

Lebensmittel ohne Kohlenhydrate

Nährwerttabellen



>1.000 Produkte mit max. 1% Kohlenhydraten
nach Lebensmittel-Gruppen alphabetisch sortiert

Abkürzungen Spalten: KCAL = Kilokalorien, P = Protein, KH = Kohlenhydrate, F = Fett

Frisches Fleisch & Innereien

Nährwerte je 100 g				
Lebensmittel	KCAL	P	KH	F
Fleisch, Durchschnitt (exkl. Innereien)	145	21.5	0	6.6
Geflügel, Fleisch mit Haut, Durchschnitt	151	20.7	0	7.6
Geflügel, Fleisch ohne Haut, Durchschnitt	114	22.9	0.1	2.5
Geschnetzeltes, Durchschnitt aus Rind, Kalb, Schwein, Geflügel	118	21.9	0.1	3.3
Hackfleisch, Durchschnitt aus Rind, Kalb, Schwein, Pute	142	21.6	0	6.2
Hackfleisch, gemischt (60% Rindfleisch, 40% Schweinefleisch)	234	18	0	18
Hase, Durchschnitt	115	22	0	3
Hirsch, Durchschnitt	112	20.6	0	3.3
Hirsch, Entrecôte	111	23.1	0	2.1
Huhn, Brust, Innenfilet	109	22.8	0	2
Huhn, Brust, mit Haut	152	23.3	0	6.5
Huhn, Brust, ohne Haut	107	24.6	0	1
Huhn, Brust, Schnitzel	105	23.1	0.4	1.2
Huhn, ganz, mit Haut	168	18.8	0	10.3
Huhn, Geschnetzeltes	109	22.8	0	2
Huhn, Gyros gewürzt	136	22.1	0.3	5.1
Huhn, Kasseler	104	21	0.5	2
Huhn, Maishähnchen, ganz	151	20.8	0.1	7.5
Huhn, Maishähnchen, Innenfilet	103	23	0	1
Huhn, Schenkel, mit Haut	184	17.6	0	12.6
Huhn, Schenkel, ohne Haut	121	20.6	0	4.3
Kalb, Bries	99	17.2	0	3.4
Kalb, Brust, roh	204	18.3	0	14.5
Kalb, Filet	119	21.2	0	3.8
Kalb, Gehacktes	104	20.5	0	2.4
Kalb, Geschnetzeltes	98	22	0	1.1
Kalb, Haxe	122	20.7	0	4.4
Kalb, Kotelett	161	20.7	0	8.7

Frisches Fleisch & Innereien

Nährwerte je 100 g

Lebensmittel	KCAL	P	KH	F
Kalb, Niere	112	15.8	1	5
Kalb, Nierstück, Steak	113	22.8	0	2.4
Kalb, Oberschale	103	22.2	0	1.6
Kalb, Ragout	102	20	0	2.4
Kalb, Schulter, Braten	124	20.2	0	4.8
Kalb, Schwanzrolle	104	21.9	0	1.8
Kalbfleisch, Durchschnitt (exkl. Innereien, Kotelett)	128	21.2	0	4.8
Kaninchen, Durchschnitt	150	20.5	0	7.5
Kaninchen, Filet	111	24.3	0	1.5
Kotelett, Durchschnitt aus Kalb, Schwein, Lamm	177	21.3	0	10.2
Lamm / Schaf, Durchschnitt (exkl. Innereien, Kotelett)	134	20.5	0	5.8
Lamm, Filet	112	20.4	0	3.4
Lamm, Karree	156	20.3	0	8.3
Lamm, Keule	155	20.2	0	8.2
Lamm, Kotelett	179	20.2	0	10.9
Lamm, Nierstück	117	21.8	0	3.3
Lamm, Ragout	154	19.6	0	8.4
Pferd, Filet	103	21.4	0	1.9
Pute, Brust	110	23	0	2
Pute, Geschnetzeltes	110	23	0	2
Pute, Innenfilets	110	23	0	2
Pute, Medallions	110	23	0	2
Pute, Minutensteak	110	23	0	2
Pute, Schnitzel	110	23	0	2
Reh, Durchschnitt	122	22.4	0	3.6
Reh, Ragout	105	22	0	1.9
Reh, Schnitzel	105	22.5	0	1.7
Rind, Beinscheibe	118	19.3	0.5	4.3
Rind, Braten aus der Keule	120	21	0	4
Rind, Braten aus der Schulter	117	21.6	0	3.4
Rind, Brust	188	18.9	0	12.5
Rind, Cevapcici	242	17	1	19
Rind, Durchschnitt (exkl. Innereien, Rippensteak)	134	21.4	0	5.4
Rind, Entrecôte	138	22.3	0	5.4
Rind, Filet	106	21.9	0	2
Rind, Geschnetzeltes	102	22.2	0	1.5
Rind, Gulasch aus der Keule	122	21	0	4
Rind, Hackfleisch	234	18	0	18
Rind, Hals	149	19.3	0	8
Rind, Hamburger-Patties	256	18	1	20
Rind, Hohe Rippe	165	21.1	0	9
Rind, Markknochen	7.4	0.5	0	0.6
Rind, Minutensteak	111	21	0	3

Frisches Fleisch & Innereien

Nährwerte je 100 g

Lebensmittel	KCAL	P	KH	F
Rind, Oberschale	111	22.6	0	2.3
Rind, Ragout	96	21.2	0	1.3
Rind, Rouladen Kugel	120	21	0	4
Rind, Schwanzrolle	106	22.4	0	1.8
Rind, Siedfleisch, durchzogen	227	19.5	0	16.6
Rind, Siedfleisch, mager	132	20.7	0	5.5
Rind, Tenderloin-Steak	247	19.6	0	18.2
Schnitzel, Durchschnitt aus Rind, Kalb, Schwein, Geflügel	114	22.2	0.1	2.7
Schwein, Bauchscheiben ohne Knochen	267	15	0	23
Schwein, Bratwurst, fein	250	14	0.5	21
Schwein, Bratwurst, grob	288	15	0.5	25
Schwein, Dicke Rippe	239	17.9	0	18.6
Schwein, Filet	115	22	0	3
Schwein, Fleischspieße mit Paprika und Zwiebeln	96	16	1	3
Schwein, Gehacktes	158	20.5	0	8.5
Schwein, Geschnetzeltes	134	21.3	0	5.4
Schwein, Geschnetzeltes nach Gyros-Art	148	18	1	8
Schwein, Hals, Steak	202	18.9	0	14.1
Schwein, Haxe	174	25.6	0.7	7.6
Schwein, Kasseler, Minuten-Lachs	123	19	0.5	5
Schwein, Kasseler, Nacken-Scheiben	174	16	0.5	12
Schwein, Kasseler, Stielkotelett	123	19	0.5	5
Schwein, Kotelett	179	21.4	0	10.4
Schwein, Kotelett, Iberico Chuleta	120	18.1	0.5	5.1
Schwein, Lachsbraten ohne Knochen	124	22	0	4
Schwein, Leber	130	20.7	0.9	4.9
Schwein, Nackenkotelett	189	18	0	13
Schwein, Nackensteak	189	18	0	13
Schwein, Nierenstück	138	22.9	0	5.1
Schwein, Oberschale	115	22.6	0	2.7
Schwein, Ragout	135	20.9	0	5.7
Schwein, Schulter, Braten	181	24.6	0	9.2
Schwein, Schwanzrolle	128	20.6	0	4.9
Schwein, Stielkotelett	137	23	0	5
Schweinefleisch, Durchschnitt (exkl. Innereien, Kotelett, Haxe)	160	21.4	0	8.3
Wildfleisch, Durchschnitt	115	21.1	0	3.4
Wildschwein, Durchschnitt	109	19.5	0	3.4
Ziege, Durchschnitt	149	19.5	0	7.9

Tiefkühl Fleisch & Geflügel

Nährwerte je 100 g				
Lebensmittel	KCAL	P	KH	F
American Burger Special Size (98% Rindfleisch)	265	17.2	0	21.9
Barbarie-Entenbrustfilet, mit Haut	233	17	0.6	18
Barbarie-Entenkeule	284	18	1	23
Best Burger, Hamburger vom Rind	257	18	1	20
Carpaccio vom Rind, hauchdünn geschnitten	101	22.1	0	1.2
Cevapcici vom Rind	240	16	1	19
Deutsches Grillhähnchen, ohne Innereien, grillfertig	176	18	<0.1	11.5
Hähnchen-Grillpfanne	195	16	0.8	14
Hähnchen-Grillschenkel, in der Alugrillschale, mit 8% Flüssigwürzung	193	16	0.6	14
Hähnchen-Mägen	95	16	1	3
Hähnchenschenkel, mit Rückenstück	221	17	<0.1	17
Hamburger vom Rind	257	18	1	20
Hirschmedaillons, küchenfertig gewürzt	110	19	<0.5	3.6
Hühnerklein	313	13.2	1	28.5
Pfannengyros (91% Schweinefleisch)	149	18	1	8

Wurst & Aufschnitt

Nährwerte je 100 g				
Lebensmittel	KCAL	P	KH	F
Alpenblütenschinken Al Fiore	235	29	0.5	13
Ammerländer Kernschinken, luftgetrocknet	225	26	1	13
Bacon in Scheiben	308	14	0	28
Bacon-Streifen	253	16	0	21
Baguette-Salami hauchfein (19% Fett)	268	23	1	19
Bärchen Schla-Wiener	275	13.5	1	24
Bärchen-Wurst Mortadella	192	13	1	15
Bauernmettwurst	256	19	0.1	20
Bauernschinken, luftgetrocknet	238	27	1	14
Bayerischer Leberkäse, rustikal, ofengebacken	285	12	<0.5	26
Beskada	193	23	<0.5	11
Bierschinken (80% Schweinefleisch, 5% Speck)	170	17	0.5	11
Bierschinken (92% Schweinefleisch)	147	18	<0.5	8
BiFi Minisalami	511	25	1	45
Bio Bierschinken	158	18	1	9
Bio Edelschinken	219	22	1	14
Bio Geflügelsalami mit Palmfett	277	25	1	19
Bio Hähnchenbrustfilet	102	20	0.7	2
Bio Kochschinken	113	19	1	3.5
Bio Original Nürnberger Rostbratwürstchen	348	14	1	32
Bio Paprika-Lyoner	260	12	1	23
Bio Salami	372	24.5	1	30

