

Nährwerte von Nahrungsmitteln pro 100 g

Eiweiss KH Fett

Getreide:

Amaranth	14.6	56.8	8.8
Buchweizen, Korn	9.1	71	1.7
Buchweizen, Mehl	11.7	70.7	2.7
Dinkel	11.6	63.2	2.7
Dinkelmehl	9.7	77	2.6
Gerste	10.4	71	1.4
Gerstenmehl	10.6	72	1.9
Hafer, Korn	9.9	55.5	7.1
Hafer, Flocken	12.5	63.3	7.1
Hafer Kleie	19	42.2	8.5
Hirse, Korn	9.8	68.8	3.9
Kamut, Korn	14.6	60	2
Mais, Korn	8.5	64.2	3.8
Mais, Griess	8.8	73.5	1.1
Mais, Popkorn	12.7	68	5
Mais, Mehl	8.3	66.3	2.8
Quinoa	13.8	58.5	5
Reis, Korn	7.2	74.1	2.2
Reis ,parboiled, roh	6.8	77.7	0.6
Reis, gegart	2.6	23.3	0.8
Wildreis	7	73	2
Roggen, Korn	8.8	60.7	1.7
Roggen, Flocken	12	61	1.7
Roggen, Mehl	6.9	68	1.3
Weizen, Griess	9.6	68.9	0.8
Weizen, Korn	10.6	59.5	1.8
Weizen, Kleie	14.9	17.7	4.7
Weizen, Mehl	10.9	70.8	1.1
Weizen, Vollkornmehl	12.1	59.7	2

Stärkemehle / Paniermehle:

Kartoffelstärke	0.6	83.1	0.1
Maisstärke, Maizena	0.4	85.9	0.1
Reisstärke	0.8	85	0
Weizenstärke	0.4	86.1	0.1
Paniermehl	13	72	2.1
Paniermehl, Vollkorn	13	63	2

Backwaren:

Baguette	7.9	55.4	1.4
Croissant	5.7	44.9	33.6
Knäckebrötchen	10	73.4	2
Laugenbrezel/ -brötchen	7.1	68.5	1.8
Mehrkornbrot	7.6	42.8	1.6
Pumpernickel	6.5	36.5	1
Roggenbrot	6.7	45.7	1
Weissbrot	8.2	48	1.2
Weizen, Semmel	8.7	55.5	1.9
Weizen, Vollkornbrot	7.8	37.6	1
Weizen, Toastbrot	7.4	48	1.5
Weizen, Weissbrot	7.1	48.1	1.3
Zwieback	10	73.1	4

Teigwaren:

Eierteigwaren, roh	12.3	69.9	2.8
Teigwaren ohne Ei, roh	10.5	75.2	1.2
Vollkornteigwaren ,roh	13	60	3.6

Gemüse, roh:

Artischocke	2.4	2.6	0.1
Aubergine	1.2	2.5	0.2
Blattspinat	2.5	0.6	0.3
Blumenkohl	2.5	2.3	0.3
Bohnen, grün, gegart	2.4	3.2	0.2
Bohnen, getrocknet	20.7	47.4	1.4
Brokkoli	3.3	2.5	0.2
Chicorée	1.3	2.4	0.2
Chinakohl	1.2	1.2	0.3
Eisbergsalat	0.7	1.9	0.3
Endivie	1.8	1.2	0.2
Erbsen, grün	6.6	12.3	0.5
Feldsalat, Nüsslisalat	1.8	0.7	0.4
Fenchel	1.4	2.2	0.3
Frühlingszwiebel / Lauchzwiebel	2	3	0.5
Grünkohl	4.3	2.5	0.9
Gurke	0.6	1.8	0.2
Karotte, Rüebli	1	4.8	0.2
Kartoffel	2	14.8	0.1
Kartoffel,Chips	5.5	40.5	39.4
Kartoffel, gebacken mit Schale	2.5	18	0.1
Kartoffel, gekocht, Gschwellti	2	14.8	0.1
Kartoffelflocken, Püree, trocken	7.1	75	0.5
Lauch	2.2	3.3	0.3
Pommes frites, fertig gebraten, gesalzen	4.2	30	17.6
Pommes Chipes, nature, gesalzen	6.5	49	35
Knoblauch	6.1	28.4	0.1

