

**HaarMineralAnalyse  
und  
individuelle Ernährungsempfehlung**



**Topfit24**

**für  
Marion Muster  
erstellt am 15.04.02**

Marion Muster  
Musterallee 1  
11111 Musterhausen

Sehr geehrte Frau Muster,

Sie haben uns eine Probe Ihres Haares eingesandt, um damit Problemen Ihres Stoffwechsels und den sich daraus ergebenden Auswirkungen auf die Spur zu kommen. Wir freuen uns, Ihnen heute dazu das Ergebnis zusenden zu können. Es soll Ihnen neben der eigentlichen Ergebnisdarstellung einen Leitfaden bieten, mit zumindest befristeter, aber gezielter Ernährungsumstellung Ihren Stoffwechsel wieder ins Gleichgewicht zu bringen.

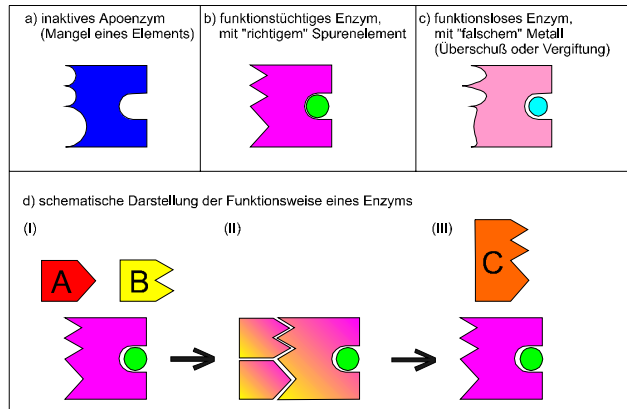
Vor der persönlichen Auswertung befindet sich zu Ihrer Information noch ein allgemeines Kapitel zur Haarmineralanalyse.

## Inhalt

<b>1 Allgemeines zur HMA.....</b>	<b>1</b>
<b>2 Einführung in das vorliegende Gutachten .....</b>	<b>3</b>
<b>3 Ihr Analysenergebnis .....</b>	<b>4</b>
<b>4 Ihr Befund und Wechselwirkungen einzelner Elemente .....</b>	<b>6</b>
<b>4.1 Essentielle Elemente.....</b>	<b>6</b>
<b>4.2 Eventuell essentielle Elemente .....</b>	<b>7</b>
<b>4.3 Nicht essentielle und toxische Elemente .....</b>	<b>8</b>
<b>4.4 Wechselwirkungen.....</b>	<b>8</b>
<b>5 Ihr Herzinfarkttrisiko.....</b>	<b>10</b>
<b>6 Die Ernährungsempfehlungen .....</b>	<b>11</b>
<b>6.1 Eignung der Lebensmittel .....</b>	<b>11</b>
<b>6.2 Wissenswertes zu einigen Nahrungsmitteln .....</b>	<b>12</b>
<b>6.3 Hinweis für Übergewichtige .....</b>	<b>13</b>
<b>6.4 Ihre Lebensmittelauswahl .....</b>	<b>13</b>

## I Allgemeines zur HMA

Mineralstoffe und Spurenelemente sorgen in jeder einzelnen Körperzelle für die Aufrechterhaltung der Stoffwechselfunktionen. Gleiches gilt für die lebenden Zellen der Haarwurzel. Mit dem Prozeß der Verhornung wird der Mineralstatus der lebenden Zellen in den Haaren konserviert. Eine Haarmineralanalyse gibt also Aufschluß über die Qualität unseres Stoffwechsels.



Der Stoffwechsel in den Zellen kann nur funktionieren, wenn bestimmte Katalysatoren die Energiebarrieren, die alle chemischen Synthesen in unserem Körper hemmen, erniedrigen. Diese Katalysatoren nennt man Enzyme. Sie bestehen oftmals aus einem Verbund von Peptiden und einem Mineralstoff bzw. Spurenelement. Die Abbildung zeigt schematisch das Wirken eines Enzyms.

Durch die moderne Analytik ist es möglich, diese Mineralstoffe und Spurenelemente sehr genau zu messen. Aufgrund der Forschungsergebnisse von 25 Jahren können bestimmte Gesundheitsstörungen mit dem Mangel bzw. Überschuß an bestimmten Elementen in Zusammenhang gebracht werden. Erst eine umfangreiche Analytik ermöglicht die systematische Erfassung des komplexen Zusammenspiels von essentiellen und toxischen Elementen und gibt uns so die Möglichkeit, korrigierend eingreifen zu können.

Der Bedarf an Mineralien und Spurenelementen stellt auch keine konstante Größe sondern ein individueller, in Abhängigkeit von äußeren Umständen schwankender Wert dar. Er wird zum einen von Art und Intensität der Leistung des Organismus (u.a. von Wachstum, Schwangerschaft, Stillzeit, Sport, Arbeit, Streß) zum anderen aber auch stark von den Ernährungsgewohnheiten beeinflusst.

Unsere Haarmineralanalyse weist Sie auf Mängel, Überschüsse und Ungleichgewichte in Ihrem Mineral- und Spurenelementhaushalt hin und deckt Zusammenhänge mit Gesundheitsproblemen auf. Darüber hinaus weisen wir Ihnen einen sicheren Weg zu einem optimalen Elementstatus. Dieser führt über eine Optimierung Ihrer Ernährung. Die Erfahrungen, die seit Jahren im In- und Ausland mit der Haaranalyse gemacht wurden, zeigen Erfolge bei chronischen Erkrankungen durch Ernährungsumstellung:

- Abwehrschwäche • Allergien • Alterserscheinungen • Asthma bronchiale • Bluthochdruck
- chronische Müdigkeit • Diabetes mellitus • Entzündungsneigung • Übergewicht • Gicht
- Hauterkrankungen • Magen-Darm-Erkrankungen • Migräne • Nervosität • Neurodermitis
- Osteoporose • psychische Störungen • rheumatische Erkrankungen • Schlafstörungen

Darüber hinaus besitzt die HMA weitere Vorteile:

- \* Betrachtung des Mineralhaushalts über einen längeren Zeitraum (bis zu 3 Monaten)
- \* Werte werden direkt aus der Zelle, dem Ort des Stoffwechsels, gewonnen
- \* im Gegensatz zu Blutuntersuchungen spielen Tagesschwankungen und körpereigene Pufferfunktionen keine Rolle
- \* schleichende Vergiftungen und chronische Belastungen werden erkannt (Amalgam, Kupfer- und Bleirohre etc.)

Und das sagen andere zur HMA:

„Ein großer Vorteil der Haar-Analyse ist, daß die Beurteilung des biologischen Geschehens wegen des relativ langsamen Haarwuchses über einen längeren Zeitraum möglich ist. Man kann damit rechnen, daß eine Haarprobe von 4 cm Länge etwa 4 Monate Stoffwechsel widerspiegelt, während man bei Körperflüssigkeiten wie Blut oder Urin lediglich Momentanwerte erhält, die sich rasch wieder ändern können. Das gilt vor allem für toxische Erkrankungen. Schleichende Fehlernährung oder chronische Intoxikation werden durch Blut- oder Urinanalysen nur selten sinnvoll erfaßt.“

DR. H.U.MEISCH, Münster

„Grundsätzlich wäre für jeden von uns eine Haar-Analyse sinnvoll, denn wir alle leben mit zunehmender Umweltverschmutzung und dazu meist bei einer ungesunden Lebensweise... hier kann die Haar-Analyse hilfreich eingreifen zur Aufdeckung der Ursachen für das ständige Sich-unbehaglich-Fühlen und Herumkränkeln.“

DR. J.MAUERMANN, München

„Nur wenige Ärzte haben sich bisher mit den neuesten Forschungsergebnissen vertraut gemacht, welche die immense Bedeutung der Spurenelemente beim Schutz vor Herzinfarkt, Schlaganfall, Krebs, Arthritis und anderen chronische Krankheiten belegen.“ DR. MED. J.K.JUCHHEIM, Haaranalyse, Mineralstoffe und Ernährung, K.F.Haug Verlag Heidelberg

„Menschliches Haar ist eine „aufzeichnende Faser“, die Veränderungen des Stoffwechsels vieler Elemente über lange Zeiträume widerspiegeln kann und so eine Kopie vergangener Ereignisse in der Ernährung liefert.“ W.H. STRAIN, W.J. PORIES, A. FLYNN, O.A. HILL: Trace Element Nutriture and Metabolism Through Head Hair Analysis in Trace Substances in Environmental Health. D.D. HEMPHILL, ed. University Missouri Press, Columbia, 1972

## 2 Einführung in das vorliegende Gutachten

Unser Gutachten entsteht auf der Basis einer chemischen Untersuchung Ihrer Haare. Bei der überaus genauen ICP (Inductively Coupled Plasma)-Spektroskopie wird die Emission optischer Strahlung durch angeregte Atome im Gaszustand gemessen. Dazu werden die Haare zunächst mit destilliertem Wasser sowie Aceton gewaschen und getrocknet. Der anschließende Aufschluß in Teflongefäßen löst die Haare vollständig auf. Die in Lösung befindliche Probe kann nun spektroskopisch untersucht werden.

Die Untersuchungsergebnisse zeigen die Gehalte der metallischen Elemente Ihres Haares und damit Ihres Körpers. Diese werden mit statistisch ermittelten Normwerten verglichen, um daraus Mangel- oder Überschußzustände von bestimmten Elementen in Ihrem Körper bestimmen zu können.

Neben der reinen Analyse bietet Ihnen das Gutachten

- Ihren Befund der vom Normalbereich abweichenden Elementwerte
- die Wechselwirkungen der Elemente untereinander
- mögliche Quellen bei erhöhten Schwermetallwerten
- eine Beurteilung eines möglichen Herzinfarkttrisikos
- Ernährungsempfehlungen sowie Hinweise für die Reduktion von möglichem Übergewicht

Die individuelle Nahrungsmittelauswahl dieses Gutachtens ist nur auf Ihren momentanen Elementstatus hin angepaßt und kann daher nicht für immer gültig sein. Im Zuge der Normalisierung Ihrer Werte sollte auf jeden Fall eine Anpassung vorgenommen werden. Wir empfehlen Ihnen daher, nach vier bis sechs Monaten eine Folgeuntersuchung durchführen zu lassen. Mit der Zeit wird sich Ihr Elementstatus optimieren, und Sie werden ein Gefühl für Ihre individuell richtige Ernährung entwickeln. Es kann dann in größeren zeitlichen Abständen eine Überprüfung vorgenommen werden.

### 3 Ihr Analyseergebnis

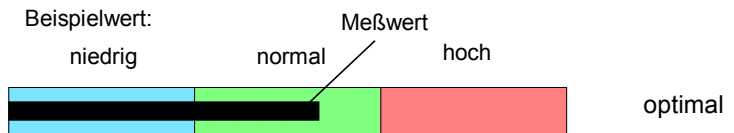
Das Analyseergebnis stellt das eigentliche Ergebnis der Haarmineralanalyse dar. Es vermittelt die Konzentrationen der gemessenen Mineralstoffe und Spurenelemente in Ihrem Körper. Alle gemessenen Elemente werden mit den üblicherweise im Körper vorliegenden Normalbereichen verglichen. Durch diese Gegenüberstellung sind mögliche Stoffwechsel-Ungleichgewichte zu erkennen..

Die Grafik auf der folgenden Seite verdeutlicht auf einen Blick, welche Elemente sich in Ihrem Körper zur Zeit außerhalb des Normalbereiches befinden. Zu jedem Element in der Tabelle wird der Befund sowohl als Text (z.B. hoch, niedrig oder optimal) als auch grafisch dargestellt.

Die untersuchten **Mineralstoffe und Spurenelemente** wurden in drei Gruppen unterteilt:

- **essentielle Elemente**, die dem Körper regelmäßig zugeführt werden müssen,
- **eventuell. essentielle Elemente**, bei denen sich die Wissenschaft noch nicht hundertprozentig im klaren ist, ob sie wirklich essentiell sind. Sie scheinen aber in geringen Mengen im Organismus benötigt zu werden. Größere Mengen dieser Elemente wirken jedoch toxisch (z.B. Arsen) .
- **nicht essentielle Elemente**, d.h. in höheren Konzentrationen giftige Elemente und Schwermetalle. Die „nicht essentiellen/giftigen Elemente“ bringen dem Körper auf keinen Fall Nutzen, sondern können gefährlich werden. Sie sollten im Körper höchstens in kleinen Konzentrationen vorkommen. Diese geringen Konzentrationen sind in der Grafik weiß dargestellt, der daran anschließende gelbe Bereich kann hingegen bei besonders empfindlichen Personen zu ersten gesundheitlichen Beeinträchtigungen führen. In dem roten Bereich liegt auf jeden Fall ein zu hoher Wert vor, so daß nach ihren Quellen speziell gesucht werden muß.

Patient: Marion Muster  
 Code: 1591  
 Analyse: 26.04.00



Element	Normbereich mg/kg Haar	Meßwert mg/kg		Bewertung
<i>essentielle Spurenelemente</i>			Normbereich	
Calcium	300 - 1600,000	<b>255,173</b>		zu niedrig
Magnesium	25 - 120,000	<b>19,474</b>		zu niedrig
Natrium	60 - 250,000	<b>284,845</b>		zu hoch
Kalium	40 - 130,000	<b>144,321</b>		zu hoch
Phosphor	140 - 240,000	<b>181,876</b>		optimal
Cobalt	0,04 - 0,200	<b>0,008</b>		zu niedrig
Chrom	0,2 - 1,000	<b>0,357</b>		optimal
Kupfer	12 - 37,000	<b>21,751</b>		optimal
Eisen	10 - 25,000	<b>6,583</b>		zu niedrig
Mangan	0,3 - 2,000	<b>0,778</b>		optimal
Molybdän	0,15 - 0,400	<b>0,234</b>		optimal
Selen	2 - 4,000	<b>2,324</b>		optimal
Silicium	3 - 13,000	<b>10,585</b>		optimal
Zinn	1 - 5,000	<b>1,946</b>		optimal
Vanadium	0,07 - 0,500	<b>0,089</b>		optimal
Zink	150 - 235,000	<b>135,474</b>		zu niedrig

<i>evtl. essentielle Spurenelemente</i>				
Arsen	1,5 - 3,000	<b>0,324</b>		niedrig
Bor	0,7 - 3,000	<b>1,342</b>		mittel
Barium	0,3 - 3,500	<b>0,335</b>		mittel
Bismut	0,25 - 2,500	<b>0,345</b>		mittel
Lithium	0,05 - 0,300	<b>0,095</b>		mittel
Nickel	0,5 - 1,500	<b>0,565</b>		mittel
Strontium	0,4 - 5,000	<b>3,872</b>		mittel

<i>toxische Elemente</i>				
Silber	0,1 - 0,400	<b>0,123</b>		mittel
Aluminium	10 - 20,000	<b>15,761</b>		mittel
Palladium	0,1 - 0,400	<b>0,107</b>		mittel
Cadmium	0,05 - 0,200	<b>0,214</b>		zu hoch
Quecksilber	0,06 - 1,000	<b>0,653</b>		mittel
Blei	0,2 - 0,800	<b>2,846</b>		zu hoch
Thallium	1,5 - 3,000	<b>0,145</b>		niedrig



## **4 Ihr Befund und Wechselwirkungen einzelner Elemente**

In diesem Kapitel werden Ihre vom Optimalbereich abweichenden Elemente aufgeführt. Die Bedeutung des Elements für Ihren Organismus sowie die Auswirkung einer Mangel- bzw. Überschußversorgung werden kurz erklärt. Aber nicht nur die Meßergebnisse der einzelnen Elemente für sich betrachtet liefern Informationen. Zusätzlich können die wechselseitigen Beeinflussungen der Elemente durch deren Quotienten (Verhältnis) zueinander untersucht werden. Dies wiederum erlaubt wichtige Einblicke in mögliche Korrelationen mehrerer Elemente im menschlichen Organismus.

Im folgenden finden Sie Ihre Mangelstoffe (blau) und Überschüßelemente (rot) einzeln angesprochen. Bitte beachten Sie dabei, daß es sich bei den angesprochenen Krankheiten um **mögliche** Erkrankungen handelt, die bei der Abweichung des betreffenden Elements vom Optimalbereich auftreten können. Je länger allerdings die Abweichungen andauern, desto größer ist die Wahrscheinlichkeit, daß Symptome auftreten.

### **4.1 Essentielle Elemente**

#### **Calcium**

Calcium ist ein sehr häufiges Element im Körper. Es dient nicht nur dem Aufbau von Knochensubstanz und Zähnen sondern ist auch beteiligt an der Nervenreizleitung. Calciummangel führt zu Zahnschäden, Haut-, Nägel- und Haarveränderungen sowie zu einer Verminderung der Knochendichte (Osteoporose). Es können Herzprobleme, Schlaflosigkeit, Nervosität und Muskelkrämpfe auftreten.

#### **Cobalt**

Cobalt ist Bestandteil zahlreicher Enzyme und als Vitamin B12 am Aufbau der roten Blutkörperchen und Nervenbahnen beteiligt. Vitamin B12 kann nicht vom Körper synthetisiert werden sondern muß vorzugsweise über fleischliche Nahrung aufgenommen werden. Cobalt verbessert die Eisenaufnahme. Demzufolge treten bei Mangel Eisen- und Blutarmut auf.

#### **Eisen**

Generell spielt Eisen eine entscheidende Rolle für die Sauerstoffversorgung des Körpers. Niedrige Eisenwerte führen zu Müdigkeit und schneller Ermattung und können zu erhöhter Infektanfälligkeit verursachen. Es treten Nervosität und Kopfschmerzen auf. Die Fingernägel weisen Rillen auf oder

werden brüchig. Manchmal werden Entzündungen der Zunge und Speiseröhre sowie Gefühlsstörungen in Händen und Füßen beobachtet.

### **Kalium**

Normalerweise wird überschüssiges Kalium über den Urin ausgeschieden. Gesteigerte Gehalte weisen auf eine Schädigung der Nebennierenrinde hin. Mögliche Symptome sind Störungen der Muskel-, Nerven- und Herz-Kreislauffunktionen. Dadurch kommt es zu einem niedrigen Puls sowie Schwäche und Leistungsverfall. Erhöhte Kaliumwerte deuten oft auf eine Belastung mit Giftstoffen hin. Bei Kindern beobachtet man öfter erhöhte Werte, die aber mit keinerlei Erkrankungen im Zusammenhang stehen.

### **Magnesium**

Die Bedeutung des Magnesiums zeigt sich an den mehr als 300 Enzymen, an denen es beteiligt ist. So führt ein Mangel zu einem ganzen Bündel von Symptomen. Die verbreitetsten Beschwerden sind Migräne, Kopfschmerzen, Nervosität, Depressionen, Gefäß- und Muskelkrämpfe, Kribbeln und Bluthochdruck. Ferner kann es zu übermäßigem Schwitzen, Übelkeit und Herzrhythmusstörungen kommen. Außerdem wachsen die Infektanfälligkeit und das Herzinfarkttrisiko.

### **Natrium**

Erhöhte Natriumgehalte äußern sich durch eine Übererregbarkeit der Muskulatur sowie Haut- und Schleimhaut austrocknung. Es kommt zu einer inneren Unruhe. Bluthochdruck entsteht nur bei Kochsalzüberempfindlichkeit.

### **Zink**

Das Zink aktiviert über 70 Enzyme. Aus diesem Grund, und weil es sehr gut untersucht ist, findet man eine ganze Reihe möglicher Mangelsymptome: Geruchs- und Geschmacksstörungen, Hautveränderungen, verminderte Wundheilung, Akne, Herpes, Schuppenflechte, Haarausfall, Müdigkeit, herabgesetzte Lern- und Konzentrationsfähigkeit, Infekt- und Allergiefähigkeit, kalte Hände und Füße, Appetitlosigkeit, Potenzstörungen, Sterilität. Bei Kindern beobachtet man Wachstumsstörungen und verzögerte sexuelle Reifung.