Wurst & Aufschnitt

Nährwerte je 100 g

Lebensmittel	KCAL	P	KH	F
Bio Schinkenwurst	260	12	1	23
Bio Schweine-Bratwurst, grob	288	15	0.6	25
Bio Wiener Würstchen	286	14	1	25
Blutwurst im Glas	399	13	0.9	38
Bockwurst	285	12	0.5	26
Braunschweiger Mettwurst grob	309	18	1	25
Braunschweiger Mettwurst grob mit Knoblauch	310	18	1	25
Butterschinken	122	20.1	0.6	4.3
Corned Turkey	144	22	<0.5	6
Curry-Fleischwurst	278	12.3	1	25
Das Tiroler Leichte Karree	153	31	<0.5	3
Delikatess Bayerischer Leberkäse, fein zerkleinert, ofengebacken	285	12	<0.5	26
Delikatess Bierschinken	184	16	<0.5	13
Delikatess Bierwurst	217	14	<0.5	17.5
Delikatess Cabanossi	340	16	1	30
Delikatess Cervelatwurst	306	19	1	25
Delikatess Geflügelfleischwurst	232	12	0.7	20
Delikatess Geflügelsalami	225	21.5	1	15
Delikatess Geflügel-Wiener mit Rapsöl	241	12	0.7	21
Delikatess Gourmet-Salami	318	22	1	25
Delikatess Gutsrotwurst	183	17	0.5	12.6
Delikatess Hähnchenbrustfilet, gepökelt, gebacken	105	21	0.6	2
Delikatess Hähnchenbrustfilet, gepökelt, gegart mit feiner Rauchnote	105	21	0.6	2
Delikatess Käse-Salami	318	22	1	25
Delikatess Kochschinken	110	20	<0.5	3
Delikatess Krustenbraten	138	17	0.5	7.5
Delikatess Lachsschinken	117	24	<0.5	2
Delikatess Leichtschinken fettreduziert	139	27	1	3
Delikatess Metzgerschinken	126	19	1	5
Delikatess Mini Wiener Würstchen	285	12	<0.5	26
Delikatess Ochsenzunge	192	17.2	1	13.2
Delikatess Paprika-Salami	355	20	1	30
Delikatess Prosciutto Cotto Kochhinterschinken	107	20	1	2.5
Delikatess Roastbeef gepökelt, gegart und gebraten	126	23.5	1	3
Delikatess Rostbratwurst	281	13	1	25
Delikatess Salami	306	19	1	25
Delikatess Salami fettreduziert	258	25.5	0.5	17
Delikatess Schinkenbockwurst	285	12	<0.5	26
Delikatess Schinkenspeck	203	23	<0.5	12
Delikatess Teewurst fein	429	12	<0.5	42
Delikatess Wiener Würstchen	285	12	<0.5	26
Delikatess Würstchen, in zarter Eigenhaut	289	13	<0.5	26
Deutsches Corned Beef	126	21.1	<1	4

Wurst & Aufschnitt

Nährwerte je 100 g

Lebensmittel	KCAL	P	KH	F
Deutsches Corned Beef (2% Fett)	125	25	<0.5	2.5
Edelsalami, luftgetrocknet	403	21	1	35
Edelschinkenwürfel, mild geräuchert (2% Fett)	114	23	1	2
Feine Extra - nach Art einer feinen Schinkenfleischwurst	200	12	<0.5	17
Fleischwurst	28	12	<0.5	26
Fleischwurst 1A im Naturdarm	285	12	0.5	26
Französischer Hinterschinken Le Jamby	125	22	0.3	3.7
Französische Baguette Salami	359	26	0.7	28
Französische Gänserillettes im Glas	396	15	0.5	37
Französische Ringsalami	453	27	0.8	38
Fuet Snack Salami	370	28	0.9	28
Geflügel-Bierschinken	160	17.1	1	9.6
Geflügel-Fleischwurst	238	13	1	20
Geflügel-Fleischwurst mit Knoblauch	238	13	1	20
Geflügel-Fleischwurst Paprika	178	12	0.9	14
Geflügelgutswurst	150	16	1	9
Geflügel-Jagdwurst	164	15	1	11
Geflügel-Mortadella	209	12	<0.5	17.5
Geflügel-Mortadella "Buffet"	241	14	1	20
Geflügel-Mortadella mit Rapsöl	227	12.9	1	19
Geflügelsalami Sticks mit Palmfett	389	35	1	27
Geflügel-Wiener	227	13	1	19
Geflügelwiener	241	12	0.7	21
Geflügel-Wurst-Duett	237	13	1	20
Gekochter Hinterschinken	106	19	<0.5	3
Gelderländer Bauchspeck	302	18	1	25
Geräucherter Rückenspeck extra dick	818	1	1	90
Grillschinken	116	21	1	3
Hähnchenbrust Natur	107	21	1	2
Hähnchenbrust, gepökelt und gegart, hauchzart und würzig	111	22	1	2
Hähnchenbrust, gepökelt, gegart und gegrillt	111	22	1	2
Hähnchenbrustfilet Paprika	105	21	0.6	2
Hähnchenbrustfilet, zusammengefügt, gepökelt, gebraten	107	21	1	2
Hähnchen-Fleischwurst	237	14	0.1	20
Hähnchen-Grillbraten	102	20	1	2
Hähnchen-Lyoner "Buffet"	241	14	1	20
Hähnchensalami	276	23	1	20
Hähnchen-Salami mit Putenfleisch & Pflanzenfett	287	23	1	21
Hausmacher Leberwurst im Glas	303	14	0.8	27
Heidefrühstück, nach Sülze Art, fein zerkleinert	212	18	1	15
Holsteiner Lotsenwurst	307	20	0.5	25
Holsteiner Lotsenwurst Mettwurst	289	20	0.5	23

Wurst & Aufschnitt

Nährwerte je 100 g

Lebensmittel	KCAL	P	KH	F
Italienische Mortadella	298	16	0.5	26
Italienische Salami	239	24	0.8	15.5
Italienische Salami Milano 'Taglio Fresco'	403	26.5	0.1	33
Italienische Salami Spianata Classica	314	29	0.5	22
Italienischer Alpenschinken	266	30	0.5	16
Italienischer Pfeffer-Rohschinken, luftgetrocknet	276	26	0.1	19
Italiens Bresaola (Luftgetrockneter Rohschinken vom Black Angus Rind)	162	30.4	0.5	4.3
Jagdwurst (75% Schweinefleisch)	217	14	<0.5	17.5
Jagdwurst (80% Schweinefleisch 80%, 5% Rindfleisch)	199	15	0.8	15
Jagdwurst Norddeutsche Art	255	13	0.9	22
Jamon Iberico	422	33	0.5	32
Jamón Serrano (Serrano Schinken)	212	30	0.5	10
Kabanos Klassik, heißgeräucherte Salamispezialität	297	18.5	1	24
Kalbfleischleberwurst	355	14	1	33
Kaminwurzlerl	431	28.5	0.3	35
Kaminwurzlerl, leicht geräuchert	433	29	<0.5	35
Kasseler gebraten (98% Schweinefleisch)	152	21	0	8
Kasseler-Braten	120	22.6	0.5	3
Kasselerrückenbraten	125	20	1	4.5
Katenschinken geräuchert	208	24	1	12
Katenschinkenwürfel herzhaft	232	23	1	15
Katenschinkenwürfel mager	140	27	1	3
Knacki Würstchen Original	317	11.5	1	29.5
Kochschinken Alt Berliner Art	139	20	1	6
Kochschinken hauchzart	111	20	1	3
Krustenbraten	164	18	0.5	10
Krustenbraten Thymian-Honig	164	19.5	1	9
Lachsfleisch	114	23	1	2
Lachsschinken Pariser Art	206	19	1	14
Landjäger Klassik	446	27	1	37
Lardo Rückenspeck	806	3	0.4	88
Leberkäse fein	281	2	1	25
Leicht-Rohschinken, gewürfelt	135	26	0.9	3
Luftgetrockneter Puten-Schinken	169	32	1	4
Lyoner	286	12	0.7	26
Mailänder Salami Strafino	411	25	0.1	34.5
Mini Haxe gebraten	130	19	1	5.5
Mini Würstchen (Fleischwürstchen)	268	12	1	24
Mortadella	285	15	0	25
Mortadella Bologna	294	16	0.1	16
Mortadella mit Champignons	258	12	0.6	23
Mortadella mit Paprika	260	12	0.9	23

Wurst & Aufschnitt

Nährwerte je 100 g

Lebensmittel	KCAL	P	KH	F
Mortadella mit Pistazien	287	12	0.9	26
Mühlen-Schinken gegrillt	106	20	1	2.4
Mühlen-Schinken Geräucherter Kochschinken	107	20	1	2.6
Mühlen-Schinken zart	104	20	1	2.2
Mühlen-Würstchen Geflügel	209	13	1	17
Münchner Weißwürste	273	11	1	25
Neuburger	225	11	0.5	20
Oberschlesische Frankfurter	319	18	1	27
Original Holsteiner Katenschinken aus der Pape	201	22	1	12
Original Norderneyer Seeluftschinken	229	28.5	0.6	12.5
Original Nürnberger Rostbratwürste, gebrüht	349	14.2	1	32
Original Pfälzer Leberwurst	325	14	0.5	29.4
Original Schwarzwälder Schinken	211	25	0.8	12
Original Spanischer Serrano-Schinken	212	30	0.5	10
Original Südtiroler Merano-Speck	290	28	0.3	19.6
Original Ungarische Salami	511	24	0	46
Paprika-Lyoner	192	12	0.8	15
Parmaschinken Herzstück	266	26	0.5	18
Pikante Zwiebelmettwurst fein	269	15	0.5	23
Pommersche Gutleberwurst fein	335	13	1	31
Pommersche Gutsleberwurst grob	239	16	1	19
Pommersche Gutsleberwurst Schnittlauch	335	13	1	31
Prosciutto Crudo Stagionato (italienischer Rohschinken)	238	28	0	14
Prosciutto di Parma	243	27	0.5	15
Prosciutto-Crudo Original (italienischer Rohschinken)	255	30	0	15
Putenbraten "Katenrauch"	125	19	1	5
Puten-Braten "Roast Turkey"	111	22	1	2
Putenbrust hauchzart	110	22	1	2
Putenbrust mit Honig	111	22	1	2
Putenbrust Natur	98	19	1	2
Putenbrust, gepökelt und gegart, gegrillt	111	22	1	2
Putenbrustfilet	105	21	0.6	2
Puten-Coppa nach Art eines Puten- Lachsschinkens	173	26	1	7
Puten-Salami mit Pflanzenfett	296	23	1	22
Puten-Zwiebelmettwurst	120	18	0.5	5
Rein Rind Salami	239	24.8	1	14.9
Riesen Lotsenwurst	307	20	0.5	25
Rindfleischsalami	249	19.5	1	18.5
Roastbeef la "classic" zartrosa gebraten	148	24.6	1	5
Rosmarinschinken, gegart	105	21	<0.5	2
Rügenwalder Teewurst fein	429	12	<0.5	42
Rügenwalder Teewurst grob	334	15	1	30
Saftige Fleischwurst	301	11	1	28

