

Grundnahrungsmittel

Lebensmittel	Kohlenhydratanteil (ohne Wasser)/%	Eiweißanteil (ohne Wasser)/%	Fettanteil (ohne Wasser)/%	Ballaststoffanteil (ohne Wasser)/%	Kohlenhydrateinheiten	Durchschnittliches Gewicht/Stück
Getreide und Ähnliche						
Hafer Flocken/Haferkleie	66,21	14,7	7,39	10,74		5,95
Amaranth roh	66,3	14,48	6,52	9,32		6,62
Roggen Vollkornmehl	69,62	10,89	1,95	15,36		6,07
Weizen Vollkornmehl	70,04	13,42	2,78	11,76		5,95
Quinoa roh	70,04	13,67	6,66	7,69		6,24
Dinkel Vollkornmehl	71,54	14,22	4,02	9,28		6,37
Mais	74,73	10,09	4,43	8,97		6,42
Bulgur (geschälter vorgegarter getrockneter Weizen)	75,98	9,92	1,1	11,36		6,89
Weizen Mehl Type 1050	77,1	13,88	2,01	5,97		6,72
Couscous roh	77,22	13,14	1,91	6,94		6,87
Ebli (Sonnenweizen, Zartweizen)	78,25	13,43	1,55	6,77		7,05
Graupen (Gerste, geschält)	80,16	11,75	1,54	5,2		7,1
Weizen Mehl Type 405	83,72	11,62	1,13	3,18		7,23
Reis roh	87,99	8,33	0,7	2,38		7,77

Grundnahrungsmittel

Lebensmittel	Kohlenhydratanteil (ohne Wasser)/%	Eiweißanteil (ohne Wasser)/%	Fettanteil (ohne Wasser)/%	Ballaststoffanteil (ohne Wasser)/%	Kohlenhydrateinheiten	Durchschnittliches Gewicht/Stück
Früchte, Obst, Beeren						
Avocado	15,57	6,01	54,82	17,98		0,36
Moosbeere/Cranberry	30,44	2,71	5,42	29,43		0,39
Himbeere	35,06	9,48	2,19	34,26		0,48
Johannisbeere rot	37,91	8,96	1,59	27,76		0,48
Johannisbeere schwarz	42,02	8,8	1,51	24,07		0,61
Heidelbeere	43,68	4,33	4,33	35,38		0,61
Brombeere	45,05	8,66	7,22	23,1		0,62
Johannisbeere weiß	46,04	6,2	1,38	24,12		0,67
Kiwi	51,18	5,61	3,54	21,89		0,91
Erdbeere	53,86	8,02	3,91	19,55		0,55
Preiselbeere/Kronsbeere	53,9	2,43	4,59	25,04		0,62
Orange/Apfelsine	61,75	7,49	1,5	16,47		0,83
Sauerkirsche	67,3	6,13	3,41	7,49		0,99
Mandarine	68,71	4,76	2,04	11,56		1,01
Pflaumen	70,7	4,18	1,18	11,83		1,02
Pfirsich	71,23	6,09	0,88	13,62		0,89
Nektarine	74,03	5,37	0,6	13,13		1,24
Pampelmuse/Pomelo	74,27	5,98	0,31	5,66		0,94
Birne	74,65	2,84	1,75	16,9		1,24
Orangensaft	74,72	5,85	1,2	3,53		0,87
Mango	76,43	3,68	2,76	10,44		1,25
Sauerkirschsaft	79,62	2,02	2,7	0		1,18
Ananas	79,9	2,96	0,97	9,02		1,24
Weintrauben	79,92	3,57	1,47	8,39		1,52
Banane	80,67	4,63	0,72	8,05		2
Apfel	81,86	1,94	0,29	11,47		1,44
Zuckermelone/Honigmelone/Cantaloupe	84,76	6,15	0,68	4,99		1,24
Mangosaft	86,47	3,72	2,5	0		1,28
Ananas Fruchtsaft	86,54	3,57	0,89	0		0,97
Apfelsaft	91,78	0,58	0,33	0		1,11
Banane Fruchtnektar	94,67	2,06	0,3	0		1,24

Grundnahrungsmittel

Lebensmittel	Kohlenhydratanteil (ohne Wasser)/%	Eiweißanteil (ohne Wasser)/%	Fettanteil (ohne Wasser)/%	Ballaststoffanteil (ohne Wasser)/%	Kohlenhydrateinheiten	Durchschnittliches Gewicht/Stück
Gemüse						
Spinat	7,66	35,3	3,77	22,61		0,06
Mangold	8,56	26,43	3,47	32,01		0,07
Feldsalat	13,71	31,13	6,09	30,46		0,08
Rosenkohl	22,8	30,84	2,36	30,49		0,33
Knollensellerie	23,76	16,37	3,48	44,35		0,23
Broccoli	24,03	34,15	1,81	27,1		0,27
Rauke/Rucola	24,71	30,59	8,24	18,82		0,21
Blumenkohl	26,06	27,39	3,12	32,29		0,23
Bleichsellerie/Staudensellerie	28,2	15,52	2,59	32,99		0,22
Spitzkohl	31,58	24,56	3,51	29,24		0,27
Spargel	32,43	31,16	2,54	22,26		0,2
Lauch/Porree	33,68	22,11	3	22,73		0,33
Eisbergsalat	34,2	21,79	4,36	23,31		0,16
Zucchini	34,77	31,23	4,46	16,92		0,23
Fenchel Knolle	39,47	18,42	2,63	26,32		0,3
Bärlauch	39,81	12,23	4,08	29,62		0,29
Rotkohl	40,97	17,36	2,08	28,94		0,35
Paprika grün	41,28	15,32	3,4	28,37		0,29
Gurke	41,42	13,73	4,58	20,59		0,18
Aubergine	41,57	20,7	3,01	23,37		0,25
Tomate rot	42,9	15,68	3,47	21,45		0,26
Weißkohl	43,23	14,27	1,96	31,02		0,42
Kohlrabi	44	23,07	1,9	17,84		0,37
Paprika gelb	46,94	10,63	2,66	31,8		0,53
Gartenkürbis	47,62	10,82	4,33	23,81		0,22
Erbsen grün	48,18	25,66	1,88	19,58		1,23
Paprika rot	50,31	10,22	3,93	28,22		0,64
Karotte/Mohrrübe/Möhre	56,67	7	1,5	25,5		0,68
Zwiebel	58,09	13,93	2,95	16,53		0,49
Rote Rübe/Rote Bete	60,99	11,14	0,73	18,2		0,84
Pastinake	66,17	7,19	2,36	11,7		1,21
Knoblauch	74,74	15,92	0,32	4,76		2,84
Kartoffeln	76,46	9,5	0,05	6,02		1,56

Grundnahrungsmittel

Lebensmittel	Kohlenhydratanteil (ohne Wasser)/%	Eiweißanteil (ohne Wasser)/%	Fettanteil (ohne Wasser)/%	Ballaststoffanteil (ohne Wasser)/%	Kohlenhydrateinheiten	Durchschnittliches Gewicht/Stück
Hülsenfrüchte, Nüsse						
Chiasamen (Salbeisamen)	4,5	21,2	31,1	31,4	0,45	
Mandel süß	5,95	25,17	55,56	11,91	0,57	
Walnuss	6,15	16,24	71,35	4,65	0,61	
Haselnuss	6,24	16,98	66,14	8,05	0,6	
Lupine	6,49	54,55	7,79	24,68	0,5	
Erdnuss	7,53	29,99	48,43	11,82	0,75	
Pinienkern	7,8	25,64	54,17	7,69	0,73	
Leinsamen	8,34	24,08	39,46	24,54	0,77	
Pistazie	11,88	21,39	53,05	10,91	1,16	
Flohsamen-/Wegerichsamenschalen	12,77	2,45	0,74	84,04	1,2	
Cashewnuss	23,12	21,9	49,1	3,23	2,22	
Sojabohnen	32,05	36,67	18,18	9,24	1,04	
Bohnen grün	42,21	19,82	1,99	15,67	0,51	
Bohnen weiß	50,47	27	2,03	9,51	3,98	
Dicke Bohnen	51,76	28,99	2,07	12,42	1,25	
Kichererbse	55,07	19,45	7	11,41	2,12	
Fleisch, Fisch, Geflügel						
Suppenhuhn roh	0	46,56	51,09	0	0	
Rind Filet (Lende) roh	0	80,46	15,18	0	0	
Schaf Filet roh	0	81,93	13,65	0	0	
Fische roh	0	84,81	10,49	0	0	
Schwein Filet (Lende) roh	0	87,3	7,94	0	0	
Pute Brust roh	0	91,63	3,76	0	0	
Milchprodukte						
Butter	0,71	0,79	98,25	0	0,06	
Feta	1,82	35,16	54,01	0	0,08	
Mozzarella	4,19	40,96	50,22	0	0,18	
Quark 40%	9,79	41,81	42,94	0	0,26	
Quark 20%	12,33	57,08	23,29	0	0,27	
Mozzarella 20%	14,96	55,76	19,49	0	0,33	
Magerquark	17,2	72,58	1,34	0	0,32	
Kuhmilch 3,5%	37,3	26,83	28,33	0	0,47	

Grundnahrungsmittel

Lebensmittel	Kohlenhydratanteil (ohne Wasser)/%	Eiweißanteil (ohne Wasser)/%	Fettanteil (ohne Wasser)/%	Ballaststoffanteil (ohne Wasser)/%	Kohlenhydrateinheiten	Durchschnittliches Gewicht/Stück
Halbfertige Erzeugnisse						
Tofu	3,41	55,04	32,56	3,41	0,05	
Seitan/Weizengluten Trockenprodukt	7,45	86,17	4,26	1,06	0,7	
Fette, Öle						
Leinöl	0	0	100	0	0	
Walnussöl	0	0	100	0	0	
Rapsöl	0	0	100	0	0	
Sojaöl	0	0	100	0	0	
Olivenöl	0,2	0	100	0	0,02	
Sonnenblumenöl	0	0	100	0	0	
Sesamöl	0	0,2	100	0	0	
Pilze						
Champignon	7,06	51,83	3,15	23,96	0,06	
Steinpilz	4	40,72	3,02	45,4	0,05	
Pfifferling	2,11	29,49	6,07	40,52	0,02	
Shiitake	74,13	9,39	1,32	11,79	1,23	
Austernpilz	19,92	26,51	1,69	44,83	0,26	

Grundnahrungsmittel

Grundnährstoffe

Lebensmittel	Energie/kcal	Energie/kJ	Eiweiß/g	Fett/g	Kohlenhydrate/g	Alkohol/g	Wasser/g	Ballaststoffe gesamt/g	Cholesterin/mg	Mineralstoffe/g
Getreide und Ähnliche										
Hafer Flocken/Haferkleie	373	1.560	13,22	6,65	59,54	0	10,07	9,66	0	0,86
Amaranth roh	403	1.686	14,45	6,51	66,17	0	0,2	9,3	0	3,04
Roggen Vollkornmehl	326	1.364	9,5	1,7	60,73	0	12,77	13,4	0	1,9
Weizen Vollkornmehl	328	1.373	11,41	2,36	59,53	0	15	10	0	1,7
Quinoa roh	369	1.543	12,19	5,94	62,44	0	10,85	6,86	0	1,39
Dinkel Vollkornmehl	357	1.496	12,66	3,58	63,67	0	11	8,26	0	0,83
Mais	344	1.440	8,66	3,8	64,15	0	14,16	7,7	0	1,3
Bulgur (geschälter vorgegarter getrockneter Weizen)	345	1.444	9	1	68,91	0	9,3	10,3	0	1,49
Weizen Mehl Type 1050	347	1.454	12,1	1,75	67,19	0	12,85	5,2	0	0,91
Couscous roh	353	1.479	11,69	1,7	68,69	0	11,05	6,17	0	0,7
Ebli (Sonnenweizen, Zartweizen)	344	1.440	12,1	1,4	70,5	0	9,9	6,1	0	
Graupen (Gerste, geschält)	351	1.470	10,4	1,36	70,96	0	11,48	4,6	0	1,2
Weizen Mehl Type 405	348	1.459	10,04	0,98	72,34	0	13,59	2,75	0	0,25
Reis roh	355	1.486	7,36	0,62	77,73	0	11,66	2,1	0	0,53

Grundnahrungsmittel

Grundnährstoffe

Lebensmittel	Energie/kcal	Energie/kJ	Eiweiß/g	Fett/g	Kohlenhydrate/g	Alkohol/g	Wasser/g	Ballaststoffe gesamt/g	Cholesterin/mg	Mineralstoffe/g
Früchte, Obst, Beeren										
Avocado	138	579	1,37	12,5	3,55	0	77,2	4,1	0	1,28
Moosbeere/Cranberry	43	180	0,35	0,7	3,93	0	87,09	3,8	0	0,24
Himbeere	43	180	1,3	0,3	4,81	0	86,28	4,7	0	0,51
Johannisbeere rot	40	167	1,13	0,2	4,78	0	87,39	3,5	0	0,63
Johannisbeere schwarz	47	196	1,28	0,22	6,11	0	85,46	3,5	0	0,8
Heidelbeere	46	193	0,6	0,6	6,05	0	86,15	4,9	0	0,3
Brombeere	43	178	1,2	1	6,24	0	86,15	3,2	0	0,51
Johannisbeere weiß	47	198	0,9	0,2	6,68	0	85,49	3,5	0	0,6
Kiwi	62	258	1	0,63	9,12	0	82,18	3,9	0	0,72
Erdbeere	36	151	0,82	0,4	5,51	0	89,77	2	0	0,5
Preiselbeere/Kronsbeere	41	171	0,28	0,53	6,22	0	88,46	2,89	0	0,26
Orange/Apfelsine	47	198	1	0,2	8,25	0	86,64	2,2	0	0,48
Sauerkirsche	54	227	0,9	0,5	9,88	0	85,32	1,1	0	0,5
Mandarine	54	224	0,7	0,3	10,1	0	85,3	1,7	0	0,7
Pflaumen	48	201	0,6	0,17	10,16	0	85,63	1,7	0	0,49
Pfirsich	44	184	0,76	0,11	8,89	0	87,52	1,7	0	0,45
Nektarine	60	250	0,9	0,1	12,4	0	83,25	2,2	0	0,5
Pampelmuse/Pomelo	48	199	0,76	0,04	9,44	0	87,29	0,72	0	0,35
Birne	58	241	0,47	0,29	12,37	0	83,43	2,8	0	0,33
Orangensaft	44	184	0,68	0,14	8,69	0	88,37	0,41	0	0,45
Mango	62	260	0,6	0,45	12,45	0	83,71	1,7	0	0,5
Sauerkirschsaft	57	237	0,3	0,4	11,8	0	85,18	0	0	0,5
Ananas	59	245	0,46	0,15	12,4	0	84,48	1,4	0	0,39
Weintrauben	72	303	0,68	0,28	15,24	0	80,93	1,6	0	0,48
Banane	93	391	1,15	0,18	20,03	0	75,17	2	0	0,83
Apfel	65	271	0,34	0,05	14,35	0	82,47	2,01	0	0,32
Zuckermelone/Honigmelone/Cantaloupe	57	237	0,9	0,1	12,4	0	85,37	0,73	0	0,4
Mangosaft	59	248	0,55	0,37	12,78	0	85,22	0	0	0,49
Ananas Fruchtsaft	44	185	0,4	0,1	9,71	0	88,78	0	0	0,28
Apfelsaft	47	197	0,07	0,04	11,06	0,14	87,95	0	0	0,27
Banane Fruchtnektar	52	219	0,27	0,04	12,43	0	86,87	0	0	0,22

Grundnahrungsmittel

Grundnährstoffe

Lebensmittel	Energie/kcal	Energie/kJ	Eiweiß/g	Fett/g	Kohlenhydrate/g	Alkohol/g	Wasser/g	Ballaststoffe gesamt/g	Cholesterin/mg	Mineralstoffe/g
Gemüse										
Spinat	22	93	2,81	0,3	0,61	0	92,04	1,8	0	1,68
Mangold	21	88	2,13	0,28	0,69	0	91,94	2,58	0	1,68
Feldsalat	18	77	1,84	0,36	0,81	0	94,09	1,8	0	0,8
Rosenkohl	44	185	4,45	0,34	3,29	0	85,57	4,4	0	1,4
Knollensellerie	27	113	1,55	0,33	2,25	0	90,53	4,2	0	0,94
Broccoli	34	142	3,78	0,2	2,66	0	88,93	3	0	1,1
Rauke/Rucola	30	124	2,6	0,7	2,1	0	91,5	1,6	0	1,1
Blumenkohl	28	118	2,46	0,28	2,34	0	91,02	2,9	0	0,78
Bleichsellerie/Staudensellerie	21	90	1,2	0,2	2,18	0	92,27	2,55	0	1,1
Spitzkohl	28	116	2,1	0,3	2,7	0	91,45	2,5	0	0,7
Spargel	21	87	1,96	0,16	2,04	0	93,71	1,4	0	0,57
Lauch/Porree	29	122	2,14	0,29	3,26	0	90,32	2,2	0	0,85
Eisbergsalat	15	64	1	0,2	1,57	0	95,41	1,07	0	0,45
Zucchini	23	95	2,03	0,29	2,26	0	93,5	1,1	0	0,58
Fenchel Knolle	23	97	1,4	0,2	3	0	92,4	2	0	1
Bärlauch	23	96	0,9	0,3	2,93	0	92,64	2,18	0	0,85
Rotkohl	27	115	1,5	0,18	3,54	0	91,36	2,5	0	0,72
Paprika grün	22	94	1,08	0,24	2,91	0	92,95	2	0	0,5
Gurke	14	59	0,6	0,2	1,81	0	95,63	0,9	0	0,6
Aubergine	20	83	1,24	0,18	2,49	0	94,01	1,4	0	0,5
Tomate rot	20	84	0,95	0,21	2,6	0	93,94	1,3	0	0,61
Weißkohl	30	127	1,38	0,19	4,18	0	90,33	3	0	0,7
Kohlrabi	28	116	1,94	0,16	3,7	0	91,59	1,5	0	0,95
Paprika gelb	37	155	1,2	0,3	5,3	0	88,71	3,59	0	0,57
Gartenkürbis	16	65	0,5	0,2	2,2	0	95,38	1,1	0	0,4
Erbsen grün	91	382	6,55	0,48	12,3	0	74,47	5	0	0,92
Paprika rot	43	182	1,3	0,5	6,4	0	87,28	3,59	0	0,6
Karotte/Mohrrübe/Möhre	39	163	0,84	0,18	6,8	0	88	3,06	0	0,86
Zwiebel	30	127	1,18	0,25	4,92	0	91,53	1,4	0	0,51
Rote Rübe/Rote Bete	47	195	1,53	0,1	8,38	0	86,26	2,5	0	1
Pastinake	64	266	1,31	0,43	12,05	0	81,79	2,13	0	1,18
Knoblauch	145	607	6,05	0,12	28,41	0	61,99	1,81	0	1,42
Kartoffeln	76	317	1,94	0,01	15,62	0	79,57	1,23	0	1,02