## **4.2 Eventuell essentielle Elemente**

Alle eventuell essentiellen Elemente liegen im optimalen Bereich.

### **4.3 Nicht essentielle und toxische Elemente**

#### **Cadmium**

Gesteigerte Cadmiumgehalte führen zu Schwächung des Immunsystems, erhöhter Infektanfälligkeit sowie Nierenschäden. Ein Zusammenhang mit Bluthochdruck wird diskutiert. Stark überhöhte Cadmiumbelastungen verursachen Skelettveränderungen (Osteoporose, Osteomalazie). Damit verbunden sind u.U. Knochen- und Gelenkschmerzen. Der Geruchssinn geht verloren.

#### **Blei**

Ein zu hoher Bleigehalt im Körper äußert sich durch herabgesetzte Lern- und Konzentrationsfähigkeit, Kopf- und Gelenkschmerzen, Müdigkeit und Depressionen. Es kann zu Appetitlosigkeit und Schwäche kommen. Die Infektanfälligkeit ist erhöht.

### **4.4 Wechselwirkungen**

Bei einem zu niedrigen Calcium/Cadmium-Verhältnis kommt es zu Störungen des Calcium-Phosphat-Haushalts mit negativen Auswirkungen auf den Knochenbau.

Das Calcium/Kupfer-Verhältnis liegt zu niedrig. Das wird als Anzeichen für Osteoporose angesehen.

Ein zu kleines Verhältnis von Calcium zu Phosphor führt zu einer weiteren Reduktion der Calciumaufnahme und damit einer Störung des Calciumhaushalts.

Ein zu niedriges Kupfer/Cadmium-Verhältnis kann Skelettveränderungen zur Folge haben. Es kommt zu Störungen des Zink-Kupfer-Stoffwechsels.

Das Verhältnis von Kupfer zu Blei ist zu klein. Es kann dadurch zu einer Blutarmut (Anämie) kommen.

Das Verhältnis von Eisen zu Cadmium ist zu klein. Das bedingt eine Verschlechterung der Eisenaufnahme und kann zu Bluthochdruck führen.

Das Verhältnis von Magnesium zu Cadmium ist zu klein. Mögliche Auswirkungen sind Bluthochdruck und Herzerkrankungen.

Die Werte von Kalium und Natrium sind besonders in Relation zu Calcium und Magnesium deutlich zu hoch. Das führt zu einem gesteigerten Stoffwechsel und einer vermehrten nervösen Erregbarkeit.

Deshalb wird in diesen Fällen oftmals Bluthochdruck und eine erhöhte Herzinfarktgefahr beobachtet.

Es kommt zu nächtlichen Wadenkrämpfen. Allgemein wird die Ausbildung von Allergien begünstigt.

Das Verhältnis von Zink zu Cadmium ist zu klein. Das führt zu Störungen im Zink-Kupfer-Stoffwechsel. Es kann sich Bluthochdruck und Infektanfälligkeit einstellen.

Das Zink/Magnesium-Verhältnis liegt zu hoch. Damit wird Arthritis und Diabetes in Zusammenhang gebracht.

Das Zink-Blei-Verhältnis ist zu klein. Dadurch kommt es zu einer Verminderung der geistigen Leistungsfähigkeit.

## 5 Ihr Herzinfarkttrisiko

In einer Studie mit 1800 Patienten zwischen 30 und 80 Jahren wurden die Mineralstoffkonzentrationen im Haar und sonstige Risikofaktoren eines Herzinfarkts miteinander verglichen. In den Haarproben der meisten „Herzinfarkt-Patienten“ konnte ein verminderter Magnesium-, Kupfer-, Strontium- und Bariumspiegel und ein erhöhtes Calcium- zu Magnesiumverhältnis festgestellt werden. Anhand dieser Erkenntnisse wurde ein Punktesystem zur Beurteilung des Herzinfarkttrisikos aufgestellt.

Eine ärztliche Untersuchung ermittelte die tatsächlichen Risikofaktoren bei den unterschiedlichen Gruppen.

<b>0-1,5 Punkte</b>	<b>2-2,5 Punkte</b>	<b>3-3,5 Punkte</b>	<b>4-5 Punkte</b>
<b>zu 5% hohes Risiko</b>	<b>zu 22% hohes Risiko</b>	<b>zu 69% hohes Risiko</b>	<b>zu 93% hohes Risiko</b>

Schlußfolgerung: Die Haarmineralanalyse liefert einen Hinweis auf ein Risiko. Es kann weder bei einem günstigen Befund jegliches Risiko ausgeschlossen werden, noch muß bei einem ungünstigen immer ein besonderes Risiko vorliegen. Bei einem ungünstigen Ergebnis sollten aber zusätzliche Hinweise auf Risiken ernst genommen werden: z.B. hoher Blutdruck, Rauchen, Bewegungsmangel, Streß, hohe Cholesterinwerte.

Eine Optimierung des Mineralstatus trägt zu einer Senkung des Herzinfarkttrisiko neben der Beseitigung der andern Faktoren bei.

Die Haarmineralanalyse hat bei Ihnen folgendes Herzinfarkttrisiko ergeben:

Ihr Herzinfarkttrisiko beträgt: 0,5 von maximal 5 und ist damit niedrig.



## 6 Die Ernährungsempfehlungen

Nach dem Ausschalten eventueller krankhaft bedingter Ursachen für Elementdefizite oder -überschüsse ermöglicht die Ernährungsempfehlung die möglichst schnelle Optimierung Ihres Elementstatus. Wir haben für Sie speziell die Nahrungsmittel ausgewählt, die Ihre Überschüsselemente in möglichst geringer bzw. Ihre Mangel Elemente in möglichst hoher Konzentration enthalten. Das von uns entwickelte Computerprogramm wertet daraufhin Ihre Analyse aus und wählt ganz individuell für Sie geeignete Nahrungsmittel. Die für Sie in Listen zusammengestellten Lebensmittel sind mit unterschiedlichen „**Punktzahlen**“ bewertet. Je höher die Punktzahl, desto besser ist das Lebensmittel im Moment für Sie geeignet. Bei Punktzahlen mit negativem Vorzeichen heben sich die positiven Eigenschaften des Lebensmittels durch negative wieder auf, wobei die negativen Einflüsse auf Ihren Organismus überwiegen. Deshalb wird dieses Nahrungsmittel schlechter beurteilt und Sie sollten es im Moment eher meiden.

### 6.1 Eignung der Lebensmittel

- Die Eignung „gut“ umfaßt nur Lebensmittel mit Punktzahlen größer 0. Das bedeutet, daß alle unter dieser Rubrik aufgeführten Nahrungsmittel im Augenblick gut für Sie geeignet sind, um ihren Mineralien- und Spurenelementhaushalt zu optimieren
- Lebensmittel der mit Eignung „bedingt“ (Punktzahlen = 0 bis geringfügig negativ) sollten seltener gewählt werden, da zunehmend die Nachteile durch falsche Elementzusammensetzungen überwiegen.
- „Nicht“ geeignet sind alle Lebensmittel, die derzeit völlig unpassend für Ihre Ernährung sind, weil sie weder Ihre Mangel Elemente in großer noch Ihre Überschüsselemente in geringer Menge enthalten. Deshalb können sie nicht zum Ausgleich Ihres Mineralhaushalts beitragen. Generell fallen in diese Kategorie alle „leeren“ Kalorien wie **Alkohol, Zucker, Weißmehlprodukte** und **gesättigte Fette**. Diese Produkte erscheinen nicht explizit in der Liste, weil sie nicht als Grundlage für eine gesunde Ernährung dienen können und deshalb von vornherein aus unserer Datenbank entfernt wurden. Sie enthalten im Vergleich zum Nährwert kaum Mineralien und Spurenelemente oder üben sogar gesundheitsschädigende Wirkungen aus und sind deshalb zu meiden.

Von der Vielzahl der aufgeführten Lebensmittel sollten Sie sich im übrigen nicht verwirren lassen. Wir haben lediglich versucht, vielfältige Informationen zu sammeln und ein möglichst breites Spektrum unseres mitteleuropäischen Nahrungsangebotes zu berücksichtigen. Selbstverständlich müssen Sie nicht alle Lebensmittel der geeigneten Gruppen zu sich nehmen, vor allem nicht jene, die Sie aus gesundheitlichen Gründen meiden müssen. Sie sollten in der nächsten Zeit allerdings doch darauf achten, die empfehlenswerten Nahrungsmittel bewußt und vermehrt in Ihren Speiseplan einzubauen. Die Lebensmittellisten sollen außerdem auch nicht bedeuten, daß Sie grundsätzlich alle Nahrungsmittel mit hohen Punktzahlen in hohen Mengen zu sich nehmen müssen. Wir beabsichtigen nicht, aus Vegetariern Fleisch-Fanatiker zu machen oder Fleischliebhaber zu Hülsenfrüchten zu zwingen, wenn sie diese absolut nicht mögen oder vertragen. Aber die Lebensmittelauswahl bietet

einen sehr guten Hinweis auf die für Sie wichtigsten Nahrungsmittel, aus denen Sie in nächster Zeit nach Möglichkeit ein breit gefächertes Sortiment an Nahrungsmitteln auswählen sollten.

Alle Lebensmittel sind mit Kalorienangaben und Fett-, Kohlenhydrat- und Eiweißgehalten aufgeführt (alle Angaben beziehen sich auf 100g des Lebensmittels). Im Prinzip kann nach dieser Maxime frei gewählt werden, wenn beachtet wird, daß eine einseitige Auswahl von nur sehr wenigen Lebensmitteln trotz hoher Punktzahlen keinen umfassenden Erfolg mit sich bringt. Eine ausgewogene Ernährung bedeutet für Sie eine möglichst abwechslungsreiche Mischkost, ausgewählt nach Punktzahlen unserer Ernährungsempfehlung.

## **6.2 Wissenswertes zu einigen Nahrungsmitteln**

Immer wieder fällt auf, daß **Innereien** weit oben in der Liste liegen. Das liegt an den hohen Gehalten ansonsten seltener Spurenelemente wie Chrom, Cobalt, Kupfer, Zink, Molybdän aber auch Eisen. Wir wissen, daß diese „Nahrungsmittel“, die früher durchaus regelmäßig verzehrt wurden, heute immer mehr auf Ablehnung stoßen. Sie sollten sich aber trotzdem überlegen, ob Sie gelegentlich ein Stück Innerei bzw. Wurst mit entsprechenden Anteilen essen. Ansonsten bietet unsere Lebensmittelliste für Sie Alternativen mit ähnlich hohen Punktzahlen an, so daß Sie auch so mit allen für Sie wichtigen Mineralstoffen- und Spurenelementen versorgt werden.

Es gilt allgemein, daß Rohkost vergleichsweise den höchsten Mineralien- und Spurenelementgehalt besitzt. Generell bereiten Sie **Gemüse** - wenn schon nicht roh - am besten ungeschält, gebacken oder gedünstet zu, weil Schälen oder Kochen (durch Auslaugen) immer mit starken Verlusten an Mineralien und Spurenelementen (auch Vitaminen!) verbunden ist.

Bei der Verwendung von **Fetten** sollten ungehärtete Fette/Öle bevorzugt werden, denn sie enthalten die wichtigen ungesättigten Fettsäuren. Der Verzicht auf Zucker, Weißmehlprodukte und Alkohol stellt eine sehr sinnvolle Kalorienreduktion dar, ohne daß Ihnen dadurch irgendwelche Stoffe fehlen.

Falls Sie nicht zu einem (erblich) stark erhöhten **Cholesterinspiegel** neigen, ist auch nichts gegen cholesterinhaltige Nahrungsmittel, wie z.B. Eier, einzuwenden (wenn mit Eignung „gut“ angeführt). Das Cholesterin ist im übrigen ein wichtiger Bestandteil der Zellmembranen und kommt daher natürlich in unserem Körper vor und wird benötigt.

Die ausreichende Zufuhr von Flüssigkeit ist für den Organismus lebenswichtig. Achten Sie daher auf eine tägliche Aufnahme von mindestens 2 l Flüssigkeit, im Sommer oder bei starker körperlicher Belastung entsprechend mehr. Das Auswahlverfahren über unsere Datenbank berücksichtigt als Kriterium immer nur die Mineralstoff- und Spurenelementgehalte der Lebensmittel und Getränke. Da die Spurenelementgehalte Wasser sehr gering sind, schneidet es gerade bei Mangelzuständen an Spurenelementen oftmals schlecht ab. Trotzdem sollten Sie das Grundnahrungsmittel Wasser weiterhin ausreichend trinken und sind zur Deckung Ihres Flüssigkeitsbedarfs nicht nur auf z.B. Gemüsesäfte angewiesen, die evtl. besser zu Ihrem momentanen Mineral- und Spurenelementstatus passen.

### 6.3 Hinweis für Übergewichtige

Sie erhalten von uns eine Auflistung der einzelnen für Sie geeigneten Nahrungsmittel, die viele der von Ihnen benötigten Elemente in bezug auf den Energiegehalt enthalten. Grundlage für die Auswahl der Lebensmittel in Ihren Listen ist also die Menge der Mineralien und Spurenelemente bezogen auf den Kaloriengehalt. Anhand der Kalorienangaben und Fett-, Kohlenhydrat- und Eiweißgehalte können Sie selbst entscheiden, mit wieviel Kalorien Sie Ihren Mineralien- und Spurenelementhaushalt normalisieren. Mit unserer Hilfe werden Sie schnell ein Bewußtsein für Ihre gesunde Ernährung entwickeln.

Sollten Sie eine Gewichtsabnahme planen, so müssen Sie Ihre Kalorienaufnahme unter den in der Tabelle unten angegebenen Energiebedarf senken. Gleichzeitig ist vermehrte Bewegung empfehlenswert. Die Reduktion der Nährstoffaufnahme und die Form und Ausmaße vermehrter Bewegung sollten Sie aber unbedingt vorher mit Ihrem Arzt absprechen.

Nachfolgend Richtwerte für den täglichen Energiebedarf (DGE; Deutsche Gesellschaft für Ernährung). Die Werte gelten für Personen mit überwiegend sitzender Tätigkeit (Leichtarbeiter).

	kcal pro Tag	
	männlich	weiblich
Säuglinge		
0 - 2 Mon.	550	
3 - 5 Mon.	750	
6 - 11 Mon.	850	
Kinder		
1 - 3 Jahre	1100	
4 - 6 Jahre	1500	
7 - 9 Jahre	1900	
10 - 12 Jahre	2300	2200
13 - 14 Jahre	2700	2500

	kcal pro Tag	
	männlich	weiblich
Jugendliche		
15 - 18 Jahre	3000	2400
Erwachsene		
19 - 35 Jahre	2600	2200
36 - 50 Jahre	2400	2000
51 - 65 Jahre	2200	1800
über 65 Jahre	1900	1700
Schwangere		
ab 4. Monat		+300
Stillende		bis +700

### 6.4 Ihre Lebensmittelauswahl

Die Zahlenangaben beziehen sich auf jeweils 100 g des Lebensmittels.

Die Abkürzungen haben folgende Bedeutung:

P Punktzahl (s.o.; je mehr desto besser!)

KH Kohlenhydrate

BS Ballaststoffe

ma mager

mf durchwachsen

fe fett



P	Produkt	Eignung	Energie	Eiweiß	Fett	KH	BS
			kcal	%	%	%	%
5	Butterkäse Doppelrahmstufe 60 % Fett i. Tr.	gut	379,0	17,0	34,7	0,0	0,0
6	Butterkäse Rahmstufe 50 % Fett i. Tr.	gut	322,0	21,1	26,5	0,0	0,0
-7	Buttermilch	nicht	36,0	3,2	0,5	4,0	0,0
-9	Buttermilch mit Fruchtzubereitung	nicht	75,0	2,8	0,4	14,2	0,1
-1	Buttermilch mit Sahne	bedingt	92,0	2,9	4,9	8,7	0,0
-9	Buttermilch mit Vanille Nuß	nicht	90,0	2,6	0,4	18,2	0,0
-4	Butterpilz	nicht	11,0	1,7	0,4	0,3	5,9
-7	Butterschmalz	nicht	880,0	0,3	99,5	0,0	0,0
-7	Butterschmalz und Butterschmalzerzeugnisse	nicht	880,0	0,3	99,5	0,0	0,0
3	Camembertkäse 30% F.i.Tr.	gut	209,0	23,0	13,0	0,0	0,0
1	Camembertkäse 40% F.i.Tr.	gut	267,0	22,0	20,0	0,0	0,0
1	Camembertkäse 45% F.i.Tr.	gut	288,0	21,0	22,8	0,0	0,0
1	Camembertkäse 50% F.i.Tr. (Rahmcamembert)	gut	309,0	20,5	25,5	0,0	0,0
1	Camembertkäse 60% F.i.Tr.	gut	362,0	16,8	33,2	0,0	0,0
-1	Camembertkäse 70% F.i.Tr.	bedingt	408,0	13,2	40,0	0,0	0,0
1	Carissa	gut	80,0	0,5	1,1	16,6	2,7
-4	Casein	nicht	338,0	81,5	0,8	0,0	0,0
-4	Cashewapfel Konfitüre	nicht	276,0	0,4	0,3	67,0	0,9
10	Cashewnuß	gut	571,8	17,5	42,2	30,5	2,9
4	Cassave (Maniok)	gut	134,4	1,0	0,2	32,1	2,9
-2	Champignon	bedingt	15,0	2,7	0,2	0,6	2,0
11	Champignonleberwurst	gut	328,0	14,8	29,6	1,5	0,4
1	Chayote	gut	24,0	0,8	0,1	4,7	1,1
2	Chayote (Schuschu)	gut	26,5	0,8	0,1	5,7	0,0
6	Chesterkäse (Cheddar) 50 % Fett i. Tr.	gut	394,0	25,4	32,4	0,0	0,0
5	Chesterkäse Vollfettstufe	gut	367,0	27,0	28,8	0,0	0,0
6	Chicoree	gut	17,0	1,3	0,2	2,3	1,3
3	Chinabohnen	gut	112,0	9,0	0,8	17,0	3,0
11	Chinabohnen reif	gut	278,0	23,5	1,4	41,7	12,0
-2	Chinakohl	bedingt	14,0	1,2	0,3	1,2	1,9
-3	Clementine	bedingt	46,0	0,7	0,3	9,0	2,0
-1	Clementine Fruchtsaft	bedingt	44,0	0,6	0,2	8,6	0,2
-2	Clementine Konfitüre	bedingt	273,0	0,3	0,1	66,3	0,7
-6	Cola Mix	nicht	45,0	1,7	0,0	8,9	0,0
-8	Colagetränke (coffeinhaltig)	nicht	61,0	3,3	0,0	10,9	0,0
-8	Colagetränke entcoffeiniert	nicht	61,0	3,3	0,0	10,9	0,0
-9	Colagetränke kalorienarm	nicht	4,0	0,0	0,0	0,1	0,0
2	Corned Beef	gut	141,0	21,7	6,0	0,0	0,0
2	Corned Beef deutsch Konserve	gut	126,0	23,5	3,4	0,2	0,0
2	Corned mutton Konserve	gut	131,0	22,3	4,6	0,0	0,0
1	Cornichons Sauerkonserve, abgetropft	gut	11,0	0,5	0,1	1,5	0,4
-9	Creme/Schmand 30 % Fett	nicht	288,0	2,5	30,0	2,4	0,0
-8	Creme/Schmand 40 % Fett	nicht	373,0	2,1	40,0	2,0	0,0
10	Damwild Leber frisch	gut	137,0	20,0	4,5	4,0	0,0
2	Dattel	gut	280,0	2,0	0,5	65,0	8,7
11	Delikateß-Leberwurst	gut	357,0	15,9	32,3	1,5	0,1
-7	Dickmilch (Sauermilch) 10% Fett	nicht	118,0	3,1	10,0	3,7	0,0
-7	Dickmilch (Sauermilch) entrahmt 0,1 % Fett	nicht	34,0	3,4	0,1	4,2	0,0
-7	Dickmilch (Sauermilch) teilentrahmt 1,5 % Fett	nicht	46,0	3,4	1,5	4,1	0,0
-7	Dickmilch (Sauermilch) vollfett 3,5 % Fett	nicht	64,0	3,4	3,5	4,0	0,0

