trink-, Quellwasser, Natürliches Mineralwasser		200 ml	0	0	0
Valser Mineralquelle (Schweiz)		200 ml	0	0	0
ViO Still/Medium		200 ml	0	0	0
Vittel Mineralwasser Sport		200 ml	0	0	0
Volvic		200 ml	0	0	0

ALKOHOLISCHE GETRÄNKE

Altbier, 5 Vol.-%		330 ml	1	0	2
Sherry, süß, 19,5 Vol.-%		50 ml	3	0	+
Amaretto, 28 Vol.-%		20 ml	8	0	0
Apfelwein süß, 6 Vol.-%		200 ml	11	0	1
Apricot-Brandy, 35 Vol.-%		20 ml	7	0	+
Aquavit, 43 Vol.-%		20 ml	+	0	0

ALKOHOLISCHE GETRÄNKE

Lebensmittel	Portion	g	KH	Z	B
Arrak, 40 Vol.-%		20 ml	0	0	0
Baileys, Original Irish Cream, 17 Vol.-%		20 ml	4	0	1
Berliner Weiße mit Schuss, 5,4 Vol.-%		330 ml	10	0	1
Bier mit Limonade, Cola, 2,5 Vol.-%		500 ml	22	0	2
Bier, alkoholfrei, 3 Vol.-%		330 ml	36	0	2
Bier, alkoholfrei		330 ml	9	0	1
Bier, Pils, hell, 4,8 Vol.-%		330 ml	1	0	2
Bitburger Apfel alkoholfrei, 0 Vol.-%		330 ml	14	0	0
Bitburger, alkoholfreies Pils, 0 Vol.-%		330 ml	13	0	0
Bockbier, hell, 7 Vol.-%		200 ml	1	0	1
Burgunder, 9,5 Vol.-%		125 ml	3	0	+
Caipirinha		200 ml	74	+	+
Calvados, 45 Vol.-%		20 ml	+	0	0
Campari Orange, 25 Vol.-%		20 ml	1	+	+
Campari Soda, 25 Vol.-%		20 ml	+	0	0
Champagner, 12,5 Vol.-%		100 ml	5	0	+
Cherry-Brandy, 30 Vol.-%		20 ml	7	0	+
Cidre, trocken, 5 Vol.-%		200 ml	6	0	0
Cognac, 40 Vol.-%		20 ml	+	0	0
Curaçao, Orangenlikör, 35 Vol.-%		20 ml	6	0	+
Diätbier, 4 Vol.-%		200 ml	+	0	1
Doppelbock, Starkbier, 8 Vol.-%		200 ml	1	0	2
Eierlikör, 20 Vol.-%		20 ml	6	0	1
Exportbier, hell, 5 Vol.-%		330 ml	1	0	2
Fassbrause, Holunder, 0 Vol.-%, Krombacher		330 ml	k.A.	0	1
Fassbrause, Zitrone, 0 Vol.-%, Bitburger		330 ml	18	0	0
Federweißer, 5 Vol.-%		200 ml	12	0	+
Fruchtsaftlikör, 30 Vol.-%		20 ml	7	0	+
Genever, 35 Vol.-%		20 ml	0	0	0
Gin, 40 Vol.-%		20 ml	0	0	0
Gin, 47 Vol.-%		20 ml	0	0	0
Gin-Tonic		200 ml	9	0	0
Glühwein, 9 Vol.-%		200 ml	30	+	+
Grand Marnier, 40 Vol.-%		20 ml	6	0	+
Grappa, 38 Vol.-%		20 ml	0	0	0
Himbeergeist, 40 Vol.-%		20 ml	0	0	0
Kaffeelikör, 25 Vol.-%		20 ml	6	0	+
Kandi Malz, max. 0,1 Vol.-%, Bitburger		500 ml	30	0	1
Kirschwasser, 40 Vol.-%		20 ml	0	0	0
Klarer Schnaps, Doppelkorn, 38 Vol.-%		20 ml	0	0	0
Klarer Schnaps, Korn, 32 Vol.-%		20 ml	0	0	0
Kölsch, 4,8 Vol.-%		200 ml	1	0	1
Kräuterlikör, 30 Vol.-%		20 ml	2	0	0
Kräuterlikör, 32 Vol.-%		20 ml	2	0	0
Kümmel, Aquavit, 30 Vol.-%		20 ml	+	0	0
Likör, i. D., 30 Vol.-%		20 ml	6	0	0
Madeira, Likörwein, 22 Vol.-%		50 ml	5	0	0
Malzbier, 0,5 Vol.-%		500 ml	24	0	3
Mandellikör, 30 Vol.-%		20 ml	6	0	+
Marashino, 32 Vol.-%		20 ml	6	0	+
Marsala, Dessertwein, 15 Vol.-%		50 ml	6	0	+
Obstbrand, Obstler, 45 Vol.-%		20 ml	0	0	0
Ouzo, Schnaps aus Anis 38 Vol.-%		20 ml	0	0	0
Pflaumenwein, 12 Vol.-%		100 ml	4	0	0

ALKOHOLISCHE GETRÄNKE

Lebensmittel	Portion	g	KH	Z	B
Pina Colada		200 ml	12	0	1
Portwein i. D., 20 Vol.-%		50 ml	6	0	+
Radler alkoholfrei, max. 0,5 Vol.-%, Krombacher		330 ml	18	0	1
Radler, 2,5 Vol.-%, Krombacher		330 ml	13	0	1
Radler, alkoholfrei, 0 Vol.-%, Bitburger		330 ml	16	0	0
Roséwein, 11 Vol.-%		125 ml	3	0	+
Rotwein, leicht, 11,5 Vol.-%		125 ml	1	0	+
Rotwein, schwer, 13 Vol.-%		125 ml	3	0	+
Rum, 54 Vol.-%		20 ml	0	0	0
Rum, 65 Vol.-%		20 ml	0	0	0
Sambuca Extra, Molinari, 40 Vol.-%		20 ml	7	0	0
Sekt mit Orangensaft		100 ml	6	+	+
Sekt, süß, 10 Vol.-%		100 ml	5	0	+
Sekt, trocken, 12,5 Vol.-%		100 ml	5	0	+
Sekt, trocken, 12,5 Vol.-%		200 ml	10	0	+
Sherry, medium, 18,5 Vol.-%		50 ml	2	0	+
Sherry, trocken, 20 Vol.-%		50 ml	1	0	+
Weinbrand, 38 Vol.-%		20 ml	+	0	0
Weinschorle, 5 Vol.-%		250 ml	3	0	+
Weißbier, Weizenbier, 5,3 Vol.-%		500 ml	1	0	1
Weißwein, Auslese, 10 Vol.-%		50 ml	3	0	+
Weißwein, halbtrocken, 11,5 Vol.-%		125 ml	1	0	+
Weißwein, lieblich, 10 Vol.-%		125 ml	7	0	+
Weißwein, trocken, 13 Vol.-%		125 ml	+	0	+
Wermut, Martini Vermouth Bianco, 15 Vol.-%		50 ml	8	0	0
Wermut, Martini Vermouth Rosso, 15 Vol.-%		50 ml	8	0	0
Wermut, Noilly Prat, 18 Vol.-%		50 ml	2	0	0
Wermut, süß, 15 Vol.-%		50 ml	7	0	+
Wermut, trocken (weiß), 17,5 Vol.-%		50 ml	5	0	+
Whiskey, Whisky, 45 Vol.-%		40 ml	+	0	0
Wodka, 40 Vol.-%		20 ml	0	0	0
Zwetschgenwasser, 40 Vol.-%		20 ml	0	0	0

Quellen: Hersteller, USDA