Grundnahrungsmittel

Grundnährstoffe

Lebensmittel	Energie/kcal	Energie/kJ	Eiweiß/g	Fett/g	Kohlenhydrate/g	Alkohol/g	Wasser/g	Ballaststoffe gesamt/g	Cholesterin/mg	Mineralstoffe/g
--------------	--------------	------------	----------	--------	-----------------	-----------	----------	------------------------	----------------	-----------------

Hülsenfrüchte, Nüsse

Chiasamen (Salbeisamen)	444	1.832	21,2	31,1	4,5	0	0	31,4	0	0
Mandel süß	611	2.558	24,02	53,02	5,68	0	4,58	11,36	0	1,34
Walnuss	723	3.026	16,07	70,6	6,09	0	1,05	4,6	0	1,59
Haselnuss	664	2.781	16,25	63,3	5,97	0	4,3	7,7	0	2,48
Lupine	253	1.062	42	6	5	0	23	19	0	5
Erdnuss	599	2.507	29,78	48,1	7,48	0	0,69	11,74	0	2,22
Pinienkern	589	2.466	24	50,7	7,3	0	6,4	7,2	0	4,4
Leinsamen	488	2.042	22,27	36,5	7,71	0	7,5	22,7	0	3,32
Pistazie	608	2.544	20,8	51,6	11,55	0	2,74	10,61	0	2,7
Flohsamen-/Wegerichsamenschalen	222	901	2,3	0,7	12	0	6	79	0	
Cashewnuss	598	2.502	21,01	47,1	22,18	0	4,08	3,1	0	2,53
Sojabohnen	149	625	11,9	5,9	10,4	0	67,55	3	0	1
Bohnen grün	37	153	2,39	0,24	5,09	0	87,94	1,89	0	0,65
Bohnen weiß	277	1.161	21,3	1,6	39,82	0	21,1	7,5	0	4
Dicke Bohnen	90	377	7	0,5	12,5	0	75,85	3	0	0,9
Kichererbse	150	628	7,5	2,7	21,24	0	61,43	4,4	0	1,3

Fleisch, Fisch, Geflügel

Suppenhuhn roh	255	1.066	18,5	20,3	0	0	60,27	0	94	0,93
Rind Filet (Lende) roh	121	508	21,2	4	0	0	73,65	0	51	1,15
Schaf Filet roh	113	473	20,4	3,4	0	0	75,1	0	66	1,1
Fische roh	100	417	19,32	2,39	0	0	77,22	0	60	1,07
Schwein Filet (Lende) roh	107	448	22	2	0	0	74,8	0	55	1,2
Pute Brust roh	107	446	24,1	0,99	0	0	73,7	0	44	1,21

Milchprodukte

Butter	741	3.101	0,67	83,2	0,6	0	15,32	0	221	0,11
Feta	284	1.190	15,68	24,09	0,81	0	55,4	0	69	2,62
Mozzarella	263	1.100	17,12	20,99	1,75	0	58,2	0	65	1,71
Quark 40%	159	664	11,1	11,4	2,6	0	73,45	0	30	0,75
Quark 20%	109	458	12,5	5,1	2,7	0	78,1	0	14	0,8
Mozzarella 20%	104	435	12,3	4,3	3,3	0	77,94	0	11	1,36
Magerquark	73	304	13,5	0,25	3,2	0	81,4	0	1	0,85
Kuhmilch 3,5%	65	272	3,38	3,57	4,7	0	87,4	0	9	0,74

Grundnahrungsmittel

Grundnährstoffe

Lebensmittel	Energie/kcal	Energie/kJ	Eiweiß/g	Fett/g	Kohlenhydrate/g	Alkohol/g	Wasser/g	Ballaststoffe gesamt/g	Cholesterin/mg	Mineralstoffe/g
Halbfertige Erzeugnisse										
Tofu	78	327	8,08	4,78	0,5	0	85,32	0,5	0	0,72
Seitan/Weizengluten Trockenprodukt	395	1.652	81	4	7	0	6	1	0	1
Fette, Öle										
Leinöl	884	3.700	0	100	0	0	0	0	4	0,01
Walnussöl	884	3.700	0	100	0	0	0	0	1	0
Rapsöl	884	3.700	0	100	0	0	0	0	2	0,01
Sojaöl	884	3.700	0	100	0	0	0	0	2	0
Olivenöl	884	3.703	0	100	0,2	0	0	0	1	0,01
Sonnenblumenöl	884	3.700	0	100	0	0	0	0	0	0,01
Sesamöl	884	3.703	0,2	100	0	0	0	0	1	0,05
Pilze										
Champignon	24	102	4,11	0,25	0,56	0	92,07	1,9	0	0,99
Steinpilz	39	162	5,4	0,4	0,53	0	86,74	6,02	0	0,85
Pfifferling	21	87	2,38	0,49	0,17	0	91,93	3,27	0	1,7
Shiitake	46	192	1,56	0,22	12,32	0	83,38	1,96	0	0,5
Austernpilz	35	145	3,46	0,22	2,6	0	86,95	5,85	0	0,78

Grundnahrungsmittel

Vit

Lebensmittel	Vitamin A Retinol/mg	Vitamin D/µg	Vitamin E Aktiv/mg	Folsäure/µg	Vitamin B1/mg	Vitamin B2/mg	Vitamin B6/mg	Vitamin C/mg	a-Tocopherol/mg	Vitamin K/µg
Getreide und Ähnliche										
Hafer Flocken/Haferkleie	0	0	0,8	87	0,56	0,03	0,1	0	0,8	63
Amaranth roh	0	0	0,1	49	0,08	0,21	0,22	4,2	0,1	1
Roggen Vollkornmehl	0	0	1,35	143	0,37	0,17	0,23	0	1,35	0
Weizen Vollkornmehl	0	0	1,4	50	0,47	0,17	0,46	0	1,4	0
Quinoa roh	0	0	0,1	49	0,46	0,05	0,14	4,2	0,1	1
Dinkel Vollkornmehl	0	0	1,4	50	0,51	0,03	0,17	0	1,4	0
Mais	0	0	1,5	26	0,36	0,2	0,4	0	1,5	40
Bulgur (geschälter vorgegarter getrockneter Weizen)	0	0	0,5	30	0,3	0,1	0,4	0	0,5	0
Weizen Mehl Type 1050	0	0	0,39	22	0,43	0,07	0,24	0	0,39	0
Couscous roh	0	0	0,8	17	0,27	0,02	0,03	0	0,8	0
Ebli (Sonnenweizen, Zartweizen)										
Graupen (Gerste, geschält)	0	0	0,08	20	0,09	0,08	0,22	0	0,08	1
Weizen Mehl Type 405	0	0	0,18	10	0,1	0,01	0,04	0	0,18	0
Reis roh	0	0	0,1	11	0,06	0,03	0,15	0	0,1	1

Grundnahrungsmittel

Vit

Lebensmittel

Vitamin A Retinol/mg Vitamin D/µg Vitamin E Aktiv/mg Folsäure/µg Vitamin B1/mg Vitamin B2/mg Vitamin B6/mg Vitamin C/mg a-Tocopherol/mg Vitamin K/µg

Früchte, Obst, Beeren

Avocado	0	3,43	2,03	20	0,07	0,1	0,27	0	1,47	14
Moosbeere/Cranberry	0	0	0,5	2	0,03	0,02	0,07	11	0,5	0
Himbeere	0	0	0,69	30	0,02	0,05	0,08	25	0,69	10
Johannisbeere rot	0	0	0,62	11	0,04	0,03	0,05	36	0,62	11
Johannisbeere schwarz	0	0	1,82	9	0,05	0,04	0,08	177	1,82	30
Heidelbeere	0	0	1,85	11	0,02	0,02	0,06	22	1,85	12
Brombeere	0	0	0,6	34	0,03	0,04	0,05	17	0,6	0
Johannisbeere weiß	0	0	0,1	6	0,08	0,02	0,05	35	0,1	0
Kiwi	0	0	0,5	20	0,02	0,05	0,02	43,68	0,5	25
Erdbeere	0	0	0,12	44	0,03	0,05	0,06	57	0,12	5
Preiselbeere/Kronsbeere	0	0	0,94	3	0,01	0,02	0,01	12	0,94	0
Orange/Apfelsine	0	0	0,32	22	0,08	0,04	0,1	45,48	0,32	0
Sauerkirsche	0	0	0,13	75	0,05	0,06	0,05	12	0,13	0
Mandarine	0	0	0,32	7	0,06	0,03	0,02	30	0,32	3
Pflaumen	0	0	0,85	2	0,07	0,04	0,05	5,4	0,85	8
Pfirsich	0	0	0,96	3	0,03	0,05	0,03	9,5	0,96	2
Nektarine	0	0	0,5	5	0,02	0,05	0,03	8	0,5	0
Pampelmuse/Pomelo	0	0	0,27	12	0,03	0,03	0,04	61	0,27	3
Birne	0	0	0,43	14	0,03	0,04	0,01	4,6	0,43	5
Orangensaft	0	0	0,16	16	0,06	0,01	0,13	41,5	0,16	0
Mango	0	0	1	36	0,05	0,05	0,13	37,34	1	0
Sauerkirschsaft	0	0	0,13	45	0,04	0,05	0,04	7,27	0,13	0
Ananas	0	0	0,1	4	0,08	0,03	0,08	19	0,1	0
Weintrauben	0	0	0,63	43	0,05	0,03	0,07	4,2	0,63	9
Banane	0	0	0,27	14	0,04	0,06	0,36	11	0,27	0
Apfel	0	0	0,49	5	0,01	0,01	0,04	12	0,49	6
Zuckermelone/Honigmelone/Cantaloupe	0	0	0,14	30	0,06	0,02	0,09	32	0,14	1
Mangosaft	0	0	1,02	22	0,04	0,04	0,11	22,81	1,02	0
Ananas Fruchtsaft	0	0	0,1	2	0,05	0,02	0,1	12,1	0,1	0
Apfelsaft	0	0	0,5	8	0,02	0,03	0,1	1,4	0,5	0
Banane Fruchtnektar	0	0	0,07	2	0,01	0,01	0,08	1,71	0,07	0

Grundnahrungsmittel

Vit

Lebensmittel	Vitamin A Retinol/mg	Vitamin D/µg	Vitamin E Aktiv/mg	Folsäure/µg	Vitamin B1/mg	Vitamin B2/mg	Vitamin B6/mg	Vitamin C/mg	a-Tocopherol/mg	Vitamin K/µg
Gemüse										
Spinat	0	0	1,35	141	0,09	0,2	0,22	50,58	1,35	381
Mangold	0	0	1,5	30	0,1	0,16	0,09	39	1,5	0
Feldsalat	0	0	0,6	145	0,06	0,08	0,25	35	0,6	0
Rosenkohl	0	0	0,56	101	0,13	0,13	0,35	112	0,56	153
Knollensellerie	0	0	0,5	76	0,04	0,07	0,2	8,25	0,5	41
Broccoli	0	0	0,61	39	0,1	0,18	0,28	94	0,61	179
Rauke/Rucola	0	0	1	40	0,04	0,09	0,07	62	1	250
Blumenkohl	0	0	0,07	52	0,09	0,09	0,2	64	0,07	31
Bleichsellerie/Staudensellerie	0	0	0,2	7	0,05	0,08	0,09	7	0,2	29
Spitzkohl	0	0	0,15	73	0,05	0,05	0,15	60	0,15	0
Spargel	0	0	2	108	0,11	0,1	0,05	19,89	2	39
Lauch/Porree	0	0	0,53	103	0,08	0,07	0,26	24	0,53	47
Eisbergsalat	0	0	0,57	53	0,05	0,01	0,06	4,3	0,57	0
Zucchini	0	0	0,5	10	0,21	0,07	0,12	17,6	0,5	11
Fenchel Knolle	0	0	0	37	0,03	0,11	0,06	9	0	0
Bärlauch	0	0	0,25	17	0,13	0,06	0,2	150	0,25	0
Rotkohl	0	0	1,7	35	0,06	0,04	0,15	57,14	1,7	24
Paprika grün	0	0	2,5	55	0,05	0,04	0,24	117	2,5	11
Gurke	0	0	0,06	15	0,02	0,03	0,04	8	0,06	13
Aubergine	0	0	0,03	31	0,04	0,05	0,07	5	0,03	1
Tomate rot	0	0	0,8	33	0,06	0,04	0,1	19,25	0,8	6
Weißkohl	0	0	1,7	27	0,04	0,05	0,19	51,5	1,7	121
Kohlrabi	0	0	0,4	70	0,05	0,05	0,07	63,3	0,4	7
Paprika gelb	0	0	2,52	55	0,01	0,02	0,33	130	2,52	5
Gartenkürbis	0	0	0,5	23	0,08	0,07	0,03	11	0,5	5
Erbsen grün	0	0	0,06	159	0,3	0,16	0,16	25	0,06	36
Paprika rot	0	0	2,9	55	0,04	0,12	0,45	140	2,9	5
Karotte/Mohrrübe/Möhre	0	0	0,44	17	0,11	0,01	0,17	3,22	0,44	15
Zwiebel	0	0	0,07	11	0,04	0,02	0,16	7,4	0,07	1
Rote Rübe/Rote Bete	0	0	0,04	83	0,02	0,04	0,05	10	0,04	5
Pastinake	0	0	0,88	59	0,08	0,13	0,11	18	0,88	1
Knoblauch	0	0	0,01	20	0,2	0,08	0,38	14	0,01	0
Kartoffeln	0	0	0,05	15	0,08	0,01	0,16	18,76	0,05	2

Grundnahrungsmittel

Vit

Lebensmittel

Vitamin A Retinol/mg Vitamin D/µg Vitamin E Aktiv/mg Folsäure/µg Vitamin B1/mg Vitamin B2/mg Vitamin B6/mg Vitamin C/mg a-Tocopherol/mg Vitamin K/µg

Hülsenfrüchte, Nüsse

Chiasamen (Salbeisamen)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Mandel süß	0	0	25,89	45	0,22	0,17	0,02	0	25,89	0
Walnuss	0	0	25,45	73	0,34	0,13	0,6	0	1,37	3
Haselnuss	0	0	24,52	90	0,46	0,15	0,66	0	22,2	11
Lupine										
Erdnuss	0	0	10,03	169	0,9	0,16	0,44	0	10,03	0
Pinienkern	0	0	12,47	57	0,81	0,19	0,11	1,9	12,47	0
Leinsamen	0	2,8	16	73	0,46	0,15	0,43	0	0	4
Pistazie	0	0	5,2	58	0,69	0,2	0,25	7	5,2	59
Flohsamen-/Wegerichsamenschalen										
Cashewnuss	0	0	6	68	0,58	0,18	0,53	0	0,32	0
Sojabohnen	0	0	0,3	44	0,44	0,16	0,2	29	0,3	0
Bohnen grün	0	0	0,1	56	0,08	0,11	0,26	18,94	0,1	36
Bohnen weiß	0	0	0	135	0,5	0,18	0,41	2,5	0	0
Dicke Bohnen	0	0	0,3	44	0,22	0,14	0,2	33	0,3	0
Kichererbse	0	0	2,7	33	0,3	0,13	0,16	25	2,7	0

Fleisch, Fisch, Geflügel

Suppenhuhn roh	0,03	0	0,3	8	0,06	0,17	0,35	0	0,3	0
Rind Filet (Lende) roh	0,02	0	0,48	10	0,1	0,13	0,5	0	0,48	0
Schaf Filet roh	0	0	0,19	24	0,13	0,23	0,17	0	0,19	0
Fische roh	0	0	1,16	8	0,08	0,44	0,31	0	1,16	0
Schwein Filet (Lende) roh	0,01	0	0,41	3	0,9	0,23	0,5	0	0,41	0
Pute Brust roh	0	0,01	0,9	7	0,05	0,08	0,46	0	0,9	0

Milchprodukte

Butter	0,59	1,24	2	0	0	0,02	0	0,2	2	7
Feta	0,28	0	0,8	21	0	0,43	0	0	0,8	0
Mozzarella	0,21	0	0,46	9	0	0,33	0,03	0	0,46	0
Quark 40%	0,09	0,19	0,27	28	0,03	0,24	0,08	0,5	0,27	0
Quark 20%	0,04	0,09	0,12	16	0,04	0,27	0,09	0,6	0,12	0
Mozzarella 20%	0,02	0,09	0,07	15	0,03	0,25	0,06	0	0,07	0
Magerquark	0	0,01	0,01	16	0,04	0,3	0,1	0,7	0,01	1
Kuhmilch 3,5%	0,03	0,09	0,07	9	0,04	0,18	0,04	1,7	0,07	1