P	Produkt	Eignung	Energie	Eiweiß	Fett	KH	BS
			kcal	%	%	%	%
-7	Dickmilch 10 % mit Früchten	nicht	144,0	2,8	8,7	13,2	0,9
-7	Dickmilch entrahmt mit Früchten 0,1 % Fett	nicht	73,0	2,9	0,1	14,2	0,9
-7	Dickmilch fettarm mit Früchten 1,5 % Fett	nicht	83,0	2,9	1,3	14,1	0,9
-4	Dickmilch mit Kakao	nicht	130,0	3,4	3,6	20,2	0,8
-4	Dickmilch mit Müsli	nicht	124,0	4,3	3,9	17,2	1,2
-7	Dickmilch mit Sahne 7,5 % Fett	nicht	114,0	3,1	7,3	8,7	0,0
-4	Dickmilch mit Schokomalz	nicht	119,0	3,3	3,1	18,6	0,4
-9	Dickmilch mit Vanille Nuß	nicht	112,0	2,7	2,8	18,2	0,0
-7	Dickmilch vollfett mit Früchten 3,5 % Fett	nicht	97,0	2,9	2,9	14,0	0,9
1	Distelöl (Safloröl)	gut	879,0	0,0	99,5	0,0	0,0
2	Doggerscharbe (Scharbenzunge)	gut	82,0	18,0	1,0	0,0	0,0
2	Doggerscharbe geräuchert	gut	87,0	19,1	1,1	0,0	0,0
2	Doggerscharbe Konserve	gut	64,0	14,1	0,8	0,0	0,0
2	Dornhai	gut	154,0	18,5	8,9	0,0	0,0
2	Dornhai geräuchert	gut	162,0	19,5	9,4	0,0	0,0
2	Dornhai Konserve	gut	121,0	14,5	7,0	0,0	0,0
-3	Dorsch (Kabeljau)	bedingt	77,0	17,4	0,7	0,0	0,0
3	Dosenwürstchen (Brühwürste)	gut	306,7	13,0	28,3	0,0	0,0
0	Durian	bedingt	141,0	2,7	1,8	28,5	4,4
5	Edamerkäse 30 % Fett i. Tr.	gut	257,0	27,3	16,2	0,0	0,0
5	Edamerkäse 40 % Fett i. Tr.	gut	316,0	26,1	23,4	0,0	0,0
5	Edamerkäse 45 % Fett i. Tr.	gut	354,0	24,8	28,3	0,0	0,0
4	Edelpilzkäse 50 % Fett i. Tr.	gut	356,0	22,9	29,6	0,0	0,0
4	Edelpilzkäse Doppelrahmstufe 60 % Fett i. Tr.	gut	425,0	19,1	39,1	0,0	0,0
7	Edelpilzkäse Vollfettstufe 45 % Fett i. Tr.	gut	303,0	22,0	24,0	0,0	0,0
5	Eierteigwaren aus Hartgrieß mit Weizenkeimen	gut	337,0	12,0	3,3	63,8	8,0
3	Eisbergsalat	gut	13,0	1,0	0,2	1,6	1,8
-1	Eiscreme	bedingt	160,0	2,6	2,7	30,7	0,0
5	Emmentalerkäse 45% Fett i. Tr.	gut	383,0	28,7	30,0	0,0	0,0
6	Endivien	gut	11,0	1,8	0,2	0,3	1,2
-6	Ente Fleisch mit Haut	nicht	225,0	18,1	17,2	0,0	0,0
-6	Ente Klein frisch	nicht	243,0	16,1	20,1	0,0	0,0
8	Ente Leber frisch	gut	131,0	18,7	4,6	3,5	0,0
-6	Ente Schenkel frisch	nicht	249,0	16,5	20,6	0,0	0,0
10	Entenei	gut	183,0	13,0	14,4	0,7	0,0
1	Erbsen grün (Schal-, Markerbsen)	gut	82,0	6,6	0,5	12,3	5,0
12	Erbsen reif (trocken)	gut	278,0	22,9	1,4	41,9	16,6
2	Erbswurst	gut	450,0	15,0	36,1	17,3	6,8
0	Erdbeere	bedingt	32,0	0,8	0,4	5,5	2,0
-2	Erdbeerkonfitüre	bedingt	268,0	0,3	0,1	65,1	0,7
7	Erdnuss	gut	567,1	25,3	48,1	8,3	10,9
9	Erdnuß geröstet	gut	584,8	25,6	49,4	9,4	11,4
-1	Erdnußbutter/-mus	bedingt	597,0	26,1	50,0	12,2	7,6
-7	Erdnußöl	nicht	879,0	0,0	99,4	0,2	0,0
1	Feige	gut	63,0	1,3	0,5	12,9	2,0
7	Feldsalat	gut	14,0	1,8	0,4	0,7	1,8
7	Fenchel	gut	25,0	2,4	0,3	2,8	4,2
6	Fermentierte Sojaprodukte	gut	72,0	7,8	4,3	0,5	0,5
1	Fetakäse (Schafskäse) 45 % Fett i. Tr.	gut	237,3	17,0	18,1	0,5	0,0
0	Filetpastete und andere	bedingt	203,0	21,0	13,2	0,2	0,0

P	Produkt	Eignung	Energie	Eiweiß	Fett	KH	BS
			kcal	%	%	%	%
2	Fischerzeugnisse aus gesalzene Fischen	gut	158,0	36,0	1,4	0,0	0,0
7	Fischrogen	gut	139,0	26,0	3,1	1,5	0,0
6	Fischrogen Konserve in Öl	gut	238,0	21,0	16,7	1,2	0,0
1	Fischstäbchen paniert tiefgefroren	gut	152,0	14,0	1,1	21,0	1,5
5	Fleischextrakt	gut	246,3	56,6	0,9	3,0	0,0
0	Fleischkäse einfach	bedingt	351,0	4,1	37,6	0,3	0,1
-7	Fleischwurst einfach/Stadtwurst	nicht	275,0	14,1	24,5	0,2	0,1
-6	Fleischwurst im Blätterteig	nicht	246,0	11,6	22,5	0,0	0,0
-6	Fleischwurst Konserve	nicht	375,0	3,9	40,4	0,3	0,1
-6	Fleischwurst mit Milcheiweiß Konserve	nicht	353,0	9,5	35,5	0,2	0,0
-7	Fleischwurst Pariser	nicht	252,0	16,2	20,9	0,2	0,0
-6	Fleischwurst/Stadtwurst einfach	nicht	375,0	3,9	40,4	0,3	0,1
8	Flunder	gut	95,0	16,5	3,2	0,0	0,0
2	Flunder geräuchert	gut	101,0	17,5	3,4	0,0	0,0
2	Flunder Konserve	gut	75,0	12,9	2,5	0,0	0,0
2	Flunder Konserve in Öl	gut	248,0	12,9	22,1	0,0	0,0
-3	Fondant	bedingt	357,0	0,0	0,0	88,0	0,0
-1	Forelle	bedingt	113,0	20,6	3,4	0,0	0,0
1	Frankfurter Rindswurst/Rote	gut	241,0	16,7	19,4	0,2	0,1
-11	Frischkäse mit Kräutern 70%F.i.Tr	nicht	308,0	8,0	30,0	2,0	0,3
-12	Frischkäse mit Kräutern Doppelrahmstufe 60 % Fett i. Tr.	nicht	249,0	8,5	23,0	2,4	0,3
-1	Frischkäse mit Kräutern Dreiviertelfettstufe 30 % Fett i. Tr.	bedingt	139,0	11,0	9,0	3,0	0,3
-1	Frischkäse mit Kräutern Fettstufe 40 % Fett i. Tr.	bedingt	145,0	9,7	10,2	3,2	0,3
-1	Frischkäse mit Kräutern Halbfettstufe 20 % Fett i. Tr.	bedingt	136,0	13,2	7,5	3,3	0,3
-1	Frischkäse mit Kräutern Magerstufe 5 % Fett i. Tr.	bedingt	90,0	16,3	1,0	3,1	0,3
0	Aal	bedingt	278,0	15,0	24,5	0,0	0,0
-1	Acerola /westindische Kirsche	bedingt	20,0	0,2	0,2	3,6	1,6
-1	Acerola Fruchtsaft	bedingt	24,0	0,2	0,2	4,6	1,1
-4	Acerola Konfitüre	nicht	263,0	0,1	0,1	64,3	0,6
3	Akee	gut	217,0	5,0	20,0	4,6	2,0
8	Amaranth (Fuchsschwanz) Samen	gut	365,0	14,6	8,8	56,8	0,0
2	Ananas	gut	59,0	0,5	0,2	13,1	1,4
2	Ananas Fruchtsaft	gut	59,0	0,4	0,1	13,3	0,0
-2	Ananas Konfitüre	bedingt	278,0	0,2	0,1	67,9	0,5
7	Anchosen	gut	323,0	14,7	29,8	0,0	0,0
7	Anchovis (gesalzene Sardelle)	gut	323,0	14,7	29,8	0,0	0,0
-2	Apfel	bedingt	52,0	0,3	0,4	11,4	2,0
-2	Apfel Fruchtsaft	bedingt	49,0	0,3	0,3	10,6	0,0
-4	Apfel geschält	nicht	56,0	0,3	0,4	12,4	1,8
-5	Apfel Konfitüre	nicht	275,0	0,1	0,1	67,2	0,7
-2	Apfelmus	bedingt	78,6	0,2	0,1	19,2	1,5
-11	Apfel-Orangenlimonade	nicht	35,0	0,1	0,0	8,4	0,0
1	Aprikose /Marille	gut	42,0	0,9	0,1	8,5	1,9
1	Aprikose Fruchtsaft	gut	44,0	0,8	0,1	9,2	0,0
-5	Aprikose Konfitüre	nicht	272,0	0,3	0,0	66,2	0,7
-2	Aubergine	bedingt	17,0	1,2	0,2	2,5	2,8
13	Auster	gut	63,0	9,0	1,2	3,9	0,0
13	Auster Konserve	gut	49,0	7,1	0,9	3,1	0,0
13	Auster Konserve in Öl	gut	222,0	7,1	20,5	3,1	0,0
-1	Avocado	bedingt	217,0	1,9	23,5	0,4	3,3

P	Produkt	Eignung	Energie	Eiweiß	Fett	KH	BS
			kcal	%	%	%	%
-4	Backfette	nicht	866,0	0,0	98,0	0,0	0,0
0	Banane	bedingt	95,0	1,2	0,2	21,4	2,0
11	Bauernleberwurst	gut	375,0	18,4	33,6	1,0	0,1
0	Baumstachelbeere	bedingt	27,0	1,2	0,5	3,5	1,8
8	Baumwollsaat	gut	374,0	21,9	19,4	27,9	10,8
-7	Baumwollsaatöl	nicht	881,0	0,0	99,7	0,0	0,0
1	Bel Päsekäse	gut	373,4	25,4	30,2	0,0	0,0
16	Bierhefe	gut	354,0	49,0	1,5	35,0	0,0
0	Bierschinken/Schinkenpastete	bedingt	179,0	18,2	11,8	0,1	0,0
-1	Birkenpilz	bedingt	19,0	3,1	0,6	0,2	7,3
5	Birne	gut	52,0	0,5	0,3	12,4	2,8
5	Birne Fruchtsaft	gut	54,0	0,5	0,2	12,9	0,0
-1	Birne Konfitüre	bedingt	275,0	0,2	0,1	67,6	1,0
6	Bitterschokolade	gut	394,0	10,9	18,5	45,9	18,0
-4	Bleichsellerie Gemüsesaft	nicht	14,0	1,0	0,2	1,8	0,3
-2	Blumenkohl	bedingt	23,0	2,5	0,3	2,3	2,9
3	Blutpreßsack	gut	286,0	21,1	22,4	0,7	0,2
4	Blutwürste	gut	345,0	17,0	31,0	0,6	0,2
-7	Bockwurst	nicht	295,0	15,1	26,3	0,3	0,1
11	Bohne weiß (trocken)	gut	263,0	21,3	1,6	39,8	17,0
13	Bohnen dick (Saubohnen) reif (trocken)	gut	234,0	26,1	1,8	27,3	27,6
4	Bohnen dick (Saubohnen) reif Konserve	gut	58,0	6,5	0,4	6,8	6,9
0	Bohnen dick, Prunkbohnen	bedingt	84,0	7,0	0,5	12,5	3,0
1	Bohnen grün (Buschbohnen)	gut	25,0	2,4	0,2	3,2	3,0
3	Bohnensprossen	gut	41,0	3,5	0,3	5,8	3,0
1	Bouillabaisse (Marseiller Fischsuppe) Konserve	gut	65,0	8,4	3,0	1,3	0,3
3	Brassen (Brachsen,Bleil)	gut	115,8	16,6	5,5	0,0	0,0
-5	Bratfett (tierisches Fett)	nicht	878,0	0,0	99,3	0,0	0,0
-8	Brathähnchen Brust frisch	nicht	102,0	23,6	0,7	0,0	0,0
-6	Brathähnchen Fleisch mit Haut	nicht	166,0	19,9	9,6	0,0	0,0
-8	Brathähnchen Flügel frisch	nicht	208,0	16,5	16,0	0,0	0,0
-8	Brathähnchen Klein frisch	nicht	209,0	16,5	16,0	0,0	0,0
10	Brathähnchen Leber frisch	gut	139,0	19,1	4,7	5,0	0,0
3	Brathähnchen Magen frisch	gut	113,0	18,2	4,2	0,6	0,0
-8	Brathähnchen Schenkel frisch	nicht	173,0	18,2	11,2	0,0	0,0
2	Brathering	gut	204,0	16,8	15,2	0,0	0,0
1	Bratsardine	gut	222,0	15,7	17,9	0,0	0,0
1	Bratschellfisch	gut	189,0	14,5	14,8	0,0	0,0
-7	Bratwurst geräuchert	nicht	301,0	20,1	24,8	0,2	0,0
-6	Bratwurst grob/Schweinsbratwurst grob	nicht	355,0	16,9	32,2	0,3	0,1
-7	Bratwurst/Rheinische Bratwurst	nicht	288,0	11,9	27,0	0,3	0,0
2	Bremer Pinkel	gut	327,0	14,8	16,7	29,2	2,0
1	Brennessel	gut	49,0	5,5	0,7	4,8	4,3
1	Brie Doppelrahmstufe 60 % Fett i. Tr.	gut	362,0	16,8	33,2	0,0	0,0
1	Brie Vollfettstufe 45 % Fett i. Tr.	gut	284,0	21,0	22,4	0,0	0,0
2	Briekäse (Rahmbrie) 50 % Fett i. Tr.	gut	335,0	21,1	27,9	0,0	0,0
7	Broccoli	gut	26,0	3,3	0,2	2,5	3,0
-2	Brombeere	bedingt	30,0	1,2	1,0	2,7	6,6
1	Brombeere Konfitüre	gut	267,0	0,4	0,4	64,0	2,4
5	Brosme	gut	82,0	19,0	0,5	0,0	0,0

P	Produkt	Eignung	Energie	Eiweiß	Fett	KH	BS
			kcal	%	%	%	%
5	Brosme geräuchert	gut	87,0	20,2	0,6	0,0	0,0
5	Brosme Konserve	gut	64,0	14,9	0,4	0,0	0,0
5	Brosme Konserve in Öl	gut	237,0	14,9	20,0	0,0	0,0
0	Brötchen (Semmeln)	bedingt	272,4	8,3	1,9	55,6	3,0
5	Brunnenkresse	gut	19,0	1,6	0,3	2,0	3,0
2	Buchecker	gut	588,0	6,2	50,0	29,8	3,7
4	Buchweizen	gut	340,0	9,1	1,7	71,0	3,7
2	Buchweizen Grütze	gut	339,0	7,5	1,6	72,6	3,2
7	Bückling (Hering geräuchert)	gut	224,3	21,2	15,5	0,0	0,0
3	Bulgur	gut	325,0	9,0	1,0	68,9	10,3
2	Bündner Fleisch (Binden-Fleisch)	gut	241,5	39,0	9,5	0,0	0,0
-5	Butter	nicht	741,0	0,7	83,2	0,6	0,0
-7	Butter halbfett - Milchhalbfett	nicht	382,0	4,0	39,8	3,5	0,0
-7	Frischkäse mit Kräutern Rahmstufe 50 % Fett i. Tr.	nicht	187,0	9,3	15,3	3,0	0,3
-1	Frischkäse mit Kräutern Viertelfettstufe 10 % Fett i. Tr.	bedingt	106,0	16,0	3,0	3,0	0,3
-1	Frischkäse mit Kräutern Vollfettstufe 45 % Fett i. Tr.	bedingt	183,0	11,0	14,0	3,0	0,3
-9	Frischkäsezubereitung 70%F.i.Tr	nicht	377,0	9,6	36,9	2,5	0,0
-6	Frischkäsezubereitung Doppelrahmstufe 60 % Fett i. Tr.	nicht	339,0	10,9	32,0	2,5	0,0
-1	Frischkäsezubereitung Dreiviertelfettstufe 30 % Fett i. Tr.	bedingt	113,0	10,6	6,0	3,5	0,0
-1	Frischkäsezubereitung Fettstufe 40 % Fett i. Tr.	bedingt	151,0	9,6	11,0	3,2	0,0
-1	Frischkäsezubereitung Halbfettstufe 20 % Fett i. Tr.	bedingt	105,0	10,7	5,0	3,6	0,0
2	Frischkäsezubereitung Magerstufe 5 % Fett i. Tr.	gut	82,0	13,4	1,0	4,0	0,0
-1	Frischkäsezubereitung Viertelfettstufe 10 % Fett i. Tr.	bedingt	83,0	11,6	2,0	3,8	0,0
2	Frischkäsezubereitung Vollfettstufe 45 % Fett i. Tr.	gut	164,0	11,3	13,0	0,5	0,0
-1	Fruchtcreme	bedingt	313,0	4,1	12,1	44,4	2,8
2	Früchtebrot	gut	350,0	6,6	11,8	52,9	4,6
4	Früchte-Müsli	gut	340,0	9,9	6,0	60,4	8,5
-7	Fruchtjoghurt Fettarm	nicht	83,0	2,9	1,3	14,1	0,9
-7	Fruchtjoghurt Mager	nicht	76,0	3,7	0,1	14,2	0,9
-7	Fruchtjoghurt Vollfett	nicht	66,0	3,3	3,8	4,0	0,0
-1	Fruchtschnitten	bedingt	313,0	4,1	12,1	44,4	2,8
-3	Fruchtzucker	bedingt	405,0	0,0	0,0	99,8	0,0
-7	Gans Fleisch mit Haut	nicht	338,0	15,7	31,0	0,0	0,0
-7	Gans Fleisch mager	nicht	155,0	22,8	7,1	0,0	0,0
-6	Gans Klein frisch	nicht	354,0	15,3	33,0	0,0	0,0
-7	Gans Schenkel frisch	nicht	218,0	14,3	18,1	0,0	0,0
10	Gänseei	gut	179,0	13,9	13,3	1,3	0,0
-5	Gänsefett/-schmalz	nicht	883,0	0,0	100,0	0,0	0,0
8	Gänseleber frisch	gut	131,0	18,0	4,3	5,0	0,0
8	Gänseleberkäse getrüffelt	gut	216,0	18,9	14,5	2,5	0,0
10	Gänseleberpastete	gut	210,0	18,4	14,5	1,8	0,3
9	Gänseleberwurst mit Trüffeln	gut	251,0	19,2	18,2	3,0	0,2
8	Garnele	gut	102,0	20,3	1,7	0,9	0,0
4	Garnelensuppe Konserve	gut	88,0	17,7	1,5	0,8	0,0
-1	Gartenkürbis	bedingt	13,0	0,5	0,2	2,2	1,1
-4	Gartenkürbis Konserve	nicht	9,0	0,3	0,1	1,4	0,7
11	Geflügelgalantinen	gut	309,0	16,8	26,7	1,2	0,7
4	Gefüllte Kalbsbrust	gut	207,0	19,2	14,3	0,7	0,7
1	Gelatine (Speisegelatine)	gut	337,7	84,2	0,1	0,0	0,0
2	Gelbflossenthun	gut	151,0	23,4	6,3	0,0	0,0