Wurst & Aufschnitt

Nährwerte je 100 g

Lebensmittel	KCAL	P	KH	F
Saftschinken (mit Fettrand)	169	19	0.5	10
Saftschinken, schonend gegart (fettarm)	112	20	1	3
Salame di Parma	367	26	0.5	29
Salame Milano	356	27	0.5	27.3
Salami	326	26	1	24
Salami Ciatore	344	27	0.5	26
Salami classic light	266	21.2	1	19.5
Salami hauchfein	334	23.5	1	26
Salami hauchfein, mit Edelschimmel	327	25	0.5	25
Salami mit Camembert	330	25	1	25
Salami mit Fenchel	375	23	0.9	31
Salami Strafino	417	25.5	0.1	35
Salami-Sticks	507	33	1	41
Salzburger Scherz'l	200	18	<0.5	14
Schinken, gegart und gegrillt	112	20	1	3
Schinken, gegart, hauchzart und würzig	112	20	1	3
Schinken, gegart, mit Belém-Pfeffer	112	20	1	3
Schinkenmettwurst (3% Fett)	123	24	0.1	3
Schinkenspeck	179	23.5	1	9
Schinken-Spicker Feine Schinkenwurst	227	13	1	19
Schinkenwürfel	243	20	1	17.5
Schinkenwurst	281	11	<0.5	26
Schinkenzwiebelmettwurst	165	18	0.5	10
Schinkenzwiebelmettwurst, fettreduziert	151	17	0.5	9
Schlackwurst 1a geräuchert	342	21	1	28
Schwarzwälder Schinken	261	26	1	17
Schweinebraten	117	21.5	1	3
Schweinebraten-Aufschnitt	117	21.5	1	3
Serrano Minis, luftgetrocknet	173	31	1	5
Serranoschinken	212	30	0.5	10
Sommerwurst nach Art einer Cervelatwurst	341	21	1	28
Sportler-Salami, fettreduziert	272	21.5	1	20
Südtiroler Speck	289	29	0.5	19
Teewurst fein	416	13	1	40
Teewurst fein (27% Fett)	310	16	0.5	27
Teewurst grob	356	14	<0.5	33
Tex-Mex Mettwurst	180	18	1	11.5
Trüffel-Salami (2% schwarze Sommertrüffel)	372	26	0.5	29.5
Trüffelsalami (mit Speck, 4% Sommertrüffel)	367	26	0.5	29
Vespermett in Gelee	219	20	1	15
Virginia Schinken mit Pfeffer	143	28	0.9	3
Wacholderschinken	200	21.9	1	12
Weinviertler Winzerwurst	306	22	<0.5	24

Wurst & Aufschnitt

Nährwerte je 100 g				
Lebensmittel	KCAL	P	KH	F
Wiener im zarten Saitling, klassisch	297	1	<0.5	27
Wiener im zarten Saitling, mit Käse	296	15	0.5	26
Zitronen-Pfeffer Rohschinken	165	27.1	0.3	6.1
Zungenrotwurst	296	17	<0.5	25

Fleisch- & Wurstkonserven

Nährwerte je 100 g				
Lebensmittel	KCAL	P	KH	F
American Style Hot Dog	193	14	0.5	15
American Style Hot Dog 100% Geflügel	148	14	0.5	10
Bauernmettwurst	308	13	1	28
Bauern-Sülze	164	11	0.6	13
Bierwurst	304	12.6	0.4	27.9
Bio Wiener Würstchen (55% Schweinefleisch, 25% Rindfleisch)	236	13	1	20
Bio-Wiener extra knackig (73% Schweinefleisch, 10% Rindfleisch)	247	14	0.5	21
Bockwurst	249	12.8	1	21.5
Bockwürstchen in zarter Eigenhaut	233	12	0.7	20
Cocktail-Würstchen	231	12	<0.7	20
Corned Beef	222	24	0.5	14
Dänisches Delikatess-Frühstücksfleisch	288	13	0.5	26
Deuschländer Dicke	229	14	0.5	19
Deuschländer Würstchen	229	14	0.5	19
Dicke Bockwürste	252	12.5	1	22
Echte Land-Bockwurst	231	12	<0.7	20
Frankfurter Art Würstchen	243	13	0.5	21
Geflügel-Wiener mit Rapsöl (75% Geflügelfleisch)	217	13	<0.5	18
Geflügel-Wiener mit Sonnenblumenöl (80% Geflügelfleisch)	206	14.5	1	16
Geflügel-Würstchen extra knackig	157	14	0.5	11
Geflügel-Würstchen mit Sonnenblumenöl	209	13	1	17
Hähnchenfleisch im eigenen Saft	160	16.5	0.2	10
Halberstädter Würstchen	267	11.9	1	23.9
Heidefrühstück, nach Sülze Art, fein zerkleinert	200	15	1	15
Jagdwurst	229	13.9	0.3	18.9
Kalbsleberwurst	320	13.8	0.4	29.2
Kaminrauch Bockwurst	267	12	1	24
Kräuterleberwurst	353	13	1	33
Leberwurst 1a	353	13	1	33
Mini Wini Würstchen-Kette	234	13	0.5	20
Mini Wini Würstchen-Kette Geflügel	157	14	0.5	11
Münchner Weißwürste	248	11.5	0.5	22
Original Frankfurter Würstchen	285	12	< 0.5	26
Rindfleisch im eigenen Saft	224	19	1	16

Fleisch- & Wurstkonserven

Nährwerte je 100 g				
Lebensmittel	KCAL	P	KH	F
Rindfleisch im eigenen Saft	224	19	1	16
Rindwürstchen extra zart	166	14	0.5	12
Saft-Bockwurst in Eigenhaut, extra zart	248	12	0.5	22
Schweinefleisch im eigenen Saft	247	16	0.5	20
Snibbels (Würstchenscheiben)	248	12	0.5	22
Wiener (80% Schweinefleisch)	271	11	0.5	25
Wiener extra knackig	248	12	0.5	22
Wiener Würstchen (55% Schweinefleisch, 25% Rindfleisch)	253	11	0.5	23
Wiener Würstchen (80% Schweinefleisch, mit Speck)	285	12	<0.5	26

Convenience Fleischprodukte & Fleischalternativen

Nährwerte je 100 g				
Lebensmittel	KCAL	P	KH	F
Geflügel-Bifteki mit original griechischem Feta	171	17	1	11
Hähnchenbrust-Filets (2% Fett)	114	23	1	2
Hähnchenbrust-Filetstücke Klassik	132	23	0.5	4
Hähnchenbrust-Filetstücke Paprika	128	23	0.5	3.5

Frischer Fisch & Meeresfrüchte

Nährwerte je 100 g				
Lebensmittel	KCAL	P	KH	F
Dorsch	76	18.1	0	0.4
Felche	101	19.2	0	2.7
Fisch, Durchschnitt	137	20.2	0	6.2
Flunder	72	16.5	0	0.7
Flussbarsch	78	18	0	0.7
Forelle	127	16	0	7
Forelle, geräuchert	120	22	1	5.5
Garnele	56	11.4	0	0.6
Hecht	81	18.4	0	0.8
Heilbutt	118	20.6	0	3.9
Kabeljau	76	17	0	0.7
Krustentiere, Durchschnitt	75	15.5	1	1
Lachs, geräuchert	167	23.2	0	8.2
Lachs, Stremel mit Pfeffer	204	20.6	1	13.1
Lachs, wild	182	19.7	0	11.5
Lachs, Zucht	195	19	0	13
Pangasius	92	16.1	0	3
Rotbarsch	105	17.6	0	3.8
Sardine	163	20.4	0	9

Frischer Fisch & Meeresfrüchte

Nährwerte je 100 g				
Lebensmittel	KCAL	P	KH	F
Scampi (Kaisergranat)	95	19.6	0.8	1.3
Scholle	86	17.1	0	1.9
Seehecht	71	17	0	0.3
Seelachs	80	19.3	0	0.3
Seezunge	85	18.7	0	1.1
Thunfisch	149	23.4	0	6.2
Wels	144	16.5	0	8.7
Wolfsbarsch	97	19.3	0	2.1
Wolfsbarsch, geräuchert	129	21	<0.5	4.9
Zander	88	19.3	0	0.7

Tiefkühl Fisch & Meeresfrüchte

Nährwerte je 100 g				
Lebensmittel	KCAL	P	KH	F
Alaska Seelachs Filettafeln, aus Blöcken geschnitten	73	17	0	0.6
Atlantische Kabeljaufilets MSC	75	18.4	0	0.2
Atlantische Seelachsfilets MSC	71	16.6	0	0.5
Bio-Lachsfilets, aus biologischer Aquakultur	198	19	0	13.6
Calamarisringe Classic	62	13	0	1.1
Fjord-Lachsforellenfilets, mit Haut	211	19	0	15
Iglo Mariniertes Fisch Mediterrane Kräuter	83	17	0.8	1.3
Iglo Mariniertes Fisch Zitrone & Schwarzer Pfeffer	84	17	0.7	1.5
Kabeljaufilets MSC, aus nachhaltigem Wildfang	77	18	0	0.6
King Prawns Garnelen, roh, geschält	7.3	16.9	0	0.6
Lachsfilets	215	20.5	0	14.5
Lachsfilets Provence	224	20.5	0.5	15.6
Miesmuschelfleisch, ohne Schale, gekocht, glasiert	85	14.6	1	2.5
Nordsee-Schollenfilets MSC	83	15	0	2.5
Pangasiusfilets, praktisch grätenfrei	74	14	0	2
Riesengarnelen, gekocht, geschält	8.4	17.1	0	1.7
Rotbarsch-Filets	104	18	0	3.6
Seelachsfilets	79	17.3	0	0.6
Thunfisch Medaillons	133	27	0	2.9
Tintenfischtuben	47	9.6	0	0.9
Trio di Mare, mit Lachswürfeln, Kammuscheln und Garnelen	99	15.5	0.6	3.9
Weißer Thunfischfilets MSC	101	23	0	1
Wildlachsfilets MSC	89	20	0	1
Zanderfilets, mit Haut	81	19.1	0	0.2