Grundnahrungsmittel

Vit

Lebensmittel

Vitamin A Retinol/mg Vitamin D/µg Vitamin E Aktiv/mg Folsäure/µg Vitamin B1/mg Vitamin B2/mg Vitamin B6/mg Vitamin C/mg α-Tocopherol/mg Vitamin K/µg

Halbfertige Erzeugnisse

Tofu	0	0	0,5	60	0,06	0,03	0,12	0,1	0,5	2
Seitan/Weizengluten Trockenprodukt	0	0	0,06	10	0,01	0	0,01	0	0,06	0

Fette, Öle

Leinöl	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Walnussöl	0	0	0,44	0	0	0	0	0	0,44	15
Rapsöl	0	0	18,88	0	0	0	0	0	18,88	113
Sojaöl	0	0	9,53	0	0	0	0	0	9,53	131
Olivenöl	0,12	0	11,91	0	0	0	0	0	11,91	55
Sonnenblumenöl	0	0	62,2	0	0	0	0	0	62,2	6
Sesamöl	0	0	0,37	0	0,01	0,07	0	0	0,37	10

Pilze

Champignon	0	1,94	0,08	25	0,09	0,42	0,06	4,9	0,08	14
Steinpilz	0	3,1	0,04	25	0,03	0,37	0,03	2,5	0,04	0
Pfifferling	0	2,1	0,06	25	0,02	0,23	0,04	6	0,06	0
Shiitake	0	2	0,1	25	0,04	0,17	0,05	2	0,1	0
Austernpilz	0	0,1	0	51	0,19	0,28	0,09	0,6	0	0

Grundnahrungsmittel

amine

Lebensmittel	Nicotinamid/µg	Pantothensäure/mg	Biotin/µg	Vitamin B12/µg	Retinoläquivalent/µg	β-Carotin/µg	Niacinäquivalent/µg	freies Folsäureäquivalent/µg	freie Folsäure/µg
Getreide und Ähnliche									
Hafer Flocken/Haferkleie	0	1,09	20	0	0	0	4.167	0	0
Amaranth roh	0	1,05	1	0	0	0	4.303	0	0
Roggen Vollkornmehl	0	1,5	5	0	2	12	3.427	0	0
Weizen Vollkornmehl	0	1,2	8,3	0	2	10	7.117	0	0
Quinoa roh	0	1,05	1	0	0	0	3.200	0	0
Dinkel Vollkornmehl	0	1,2	6	0	0	0	4.500	0	0
Mais	0	0,65	6	0	154	923	2.788	0	0
Bulgur (geschälter vorgegart getrockneter Weizen)	0	1	5	0	0	0	5.717	0	0
Weizen Mehl Type 1050	0	0,63	3	0	0	0	3.587	0	0
Couscous roh	0	0,5	1	0	0	0	3.267	0	0
Ebli (Sonnenweizen, Zartweizen)									
Graupen (Gerste, geschält)	0	0,5	4	0	0	0	5.100	0	0
Weizen Mehl Type 405	0	0,21	2	0	0	0	2.700	0	0
Reis roh	0	0,63	3	0	0	0	2.700	0	0

Grundnahrungsmittel

amine

Lebensmittel	Nicotinamid/µg	Pantothensäure/mg	Biotin/µg	Vitamin B12/µg	Retinoläquivalent/µg	β-Carotin/µg	Niacinäquivalent/µg	freies Folsäureäquivalent/µg	freie Folsäure/µg
Früchte, Obst, Beeren									
Avocado	0	0	0	0	19	112	1.010	0	0
Moosbeere/Cranberry	0	0,22	2	0	4	22	217	0	0
Himbeere	0	0,3	2	0	3	16	567	0	0
Johannisbeere rot	0	0,06	3	0	4	25	463	0	0
Johannisbeere schwarz	0	0,4	2	0	14	81	563	0	0
Heidelbeere	0	0,16	1	0	6	34	450	0	0
Brombeere	0	0,22	0,4	0	45	270	650	0	0
Johannisbeere weiß	0	0,06	2,6	0	0	0	383	0	0
Kiwi	0	0,2	0,5	0	7	43	660	0	0
Erdbeere	0	0,3	4	0	3	16	760	0	0
Preiselbeere/Kronsbeere	0	0	2,4	0	4	22	100	0	0
Orange/Apfelsine	0	0,24	2	0	9	52	450	0	0
Sauerkirsche	0	0,23	0,4	0	40	240	550	0	0
Mandarine	0	0,2	0	0	18	105	283	0	0
Pflaumen	0	0,18	0	0	61	366	440	0	0
Pfirsich	0	0,14	2	0	13	81	933	0	0
Nektarine	0	0,16	1	0	73	440	1.133	0	0
Pampelmuse/Pomelo	0	0,27	0,7	0	3	17	387	0	0
Birne	0	0,06	0	0	3	16	220	0	0
Orangensaft	0	0,16	1	0	0	3	287	0	0
Mango	0	0,16	2,1	0	194	1.163	900	0	0
Sauerkirschsaft	0	0,19	0,3	0	39	235	373	0	0
Ananas	0	0,18	0,5	0	10	60	337	0	0
Weintrauben	0	0,06	2	0	6	33	313	0	0
Banane	0	0,23	5	0	5	31	1.033	0	0
Apfel	0	0,1	5	0	5	29	350	0	0
Zuckermelone/Honigmelone/Cantaloupe	0	0,17	4	0	779	4.672	683	0	0
Mangosaft	0	0,13	1,7	0	192	1.149	753	0	0
Ananas Fruchtsaft	0	0,1	0,4	0	10	59	300	0	0
Apfelsaft	0	0,05	1	0	8	45	317	0	0
Banane Fruchtnektar	0	0,05	1,1	0	1	8	235	0	0

Grundnahrungsmittel

amine

Lebensmittel	Nicotinamid/µg	Pantothersäure/mg	Biotin/µg	Vitamin B12/µg	Retinoläquivalent/µg	β-Carotin/µg	Niacinäquivalent/µg	freies Folsäureäquivalent/µg	freie Folsäure/µg
Gemüse									
Spinat	0	0,25	7	0	795	4.771	1.303	0	0
Mangold	0	0,17	0,8	0	588	3.530	1.433	0	0
Feldsalat	0	0,2	1	0	650	3.900	713	0	0
Rosenkohl	0	0	0	0	79	473	1.503	0	0
Knollensellerie	0	0,51	0,7	0	3	15	1.100	0	0
Broccoli	0	1,29	1	0	142	850	1.617	0	0
Rauke/Rucola	0	0,1	0,4	0	233	1.400	1.200	0	0
Blumenkohl	0	1,01	2	0	2	10	1.167	0	0
Bleichsellerie/Staudensellerie	0	0,43	0	0	483	2.900	733	0	0
Spitzkohl	0	0,15	0	0	25	150	650	0	0
Spargel	0	0,62	2	0	86	516	1.383	0	0
Lauch/Porree	0	0,14	2	0	123	739	897	0	0
Eisbergsalat	0	0,05	0,7	0	600	3.600	417	0	0
Zucchini	0	0,08	2	0	30	180	917	0	0
Fenchel Knolle	0	0	0	0	23	140	500	0	0
Bärlauch	0	0,11	0,9	0	200	1.200	1.017	0	0
Rotkohl	0	0,32	2	0	3	15	630	0	0
Paprika grün	0	0,23	3	0	88	528	563	0	0
Gurke	0	0,24	1	0	62	373	267	0	0
Aubergine	0	0,23	0,8	0	7	43	783	0	0
Tomate rot	0	0,31	4	0	99	593	630	0	0
Weißkohl	0	0,26	3	0	12	69	553	0	0
Kohlrabi	0	0,1	3	0	33	200	2.000	0	0
Paprika gelb	0	0,08	3	0	23	135	950	0	0
Gartenkürbis	0	0,1	0,4	0	18	110	333	0	0
Erbsen grün	0	0,72	5	0	70	422	4.047	0	0
Paprika rot	0	0,27	3	0	354	2.125	1.883	0	0
Karotte/Mohrrübe/Möhre	0	0,27	5	0	1.637	9.820	747	0	0
Zwiebel	0	0,17	4	0	1	7	567	0	0
Rote Rübe/Rote Bete	0	0,13	0,1	0	2	11	447	0	0
Pastinake	0	0,5	0	0	3	20	1.173	0	0
Knoblauch	0	0,15	1,5	0	0	1	2.333	0	0
Kartoffeln	0	0,4	0,4	0	1	5	1.720	0	0

Grundnahrungsmittel

amine

Lebensmittel	Nicotinamid/µg	Pantothersäure/mg	Biotin/µg	Vitamin B12/µg	Retinoläquivalent/µg	β-Carotin/µg	Niacinäquivalent/µg	freies Folsäureäquivalent/µg	freie Folsäure/µg
Hülsenfrüchte, Nüsse									
Chiasamen (Salbeisamen)	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Mandel süß	0	0,58	0	0	20	120	7.113	0	0
Walnuss	0	0	35,5	0	4	23	4.377	0	0
Haselnuss	0	0	61,6	0	4	22	4.753	0	0
Lupine									
Erdnuss	0	2,9	34	0	0	2	20.733	0	0
Pinienkern	0	0,21	10	0	3	18	8.417	0	0
Leinsamen	0	0	16,4	0	8	48	8.893	0	0
Pistazie	0	1,19	18	0	25	150	4.933	0	0
Flohsamen-/Wegerichsamenschalen									
Cashewnuss	0	0	11,4	0	0	0	7.007	0	0
Sojabohnen	0	0,3	4	0	67	400	3.950	0	0
Bohnen grün	0	0,5	7	0	54	323	1.020	0	0
Bohnen weiß	0	0,87	10	0	67	400	5.403	0	0
Dicke Bohnen	0	0,3	4	0	22	130	2.767	0	0
Kichererbse	0	0,7	3	0	118	710	3.583	0	0
Fleisch, Fisch, Geflügel									
Suppenhuhn roh	0	0,9	2	0,4	32	0	12.733	0	0
Rind Filet (Lende) roh	0	1	5	2	20	0	8.483	0	0
Schaf Filet roh	0	0,66	0	2,2	0	0	10.760	0	0
Fische roh	0	0	0	2,6	0	0	6.717	0	0
Schwein Filet (Lende) roh	0	0,7	5	2	6	0	9.333	0	0
Pute Brust roh	0	0,59	10	0,5	1	0	14.967	0	0
Milchprodukte									
Butter	0	0,05	0	0	653	380	167	0	0
Feta	0	0	0	0,4	275	0	4.083	0	0
Mozzarella	0	0	0	1,3	226	78	4.060	0	0
Quark 40%	0	0,61	6	0,7	99	54	2.453	0	0
Quark 20%	0	0,68	6	0,8	44	24	2.807	0	0
Mozzarella 20%	0	0,57	6,4	2	23	14	2.793	0	0
Magerquark	0	0,74	7	0,9	2	5	2.800	0	0
Kuhmilch 3,5%	0	0,35	4	0,4	31	17	690	0	0

Grundnahrungsmittel

amine

Lebensmittel	Nicotinamid/µg	Pantothensäure/mg	Biotin/µg	Vitamin B12/µg	Retinoläquivalent/µg	β-Carotin/µg	Niacinäquivalent/µg	freies Folsäureäquivalent/µg	freie Folsäure/µg
Halbfertige Erzeugnisse									
Tofu	0	0,22	5	0	4	25	2.300	0	0
Seitan/Weizengluten Trockenprodukt	0	0,02	1	0	0	0	13.570	0	0
Fette, Öle									
Leinöl	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Walnussöl	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Rapsöl	0	0	0	0	550	3.300	0	0	0
Sojaöl	0	0	0	0	583	3.500	0	0	0
Olivenöl	0	0	0	0	157	220	0	0	0
Sonnenblumenöl	0	0	0	0	4	26	0	0	0
Sesamöl	0	0	0	0	0	0	150	0	0
Pilze									
Champignon	0	2,1	16	0	2	10	5600	0	0
Steinpilz	0	2,7	15	0	1	6	8400	0	0
Pfifferling	0	2,5	15	0	217	1300	7300	0	0
Shiitake	0	2,5	15	0	0	0	2067	0	0
Austernpilz	0	0	16	0,1	0	0	10500	0	0

Grundnahrungsmittel

Mineralstoffe und Spurenelemente

Lebensmittel	Natrium/mg	Kalium/mg	Magnesium/mg	Calcium/mg	Eisen/mg	Phosphor/mg	Kupfer/µg	Zink/mg	Chlorid/mg	Fluorid/µg	Jodid/µg	Selen/µg	Mangan/µg	Schwefel/µg
Getreide und Ähnliche														
Hafer Flocken/Haferkleie	2	382	121	16	4,44	325	410	3,64	61	80	0,8	0	4.934	200.000
Amaranth roh	21	366	266	214	7,59	455	777	3,18	105	50	2,5	0	2.260	140.000
Roggen Vollkornmehl	4	510	91	37	2,77	340	392	2,76	20	150	7,2	0	2.854	130.000
Weizen Vollkornmehl	3	337	124	32	3,4	345	630	3,4	37	90	2,7	0	3.100	125.000
Quinoa roh	3	562	198	25	2,92	592	482	2,25	105	23	1,6	0	1.532	64.000
Dinkel Vollkornmehl	2	407	109	8	9,68	286	460	3,36	8	25	0,8	0	3.261	58.000
Mais	6	270	91	8	1,5	213	240	1,48	12	43	2,6	0	396	80.000
Bulgur (geschälter vorgegarter getrockneter Weizen)	5	262	140	30	4,7	319	560	3	22	50	0,2	0	2.000	100.000
Weizen Mehl Type 1050	2	203	54	24	2,18	212	263	1,89	40	12	1,4	0	1.841	50.000
Couscous roh	6	335	71	26	2,58	254	406	2,05	130	89	3,1	0	1.284	194.000
Ebli (Sonnenweizen, Zartweizen)	7													
Graupen (Gerste, geschält)	5	270	65	18	3	210	400	2,1	110	0	1	0	1.300	120.000
Weizen Mehl Type 405	1	168	14	5	0,57	62	106	0,51	50	50	7,4	0	395	100.000
Reis roh	4	112	32	6	0,93	110	215	1,44	27	50	1,9	0	989	78.000

Grundnahrungsmittel

Mineralstoffe und Spurenelemente

Lebensmittel	Natrium/mg	Kalium/mg	Magnesium/mg	Calcium/mg	Eisen/mg	Phosphor/mg	Kupfer/µg	Zink/mg	Chlorid/mg	Fluorid/µg	Jodid/µg	Selen/µg	Mangan/µg	Schwefel/µg
Früchte, Obst, Beeren														
Avocado	0	550	25	14	0,44	49	390	0,64	12	51	3	0	186	0
Moosbeere/Cranberry	2	90	7	14	0,86	10	96	0,44	1	50	2	0	2.300	11.000
Himbeere	1	200	30	40	1	44	89	0,36	22	20	3	0	384	17.000
Johannisbeere rot	2	257	13	29	0,91	27	140	0,25	14	23	1	0	240	29.000
Johannisbeere schwarz	2	290	17	46	1,29	40	100	0,26	15	29	1	0	326	33.000
Heidelbeere	1	78	2	10	0,74	13	75	0,13	5	2	1,2	0	4.174	13.000
Brombeere	2	190	30	44	0,9	30	100	0,19	20	24	0,4	0	970	12.000
Johannisbeere weiß	2	268	9	30	0,97	23	140	0,2	8	23	1	0	600	24.000
Kiwi	3	320	24	38	0,8	31	95	0,06	66	10	1,6	0	94	15.000
Erdbeere	1	164	13	19	0,64	25	46	0,1	9	16	2,8	0	400	13.000
Preiselbeere/Kronsbeere	2	81	6	14	0,5	10	170	0,19	4	40	5	0	260	11.000
Orange/Apfelsine	1	164	12	40	0,19	20	51	0,06	4	5	0,8	0	35	9.000
Sauerkirsche	2	114	8	8	0,6	19	100	0,1	21	18	0,2	0	80	8.000
Mandarine	1	150	11	33	0,3	20	56	0,05	4	10	0,8	0	37	10.000
Pflaumen	2	161	7	8	0,26	16	64	0,08	2	2	1,4	0	64	6.000
Pfirsich	1	192	9	6	0,32	20	68	0,14	3	12	3	0	63	6.000
Nektarine	9	212	10	4	0,5	22	60	0,14	5	10	0,5	0	100	10.000
Pampelmuse/Pomelo	1	216	6	4	0,11	17	48	0,08	2	24	1,3	0	17	5.000
Birne	2	114	7	10	0,16	11	75	0,1	2	10	0,8	0	60	5.000
Orangensaft	1	142	12	15	0,27	16	57	0,04	4	5	0,8	0	30	9.000
Mango	5	170	18	12	0,4	13	64	0,12	5	10	1,6	0	170	13.000
Sauerkirschsaft	1	201	13	15	0,6	17	104	0,1	22	19	0,2	0	81	8.000
Ananas	2	180	17	16	0,4	9	61	0,1	39	14	0	0	320	3.000
Weintrauben	2	198	7	12	0,38	19	99	0,05	2	13	1	0	72	8.000
Banane	1	367	30	7	0,35	22	108	0,16	109	14	2	0	258	13.000
Apfel	1	119	5	5	0,25	11	52	0,04	2	9	0,8	0	43	6.000
Zuckermelone/Honigmelone/Cantaloupe	17	309	13	13	0,2	24	46	0,19	41	9	2	0	43	11.000
Mangosaft	4	148	18	12	0,39	13	65	0,12	5	10	1,6	0	170	13.000
Ananas Fruchtsaft	5	108	14	16	0,29	4	64	0,08	38	10	0	0	232	2.000
Apfelsaft	2	116	4	7	0,26	7	59	0,12	0	10	1	0	120	5.000
Banane Fruchtnektar	1	81	8	6	0,12	6	30	0,05	29	14	0,7	0	67	4.000