P	Produkt	Eignung	Energie	Eiweiß	Fett	KH	BS
			kcal	%	%	%	%
2	Gelbflossenthun geräuchert	gut	159,0	24,7	6,6	0,0	0,0
2	Gelbflossenthun Konserve	gut	118,0	18,3	4,9	0,0	0,0
-2	Gemüsepaprika gelb	bedingt	30,0	1,2	0,3	5,3	3,6
0	Gemüsepaprika rot	bedingt	37,0	1,3	0,5	6,4	3,6
10	Gerste	gut	320,0	9,8	2,1	64,3	9,8
9	Gerstengraupen	gut	334,7	9,7	1,4	71,0	4,6
9	Gerstengrütze	gut	309,5	7,9	1,5	66,1	10,3
9	Gerstenvollkornbrot	gut	202,0	6,8	1,1	40,4	8,7
11	Getrüffelte Gänseleberpastete in der Kruste	gut	245,0	20,0	13,5	10,9	0,5
11	Gewürfelte Zungenwurst Konserve	gut	249,0	17,6	19,7	0,8	0,0
0	Gewürzgurken Sauerkonserve	bedingt	12,0	0,4	0,1	1,0	0,2
1	Glutenfleisch (braun)	gut	137,0	21,6	2,1	7,8	0,7
2	Glutenfleisch (milchnaß)	gut	122,0	13,2	3,7	8,4	0,2
15	Goabohnen reif	gut	310,0	33,1	16,2	7,8	23,0
1	Goldbackfisch paniert tiefgefroren	gut	93,0	16,2	3,1	0,0	0,0
1	Gorgonzolakäse	gut	360,3	19,4	31,2	0,0	0,0
5	Gouda 45 % Fett i. Tr.	gut	365,0	25,5	29,2	0,0	0,0
5	Gouda Dreiviertelfettstufe	gut	256,0	27,4	16,0	0,0	0,0
5	Gouda Fettstufe	gut	300,0	24,7	22,3	0,0	0,0
4	Gouda Rahmstufe	gut	367,0	22,2	31,0	0,0	0,0
-2	Granatapfel	bedingt	78,0	0,7	0,6	16,7	2,2
-4	Granatapfel Konfitüre	nicht	285,0	0,3	0,2	69,2	0,8
2	Grapefruit Fruchtsaft	gut	48,0	0,5	0,1	8,5	0,1
-2	Grapefruit Konfitüre	bedingt	274,0	0,2	0,1	66,3	0,2
2	Grapefruit, Pampelmuse	gut	50,0	0,6	0,2	9,0	0,6
9	Graubrot-Gerstebrot	gut	216,0	6,9	1,2	43,6	4,6
9	Graubrot-Haferbrot	gut	220,0	7,4	1,8	42,8	4,6
3	Graubrot-Mehrkornbrot	gut	221,0	6,1	1,0	46,0	4,7
3	Graubrot-Roggenbrot	gut	211,0	6,0	0,9	43,8	5,5
0	Graubrot-Roggenmischbrot	bedingt	213,0	5,9	0,8	44,6	4,6
3	Graubrot-Roggentoastbrot	gut	248,0	7,2	3,6	46,0	5,4
6	Graubrot-Weizenbrot	gut	236,0	8,6	2,0	45,0	4,3
0	Graubrot-Weizenmischbrot	bedingt	219,0	7,1	0,9	44,9	3,9
3	Graubrot-Weizenmischtoastbrot	gut	252,0	8,1	3,5	46,4	3,9
2	Graupenblutwurst	gut	384,0	11,8	27,5	22,9	1,6
3	Grenadierfisch	gut	76,3	17,5	0,7	0,0	0,0
4	Grünkern	gut	324,0	10,8	2,7	63,3	8,8
1	Grünkohl	gut	37,0	4,3	0,9	2,5	4,2
2	Grützblutwurst	gut	290,0	18,1	19,3	11,3	0,8
2	Gruyerekäse	gut	412,5	29,8	32,3	0,0	0,0
-1	Guave Konfitüre	bedingt	270,0	0,3	0,2	65,5	1,9
-1	Gurke	bedingt	12,0	0,6	0,2	1,8	0,5
-2	Gurke Konserve	bedingt	8,0	0,4	0,1	1,1	0,4
-3	Gurke milchsauer	bedingt	8,0	0,3	0,1	1,2	0,3
11	Gutsleberwurst	gut	322,0	17,5	27,7	1,3	0,1
11	Gutsleberwurst Konserve	gut	322,0	17,5	27,7	1,3	0,1
0	Hacksteak	bedingt	201,0	15,1	15,3	1,1	0,3
12	Hafer	gut	353,0	11,7	7,1	59,8	5,6
7	Hafer Grieß	gut	371,0	12,9	5,8	65,7	4,0
7	Hafer Grütze	gut	371,0	12,9	5,8	65,7	4,0

P	Produkt	Eignung	Energie	Eiweiß	Fett	KH	BS
			kcal	%	%	%	%
7	Hafer Vollkornflocken	gut	370,0	12,5	7,0	63,3	5,4
12	Hafervollkornbrot	gut	206,0	7,0	1,6	40,0	8,2
5	Hagebutte	gut	108,0	3,6	0,6	19,3	6,0
5	Hagebutte Fruchtsaft	gut	111,0	3,5	0,5	20,2	0,0
-4	Hallimasch	nicht	15,0	2,1	0,7	0,1	7,6
-7	Hammeltalg	nicht	734,0	3,9	81,3	0,0	0,0
5	Hartkäse	gut	294,0	31,9	18,2	0,0	0,0
5	Hartkäse Rahmstufe	gut	406,0	29,0	32,3	0,0	0,0
1	Hase Fleisch (ma)	gut	116,0	22,0	3,0	0,0	0,0
13	Haselnuß	gut	644,4	12,0	61,6	10,5	8,2
13	Haselnußmark ungezuckert	gut	658,0	12,4	63,8	10,9	6,0
1	Haselnußöl	gut	882,0	0,0	99,8	0,0	0,0
8	Hauskaninchen Fleisch (ma)	gut	109,0	21,8	2,3	0,0	0,0
4	Hauskaninchen Fleisch (mf)	gut	146,0	19,3	7,6	0,0	0,0
4	Hausmacher Blutwurst	gut	345,0	17,0	31,0	0,6	0,2
4	Hausmacher Blutwurst Konserve	gut	339,0	16,7	30,7	0,0	0,0
9	Hausmacher Leberwurst Konserve	gut	436,0	11,4	43,9	0,6	0,0
-3	Heidelbeere	bedingt	42,0	0,6	0,6	7,4	4,9
-1	Heidelbeere Fruchtsaft	bedingt	45,0	0,6	0,5	8,4	0,0
-6	Heidelbeere Konfitüre	nicht	271,0	0,2	0,2	65,8	1,8
8	Heilbutt	gut	97,0	20,1	1,7	0,0	0,0
2	Heilbutt geräuchert	gut	102,0	21,3	1,8	0,0	0,0
2	Heilbutt Konserve	gut	76,0	15,8	1,3	0,0	0,0
2	Heilbutt Konserve in Öl	gut	249,0	15,8	20,9	0,0	0,0
1	Helmbohnen indisch	gut	36,0	2,1	0,3	6,0	3,0
11	Helmbohnen indisch reif	gut	306,0	22,0	1,5	50,0	6,9
6	Hering	gut	206,0	18,2	15,0	0,0	0,0
2	Hering Mariniert (Bismarckhering)	gut	210,0	16,5	16,0	0,0	0,0
2	Hering in Gellee	gut	130,0	12,7	12,6	0,0	0,0
2	Hering Konserve	gut	162,0	14,3	11,8	0,0	0,0
2	Hering Konserve in Öl	gut	335,0	14,3	31,3	0,0	0,0
7	Hering mager	gut	118,0	18,1	5,0	0,0	0,0
8	Hering mager geräuchert	gut	125,0	19,2	5,3	0,0	0,0
8	Hering mager Konserve	gut	92,0	14,2	3,9	0,0	0,0
8	Hering mager Konserve in Öl	gut	265,0	14,2	23,5	0,0	0,0
1	Heringsfilet in Tomatensoße	gut	184,0	14,9	13,1	1,8	0,5
5	Heringsmilch	gut	109,1	20,9	2,8	0,0	0,0
1	Heringsöl	gut	882,0	0,0	99,8	0,0	0,0
14	Heringsrogen	gut	139,0	26,0	3,1	1,5	0,0
7	Heringsrogen Konserve	gut	109,0	20,4	2,4	1,2	0,0
3	Hickorynuß	gut	692,0	9,3	72,0	4,4	9,5
-1	Himbeere	bedingt	34,0	1,3	0,3	4,8	6,7
1	Himbeere Fruchtsaft	gut	39,0	1,2	0,3	6,0	0,0
2	Himbeere Konfitüre	gut	268,0	0,5	0,1	64,8	2,5
0	Hirsch Fleisch (ma) frisch	bedingt	113,0	20,6	3,3	0,0	0,0
0	Hirsch Fleisch mittelfett (mf)	bedingt	113,0	20,6	3,3	0,0	0,0
0	Hirsch Rücken frisch	bedingt	113,0	20,6	3,3	0,0	0,0
6	Hirse	gut	354,0	9,8	3,9	68,8	3,8
1	Holunderbeere	gut	48,0	2,5	0,5	7,4	4,0
1	Holunderbeere Fruchtsaft	gut	50,0	2,3	0,4	8,3	0,0

P	Produkt	Eignung	Energie	Eiweiß	Fett	KH	BS
			kcal	%	%	%	%
-6	Honig (Blütenhonig)	nicht	306,0	0,4	0,0	75,1	0,0
7	Hühnerei	gut	154,0	12,9	11,2	0,7	0,0
13	Hühnerei Eigelb	gut	348,0	16,1	31,9	0,3	0,0
-10	Hühnerei Eiweiß	nicht	50,0	11,1	0,2	0,7	0,0
-5	Hühnerfett	nicht	883,0	0,0	100,0	0,0	0,0
2	Hummer	gut	86,0	18,8	0,9	0,5	0,0
1	Hummer Konserve	gut	68,0	14,7	0,7	0,4	0,0
1	Hummer Konserve in Öl	gut	241,0	14,7	20,3	0,4	0,0
0	Hüttenkäse (Cottagekäse) Viertelfettstufe 10 % Fett i. Tr.	bedingt	90,0	13,6	2,9	1,6	0,0
-11	Hüttenkäse Magerstufe 5 % Fett i. Tr.	nicht	81,0	13,3	1,4	3,3	0,0
-6	Imitierte Wildschweinpastete mit Mürbeteig	nicht	256,0	19,0	16,7	7,6	0,5
-7	Industriehonig/Backhonig/Kunsthonig	nicht	356,0	0,2	0,0	87,5	1,0
-3	Invertzucker	bedingt	405,0	0,0	0,0	99,8	0,0
-2	Jabotikaba	bedingt	75,0	0,5	1,8	13,8	1,8
0	Jackfrucht	bedingt	72,0	1,1	0,5	15,3	4,2
8	Jacobsmuschel	gut	77,0	11,1	0,9	5,9	0,0
-3	Jambuse	bedingt	34,0	0,6	0,3	6,8	3,0
-7	Joghurt Fettarm Mind.1,5 %, Höchst.1,8 % Fett	nicht	46,0	3,4	1,5	4,1	0,0
-7	Joghurt Mager Höchst. 0,3 % Fett	nicht	38,0	4,3	0,1	4,2	0,0
-7	Joghurt Mind. 3,5 % Fett	nicht	69,9	3,9	3,8	4,4	0,0
-7	Joghurt 10% mit Früchten	nicht	144,0	2,7	8,7	13,2	0,9
-4	Joghurt mit Kakao	nicht	132,0	3,4	3,8	20,2	0,8
-4	Joghurt mit Müsli	nicht	125,0	4,2	4,1	17,2	1,2
-7	Joghurt mit Sahne	nicht	116,0	3,0	7,5	8,7	0,0
-4	Joghurt mit Schokomalz	nicht	121,0	3,2	3,4	18,6	0,4
-7	Joghurt mit Vanille Nuß	nicht	114,0	2,6	3,0	18,2	0,0
-7	Joghurt Oberbegriff 10% Fett	nicht	118,0	3,1	10,0	3,7	0,0
-1	Johann. schwarz Konfitüre	bedingt	277,0	0,5	0,1	66,8	2,5
1	Johannisbeere rot	gut	43,0	1,1	0,2	7,3	7,4
1	Johannisbeere rot Fruchtsaft	gut	102,0	0,9	0,1	22,4	0,0
-3	Johannisbeere rot Konfitüre	bedingt	272,0	0,4	0,1	65,7	2,7
1	Johannisbeere schwarz	gut	57,0	1,3	0,2	10,3	6,8
1	Johannisbeere schwarz Fruchtsaft	gut	114,0	1,1	0,1	24,8	0,0
1	Johannisbeere weiß	gut	51,0	0,9	0,2	9,2	6,1
1	Johannisbeere weiß Fruchtsaft	gut	108,0	0,7	0,1	23,7	0,0
-3	Johannisbeere weiß Konfitüre	bedingt	275,0	0,3	0,1	66,4	2,2
3	Kabeljau geräuchert	gut	81,0	18,5	0,7	0,0	0,0
2	Kabeljau Konserve	gut	60,0	13,6	0,5	0,0	0,0
2	Kabeljau Konserve in Öl	gut	233,0	13,6	20,1	0,0	0,0
14	Kabeljaurogen	gut	125,0	22,3	3,0	1,9	0,0
7	Kabeljaurogen Konserve	gut	98,0	17,5	2,4	1,5	0,0
-7	Kaffee (Getränk)	nicht	2,0	0,2	0,0	0,3	0,0
-7	Kaffeesahne 10 % Fett	nicht	117,0	3,1	10,0	4,0	0,0
1	Kakaobutter	gut	879,0	0,0	99,5	0,0	0,0
8	Kakaopulver schwach entölt	gut	342,0	19,8	24,5	10,8	32,7
4	Kakaopulver schwach entölt gezuckert	gut	385,0	7,6	8,8	68,0	9,2
8	Kakaopulver stark entölt	gut	253,0	23,1	12,0	12,6	38,1
4	Kakaopulver stark entölt gezuckert	gut	358,0	9,2	4,0	70,0	10,0
-4	Kaki Konfitüre	nicht	282,0	0,2	0,1	68,9	1,1
3	Kaktusbirne	gut	37,0	1,0	0,4	7,1	1,8



P	Produkt	Eignung	Energie	Eiweiß	Fett	KH	BS
			kcal	%	%	%	%
1	Kalb Bauch (Dünnung) (mf)	gut	176,0	17,5	11,8	0,0	0,0
0	Kalb Bratenfleisch (fe)	bedingt	165,0	18,2	10,3	0,0	0,0
0	Kalb Bratenfleisch (mf)	bedingt	125,0	19,3	5,3	0,0	0,0
0	Kalb Bratenfleisch mager (ma)	bedingt	107,0	19,8	3,0	0,0	0,0
1	Kalb Brust (Spannrippe) (fe)	gut	176,0	17,5	11,8	0,0	0,0
3	Kalb Brust (Spannrippe) (mf)	gut	131,0	18,6	6,3	0,0	0,0
-2	Kalb Filet (Lende) (ma)	bedingt	111,0	20,2	3,3	0,0	0,0
0	Kalb Fleisch (mf)	bedingt	125,0	19,3	5,3	0,0	0,0
-3	Kalb Fleisch Knochen	bedingt	108,0	22,0	1,9	0,6	0,0
3	Kalb Fleisch Kopf	gut	131,0	18,6	6,3	0,0	0,0
0	Kalb Fleisch mager (ma)	bedingt	107,0	19,8	3,0	0,0	0,0
-9	Kalb Fleischfett	nicht	624,0	6,0	67,8	0,0	0,0
0	Kalb Fleischschnitte	bedingt	117,0	20,6	3,7	0,0	0,0
0	Kalb Gulasch (mf)	bedingt	125,0	19,3	5,3	0,0	0,0
-2	Kalb Hackfleisch	bedingt	148,0	19,7	7,7	0,0	0,0
9	Kalb Herz	gut	105,0	17,2	4,0	0,1	0,0
-5	Kalb Hinterhaxe mager (ma)	nicht	123,0	20,7	4,4	0,0	0,0
-5	Kalb Keule (mf)	nicht	112,0	21,0	3,1	0,0	0,0
-5	Kalb Keule frisch (ma)	nicht	102,0	21,3	1,8	0,0	0,0
1	Kalb Kochfleisch (fe)	gut	176,0	17,5	11,8	0,0	0,0
3	Kalb Kochfleisch (mf)	gut	131,0	18,6	6,3	0,0	0,0
-5	Kalb Kugel/Fricandeau	nicht	102,0	21,3	1,8	0,0	0,0
9	Kalb Leber	gut	139,0	20,1	4,4	4,6	0,0
9	Kalb Niere	gut	112,0	15,8	5,0	1,0	0,0
-5	Kalb Roulade (mf)	nicht	112,0	21,0	3,1	0,0	0,0
-5	Kalb Roulade mager (ma)	nicht	102,0	21,3	1,8	0,0	0,0
-5	Kalb Schnitzel (mf)	nicht	112,0	21,0	3,1	0,0	0,0
-5	Kalb Schnitzel mager (ma)	nicht	102,0	21,3	1,8	0,0	0,0
0	Kalb Schulter (Bug) (fe)	bedingt	165,0	18,2	10,3	0,0	0,0
0	Kalb Schulter (Bug) (ma)	bedingt	107,0	19,8	3,0	0,0	0,0
0	Kalb Schulter (Bug) (mf)	bedingt	125,0	19,3	5,3	0,0	0,0
-5	Kalb Schwanz-/Nußstück	nicht	102,0	21,3	1,8	0,0	0,0
-2	Kalb Steak (ma)	bedingt	105,0	20,2	2,6	0,0	0,0
-4	Kalb Vorderhaxe (mf)	nicht	148,0	19,9	7,6	0,0	0,0
-5	Kalb Vorderhaxe mager (ma)	nicht	123,0	20,7	4,4	0,0	0,0
3	Kalb Zunge	gut	180,0	17,2	11,6	1,9	0,0
0	Kalbfleisch-Galantine	bedingt	144,0	24,6	5,0	0,0	0,0
2	Kalbfleischpastete (ohne Teig)	gut	204,0	20,4	13,6	0,4	0,2
0	Kalbsbratwurst	bedingt	270,2	11,3	25,0	0,0	0,0
11	Kalbskopf im Darm	gut	196,0	21,3	12,0	0,7	0,1
11	Kalbsleberwurst	gut	322,0	17,0	27,8	1,5	0,1
9	Kalbsleberwurst grob	gut	408,0	14,5	39,0	1,1	0,1
2	Kalbsroulade mit Lachsschinken	gut	194,0	19,3	12,6	1,1	0,1
2	Kalebasse	gut	14,0	0,4	0,1	2,7	2,5
2	Kaninchenfleisch	gut	151,8	20,8	7,6	0,0	0,0
2	Karausche geräuchert	gut	123,0	17,6	5,8	0,0	0,0
2	Karausche Konserve	gut	91,0	13,0	4,3	0,0	0,0
2	Karausche Konserve in Öl	gut	264,0	13,0	23,9	0,0	0,0
1	Karausche, Bauernkarpfen, Breitling	gut	116,0	16,6	5,5	0,0	0,0
2	Karpfen	gut	116,0	18,0	4,8	0,0	0,0

