Nährwerttabelle

Lebensmittel je 100 g verzehrbarer Anteil	Grundnährstoffe: Eiweiß (Protein) g	Fett g	Kohlenhydrate g	Ballaststoffe (Cellulose) g	Wasser g	Cholesterin mg	Mineralstoffe: Natrium mg	Kalium mg	Calcium mg	Phosphor mg	Eisen mg	Vitamine: A µg	B_1 mg	B_2 mg	C mg
Backteige, Backwaren															
Blätterteig	5,0	25,0	33,0	•	37,0	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Hefeteig	7,0	6,0	47,0	•	40,0	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Pizzateig	7,1	6,4	43,0	•	43,5	•	1	•	•	•	•	•	•	•	•
Brote															
Roggenbrot	7,5	1,4	47,5	5,4	40,0	(0)	552	169	29	140	2,5	0	0,18	0,12	0
Roggenmischbrot	7,0	1,4	45,4	6,2	41,0	(0)	537	185	23	183	2,3	0	0,18	0,08	0
Roggenschrot- und Vollkornbrot	7,5	1,4	41,0	7,1	43,0	(0)	527	291	43	220	3,0	80	0,18	0,15	0
Weißbrot	7,5	1,8	48,0	3,0	39,0	(0)	540	130	58	90	0,9	•	0,09	0,06	0
Weizenmischbrot	7,5	1,5	50,0	3,5	40,0	(0)	553	177	17	110	1,7	0	0,14	0,07	0
Weizenschrot- und Vollkornbrot	7,5	1,5	41,0	7,5	43,0	(0)	380	270	63	265	2,0	•	0,23	0,15	0
Weizenbrötchen (Semmeln)	8,0	1,5	53,0	3,0	34,0	(0)	553	115	25	110	1,2	0	0,10	0,03	0
Weizentoastbrot	7,5	4,5	48,0	3,6	36,0	(0)	551	160	25	90	2,2	•	0,08	0,05	0
Knäckebrot	10,0	1,5	66,0	14,0	7,0	(0)	463	436	55	318	5,0	0	0,20	0,18	0
Pumpernickel	5,0	1,0	41,0	9,8	45,0	(0)	569	454	84	229	2,4	•	0,05	0,08	0
Eier und Trockenei-Erzeugnisse															
Hühnerei, gesamt	12,9	11,7	0,6	0	73,8	604	127	144	58	221	2,7	202	0,13	0,35	+
Hühnereigelb	16,1	31,9	0,3	0	50,0	1650	50	138	141	569	7,2	550	0,29	0,40	0
Hühereiklar	10,9	0,2	0,7	0	87,5	0	170	148	11	21	0,2	+	0,02	0,32	+
Hüherei, 58 g (Schale 6 g)	6,7	6,2	0,3	0	38,2	314	66	75	30	115	1,4	105	0,07	0,18	+
48 g (Schale 5 g)	5,5	5,2	0,2	0	31,6	264	54	62	26	97	1,3	88	0,06	0,15	+
Eidotter, mittelgroß, 19 g	3,1	6,1	0,1	0	9,5	314	0	26	27	08	1,4	105	0,06	0,08	0
Eiklar, mittelgroß 33 g	3,6	0,1	0,2	0	28,9	0	56	49	4	7	0,1	+	0,01	0,11	+
Hühnervollei, getrocknet	46,2	41,9	2,2	0	6,1	2200	455	56	208	792	9,7	800	0,44	1,38	0
Hühnereigelb, getrocknet	31,1	61,6	0,6	0	3,4	3100	97	267	272	1099	13,9	1,1mg	0,50	0,66	0
Hühnereiklar, getrocknet	79,4	1,5	5,1	0	9,0	0	1238	1077	80	153	1,5	0	0,04	2,10	0
Feine und Dauerbackwaren															
Biskuit (Löffel-)	8,5	5,0	82,0	+	4,0	•	49	144	31	184	1,3	87	0,04	0,14	•
Blätterteiggebäck	8,0	30,0	30,0	+	31,0	7,3	166	84	56	177	0,7	167	0,03	0,10	+
Butterkeks	8,0	10,0	75,0	3,0	4,0	80,0	387	139	47	109	1,8	135	0,04	0,09	+
Christstollen, Dresdner	8,0	7,0	48,0	2,0	25,0	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Hefegebäck, einfach	8,5	6,6	39,0	3,0	42,0	26,1	31	139	35	71	0,9	49	0,04	0,08	1
Kleingebäck, gemischt	6,7	26,7	62,0	+	4,0	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Obstkuchen	2,0	7,0	37,0	3,0	50,0	45,9	79	118	20	89	0,6	59	0,03	0,04	2
Obsttortenboden, verzehrfertig	8,0	5,0	68,0	3,0	15,0	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Rührkuchen	6,0	22,0	49,0	3,0	20,0	133,9	70	118	40	116	1,1	124	0,04	0,09	+
Salzstangen, Salzbrezeln	11,0	5,0	75,0	+	8,0	•	1800	124	147	•	0,7	•	0,01	0,04	0
Vollkorngebäck, Fladenbrot	10,0	3,0	75,0	6,0	5,0	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Keks i. D.	10,0	20,0	55,0	10,0	4,0	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Vollkornzwieback	17,0	8,0	56,0	10,0	8,0	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Zwieback, eifrei	10,0	4,0	73,1	3,5	8,5	•	265	160	40	120	1,5	•	•	•	•
Fette und Öle, pflanzliche															
Baumwollsamenöl	0	99,7	0	0	0,3	0,2	1	0	•	•	•	•	•	•	•
Erdnussöl	0	99,4	0,2	0	0,4	1	0	0	0	•	0,1	0	•	•	•
Kokosfett, gereinigt	0,8	99,0	+	•	0,1	1	2	2	2	1	+	+	0	0	•
Leinöl	0	99,5	0	•	0	7	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Maiskeimöl	0	99,5	0	0	0	2	1	1	15	•	1,3	23	•	•	•
Magerine	0,2	80,0	0,4	0	19,1	7	101	7	10	10	+	[a]608	+	+	+
Diätmagerine	0,2	80,0	0,2	•	19,1	1	39	•	•	•	•	[a]533	•	•	•
Halbfettmagerine	1,6	40,0	0,4	•	57,9	4	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Olivenöl	0	99,6	0,2	0	0,2	1	1	+	1	•	0,1	120	0	0	0
Palmöl	0	99,8	0	0	+	2	•	•	•	•	•	9,4mg	•	•	•
Distelöl	0	99,9	0	•	+	0	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Sesamöl	0	99,5	•	•	•	1	•	•	•	•	•	•	•	•	•