Grundnahrungsmittel

Mineralstoffe und Spurenelemente

Lebensmittel	Natrium/mg	Kalium/mg	Magnesium/mg	Calcium/mg	Eisen/mg	Phosphor/mg	Kupfer/µg	Zink/mg	Chlorid/mg	Fluorid/µg	Jodid/µg	Selen/µg	Mangan/µg	Schwefel/µg
Gemüse														
Spinat	69	554	62	117	3,42	46	91	0,74	54	75	11,6	0	599	20.000
Mangold	90	376	81	103	2,7	39	76	0,3	100	60	1	0	300	20.000
Feldsalat	4	421	13	35	2	49	110	0,31	70	100	35	0	200	57.000
Rosenkohl	9	471	22	35	0,92	84	65	0,54	25	10	0,7	0	330	93.000
Knollensellerie	77	414	14	50	0,44	69	118	0,4	150	10	2,4	0	150	15.000
Broccoli	23	256	18	58	0,82	63	56	0,46	78	10	15	0	469	130.000
Rauke/Rucola	27	369	34	160	1,5	64	140	0,4	109	24	2	0	500	100.000
Blumenkohl	13	282	15	22	0,51	49	45	0,29	19	9	0,7	0	180	55.000
Bleichsellerie/Staudensellerie	125	329	12	80	0,18	48	38	0,11	130	70	1	0	101	15.000
Spitzkohl	6	249	9	50	0,5	30	70	0,2	30	12	5	0	200	70.000
Spargel	4	203	17	26	0,68	44	153	0,44	37	48	7	0	101	47.000
Lauch/Porree	4	279	15	63	0,81	49	53	0,28	24	10	8,6	0	190	58.000
Eisbergsalat	12	175	7	19	0,5	20	28	0,15	42	100	2	0	151	16.000
Zucchini	3	177	18	25	1,02	29	45	0,25	24	20	2,3	0	125	25.000
Fenchel Knolle	27	395	12	38	0	51	0	0,22	0	0	0	0	0	0
Bärlauch	16	336	22	76	2,87	50	80	0,27	44	49	2,4	0	320	61.000
Rotkohl	11	241	16	37	0,44	29	40	0,19	100	12	2,9	0	160	68.000
Paprika grün	2	174	11	10	0,4	21	73	0,14	19	20	1	0	126	21.000
Gurke	3	164	8	16	0,22	15	35	0,11	37	11	2,9	0	82	11.000
Aubergine	4	203	14	12	0,37	21	90	0,12	55	20	0,8	0	112	29.000
Tomate rot	3	235	11	9	0,32	22	57	0,09	30	24	1,1	0	108	11.000
Weißkohl	12	269	13	45	0,37	36	33	0,16	37	12	3	0	200	54.000
Kohlrabi	20	322	43	59	0,47	50	47	0,25	37	10	0,7	0	110	50.000
Paprika gelb	4	220	16	8	0,4	26	20	0,1	15	20	2	0	100	19.000
Gartenkürbis	1	140	10	18	0,2	17	20	0,2	30	20	1,4	0	157	6.000
Erbsen grün	2	252	36	26	1,58	118	246	0,96	40	27	4,2	0	352	50.000
Paprika rot	5	260	14	10	0,55	30	80	0,26	18	20	1	0	100	20.000
Karotte/Mohrrübe/Möhre	23	355	12	21	0,35	36	55	0,26	58	19	3,1	0	97	7.000
Zwiebel	3	162	10	22	0,22	33	44	0,18	19	42	1,8	0	126	51.000
Rote Rübe/Rote Bete	58	407	20	17	0,89	44	82	0,36	82	12	0,4	0	244	16.000
Pastinake	8	523	26	47	0,71	82	140	0,85	49	10	3,6	0	400	17.000
Knoblauch	19	530	35	38	1,4	134	149	0,58	30	50	2,7	0	460	50.000
Kartoffeln	3	381	22	9	0,89	31	99	0,42	45	10	3,4	0	106	35.000

Grundnahrungsmittel

Mineralstoffe und Spurenelemente

Lebensmittel	Natrium/mg	Kalium/mg	Magnesium/mg	Calcium/mg	Eisen/mg	Phosphor/mg	Kupfer/µg	Zink/mg	Chlorid/mg	Fluorid/µg	Jodid/µg	Selen/µg	Mangan/µg	Schwefel/µg
Hülsenfrüchte, Nüsse														
Chiasamen (Salbeisamen)	12	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Mandel süß	2	676	218	85	3,11	347	902	3,16	40	90	1,1	0	1.814	150.000
Walnuss	0	444	140	87	2,78	320	1.340	2,64	18	0	3	0	2.740	130.000
Haselnuss	0	745	163	149	3,43	288	1.600	2,08	27	0	1	0	3.460	160.000
Lupine														
Erdnuss	11	660	160	41	1,81	340	767	2,83	7	130	13	0	1.604	380.000
Pinienkern	4	600	235	26	9,2	510	1.030	4,25	41	50	2	0	4.300	150.000
Leinsamen	57	731	323	206	6,75	533	1.200	4,17	16	67	2	0	2.260	220.000
Pistazie	6	1.020	158	136	7,3	500	1.180	3,34	40	120	5	0	464	250.000
Flohsamen-/Wegerichsamenschalen	59													
Cashewnuss	0	689	258	38	6,41	500	2.060	5,15	17	170	5	0	1.960	210.000
Sojabohnen	2	250	24	130	3,1	200	100	0,28	18	12	3	0	350	30.000
Bohnen grün	2	226	22	64	0,74	36	80	0,3	13	12	3	0	222	17.000
Bohnen weiß	4	1.336	140	113	6,17	426	635	2,63	47	90	0,6	0	1.615	170.000
Dicke Bohnen	27	360	38	25	2	95	100	0,73	20	12	3	0	350	30.000
Kichererbse	19	53	56	58	2,95	90	340	1,42	40	27	4	0	1.210	50.000
Fleisch, Fisch, Geflügel														
Suppenhuhn roh	100	180	17	11	1,2	180	57	1,3	80	40	0,9	0	22	200.000
Rind Filet (Lende) roh	40	338	22	3	2,3	164	76	4,41	55	100	0,1	0	20	187.000
Schaf Filet roh	68	276	27	12	1,91	190	128	3,19	79	20	0,7	0	24	202.000
Fische roh	52	386	26	0	0,24	212	0	0	148	130	65	0	0	230.000
Schwein Filet (Lende) roh	74	348	25	2	1,09	173	53	2	69	59	1	0	77	193.000
Pute Brust roh	46	333	20	13	1	200	130	1,8	100	40	1,5	0	30	200.000
Milchprodukte														
Butter	5	16	3	13	0	21	0	0,23	23	71	2,7	0	0	9.000
Feta	957	57	17	248	0,14	223	0	1,04	1.460	0	78	0	0	130.000
Mozzarella	187	40	13	378	0,14	282	0	2,71	265	0	150	0	0	140.000
Quark 40%	34	82	10	95	0,34	187	13	0,5	130	22	3,4	0	60	90.000
Quark 20%	35	87	11	85	0,37	165	14	0,5	130	23	3,7	0	60	120.000
Mozzarella 20%	230	88	8	95	0,3	150	20	0,5	354	17	20	0	6	100.000
Magerquark	40	95	12	92	0,4	160	15	0,57	110	25	4	0	70	110.000
Kuhmilch 3,5%	45	140	12	120	0,06	92	7	0,4	102	17	11,7	0	2	30.000

Grundnahrungsmittel

Mineralstoffe und Spurenelemente

Lebensmittel	Natrium/mg	Kalium/mg	Magnesium/mg	Calcium/mg	Eisen/mg	Phosphor/mg	Kupfer/µg	Zink/mg	Chlorid/mg	Fluorid/µg	Jodid/µg	Selen/µg	Mangan/µg	Schwefel/µg
Halbfertige Erzeugnisse														
Tofu	7	42	110	130	1,9	110	17	0,3	16	10	1	0	350	25.000
Seitan/Weizengluten Trockenprodukt	0	8	1	1	0,05	7	8	0,04	3	3	1	0	54	6.000
Fette, Öle														
Leinöl	1	1	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0
Walnussöl	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Rapsöl	2	1	0	0	0,12	2	2	0,04	1	0	0	0	1	0
Sojaöl	0	1	0	0	0,02	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Olivenöl	1	1	1	0	0,13	2	5	0,05	100	0	0,1	0	1	0
Sonnenblumenöl	1	1	0	1	0,07	0	1	0,05	1	0	0	0	0	0
Sesamöl	2	20	0	10	0,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pilze														
Champignon	8	390	14	11	1,19	129	350	0,52	67	19	18	0	77	34000
Steinpilz	6	327	12	4	1	82	279	1,51	30	63	3,6	0	112	20000
Pfifferling	3	332	14	4	6,5	57	0	0,65	30	50	3,3	0	180	35000
Shiitake	4	120	14	3	0,44	29	300	0,5	30	50	10	0	150	35000
Austernpilz	6	254	13	12	1,23	67	118	0,87	67	31	3	0	158	34000

Grundnahrungsmittel

Lebensmittel	Arginin/mg	Cystin/mg	Histidin/mg	Isoleucin/mg	Leucin/mg	Lysin/mg	Methionin/mg	Phenylalanin/mg
Getreide und Ähnliche								
Hafer Flocken/Haferkleie	870	390	300	610	1.130	500	240	780
Amaranth roh	1.060	310	389	582	879	747	226	542
Roggen Vollkornmehl	475	174	174	359	640	379	136	446
Weizen Vollkornmehl	518	230	219	450	772	311	173	530
Quinoa roh	1.103	195	368	718	930	860	188	530
Dinkel Vollkornmehl	700	470	360	555	1.023	353	230	760
Mais	442	311	237	362	1.203	251	186	460
Bulgur (geschälter vorgegarter getrockneter Weizen)	409	182	173	355	609	245	136	418
Weizen Mehl Type 1050	490	270	240	480	870	300	200	630
Couscous roh	532	236	225	461	791	319	178	544
Ebli (Sonnenweizen, Zartweizen)								
Graupen (Gerste, geschält)	490	200	180	410	660	320	140	490
Weizen Mehl Type 405	430	240	220	460	820	240	170	550
Reis roh	530	102	158	316	613	270	158	362

Grundnahrungsmittel

Lebensmittel	Arginin/mg	Cystin/mg	Histidin/mg	Isoleucin/mg	Leucin/mg	Lysin/mg	Methionin/mg	Phenylalanin/mg
Früchte, Obst, Beeren								
Avocado	78	0	0	65	117	117	0	78
Moosbeere/Cranberry	26	8	8	14	33	14	7	22
Himbeere	91	16	42	33	75	42	25	49
Johannisbeere rot	79	14	36	29	65	36	22	43
Johannisbeere schwarz	89	17	41	33	74	41	24	48
Heidelbeere	46	9	13	28	53	16	15	33
Brombeere	84	15	38	31	69	38	23	46
Johannisbeere weiß	63	11	29	23	52	29	18	34
Kiwi	53	8	23	45	76	76	15	38
Erdbeere	37	7	16	19	44	34	1	25
Preiselbeere/Kronsbeere	21	6	6	11	26	11	6	17
Orange/Apfelsine	97	4	16	27	43	52	11	27
Sauerkirsche	16	3	13	18	26	36	5	18
Mandarine	53	11	13	23	22	43	13	30
Pflaumen	15	4	15	18	24	19	7	19
Pfirsich	17	9	17	13	28	29	30	18
Nektarine	26	14	26	19	42	44	45	28
Pampelmuse/Pomelo	64	10	14	25	25	44	14	30
Birne	12	8	8	20	36	26	9	18
Orangensaft	44	4	3	7	12	9	3	8
Mango	27	0	17	25	45	58	7	24
Sauerkirschsaft	6	1	4	6	9	12	2	6
Ananas	25	2	13	18	26	35	16	17
Weintrauben	62	14	31	6	17	19	28	17
Banane	70	3	100	49	110	74	12	44
Apfel	10	1	8	13	20	19	4	11
Zuckermelone/Honigmelone/Cantaloupe	48	6	20	40	68	24	14	28
Mangosaft	25	0	16	23	41	53	7	22
Ananas Fruchtsaft	22	2	11	16	23	29	14	15
Apfelsaft	2	0	1	2	4	5	1	2
Banane Fruchtnektar	17	1	23	12	26	17	3	10

Grundnahrungsmittel

Lebensmittel	Arginin/mg	Cystin/mg	Histidin/mg	Isoleucin/mg	Leucin/mg	Lysin/mg	Methionin/mg	Phenylalanin/mg
Gemüse								
Spinat	130	38	53	120	190	160	43	110
Mangold	65	31	33	112	148	104	7	86
Feldsalat	88	15	35	130	140	110	11	96
Rosenkohl	280	24	110	210	230	250	40	150
Knollensellerie	44	4	24	48	75	74	18	47
Broccoli	190	53	63	130	160	150	50	120
Rauke/Rucola	102	13	65	146	243	18	34	119
Blumenkohl	110	31	49	110	170	140	48	77
Bleichsellerie/Staudensellerie	100	6	44	57	107	19	14	69
Spitzkohl	161	25	43	64	109	99	21	64
Spargel	110	23	31	69	83	89	27	60
Lauch/Porree	116	12	39	77	131	139	29	63
Eisbergsalat	57	8	19	77	81	59	14	54
Zucchini	109	21	45	99	144	133	31	83
Fenchel Knolle	74	18	28	74	111	92	22	55
Bärlauch	167	21	14	23	34	57	13	34
Rotkohl	110	30	27	43	61	71	14	32
Paprika grün	53	24	21	46	64	59	13	53
Gurke	45	4	8	19	25	26	6	14
Aubergine	42	7	21	63	77	34	7	54
Tomate rot	18	1	13	23	30	29	7	24
Weißkohl	100	27	25	39	56	65	13	30
Kohlrabi	120	11	37	89	78	64	16	45
Paprika gelb	59	28	23	51	70	67	14	59
Gartenkürbis	27	5	11	24	36	33	8	20
Erbsen grün	1.060	130	220	540	670	610	100	400
Paprika rot	63	29	26	55	77	72	15	63
Karotte/Mohrrübe/Möhre	41	13	15	43	42	47	8	31
Zwiebel	183	33	15	22	38	65	14	40
Rote Rübe/Rote Bete	27	23	21	49	53	82	5	26
Pastinake	139	4	21	52	70	78	16	45
Knoblauch	864	87	156	303	476	363	147	241
Kartoffeln	116	21	33	90	127	127	33	93

Grundnahrungsmittel

Lebensmittel	Arginin/mg	Cystin/mg	Histidin/mg	Isoleucin/mg	Leucin/mg	Lysin/mg	Methionin/mg	Phenylalanin/mg
Hülsenfrüchte, Nüsse								
Chiasamen (Salbeisamen)	0	0	0	0	0	0	0	0
Mandel süß	2.845	393	538	911	1.511	600	279	1.200
Walnuss	2.200	220	370	570	1.060	410	260	650
Haselnuss	2.170	310	390	550	1.050	450	200	680
Lupine								
Erdnuss	3.460	430	710	1.230	2.030	1.100	310	1.540
Pinienkern	4.510	410	531	892	1.688	868	386	892
Leinsamen	2.160	410	500	920	1.310	880	430	1.070
Pistazie	1.944	397	460	878	1.505	1.108	356	1.066
Flohsamen-/Wegerichsamenschalen	5		5	200		5		180
Cashewnuss	2.280	410	480	810	1.500	1.000	360	970
Sojabohnen	982	98	319	553	871	736	123	564
Bohnen grün	100	24	49	110	140	140	34	73
Bohnen weiß	1.374	206	641	1.283	1.947	1.694	229	1.260
Dicke Bohnen	661	78	187	327	560	506	54	327
Kichererbse	625	94	211	437	586	531	86	375
Fleisch, Fisch, Geflügel								
Suppenhuhn roh	1.201	257	544	1.006	1.375	1.673	493	749
Rind Filet (Lende) roh	1.269	242	699	1.053	1.710	1.770	527	864
Schaf Filet roh	1.318	255	574	1.042	1.594	1.721	510	807
Fische roh	1.213	247	442	956	1.635	1.923	668	812
Schwein Filet (Lende) roh	1.316	260	857	1.100	1.662	1.905	623	849
Pute Brust roh	1.570	260	840	1.220	1.850	2.110	630	880
Milchprodukte								
Butter	22	4	17	40	65	48	17	32
Feta	550	90	480	820	1.660	1.370	430	890
Mozzarella	680	80	530	860	1.670	1.440	500	930
Quark 40%	440	100	330	700	1.140	930	340	580
Quark 20%	500	110	380	790	1.290	1.050	390	650
Mozzarella 20%	408	62	359	667	1.174	927	284	569
Magerquark	506	112	384	797	1.303	1.059	394	656
Kuhmilch 3,5%	105	25	75	147	328	283	96	149