Kohlrabi	1.9	3.7	0.1
Kopfsalat	1.2	1.1	0.2
Kürbis	1.4	4.6	0.1
Lauch	2.2	3.3	0.3
Mangold, Krautstiel	2.1	2.9	0.3
Meerrettich	2.8	11.7	0.3
Okra	2.1	2.2	0.2
Peperoni, Paprika	1.1	4.8	0.2
Pastinake	1.3	12.1	0.4
Radicchio	1.2	1.5	0.2
Radieschen	1.1	2.1	0.1
Randen, roh	1.5	8.4	0.1
Randen, gekocht	1.1	5	0.1
Rettich	1.1	2.4	0.2
Rhabarber	0.6	1.4	0.1
Rosenkohl	4.5	3.3	0.3
Rotkohl, Rotkabis	1.5	3.5	0.2
Rucola	2.6	2.1	0.7
Sauerkraut, roh, abgetropft	1.5	0.8	0.3
Schwarzwurzel	1.4	2.1	0.4
Sellerie	1.2	2.2	0.2
Spargel	1.9	1.6	0.2
Spinat	2.7	0.6	0.3
Süßkartoffel	1.6	24.1	0.6
Tomate	1	2.6	0.2
Tomate, Ketchup	2	24.7	0.3
Weisskohl, Kabis	1.4	4.2	0.2
Wirsing, Kohl	3	2.4	0.4
Zucchini	1.6	2.2	0.4
Zuckermais	3	15.8	1.2
Zuckermais aus Dosen, abgetropft	3.2	21	1.5
Zwiebel	1.2	4.9	0.3

Hülsenfrüchte:

Alfalfasprousen, roh	4	2.1	0.7
Bohnen grün	2.4	5.1	0.2
Bohnen, weiss	21.1	34.7	1.6
Erbsen	22.9	41.2	1.4
Kichererbsen	19	44.3	5.9
Kidneybohnen, in Dosen	6.9	17.8	0.6
Limabohnen	20.6	45	1.4
Linsen	23.5	40.6	1.5
Mungbohnen	23.1	41.5	1.2
Saubohnen	23.9	48.9	2

Obst und Obstprodukte:

Acerola	0.2	2.6	0.2
---------	-----	-----	-----

Acerola, Saft ungesüsst	0.3	4.5	0.3
Ananas	0.3	13.1	0.2
Ananas, Saft, ungesüsst	0.1	11.7	
Apfel	0.3	11.4	0.4
Apfelsaft, ungesüsst	0.3	10.6	0.3
Aprikose	0.9	8.5	0.1
Aprikose, getrocknet	5	50.5	0.5
Avocado	1.9	0.4	23.5
Banane gelb	1.2	21.4	0.2
Birne	0.5	12.4	0.3
Brombeeren	1.2	2.7	1
Cherimoya	1.5	13.6	0.3
Clementine	0.9	8.7	
Cranberrys, roh	0.4	7.6	0.1
Dattel, getrocknet	2	65.2	0.5
Erdbeeren	0.8	5.5	0.4
Feige	1.3	12.9	0.5
Feige, getrocknet	3.9	58.2	1.3
Granatapfel	0.7	16.7	0.6
Grapefruit	0.6	8.9	0.2
Saft, ungesüsst	0.5	10.1	0.1
Heidelbeeren	0.7	7.4	0.6
Himbeeren	1.3	4.8	0.3
Holunderbeeren, schwarze	2.6	6.5	1.7
Honigmelone	0.9	12.4	0.1
Johannisbeeren	1.1	7.3	0.2
Kaki	0.6	16	0.3
Kaktusfeige	0.8	7.1	0.7
Kirschen, süß	0.9	13.3	0.3
Kirschen, sauer, Weichseln	0.9	11	0.5
Kiwi	0.9	10.8	0.6
Limone	0.5	1.9	2.4
Litschi	0.9	17	0.3
Mandarine	0.6	10.3	0.3
Mango	0.6	12.5	0.5
Melone, Cantaloupe	0.9	8.4	0.3
Melone, Galia	0.5	5.6	0.3
Melone. Honigmelone	0.9	12.4	0.1
Melone, Wassermelone	0.6	8.3	0.2
Mirabellen	0.7	15	0.2
Nektarine	0.9	12.4	0.1
Oliven, grün, mariniert	1.4	1.8	13.9
Oliven, schwarz, mariniert	1.1	1.5	13.8
Orange	1	9.2	0.2
Orange, Saft, frisch gepresst	0.7	9.4	0.2
Papaya	0.5	7.1	0.1
Passionsfrucht	2.4	9.5	0.4
Pfirsich	0.8	8.9	0.1
Pflaume	0.6	10.2	0.2
Preiselbeeren	0.3	6.2	0.5