+ = in Spuren • = keine Daten [a] = je nach Höhe der Vitamisierung

[1] Die Zusatzmaterialien sind zur interaktiven Nutzung online www.europa-lehrmittel.de/04291/html abrufbar.

© 2019 by Verlag Europa-Lehrmittel, Nourney, Vollmer GmbH & Co. KG, 42781 Haan-Gruiten, http://www.europa-lehrmittel.de · Europa-Nr.: 04291 · Fachrechnen im Gastgewerbe

Lebensmittel je 100 g verzehrbarer Anteil	Grundnährstoffe: Eiweiß (Protein) g	Fett g	Kohlenhydrate g	Ballaststoffe (Cellulose) g	Wasser g	Cholesterin mg	Mineralstoffe: Natrium mg	Kalium mg	Calcium mg	Phosphor mg	Eisen mg	Vitamine: A µg	B_1 mg	B_2 mg	C mg
Sojaöl	0	99,0	0	•	+	1	•	•	•	•	•	583	•	•	•
Sonnenblumenöl	0	99,8	•	0	0,2	5	•	1	•	•	•	4	0	•	•
Walnussöl	0	99,5	•	•	+	1	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Mayonnaise, 80 % Fett	1,1	78,9	3,0	•	15,1	142	702	53	18	28	0,5	84	0,02	0,04	0
50 % Fett	0,5	52,0	5,0	•	•	52	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Fette und Öle, tierische															
Butter (Süß- und Sauerrahm)	0,7	83,2	0,7	0	15,3	240	5	16	13	21	0,1	653	0,01	0,02	+
Milchhalbfett	4,8	40,5	0,3	0	54,0	113	10	10	20	20	0,1	•	0,01	0,02	•
Butterschmalz	0,3	99,5	0	0	0,3	340	•	•	•	•	•	890	•	•	0
Gänseschmalz	+	99,5	0	0	•	100	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Rindertalg	0,8	96,5	0	0	2,0	100	11	6	0	7	0,3	280	0	0	1
Schweineschmalz	0,	99,7	0	0	0,2	86	1	1	+	2	0,1	0	0	0	0
Fleischbrühen															
Fleischextrakt	55,6	0,9	3,0	0	19,8	•	1760	7200	163	2380	39,0	•	•	•	0
Gekörnte Brühe, Trockenprod.	24,0	8,5	5,0	0	1,5	•	•	•	•	•	•	•	•	•	0
Klare Brühe, Instant	23,5	12,0	10,0	0	1,3	•	•	•	•	•	•	•	•	•	0
Fische (Seefische)															
Flunder	16,5	0,7	+	•	81,4	50	92	332	27	200	0,5	10	0,22	0,21	•
Heilbut	20,1	2,3	+	•	76,1	50	67	446	14	202	0,6	32	0,08	0,07	•
Hering	16,8	14,9	+	•	66,7	85	117	360	34	250	1,1	38	0,04	0,22	+
Filet	18,0	15,0	+	•	•	60	120	315	35	250	1,1	40	0,05	0,25	+
Kabeljau (Dorsch)	17,4	0,4	+	•	81,1	50	72	350	24	190	0,4	10	0,06	0,05	2
Filet	17,0	+	+	•	•	30	85	350	11	190	0,5	•	0,05	0,05	2