Grundnahrungsmittel

Lebensmittel	Arginin/mg	Cystin/mg	Histidin/mg	Isoleucin/mg	Leucin/mg	Lysin/mg	Methionin/mg	Phenylalanin/mg
Halbfertige Erzeugnisse								
Tofu	514	67	183	414	621	414	108	414
Seitan/Weizengluten Trockenprodukt	2.349	1.539	1.620	3.240	5.508	1.134	1.296	4.050
Fette, Öle								
Leinöl	0	0	0	0	0	0	0	0
Walnussöl	0	0	0	0	0	0	0	0
Rapsöl	0	0	0	0	0	0	0	0
Sojaöl	0	0	0	0	0	0	0	0
Olivenöl	0	0	0	0	0	0	0	0
Sonnenblumenöl	0	0	0	0	0	0	0	0
Sesamöl	25	4	5	8	14	6	6	9
Pilze								
Champignon	200	14	57	110	120	170	23	74
Steinpilz	260	290	220	30	120	190	58	100
Pfifferling	76	120	26	40	87	39	9	65
Shiitake	105	32	26	65	109	56	30	79
Austernpilz	234	187	50	110	170	150	50	100

Grundnahrungsmittel

Aminosäuren

Lebensmittel	Threonin/mg	Tryptophan/mg	Tyrosin/mg	Valin/mg	Alanin/mg	Asparaginsäure/mg	Glutaminsäure/mg	Glycin/mg
Getreide und Ähnliche								
Hafer Flocken/Haferkleie	530	190	570	810	790	1.290	3.080	850
Amaranth roh	558	181	329	679	799	1.261	2.259	1.636
Roggen Vollkornmehl	340	97	194	495	446	659	2.512	437
Weizen Vollkornmehl	334	115	346	518	403	565	3.493	530
Quinoa roh	590	165	423	633	600	1.120	2.050	790
Dinkel Vollkornmehl	505	180	540	653	470	550	5.170	580
Mais	332	77	394	454	744	607	1.747	346
Bulgur (geschälter vorgegarter getrockneter Weizen)	264	91	273	409	318	445	2.755	418
Weizen Mehl Type 1050	380	130	370	560	420	540	4.270	500
Couscous roh	343	118	354	532	414	579	3.575	543
Ebli (Sonnenweizen, Zartweizen)								
Graupen (Gerste, geschält)	320	120	340	480	467	615	2.599	403
Weizen Mehl Type 405	320	120	320	490	370	480	3.660	420
Reis roh	260	84	242	455	465	725	1.468	381

Grundnahrungsmittel

Aminosäuren

Lebensmittel Threonin/mg Tryptophan/mg Tyrosin/mg Valin/mg Alanin/mg Asparaginsäure/mg Glutaminsäure/mg Glycin/mg

Früchte, Obst, Beeren

Avocado	78	0	0	104	91	183	196	91
Moosbeere/Cranberry	14	7	28	18	16	32	52	19
Himbeere	49	16	33	58	75	240	264	66
Johannisbeere rot	43	14	29	51	65	209	230	57
Johannisbeere schwarz	48	17	33	57	74	237	261	65
Heidelbeere	24	3	10	37	37	70	110	37
Brombeere	46	15	31	53	69	222	245	61
Johannisbeere weiß	34	11	23	40	52	166	182	46
Kiwi	45	15	30	53	68	136	152	53
Erdbeere	26	15	29	25	44	191	126	34
Preiselbeere/Kronsbeere	11	6	23	14	13	26	42	15
Orange/Apfelsine	27	9	17	44	39	162	88	31
Sauerkirsche	21	9	11	25	28	553	36	22
Mandarine	13	5	17	31	52	116	104	84
Pflaumen	18	0	7	21	33	283	42	13
Pfirsich	27	5	20	39	39	90	139	15
Nektarine	41	8	29	59	59	136	211	23
Pampelmuse/Pomelo	14	10	14	35	50	139	99	80
Birne	18	0	6	26	24	142	52	20
Orangensaft	8	2	3	10	15	69	31	9
Mango	27	12	15	38	73	59	86	30
Sauerkirschsaft	7	3	4	8	9	183	12	7
Ananas	17	7	17	23	24	81	63	24
Weintrauben	24	5	15	24	37	104	185	25
Banane	49	23	27	74	60	149	136	54
Apfel	10	3	6	15	19	129	32	11
Zuckermelone/Honigmelone/Cantaloupe	40	5	28	48	62	123	136	48
Mangosaft	25	11	14	34	67	54	79	28
Ananas Fruchtsaft	15	6	15	20	21	70	54	21
Apfelsaft	2	1	1	3	3	22	7	2
Banane Fruchtnektar	12	6	6	17	14	35	31	13

Grundnahrungsmittel

Aminosäuren

Lebensmittel	Threonin/mg	Tryptophan/mg	Tyrosin/mg	Valin/mg	Alanin/mg	Asparaginsäure/mg	Glutaminsäure/mg	Glycin/mg
Gemüse								
Spinat	110	41	80	140	165	281	369	150
Mangold	109	47	94	104	172	282	313	157
Feldsalat	85	20	62	110	94	241	267	88
Rosenkohl	160	50	96	240	230	488	766	182
Knollensellerie	44	12	25	73	86	164	283	47
Broccoli	120	37	110	170	204	373	667	163
Rauke/Rucola	161	54	70	161	245	339	347	201
Blumenkohl	110	34	35	150	147	311	368	99
Bleichsellerie/Staudensellerie	64	11	31	130	79	129	143	71
Spitzkohl	72	21	39	86	86	183	450	54
Spargel	57	23	44	91	124	273	476	82
Lauch/Porree	76	22	38	93	155	193	386	75
Eisbergsalat	45	13	33	59	51	131	145	48
Zucchini	65	31	68	101	117	313	401	83
Fenchel Knolle	64	18	37	74	92	184	276	51
Bärlauch	20	19	39	26	34	70	200	53
Rotkohl	42	12	27	46	61	130	321	39
Paprika grün	49	14	28	50	55	196	188	50
Gurke	16	4	13	21	26	45	219	27
Aubergine	43	11	45	73	69	212	241	53
Tomate rot	23	6	12	23	26	121	337	18
Weißkohl	38	14	25	42	56	119	295	35
Kohlrabi	56	12	42	58	100	213	334	80
Paprika gelb	54	15	31	55	62	218	209	55
Gartenkürbis	17	8	17	25	29	76	98	20
Erbsen grün	450	100	350	520	140	550	990	170
Paprika rot	59	17	33	60	67	236	226	60
Karotte/Mohrrübe/Möhre	36	10	16	40	54	124	208	31
Zwiebel	23	22	47	32	53	104	297	79
Rote Rübe/Rote Bete	33	13	74	47	48	151	546	42
Pastinake	49	14	26	70	67	131	123	42
Knoblauch	241	104	104	397	173	657	1.089	269
Kartoffeln	76	30	65	116	83	336	359	74

Grundnahrungsmittel

Aminosäuren

Lebensmittel	Threonin/mg	Tryptophan/mg	Tyrosin/mg	Valin/mg	Alanin/mg	Asparaginsäure/mg	Glutaminsäure/mg	Glycin/mg
Hülsenfrüchte, Nüsse								
Chiasamen (Salbeisamen)	0	0	0	0	0	0	0	0
Mandel süß	631	176	642	1.180	1.000	2.498	6.095	1.324
Walnuss	490	190	470	700	650	1.490	3.130	740
Haselnuss	460	200	410	720	730	1.570	3.670	720
Lupine								
Erdnuss	850	320	1.190	1.450	810	3.310	5.630	1.640
Pinienkern	724	289	844	1.206	1.230	2.123	3.980	1.182
Leinsamen	840	380	570	1.110	1.030	2.150	4.540	1.330
Pistazie	606	209	648	1.275	920	1.923	4.432	983
Flohsamen-/Wegerichsamenschalen	10		230	120	5	5	62,5	50
Cashewnuss	730	310	670	1.110	840	1.890	4.570	920
Sojabohnen	478	147	430	553	540	1.411	2.331	515
Bohnen grün	93	27	50	130	128	350	312	111
Bohnen weiß	985	206	870	1.374	573	2.176	3.802	710
Dicke Bohnen	264	70	257	358	319	871	1.174	319
Kichererbse	305	71	274	367	336	914	1.249	312
Fleisch, Fisch, Geflügel								
Suppenhuhn roh	811	236	667	934	1.079	1.798	2.997	980
Rind Filet (Lende) roh	959	233	699	1.148	1.399	1.978	3.454	1.295
Schaf Filet roh	956	255	723	1.042	1.275	1.912	3.485	1.042
Fische roh	895	226	679	1.028	1.162	2.056	3.044	864
Schwein Filet (Lende) roh	1.082	260	788	1.229	1.333	2.104	3.385	1.229
Pute Brust roh	970	220	360	1.240	1.369	2.283	3.805	1.243
Milchprodukte								
Butter	30	8	32	45	25	50	121	15
Feta	700	230	870	1.150	540	1.210	3.660	320
Mozzarella	650	240	970	1.100	540	1.260	3.950	340
Quark 40%	520	140	580	740	301	691	2.331	179
Quark 20%	580	160	650	830	340	779	2.625	201
Mozzarella 20%	506	161	569	741	334	767	2.583	198
Magerquark	590	159	656	843	344	788	2.657	203
Kuhmilch 3,5%	144	36	158	194	106	257	705	64

Grundnahrungsmittel

Aminosäuren

Lebensmittel Threonin/mg Tryptophan/mg Tyrosin/mg Valin/mg Alanin/mg Asparaginsäure/mg Glutaminsäure/mg Glycin/mg

Halbfertige Erzeugnisse

Tofu	398	108	274	455	356	895	1.409	398
Seitan/Weizengluten Trockenprodukt	1.944	810	2.835	3.321	1.944	2.349	30.213	2.430

Fette, Öle

Leinöl	0	0	0	0	0	0	0	0
Walnussöl	0	0	0	0	0	0	0	0
Rapsöl	0	0	0	0	0	0	0	0
Sojaöl	0	0	0	0	0	0	0	0
Olivenöl	0	0	0	0	0	0	0	0
Sonnenblumenöl	0	0	0	0	0	0	0	0
Sesamöl	8	3	7	10	9	17	41	10

Pilze

Champignon	87	24	66	90	315	291	442	171
Steinpilz	110	210	120	78	297	273	410	160
Pfifferling	88	48	59	53	44	133	198	35
Shiitake	79	4	52	79	92	122	418	66
Austernpilz	120	30	211	140	234	215	323	126

Grundnahrungsmittel

Lebensmittel	Prolin/mg	Serin/mg	sonst. essent. Aminosäuren/mg	essent. Aminosäuren/mg	sonst. n. essent. Aminosäuren/mg	n. essent. Aminosäuren/mg
Getreide und Ähnliche						
Hafer Flocken/Haferkleie	840	710	0	6.920	0	7.560
Amaranth roh	698	1.148	0	6.482	0	7.801
Roggen Vollkornmehl	1.115	426	0	3.909	0	5.595
Weizen Vollkornmehl	1.314	588	0	4.516	0	6.893
Quinoa roh	510	630	0	6.700	0	5.700
Dinkel Vollkornmehl	1.740	740	0	6.328	0	9.250
Mais	870	443	0	4.708	0	4.758
Bulgur (geschälter vorgegarter getrockneter Weizen)	1.036	464	0	3.564	0	5.436
Weizen Mehl Type 1050	1.610	710	0	4.920	0	8.050
Couscous roh	1.346	601	0	4.633	0	7.058
Ebli (Sonnenweizen, Zartweizen)						
Graupen (Gerste, geschält)	1.262	530	0	4.150	0	5.876
Weizen Mehl Type 405	1.450	660	0	4.380	0	7.040
Reis roh	390	381	0	3.550	0	3.810

Grundnahrungsmittel

Lebensmittel	Prolin/mg	Serin/mg	sonst. essent. Aminosäuren/mg	essent. Aminosäuren/mg	sonst. n. essent. Aminosäuren/mg	n. essent. Aminosäuren/mg
Früchte, Obst, Beeren						
Avocado	78	91	0	637	0	730
Moosbeere/Cranberry	13	17	0	199	0	149
Himbeere	58	66	0	529	0	769
Johannisbeere rot	51	57	0	461	0	669
Johannisbeere schwarz	57	65	0	522	0	759
Heidelbeere	33	27	0	287	0	314
Brombeere	54	61	0	489	0	712
Johannisbeere weiß	41	46	0	367	0	533
Kiwi	53	61	0	477	0	523
Erdbeere	27	33	0	278	0	455
Preiselbeere/Kronsbeere	11	13	0	158	0	120
Orange/Apfelsine	251	57	0	374	0	628
Sauerkirsche	30	30	0	201	0	699
Mandarine	47	23	0	274	0	426
Pflaumen	39	22	0	167	0	432
Pfirsich	27	33	0	252	0	343
Nektarine	41	50	0	381	0	520
Pampelmuse/Pomelo	55	35	0	299	0	458
Birne	20	26	0	187	0	284
Orangensaft	41	12	0	113	0	177
Mango	25	31	0	295	0	304
Sauerkirschsaft	10	10	0	68	0	231
Ananas	18	35	0	216	0	245
Weintrauben	28	40	0	262	0	419
Banane	52	64	0	635	0	515
Apfel	13	15	0	120	0	219
Zuckermelone/Honigmelone/Cantaloupe	48	54	0	369	0	471
Mangosaft	23	29	0	271	0	280
Ananas Fruchtsaft	16	29	0	188	0	211
Apfelsaft	2	3	0	24	0	39
Banane Fruchtnektar	12	14	0	150	0	119

Grundnahrungsmittel

Lebensmittel	Prolin/mg	Serin/mg	sonst. essent. Aminosäuren/mg	essent. Aminosäuren/mg	sonst. n. essent. Aminosäuren/mg	n. essent. Aminosäuren/mg
Gemüse						
Spinat	134	125	0	1.215	0	1.224
Mangold	141	125	0	940	0	1.190
Feldsalat	114	76	0	902	0	880
Rosenkohl	847	244	0	1.840	0	2.757
Knollensellerie	40	49	0	488	0	669
Broccoli	200	174	0	1.353	0	1.781
Rauke/Rucola	172	110	0	1.186	0	1.414
Blumenkohl	122	147	0	1.064	0	1.194
Bleichsellerie/Staudensellerie	64	57	0	652	0	543
Spitzkohl	405	118	0	804	0	1.296
Spargel	137	85	0	707	0	1.177
Lauch/Porree	67	75	0	835	0	951
Eisbergsalat	62	42	0	519	0	479
Zucchini	76	112	0	930	0	1.102
Fenchel Knolle	74	55	0	667	0	732
Bärlauch	40	36	0	467	0	433
Rotkohl	289	85	0	515	0	925
Paprika grün	55	63	0	474	0	607
Gurke	17	22	0	201	0	356
Aubergine	58	53	0	477	0	686
Tomate rot	16	28	0	209	0	546
Weißkohl	265	77	0	474	0	847
Kohlrabi	369	107	0	628	0	1.203
Paprika gelb	62	69	0	526	0	675
Gartenkürbis	19	28	0	231	0	270
Erbsen grün	140	280	0	5.150	0	2.270
Paprika rot	67	76	0	569	0	732
Karotte/Mohrrübe/Möhre	31	36	0	342	0	484
Zwiebel	58	54	0	534	0	645
Rote Rübe/Rote Bete	52	52	0	453	0	891
Pastinake	44	48	0	584	0	455
Knoblauch	130	250	0	3.483	0	2.568
Kartoffeln	79	83	0	927	0	1.014

Grundnahrungsmittel

Lebensmittel	Prolin/mg	Serin/mg	sonst. essent. Aminosäuren/mg	essent. Aminosäuren/mg	sonst. n. essent. Aminosäuren/mg	n. essent. Aminosäuren/mg
Hülsenfrüchte, Nüsse						
Chiasamen (Salbeisamen)	0	0	0	0	0	0
Mandel süß	1.274	924	0	10.906	0	13.115
Walnuss	550	770	0	7.590	0	7.330
Haselnuss	550	680	0	7.590	0	7.920
Lupine						
Erdnuss	1.430	1.830	0	14.620	0	14.650
Pinienkern	1.254	989	0	13.240	0	10.758
Leinsamen	820	1.070	0	10.580	0	10.940
Pistazie	857	1.233	0	10.452	0	10.348
Flohsamen-/Wegerichsamenschalen	100	90				
Cashewnuss	790	1.080	0	10.630	0	10.090
Sojabohnen	564	687	0	5.854	0	6.048
Bohnen grün	117	157	0	970	0	1.175
Bohnen weiß	825	1.145	0	12.069	0	9.231
Dicke Bohnen	327	342	0	3.649	0	3.352
Kichererbse	328	399	0	3.962	0	3.538
Fleisch, Fisch, Geflügel						
Suppenhuhn roh	900	800	0	9.946	0	8.554
Rind Filet (Lende) roh	1.010	889	0	11.173	0	10.025
Schaf Filet roh	977	913	0	10.797	0	9.604
Fische roh	638	833	0	10.724	0	8.597
Schwein Filet (Lende) roh	1.048	970	0	11.931	0	10.069
Pute Brust roh	1.142	1.015	0	12.150	0	10.857
Milchprodukte						
Butter	61	37	0	360	0	309
Feta	1.970	900	0	9.240	0	8.600
Mozzarella	1.870	970	0	9.650	0	8.930
Quark 40%	1.216	580	0	6.540	0	5.298
Quark 20%	1.369	653	0	7.380	0	5.967
Mozzarella 20%	1.347	643	0	6.427	0	5.872
Magerquark	1.386	661	0	7.459	0	6.039
Kuhmilch 3,5%	322	186	0	1.740	0	1.640