P	Produkt	Eignung	Energie	Eiweiß	Fett	KH	BS
			kcal	%	%	%	%
3	Karpfen geräuchert	gut	123,0	19,1	5,1	0,0	0,0
-2	Kartoffel	bedingt	70,2	2,0	0,1	14,8	2,1
2	Kasseler	gut	141,0	21,7	6,0	0,0	0,0
2	Kasseler Kamm roh geräuchert	gut	171,0	16,6	11,4	0,9	0,0
2	Kasseler Rippenspeer roh geräuchert	gut	147,0	17,3	8,3	0,9	0,0
2	Kastanie chinesisch	gut	186,0	4,2	1,1	39,2	9,9
1	Kastanie japanisch	gut	132,0	2,3	0,5	29,1	5,8
2	Katfisch	gut	88,0	17,5	2,0	0,0	0,0
2	Katfisch geräuchert	gut	94,0	18,6	2,1	0,0	0,0
2	Katfisch Konserve	gut	69,0	13,7	1,5	0,0	0,0
2	Katfisch Konserve in Öl	gut	242,0	13,7	21,1	0,0	0,0
3	Kaviar echt	gut	259,0	26,1	15,5	4,0	0,0
6	Kaviarersatz	gut	102,0	17,8	2,5	1,7	0,0
-7	Kefir	nicht	50,0	3,4	1,5	4,1	0,0
-7	Kefir 10% Fett	nicht	121,0	3,1	10,0	3,7	0,0
-7	Kefir 10% mit Früchten	nicht	146,0	2,7	8,7	13,2	0,9
-7	Kefir entrahmt	nicht	38,0	3,4	0,1	4,2	0,0
-7	Kefir entrahmt mit Früchten	nicht	76,0	3,0	0,1	14,2	0,9
-7	Kefir mit Fruchtzubereitung	nicht	86,0	2,9	1,3	14,3	0,1
-4	Kefir mit Kakao	nicht	119,0	3,4	2,0	20,3	0,8
2	Kefir mit Müsli	gut	113,0	4,3	2,3	17,3	1,2
-7	Kefir mit Sahne	nicht	103,0	3,1	5,7	8,8	0,0
-4	Kefir mit Schokomalz	nicht	108,0	3,3	1,5	18,7	0,4
-9	Kefir mit Vanille Nuß	nicht	101,0	2,7	1,2	18,3	0,0
-7	Kefir vollfett	nicht	66,0	3,3	3,5	4,0	0,0
-7	Kefir vollfett mit Früchten	nicht	99,0	2,9	2,9	14,0	0,9
7	Kichererbsen	gut	141,0	7,5	2,7	21,2	5,0
12	Kichererbsen reif (trocken)	gut	268,0	19,8	3,4	38,3	21,4
13	Kidney-Bohnen	gut	251,0	22,1	1,4	36,5	21,3
1	Kirschkonfitüre	gut	249,6	0,5	0,1	60,8	0,5
0	Kiwi	bedingt	61,0	1,0	0,6	10,8	3,9
2	Kiwi Konfitüre	gut	278,0	0,4	0,2	67,0	1,4
14	Klaffmuschel	gut	65,0	10,5	1,3	2,6	0,0
13	Klaffmuschel Konserve	gut	51,0	8,2	1,0	2,0	0,0
13	Klaffmuschel Konserve in Öl	gut	224,0	8,2	20,6	2,0	0,0
2	Kliesche (Scharbe)	gut	83,1	17,3	1,6	0,0	0,0
3	Klippfisch (Trockenfisch, gesalzen, Kabeljau)	gut	158,0	36,0	1,4	0,0	0,0
12	Knäckebröt-Mehrkornbrot	gut	343,0	9,5	1,6	71,4	7,3
6	Knäckebröt-Roggenbrot	gut	336,0	9,6	1,5	69,8	8,7
6	Knäckebröt-Roggenmischbrot	gut	341,0	9,4	1,3	71,6	7,4
0	Knäckebröt-Weizenbrot	bedingt	358,0	11,1	2,0	72,6	4,2
3	Knäckebröt-Weizenmischbrot	gut	345,0	11,2	1,4	70,7	6,2
5	Knoblauch	gut	142,0	6,1	0,1	28,4	1,8
-5	Kochfett	nicht	878,0	0,0	99,3	0,0	0,0
1	Kochfischwaren in Gelee	gut	186,0	27,0	8,5	0,0	0,0
1	Kochkäse Dreiviertelfettstufe 30 % Fett i. Tr.	gut	166,0	13,0	11,0	3,5	0,0
-1	Kochkäse Fettstufe 40 % Fett i. Tr.	bedingt	187,0	12,0	13,9	3,4	0,0
1	Kochkäse Halbfettstufe 20 % Fett i. Tr.	gut	122,0	13,8	5,6	3,7	0,0
1	Kochkäse Magerstufe 2 % Fett i. Tr.	gut	84,0	15,2	0,5	3,9	0,0
2	Kochkäse Rahmstufe 50 % Fett i. Tr.	gut	236,0	11,0	19,0	5,4	0,0

P	Produkt	Eignung	Energie	Eiweiß	Fett	KH	BS
			kcal	%	%	%	%
1	Kochkäse Viertelfettstufe 10 % Fett i. Tr.	gut	103,0	14,7	3,0	3,8	0,0
-1	Kochkäse Vollfettstufe 45 % Fett i. Tr.	bedingt	219,0	12,4	17,4	3,2	0,0
-1	Kohlrabi	bedingt	25,0	2,0	0,1	3,7	1,5
-2	Kokosfett	bedingt	878,0	0,8	99,0	0,0	0,0
5	Kolanuß	gut	231,0	6,3	1,8	46,8	30,6
-2	Kondensmilch gezuckert 10 % Fett	bedingt	343,0	8,0	10,0	54,3	0,0
-7	Kondensmilch gezuckert 4% Fett	nicht	297,0	7,5	4,0	56,8	0,0
-9	Kondensmilch gezuckert 7.5 % Fett	nicht	330,0	8,2	8,0	55,5	0,0
-9	Kondensmilch gezuckert 8 % Fett	nicht	330,0	8,2	8,0	55,5	0,0
-8	Kondensmilch gezuckert mager (entrahmt)	nicht	283,0	9,0	0,2	60,0	0,0
-9	Kondensmilch Kondenssahne 10 % Fett	nicht	176,0	8,8	10,0	12,5	0,0
-7	Kondensmilch Kondenssahne 4% Fett	nicht	111,0	7,5	4,0	10,8	0,0
-7	Kondensmilch Kondenssahne 7.5 % Fett	nicht	133,0	6,5	7,5	9,7	0,0
-1	Kondenssahne gezuckert 15% Fett	bedingt	373,0	7,6	15,0	51,3	0,0
-4	Konfitüre extra	nicht	267,0	0,2	0,2	65,2	0,9
0	Kopfsalat	bedingt	12,0	1,3	0,2	1,1	1,6
4	Krabbe klein Konserve in Öl	gut	245,0	14,6	20,7	0,6	0,0
5	Krabben (Nordsee)	gut	91,0	18,6	1,4	0,7	0,0
4	Krabben (Nordsee) Konserve	gut	72,0	14,6	1,1	0,6	0,0
8	Kräuterleberwurst	gut	362,0	14,6	33,6	1,3	0,2
5	Krebstiere (Krustentiere)	gut	91,0	18,6	1,4	0,7	0,0
4	Krebstiererzeugnisse	gut	245,0	14,6	20,7	0,6	0,0
4	Kresse	gut	38,0	4,2	1,4	1,8	3,0
10	Krill	gut	90,6	15,0	3,4	0,0	0,0
-7	Kuhmilch Fettarm 1,5 % bis 1,8 % Fett	nicht	48,0	3,4	1,6	4,9	0,0
-7	Kuhmilch , Vorzugsmilch 3,8 % Fett	nicht	67,0	3,3	3,8	4,8	0,0
-7	Kuhmilch entrahmt 0,1 % Fett	nicht	36,0	3,5	0,1	5,0	0,0
-7	Kuhmilch, Vollmilch Mind. 3,5 % Fett	nicht	64,0	3,3	3,5	4,8	0,0
-4	Kumquat	nicht	68,0	0,7	0,3	14,6	3,7
6	Kürbiskern	gut	560,0	24,4	45,6	14,2	8,8
1	Kürbiskernöl	gut	879,0	0,0	99,5	0,0	0,0
0	Lachs	bedingt	131,0	18,4	6,3	0,0	0,0
1	Lachs geräuchert	gut	138,0	19,5	6,7	0,0	0,0
2	Lachs Konserve	gut	102,0	14,4	5,0	0,0	0,0
2	Lachs Konserve in Öl	gut	275,0	14,4	24,5	0,0	0,0
7	Lachsrogen	gut	200,0	25,2	10,4	1,4	0,0
7	Lachsrogen Konserve	gut	157,0	19,8	8,2	1,1	0,0
9	Lamm Herz	gut	118,0	16,5	5,7	0,2	0,0
10	Lamm Leber	gut	134,0	20,4	5,0	1,8	0,0
9	Lamm Niere	gut	96,0	16,5	3,0	0,8	0,0
6	Lamm Zunge	gut	193,0	15,3	14,6	0,5	0,0
1	Lammfleisch Cervelatwurst	gut	343,0	19,5	29,7	0,4	0,1
1	Lammfleisch-Salami	gut	320,0	18,3	27,7	0,2	0,1
-5	Languste	nicht	102,0	20,6	1,5	1,3	0,0
0	Languste Konserve	bedingt	80,0	16,2	1,2	1,0	0,0
8	Lauchzwiebel	gut	42,0	0,9	0,3	8,5	2,8
6	Leberknödel Konserve	gut	220,0	10,0	15,5	10,3	0,7
9	Leberpastete	gut	266,0	14,7	22,8	1,3	0,5
9	Leberpastete mit Champignons	gut	266,0	14,7	22,8	1,3	0,5
10	Leberpreßsack	gut	224,0	20,4	15,3	1,3	0,2

P	Produkt	Eignung	Energie	Eiweiß	Fett	KH	BS
			kcal	%	%	%	%
9	Leberpreßsack einfach	gut	380,0	17,9	34,3	1,0	0,1
10	Leberrolle	gut	269,0	22,0	19,7	1,3	0,2
9	Leberrotwurst	gut	241,0	21,3	17,1	1,0	0,2
-3	Lebertran	bedingt	882,0	0,0	99,8	0,0	0,0
11	Leberwurst	gut	357,0	15,9	32,3	1,5	0,1
10	Leberwurst Aachener Frankfurter	gut	386,0	15,4	36,0	1,3	0,2
-2	Leinöl	bedingt	879,0	0,0	99,5	0,0	0,0
6	Leinsamen	gut	372,0	24,4	30,9	0,0	35,0
-1	Leng	bedingt	83,0	19,0	0,6	0,0	0,0
5	Leng geräuchert	gut	88,0	20,2	0,6	0,0	0,0
5	Leng Konserve	gut	65,0	14,9	0,5	0,0	0,0
5	Leng Konserve in Öl	gut	238,0	14,9	20,0	0,0	0,0
1	Limabohne	gut	65,0	3,4	0,2	12,0	3,0
11	Limabohnen reif	gut	257,0	20,6	1,4	39,5	19,4
2	Limburger Doppelrahmstufe 60 % Fett i. Tr.	gut	374,0	17,8	34,0	0,0	0,0
1	Limburger Dreiviertelfettstufe 30 % Fett i. Tr.	gut	219,0	25,2	13,0	0,0	0,0
2	Limburger Rahmstufe 50 % Fett i. Tr.	gut	313,0	20,0	26,0	0,0	0,0
2	Limburger Vollfettstufe 45 % Fett i. Tr.	gut	287,0	22,5	22,0	0,0	0,0
1	Limburgerkäse 20 % Fett i. Tr.	gut	188,0	26,4	9,0	0,0	0,0
1	Limburgerkäse 40 % Fett i. Tr.	gut	270,0	23,2	19,7	0,0	0,0
-2	Limette	bedingt	47,0	0,5	2,4	1,9	1,0
-2	Limette Fruchtsaft	bedingt	92,0	0,4	1,7	15,3	0,1
-4	Limette Konfitüre	nicht	273,0	0,2	0,9	63,7	0,4
-3	Limonaden kalorienarm	bedingt	3,0	0,0	0,0	0,5	0,0
-8	Limonaden koffeinhaltig	nicht	61,0	3,3	0,0	10,9	0,0
-4	Limonaden mit Bitterstoffen	nicht	31,0	0,0	0,0	7,5	0,0
-5	Limonaden mit Fruchtgeschmack	nicht	42,0	0,0	0,0	10,0	0,0
-5	Limonaden mit Fruchtsäften	nicht	50,0	0,0	0,0	12,0	0,0
-9	Limonaden mit Gewürzauszügen	nicht	36,0	0,0	0,0	8,7	0,0
-5	Limonaden mit Kohlensäure	nicht	42,0	0,0	0,0	10,0	0,0
7	Linsen gekeimt	gut	119,0	9,0	0,5	19,1	3,1
10	Linsen reif	gut	309,0	23,5	1,4	49,3	10,6
4	Linsensprossen	gut	29,2	4,7	0,4	1,8	2,1
-4	Litchi Konfitüre	nicht	284,0	0,3	0,1	69,3	0,6
2	Loganbeere Konfitüre	gut	265,0	0,4	0,0	64,3	2,1
-4	Longane	nicht	49,0	1,0	0,8	9,1	1,1
4	Löwenzahn	gut	54,0	2,6	0,6	9,1	2,6
-3	Lumb (Brosme)	bedingt	73,9	17,3	0,5	0,0	0,0
1	Luzernensprossen (Alfalfa)	gut	32,0	4,0	0,7	2,2	1,6
3	Macadamianuß	gut	676,0	7,5	73,0	0,0	15,4
6	Magermilchschokolade	gut	421,0	8,6	12,0	68,7	6,5
7	Maifisch	gut	143,0	19,0	7,4	0,0	0,0
8	Maifisch geräuchert	gut	151,0	20,1	7,8	0,0	0,0
8	Maifisch Konserve	gut	112,0	14,9	5,8	0,0	0,0
2	Mais	gut	331,0	8,5	3,8	64,7	9,2
2	Maiskeimöl	gut	883,0	0,0	99,9	0,0	0,0
6	Makrele	gut	182,0	19,0	11,9	0,0	0,0
7	Makrele geräuchert	gut	192,0	20,0	12,5	0,0	0,0
1	Makrele Konserve	gut	143,0	14,9	9,3	0,0	0,0
1	Makrele Konserve in Öl	gut	316,0	14,9	28,9	0,0	0,0

P	Produkt	Eignung	Energie	Eiweiß	Fett	KH	BS
			kcal	%	%	%	%
-8	Malzgetränk	nicht	50,3	0,3	0,0	11,6	0,0
-3	Malzzucker	bedingt	405,0	0,0	0,0	99,8	0,0
-3	Mamey-Apfel	bedingt	57,0	0,5	0,4	12,4	3,0
-3	Mandarine	bedingt	50,0	0,7	0,3	10,1	1,7
-1	Mandarine Fruchtsaft	bedingt	47,0	0,6	0,2	9,5	0,2
-3	Mandarine Konfitüre	bedingt	274,0	0,3	0,1	66,8	0,6
6	Mandel	gut	569,0	18,7	54,1	3,7	15,2
1	Mandelöl	gut	882,0	0,0	99,8	0,0	0,0
-1	Mango	bedingt	60,0	0,6	0,5	12,8	1,7
-1	Mango Fruchtsaft	bedingt	60,0	0,6	0,4	13,1	0,0
-4	Mango Konfitüre	nicht	278,0	0,2	0,2	67,7	0,6
7	Mangold	gut	25,0	2,1	0,3	2,9	2,6
1	Mangostane	gut	74,0	0,6	0,6	15,9	1,4
-1	Margarine	bedingt	709,0	0,2	80,0	0,4	0,0
-4	Margarine halbfett	nicht	368,0	1,6	40,0	0,4	0,0
1	Marone (Edelkastanie)	gut	191,8	2,5	1,9	41,2	8,4
2	Marzipan	gut	459,0	6,1	17,6	68,6	4,9
1	Matjeshering	gut	274,0	18,2	22,6	0,0	0,0
2	Matjeshering geräuchert	gut	286,0	19,0	23,6	0,0	0,0
2	Matjeshering Konserve	gut	215,0	14,3	17,7	0,0	0,0
2	Matjeshering Konserve in Öl	gut	388,0	14,3	37,3	0,0	0,0
1	Maulbeere	gut	44,0	1,3	0,0	8,1	1,5
-2	Mayonnaise	bedingt	743,0	1,5	82,5	2,0	0,0
1	Meeräsche	gut	117,0	19,4	4,3	0,0	0,0
2	Meeräsche geräuchert	gut	123,0	20,5	4,6	0,0	0,0
2	Meeräsche Konserve	gut	91,0	15,2	3,4	0,0	0,0
1	Meerrettich	gut	64,0	2,8	0,3	11,7	7,5
11	Mehrkornflocken	gut	307,0	9,5	1,7	62,4	11,5
11	Mehrkornflocken geröstet	gut	367,0	8,8	10,9	57,8	10,7
10	Mehrkornflocken geröstet und gesüßt	gut	315,0	9,5	1,7	64,4	9,9
6	Mehrkornvollkornbrot	gut	201,0	6,8	1,2	40,0	8,1
7	Melde	gut	25,0	2,2	0,3	3,0	2,6
-1	Mettwurst grob	bedingt	340,0	18,4	29,9	0,2	0,1
11	Miesmuschel	gut	67,0	9,8	1,3	3,7	0,0
4	Miesmuschel Konserve	gut	52,0	7,7	1,1	2,9	0,0
4	Miesmuschel Konserve in Öl	gut	225,0	7,7	20,6	2,9	0,0
4	Milchschokolade	gut	536,0	9,2	31,5	54,1	1,4
-3	Milchzucker	bedingt	405,0	0,0	0,0	99,8	0,0
2	Milzwurst	gut	290,0	16,8	25,0	0,2	0,1
-2	Mirabelle	bedingt	64,0	0,7	0,2	14,0	1,3
-5	Mirabelle Konfitüre	nicht	280,0	0,3	0,1	68,2	0,5
2	Miso Sojabohne	gut	102,0	10,5	4,6	4,7	10,5
-3	Mispel Konfitüre	bedingt	274,0	0,2	0,1	66,9	3,7
8	Mohn	gut	472,0	20,2	42,2	4,2	20,5
1	Mohnöl	gut	879,0	0,0	99,5	0,0	0,0
0	Mohrrübe	bedingt	26,0	1,0	0,2	4,8	3,6
-9	Molke süß	nicht	25,0	0,8	0,2	4,7	0,0
-5	Molkenkäse Dreiviertelfettstufe	nicht	425,0	8,6	28,0	34,5	0,0
1	Molkenkäse Halbfettstufe	gut	368,0	9,7	19,0	38,8	0,0
4	Molkenkäse Magerstufe	gut	299,0	8,8	3,1	57,4	0,0