Fisch & Meeresfrüchte Kühlprodukte

Nährwerte je 100 g				
Lebensmittel	KCAL	P	KH	F
Alaska Seelachs Scheiben (Lachsersatz mit mildem Rauchgeschmack in Rapsöl)	101	14.1	0	4.9
Alaska Seelachs, fein zerkleinert (Lachsersatz)	338	11.4	0	32.5
Alaska-Seelachsfilet, frisch	82	19	0	0.7
Bio Forellenfilets, im Steinofen geräuchert	124	19.3	0.5	5
Bio Räucherlachs Salmo salar, aus Irland, in Scheiben	219	22.6	0.5	14
Bio-Lachsfilet mit Haut, aufgetaut	222	20	0	16
Bio-Räucherlachs, fangfrisch verarbeitet	185	23	<0.5	11
Bismarckhering in delikatem Aufguss, mit Süßungsmittel	140	14	0.5	9.1
Bismarckhering mit Zwiebeln & Senf, mit Süßungsmittel	146	15.4	0.2	9.3
Brathering mit Zwiebeln, mit Zucker und Süßungsmittel	151	15.9	0.2	9.6
Deutscher Caviar aus Seehasenrogen	130	10.9	1	9.1
Edle Matjesfilets nach nordischer Art (83% Matjesfilets)	185	15.4	0.1	13.7
Edle Matjesfilets nach nordischer Art (88% Matjesfilets)	181	15.5	0.1	13.2
Geräucherte Sprotten	222	19	0	16
Geräucherte Steinofen-Kräuter-Garnelen, mit Knoblauch	107	19.8	0.9	2.7
Hering in Gelee	106	10.8	0	7
Kabeljau-Filet, aufgetaut	76	17	0	0.7
Kodiak Wildlachs Smoked	114	23	0	1.4
Lachsforelle, geräuchert, in Scheiben geschnitten	138	21	<0.5	5.8
Makrelenfilets, geräuchert	299	19	<0.5	25
Nordseekrabben, handgeschält und verpackt in Ostfriesland	89	20	0	1
Norwegisches Lachsfilet mit Haut	195	19	0	13
Pacific-Garnelen, gekocht und geschält	65	14	<0.5	1
Pfeffermakrelen-Filets, geräuchert	299	19	<0.5	25
Räucherlachs in Scheiben	180	21	<0.5	11
Rollmops in delikatem Aufguss, mit Süßungsmittel	121	13	0.7	7.5
Rollmops mit Zwiebeln & Senf, mit Zucker und Süßungsmittel	123	12.7	0.8	7.6
Sardellen-Filets in Öl	210	24	0.4	12.4
Sockeye Wildlachs, in Scheiben geschnitten	120	21	<0.5	3.4
Stremel Lachs mit Pfeffer	185	22	0	11
Stremel-Lachs	185	22	0	11

Fischkonserven

Nährwerte je 100 g				
Lebensmittel	KCAL	P	KH	F
Büclingsfilets, geräucherte Heringsfilets in Pflanzenöl (75% Heringsfilets)	377	13	0	36
Kieler Sprotten, genobbt und geräuchert, in Pflanzenöl und eigenem Saft (75% Sprotten)	249	15	0	21
Makrelen-Filets in eigenem Saft & Aufguss (70,4% Makrelen-Filets)	230	20	0	17
Makrelen-Filets in Rapsöl	308	20	0.3	25

Fischkonserven

Nährwerte je 100 g

Lebensmittel	KCAL	P	KH	F
Makrelenfilets, geräuchert in Pflanzenöl und eigenem Saft (75% Makrelenfilets)	349	13	0	33
Sardellenfilets in Öl (55% Sardellen)	207	24.1	0.4	12.2
Sardellenfilets, mit Chili, in Öl	226	23.6	0.4	14.4
Sardinen, mit Zitrone, in Sonnenblumenöl (75% Sardinen)	141	24	<0.1	4.9
Sardinen-Filets. in Olivenöl	309	21	0	25
Thunfisch per Pasta Knoblauch & Peperoncino	344	18	0.5	30
Thunfisch-Filets, im eigenen Saft	91	19.7	0.2	1.3
Thunfisch-Filets, in Olivenöl	198	24	0	11
Thunfisch-Filets, in Sonnenblumenöl (79,5% Thunfisch, 19,5% Sonnenblumenöl)	175	27.9	0.2	7
Weinbergschnecken, im Aufguss	88	16.9	0.8	1.5
Weißer Thun in Öl, Thunfischfilet in spanischem Olivenöl (71% Weißer Thun)	156	23.4	0	6.9
Weißer Thun, feines Thunfischfilet im eigenen Saft (71% Weißer Thun)	123	24	0	3
Zarte Sardinen "Madeleine rot", Filets ohne Haut, in feinem Olivenöl (76% Sardinenfilets)	253	23.8	0.4	17.3
Zarte Sardinen "Piri Piri", Filets ohne Haut, in feinem Olivenöl, pikant (76% Sardinenfilets)	279	23.1	0.3	20.5

Frische Eier & Eiprodukte

Nährwerte je 100 g

Lebensmittel	KCAL	P	KH	F
Hühnerei, Eiklar, roh	52	10.9	0.7	0.2
Hühnerei, Vollei, roh	143	12.6	0.7	9.5
Soleier in Lake	135	14	0.3	8.4
Wachtelei, Vollei, roh	158	13.1	0.4	11.1

Käse & Käseersatz

Nährwerte je 100 g

Lebensmittel	KCAL	P	KH	F
Allgäuer Emmentaler, 45% Fett i. Tr.	377	29	<0.1	29
Appenzeller kräftig	389	25.2	0	32
Babybel	328	20	<0.1	27.5
Babybel Light	208	25	<0.1	12
Babybel, Mini	302	21.5	<0.1	24
Balkan-Käse, in Salzlake gereift, 45% Fett i. Tr.	256	18	1	20
Bärlauchkäse	323	24	0	25
Bauernhandkäse mit Kümmel	118	28	0.3	0.3
Bavaria blu Der Leichte, Weichkäse mit Weiß- und Blauschimmel, 51% Fett i. Tr.	312	18	0.3	26.5

Käse & Käseersatz

Nährwerte je 100 g

Lebensmittel	KCAL	P	KH	F
Bavaria blu Der Milde, Weichkäse mit Weiß- und Blauschimmel, 72% Fett i. Tr.	451	12.4	0.3	44.5
Bavaria blu Der Würzige, Weichkäse mit Blauschimmel, 70% Fett i. Tr.	443	12	0.3	43.8
Bavaria blu Milder Genuß, Minitorte, mind. 51% Fett i. Tr.	312	18	0.3	26.5
Bavaria blu Minitorte, Weichkäse mit Weiß- und Blauschimmel, 70% Fett i. Tr.	447	14	0.3	43.3
Bergader Almkäse (diverse Sorten)	353	25	0.3	28
Bergader Almkäse, der große Runde (diverse Sorten)	451	12.4	0.3	44.5
Bergader Almkäse, der Halbrunde (diverse Sorten)	451	12.4	0.3	44.5
Bergader Almkäse, Naturbelassener Fettgehalt aus frischer Alpenmilch (mind. 51% Fett i. Tr.), der kleine Runde (diverse Sorten)	312	18	0.3	26.5
Bergader Almkäse, Thekenlaib	353	22.6	0.3	29
Bergader Basils Original Rauchkäse (diverse Sorten)	325	23.5	0.3	25.5
Bergader Bergbauern Käse (diverse Sorten)	353	25	0.3	28
Bergader Bergbauern Käse Butterkäse	392	22.5	0.3	33.4
Bergader Bergbauern Käse Leicht	268	29.9	0.3	16.3
Bergader Bergbauern Käse, der kleine Runde / der große Runde	312	18	0.3	26.5
Bergader Bianco (diverse Sorten)	379	21.3	0.3	32.5
Bergader Biarom (diverse Sorten)	325	23.5	0.3	25.5
Bergader Bonifaz (diverse Sorten)	447	14	0.3	43.3
Bergader Edelpilz	332	19.5	0.5	28
Bio Bergkäse, 50% Fett i. Tr., mit Rohmilch hergestellt	418	28	0	34
Bio Camembert, 60% Fett i.Tr.	383	19.5	0.8	33.5
Bio Comte A.O.P	418	26.7	0.1	34.6
Bio Emmentaler, 45 % Fett i. Tr., mit Rohmilch hergestellt	395	29	0	31
Bio Feta, mindestens 45% Fett i. Tr.	275	16	1	23
Bio Gouda, 50% Fett i. Tr.	257	24	0	29
Bio Körniger Frischkäse, Halbfettstufe	91	12.7	1	4
Bio Maasdamer, 45% Fett i. Tr.	359	29	0	27
Bio Mozzarella, 45% Fett i. Tr.	243	18.1	1	18.5
Bio Parmigiano Reggiano DOP, gerieben, mindestens 32% Fett i. Tr.	392	33	0	28.4
Bio-Alpenländer Butterkäse, mindestens 50% Fett i.Tr.	386	20	<0.1	34
Bioländer, Bio-Schnittkäse, 45% Fett i.Tr	330	24	0.1	26
Bio-Reibekäse, verschiedene Käsesorten, 45% Fett i. Tr.	347	22.6	0.1	28.5
Bio-Ziegen-Butterkäse, mindestens 48% Fett i.Tr.	371	23	0.1	31
Bio-Ziegencamembert, mindestens 50% Fett i.Tr.	314	21.1	<0.1	24.5
Bonbel Butter-Käse, 50% Fett. i. Tr.	345	22	<0.2	28.5
Brie, 60% Fett i. Tr.	348	17	<0.1	31
Butterkäse, 45% Fett i. Tr.	332	24	<0.5	26
Cambozola Classic, Weichkäse, 70% Fett i. Tr.	427	14	<0.5	41
Camembert, 45% Fett i. Tr.	280	20	<0.5	22
Castello Alter Mommark	336	24.3	0.1	26
Castello Black	335	17	0.5	29