Grundnahrungsmittel

Lebensmittel	Prolin/mg	Serin/mg	sonst. essent. Aminosäuren/mg	essent. Aminosäuren/mg	sonst. n. essent. Aminosäuren/mg	n. essent. Aminosäuren/mg
Halbfertige Erzeugnisse						
Tofu	605	447	0	3.970	0	4.110
Seitan/Weizengluten Trockenprodukt	10.530	3.888	0	29.646	0	51.354
Fette, Öle						
Leinöl	0	0	0	0	0	0
Walnussöl	0	0	0	0	0	0
Rapsöl	0	0	0	0	0	0
Sojaöl	0	0	0	0	0	0
Olivenöl	0	0	0	0	0	0
Sonnenblumenöl	0	0	0	0	0	0
Sesamöl	8	10	0	105	0	95
Pilze						
Champignon	348	189	0	1035	0	1756
Steinpilz	326	178	0	1786	0	1644
Pfifferling	40	49	0	708	0	499
Shiitake	66	82	0	716	0	846
Austernpilz	257	141	0	1552	0	1296

Lebensmittel	Grundnahrungsmittel						
	Omega-3/Omega-6	gesättigte	einfach ungesättigte	Fettsäuren	Omega-3	Omega-6	Omega-9
		Fettsäuren/g	Fettsäuren/g	mehrfach ungesättigte Fettsäuren/g	Fettsäuren/g	Fettsäuren/g	Fettsäuren/g
Getreide und Ähnliche							
Hafer Flocken/Haferkleie	0,02	1,11	2,21	2,19	0,05	2,16	2,17
Amaranth roh	0,02	1,67	2,89	1,46	0,06	2,83	1,43
Roggen Vollkornmehl	0,14	0,24	0,8	0,18	0,1	0,69	0,18
Weizen Vollkornmehl	0,07	0,34	1,08	0,28	0,07	1,01	0,27
Quinoa roh	0,08	0,53	2,63	1,31	0,2	2,43	1,31
Dinkel Vollkornmehl	0	0,45	1,39	0,53	0	1,39	0,53
Mais	0,02	0,63	1,67	1,14	0,04	1,63	1,1
Bulgur (geschälter vorgegart getrockneter Weizen)	0,07	0,15	0,46	0,12	0,03	0,43	0,11
Weizen Mehl Type 1050	0,07	0,25	0,8	0,2	0,05	0,75	0,19
Couscous roh	0,07	0,25	0,78	0,2	0,05	0,73	0,19
Ebli (Sonnenweizen, Zartweizen)	0	0,7					
Graupen (Gerste, geschält)	0,09	0,25	0,61	0,12	0,05	0,55	0,11
Weizen Mehl Type 405	0,07	0,14	0,45	0,12	0,03	0,42	0,11
Reis roh	0,05	0,12	0,21	0,2	0,01	0,2	0,2

Lebensmittel	Grundnahrungsmittel						
	Omega-3/Omega-6	gesättigte	einfach ungesättigte	Fettsäuren			Omega-9
		Fettsäuren/g	Fettsäuren/g	mehrfach ungesättigte	Omega-3	Omega-6	
		Fettsäuren/g	Fettsäuren/g	Fettsäuren/g	Fettsäuren/g	Fettsäuren/g	Fettsäuren/g
Früchte, Obst, Beeren							
Avocado	0,07	2,77	1,62	8,11	0,11	1,51	6,95
Moosbeere/Cranberry	0,72	0,04	0,43	0,09	0,18	0,25	0,08
Himbeere	0,46	0,01	0,19	0,03	0,06	0,13	0,03
Johannisbeere rot	0,8	0,04	0,08	0,03	0,04	0,05	0,03
Johannisbeere schwarz	0,5	0,03	0,12	0,03	0,04	0,08	0,03
Heidelbeere	0,68	0,04	0,37	0,07	0,15	0,22	0,07
Brombeere	0,72	0,06	0,62	0,12	0,26	0,36	0,12
Johannisbeere weiß	0,67	0,03	0,1	0,03	0,04	0,06	0,03
Kiwi	0,25	0,15	0,25	0,11	0,05	0,2	0,1
Erdbeere	0,77	0,03	0,24	0,06	0,1	0,13	0,06
Preiselbeere/Kronsbeere	1,27	0,02	0,34	0,06	0,19	0,15	0,06
Orange/Apfelsine	0,6	0,03	0,08	0,06	0,03	0,05	0,05
Sauerkirsche	0,88	0,11	0,15	0,14	0,07	0,08	0,14
Mandarine	0,44	0,06	0,12	0,05	0,04	0,09	0,05
Pflaumen	0,6	0,02	0,08	0,05	0,03	0,05	0,05
Pfirsich	0	0,01	0,04	0,03	0	0,04	0,03
Nektarine	0	0,01	0,04	0,03	0	0,04	0,03
Pampelmuse/Pomelo	0	0,01	0,02	0,01	0	0,01	0,01
Birne	0,18	0,04	0,13	0,07	0,02	0,11	0,06
Orangensaft	0,5	0,02	0,05	0,04	0,02	0,04	0,03
Mango	7	0,1	0,08	0,18	0,07	0,01	0,09
Sauerkirschsaft	1	0,09	0,12	0,11	0,06	0,06	0,11
Ananas	0,6	0,02	0,08	0,03	0,03	0,05	0,02
Weintrauben	0,36	0,06	0,14	0,01	0,04	0,11	0,01
Banane	0,75	0,06	0,06	0,02	0,03	0,04	0,01
Apfel	0	0,02	0,03	0	0	0,02	0
Zuckermelone/Honigmelone/Cantaloupe	0	0,03	0,01	0,01	0	0,01	0,01
Mangosaft	5	0,08	0,06	0,15	0,05	0,01	0,07
Ananas Fruchtsaft	0,67	0,01	0,05	0,02	0,02	0,03	0,02
Apfelsaft	0	0,02	0,02	0	0	0,02	0
Banane Fruchtnektar	0	0,01	0,01	0	0	0,01	0

Lebensmittel	Grundnahrungsmittel						
	Fettsäuren			Fettsäuren			Omega-9 Fettsäuren/g
	Omega-3/Omega-6	gesättigte Fettsäuren/g	einfach ungesättigte Fettsäuren/g	mehrfach ungesättigte Fettsäuren/g	Omega-3 Fettsäuren/g	Omega-6 Fettsäuren/g	
Gemüse							
Spinat	4,33	0,03	0,16	0,01	0,13	0,03	0,01
Mangold	3	0,05	0,15	0,02	0,12	0,04	0,02
Feldsalat	2,33	0,07	0,21	0,01	0,14	0,06	0,01
Rosenkohl	4	0,05	0,19	0,01	0,16	0,04	0
Knollensellerie	0,13	0,07	0,17	0,01	0,02	0,16	0,01
Broccoli	4,5	0,04	0,11	0,01	0,09	0,02	0,01
Rauke/Rucola	1,8	0,22	0,28	0,06	0,18	0,1	0,05
Blumenkohl	3,67	0,04	0,14	0,01	0,11	0,03	0
Bleichsellerie/Staudensellerie	2,67	0,04	0,11	0,02	0,08	0,03	0,01
Spitzkohl	1	0,07	0,14	0,03	0,07	0,07	0,02
Spargel	0,14	0,03	0,08	0	0,01	0,07	0
Lauch/Porree	0,29	0,08	0,18	0,01	0,04	0,14	0,01
Eisbergsalat	2	0,03	0,12	0,01	0,08	0,04	0,01
Zucchini	1,8	0,07	0,14	0,03	0,09	0,05	0,02
Fenchel Knolle	0,38	0,04	0,11	0,01	0,03	0,08	0,01
Bärlauch	0,08	0,07	0,13	0,04	0,01	0,12	0,04
Rotkohl	0,8	0,03	0,1	0,01	0,04	0,05	0
Paprika grün	0,18	0,04	0,13	0,01	0,02	0,11	0,01
Gurke	0,8	0,07	0,09	0	0,04	0,05	0
Aubergine	0,14	0,04	0,09	0,02	0,01	0,07	0,02
Tomate rot	0,11	0,04	0,1	0,03	0,01	0,09	0,02
Weißkohl	3	0,03	0,11	0	0,09	0,03	0
Kohlrabi	2,5	0,03	0,07	0,01	0,05	0,02	0,01
Paprika gelb	0,21	0,05	0,17	0,02	0,03	0,14	0,02
Gartenkürbis	1,5	0,05	0,09	0,02	0,06	0,04	0,02
Erbsen grün	0,2	0,11	0,3	0,05	0,05	0,25	0,04
Paprika rot	0,22	0,09	0,28	0,03	0,05	0,23	0,03
Karotte/Mohrrübe/Möhre	0,1	0,04	0,12	0,01	0,01	0,1	0
Zwiebel	0,13	0,08	0,09	0,03	0,01	0,08	0,03
Rote Rübe/Rote Bete	0,25	0,02	0,05	0,01	0,01	0,04	0,01
Pastinake	0,09	0,07	0,25	0,03	0,02	0,23	0,02
Knoblauch	0,17	0,03	0,07	0	0,01	0,06	0
Kartoffeln	0	0	0,01	0	0	0,01	0

Lebensmittel	Grundnahrungsmittel						
	Omega-3/Omega-6	gesättigte	einfach ungesättigte	Fettsäuren	Omega-3	Omega-6	Omega-9
		Fettsäuren/g	Fettsäuren/g	mehrfach ungesättigte Fettsäuren/g	Fettsäuren/g	Fettsäuren/g	Fettsäuren/g
Hülsenfrüchte, Nüsse							
Chiasamen (Salbeisamen)	0	3,8	0	0	0	0	0
Mandel süß	0	4,54	11,56	34,18	0,04	11,52	33,91
Walnuss	0,24	6,52	51,64	11,67	10,06	41,56	11,6
Haselnuss	0,01	5,27	6,32	50,65	0,06	6,26	50,46
Lupine	0						
Erdnuss	0,04	9,12	14,43	22,65	0,53	13,9	22,66
Pinienkern	0,03	6,11	22,73	19,63	0,63	22,1	19,48
Leinsamen	3,71	3,6	25,37	7,16	19,97	5,39	7,12
Pistazie	0,03	6,14	7,61	34,56	0,19	7,41	34,21
Flohsamen-/Wegerichsamenschalen	0,06	0,57	1,67	0,62	0,08	1,27	0,59
Cashewnuss	0,01	9,26	8,63	28,83	0,08	8,55	28,63
Sojabohnen	0,14	0,7	2,83	1,19	0,35	2,48	1,18
Bohnen grün	1,2	0,07	0,12	0,01	0,06	0,05	0,01
Bohnen weiß	1,74	0,19	0,93	0,12	0,59	0,34	0,12
Dicke Bohnen	1,33	0,1	0,28	0,02	0,16	0,12	0,01
Kichererbse	0,76	0,5	1,51	0,15	0,65	0,86	0,13
Fleisch, Fisch, Geflügel							
Suppenhuhn roh	0,14	6,7	5,69	6,78	0,69	4,97	5,93
Rind Filet (Lende) roh	0,36	1,75	0,18	1,74	0,05	0,14	1,52
Schaf Filet roh	0,29	1,34	0,18	1,46	0,04	0,14	1,34
Fische roh	7,27	0,72	0,93	0,74	0,8	0,11	0,53
Schwein Filet (Lende) roh	0,17	0,77	0,16	0,9	0,02	0,12	0,83
Pute Brust roh	0,35	0,37	0,31	0,25	0,08	0,23	0,21
Milchprodukte							
Butter	0,35	53,81	1,8	22,97	0,46	1,33	18,79
Feta	0,39	16,06	0,87	5,14	0,24	0,61	4,78
Mozzarella	0,43	14,26	0,53	4,79	0,15	0,35	4,19
Quark 40%	0,26	6,45	0,3	3,27	0,06	0,23	2,63
Quark 20%	0,3	2,89	0,13	1,46	0,03	0,1	1,18
Mozzarella 20%	0,36	2,5	0,15	1,4	0,04	0,11	1,1
Magerquark	0	0,15	0,01	0,08	0	0,01	0,06
Kuhmilch 3,5%	0,6	2,4	0,07	0,88	0,03	0,05	0,75

Lebensmittel	Grundnahrungsmittel						
	Fettsäuren			Fettsäuren			
	Omega-3/Omega-6	gesättigte Fettsäuren/g	einfach ungesättigte Fettsäuren/g	mehrfach ungesättigte Fettsäuren/g	Omega-3 Fettsäuren/g	Omega-6 Fettsäuren/g	Omega-9 Fettsäuren/g
Halbfertige Erzeugnisse							
Tofu	0,14	0,69	2,89	0,86	0,35	2,55	0,86
Seitan/Weizengluten Trockenprodukt	0,07	0,81	1,87	0,2	0,12	1,75	0,2
Fette, Öle							
Leinöl	3,69	9,98	67,1	19,2	52,8	14,3	19,1
Walnussöl	0,23	10,51	65,46	19,16	12,2	52,4	19,06
Rapsöl	0,57	9,16	23,55	48,92	8,58	14,95	48,59
Sojaöl	0,15	15,37	60,55	19,24	7,7	52,85	18,74
Olivenöl	0,1	14,38	9,17	71,24	0,86	8,29	70,01
Sonnenblumenöl	0	10,68	50,38	24,59	0,18	50,18	24,44
Sesamöl	0	13	42,7	40,78	0	42,7	40,49
Pilze							
Champignon	0,73	0,04	0,26	0	0,11	0,15	0
Steinpilz	4,5	0,09	0,22	0	0,18	0,04	0
Pfifferling	4,4	0,12	0,27	0,01	0,22	0,05	0
Shiitake	5	0,05	0,12	0	0,1	0,02	0
Austernpilz	1	0,03	0,19	0,02	0,1	0,1	0,02

Grundnahrungsmittel

Lebensmittel	Sorbit/g	Glucose/g	Fructose/g	Saccharose/g	Lactose/g	Stärke/g	Gesamtzucker/g	Maltose/g	Galactose/g	Glycogen/g
Getreide und Ähnliche										
Hafer Flocken/Haferkleie	0	0	0	0,71	0	57,99	0,77	0,06	0	0
Amaranth roh	0	0	0	1,47	0	55,1	1,67	0,2	0	0
Roggen Vollkornmehl	0	0,06	0,06	0,91	0	59,09	1,03	0	0	0
Weizen Vollkornmehl	0	0,06	0,06	0,6	0	58,46	0,71	0	0	0
Quinoa roh	0	0	0	1,6	0	59,9	1,82	0,22	0	0
Dinkel Vollkornmehl	0	0,18	0,1	0,54	0	57	3,86	3,04	0	0
Mais	0	0,1	0,09	1,2	0	61,45	1,39	0	0	0
Bulgur (geschälter vorgegarter getrockneter Weizen)	0	0,07	0,07	0,69	0	67,67	0,83	0	0	0
Weizen Mehl Type 1050	0	0,07	0,07	0,54	0	65,8	0,67	0	0	0
Couscous roh	0	0,07	0,07	0,69	0	67,45	0,82	0	0	0
Ebli (Sonnenweizen, Zartweizen)							1,6			
Graupen (Gerste, geschält)	0	0,14	0,14	1,21	0	68,4	2,2	0,71	0	0
Weizen Mehl Type 405	0	0,03	0,03	0,34	0	71	0,73	0,33	0	0
Reis roh	0	0,08	0,08	0,15	0	77,42	0,31	0	0	0

Grundnahrungsmittel

Lebensmittel	Sorbit/g	Glucose/g	Fructose/g	Saccharose/g	Lactose/g	Stärke/g	Gesamtzucker/g	Maltose/g	Galactose/g	Glycogen/g
Früchte, Obst, Beeren										
Avocado	0	3,55	0	0	0	0	3,55	0	0	0
Moosbeere/Cranberry	0	1,85	1,85	0,23	0	0	3,92	0	0	0
Himbeere	0,01	1,78	2,05	0,97	0	0	4,8	0	0	0
Johannisbeere rot	0	2,01	2,49	0,28	0	0	4,78	0	0	0
Johannisbeere schwarz	0	2,33	3,1	0,67	0	0	6,11	0	0	0
Heidelbeere	0	2,46	3,34	0,23	0	0	6,04	0	0	0
Brombeere	4,76	2,96	3,11	0,17	0	0	6,24	0	0	0
Johannisbeere weiß	0	3,1	3	0,58	0	0	6,68	0	0	0
Kiwi	0	4,32	4,59	0,2	0	0,26	9,12	0	0	0
Erdbeere	0,03	2,17	2,24	1	0	0	5,41	0	0	0
Preiselbeere/Kronsbeere	0	3,03	2,93	0,14	0	0,12	6,1	0	0	0
Orange/Apfelsine	0	2,28	2,57	3,4	0	0	8,25	0	0	0
Sauerkirsche	1,02	5,18	4,28	0,42	0	0	9,88	0	0	0
Mandarine	0	1,7	1,3	7,1	0	0	10,1	0	0	0
Pflaumen	2,61	3,36	2,01	3,38	0	0	8,75	0	0	0
Pfirsich	0,69	1,03	1,23	5,73	0	0	8	0	0	0
Nektarine	0,76	1,69	1,69	8,2	0	0	11,64	0	0,06	0
Pampelmuse/Pomelo	0	3,03	2,67	3,74	0	0	9,44	0	0	0
Birne	2,1	1,68	6,77	1,82	0	0	10,27	0	0	0
Orangensaft	0	2,61	2,47	3,44	0	0	8,52	0	0	0
Mango	0	0,85	2,6	9	0	0,26	12,45	0	0	0
Sauerkirschsaft	0,97	6,5	5,3	0	0	0	11,8	0	0	0
Ananas	0	2,13	2,44	7,83	0	0	12,4	0	0	0
Weintrauben	0,1	7,36	7,34	0,44	0	0	15,14	0	0	0
Banane	0	3,55	3,4	10,32	0	2,76	17,27	0	0	0
Apfel	0,42	2,59	7,32	3,25	0	0,77	13,16	0	0	0
Zuckermelone/Honigmelone/Cantaloupe	0	1,6	1,3	9,5	0	0	12,4	0	0	0
Mangosaft	0	0,76	2,34	9,44	0	0,23	12,54	0	0	0
Ananas Fruchtsaft	0	2,6	2,59	4,51	0	0	9,71	0	0	0
Apfelsaft	0,56	2,4	6,4	1,7	0	0,52	10,5	0	0	0
Banane Fruchtnektar	0	0,74	0,71	10,42	0	0,57	11,86	0	0	0