P	Produkt	Eignung	Energie	Eiweiß	Fett	KH	BS
			kcal	%	%	%	%
4	Molkenkäse Viertelfettstufe	gut	338,0	8,1	9,5	53,8	0,0
-4	Moosbbere Konfitüre	nicht	269,0	0,1	0,3	64,5	1,4
-1	Moosbeere	bedingt	36,0	0,4	0,7	3,9	3,8
-1	Morchel	bedingt	11,0	1,7	0,3	0,5	7,0
2	Mosaik-/Schachbrettpastete und andere	gut	275,0	15,5	23,8	0,3	0,1
-2	Mozzarellakäse	bedingt	224,5	19,9	16,1	0,0	0,0
14	Mungobohnen reif	gut	273,0	23,1	1,2	41,3	15,0
1	Mungobohnensprossen	gut	24,0	3,2	0,3	1,8	5,6
0	Münsterkäse 45 %Fett i. Tr.	bedingt	293,0	21,6	23,0	0,0	0,0
2	Münsterkäse 50 %Fett i. Tr.	gut	313,0	20,0	26,0	0,0	0,0
1	Muskatbutter	gut	879,0	0,0	99,5	0,0	0,0
4	Müsli	gut	351,0	10,4	7,2	60,1	8,1
-1	Naranjilla	bedingt	49,0	1,0	0,2	9,7	0,5
9	Natto	gut	141,0	16,9	7,4	1,8	15,0
-6	Nektarine	nicht	57,0	0,9	0,1	12,4	2,2
-4	Nektarine Fruchtsaft	nicht	58,0	0,8	0,1	12,8	1,2
-5	Nektarine Konfitüre	nicht	277,0	0,3	0,0	67,6	0,8
3	Nuß-Nougatcreme	gut	532,3	4,3	31,3	58,4	0,0
1	Ochsenschwanz in Gelee	gut	185,0	20,0	11,4	0,6	0,1
3	Okra (Gombo, Eibisch)	gut	20,0	2,1	0,2	2,2	4,9
2	Oliven grün	gut	130,0	1,4	12,7	3,0	4,4
1	Oliven schwarz	gut	345,0	2,2	35,8	4,9	3,8
-5	Olivenöl	nicht	881,0	0,0	99,6	0,2	0,0
-1	Orange /Apfelsine	bedingt	47,0	1,0	0,2	9,2	2,2
-1	Orange Fruchtsaft	bedingt	45,0	0,9	0,2	8,8	0,2
-3	Orange Konfitüre	bedingt	273,0	0,4	0,1	66,4	0,8
-3	Orangensaftlimonade	bedingt	29,0	0,0	0,0	7,0	0,0
-7	Palmfett - Palmöl	nicht	872,0	0,0	98,7	0,0	0,0
1	Palmkernfett	gut	878,0	0,0	99,3	0,0	0,0
1	Papaya	gut	13,0	0,5	0,1	2,4	1,9
1	Papaya Fruchtsaft	gut	17,0	0,5	0,1	3,5	0,0
1	Papaya Konfitüre	gut	261,0	0,2	0,0	63,9	0,7
0	Paprikaschoten (grün)	bedingt	20,0	1,2	0,3	2,9	3,6
7	Paranuß	gut	670,1	13,6	66,8	3,6	6,7
11	Pariser Pastete	gut	275,0	19,0	18,7	7,9	0,4
7	Parmesan Vollfettstufe	gut	440,0	32,3	34,8	0,0	0,0
6	Pasteten Kaviar	gut	193,0	22,7	10,9	1,3	0,0
3	Pecannuß	gut	692,0	9,3	72,0	4,4	9,5
2	Pelamiden	gut	176,0	21,5	10,0	0,0	0,0
6	Perlzwiebel	gut	75,0	1,5	0,2	16,5	1,8
1	Persimone	gut	138,0	0,8	0,4	32,0	4,0
4	Petersilienblatt	gut	53,0	4,4	0,4	7,4	4,3
3	Pferd Fleisch (ma)	gut	115,0	21,4	3,0	0,4	0,0
1	Pfifferling	gut	11,0	1,6	0,5	0,2	5,6
2	Pfifferling Konserve	gut	7,0	0,9	0,3	0,1	3,2
1	Pfirsich	gut	41,0	0,8	0,1	8,9	2,3
1	Pfirsich Fruchtsaft	gut	43,0	0,7	0,1	9,5	0,0
-5	Pfirsich Konfitüre	nicht	271,0	0,3	0,0	66,3	0,8
6	Pfirsichkern	gut	604,0	25,0	50,7	13,4	0,8
-2	Pflanzliche Fette	bedingt	878,0	0,8	99,0	0,0	0,0

P	Produkt	Eignung	Energie	Eiweiß	Fett	KH	BS
			kcal	%	%	%	%
-3	Pflaume, Zwetschge	bedingt	43,0	0,6	0,1	8,8	2,3
-9	Pflaumenmus	nicht	195,0	0,9	0,2	48,0	2,5
-6	Pickles süß milchsauer	nicht	1,0	0,1	0,0	0,2	0,1
5	Pilgermuschel (Kammuschel)	gut	80,0	15,6	0,8	2,4	0,0
4	Pilgermuschel Konserve (Kammuschel)	gut	63,0	12,2	0,6	1,9	0,0
4	Pilgermuschel Konserve in Öl (Kammuschel)	gut	236,0	12,2	20,2	1,9	0,0
6	Pinienkern	gut	575,0	24,0	50,7	7,3	7,2
6	Pistazie	gut	581,2	17,6	51,6	11,6	10,6
6	Pistazienmark ungezuckert	gut	600,0	18,4	53,9	12,1	7,8
5	Plattfische	gut	83,0	16,7	1,7	0,0	0,0
1	Pökelwaren Pökelfleisch	gut	135,0	16,5	7,2	0,9	0,0
2	Pökelwaren Rippchen/Schälrippchen	gut	147,0	17,3	8,3	0,9	0,0
-1	Pollack (Köhler)	bedingt	75,0	16,7	0,8	0,0	0,0
-2	Pollack geräuchert	bedingt	80,0	17,8	0,9	0,0	0,0
-1	Pollack Konserve	bedingt	59,0	13,1	0,6	0,0	0,0
0	Porree	bedingt	26,0	2,2	0,3	3,2	2,2
6	Portulak	gut	27,0	1,5	0,3	4,3	2,5
-8	Poularde frisch	nicht	240,0	19,0	18,4	0,0	0,0
0	Preiselbeere /Kronsbeere	bedingt	39,0	0,3	0,5	7,1	2,9
0	Preiselbeere Fruchtsaft	bedingt	41,0	0,3	0,4	7,9	0,0
-4	Preiselbeere Konfitüre	nicht	270,0	0,1	0,2	65,6	1,1
3	Preßkopf rot/Panhas	gut	281,0	20,8	21,8	0,9	0,2
3	Provolonekäse	gut	365,3	26,3	28,9	0,0	0,0
0	Puffmais	bedingt	369,0	12,7	5,0	67,2	10,0
2	Puffweizen	gut	359,0	14,2	1,3	71,4	8,8
3	Pumpnickel	gut	187,0	6,5	1,0	37,4	8,5
-6	Pute Brust, Truthahnbrust ohne Haut	nicht	107,0	24,1	1,0	0,0	0,0
-6	Pute Flügel	nicht	191,0	20,2	12,3	0,0	0,0
-8	Pute Klein	nicht	189,0	20,2	12,1	0,0	0,0
-6	Pute Schenkel	nicht	155,0	18,9	8,8	0,0	0,0
-6	Pute, Truthahn mit Haut	nicht	216,0	20,6	15,0	0,0	0,0
10	Putenei	gut	168,0	13,7	12,2	1,2	0,0
-7	Quark Doppelrahmstufe 60 % Fett i. Tr.	nicht	217,0	7,1	19,8	2,8	0,0
-1	Quark Dreiviertelfettstufe 30 % Fett i. Tr.	bedingt	122,0	10,0	7,4	3,4	0,0
-1	Quark Fettstufe 40 % Fett i. Tr.	bedingt	143,0	9,0	10,3	3,2	0,0
-9	Quark mit Früchten 70% F.i.Tr	nicht	175,0	3,4	10,5	16,6	0,8
-9	Quark mit Früchten Doppelrahmstufe 60 % Fett i. Tr.	nicht	158,0	3,5	8,2	17,0	0,8
-9	Quark mit Früchten Dreiviertelfettstufe 30 % Fett i. Tr.	nicht	121,0	4,6	3,5	17,2	0,8
-9	Quark mit Früchten Fettstufe 40 % Fett i. Tr.	nicht	129,0	4,3	4,6	17,2	0,8
-9	Quark mit Früchten Halbfettstufe 20 % Fett i. Tr.	nicht	112,0	4,9	2,3	17,3	0,8
-6	Quark mit Früchten Magerstufe 2 % Fett i. Tr.	nicht	103,0	6,0	0,7	17,5	0,8
-9	Quark mit Früchten Rahmstufe 50 % Fett i. Tr.	nicht	142,0	4,0	6,2	17,1	0,8
-9	Quark mit Früchten Viertelfettstufe 10 % Fett i. Tr.	nicht	106,0	5,3	1,4	17,4	0,8
-9	Quark mit Früchten Vollfettstufe 45 % Fett i. Tr.	nicht	134,0	4,1	5,3	17,1	0,8
-1	Quark Rahmstufe 50 % Fett i. Tr.	bedingt	176,0	8,3	14,5	2,9	0,0
-1	Quark Viertelfettstufe 10 % Fett i. Tr.	bedingt	83,0	11,6	2,0	3,8	0,0
1	Quitte	gut	39,0	0,4	0,5	7,3	5,8
1	Quitte Fruchtsaft	gut	42,0	0,4	0,4	8,4	0,0
-4	Quitte Konfitüre	nicht	270,0	0,1	0,2	65,7	2,1
6	Radicchio	gut	14,0	1,2	0,2	1,5	1,6

P	Produkt	Eignung	Energie	Eiweiß	Fett	KH	BS
			kcal	%	%	%	%
0	Radieschen	bedingt	15,0	1,1	0,1	2,1	1,6
3	Rambutan	gut	64,9	1,0	0,1	15,0	1,5
1	Rauchfleisch	gut	128,0	16,8	6,4	0,9	0,0
-1	Rebhuhn frisch	bedingt	222,0	35,0	9,0	0,0	0,0
-1	Reh Fleisch (ma)	bedingt	98,0	21,4	1,3	0,0	0,0
1	Reh Fleisch (mf)	gut	122,0	22,4	3,6	0,0	0,0
1	Rehfleisch Keule (Schlegel)	gut	96,9	21,4	1,3	0,0	0,0
-1	Reineclaude	bedingt	63,0	0,8	0,1	13,5	2,3
-1	Reineclaude Fruchtsaft	bedingt	64,0	0,7	0,1	13,8	0,0
-7	Reineclaude Konfitüre	nicht	279,0	0,3	0,0	68,0	0,8
1	Reis geschält	gut	349,0	6,8	0,6	77,7	1,4
2	Reis ungeschält	gut	349,0	7,2	2,2	74,1	2,2
5	Ren Fleisch (ma) frisch	gut	171,0	21,8	9,4	0,0	0,0
1	Ricottakäse	gut	174,3	9,5	15,0	0,3	0,0
-2	Rind Bauch (Dünnung)	bedingt	251,0	17,4	20,4	0,0	0,0
-2	Rind Braten (ma)	bedingt	129,0	20,2	5,3	0,0	0,0
-2	Rind Bratenfleisch, Brustkern (fe)	bedingt	187,0	18,9	12,5	0,0	0,0
-2	Rind Brust (Spannrippe) (fe)	bedingt	262,0	17,2	21,7	0,0	0,0
-1	Rind Fett (Talg)	bedingt	856,0	0,8	96,5	0,0	0,0
-2	Rind Filet (Lende) mager	bedingt	121,0	21,2	4,0	0,0	0,0
2	Rind Fleisch, Schnitzel (mf) Konserve	gut	150,0	19,7	7,7	0,6	0,0
-2	Rind Gulasch (fe)	bedingt	187,0	18,9	12,5	0,0	0,0
-2	Rind Gulasch (ma)	bedingt	129,0	20,2	5,3	0,0	0,0
-2	Rind Gulasch, Braten, Schulter (mf)	bedingt	155,0	19,6	8,6	0,0	0,0
11	Rind Herz	gut	97,0	17,5	2,7	0,6	0,0
-3	Rind Hinter- Vorderhese (ma)	bedingt	134,0	22,2	5,0	0,0	0,0
-2	Rind Hinterhese (mf)	bedingt	176,0	21,1	10,3	0,0	0,0
-2	Rind Hochrippe	bedingt	159,0	21,7	8,0	0,0	0,0
-3	Rind Keule (ma)	bedingt	121,0	20,6	4,3	0,0	0,0
-2	Rind Keule (mf)	bedingt	148,0	20,0	7,6	0,0	0,0
-2	Rind Kochfleisch (fe)	bedingt	257,0	19,0	20,4	0,0	0,0
-2	Rind Kochfleisch (mf)	bedingt	226,0	19,9	16,4	0,0	0,0
-2	Rind Kochfleisch mager (ma)	bedingt	189,0	20,9	11,8	0,0	0,0
-2	Rind Kotelett, Nacken (mf) frisch	bedingt	160,0	19,0	9,3	0,0	0,0
10	Rind Leber	gut	139,0	20,5	3,9	5,3	0,0
-5	Rind Magen/Kutteln	nicht	94,0	14,6	4,0	0,0	0,0
-3	Rind Muskelfleisch mager	bedingt	108,0	22,0	1,9	0,6	0,0
-2	Rind Nacken (Kamm), Hals (ma)	bedingt	149,0	19,3	8,1	0,0	0,0
9	Rind Niere	gut	96,0	15,7	3,3	0,9	0,0
-3	Rind Ochenschwanz	bedingt	183,0	20,1	11,5	0,0	0,0
1	Rind Pökelfleisch gekocht ungeräuchert	gut	130,0	16,4	6,8	0,8	0,0
1	Rind Pökelfleisch roh geräuchert	gut	135,0	16,5	7,2	0,9	0,0
-2	Rind Roulade (mf)	bedingt	148,0	20,0	7,6	0,0	0,0
-3	Rind Rouladel (ma)	bedingt	121,0	20,6	4,3	0,0	0,0
-2	Rind Rücken (Roastbeef) (mf )	bedingt	167,0	21,5	9,1	0,0	0,0
-3	Rind Schnitzel (ma)	bedingt	121,0	20,6	4,3	0,0	0,0
-2	Rind Schnitzel (mf)	bedingt	148,0	20,0	7,6	0,0	0,0
-2	Rind Schulter (Bug) (fe)	bedingt	187,0	18,9	12,5	0,0	0,0
-2	Rind Schulter (ma)	bedingt	129,0	20,2	5,3	0,0	0,0
-3	Rind Steak, Fehlrippe (mf)	bedingt	146,0	22,0	6,4	0,0	0,0



P	Produkt	Eignung	Energie	Eiweiß	Fett	KH	BS
			kcal	%	%	%	%
-3	Rind Steak, Kotelett (ma)	bedingt	130,0	22,5	4,5	0,0	0,0
3	Rind Zunge	gut	195,0	16,0	13,0	3,7	0,0
2	Rind Zunge gepökelt ungeräuchert	gut	182,0	15,1	11,7	4,4	0,0
-10	Rind/Schwein Hackfleisch	nicht	221,0	18,9	16,2	0,3	0,0
0	Rinderbierschinken	bedingt	203,0	21,0	13,2	0,2	0,0
2	Rinderbrust in Weißweinaspik	gut	227,0	14,9	18,7	0,3	0,2
-3	Rindertalg	bedingt	861,0	0,8	97,0	0,0	0,0
-3	Rindfleisch Hüfte (Schwanzstück)	bedingt	107,0	21,5	2,4	0,0	0,0
-1	Rindfleisch Roastbeef (Rücken)	bedingt	129,9	22,5	4,5	0,0	0,0
1	Rinswurst Konserve	gut	241,0	16,7	19,4	0,2	0,1
2	Rochen	gut	93,5	20,6	1,3	0,0	0,0
6	Roggen	gut	294,0	9,0	1,7	59,7	14,0
13	Roggen Keim	gut	341,0	39,0	11,2	20,7	12,0
3	Roggenmischbrot mit Weizenkleie	gut	205,4	5,9	1,5	42,1	7,4
3	Roggenvollkornbrot	gut	187,0	6,5	1,0	37,4	8,5
6	Roggenvollkornbrötchen	gut	198,0	6,8	1,0	39,6	9,0
6	Roggenvollkornmischbrot	gut	204,0	7,0	1,2	40,6	8,0
5	Roggenvollkornmischbrötchen	gut	233,0	7,9	1,4	46,3	9,1
1	Rohrzucker aus Zuckerrohr (Brauner Zucker)	gut	389,6	0,0	0,0	97,4	0,0
3	Rohrzucker aus Zuckerrüben (Brauner Zucker)	gut	385,6	0,0	0,0	96,4	0,0
1	Romadurkäse 20 % Fett i. Tr.	gut	179,0	24,0	9,0	0,0	0,0
1	Romadurkäse 30 % Fett i. Tr.	gut	223,0	24,0	14,0	0,0	0,0
1	Romadurkäse 40 % Fett i. Tr.	gut	272,0	23,1	20,0	0,0	0,0
0	Romadurkäse 45 % Fett i. Tr.	bedingt	293,0	21,6	23,0	0,0	0,0
2	Romadurkäse 50 % Fett i. Tr.	gut	377,0	17,0	34,7	0,0	0,0
3	Romanosalat	gut	16,0	1,6	0,2	1,7	1,3
-6	Roquefortkäse	nicht	361,9	21,5	30,6	0,0	0,0
3	Rosenkohl	gut	36,0	4,5	0,3	3,3	4,4
2	Rotbarsch	gut	107,0	18,6	3,6	0,0	0,0
2	Rotbarsch geräuchert	gut	114,0	19,7	3,8	0,0	0,0
2	Rotbarsch Konserve	gut	84,0	14,6	2,8	0,0	0,0
2	Rotbarsch Konserve in Öl	gut	257,0	14,6	22,4	0,0	0,0
8	Roter Thun	gut	138,0	23,3	4,9	0,0	0,0
8	Roter Thun geräuchert	gut	146,0	24,6	5,2	0,0	0,0
2	Roter Thun Konserve	gut	108,0	18,3	3,8	0,0	0,0
0	Rotkappe	bedingt	14,0	1,5	0,8	0,3	4,7
6	Rotkohl	gut	23,0	1,5	0,2	3,5	2,5
9	Rotwurst Thüringer/Landrotwurst	gut	241,0	21,3	17,1	1,0	0,2
2	Rotzunge (Limande)	gut	77,3	17,4	0,9	0,0	0,0
2	Rotzunge ger.(Aalbutt, Hundzunge, Limande)	gut	75,0	16,5	1,0	0,0	0,0
2	Rotzunge Kons. in Öl (Aalbutt, Hundzunge, Limande)	gut	229,0	12,2	20,3	0,0	0,0
2	Rotzunge Konserve, Aalbutt, Hundzunge, Limande	gut	56,0	12,2	0,7	0,0	0,0
2	Rotzunge, Aalbutt, Hundzunge und Limande	gut	71,0	15,5	0,9	0,0	0,0
2	Rübenblatt	gut	32,0	2,0	0,3	4,9	2,6
-7	Rüböl (Rapsöl)	nicht	875,0	0,0	99,0	0,0	0,0
6	Safforsaar	gut	535,0	16,2	38,5	31,8	2,5
-7	Sahne (Kaffeesahne) Mind. 10 % Fett	nicht	203,0	2,8	20,0	3,6	0,0
-9	Sahne gezuckert 30 % Fett	nicht	311,0	2,1	31,0	7,0	0,0
-9	Sahne gezuckert 40 % Fett	nicht	386,0	2,1	40,0	6,0	0,0
4	Sahnemilchschokolade	gut	492,0	5,6	24,6	61,9	4,9