Käse & Käseersatz

Nährwerte je 100 g

Lebensmittel	KCAL	P	KH	F
Castello Blanc de Blanc	411	19	0.5	37
Castello Blue	431	13	0.5	42
Castello Blue, Scheiben	400	17	0.5	37
Castello Cheddar	416	25	<0.5	35
Castello Danablu	341	20	<0.5	29
Castello Höhlenkäse Classic	364	22	0.5	30
Castello Höhlenkäse Leicht	259	29	0.5	16
Castello Marquis	433	13	0.5	42
Castello Rotweinkäse	386	26	0.1	31
Chavroux Die milde Rolle Ziegenkäse	309	20	1	18
Coeur de Lion CBT 45%, Französischer Weichkäse, Vollfett	273	20	1	21
Domédictin Original Normandie-Camembert, 45 % Fett i.Tr.	271	20	0.5	21
Edamer, 30% Fett i. Tr.	253	27.3	0.1	16
Emmentaler, 45% Fett i. Tr.	388	30.5	<0.1	29.5
Emmentaler, am Stück, 45% Fett i. Tr.	370	28	0	28.5
Emmi Raclette Scheiben	347	25	<0.1	27
Esrom g.g.A., 45% Fett i.Tr.	323	24	<0.5	25
Exquisa Körniger Frischkäse, Fitline 0,8 % Fett	63	13	1	0.8
Exquisa Körniger Frischkäse, Laktosefrei 4% Fett	92	13	1	4
Feta Lesbos, mindestens 43% Fett i. Tr.	275	14	0.7	24
Fol Epi Extra fines 3 Poivres	361	25	<0.5	29
Fol Epi Extra fines Classic	361	25	<0.5	29
Fol Epi Extra fines Intense	374	26	<0.5	30
Fol Epi Extra fines Romarin	361	25	<0.5	29
Fol Epi Scheiben à la Pesto, 50% Fett i. Tr.	352	25	<0.5	28
Fol Epi Scheiben Caractère, 50% Fett i. Tr.	365	26	<0.5	29
Fol Epi Scheiben Classic, 50% Fett i. Tr.	325	25	<0.5	28
Fol Epi Scheiben Cremig, 56% Fett i. Tr.	368	20	<0.5	32
Fol Epi Scheiben Kürbiskern, 50% Fett i. Tr.	352	25	<0.5	28
Fol Epi Scheiben Légère, 16% Fett absolut	252	27	<0.5	16
Fol Epi Scheiben Provence, 50% Fett i. Tr.	325	25	<0.5	28
Galbani Gorgonzola D.O.P Intenso, 48 % Fett i. Tr.	328	19	0	28
Galbani Mozzarella, di Latte di Bufala, 52% Fett i. Tr.	276	14	1	24
Galbani Mozzarella, di Latte di Bufala, Mini, 52% Fett i. Tr.	276	13	1	24
Gazi Gouda Peyniri, 48% Fett i. Tr.	344	23	<0.1	28
Gazi Grill- und Pfannenkäse (diverse Sorten), 45% Fett i.Tr.	321	23.5	1	25
Gazi Grillkäse-Spieße, Kräuter-Meersalz-Marinade	245	15.4	0.7	19.6
Gazi Hellim, Grill- & Pfannenkäse, 45% Fett i.Tr.	321	23.5	1	25
Gazi Hirtenkäse Leicht, 30% Fett i.Tr.	201	20.5	0.6	12.3
Gazi Hirtenkäsewürfel in Öl mit Kräutern und Oliven, 45% Fett i. Tr.	259	18.5	0.4	20.5
Gazi Hirtenkäsewürfel in Öl mit Kräutern, 45% Fett i. Tr.	259	18.5	0.4	20.5
Gazi Kaşar Peyniri (Kashkaval), 45% Fett i. Tr.	320	24	0.5	25
Gazi Tulum Nomadenkäse	260	18.7	0.2	20.7

Käse & Käseersatz

Nährwerte je 100 g

Lebensmittel	KCAL	P	KH	F
Gazi Ziegenkäse, mindestens 50% Fett. i. Tr.	318	18.8	1	26.5
Géramont Cremig-leicht, 16% Fett absolut	220	19	<0.5	16
Géramont cremig-zarte Scheiben, sahnig-mild	373	19	<0.5	33
Géramont Joghurt, nur 20% Fett absolut	243	18	<0.5	19
Géramont Le Snack	343	16	<0.5	31
Géramont Natur	356	17	<0.5	23
Gorgonzola Dolce	320	18.7	0.6	27
Gouda Holland alt, 48% Fett i. Tr.	452	29	0	37
Gouda Holland jung am Stück, 48% Fett i. Tr.	370	25	0	30
Gouda Holland jung, 48% Fett i. Tr.	378	24	0	31
Gouda Holland mittelalt am Stück, 48% Fett i. Tr.	398	25.1	0	32.7
Gouda Holland mittelalt, 48% Fett i. Tr.	400	25	0	33
Gouda jung, 48% Fett i. Tr.	337	23	<0.5	27
Gouda mittelalt, 48% Fett i. Tr.	361	24.5	<0.1	29.2
Grana Padano, mindestens 32% Fett i. Tr.	395	33	0	29
Griechischer Feta, mindestens 48% Fett i. Tr.	270	16.4	0.4	22.5
Grünländer (diverse Sorten)	357	24	<0.5	29
Grünländer Cremig, mit extra Rahm verfeinert	389	24	<0.5	33
Grünländer Cremig, mit extra Rahm verfeinert	389	24	<0.5	33
Grünländer Leicht, 17% Fett, mit Joghurtkulturen	277	31	<0.5	17
Handkäse	125	30	<0.1	0.5
Harzer Rolle	121	29	<0.1	0.5
Hausmacher Handkäse mit Kümmel	125	30	<0.1	0.5
Hirtenkäse, in Kräuteröl	265	16.2	0.5	22
Holländischer Maasdamer, 45% Fett i. Tr.	346	25	0	27
Holtseer Tilsiter	350	26	0.1	27
Hornkühkäse, Schweizer Bergkäse, mindestens 55% Fett i. Tr.	458	24	<0.5	40
Käse-Aufschnitt leicht (4 Scheiben Gouda, 30% Fett i. Tr., 2 Scheiben Tilsiter, 30% Fett i. Tr., 1 Scheibe Maasdamer, Schnittkäse 30% Fett i. Tr.)	271	29	<0.5	17
Käse-Aufschnitt, (4 Scheiben Edamer, 40% Fett i. Tr., 2 Scheiben Tilsiter, 45% Fett i. Tr., 1 Scheibe Emmentaler, 45% Fett i. Tr.)	322	26	<0.5	24
Kerrygold Original Irischer Cheddar, 50% Fett i.Tr.	392	26	0	32
Kitzbüheler Bergkäse, würzig-kräftig	396	27	0	32
Le Chèvre, Ziegencamembert, 45% Fett i.Tr.	278	19	1	22
Le Gruyère AOP, Schweizer Hartkäse, mindestens 49% Fett i. Tr.	407	27	0.5	32.8
Le Rustique Brie de Caractère	293	21	0.5	23
Le Rustique Brie Scheiben, cremig-mild	349	17	0.5	31
Le Rustique Camembert	268	21	1	20
Le Rustique Camembert Light	187	21	1	11
Le Rustique Crémierin de Moselle	342	17	1	30
Le Rustique Le Bleu	355	18	1	31
Le Rustique Petit Munster	319	18	1	27

Käse & Käseersatz

Nährwerte je 100 g

Lebensmittel	KCAL	P	KH	F
Le Rustique Raclette (diverse Sorten)	328	23	0.5	26
Le Rustique Camembert Light	187	21	1	11
Le Rustique Crémierin de Moselle	342	17	1	30
Le Rustique Le Bleu	355	18	1	31
Le Rustique Petit Munster	319	18	1	27
Le Rustique Raclette (diverse Sorten)	328	23	0.5	26
Le Rustique Raclette Duo Ziegenkäse / Natur	354	25	0.5	28
Le Rustique Scheiben	341	24	0.5	27
Le Rustique Tomme	240	21	1	28
Leerdammer à la Tomate Basilikum	348	23	1	28
Leerdammer Caractère	368	24.5	<0.1	30
Leerdammer Delacrème	352	21.5	<0.1	29.5
Leerdammer Feine Scheiben	352	26	<0.1	27.5
Leerdammer Léger (16% Fett absolut)	262	29.5	<0.1	16
Leerdammer Léger Caractère (18,5% Fett absolut)	279	28	<0.1	18.5
Leerdammer Original, 45% Fett. i. Tr.	352	26	<0.1	27.5
Leerdammer Schwarzer Pfeffer-Chili	357	23	1	29
Leerdammer Snack Caractère	368	24.5	<0.1	30
Leerdammer Snack Original	356	27	<0.1	27.5
Leerdammer Toast and Burger	368	24.5	<0.1	30
Maasdamer, 45% Fett i. Tr.	353	27	<0.5	27
Milram Benjamin	358	23	<0.1	29
Milram Burlander, herzhaft-würzig	360	24	<0.1	29
Milram Burlander, mild-würzig	346	25	<0.1	27
Milram Buttjer	335	24	<0.1	26
Milram Frühlingskäse	325	25	<0.1	24
Milram Küstenkäse	363	24	<0.1	29
Milram Müritzer	386	21	<0.1	33
Milram Rahmkäse	386	21	<0.1	33
Milram Rügener	395	23	<0.1	33
Milram Sylter	363	24	<0.1	29
Milram Tomate-Basilikum	353	23	<0.1	28
Monsieur Jean Bernard, Bio Weichkäse, 60% Fett i. Tr.	357	18	0.9	32
Moser Camembertli	308	19	0.5	26
Mozzarella di Bufala Campana DOP, mindestens 52% Fett i. Tr.	262	13	0.7	23
Mozzarella, 45% Fett i. Tr.	243	18.1	1	18.5
Mozzarella, mild, frisch vom Laib	317	22	1	25
Old Amsterdam pikant	431	29	0	35
Original Allgäuer Limburger	265	23	<0.5	19
Parmigiano Reggiano D.O.P, Italienischer Hartkäse, mindestens 32% Fett i.Tr.	402	32	0	30
Parmigiano Reggiano DOP gerieben, mindestens 32% Fett i.Tr.	392	33	0	28.4
Patros Feta aus griechischer Schafmilch	288	18	0.5	24