Grundnahrungsmittel

Lebensmittel	Sorbit/g	Glucose/g	Fructose/g	Saccharose/g	Lactose/g	Stärke/g	Gesamtzucker/g	Maltose/g	Galactose/g	Glycogen/g
Gemüse										
Spinat	0	0,14	0,13	0,2	0	0,14	0,47	0	0	0
Mangold	0	0,18	0,24	0,18	0	0,09	0,6	0	0	0
Feldsalat	0	0,39	0,23	0,18	0	0,01	0,8	0	0	0
Rosenkohl	0,19	0,87	0,79	1,11	0	0,49	2,77	0	0	0
Knollensellerie	0	0,05	0,1	1,71	0	0,44	1,86	0	0	0
Broccoli	0,4	1,07	1,1	0,49	0	0,13	2,66	0	0	0
Rauke/Rucola	0	1,05	0,52	0,21	0	0,32	1,78	0	0	0
Blumenkohl	0	0,95	0,89	0,2	0	0,29	2,05	0	0	0
Bleichsellerie/Staudensellerie	0	0	0,1	2,08	0	0,17	2,18	0	0	0
Spitzkohl	0	0,96	0,96	0,68	0	0,11	2,59	0	0	0
Spargel	0	0,81	0,99	0,24	0	0	2,04	0	0	0
Lauch/Porree	0	1,01	1,24	0,81	0	0,12	3,14	0,08	0	0
Eisbergsalat	0	0,8	0,8	0,38	0	0,02	1,97	0	0	0
Zucchini	0	1,02	1,14	0,1	0	0,45	2,26	0	0	0
Fenchel Knolle	0,14	1,41	1,2	0,39	0	0	3	0	0	0
Bärlauch	0	0,69	0,84	1,36	0	0,04	2,89	0	0	0
Rotkohl	0	1,68	1,28	0,51	0	0,07	3,47	0	0	0
Paprika grün	0,37	1,46	1,19	0,12	0	0,15	2,76	0	0	0
Gurke	0	0,89	0,86	0,06	0	0	1,81	0	0	0
Aubergine	0,11	1,04	1,03	0,2	0	0,22	2,27	0	0	0
Tomate rot	0	1,08	1,36	0,08	0	0,08	2,52	0	0	0
Weißkohl	0,14	2,04	1,76	0,35	0	0,03	4,15	0	0	0
Kohlrabi	0	1,38	1,23	1,09	0	0,15	3,7	0	0	0
Paprika gelb	0	2,65	2,17	0,21	0	0,26	5,03	0	0	0
Gartenkürbis	0	0,64	0,75	0,35	0	0,44	1,74	0	0	0
Erbsen grün	0	0,09	0,06	1,15	0	11	1,3	0	0	0
Paprika rot	0	2,34	3,74	0,06	0	0	6,4	0	0,26	0
Karotte/Mohrrübe/Möhre	0	0,77	0,75	4,85	0	0	6,37	0	0	0
Zwiebel	0	1,35	1,1	1,55	0	0	4	0	0	0
Rote Rübe/Rote Bete	0	0,27	0,25	7,86	0	0	8,38	0	0	0
Pastinake	0	0,25	0,26	2,56	0	8,99	3,06	0	0	0
Knoblauch	0	0,4	0,6	0,6	0	0	1,6	0	0	0
Kartoffeln	0	0,23	0,16	0,31	0	14,91	0,7	0	0	0

Grundnahrungsmittel

Lebensmittel	Sorbit/g	Glucose/g	Fructose/g	Saccharose/g	Lactose/g	Stärke/g	Gesamtzucker/g	Maltose/g	Galactose/g	Glycogen/g
Hülsenfrüchte, Nüsse										
Chiasamen (Salbeisamen)	0	0	0	0	0	0	0,8	0	0	0
Mandel süß	0	0,58	0,51	4,59	0	0	5,68	0	0	0
Walnuss	0	0	0	2,68	0	0	2,68	0	0	0
Haselnuss	0	0	0	3,85	0	0	3,85	0	0	0
Lupine	0									
Erdnuss	0	0	0	2,99	0	5,5	2,99	0	0	0
Pinienkern	0	0	0	0,15	0	7,15	0,15	0	0	0
Leinsamen	0	0	0	1,21	0	0	1,21	0	0	0
Pistazie	0	0	0	2,31	0	9,24	2,31	0	0	0
Flohsamen-/Wegerichsamenschalen	0	0	0	0	0	0	0,5	0	0	0
Cashewnuss	0	0	0	6,15	0	0	6,15	0	0	0
Sojabohnen	0	1,45	1,88	0,64	0	4,29	3,97	0	0	0
Bohnen grün	0,17	0,96	1,31	0,42	0	2,4	2,69	0	0	0
Bohnen weiß	0	0	0	1,2	0	35,44	1,2	0	0	0
Dicke Bohnen	0	1,74	2,26	0,77	0	5,16	4,77	0	0	0
Kichererbse	0	0,64	0,43	0,44	0	20,8	1,5	0	0	0
Fleisch, Fisch, Geflügel										
Suppenhuhn roh	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Rind Filet (Lende) roh	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Schaf Filet roh	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Fische roh	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Schwein Filet (Lende) roh	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pute Brust roh	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Milchprodukte										
Butter	0	0	0	0	0,6	0	0,6	0	0	0
Feta	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Mozzarella	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Quark 40%	0	0	0	0	2,6	0	2,6	0	0	0
Quark 20%	0	0	0	0	2,7	0	2,7	0	0	0
Mozzarella 20%	0	0	0	0	3,3	0	3,3	0	0	0
Magerquark	0	0	0	0	3,2	0	3,2	0	0	0
Kuhmilch 3,5%	0	0,01	0	0	4,68	0	4,7	0	0,01	0

Grundnahrungsmittel

Lebensmittel	Sorbit/g	Glucose/g	Fructose/g	Saccharose/g	Lactose/g	Stärke/g	Gesamtzucker/g	Maltose/g	Galactose/g	Glycogen/g
Halbfertige Erzeugnisse										
Tofu	0	0	0	0,5	0	0	0,5	0	0	0
Seitan/Weizengluten Trockenprodukt	0	0,01	0,01	0,03	0	6,93	0,04	0	0	0
Fette, Öle										
Leinöl	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Walnussöl	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Rapsöl	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Sojaöl	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Olivenöl	0	0	0	0	0	0,2	0	0	0	0
Sonnenblumenöl	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Sesamöl	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pilze										
Champignon	0	0,2	0,21	0,14	0	0	0,56	0	0	0
Steinpilz	0	0,27	0,26	0,02	0	0	0,55	0	0	0
Pfifferling	0	0,09	0,07	0	0	0	0,17	0	0	0
Shiitake	0	1,48	0,62	0,37	0	0	2,46	0	0	0
Austernpilz	0	0,31	0,13	0,08	0	0	0,52	0	0	0

Grundnahrungsmittel

Kohlenhydrate

Lebensmittel	Pentosan/mg	Hexosan/mg	Cellulose/g	Polyuronsäure/mg	Mannit/g	Xylit/mg	sonst. Zuckeralkohole/mg	Summe Zuckeralkohole/mg	sonst. Monosaccharide/mg
Getreide und Ähnliche									
Hafer Flocken/Haferkleie	0	0	0,8	483	0	0	0	0	0
Amaranth roh	0	0	1,21	1.488	0	0	0	0	0
Roggen Vollkornmehl	0	0	1,34	670	0	0	0	0	0
Weizen Vollkornmehl	0	0	1,8	700	0	0	0	0	0
Quinoa roh	0	0	0,89	1.098	0	0	0	0	0
Dinkel Vollkornmehl	0	0	0,99	496	0	0	0	0	0
Mais	0	0	2,2	616	0	0	0	0	0
Bulgur (geschälter vorgegarter getrockneter Weizen)	0	0	1,85	721	0	0	0	0	0
Weizen Mehl Type 1050	0	0	0,73	312	0	0	0	0	0
Couscous roh	0	0	1,11	432	0	0	0	0	0
Ebli (Sonnenweizen, Zartweizen)									
Graupen (Gerste, geschält)	0	0	1,01	230	0	0	0	0	0
Weizen Mehl Type 405	0	0	0,6	138	0	0	0	0	0
Reis roh	0	0	0,31	273	0	0	0	0	0

Grundnahrungsmittel

Kohlenhydrate

Lebensmittel	Pentosan/mg	Hexosan/mg	Cellulose/g	Polyuronsäure/mg	Mannit/g	Xylit/mg	sonst. Zuckeralkohole/mg	Summe Zuckeralkohole/mg	sonst. Monosaccharide/mg
Früchte, Obst, Beeren									
Avocado	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Moosbeere/Cranberry	0	0	0,76	950	0	0	0	0	0
Himbeere	0	0	0,84	400	0	3	0	12	0
Johannisbeere rot	0	0	0,88	931	0	0	0	0	0
Johannisbeere schwarz	0	0	1,33	593	0	0	0	0	0
Heidelbeere	0	0	0,98	490	0	2	0	6	0
Brombeere	0	0	0,58	486	0	0	0	4.760	0
Johannisbeere weiß	0	0	0,88	931	0	0	0	0	0
Kiwi	0	0	0,82	858	0	0	0	0	0
Erdbeere	0	0	0,33	810	0	28	0	60	0
Preiselbeere/Kronsbeere	0	0	0,58	723	0	0	0	0	0
Orange/Apfelsine	0	0	0,44	660	0	0	0	0	0
Sauerkirsche	0	0	0,15	303	0	0	0	1.020	0
Mandarine	0	0	0,34	510	0	0	0	0	0
Pflaumen	0	0	0,23	818	0	0	0	2.610	0
Pfirsich	0	0	0,34	425	0	0	0	690	0
Nektarine	0	0	0,44	550	0	0	0	765	0
Pampelmuse/Pomelo	0	0	0,14	216	0	0	0	0	0
Birne	0	0	0,86	384	0	0	0	2.103	0
Orangensaft	0	0	0,08	123	0	0	0	0	0
Mango	0	0	0,36	374	0	0	0	0	0
Sauerkirschsaft	0	0	0	0	0	0	0	971	0
Ananas	0	0	0,54	167	0	0	0	0	0
Weintrauben	0	0	0,6	299	0	0	0	104	0
Banane	0	0	0,34	551	0	0	0	0	0
Apfel	0	0	0,6	859	0	0	0	421	0
Zuckermelone/Honigmelone/Cantaloupe	0	0	0,15	161	0	0	0	0	0
Mangosaft	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Ananas Fruchtsaft	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Apfelsaft	0	0	0	0	0	0	0	560	0
Banane Fruchtnektar	0	0	0	0	0	0	0	0	0

Grundnahrungsmittel

Kohlenhydrate

Lebensmittel	Pentosan/mg	Hexosan/mg	Cellulose/g	Polyuronsäure/mg	Mannit/g	Xylit/mg	sonst. Zuckeralkohole/mg	Summe Zuckeralkohole/mg	sonst. Monosaccharide/mg
Gemüse									
Spinat	0	0	1,04	450	0	0	0	0	0
Mangold	0	0	1,16	619	0	0	0	0	0
Feldsalat	0	0	0,9	486	0	0	0	0	0
Rosenkohl	0	0	1,28	792	0	0	0	190	0
Knollensellerie	0	0	1,4	1.092	0	0	0	0	0
Broccoli	0	0	0,4	600	0	0	0	400	0
Rauke/Rucola	0	0	0,72	384	0	0	0	0	0
Blumenkohl	0	0	0,77	580	0	26	0	26	0
Bleichsellerie/Staudensellerie	0	0	1,15	611	0,22	0	0	218	0
Spitzkohl	0	0	1,25	350	0	0	0	0	0
Spargel	0	0	0,75	196	0	0	0	0	0
Lauch/Porree	0	0	0,66	286	0,1	0	0	98	0
Eisbergsalat	0	0	0,34	385	0	0	0	0	0
Zucchini	0	0	0,36	385	0,01	9	0	23	0
Fenchel Knolle	0	0	0,6	560	0	0	0	140	0
Bärlauch	0	0	0,63	610	0	0	0	0	0
Rotkohl	0	0	0,97	475	0	0	0	0	0
Paprika grün	0	0	0,64	700	0	0	0	370	0
Gurke	0	0	0,16	261	0,05	0	0	54	0
Aubergine	0	0	0,91	378	0	0	0	110	0
Tomate rot	0	0	0,36	325	0	0	0	0	0
Weißkohl	0	0	0,55	1.080	0	0	0	140	0
Kohlrabi	0	0	0,6	300	0	0	0	0	0
Paprika gelb	0	0	1,15	1.257	0	0	0	0	0
Gartenkürbis	0	0	0,44	330	0,01	9	0	22	0
Erbsen grün	0	0	2,09	250	0	0	0	0	0
Paprika rot	0	0	1,15	1.257	0	0	0	0	0
Karotte/Mohrrübe/Möhre	0	0	0,95	826	0,2	0	0	205	0
Zwiebel	0	0	0,46	355	0	0	0	0	0
Rote Rübe/Rote Bete	0	0	0,8	225	0	0	0	0	0
Pastinake	0	0	0,85	575	0	0	0	0	0
Knoblauch	0	0	0,52	507	0	0	0	0	0
Kartoffeln	0	0	0,43	221	0	0	0	0	0

Grundnahrungsmittel

Kohlenhydrate

Lebensmittel	Pentosan/mg	Hexosan/mg	Cellulose/g	Polyuronsäure/mg	Mannit/g	Xylit/mg	sonst. Zuckeralkohole/mg	Summe Zuckeralkohole/mg	sonst. Monosaccharide/mg
Hülsenfrüchte, Nüsse									
Chiasamen (Salbeisamen)	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Mandel süß	0	0	1,7	227	0	0	0	0	0
Walnuss	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Haselnuss	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Lupine									
Erdnuss	0	0	1,3	2.935	0	0	0	0	0
Pinienkern	0	0	1,08	144	0	0	0	0	0
Leinsamen	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pistazie	0	0	1,59	212	0	0	0	0	0
Flohsamen-/Wegerichsamenschalen	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Cashewnuss	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Sojabohnen	0	0	1,11	390	0	0	0	0	0
Bohnen grün	0	0	0,7	246	0	0	0	170	0
Bohnen weiß	0	0	2,78	975	0	0	0	0	0
Dicke Bohnen	0	0	1,11	390	0	0	0	0	0
Kichererbse	0	0	1,98	220	0	0	0	0	0
Fleisch, Fisch, Geflügel									
Suppenhuhn roh	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Rind Filet (Lende) roh	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Schaf Filet roh	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Fische roh	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Schwein Filet (Lende) roh	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pute Brust roh	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Milchprodukte									
Butter	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Feta	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Mozzarella	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Quark 40%	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Quark 20%	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Mozzarella 20%	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Magerquark	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Kuhmilch 3,5%	0	0	0	0	0	0	0	0	0

Grundnahrungsmittel

Kohlenhydrate

Lebensmittel	Pentosan/mg	Hexosan/mg	Cellulose/g	Polyuronsäure/mg	Mannit/g	Xylit/mg	sonst. Zuckeralkohole/mg	Summe Zuckeralkohole/mg	sonst. Monosaccharide/mg
Halbfertige Erzeugnisse									
Tofu	0	0	0,12	70	0	0	0	0	0
Seitan/Weizengluten Trockenprodukt	0	0	0,39	80	0	0	0	0	0
Fette, Öle									
Leinöl	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Walnussöl	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Rapsöl	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Sojaöl	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Olivenöl	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Sonnenblumenöl	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Sesamöl	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pilze									
Champignon	0	0	1,08	19	0,45	0	0	448	0
Steinpilz	0	0	3,43	60	0,42	0	0	423	0
Pfifferling	0	0	1,86	33	0,14	0	0	136	0
Shiitake	0	0	1,12	20	9,86	0	0	9856	0
Austernpilz	0	0	3,33	59	2,08	0	0	2080	0

Grundnahrungsmittel

Lebensmittel	Monosaccharide/mg	sonst. Disaccharide/mg	Disaccharide/mg	Oligosaccharide resorb./mg	Oligosaccharide n. resorb./mg	sonst. Polysaccharide/mg	Polysaccharide/mg
Getreide und Ähnliche							
Hafer Flocken/Haferkleie	0	0	770	596	0	0	57.992
Amaranth roh	0	0	1.670	662	330	0	55.100
Roggen Vollkornmehl	122	0	911	607	0	0	59.090
Weizen Vollkornmehl	120	0	595	357	0	0	58.458
Quinoa roh	0	0	1.816	720	330	0	59.904
Dinkel Vollkornmehl	280	0	3.580	382	0	0	57.000
Mais	190	0	1.200	257	230	0	61.450
Bulgur (geschälter vorgegarter getrockneter Weizen)	138	0	689	413	0	0	67.670
Weizen Mehl Type 1050	134	0	538	403	0	0	65.800
Couscous roh	138	0	687	412	0	0	67.453
Ebli (Sonnenweizen, Zartweizen)							
Graupen (Gerste, geschält)	284	0	1.916	355	0	0	68.405
Weizen Mehl Type 405	62	0	670	289	50	0	71.000
Reis roh	156	0	150	0	0	0	77.424