Leber	6,0	65,0	+	•	27,1	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Makrele	18,8	11,6	+	•	68,2	70	95	396	12	238	1,0	100	0,14	0,35	+
Ostseehering	18,1	9,2	+	•	71,2	44	74	370	60	240	1,2	20	0,06	0,24	•
Rotbarsch	18,2	3,6	+	•	76,9	38	80	308	22	201	0,7	12	0,11	0,08	1
Sardine	19,4	5,2	+	•	73,8	•	100	•	85	258	2,5	20	0,02	0,25	•
Schellfisch	17,9	0,1	+	•	80,0	60	116	301	18	176	0,6	17	0,05	0,17	•
Scholle	17,1	0,8	+	•	80,7	55	104	311	61	198	0,9	3	0,21	0,22	2
Seehecht	17,2	0,9	+	•	80,8	•	101	294	41	142	•	•	0,10	0,20	•
Seelachs	18,3	0,8	+	•	80,2	33	81	374	14	300	1,0	10	0,09	0,35	•
Seezunge	17,5	1,4	+	•	80,0	60	100	309	29	195	0,8	+	0,06	0,10	0
Steinbutt	16,7	1,7	+	•	80,4	•	114	290	17	159	0,5	+	0,02	0,15	+
Fische (Süßwasserfische)															
Aal, Flussaal	15,0	24,5	+	•	59,3	142	65	217	17	223	0,6	980	0,18	032	2
Barsch (Flussbarsch)	18,4	0,8	+	•	79,5	72	47	330	20	198	1,0	7	0,08	0,12	•
Felchen (Renke)	17,8	3,2	+	•	77,7	•	36	318	60	290	0,5	•	•	•	•
Forelle (Bachforelle)	19,5	2,7	+	•	76,3	55	40	465	18	242	0,7	45	0,08	0,08	•
Hecht	18,4	0,9	+	•	79,6	•	63	250	20	192	1,1	15	0,09	0,06	•
Karpfen	18,0	4,8	+	•	75,8	•	46	306	52	216	1,1	44	0,07	0,05	1
Lachs	19,9	13,6	+	•	65,5	35	5	37	20	266	1,0	66	0,18	0,16	1
Schleie	17,7	0,7	+	•	76,5	•	80	245	31	156	0,8	1	0,08	0,18	1
Zander	19,2	0,7	+	•	78,4	•	81	237	27	194	1,4	•	0,16	0,25	1
Fischdauerwaren															
Aal, geräuchert	17,9	26,8	+	•	52,9	164	500	243	19	250	0,7	940	0,19	0,37	•
Brathering	16,8	15,2	+	•	62,0	87	569	182	36	240	1,1	20	0,01	0,13	0
Bückling	21,2	15,5	+	•	62,0	90	156	320	35	256	1,1	28	0,04	0,25	0
Flunder, geräuchert	23,3	1,9	+	•	71,9	•	481	410	22	•	•	•	•	•	•
Hering, mariniert (Bismarck-)	16,5	16,0	+	•	62,2	60	1030	98	38	149	•	36	0,05	0,21	•
Heringsfilet in Tomatensoße	14,8	15,0	2,4	•	65,6	42	526	352	49	190	1,9	240	0,06	0,18	1
Kaviar, echt (russ. Kaviar)	26,1	15,5	+	•	47,1	300	1940	164	51	300	1,4	560	0	•	•
-Ersatz (dtscher Kaviar)	14,0	6,5	+	•	71,2	•	2120	101	51	•	•	•	•	•	•
Krabben in Dosen	17,4	2,5	+	•	77,2	100	1000	110	45	182	0,8	18	0,08	0,08	+