Käse & Käseersatz

Nährwerte je 100 g

Lebensmittel	KCAL	P	KH	F
Patros Genießerwürfel, Mediterrane Kräutern	279	15	0.7	24
Patros Genießerwürfel, Tomate & Basilikum	279	15	0.7	24
Patros Leicht, am Stück, 30% weniger Fett	219	20	1	15
Patros Miniwürfel, Mediterrane Kräuter	269	19	1	21
Patros Miniwürfel, Natur	277	19	0.7	22
Patros mit Hirtenkräutern, am Stück	278	15	0.6	24
Patros Natur, am Stück	279	15	0.7	24
Patros, Würfel in Öl	634	9.5	<0.5	66
Patros, Würfel in Öl, mit Oliven und Paprika	604	6.5	<0.5	64
Président Carre Gourmet, Weichkäse aus pasteurisierter Kuhmilch, 55 % Fett i.Tr.	324	18	<0.1	28
Président Sainte Maure, Weichkäse aus pasteurisierter Ziegenmilch, 50 % Fett i.Tr.	297	18	<0.1	25
Président Societe Roquefort, Roquefort AOP, Edelpilzkäse aus roher Schafmilch, mindestens 52 % Fett i. Tr.	361	19	0	31.7
Quäse (Sauermilchkäse)	125	30	<0.1	0.5
Raclette, Schweizer Schnittkäse, Vollfettstufe	360	27	0	28
Rahm-Camembert, 60% Fett. i. Tr.	344	16	<0.1	31
Rougette Ofenkäse, Bunter Pfeffer-Mix	354	16	<0.5	32
Rougette Ofenkäse, Chili	350	15	<0.5	32
Rougette Ofenkäse, cremig-mild	350	15	<0.5	32
Rougette Ofenkäse, fein-würzig	350	15	<0.5	32
Rougette Ofenkäse, Gartenkräuter	350	15	<0.5	32
Rougette Ofenkäse, Pilze	354	16	<0.5	32
Rücker Alter Schwede	345	21	<0.1	29
Rücker Alt-Mecklenburger Tilsiter, 60% Fett i.Tr.	418	19	<0.1	38
Saint Albray L'original	365	17	<0.5	33
Salakis Scheibe Light (9% Fett absolut)	160	19	0.9	9
Salakis Scheibe Natur	226	15.7	0.8	22.8
Salakis Würfel Natur	269	15.7	0.8	22.8
Schweizer Bergkäse	388	24	0.4	32
Simply V Veganer Streichgenuss, cremig frisch	227	4.3	1	22.3
Svensø, Dänischer Schnittkäse, 45% Fett i. Tr.	333	25	<0.5	26
Tête de Moine AOP, Schweizer Schnittkäse, mindestens 51% Fett i.Tr.	441	26	1	37
Tiroler Bergkäse, mindestens 50% Fett i. Tr.	425	27	<0.5	35
Tukan Feto Natur	135	15.3	0.9	7.6
Valbrie, Brie Traditionelle, 60% Fett i. Tr.	365	17	1	32.5
Vintage Cheddar, Schottischer Schnittkäse, Rahmstufe	418	25.4	<0.5	34.9
Ziegen-Camembert, mind. 45 % Fett i.Tr.	301	19	<0.1	25
Ziegenfrischkäsetaler im Speckmantel	277	18.6	0.9	22.1
Ziegenkäse, in Scheiben, mindestens 50% Fett i. Tr.	393	21	0	34

Joghurt, Quark & pflanzliche Alternativen

Nährwerte je 100 g				
Lebensmittel	KCAL	P	KH	F
Alpro Soja-Joghurtalternative, Natur Ungesüßt, ohne Zucker	43	4	0	2.3
Bio Sojaghurt Natur	49	4.4	1	2.9

Milch, Milchgetränke & Milchersatz

Nährwerte je 100 g				
Lebensmittel	KCAL	P	KH	F
Alpro Mandeldrink Ungesüßt	13	0.4	0	1.1
Alpro Mandeldrink, Ungesüßt & Ungeröstet	13	0.5	0	1.3
Berief Bio Mandel Drink, ungesüßt	35	1.1	<0.5	3.3
Berief Bio Soja Drink Naturell, ohne Zuckerzusatz	28	2.6	0.9	1.5
Joya Mandel Drink, zuckerfrei	14	0.4	0.1	1.2
Joya Soja Drink, Barista, zuckerfrei	23	2	1	1.2
Joya Soja Drink, Pur, ohne Zuckerzusatz	41	3.9	0.9	2.3
Provamel Mandeldrink Ungesüßt	29	1	0.1	2.5
Provamel Sojadrink Ungesüßt	35	3.7	0.1	2.1

Tofu & Veganer Fleischersatz

Nährwerte je 100 g				
Lebensmittel	KCAL	P	KH	F
Kato Bratwürstchen	146	12.3	0.8	10.1
LikeMeat Filetstücken Döner-Art, aus Bio Soja	130	18	0.8	4.5
Tempeh, natur	167	17	1	9.2
Tofu, Bärlauch	107	10.9	0.6	6.6
Tofu, Erdnuss	213	15.1	0.5	16.5
Tofu, Mandel-Nuss	177	17	0.6	11
Tofu, Natur	123	14	<0.5	7
Tofu, Natur, haltbar	144	16	<0.1	8.5
Tofu, Räuchertofu	165	18	0.6	9.6
Tofu, Räuchertofu, gekühlt	167	18	1	9.5
Tofu, Seidentofu, gekühlt	42	5.1	1	1.9
Vantastic Foods Bio Organic Deli Cold Cuts, Natur	180	3.4	1	16.7
Vantastic Foods Bio Organic Deli Cold Cuts, Schnittlauch	174	3.6	1	16.1

Abgepackte Salate

Nährwerte je 100 g				
Lebensmittel	KCAL	P	KH	F
Bonduelle Feine Feldsalat Blätter	17	1.8	0.7	0.4
Bonduelle Frischer Feldsalat	17	1.8	0.7	0.4
Bonduelle Junger Spinat	20	2.5	0.6	0.3
Florette Mild & Würzig (Endivien, Frisée, junge Spinatblätter, Radicchio)	15	1.3	0.5	0.3
Florette Rucola	23	2.5	0.9	0.5
Florette Zart & Feurig (Baby Spinat, junge Salatblätter von rotem Mangold, Rucola)	19	1.9	0.8	0.5

Frisches Gemüse

Nährwerte je 100 g				
Lebensmittel	KCAL	P	KH	F
Brunnenkresse	17	2.2	0.3	0.2
Chicorée	14	1	0.7	0.2
Spinat	23	2.7	0.8	0.4

Frische Pilze

Nährwerte je 100 g				
Lebensmittel	KCAL	P	KH	F
Echter Pfifferling	21	1.6	0.2	0.5
Morchel	26	1.7	0.5	0.3
Pilz, Durchschnitt	25	2.4	0.6	0.4
Steinpilz	32	3.6	0.5	0.4

Tiefkühl-Gemüse

Nährwerte je 100 g				
Lebensmittel	KCAL	P	KH	F
Frosta Blattspinat	25	2.8	1	0.5
Iglo Blatt-Spinat, natur	26	3.8	0.6	0.4
Iglo Grünkohl, grob gehackt	30	2.4	1	1.1
Iglo Junger Spinat, fein gehackt	33	4.7	0.8	0.6

Tiefkühl-Kräuter

Nährwerte je 100 g				
Lebensmittel	KCAL	P	KH	F
Iglo Koriander	22	2.1	0.8	0.5

Gemüse-Konserven

Nährwerte je 100 g				
Lebensmittel	KCAL	P	KH	F
Bambussprossen	2.2	2.6	0.9	0.3
Bonduelle Champignons	19	2.2	0.9	0.4
Champignons	16	2.5	0.3	0.2
Pfifferlinge	28	1.7	<0.5	1
Pilztopf	22	1.8	0.7	0.7
Steinpilze	17	2.1	0.2	0.2
Stockschwämmchen	20	1.4	1	<0.5
Waldkauz Wok-Mischung (Pilz-Gemüse-Mischung)	16	1.6	1	0.4

Sauerkonserven

Nährwerte je 100 g				
Lebensmittel	KCAL	P	KH	F
Hengstenberg Salz-Dill-Gurken, naturtrüb	8	0.8	0.1	<0.5
Weinsauerkraut	20	1.5	0.8	0.3

Antipasti, Fertigsalate & Soßen (Kühlregal)

Nährwerte je 100 g				
Lebensmittel	KCAL	P	KH	F
Grüne Oliven, gefüllt mit Paprika	184	0.6	1	18.6
Hirten-Salat, mit Oliven, in Marinade	240	11.6	0.5	20.4
Oliven-Mix, in Kräutermarinade	190	1.4	0.3	19.6
Oliven-Trio (40% Kalamata Oliven, 34% Noncellara Oliven, 21% Grüne Oliven, eingelegt)	214	1.1	0.1	22.3

Feinkost & Antipasti (Konserven oder Glas)

Nährwerte je 100 g				
Lebensmittel	KCAL	P	KH	F
Burakcan Türkische Oliven, grün, gefüllt mit Paprika	149	0.8	<0.1	15.1
Burakcan Türkische Oliven, grün, mit Stein	203	1	<0.1	20.8
Feinkost Dittmann Bio-Oliven, naturgereift ohne Stein	240	2	0.6	24.7
Feinkost Dittmann Bio-Oliven, Nocellara, grün ohne Stein	139	1	0.1	14.1
Feinkost Dittmann Griechische Oliven, grün mit Stein	124	1	1	12.3
Feinkost Dittmann Grüne Oliven	112	1	1	10.9
Feinkost Dittmann Grüne Oliven, ohne Stein, trocken eingelegt, scharf	177	1.4	0.8	19.5
Feinkost Dittmann Jalapeño-Pfefferonen, rot	19	0.7	0.7	0.4
Feinkost Dittmann Kalamata-Oliven schwarz	260	1.9	<0.1	26.9
Feinkost Dittmann Kräuter-Oliven, geschwärzt, ohne Stein, trocken eingelegt	185	1.9	0.4	20.5

Feinkost & Antipasti (Konserve oder Glas)

Nährwerte je 100 g				
Lebensmittel	KCAL	P	KH	F
Feinkost Dittmann Malaga Oliven, grün mit Stein, in Kräutermarinade	168	1.4	0.3	16.9
Feinkost Dittmann Manzanilla-Oliven grün, gefüllt mit Paprika	112	1	1	10.9
Feinkost Dittmann Manzanilla-Oliven, grün	141	1.2	<0.1	14
Feinkost Dittmann Marcida-Oliven, schwarz mit Stein	238	1.7	1.1	24.3
Feinkost Dittmann Queens-Oliven, gefüllt mit feurigen Jalapeño-Chilis und Mandeln	165	2	0.1	16.6
Feinkost Dittmann Queens-Oliven, gefüllt mit Mandeln und Paprika	162	1.9	0.1	16.4
Feinkost Dittmann Schwarze Oliven, mit Stein	196	1	0.4	22
Feinkost Dittmann Spanische Oliven, gefüllt mit Paprikapaste	141	1.2	0.2	14
Feinkost Dittmann Spanische Oliven, gefüllt mit Piri-Piri	112	1	1	10.9
Feinkost Dittmann Spanische Oliven, geschwärzt	140	0.5	0.1	14.6
Feinkost Dittmann Spanische Oliven, grün	112	1	1	10.9
Feinkost Dittmann Spanische Pfefferonen, rot, gefüllt mit Frisch-Schafskäsecreme	185	4.1	1	17.3
Griechische Kalamata-Oliven, ohne Stein	215	1.8	0.3	22.1
Hengstenberg Kapern	33	2.6	0.8	0.6
Kattus Chalkidiki Oliven, mit Stein	109	0.7	0	11
Kattus Grüne Hojiblanca Oliven, entsteint	144	0.9	0	15
Kattus Grüne Manzanilla Oliven, mit Chilicreme	144	1	0.1	15
Kattus Grüne Manzanilla Oliven, mit Jalapenocreme	169	0.8	0	18
Kattus Grüne Manzanilla Oliven, mit Käsecreme	162	1	0.1	17
Kattus Grüne Manzanilla Oliven, mit Knoblauchcreme	154	1.2	0.1	16
Kattus Grüne Manzanilla Oliven, mit Lachscreme	179	1.1	0	19
Kattus Grüne Manzanilla Oliven, mit Paprikapaste	144	1	0.1	15
Kattus Grüne Manzanilla Oliven, mit Sardellencreme	145	1.3	0	15
Kattus Grüne Manzanilla Oliven, mit Zitronencreme	144	1	0	15
Kattus Hojiblanca Oliven	127	0.5	0.1	13.2
Kattus Hojiblanca Oliven, entsteint	121	0.5	0	13.2
Kattus Kalamata Oliven, mit Stein	180	1.3	0	18.4
Kattus Peperoni, grün, extra scharf	23	0.9	0.7	0.6
Kattus Schwarze Amfissa Oliven, mit Stein	224	1.4	0.8	22.6
Kräuter-Oliven, grün, ohne Stein	190	1.3	0.3	18.8
Kühne Kalamata Oliven, mit Stein	257	1.6	0.5	27
Kühne Manzanilla Grüne Oliven, entsteint	183	1.2	0.4	19
Oliven geschwärzt, ohne Stein	134	0.5	0	14
Oliven-Mix, in Kräutermarinade	190	1.4	0.3	19.6
Peperoni, nach griechischer Art, in Weißweinessig	7	0.3	0.7	<0.2
Schwarze Oliven, mit Stein, in Lake	256	1.9	0.1	26.9
Verdi Nocellara del Belice-Oliven, mit Stein	195	0.9	0.4	20.3