Grundnahrungsmittel

Lebensmittel	Monosaccharide/mg	sonst. Disaccharide/mg	Disaccharide/mg	Oligosaccharide resorb./mg	Oligosaccharide n. resorb./mg	sonst. Polysaccharide/mg	Polysaccharide/mg
Früchte, Obst, Beeren							
Avocado	3.550	0	0	0	0	0	0
Moosbeere/Cranberry	3.694	0	230	0	0	0	0
Himbeere	3.837	0	968	0	0	0	0
Johannisbeere rot	4.503	0	277	0	0	0	0
Johannisbeere schwarz	5.437	0	673	0	0	0	0
Heidelbeere	5.809	0	235	0	0	0	0
Brombeere	6.074	0	170	0	0	0	0
Johannisbeere weiß	6.100	0	580	0	0	0	0
Kiwi	8.912	0	205	0	0	0	264
Erdbeere	4.407	0	1.002	0	0	0	0
Preiselbeere/Kronsbeere	5.960	0	140	0	0	0	120
Orange/Apfelsine	4.851	0	3.399	0	0	0	0
Sauerkirsche	9.463	0	417	0	0	0	0
Mandarine	3.000	0	7.100	0	0	0	0
Pflaumen	5.370	0	3.380	0	0	0	0
Pfirsich	2.269	0	5.727	0	0	0	0
Nektarine	3.435	0	8.201	0	0	0	0
Pampelmuse/Pomelo	5.702	0	3.738	0	0	0	0
Birne	8.450	0	1.817	0	0	0	0
Orangensaft	5.080	0	3.440	0	1	0	0
Mango	3.450	0	9.000	0	0	0	261
Sauerkirschsaft	11.800	0	0	0	1	0	0
Ananas	4.570	0	7.830	0	0	0	0
Weintrauben	14.693	0	443	0	0	0	0
Banane	6.949	0	10.321	0	0	0	2.760
Apfel	9.913	0	3.250	0	0	0	766
Zuckermelone/Honigmelone/Cantaloupe	2.900	0	9.500	0	0	0	0
Mangosaft	3.102	0	9.441	0	1	0	235
Ananas Fruchtsaft	5.196	0	4.513	0	1	0	0
Apfelsaft	8.800	0	1.700	0	1	0	521
Banane Fruchtnektar	1.442	0	10.417	0	4	0	572

Grundnahrungsmittel

Lebensmittel	Monosaccharide/mg	sonst. Disaccharide/mg	Disaccharide/mg	Oligosaccharide resorb./mg	Oligosaccharide n. resorb./mg	sonst. Polysaccharide/mg	Polysaccharide/mg
Gemüse							
Spinat	266	0	202	0	0	0	144
Mangold	418	0	182	0	0	0	90
Feldsalat	619	0	181	0	0	0	8
Rosenkohl	1.660	0	1.109	0	0	0	490
Knollensellerie	145	0	1.710	0	0	0	440
Broccoli	2.171	0	491	0	0	0	133
Rauke/Rucola	1.574	0	210	0	0	0	316
Blumenkohl	1.848	0	205	0	0	0	290
Bleichsellerie/Staudensellerie	100	0	2.080	0	0	0	174
Spitzkohl	1.918	0	675	0	0	0	108
Spargel	1.800	0	244	0	0	0	0
Lauch/Porree	2.251	0	889	489	720	0	120
Eisbergsalat	1.592	0	378	0	0	0	16
Zucchini	2.155	0	101	0	0	0	451
Fenchel Knolle	2.610	0	390	0	0	0	0
Bärlauch	1.530	0	1.360	675	0	0	44
Rotkohl	2.953	0	515	0	0	0	72
Paprika grün	2.648	0	116	0	0	0	146
Gurke	1.754	0	57	0	0	0	0
Aubergine	2.066	0	201	0	0	0	220
Tomate rot	2.439	0	84	0	0	0	80
Weißkohl	3.800	0	346	0	0	0	30
Kohlrabi	2.618	0	1.086	0	0	0	148
Paprika gelb	4.823	0	212	0	0	0	265
Gartenkürbis	1.386	0	352	0	0	0	440
Erbsen grün	153	0	1.150	615	0	0	11.000
Paprika rot	6.336	0	64	0	0	0	0
Karotte/Mohrrübe/Möhre	1.520	0	4.850	0	0	0	0
Zwiebel	2.451	0	1.550	920	0	0	0
Rote Rübe/Rote Bete	526	0	7.857	0	0	0	0
Pastinake	501	0	2.560	1.808	630	0	8.990
Knoblauch	1.000	0	600	3.749	0	0	0
Kartoffeln	390	0	312	0	0	0	14.914

Grundnahrungsmittel

Lebensmittel	Monosaccharide/mg	sonst. Disaccharide/mg	Disaccharide/mg	Oligosaccharide resorb./mg	Oligosaccharide n. resorb./mg	sonst. Polysaccharide/mg	Polysaccharide/mg
Hülsenfrüchte, Nüsse							
Chiasamen (Salbeisamen)	0	0	0	0	0	0	0
Mandel süß	1.090	0	4.588	0	0	0	0
Walnuss	0	0	2.680	0	0	0	0
Haselnuss	0	0	3.850	0	0	0	0
Lupine							
Erdnuss	0	0	2.992	0	0	0	5.500
Pinienkern	0	0	146	0	0	0	7.154
Leinsamen	0	0	1.210	0	0	0	0
Pistazie	0	0	2.310	0	0	0	9.240
Flohsamen-/Wegerichsamenschalen	0	0	0	0	0	0	0
Cashewnuss	0	0	6.150	0	0	0	0
Sojabohnen	3.324	0	643	2.144	0	0	4.289
Bohnen grün	2.272	0	421	1.050	1.600	0	2.400
Bohnen weiß	0	0	1.195	3.186	4.430	0	35.439
Dicke Bohnen	3.996	0	773	2.577	0	0	5.155
Kichererbse	1.062	0	440	850	1.130	0	20.800
Fleisch, Fisch, Geflügel							
Suppenhuhn roh	0	0	0	0	0	0	0
Rind Filet (Lende) roh	0	0	0	0	0	0	0
Schaf Filet roh	0	0	0	0	0	0	0
Fische roh	0	0	0	0	0	0	0
Schwein Filet (Lende) roh	0	0	0	0	0	0	0
Pute Brust roh	0	0	0	0	0	0	0
Milchprodukte							
Butter	0	0	600	0	0	0	0
Feta	0	0	0	0	0	0	0
Mozzarella	0	0	0	0	0	0	0
Quark 40%	0	0	2.600	0	0	0	0
Quark 20%	0	0	2.700	0	0	0	0
Mozzarella 20%	0	0	3.300	0	0	0	0
Magerquark	0	0	3.200	0	0	0	0
Kuhmilch 3,5%	15	0	4.685	0	0	0	0

Grundnahrungsmittel

Lebensmittel	Monosaccharide/mg	sonst. Disaccharide/mg	Disaccharide/mg	Oligosaccharide resorb./mg	Oligosaccharide n. resorb./mg	sonst. Polysaccharide/mg	Polysaccharide/mg
Halbfertige Erzeugnisse							
Tofu	0	0	495	0	100	0	5
Seitan/Weizengluten Trockenprodukt	14	0	28	28	0	0	6.930
Fette, Öle							
Leinöl	0	0	0	0	0	0	0
Walnussöl	0	0	0	0	0	0	0
Rapsöl	0	0	0	0	0	0	0
Sojaöl	0	0	0	0	0	0	0
Olivenöl	0	0	4	0	0	0	196
Sonnenblumenöl	0	0	0	0	0	0	0
Sesamöl	0	0	0	0	0	0	0
Pilze							
Champignon	418	0	144	0	0	0	0
Steinpilz	530	0	16	0	0	0	0
Pfifferling	161	0	5	0	0	0	0
Shiitake	2094	0	370	0	0	0	0
Austernpilz	442	0	78	0	0	0	0

Grundnahrungsmittel

Sonstige

Lebensmittel	Ballaststoffe wasserl./g	Ballaststoffe w.unlösl./g	Lignin/mg	Kochsalz/g	Harnsäure/mg	P/S Verhältnis
Getreide und Ähnliche						
Hafer Flocken/Haferkleie	4,95	5,08	580	0	100	2
Amaranth roh	3,44	5,86	744	0,05	66	1,73
Roggen Vollkornmehl	4,76	8,64	670	0,01	51	3,37
Weizen Vollkornmehl	2,3	7,7	500	0,01	82	3,14
Quinoa roh	1,26	5,38	549	0,01	66	4,94
Dinkel Vollkornmehl	1,09	7,29	413	0	125	3,06
Mais	1,15	8,56	231	0,01	60	2,64
Bulgur (geschälter vorgegarter getrockneter Weizen)	2,58	7,72	515	0,01	69	3,13
Weizen Mehl Type 1050	2,11	3,11	104	0	46	3,14
Couscous roh	1,88	4,29	309	0,02	80	3,11
Ebli (Sonnenweizen, Zartweizen)						
Graupen (Gerste, geschält)	1,94	2,69	138	0,01	100	2,41
Weizen Mehl Type 405	1,7	2,3	0	0	40	3,13
Reis roh	1,7	2,3	0	0	40	3,13

Grundnahrungsmittel

Sonstige

Lebensmittel	Ballaststoffe wasserl./g	Ballaststoffe w.unlösl./g	Lignin/mg	Kochsalz/g	Harnsäure/mg	P/S Verhältnis
Früchte, Obst, Beeren						
Avocado	1,7	2,3	0	0	40	3,13
Moosbeere/Cranberry	1,7	2,3	0	0	40	3,13
Himbeere	1,7	2,3	0	0	40	3,13
Johannisbeere rot	1,7	2,3	0	0	40	3,13
Johannisbeere schwarz	1,7	2,3	0	0	40	3,13
Heidelbeere	1,4	3,5	1.960	0	22	10,28
Brombeere	0,96	2,2	256	0	15	10,27
Johannisbeere weiß	0,5	3	721	0	15	3,85
Kiwi	0,59	1,53	702	0,01	19	1,67
Erdbeere	0,58	1,05	100	0	21	7,68
Preiselbeere/Kronsbeere	1,06	1,83	867	0	13	17,15
Orange/Apfelsine	0,6	1	330	0	19	2,62
Sauerkirsche	0,57	0,47	1	0	17	1,36
Mandarine	0,67	1,03	255	0	20	1,98
Pflaumen	0,67	0,91	323	0	24	3,55
Pfirsich	0,78	1,14	85	0	21	4,4
Nektarine	0,94	1,26	110	0,01	18	4,44
Pampelmuse/Pomelo	0,24	0,48	36	0	15	2,13
Birne	0,61	2,66	432	0	12	3,26
Orangensaft	0,15	0,26	62	0	20	2,52
Mango	0,63	1,07	306	0,01	15	0,75
Sauerkirschsaft	0	0	0	0	17	1,37
Ananas	0,15	0,84	109	0	19	4,88
Weintrauben	0,21	1,29	200	0	27	2,25
Banane	0,62	1,2	119	0	57	1,02
Apfel	0,48	1,54	10	0	14	1,3
Zuckermelone/Honigmelone/Cantaloupe	0,19	0,54	131	0,04	33	0,58
Mangosaft	0	0	0	0,01	15	0,76
Ananas Fruchtsaft	0	0	0	0,01	20	4,64
Apfelsaft	0	0	0	0	13	1,31
Banane Fruchtnektar	0	0	0	0	15	1

Grundnahrungsmittel

Sonstige

Lebensmittel	Ballaststoffe wasserl./g	Ballaststoffe w.unlösl./g	Lignin/mg	Kochsalz/g	Harnsäure/mg	P/S Verhältnis
Gemüse						
Spinat	1,36	1,22	90	0,09	57	5,06
Mangold	0,64	1,93	103	0,17	57	3,19
Feldsalat	0,15	1,37	18	0,01	34	3,04
Rosenkohl	1,45	2,95	88	0,02	69	3,68
Knollensellerie	0,55	3,68	42	0,2	30	2,51
Broccoli	1,3	1,7	30	0,06	81	2,92
Rauke/Rucola	0,72	0,88	64	0,07	30	1,29
Blumenkohl	0,49	2,43	9	0,03	51	3,29
Bleichsellerie/Staudensellerie	0,99	1,57	102	0,21	70	3,11
Spitzkohl	0,75	1,75	175	0,01	20	2,1
Spargel	0,4	0,91	100	0,01	23	2,24
Lauch/Porree	0,52	1,75	88	0,01	74	2,26
Eisbergsalat	0,24	0,83	32	0,03	11	3,84
Zucchini	0,26	0,82	88	0,01	24	2,01
Fenchel Knolle	0,5	1,5	40	0	0	2,53
Bärlauch	0,92	1,26	44	0,04	15	1,85
Rotkohl	0,8	1,7	25	0,03	32	2,88
Paprika grün	0,3	1,7	280	0	10	3,02
Gurke	0,15	0,39	30	0,01	7	1,31
Aubergine	1,41	1,41	42	0,01	21	2,23
Tomate rot	0,22	0,73	234	0,01	11	2,7
Weißkohl	1,33	1,62	90	0,03	22	3,45
Kohlrabi	0,48	0,96	75	0,05	25	2,54
Paprika gelb	0,54	3,05	503	0,01	10	3,09
Gartenkürbis	0,26	0,84	55	0	7	1,98
Erbsen grün	0,26	3,99	100	0	84	2,75
Paprika rot	0,54	3,05	503	0,01	15	3,04
Karotte/Mohrrübe/Möhre	1,74	1,89	61	0,06	17	2,93
Zwiebel	0,29	1,52	63	0,01	13	1,12
Rote Rübe/Rote Bete	0,48	2,05	25	0,14	19	2,72
Pastinake	0,62	1,51	64	0,02	30	3,75
Knoblauch	0,89	0,92	36	0,05	15	2,72
Kartoffeln	0,37	0,86	0	0,01	16	2,67

Grundnahrungsmittel

Sonstige

Lebensmittel	Ballaststoffe wasserl./g	Ballaststoffe w.unlösl./g	Lignin/mg	Kochsalz/g	Harnsäure/mg	P/S Verhältnis
Hülsenfrüchte, Nüsse						
Chiasamen (Salbeisamen)	0	0	0	0,03	0	0
Mandel süß	3,3	6,5	227	0	41	2,54
Walnuss	0	4,6	0	0	0	7,93
Haselnuss	0	7,7	0	0	0	1,2
Lupine						
Erdnuss	1,21	10,53	1.174	0,01	74	1,58
Pinienkern	1,44	5,76	144	0,01	0	3,72
Leinsamen	0	0	0	0,03	0	7,05
Pistazie	0,31	10,3	212	0,01	0	1,24
Flohsamen-/Wegerichsamenschalen	0	0	0	0,15	0	0
Cashewnuss	0	3,1	0	0	0	0,93
Sojabohnen	1,5	1,5	60	0	42	4,02
Bohnen grün	0,88	1,01	38	0	37	1,62
Bohnen weiß	3,75	3,75	150	0,01	180	4,81
Dicke Bohnen	1,5	1,5	60	0,03	42	2,65
Kichererbse	0,26	4,14	88	0,05	150	3,04
Fleisch, Fisch, Geflügel						
Suppenhuhn roh	0	0	0	0,13	159	0,85
Rind Filet (Lende) roh	0	0	0	0,09	110	0,1
Schaf Filet roh	0	0	0	0,13	150	0,13
Fische roh	0	0	0	0,13	0	1,29
Schwein Filet (Lende) roh	0	0	0	0,11	150	0,2
Pute Brust roh	0	0	0	0,12	120	0,85
Milchprodukte						
Butter	0	0	0	0,01	0	0,03
Feta	0	0	0	3,18	0	0,05
Mozzarella	0	0	0	0,44	0	0,04
Quark 40%	0	0	0	0,09	0	0,05
Quark 20%	0	0	0	0,09	0	0,05
Mozzarella 20%	0	0	0	0,58	9	0,06
Magerquark	0	0	0	0,1	0	0,06
Kuhmilch 3,5%	0	0	0	0,11	0	0,03

Grundnahrungsmittel

Sonstige

Lebensmittel	Ballaststoffe wasserl./g	Ballaststoffe w.unlösl./g	Lignin/mg	Kochsalz/g	Harnsäure/mg	P/S Verhältnis
Halbfertige Erzeugnisse						
Tofu	0,25	0,25	3	0,02	70	4,21
Seitan/Weizengluten Trockenprodukt	0,25	0,75	30	0	330	2,32
Fette, Öle						
Leinöl	0	0	0	0	0	6,72
Walnussöl	0	0	0	0	0	6,23
Rapsöl	0	0	0	0	0	2,57
Sojaöl	0	0	0	0	0	3,94
Olivenöl	0	0	0	0	0	0,64
Sonnenblumenöl	0	0	0	0	0	4,72
Sesamöl	0	0	0	0	0	3,29
Pilze						
Champignon	0,36	1,54	19	0,02	58	6,62
Steinpilz	1,14	4,88	60	0,01	92	2,32
Pfifferling	0,62	2,65	33	0,01	17	2,33
Shiitake	0,37	1,59	20	0,01	50	2,33
Austernpilz	1,11	4,74	59	0,01	50	6,29