+ = in Spuren • = keine Daten

© 2019 by Verlag Europa-Lehrmittel, Nourney, Vollmer GmbH & Co. KG, 42781 Haan-Gruiten, http://www.europa-lehrmittel.de · Europa-Nr.: 04291 · Fachrechnen im Gastgewerbe

Lebensmittel je 100 g verzehrbarer Anteil	Grundnährstoffe: Eiweiß (Protein) g	Fett g	Kohlenhydrate g	Ballaststoffe (Cellulose) g	Wasser g	Cholesterin mg	Mineralstoffe: Natrium mg	Kalium mg	Calcium mg	Phosphor mg	Eisen mg	Vitamine: A µg	B_1 mg	B_2 mg	C mg
Krebsfleisch in Dosen	18,0	1,7	+	•	78,4	•	356	296	45	180	0,8	•	0,14	0,05	•
Lachs, geräuchert	28,5	19,4	+	•	50,0	42	64	475	23	308	1,0	89	0,20	1,80	•
Makrele geräuchert	20,7	5,5	+	•	62,3	83	261	275	5	240	1,2	60	0,14	0,35	0
Matjeshering	16,0	22,6	+	•	54,4	60	2500	235	43	200	1,3	•	•	•	•
Ölsardinen i. D. (ganzer Inhalt)	20,6	24,4	+	•	50,6	120	510	560	354	434	3,5	54	0,02	0,6	0
Salzhering	19,8	15,4	+	•	48,8	•	5930	240	112	341	2,0	48	0,04	0,29	0
Schellfisch, geräuchert	22,1	0,5	+	•	75,3	•	557	300	20	262	1,0	+	0,05	0,0	+
Schillerlocken	21,3	24,1	+	•	52,5	•	704	219	18	230	1,1	•	•	•	•
Seelachs in Öl (Lachsersatz)	19,5	8,0	+	•	62,8	•	2900	55	31	240	•	•	•	•	•
Thunfisch in Öl	23,8	20,9	+	•	52,5	32	361	343	7	294	1,2	370	0,05	0,06	0
Meerestiere															
Austern	9,0	1,2	+	•	83,0	260	289	184	82	157	5,8	93	0,16	0,20	+
Garnele (Speisekrabbe)	18,6	1,4	+	•	78,4	138	146	266	92	224	1,8	+	0,05	0,03	2
Hummer	15,9	1,9	+	•	79,8	182	270	220	61	234	1,0	0	0,13	0,09	5
Krebs (Flusskrebs)	15,0	0,5	+	•	83,1	•	253	254	43	224	2,0	•	0,15	0,10	•
Miesmuschel (Blau- od. Pfahlm.)	9,8	1,3	+	•	83,2	150	290	315	88	250	5,8	54	0,16	0,22	•
Geflügel															
Ente	18,1	17,2	+	•	63,7	70	140	292	11	187	2,1	•	030	0,20	7
Gans	15,7	31,0	+	•	52,4	75	86	420	12	184	1,9	65	0,12	0,26	•
Huhn, Brathuhn	20,6	5,6	+	•	72,7	81	83	359	12	200	1,8	10	0,08	0,16	3
Brust	22,8	0,9	+	•	75,0	60	66	264	14	212	1,1	•	0,70	0,90	0
Keule	20,6	3,1	+	•	74,7	74	95	250	15	188	1,8	•	0,10	0,24	0
Suppenhuhn	18,5	20,3	+	•	60,0	75	•	190	11	178	1,4	260	0,06	0,17	•
Herz	17,3	5,3	1,8	•	74,3	170	111	262	22	164	1,7	9	0,43	1,24	6
Leber	22,1	4,7	1,2	•	70,3	555	68	218	18	240	7,4	11,6 mg	0,32	2,49	28
Puter (Truthahn), ausgewachsen	19,2	15,0	+	•	60,4	74	63	300	25	226	1,4	•	0,10	0,18	•