Frisches Obst

Nährwerte je 100 g				
Lebensmittel	KCAL	P	KH	F
Avocado	144	1.8	0.8	14.2
Rhabarber	12	0.6	1	0.1

Nüsse, Ölsaaten, Nussbutter & Low Carb Mehle

Nährwerte je 100 g				
Lebensmittel	KCAL	P	KH	F
Alnatura Goldleinsamen	473	29	0	31
Alnatura Goldleinsamen, geschrotet	471	28.8	0	30.9
Alnatura Leinsamen	506	21	0.9	40
Alnatura Leinsamen, geschrotet	473	29	<0.5	31
-Carb Leinsamenmehl, entölt	333	37	0.1	12
-Carb Leinsamenmehl, Gold, entölt	333	37	<0.1	10
-Carb Flohsamenschalen	30	2	<1	<0.5
dmBio Chiasamen, weiß	482	21	<0.1	33
dmBio Leinsamen	471	29	0	31
Rapunzel Goldene Leinsaat	512	22.5	0.1	39.1
Rapunzel Weißes Tahin, Sesammus	666	25.1	1	60.8

Butter, Margarine & Fett

Nährwerte je 100 g				
Lebensmittel	KCAL	P	KH	F
Alpro Soja-Brottaufstrich	342	0	0	38
Alsan Bio-Margarine	720	<0.5	<0.5	80
Alsan-S Reform-Margarine	720	<0.1	<0.1	80
Arla Kaergården	679	0.5	0.6	75
Arla Kaergården Balance, 57% Fett	516	0.3	0.4	57
Becel Classic, 45% Fett	403	0	0	45
Becel Cuisine Pflanzenölcreme	662	0	<0.5	74
Becel Gold, 80% Fett	714	<0.5	0.6	80
Becel Pro Activ	359	<0.5	<0.5	40
Becel Vegan, 70% Fett	618	<0.5	<0.5	70
Becel Vital, 30% Fett	269	0	0	30
Berchtesgadener Land Butter aus Berg- & Alpenrahm	747	0.6	0.8	82.3
Bio Süßrahmbutter	742	0.4	0.6	82
Bio-Margarine mit Rohstoffen aus kbA, 80% Fett	720	<0.5	<0.5	80
Butterschmalz	898	0	0	99.8
Deli Reform Das Original, Die rein pflanzliche Margarine	720	0	0	80
Deli Reform Die Leichte, 39% Fett	351	0	0	39
Deli Reform Einfach Kochen, Flüssige Pflanzenfettzubereitung	657	0	0	73
Deutsche Markenbutter, mild gesäuert, 82% Fett	743	0.7	0.6	82

Butter, Margarine & Fett

Nährwerte je 100 g

Lebensmittel	KCAL	P	KH	F
Deutsche Markenbutter, Süßrahm, 82% Fett	743	0.7	0.6	82
Ghee	896	<0.5	<0.5	99
Irische Butter	749	0.6	0.7	82
Joghurtbutter, 20% weniger Fett	594	1.3	0.9	65
Kerrygold Extra, aus original irischer Butter & wertvollem Rapsöl	589	0.5	0.5	65
Kerrygold Original Irische Butter	748	0.7	0.7	82.5
Kokosöl nativ	819	0.5	0.5	91
Landliebe Butter	744	1	1	82
Meggle Die Gute zum Backen	636	0.8	0.6	70
Palmin 100% reines Kokosfett	900	0	0	100
Pflanzenmargarine	721	0.1	0.2	80
Rama 100% pflanzlich, 61% Fett	535	<0.5	<0.5	61
Rama Classic, 60% Fett	532	<0.5	<0.5	60
Rama Culinesse	629	<0.5	<0.5	71
Rama Leicht & Mild	534	<0.5	<0.5	60
Rama mit Butter	717	<0.5	0.6	80
Rama mit Buttermilch	711	<0.5	0.5	80
Rama mit Walnussöl	619	<0.5	<0.5	70
Reines Pflanzenfett	900	0	0	100
Schweineschmalz	898	0.1	<0.1	99.7
Sojola Streichfett, 70% Fett	630	0	0	70
Sonnenblumenmargarine, mit 5 % anderen pflanzlichen Fetten	720	0	0	80
Streichgut aus Butter und Rapsöl, 75% Fett	682	0.8	0.9	75
Trüffelbutter	694	0.8	0.6	76.3
Weight Watchers Auf einen Strich Brotaufstrich	171	2.2	0	18

Pflanzenöle

Nährwerte je 100 g

Lebensmittel	KCAL	P	KH	F
Aprikosenkernöl nativ	828	0	0	92
Arganöl geröstet	828	0	0	92
Arganöl nativ	828	0	0	92
Avocadoöl nativ	819	0	0	91
Bratöl gedämpft	819	0	0	91
Bratöl mit Ghee	810	0	0	90
Brat-Olivenöl	828	0	0	92
Chiaöl nativ	837	0	0	93
Distelöl nativ	828	0	0	92
Erdnussöl nativ	819	0	0	91
Frittier- & Bratöl	828	0	0	92
Hanföl nativ	828	0	0	92
Haselnussöl geröstet	819	0	0	91

Pflanzenöle

Nährwerte je 100 g

Lebensmittel	KCAL	P	KH	F
Keimöl (Maiskeimöl)	828	0	0	92
Kokosöl nativ	828	0	0	92
Kürbiskernöl geröstet	819	0	0	91
Leindotteröl nativ	819	0	0	91
Leinöl nativ	837	0	0	93
Macadamiaöl geröstet	828	0	0	92
Mandelöl geröstet	819	0	0	91
Mariendistelöl nativ	819	0	0	91
Mohnöl nativ	837	0	0	93
Olivenöl & Trüffel (97% Olivenöl, 3%Auszüge aus Trüffel)	810	0	0	90
Olivenöl nativ extra	819	0	0	91
Omega-3-Pflanzenöl (mit Sonnenblumenöl, Rapsöl und Leinöl)	830	<0.5	<0.5	92
Pflanzenöl, aus Raps- und Sonnenblumenöl	828	0	0	92
Rapsöl nativ	828	0	0	92
Sacha Inchi Öl nativ	837	0	0	93
Salatöl nativ	819	0	0	91
Schwarzkümmelöl nativ	828	0	0	92
Senföl nativ	828	0	0	92
Sesamöl geröstet	837	0	0	93
Sesamöl nativ	837	0	0	93
Sonneblumenöl nativ	828	0	0	92
Steirisches Kürbiskernöl g.g.A.	828	0	0	92
Trüffelöl	824	0	0	91.6
Walnussöl geröstet	837	0	0	93
Walnussöl nativ	819	0	0	91
Woköl	819	0	0	91

Dosengerichte & Eintöpfe

Nährwerte je 100 g

Lebensmittel	KCAL	P	KH	F
Lacroix Geflügel-Consommé	14	1.5	0.5	0.5
Lacroix Klare Ochsenschwanzsuppe	19	1.5	0.4	1
Lacroix Rinder-Consommé	18	1.6	0.8	0.8

Brotaufstriche & Dips

Nährwerte je 100 g

Lebensmittel	KCAL	P	KH	F
Brotaufstrich Alaska-Seelachs	434	8.1	1	44
Popp Brotaufstrich Alaska-Seelachssalat	448	7.8	1	45.8

Kochhilfen & Gewürze

Nährwerte je 100 g				
Lebensmittel	KCAL	P	KH	F
Brühe im Glas, Hühner-Kraftbrühe	14	1.2	0	1
Brühe im Glas, Rinder-Kraftbrühe	10	1.3	0	0.5
-Carb Guarkenmehl	24	5	<0.1	0
-Carb Xanthan	175	6	<0.1	0
-Carb Zucker Erythritol	0	0	0	0
Fond, Braten-Fond	7	1	0.4	0.1
Fond, Fisch-Fond	4	0.3	0.4	0.1
Fond, Geflügel-Fond	7	0.9	0.6	0.1
Fond, Kalbs-Fond	6	0.5	0.9	0
Fond, Lamm-Fond	5	0.4	0.9	0.1
Fond, Rinder-Fond	4	0.6	0.2	0.1
Fond, Wild-Fond	6	0.3	1	0.1
Gelatine, Trockenpulver, ungesüßt*	335	85.6	0	0.1
Natron Pulver	0	0	0	0
Salz	0	0	0	0
Süßstoff	20	0	0.2	0

Essig

Nährwerte je 100 g				
Lebensmittel	KCAL	P	KH	F
Hengstenberg 13 Kräuter, Kräuter-Essig	17	0	0	0
Hengstenberg Alte Liebe, Rotweinessig	21	0	0.7	0
Hengstenberg Altmeister, Der Klassiker	16	0	0.1	0
Hengstenberg Altmeister, Kräuter-Essig	18	0	0	0
Hengstenberg Apfel-Essig	18	0	0.7	0
Hengstenberg Bio Apfelessig, naturtrüb	19	0	0.7	0
Hengstenberg Feiner Walnuss-Essig	21	0	0.6	0
Hengstenberg Klassischer Kräuter-Essig	17	0	0	0
Hengstenberg Klassischer Rotwein-Essig	20	0	0.5	0
Hengstenberg Klassischer Weißwein-Essig	20	0	0.5	0
Hengstenberg Original Sherry-Essig	24	0	0.7	0
Kühne Kräuter-Essig	21	<0.1	<0.1	<0.1
Kühne Salata, fertige Salatwürze	10	<0.1	0.4	<0.1
Kühne Tafelessig, aus Branntwein	20	<0.1	<0.1	<0.1
Kühne Wein-Branntwein-Essig, hell, 5% Säure	19	<0.2	0.5	<0.1
Kühne Weinwürziger Essig	20	<0.1	<0.1	<0.1
Kühne Weißwein-Essig	27	0.2	1	<0.1
Kühne Zitronen-Essig	22	<0.1	0.9	<0.1
Maille Himbeeressig	20	<0.5	<0.5	0
Mazzetti Bio Natur Apfelessig, mit Essigmutter	16	0	0.1	0
Mazzetti Bio Rotweinessig	19	0.1	0.1	0
Mazzetti Bio Weißweinessig	19	0.1	0.1	0