P	Produkt	Eignung	Energie	Eiweiß	Fett	KH	BS
			kcal	%	%	%	%
5	Sahnepulver	gut	577,0	21,6	42,0	28,3	0,0
1	Salami aus Fleisch anderer Tiere	gut	320,0	18,3	27,7	0,2	0,1
-1	Salami deutsch	bedingt	381,0	21,0	33,0	0,0	0,1
-1	Salami italienische Art	bedingt	303,0	19,2	25,3	0,3	0,1
-1	Salami ungarische Art	bedingt	316,0	17,1	27,8	0,3	0,0
0	Salz-Dill-Gurke milchsauer	bedingt	8,0	0,4	0,1	1,3	0,3
1	Sanddornbeere	gut	94,0	1,4	7,1	5,2	3,0
1	Sanddornbeere Fruchtsaft	gut	87,0	1,3	5,9	6,3	0,0
1	Sanddornbeere Konfitüre	gut	290,0	0,5	2,6	64,9	1,1
1	Sapodille (Breiapfel)	gut	90,0	0,5	1,0	19,0	5,1
-2	Sardelle	bedingt	102,0	20,1	2,3	0,0	0,0
5	Sardelle geräuchert	gut	108,0	21,3	2,4	0,0	0,0
2	Sardelle Konserve	gut	80,0	15,8	1,8	0,0	0,0
1	Sardellenpaste	gut	195,0	15,4	11,3	8,2	0,1
-6	Sardine	nicht	119,0	19,4	4,5	0,0	0,0
3	Sardine geräuchert	gut	126,0	20,5	4,8	0,0	0,0
2	Sardine Konserve	gut	93,0	15,2	3,6	0,0	0,0
2	Sardine Konserve in Öl	gut	266,0	15,2	23,1	0,0	0,0
-7	Sardinelle, Sardinops	nicht	154,0	19,2	8,6	0,0	0,0
-8	Satsuma	nicht	46,0	0,8	0,0	9,4	0,7
-9	Satsuma Fruchtsaft	nicht	43,0	0,7	0,0	8,9	0,1
-8	Satsuma Konfitüre	nicht	273,0	0,3	0,0	66,5	0,3
2	Sauerampfer	gut	22,0	2,3	0,4	2,0	2,6
-3	Sauerkirsche	bedingt	58,0	0,9	0,4	11,0	1,0
-1	Sauerkirsche Fruchtsaft	bedingt	58,0	0,8	0,3	11,4	0,0
-4	Sauerkirsche Konfitüre	nicht	277,0	0,3	0,1	67,1	0,4
1	Sauermilchkäse (Harzer-, Mainzer-, Hand-, Stangen-)	gut	131,0	30,0	0,7	0,0	0,0
1	Sauermilchquark 1 % Fett i. Tr.	gut	115,0	26,5	0,2	0,3	0,0
-7	Saure Sahne 10 % Fett	nicht	117,0	3,1	10,0	3,3	0,0
-7	Saure Sahne 20 % Fett	nicht	204,0	2,8	20,0	3,4	0,0
-9	Saure Sahne 30 % Fett	nicht	288,0	2,5	30,0	2,4	0,0
-8	Saure Sahne 40 % Fett	nicht	390,0	2,1	42,0	2,0	0,0
0	Schaf Bauch (Dünnung) (fe)	bedingt	273,0	16,5	23,3	0,0	0,0
0	Schaf Bauch (Dünnung) (mf)	bedingt	232,0	17,8	18,1	0,0	0,0
0	Schaf Bratenfleisch (fe)	bedingt	257,0	16,6	21,5	0,0	0,0
0	Schaf Bratenfleisch (mf)	bedingt	222,0	17,2	17,2	0,0	0,0
0	Schaf Brust (mf)	bedingt	163,0	20,0	9,2	0,0	0,0
0	Schaf Filet (ma)	bedingt	113,0	20,4	3,4	0,0	0,0
0	Schaf Fleisch	bedingt	222,0	17,2	17,2	0,0	0,0
2	Schaf Fleisch Konserve	gut	131,0	22,3	4,6	0,0	0,0
0	Schaf Fleisch mager (ma)	bedingt	139,0	19,6	6,8	0,0	0,0
0	Schaf Fleisch vom Knochen	bedingt	117,0	20,8	3,7	0,0	0,0
-1	Schaf Fleischfett	bedingt	626,0	5,5	68,3	0,0	0,0
0	Schaf Gulasch (fe)	bedingt	257,0	16,6	21,5	0,0	0,0
0	Schaf Gulasch (mf)	bedingt	222,0	17,2	17,2	0,0	0,0
1	Schaf Herz	gut	161,0	16,8	10,0	1,0	0,0
0	Schaf Hinterhaxe	bedingt	195,0	18,9	13,4	0,0	0,0
12	Schaf Hinterhaxe (ma) getrocknet	gut	423,0	78,7	11,7	0,0	0,0
0	Schaf Hinterhaxe (mf)	bedingt	195,0	18,9	13,4	0,0	0,0
6	Schaf Hinterhaxe (mf) getrocknet	gut	547,0	54,7	36,8	0,0	0,0

P	Produkt	Eignung	Energie	Eiweiß	Fett	KH	BS
			kcal	%	%	%	%
0	Schaf Hinterhaxe mager (ma)	bedingt	115,0	21,1	3,3	0,0	0,0
6	Schaf Hirn	gut	127,0	10,7	9,1	0,8	0,0
0	Schaf Keule (fe)	bedingt	224,0	17,9	17,1	0,0	0,0
0	Schaf Keule mittelfett (mf)	bedingt	195,0	18,6	13,5	0,0	0,0
0	Schaf Kochfleisch (mf)	bedingt	163,0	20,0	9,2	0,0	0,0
0	Schaf Kotelett (mf)	bedingt	212,0	18,3	15,6	0,0	0,0
8	Schaf Leber	gut	128,0	21,0	4,0	2,0	0,0
0	Schaf Lende (Filet) mager (ma)	bedingt	113,0	20,4	3,4	0,0	0,0
0	Schaf Muskelfleisch	bedingt	117,0	20,8	3,7	0,0	0,0
0	Schaf Nacken (Hals Kamm) (mf)	bedingt	223,0	18,0	16,9	0,0	0,0
8	Schaf Niere	gut	96,0	16,5	3,0	0,5	0,0
0	Schaf Roulade (mf)	bedingt	195,0	18,6	13,5	0,0	0,0
-2	Schaf Roulade mager (ma)	bedingt	123,0	20,6	4,5	0,0	0,0
0	Schaf Rücken (Kotelett) (fe)	bedingt	303,0	15,5	27,2	0,0	0,0
0	Schaf Rücken (Kotelett) (mf)	bedingt	212,0	18,3	15,6	0,0	0,0
0	Schaf Schnitzel (mf)	bedingt	195,0	18,6	13,5	0,0	0,0
-2	Schaf Schnitzel mager (ma)	bedingt	123,0	20,6	4,5	0,0	0,0
0	Schaf Schulter (Bug) (fe)	bedingt	257,0	16,6	21,5	0,0	0,0
0	Schaf Schulter (Bug) (mf)	bedingt	222,0	17,2	17,2	0,0	0,0
0	Schaf Steak (mf)	bedingt	212,0	18,3	15,6	0,0	0,0
0	Schaf Steak mager (ma)	bedingt	201,0	18,6	14,2	0,0	0,0
0	Schaf Vorderhaxe (mf)	bedingt	195,0	18,9	13,4	0,0	0,0
6	Schaf Vorderhaxe (mf) getrocknet	gut	547,0	54,7	36,8	0,0	0,0
9	Schaf Zunge	gut	193,0	13,7	14,8	1,5	0,0
-7	Schafmilch	nicht	96,0	5,3	6,3	4,6	0,0
2	Schafskopfbrasse	gut	108,0	20,6	2,8	0,0	0,0
4	Schafskopfbrasse geräuchert	gut	115,0	21,8	3,0	0,0	0,0
2	Schafskopfbrasse Konserve	gut	85,0	16,2	2,2	0,0	0,0
-3	Schellfisch (Dorschartige)	bedingt	78,0	17,9	0,6	0,0	0,0
3	Schellfisch geräuchert (Dorschartige)	gut	83,0	19,0	0,6	0,0	0,0
2	Schellfisch Konserve (Dorschartige)	gut	61,0	14,0	0,5	0,0	0,0
2	Schellfisch Konserve in Öl (Dorschartige)	gut	234,0	14,0	20,0	0,0	0,0
-1	Schichtkäse 10 % Fett i. Tr.	bedingt	86,0	11,6	2,4	3,8	0,0
-1	Schichtkäse 20 % Fett i. Tr.	bedingt	100,0	10,8	4,4	3,6	0,0
-1	Schichtkäse 40 % Fett i. Tr. (Sahneschichtkäse)	bedingt	146,0	9,7	10,3	3,2	0,0
-1	Schichtkäse Dreiviertelfettstufe 30 % Fett i. Tr.	bedingt	113,0	10,6	6,0	3,5	0,0
-1	Schichtkäse Vollfettstufe 45 % Fett i. Tr.	bedingt	168,0	9,4	13,0	3,1	0,0
0	Schildmakrele	bedingt	131,0	20,1	5,6	0,0	0,0
1	Schildmakrele geräuchert	gut	139,0	21,2	5,9	0,0	0,0
1	Schildmakrele Konserve	gut	103,0	15,7	4,4	0,0	0,0
2	Schillerlocke/Dornhai(Seeaal)	gut	154,0	18,5	8,9	0,0	0,0
2	Schinken-Käsepastete	gut	286,0	21,7	22,2	0,1	0,0
2	Schinken-Käsesülze	gut	177,0	19,4	8,2	6,0	0,1
-1	Schinkenmettwurst	bedingt	372,0	17,1	34,2	0,2	0,0
-9	Schlagsahne 30 % Fett	nicht	288,0	2,5	30,0	3,2	0,0
4	Schlehe (Schwarzdornbeere)	gut	46,8	0,8	0,0	8,6	0,0
1	Schlehe Fruchtsaft	gut	75,0	0,7	0,9	13,1	0,0
2	Schleie (Karpfenfisch)	gut	78,0	17,7	0,7	0,0	0,0
3	Schleie geräuchert (Karpfenfisch)	gut	83,0	18,8	0,8	0,0	0,0
4	Schmelzkäse 55 % Fett i. Tr. (Käsecreme)	gut	327,0	13,2	30,4	0,9	0,0

P	Produkt	Eignung	Energie	Eiweiß	Fett	KH	BS
			kcal	%	%	%	%
7	Schmelzkäsezubereitungen 70% F.i.Tr.	gut	370,0	8,1	36,0	4,4	0,0
2	Schmelzkäsezubereitungen Doppelrahmstufe 60 % Fett i. Tr.	gut	324,0	10,5	30,0	3,5	0,0
4	Schmelzkäsezubereitungen Dreiviertelfettstufe 30 % Fett i. Tr.	gut	186,0	15,5	11,0	5,9	0,0
2	Schmelzkäsezubereitungen Fettstufe 40 % Fett i. Tr.	gut	243,0	15,2	18,0	5,1	0,0
2	Schmelzkäsezubereitungen Halbfettstufe 20 % Fett i. Tr.	gut	166,0	17,6	7,0	7,8	0,0
4	Schmelzkäsezubereitungen Rahmstufe 50 % Fett i. Tr.	gut	285,0	12,7	23,0	7,1	0,0
7	Schmelzkäsezubereitungen Viertelfettstufe 10 % Fett i. Tr.	gut	131,0	17,9	4,0	5,3	0,0
2	Schmelzkäsezubereitungen Vollfettstufe 45 % Fett i. Tr.	gut	278,0	16,0	21,0	6,4	0,0
6	Schnecken, Weinbergschnecke	gut	64,0	12,8	0,4	2,0	0,0
5	Schnittkäse Dreiviertelfettstufe 30 % Fett i. Tr.	gut	256,0	27,4	16,0	0,0	0,0
5	Schnittkäse Fettstufe 40 % Fett i. Tr.	gut	313,0	26,2	23,0	0,0	0,0
4	Schnittkäse halbfest Doppelrahmstufe 60 % Fett i. Tr.	gut	425,0	19,1	39,1	0,0	0,0
5	Schnittkäse halbfest Dreiviertelfettstufe 30 % Fett i. Tr.	gut	242,0	26,5	15,0	0,0	0,0
0	Schnittkäse halbfest Fettstufe 40 % Fett i. Tr.	bedingt	268,0	21,7	20,0	0,0	0,0
0	Schnittkäse halbfest Rahmstufe 50 % Fett i. Tr.	bedingt	323,0	20,0	27,0	0,0	0,0
0	Schnittkäse halbfest Vollfettstufe 45 % Fett i. Tr.	bedingt	291,0	20,8	23,0	0,0	0,0
5	Schnittkäse Rahmstufe 50 % Fett i. Tr.	gut	356,0	21,9	30,0	0,0	0,0
5	Schnittkäse Vollfettstufe 45 % Fett i. Tr.	gut	344,0	25,3	27,0	0,0	0,0
10	Schnittlauch	gut	27,3	3,6	0,7	1,6	2,0
6	Schnittsalat	gut	20,0	1,3	0,3	2,8	1,6
4	Schokolade Milchfrei Mind. 40 % Kakaomasse	gut	479,2	5,3	30,0	47,0	15,0
4	Schokolade Vollmilch	gut	536,0	9,2	31,5	54,1	1,4
-2	Schoko-Müsli	bedingt	390,0	9,8	11,8	60,4	6,8
2	Scholle	gut	90,0	17,9	1,9	0,0	0,0
2	Scholle geräuchert	gut	95,0	19,0	2,0	0,0	0,0
2	Scholle Konserve	gut	70,0	14,0	1,5	0,0	0,0
2	Scholle Konserve in Öl	gut	243,0	14,0	21,1	0,0	0,0
2	Schollenfilet natur tiefgefroren	gut	90,0	17,9	1,9	0,0	0,0
1	Schwäbisches Voessen Konserve	gut	81,0	11,3	3,2	1,8	0,2
2	Schwarze Graupenwürstchen	gut	328,0	13,8	20,1	23,2	1,7
2	Schwarzer Heilbutt geräuchert	gut	186,0	14,0	14,6	0,0	0,0
3	Schwarzwurzel	gut	17,0	1,4	0,4	1,6	4,3
10	Schwedische Leberpastete mit Sardellen	gut	314,0	16,8	27,4	1,0	0,2
3	Schwein Kotelett (Rücken) mager (ma)	gut	133,0	21,6	5,2	0,0	0,0
-8	Schwein Bauch	nicht	259,0	17,8	21,1	0,0	0,0
-8	Schwein Bauch (fe)	nicht	390,0	13,9	37,8	0,0	0,0
-8	Schwein Bauch (mf)	nicht	320,0	16,0	28,9	0,0	0,0
-12	Schwein Bauchspeck roh geräuchert	nicht	796,0	2,9	88,7	0,0	0,0
2	Schwein Bratenfleisch (fe)	gut	187,0	19,6	12,2	0,0	0,0
2	Schwein Bratenfleisch (ma)	gut	161,0	20,4	8,8	0,0	0,0
2	Schwein Bratenfleisch (mf)	gut	177,0	19,9	10,8	0,0	0,0
2	Schwein Brust (Brustspitze)	gut	187,0	19,6	12,2	0,0	0,0
-8	Schwein Brust (Brustspitze) (fe)	nicht	333,0	15,6	30,6	0,0	0,0
2	Schwein Brust (Brustspitze) (mf)	gut	187,0	19,6	12,2	0,0	0,0
-8	Schwein Eisbein (Haxe) (fe)	nicht	209,0	19,1	14,8	0,0	0,0
-6	Schwein Eisbein hinten	nicht	185,0	19,0	12,2	0,0	0,0
-8	Schwein Eisbein hinten (fe)	nicht	207,0	19,1	14,7	0,0	0,0
-8	Schwein Eisbein vorn (fe)	nicht	209,0	19,1	14,8	0,0	0,0
-9	Schwein Fett (Schmalz)	nicht	882,0	0,1	99,7	0,0	0,0
-14	Schwein Fettgewebe	nicht	796,0	2,9	88,7	0,0	0,0

P	Produkt	Eignung	Energie	Eiweiß	Fett	KH	BS
			kcal	%	%	%	%
-2	Schwein Filet (Lende) mager (ma)	bedingt	107,0	22,0	2,0	0,0	0,0
-10	Schwein Fleisch Backe	nicht	299,0	16,7	26,2	0,0	0,0
-7	Schwein Fleisch gepökelt geräuchert	nicht	139,0	17,2	7,4	0,9	0,0
-7	Schwein Fleisch gepökelt ungeräuchert	nicht	134,0	17,0	7,0	0,8	0,0
-10	Schwein Fleisch Kopf	nicht	299,0	16,7	26,2	0,0	0,0
-14	Schwein Flomen (Bauchfett)	nicht	796,0	2,9	88,7	0,0	0,0
2	Schwein Gulasch (fe)	gut	187,0	19,6	12,2	0,0	0,0
2	Schwein Gulasch (mf)	gut	177,0	19,9	10,8	0,0	0,0
2	Schwein Gulasch mager (ma)	gut	161,0	20,4	8,8	0,0	0,0
-8	Schwein Hackfleisch	nicht	250,0	17,8	20,1	0,0	0,0
1	Schwein Herz	gut	103,0	16,9	3,8	0,4	0,0
2	Schwein Herz gepökelt ungeräuchert	gut	99,0	15,9	3,4	1,3	0,0
2	Schwein Hirn	gut	122,0	9,7	9,0	0,8	0,0
-2	Schwein Keule (Schinken) mager (ma)	bedingt	136,0	21,2	5,6	0,0	0,0
-8	Schwein Kochfleisch (fe)	nicht	333,0	15,6	30,6	0,0	0,0
2	Schwein Kochfleisch (mf)	gut	187,0	19,6	12,2	0,0	0,0
-4	Schwein Kochfleisch Konserve	nicht	155,0	19,5	8,5	0,2	0,0
3	Schwein Kotelett (Rücken) (mf)	gut	170,0	20,5	9,8	0,0	0,0
10	Schwein Leber	gut	117,0	19,4	3,3	2,1	0,0
-2	Schwein Lende (mf)	bedingt	169,0	20,2	9,8	0,0	0,0
-9	Schwein Magen	nicht	151,0	16,5	9,6	0,0	0,0
-3	Schwein Nacken (Kamm) (fe)	bedingt	215,0	19,2	15,5	0,0	0,0
3	Schwein Nacken (Kamm) (ma)	gut	169,0	20,5	9,7	0,0	0,0
3	Schwein Nacken (Kamm) (mf)	gut	199,0	19,6	13,5	0,0	0,0
8	Schwein Niere	gut	110,0	16,5	4,5	0,8	0,0
-2	Schwein Roulade mager (ma)	bedingt	136,0	21,2	5,6	0,0	0,0
-2	Schwein Schinken	bedingt	133,0	22,1	4,9	0,0	0,0
-10	Schwein Schinkenspeck	nicht	697,0	4,7	76,7	0,0	0,0
-10	Schwein Schinkenspeck roh geräuchert	nicht	697,0	4,7	76,7	0,0	0,0
-10	Schwein Schinkenspeck roh ungeräuchert	nicht	697,0	4,7	76,7	0,0	0,0
-2	Schwein Schnitzel (mf)	bedingt	136,0	21,2	5,6	0,0	0,0
0	Schwein Schnitzel mager (ma)	bedingt	107,0	22,2	1,9	0,0	0,0
2	Schwein Schulter (Bug) (fe)	gut	187,0	19,6	12,2	0,0	0,0
2	Schwein Schulter (Bug) (ma)	gut	161,0	20,4	8,8	0,0	0,0
2	Schwein Schulter (Bug) (mf)	gut	177,0	19,9	10,8	0,0	0,0
-10	Schwein Speck durchwachsen (Frühstücksspeck)	nicht	697,0	4,7	76,7	0,0	0,0
-10	Schwein Speck durchwachsen roh geräuchert	nicht	697,0	4,7	76,7	0,0	0,0
-10	Schwein Speck gekocht geräuchert	nicht	711,0	5,7	77,8	0,0	0,0
-14	Schwein Speck roh geräuchert	nicht	796,0	2,9	88,7	0,0	0,0
-10	Schwein Speck roh ungeräuchert	nicht	697,0	4,7	76,7	0,0	0,0
-8	Schwein Spitzbein (vorn)	nicht	333,0	15,6	30,6	0,0	0,0
3	Schwein Steak (mf)	gut	170,0	20,5	9,8	0,0	0,0
3	Schwein Steak mager (ma)	gut	133,0	21,6	5,2	0,0	0,0
-8	Schwein Wamme	nicht	469,0	11,5	47,8	0,0	0,0
-3	Schwein Zunge	bedingt	208,0	15,1	16,4	0,5	0,0
-4	Schwein Zunge gepökelt ungeräuchert	nicht	194,0	14,3	14,7	1,4	0,0
-6	Schweinebauch in Aspik	nicht	225,0	15,4	18,2	0,4	0,2
-4	Schweinefleisch im eigenen Saft Konserve	nicht	155,0	19,5	8,5	0,2	0,0
-6	Schweinefleisch in Aspik	nicht	157,0	17,6	9,5	0,4	0,2
-6	Schweinefleisch in Dosen (Schmalzfleisch)	nicht	374,3	14,8	35,0	0,0	0,0