Brust	24,1	1,0	+	•	73,7	60	46	333	•	•	1,0	•	0,05	0,08	•
Keule	20,5	3,6	+	•	74,7	75	86	289	•	•	2,0	•	0,09	0,18	•
Jungtiere	22,4	6,8	+	•	69,7	75	66	315	26	238	1,5	+	0,08	0,14	•
Gemüse und Gemüseerzeugnisse															
Artischocke, roh	2,4	0,1	2,9	10,8	82,5	0	47	350	53	130	1,5	17	0,14	0,01	8
gekocht	2,3	0,1	11,4	3,0	82,5	0	33	273	53	101	1,2	15	0,12	0,04	6
Auberginge, roh	1,2	0,2	2,7	1,4	92,6	0	4	240	12	20	0,4	5	0,04	0,05	5
gekocht	1,0	0,2	3,2	•	92,0	0	6	150	12	21	0,3	5	0,03	0,03	•
Blattsellerie, roh	1,1	0,2	4,3	2,0	92,3	0	96	291	50	40	0,5	•	0,03	0,04	7
Bleichsellerie, (Stauden-), roh	1,2	0,2	2,2	3,6	92,9	0	132	344	80	48	0,5	3	0,05	0,08	7
Blumenkohl, roh	2,4	0,3	2,7	2,9	91,7	0	16	311	22	72	1,1	21	0,10	0,11	69
gekocht	2,1	0,2	2,0	2,0	93,0	0	11	217	18	41	0,7	21	0,09	0,08	45
gekocht, aus tiefgefrorenem	1,7	0,2	2,2	1,0	93,0	0	12	218	14	49	0,5	14	•	•	•
tiefgefroren	1,8	0,2	3,3	1,0	92,0	0	13	237	16	54	0,6	14	0,06	0,06	46
Bohnen, grün, roh	2,4	0,2	5,3	1,9	90,0	0	2	243	56	44	0,8	60	0,08	0,11	19
gekocht	1,6	0,3	4,4	3,0	92,4	0	•	151	50	37	0,6	53	0,07	0,09	12
getrocknet	20,7	1,4	47,4	16,9	13,1	0	•	1770	197	419	7,0	•	0,50	0,40	24
in Dosen	1,2	0,1	3,9	1,0	92,8	0	275	148	34	24	1,3	33	0,07	0,04	4
Brennnessel	3,0	•	•	•	92,0	(0)	18	316	190	61	41,0	800	•	•	200
Brokkoli	3,5	0,2	2,8	3,0	89,4	(0)	14	410	114	78	1,3	316	0,10	0,20	110
Chicorée, roh	1,3	0,2	2,3	1,3	94,4	(0)	4	192	26	26	0,7	216	0,05	0,03	10
Chinakohl, roh	1,2	0,3	1,3	1,7	95,4	(0)	7	202	40	30	0,6	13	0,03	0,04	36
Endivien, roh	1,7	0,2	0,3	1,5	93,7	(0)	53	320	68	54	1,6	333	0,06	0,10	10
Erbsen, grün, roh	5,8	0,4	10,6	5,2	78,5	(0)	1	340	15	100	1,9	50	032	0,15	25
gekocht, abgetropft	5,4	0,5	10,4	4,1	81,5	(0)	2	192	22	91	1,3	53	0,23	0,16	17
in Dosen, Gesamtinhalt	3,6	0,4	9,4	4,0	84,2	(0)	236	99	20	62	1,5	43	0,10	0,06	9
Feldsalat	1,8	0,4	0,7	1,5	93,6	(0)	4	420	32	49	2,0	650	0,07	0,08	35
Fenchel, roh	2,4	0,3	2,8	3,3	86,0	(0)	86	494	109	51	2,7	783	0,23	0,11	93
Gartenkresse, roh	4,2	1,4	1,8	3,5	87,2	(0)	5	550	214	38	2,9	365	0,15	0,19	60

+ = in Spuren (0) = praktisch nicht vorhanden • = keine Daten

© 2019 by Verlag Europa-Lehrmittel, Nourney, Vollmer GmbH & Co. KG, 42781 Haan-Gruiten, http://www.europa-lehrmittel.de · Europa-Nr.: 04291 · Fachrechnen im Gastgewerbe