Spezielle Low Carb Produkte: Herzhafte Soßen & Dressings

Nährwerte je 100 g				
Lebensmittel	KCAL	P	KH	F
Body Attack BBQ Sauce	8	0.1	0.3	<0.1
Body Attack Caesar Dressing	9	<0.1	0.6	0.2
Body Attack Garlic & Herbs Sauce	4	<0.1	1.6	<0.1
Body Attack Soja Sauce	9	1.2	0.5	0
Body Attack Tomato & Basil Sauce	9	0.2	0.7	0.1
Got7 Classic Sauce Balsamico	6	0.1	1	0
Got7 Classic Sauce Carbonara	9	0.3	1	0
Nutriful Caesar Sauce	6	0.9	0.8	0
Rocka Sauce Zero, BBQ	7	0.2	0.8	0
Rocka Sauce Zero, Italiano	7	0.2	0.8	0
Walden Farms Alfredo Sauce*	0	0	0	0
Walden Farms Bacon Dip*	0	0	0	0
Walden Farms BBQ Sauce Honey*	0	0	0	0
Walden Farms BBQ Sauce Original*	0	0	0	0
Walden Farms French Dressing*	0	0	0	0
Walden Farms Italian Dressing*	0	0	0	0
Walden Farms Ketchup*	0	0	0	0
Walden Farms Marinara Sauce*	0	0	0	0

Nährwerte je Portion (keine Angaben je 100 g verfügbar)

Spezielle Low Carb Produkte: Süße Soßen, Sirup & Aufstriche

Nährwerte je 100 g				
Lebensmittel	KCAL	P	KH	F
Body Attack Dessert Sauce Strawberry Sauce	9	<0.1	0.7	<0.1
Flavdrops	0	0	0	0
Frankys Bakery ZerUP*	0	0	0	0
MyProtein Zuckerfreier Sirup, Blaubeere	5	0	0.2	0
Walden Farms Apfel-Butter Fruchtaufstrich*	0	0	0	0
Walden Farms Aprikosen Fruchtaufstrich*	0	0	0	0
Walden Farms Caramel Dip*	0	0	0	0
Walden Farms Erdbeer Frühstück Brotaufstrich*	0	0	0	0
Walden Farms Erdbeer Sauce*	0	0	0	0
Walden Farms Erdnussbutter	1	<1	<1	<1
Walden Farms Himbeer Fruchtaufstrich*	0	0	0	0
Walden Farms Orangen Fruchtaufstrich*	0	0	0	0
Walden Farms Pancake Sirup (Ahorn Sirup)*	0	0	0	0
Walden Farms Schoko Dip*	0	0	0	0
Walden Farms Schoko Sauce*	0	0	0	0

Nährwerte je Portion (keine Angaben je 100 g verfügbar)

Spezielle Low Carb Produkte: Nudeln, Reis, Mehl & Teig

Nährwerte je 100 g				
Lebensmittel	KCAL	P	KH	F
Schwarzkümmelmehl	346	31.4	0.6	15
Shirataki-Nudeln (Konjak-Nudeln)	8	0	0	0.2
Shirataki-Reis (Konjak-Reis)	8	0	0	0.2

Spezielle Low Carb Produkte: Getränkessirup

Nährwerte je 100 g				
Lebensmittel	KCAL	P	KH	F
Best Body Nutrition Vital Drink 1:80, Ananas	26	<0.1	1	<0.1
Best Body Nutrition Vital Drink 1:80, Apfel-Holunderblüte	51	<0.1	0.6	<0.1
Best Body Nutrition Vital Drink 1:80, Banane Kirsche	30	<0.1	1	<0.1
Best Body Nutrition Vital Drink 1:80, Brasilien Sun	53	<0.1	0.7	<0.1
Best Body Nutrition Vital Drink 1:80, Erdbeere	26	<0.1	1	<0.1
Best Body Nutrition Vital Drink 1:80, Erdbeer-Rhabarber	43	<0.1	0.7	<0.1
Best Body Nutrition Vital Drink 1:80, Granatapfel-Cranberry	52	<0.5	0.8	<0.5
Best Body Nutrition Vital Drink 1:80, Grüntee-Limette	27	<0.1	1	<0.1
Best Body Nutrition Vital Drink 1:80, Kaktusfeige	26	<0.1	1	<0.1
Best Body Nutrition Vital Drink 1:80, Lemon Lime	26	<0.1	1	<0.1
Best Body Nutrition Vital Drink 1:80, Multifrucht	26	<0.1	1	<0.1
Best Body Nutrition Vital Drink 1:80, Pfirsich-Maracuja	50	<0.1	0.6	<0.1
Best Body Nutrition Vital Drink 1:80, Preiselbeer-Limette	44	<0.1	0.5	<0.1
Sodastream Cola+Orange-Geschmack ohne Zucker*	3	0	0.5	0
Sodastream Cola-Geschmack ohne Zucker*	1	0	0	0
Sodastream Cola-Light-Geschmack*	1	0	0	0
Sodastream Orangen-Geschmack ohne Zucker*	1	0	0	0
Sodastream Zitrone-Limette-Geschmack ohne Zucker*	1	0	0	0

*Nährwerte pro 100 ml fertig zubereitetes Getränk

Wasser & Wasser mit Geschmack

Nährwerte je 100 ml				
Lebensmittel	KCAL	P	KH	F
Adelholzener Active O2 Orange-Guave	16	<0.5	<0.1	<0.5
Fürst Bismarck Mineralwasser Lemon	1	0	0	0
Gerolsteiner plus Zitrone	5	<0.1	0.7	<0.1
Mineralwasser	0	0	0	0
Rewe Beste Wahl Wasser Pfirsich-Mango	5	0	0.9	0
Rewe Beste Wahl Wasser mit Zitrone	4	0	0.8	0
Wasser	0	0	0	0

Softdrinks

Nährwerte je 100 ml				
Lebensmittel	KCAL	P	KH	F
28 Black Acai Zero	3	0	0	0
7UP Free Zero Sugar	0.4	0	0.1	0
Coca Cola light	0	0	0	0
Coca Cola light Lemon	1	0	0	0
Coca Cola Zero Sugar	0	0	0	0
Cola ohne Zucker	0	0	0	0
Effect Energy Drink Zero	4	0	0	0
Lipton Ice Tea Sparkling Zero Sugar	7	<0.5	<0.6	<0.5
Lipton Ice Tea Zero Sugar Lemon	3	<0.5	<0.5	<0.5
Lipton Ice Tea Zero Sugar Peach	3	<0.5	<0.5	<0.5
Mezzo Mix Zero	1	0	0.2	0
Monster Energy Ultra Red	2	0	0.6	0
Monster Energy Ultra Sunrise	2	0	0.7	0
Monster Energy Ultra White	2	0	0	0
Nestea Weißer Pfirsich Geschmack ohne Zucker	1	0	0	0
Nestea Zitronengeschmack ohne Zucker	2	0	0	0
Pepsi light	0.5	<0,1	<0,1	0
Pepsi Max	0.7	<0,1	<0,1	0
Pfanner Pure Tea Alpenkräutertee	1	0	0	0
Pfanner Pure Tea Früchtetee	1	0	0	0
Pfanner Pure Tea Grüner Tee	1	0	0	0
Pfanner Pure Tea Schwarzer Tee	1	0	0	0
Red Bull Sugarfree	3	0	0	0
Red Bull Zero Calories	1.8	0	0	0
Rockstar Energydrink Zero Sugar	4	0.4	0.1	0.1
Schwip Schwap ohne Zucker	1.5	0.1	0.3	0
Sprite Zero	1	0	0	0

Fruchtsäfte & sonstige Pflanzensäfte

Nährwerte je 100 ml				
Lebensmittel	KCAL	P	KH	F
Bio Aloe Vera Direktsaft	2	0.5	0.5	0.5
Birkenwasser	3	0.5	0.7	0.5

Kaffee & Tee (fertig zubereitetes Getränk)

Nährwerte je 100 ml				
Lebensmittel	KCAL	P	KH	F
Kaffee, Filterkaffee	0	0	0	0
Espresso	2	0.2	0.3	0
Tee	0	0	0	0

Alkoholische Getränke

Nährwerte je 100 ml				
Lebensmittel	KCAL	P	KH	F
Gin, 45 Vol.-%	263	0	0	0
Rum, 40 Vol.-%	231	0	0	0
Spirituosen (Gin,Rum, Vodka, Whiskey), 40 Vol.-%	231	0	0	0
Spirituosen (Gin,Rum, Vodka, Whiskey), 43 Vol.-%	250	0	0.1	0
Spirituosen (Gin,Rum, Vodka, Whiskey), 45 Vol.-%	263	0	0	0
Spirituosen (Gin,Rum, Vodka, Whiskey), 47 Vol.-%	275	0	0	0
Spirituosen (Gin,Rum, Vodka, Whiskey), 50 Vol.-%	295	0	0	0
Vodka, 40 Vol.-%	231	0	0	0
Whiskey, 43 Vol.-%	250	0	0.1	0

Supplements

Nährwerte je 100 ml				
Lebensmittel	KCAL	P	KH	F
BioNutra Reisprotein	369	82	0.5	3.5
ESN Brown Rice Protein Isolate, Natural	392	87	0.1	3
ESN Soja Protein Isolat, Natural	364	89	1	<1
Goldener Zweig Bio Reisprotein	424	86.3	0.5	8
My Supps 100% Natural Soya Protein Isolate	365	90	0	0.5
Nurafit Bio Reisprotein	424	86.3	<0.5	8
Pink Sun Natural Whey Protein Isolate	380	92	0.7	1
Piowald Bio Sojaprotein 92%	390	92	0	1.7
Pulsin Pea Protein	350	80.4	0.5	7.1
Purya Bio Vegan Protein, Reisprotein	361	83	0.5	3.5
Vitasyg Sojaprotein Isolat	362	88.5	0.2	0.8

Quellen Nährwerte: USDA, Schweizer Nährwertdatenbank, Herstellerangaben