P	Produkt	Eignung	Energie	Eiweiß	Fett	KH	BS
			kcal	%	%	%	%
-7	Schweinegrillschnitten	nicht	255,0	18,6	19,8	1,0	0,3
-6	Schweineroulade	nicht	254,0	15,1	21,7	0,4	0,0
3	Schweinerückenpastete mit Mürbeteig	gut	208,0	22,8	9,6	7,5	0,4
-7	Schweineschinken Bauchspeck, geräuchert	nicht	371,7	18,0	33,3	0,0	0,0
-11	Schweineschmalz/-fett	nicht	882,0	0,1	99,7	0,0	0,0
-7	Schweinespeck durchwachsen (Frühstücksspeck)	nicht	621,4	9,1	65,0	0,0	0,0
4	Schweinezungensülze	gut	105,0	17,4	3,0	2,1	0,2
-6	Schweinsbratwurst	nicht	305,2	11,5	28,8	0,3	0,0
1	Schwertfisch	gut	116,0	19,8	4,0	0,0	0,0
1	Schwertfisch geräuchert	gut	123,0	21,0	4,2	0,0	0,0
2	Schwertfisch Konserve	gut	91,0	15,5	3,1	0,0	0,0
1	Seeaal geräuchert	gut	167,6	26,1	7,0	0,0	0,0
2	Seehecht	gut	92,0	17,2	2,5	0,0	0,0
2	Seehecht geräuchert	gut	98,0	18,3	2,7	0,0	0,0
2	Seehecht Konserve	gut	72,0	13,5	2,0	0,0	0,0
2	Seehecht Konserve in Öl	gut	245,0	13,5	21,6	0,0	0,0
4	Seelachs (Alaska )	gut	74,0	16,7	0,8	0,0	0,0
4	Seelachs geräuchert	gut	98,5	22,8	0,8	0,0	0,0
6	Seelachs in Öl (Lachsersatz)	gut	150,0	19,5	8,0	0,0	0,0
6	Seeohr	gut	118,5	19,5	4,5	0,0	0,0
3	Seezunge	gut	83,0	17,5	1,4	0,0	0,0
3	Seezunge geräuchert	gut	88,0	18,6	1,5	0,0	0,0
-2	Sellerie	bedingt	17,0	1,2	0,2	2,2	2,5
8	Sesam	gut	559,0	17,7	50,4	10,2	11,2
-1	Sesamöl	bedingt	880,0	0,2	99,5	0,0	0,0
2	Sheabutter	gut	877,0	0,0	99,2	0,0	0,0
9	Sojabohne geröstet	gut	351,0	38,4	19,2	6,1	23,0
15	Sojabohnen reif	gut	323,0	33,7	18,1	6,3	22,0
5	Sojabratlinge (naß)	gut	339,0	19,7	25,3	8,6	5,8
9	Sojabrot	gut	388,0	37,0	24,0	6,1	23,0
6	Sojaweiß	gut	245,0	50,0	1,5	7,0	24,0
5	Sojakiöße (naß)	gut	339,0	19,7	25,3	8,6	5,8
7	Sojamehl (entfettet) entbittert	gut	255,0	53,0	1,0	7,5	24,5
7	Sojamehl halbfett	gut	291,0	50,0	7,0	6,5	23,0
6	Sojamehl vollfett	gut	366,0	42,5	20,5	3,1	20,0
-1	Sojaöl	bedingt	871,0	0,0	98,6	0,0	0,0
6	Sojateigwaren	gut	329,0	16,7	5,3	53,0	11,9
9	Sonnenblumenkern	gut	574,0	22,5	49,0	12,3	6,3
8	Sonnenblumenkernmehl	gut	374,0	37,0	10,6	32,1	8,9
-5	Sonnenblumenöl	nicht	882,0	0,0	99,8	0,0	0,0
0	Spargel weiß	bedingt	18,0	1,9	0,1	2,0	1,4
0	Speisequark 20 % Fett i. Tr. Halbfettstufe	bedingt	108,9	12,5	5,1	2,7	0,0
1	Speisequark 45 % Fett i. Tr. Vollfettstufe	gut	159,5	11,1	11,4	2,6	0,0
7	Spinat	gut	17,0	2,5	0,3	0,6	2,6
7	Spinat Gemüsesaft	gut	15,0	2,2	0,2	0,4	0,3
8	Sprotte	gut	214,0	16,7	16,6	0,0	0,0
2	Sprotte geräuchert	gut	225,0	17,6	17,5	0,0	0,0
2	Sprotte Konserve	gut	168,0	13,1	13,0	0,0	0,0
-3	Stachelbeere	bedingt	44,0	0,8	0,2	8,5	2,9
-1	Stachelbeere Fruchtsaft	bedingt	46,0	0,7	0,2	9,2	0,0

P	Produkt	Eignung	Energie	Eiweiß	Fett	KH	BS
			kcal	%	%	%	%
-2	Stachelbeere Konfitüre	bedingt	272,0	0,3	0,1	66,2	1,1
1	Stangenbohnen grün	gut	25,0	2,4	0,2	3,2	3,0
9	Steckmuschel (Sandklaffmuschel)	gut	53,8	10,5	1,3	0,0	0,0
5	Steinbuscher	gut	299,0	22,5	23,3	0,0	0,0
5	Steinbuscher Dreiviertelfettstufe	gut	242,0	26,5	15,0	0,0	0,0
5	Steinbuscher Rahmstufe	gut	326,0	21,0	27,0	0,0	0,0
5	Steinbuscher Vollfettstufe	gut	299,0	22,5	23,3	0,0	0,0
5	Steinbutt	gut	83,0	16,7	1,7	0,0	0,0
5	Steinbutt geräuchert	gut	88,0	17,8	1,8	0,0	0,0
2	Steinbutt Konserve	gut	65,0	13,1	1,4	0,0	0,0
2	Steinbutt Konserve in Öl	gut	238,0	13,1	20,9	0,0	0,0
2	Sternpastete	gut	275,0	15,5	23,8	0,3	0,1
1	Stielmus	gut	24,0	2,0	0,3	2,9	2,3
1	Stöcker	gut	113,7	19,8	3,9	0,0	0,0
1	Stockfisch	gut	339,3	79,2	2,5	0,0	0,0
9	Straßburger Gänseleberwurst	gut	243,0	19,3	17,3	3,0	0,1
0	Strauchbohnen	bedingt	87,0	7,2	1,5	11,0	5,0
12	Straucherbsen reif (trocken)	gut	286,0	20,2	1,4	47,0	8,6
1	Studentenfutter mit Erdnüssen	gut	483,0	15,2	33,1	30,4	8,8
3	Sülzkotelett	gut	141,0	17,0	8,0	0,3	0,2
-8	Suppenhuhn Fleisch mit Haut	nicht	257,0	19,0	20,3	0,0	0,0
6	Suppenhuhn Klein frisch	gut	163,0	17,9	9,2	2,1	0,0
-8	Suppenhuhn Schenkel frisch	nicht	280,0	17,3	23,7	0,0	0,0
-4	Surinam-Kirsche	nicht	47,0	0,8	0,4	9,4	1,8
-1	Süßkirsche	bedingt	63,0	0,9	0,3	13,3	1,5
-2	Süßkirsche Fruchtsaft	bedingt	64,0	0,8	0,2	13,5	0,0
-2	Süßkirsche Konfitüre	bedingt	279,0	0,3	0,1	67,9	0,6
-1	Tamarillo	bedingt	59,0	1,7	0,8	10,6	1,5
2	Tamarinden (Sauerdattel) reif	gut	207,0	2,3	0,2	37,6	5,1
-2	Tangerine	bedingt	45,0	0,8	0,2	9,0	1,9
-1	Tangerine Fruchtsaft	bedingt	43,0	0,7	0,2	8,6	0,2
-2	Tangerine Konfitüre	bedingt	273,0	0,3	0,1	66,3	0,7
-1	Tatar (Schabefleisch)	bedingt	113,0	21,4	3,0	0,0	0,0
-8	Taube Fleisch mit Haut	nicht	226,0	16,4	18,0	0,0	0,0
-5	Tee grün (Getränk)	nicht	1,0	0,1	0,0	0,0	0,0
-5	Tee schwarz (Getränk)	nicht	1,0	0,1	0,0	0,0	0,0
-1	Teewurst	bedingt	366,0	14,4	34,7	0,2	0,1
1	Teigwaren aus Hartgrieß (ohne Ei)	gut	348,0	12,5	1,2	70,5	5,1
2	Teigwaren mit besonders hohem Eigehalt	gut	353,0	11,2	4,6	65,8	6,8
1	Teigwaren mit hohem Eigehalt	gut	357,0	13,5	2,9	68,2	3,4
10	Tempeh	gut	147,0	18,0	7,5	1,8	6,5
1	Thunfisch	gut	222,0	22,0	15,0	0,0	0,0
2	Thunfisch geräuchert	gut	233,0	23,1	15,7	0,0	0,0
2	Thunfisch Konserve	gut	174,0	17,3	11,8	0,0	0,0
2	Thunfisch Konserve in Öl	gut	347,0	17,3	31,3	0,0	0,0
3	Thüringer Rotwurst Konserve	gut	165,0	20,1	9,4	0,1	0,0
1	Tiefkühlfisch paniert	gut	152,0	14,0	1,1	21,0	1,5
4	Tilsiterkäse 30 %Fett i. Tr.	gut	271,0	28,7	17,2	0,0	0,0
5	Tilsiterkäse 45 %Fett i. Tr.	gut	354,0	26,3	27,7	0,0	0,0
2	Tintenfisch geräuchert	gut	87,0	16,8	1,0	2,3	0,0

P	Produkt	Eignung	Energie	Eiweiß	Fett	KH	BS
			kcal	%	%	%	%
3	Toastbrot	gut	249,0	7,0	3,5	46,7	4,6
4	Tofu	gut	92,0	10,6	5,3	0,6	0,6
6	Tomaten	gut	17,0	1,0	0,2	2,6	1,0
6	Tomaten Gemüsesaft	gut	15,0	0,8	0,2	2,1	0,1
0	Tomatenketchup	bedingt	110,0	2,1	0,3	24,0	0,9
8	Tomatenmark	gut	74,0	4,5	0,2	12,9	2,8
1	Tomaten-Paprika Sauerkonserve	gut	20,0	0,6	0,2	3,7	1,6
-1	Torfbeere /Multbeere	bedingt	36,0	0,4	0,7	3,9	3,8
1	Traubenkernöl	gut	879,0	0,0	99,5	0,0	0,0
4	Trüffel	gut	48,0	5,5	0,6	7,4	16,5
11	Trüffelleberwurst	gut	349,0	15,6	31,5	1,7	0,7
2	Trüffelmosaikpastete	gut	275,0	15,5	23,8	0,3	0,1
-3	Vanillezucker	bedingt	405,0	0,0	0,0	99,8	0,0
6	Vegetarische Ravioli	gut	193,0	19,6	3,0	21,5	5,2
8	Venusmuschel	gut	77,0	11,1	0,9	5,9	0,0
4	Venusmuschel Konserve	gut	60,0	8,7	0,7	4,6	0,0
-3	Verschiedene Traubenzucker	bedingt	405,0	0,0	0,0	99,8	0,0
1	Vogelbeere /Eberesche	gut	99,0	1,5	2,0	20,3	6,0
1	Vogelbeere Fruchtsaft	gut	101,0	1,5	1,7	21,2	0,0
-4	Vogelbeere Konfitüre	nicht	293,0	0,6	0,7	70,5	2,2
5	Vollkornbrötchen-Weizenvollkornmischbrötchen	gut	236,0	8,2	1,5	46,5	8,5
7	Vollkorneierteigwaren	gut	333,0	12,5	4,2	60,3	10,1
6	Vollkornfrischeiteigwaren	gut	333,0	13,5	4,2	59,5	10,0
4	Vollkornteigwaren	gut	323,0	13,4	2,5	60,6	11,5
14	Vollkornteigwaren mit besonders hohem Eigehalt	gut	344,0	13,2	6,2	58,0	9,7
7	Vollkornteigwaren mit hohem Eigehalt	gut	339,0	12,9	5,3	59,1	9,9
-5	Wachtel Fleisch (ma)	nicht	175,0	22,4	9,5	0,0	0,0
8	Walnuß europäisch	gut	654,0	14,4	62,5	10,6	6,1
13	Walnuß grau	gut	646,0	24,9	57,0	10,2	1,9
13	Walnuß schwarz	gut	622,0	24,4	56,6	5,6	6,5
1	Walnußöl	gut	879,0	0,0	99,5	0,0	0,0
-3	Wassermelone	bedingt	38,0	0,6	0,2	8,3	0,2
-1	Weichkäse 70% F.i.Tr.	bedingt	408,0	13,2	40,0	0,0	0,0
1	Weichkäse Doppelrahmstufe 60 % Fett i. Tr.	gut	362,0	16,8	33,2	0,0	0,0
3	Weichkäse Dreiviertelfettstufe 30 % Fett i. Tr.	gut	209,0	23,0	13,0	0,0	0,0
1	Weichkäse Fettstufe 40 % Fett i. Tr.	gut	267,0	22,0	20,0	0,0	0,0
0	Weichkäse Halbfettstufe 20 % Fett i. Tr.	bedingt	178,0	24,2	9,0	0,0	0,0
1	Weichkäse Rahmstufe 50 % Fett i. Tr.	gut	312,0	21,1	25,5	0,0	0,0
0	Weichkäse Vollfettstufe 45 % Fett i. Tr.	bedingt	275,0	20,1	21,8	0,0	0,0
0	Weinsauerkraut (abgetropft)	bedingt	17,0	1,5	0,3	0,8	3,5
-1	Weintraube rot	bedingt	71,0	0,7	0,3	15,6	0,8
-1	Weintraube rot Fruchtsaft	bedingt	70,0	0,6	0,2	15,6	0,0
-1	Weintraube weiß	bedingt	71,0	0,7	0,3	15,6	0,8
-1	Weintraube weiß Fruchtsaft	bedingt	70,0	0,6	0,2	15,6	0,0
5	Weißer Graupenwurst	gut	299,0	14,1	16,1	24,4	2,1
-7	Weißer Schweinskäse	nicht	261,0	18,1	21,1	0,3	0,1
2	Weißer Thun (Albacore)	gut	176,0	21,5	10,0	0,0	0,0
2	Weißer Thun geräuchert	gut	185,0	22,6	10,5	0,0	0,0
2	Weißer Thun Konserve	gut	138,0	16,9	7,8	0,0	0,0
0	Weißkohl	bedingt	25,0	1,4	0,2	4,2	3,0



P	Produkt	Eignung	Energie	Eiweiß	Fett	KH	BS
			kcal	%	%	%	%
4	Weizen	gut	313,0	11,7	2,0	61,0	10,3
5	Weizen Keim	gut	314,0	26,6	9,2	30,6	17,7
3	Weizengrieß	gut	321,2	9,6	0,8	69,0	7,1
-3	Weizenkeimöl	bedingt	879,0	0,0	99,5	0,0	0,0
7	Weizenkleie	gut	171,1	14,9	4,7	17,5	45,4
3	Weizenvollkornbrot	gut	212,0	7,7	1,5	41,3	6,2
5	Weizenvollkornbrötchen	gut	223,0	8,1	1,6	43,5	6,6
6	Weizenvollkornmischbrot	gut	207,0	7,2	1,3	40,8	7,4
2	Westfälischer Panhas	gut	322,0	11,3	21,2	21,8	1,0
5	Wildente Fleisch mit Haut	gut	205,0	17,4	15,2	0,0	0,0
7	Wildente Schenkel	gut	221,0	15,9	17,7	0,0	0,0
8	Wildkaninchen Fleisch (ma)	gut	109,0	21,8	2,3	0,0	0,0
-7	Wildschwein Fleisch (Durchschnitt)	nicht	109,0	19,5	3,4	0,0	0,0
5	Wilstermarsch Rahmstufe	gut	357,0	21,8	30,0	0,0	0,0
5	Wilstermarsch Vollfettstufe	gut	319,0	23,4	25,0	0,0	0,0
-3	Wintermelone	bedingt	28,0	0,9	0,1	5,7	1,0
6	Winterzwiebel	gut	31,0	1,3	0,3	5,5	1,8
0	Wirsingkohl	bedingt	26,0	3,0	0,4	2,4	2,6
2	Wittling	gut	75,0	17,0	0,7	0,0	0,0
2	Würfelpastete	gut	275,0	15,5	23,8	0,3	0,1
-1	Würstchen/Bockwurst/Wiener Würstchen	bedingt	295,0	15,1	26,3	0,3	0,1
2	Wurstkuchen mit Mürbeteig	gut	343,0	14,8	25,1	14,9	0,9
0	Zibetfrucht	bedingt	85,0	2,7	1,8	14,0	3,0
-7	Ziegenmilch	nicht	69,0	3,4	4,2	4,4	0,0
-1	Zitrone	bedingt	56,0	0,7	0,6	8,1	1,3
2	Zitrone Fruchtsaft	gut	100,0	0,6	0,4	19,8	0,1
-1	Zitrone Konfitüre	bedingt	277,0	0,3	0,2	66,0	0,5
-11	Zitronen-Orangenlimonade	nicht	45,0	0,1	0,0	10,9	0,0
-3	Zitronensaftlimonade	bedingt	29,0	0,0	0,0	7,0	0,0
1	Zucchini	gut	19,0	1,6	0,4	2,1	1,1
-1	Zucker braun Rohzucker	bedingt	396,0	0,0	0,0	97,4	0,0
-3	Zucker weiß	bedingt	405,0	0,0	0,0	99,8	0,0
2	Zuckererbsen	gut	59,0	4,0	0,2	10,0	5,0
-2	Zuckergurke Sauerkonserve	bedingt	73,0	0,3	0,1	17,2	0,3
6	Zuckerhutsalat	gut	14,0	1,2	0,2	1,5	1,6
2	Zuckermais	gut	89,0	3,3	1,2	15,7	2,8
-2	Zuckermelone /Honigmelone	bedingt	26,0	0,9	0,1	5,3	1,0
10	Zungenpreßkopf	gut	233,0	22,4	14,6	3,2	0,1
-1	Zwetschge Fruchtsaft	bedingt	46,0	0,6	0,1	9,5	0,0
-6	Zwetschge Konfitüre	nicht	272,0	0,2	0,0	66,3	0,8
2	Zwiebelleberwurst einfach	gut	328,0	12,3	31,2	0,6	0,1
6	Zwiebeln (Gemüsezwiebel)	gut	28,0	1,3	0,3	4,9	1,8
6	Zwiebeln Gemüsesaft	gut	23,0	1,1	0,2	4,0	0,2