Lebensmittel je 100 g verzehrbarer Anteil	Grundnährstoffe: Eiweiß (Protein) g	Fett g	Kohlenhydrate g	Ballaststoffe (Cellulose) g	Wasser g	Cholesterin mg	Mineralstoffe: Natrium mg	Kalium mg	Calcium mg	Phosphor mg	Eisen mg	Vitamine: A µg	B_1 mg	B_2 mg	C mg
Grünkohl (Braunkohl), roh	4,3	0,9	3,0	4,2	87,7	(0)	44	490	230	90	1,9	833	0,10	0,20	105
gekocht	4,5	0,8	0,8	3,0	87,8	(0)	36	310	160	55	1,6	666	0,05	0,10	75
Gurken, roh	0,6	0,2	2,2	0,9	95,4	(0)	8	141	15	23	0,5	28	0,02	0,03	8
Salz-Dill-Gurken	1,0	0,2	3,8	0,4	90,7	(0)	960	•	30	30	1,6	•	0,03	0,02	2
Ingwer	2,5	0,8	11,0	•	81,0	•	34	910	97	140	17,0	•	•	•	•
Kartoffel, roh, frisch geerntet	2,0	0,1	15,4	2,5	77,8	(0)	3	443	9	50	1,0	2	0,10	0,05	22
Chips	5,5	39,4	40,5	6,0	•	(0)	450	000	52	147	2,3	10	0,02	0,01	8
gekocht	2,0	+	15,4	2,5	77,8	(0)	3	400	12	45	0,8	2	0,10	0,05	4
geröstet	3,1	1,0	25,0	2,0	65,0	(0)	•	785	24	78	1,6	•	•	•	25
Pommes frites, verzehrfertig	4,2	14,5	35,7	4,0	43,6	(0)	6	926	20	112	1,9	•	0,14	0,09	30
Trockenkartoffeln	7,1	0,9	75,0	20,0	7,2	(0)	3	2100	25	103	3,7	63	0,25	0,15	26
Knoblauch, roh	6,1	0,1	27,5	•	64,0	(0)	•	•	38	134	1,4	•	0,20	0,08	14
Knollensellerie, roh	1,7	0,3	2,3	4,2	88,0	(0)	77	310	55	105	0,5	3	0,06	0,06	10
gekocht	1,4	0,3	2,8	4,0	90,0	(0)	60	240	51	90	0,4	•	0,04	0,05	5
Kohlrabi, roh	2,0	0,1	4,1	1,4	90,3	(0)	10	3,72	68	51	0,9	2	0,06	0,04	66
gekocht	1,7	0,1	3,5	1,5	92,2	(0)	7	260	45	41	0,5	2	0,06	0,03	43
Kohlrübe, roh	1,1	0,2	1,0	2,7	87,0	(0)	10	239	47	39	0,4	58	0,07	0,07	43
gekocht	0,9	0,2	6,0	2,7	90,2	(0)	7	167	39	31	0,3	55	0,06	0,06	26
Kopfsalat, roh	1,3	0,2	1,1	1,5	94,7	(0)	10	224	37	31	1,0	150	0,06	0,08	10
Kürbis, roh	1,0	0,1	5,0	0,5	91,3	(0)	1	383	22	44	0,8	100	0,05	0,07	9
Löwenzahnblätter, roh	2,6	0,6	9,1	2,0	85,8	(0)	76	435	173	70	3,1	1,3mg	0,20	0,10	33
Mais in der Dose	3,2	1,5	21,0	2,0	72,9	(0)	209	230	•	•	•	•	•	•	•
Mangold, roh	2,1	0,3	0,7	2,0	92,2	(0)	90	376	103	39	2,7	583	1,10	0,20	39
Meerrettich, roh	2,8	0,3	11,7	3,6	76,6	(0)	9	554	105	65	1,4	4	0,14	0,11	114
Möhren (Karotten), roh	1,1	0,2	5,2	3,4	88,2	0	60	290	37	36	2,1	1,1mg	0,06	0,05	8
gekocht	0,9	0,2	3,4	3,0	91,2	0	50	180	33	31	0,6	1,1mg	0,05	0,03	6
getrocknet	6,8	1,4	41,0	27,0	9,4	0	495	2640	256	103	4,7	•	0,30	0,30	19
in Dosen	0,6	0,3	3,6	3,0	91,4	0	61	140	24	22	0,7	•	0,02	0,02	3
Paprikafrüchte, roh (grün-gelb)	1,2	0,3	3,1	2,0	92,0	0	2	213	10	26	0,7	100	0,07	0,05	140