Quitte	0.4	7.3	0.5
Reinclaude	0.8	9.6	0.3
Rosinen	2.5	68	0.6
Stachelbeeren	0.8	8.5	0.2
Sultaninen, getrocknet	1.8	64.7	0.6
Wassermelone	0.6	8.3	0.2
Weintrauben	0.7	15.2	0.3
Weintrauben, getrocknet, Rosinen	2.5	68	0.6
Weintrauben, Saft, ungesüsst	0.2	16.6	0
Zitrone	0.7	8.1	0.6
Zitrone, Saft, ungesüsst	0.6	19.8	0.4
Zwetschge	0.6	10.2	0.2

Pilze:

Austernpilz	2.3	0	0.2
Champignon	2.7	0.6	0.3
Morchel	2.5	1	0.3
Pfifferling	2.4	0.2	0.5
Steinpilz	5.4	0.5	0.4
Steinpilz, getrocknet	29.5	4.1	3.2
Trüffel	5.5	7.4	0.5

Hülsenfrüchte:

Alfalfasprossen, roh	4	2.1	0.3
Bohnen, weiss, reif, roh	21.1	34.7	0.7
Bohnensprossen, roh	4.5	2.3	0.7
Erbsen, reif, roh	22.9	41.2	1.4
Kichererbsen, roh	19	44.3	5.9
Kichererbsen Sprossen, gekeimt	5.1	1.9	0.3
Kidneybohnen, in Dosen, abgetropft	6.9	17.8	0.6
Limabohnen	20.6	45	1.4
Linsen	23.5	40.6	1.5
Mungbohnen	23.1	41.5	1.2
Saubohnen	23.9	48.9	2
Sojabohnen	34.9	6.3	18.3

Milch und Milchprodukte:

Butter	0.7	0.6	83.2
Buttermilch, Molke	3.5	4	0.5
Crème fraîche,40 % Fett	2	2.5	40
Joghurt, natur, fettarm	3.4	4.1	1.5
Joghurt, fettarm, Früchte, gezuckert	3	13.6	1.3
Joghurt, vollfett	3.3	4	3.8
Kefir	3.3	4	3.1
Kuhmilch, 3,5% Fett	3.3	4.8	3.5

Schafsmilch	5.3	4.7	6.3
Stutenmilch	2.2	6.2	1.5
Ziegenmilch	3.7	4.8	3.9
Rahm 10 % Fett, Kaffeerahm	3.1	4.1	10.5
Rahm, 30 % Fett, Schlagrahm	2.2	3.2	30
Saure Sahne, 30 % Fett	2.2	2.4	30
Schmand, 24 % Fett	2.2	2.4	24

Frischkäse und Quark:

Doppelrahmfrischkäse	11.3	2.6	31.5
Feta, 40 %	18.4	0	18.8
Frischkäse	11	2.5	31.5
Fruchtquark	10	12.7	3.7
Hüttenkäse	13.6	2.6	4.3
Mascarpone	7.6	3.6	47.5
Mozzarella aus Büffelmilch, 52 % Fett	14	1	24
Mozzarella aus Kuhmilch, 20 % Fett	12.3	3.3	4.3
Mozzarella aus Kuhmilch, 45 % Fett	19	1	19.8
Ricotta	9.3	0.3	15
Quark, mager	13.5	4	0.2
Quark, 20% Fett, Speisequark	12.5	4	5.1
Quark, 40%, Rahmquark	9	4	16

Käse:

Appenzeller, 50% Fett i. Tr.	25.4	0	31.6
Bel Paese	25.4	0	30.2
Bergkäse, Kuhmilch, 45 % Fett i. Tr.	28.9	0	30
Bergkäse, Ziegenmilch, 45 % Fett i. Tr.	25.3	0	27
Brie, 60 % Fett i. Tr.	21.1	0	27.9
Cambozola, 70 % Fett i. Tr.	13.2	0	40
Camembert, 30 % Fett i. Tr.	23.5	0	13.5
Camembert, 45 % Fett i. Tr.	21	0	22.8
Camembert, 60 % Fett i. Tr.	17.9	0	34
Cheddar, 50 % Fett i. Tr.	25.5	0.5	33.4
Edamer, 30 % Fett i. Tr.	26.4	0	16.2
Edamer, 40 % Fett i. Tr.	28.7	0	30
Emmentaler, 45% Fett i. Tr.	28.9	0	31.2
Gorgonzola	19.4	0	31.2
Gouda, 40 % Fett i. Tr.	25.5	0	29.2
Hobelkäse, 50% Fett i. Tr.	33	1.5	38
Limburger	23.2	0	19.7
Parmesan, 37 % Fett i. Tr.	33.5	0	34.8
Provolone, 50 % Fett i. Tr.	26.3	0.9	28.9
Raclettekäse, 48 % Fett i. Tr.	22.7	0	28
Reibkäse, 45 % Fett i. Tr.	28.9	0	30
Roquefort, 52 % Fett i. Tr.	19.1	1.8	32.2
Schafskäse, 50 % Fett i. Tr.	17	0	25.5

Tête de Moine, 50 % Fett i. Tr.	24.7	0	35.5
Tilsiter	26.3	0	27.7
Ziegenkäse, 45 % Fett i. Tr.	21	0	21.8

Fisch und Meerfrüchte:

Aal	15	0	24.5
Auster	9	4.5	1.2
Egli	18.4	0	0.8
Felchen	17.8	0	3.2
Forelle	19.5	0	2.7
Flunder	16.5	0	0.7
Garnele	18.6	0	1.4
Hecht	18.4	0	0.9
Heilbutt	20.1	0	1.6
Hering	18.2	0	17.8
Hummer	15.9	0	1.9
Kabeljau / Dorsch	21	0	4.2
Karpfen	18.4	0	0.9
Krebs, Flusskrebs	15	0	0.5
Lachs / Salm	19.9	0	6.7
Languste	17.2	0	1.1
Makrele	18.7	0	11.9
Miesmuschel	10.5	3.9	2
Rotbarsch	21.5	0	3.6
Sardine	19.4	0	4.5
Schellfisch	20.9	0	0.6
Scholle	20.8	0	1.9
Seehecht	17.2	0	2.5
Seelachs	18.3	0	0.9
Seezunge	20.4	0	1.4
Steinbutt	16.7	0	1.7
Tintenfisch / Sepia	18.4	2.4	1.2
Thunfisch	23.3	0	4.9
Zander	22.3	0	0.7

Fischerzeugnisse:

Aal, geräuchert	17.9	0	28.6
Kaviar, aus Russland	26.1	0	15.5
Lachs, geräuchert	28.5	0	19.4
Ölsardinen	24.1	0	13.9
Schellfisch, geräuchert	22.1	0	0.5
Schillerlocken	21.3	0	24.1
Seelachs, geräuchert	22.8	0	0.8
Stockfisch, getrockneter Kabeljau	79.2	0	2.5
Thunfisch in Öl	23.8	0	20.9

Geflügel:

Ente	18.1	0	17.2
Gans	23.4	0	20.8
Huhn, Poulet ganz, gebraten	19.9	0	9.6
Huhn, Brust, mit Haut	22.2	0	6.2
Huhn, Keule mit Haut	18.2	0	11.2
Huhn, Suppenhuhn	18.5	0	20.3
Huhn, Herz	17.3	0	5.3
Huhn, Leber	22.1	0	4.7
Suppenhuhn mit Haut	19	0	20.3
Truthahn, Pute, mit Haut	27	0	16.2
Truthahn, Brust, ohne Haut	24.1	0	1
Truthahn, Keule ohne Haut	20.5	0	3.6

Lammfleisch:

Brust	12	0	37
Filet	20.4	0	3.4
Keule, Gigot	18	0	18
Kotelett	23.2	0	17.9
Schnitzel	19.1	0	6.1

Kalbfleisch:

Brust	18.6	0	6.3
Filet	20.6	0	1.4
Haxe	20.9	0	1.6
Herz	15.9	0	5.1
Keule	20.7	0	1.6
Kotelett	21.1	0	3.1
Leber	21.9	4.1	5.6
Muskelfleisch, ohne Fett, Voressen	21.9	0	0.8
Schnitzel	20.7	0	1.8
Schulter	21.2	0	1
Zunge	17.1	0.9	6.2

Rindfleisch:

Corned Beef	21.7	0	6
Filet	29.6	0	3.6
Hackfleisch, roh	22.5	0	14
Hals	19.3	0	8.1
Herz	16.8	0	6
Hochrippe	20.2	0	8.1
Hüfte	21.5	0	2.4
Keule	21	0	7.1
Leber	22.2	6.4	3.4

Muskelfleisch, ohne Fett, Voressen	22	0	1.9
Ochsenschwanz	20.1	0	11.5
Roastbeef	22.4	0	4.5
Rumpsteak	25.3	0	14.9
Tartar	21.2	0	3
Zunge	16	0.4	15.9

Schweinefleisch:

Bauch	17.8	0	21.1
Filet	21.5	0	2
Hackfleisch, gegart	25.3	0	18.2
Haxe	19	0	12.2
Herz	16.9	0	2.6
Kasseler	20.9	0.9	11.4
Keule, Hamme	16.9	0	22.9
Kotelett	20.3	0	5.2
Landjäger	15.2	0.4	44.4
Leber	21.2	0.9	4.5
Muskelfleisch, ohne Fett, Voressen	22	0	1.9
Salami	25.2	1.9	35
Schinken, gekocht	18.4	1	3.9
Schinken, roh, geräuchert	29.4	0.9	14
Schnitzel	22.2	0	1.9
Schulter	17	0	16.5
Speck, roh, geräuchert	16	0	28.9
Speck, Kochspeck	9.1	0	65
Zunge	16.4	0	10.3

Wild und verschiedene Fleischarten:

Fasan	23.8	0	6.6
Hase	21.6	0	3
Hirsch	20.6	0	3.3
Kaninchen	20.8	0	7.6
Pferd	20.6	0	2.7
Reh, Keule	21.4	0	1.3
Reh, Rücken	22.4	0	3.6
Wildschwein	19.5	0	9.3
Ziege	19.5	0	7.9

Eier:

Hühnerei, ganz, 58 g, Gew.-Kl. M	12.9	0.7	11.2
Hühnereigelb	16.1	0.3	31.9
Hühnereiweiss	11.1	0.7	0.2

Nüsse, Kerne und Samen:

Baumnuss	14.4	10.6	62.5
Cashewkerne	17.2	30.5	42.2
Chiasamen	16.5	7.7	30.7
Edelkastanien, Maronen	3.4	41.2	1.9
Erdmandeln	6.1	42.5	23.7
Erdnusskerne	25.3	7.5	48.1
Erdnusskerne, geröstet	25.6	9.4	49.4
Erdnussmus	28	17	50
Hanfsamen, ungeschält	26	2	36
Haselnuss	12	10.5	61.6
Haselnussmus	16.6	6.1	64.8
Kokosmilch, Koserve, ungezuckert	2	2.8	18.4
Kokosnuss	3.9	4.8	36.5
Kokosraspel	5.6	6.4	62
Kokoswasser, ungesüsst	0.3	1.4	0.2
Kürbiskerne	24.4	14.2	45.6
Leinsamen, ungeschält	24.4	0	30.9
Macadamia	7.5	4	73
Mandelmus, ungesüsst	15.1	19.7	59.1
Mandeln	18.7	5.4	54.1
Mohnsamen	20.2	4.2	42.2
Paranuss	13.6	3.6	66.8
Pekannuss	13.6	3.6	66.8
Pinienkerne	13	20.5	60
Pistazienkerne	20.8	11.6	51.6
Sesam	17.7	10.2	50.4
Sesampaste, Tahini	17.8	21.2	48
Sonnenblumenkerne, geschält	22.5	12.3	49
Walnuss	14.4	10.6	62.5

Low - Carb - Mehle

Kokosmehl	19	9	11
Leinsamenmehl	28.2	6	12.5
Mandelmehl	40	3.5	12
Süsslupinenmehl	48	2	10
Baumnussmehl, andere Nussmehle	37	15	30