gedünstet	1,0	0,3	3,1	1,5	93,3	0	1	149	9	20	0,5	100	0,05	0,04	105
Pastinake, roh	1,3	0,4	3,3	11,6	80,2	0	8	469	51	73	0,6	4	0,08	0,13	18
Petersilienblatt, roh	4,4	0,4	1,3	4,3	81,9	0	33	1000	245	128	8,0	1,2mg	0,14	0,30	166
Petersilienwurzel, roh	2,0	0,5	3,6	4,0	82,0	0	28	880	190	80	3,2	5	0,10	0,10	41
Porree (Lauch), Blätter, roh	1,8	0,4	3,4	2,0	91,7	0	5	260	120	34	2,0	333	0,12	0,06	25
Knolle, roh	2,4	0,3	3,5	3,0	90,8	0	5	200	87	54	1,1	•	0,10	0,06	30
Portulak, roh	1,5	0,3	4,3	2,0	92,5	0	2	390	95	35	3,6	177	0,03	0,10	22
Radieschen, roh	1,1	0,1	2,0	1,0	95,5	0	17	255	35	28	1,2	4	0,04	0,04	27
Rettich, roh	1,0	0,2	1,9	1,2	94,0	0	18	322	32	30	0,9	+	0,03	0,03	29
Rhabarber, roh	0,6	0,1	2,7	3,2	96,9	0	2	270	52	24	0,5	12	0,02	0,03	10
Rhabarber, gekocht (o. Zutaten)	0,5	0,1	1,0	2,0	97,0	0	1	182	48	18	0,4	10	0,01	0,02	6
Rosenkohl, roh	4,9	0,3	3,8	4,4	87,0	0	7	390	36	80	1,5	55	0,10	0,16	102
gekocht	4,2	0,3	3,0	3,0	87,0	0	5	273	32	72	0,8	52	0,08	0,14	87
Rote Rübe (Bete), roh	1,6	0,1	8,5	2,5	88,5	0	62	335	29	45	0,7	2	0,03	0,04	10
gekocht	1,1	0,1	5,0	2,0	92,0	0	48	208	22	36	0,5	2	0,03	0,03	6
Saft	1,0	•	8,0	•	88,4	0	200	242	2	29	•	•	•	•	3
Rotkohl, roh	1,5	0,2	3,2	2,5	93,0	0	4	267	38	32	0,5	5	0,07	0,05	50
Sauerkraut, abgetropft, roh	1,5	0,3	2,4	2,2	91,8	0	355	288	48	43	0,6	20	0,03	0,05	20
Schnittlauch, roh	3,6	0,7	1,6	6,0	84,8	0	3	434	129	75	1,9	50	0,14	0,15	48
Schwarzwurzel, roh	1,4	0,4	1,6	17,0	87,0	0	5	320	58	76	3,3	3	0,15	0,03	4
gekocht	1,3	0,4	2,0	16,0	87,5	0	3	260	52	64	2,8	•	0,08	0,02	2
Spargel, roh	1,9	0,1	2,2	1,5	93,5	0	4	220	22	46	1,0	50	0,14	0,16	28
gekocht	1,7	0,1	1,2	1,5	95,0	0	3	114	18	38	1,0	45	0,09	0,0	16
in Dosen	1,9	0,1	1,2	1,5	93,5	0	355	104	17	38	0,9	50	0,06	0,08	15
Spinat, roh	2,5	0,3	0,6	1,8	92,7	0	54	633	126	51	4,1	816	0,10	0,20	51
gekocht	2,3	0,3	0,5	1,8	94,0	0	46	324	126	38	2,2	816	0,07	0,14	28
in Dosen	2,5	0,3	0,5	1,8	94,0	0	25	250	85	26	2,1	533	0,02	0,10	14

+ = in Spuren (0) = praktisch nicht vorhanden • = keine Daten

© 2019 by Verlag Europa-Lehrmittel, Nourney, Vollmer GmbH & Co. KG, 42781 Haan-Gruiten, http://www.europa-lehrmittel.de · Europa-Nr.: 04291 · Fachrechnen im Gastgewerbe

Lebensmittel je 100 g verzehrbarer Anteil	Grundnährstoffe: Eiweiß (Protein) g	Fett g	Kohlenhydrate g	Ballaststoffe (Cellulose) g	Wasser g	Cholesterin mg	Mineralstoffe: Natrium mg	Kalium mg	Calcium mg	Phosphor mg	Eisen mg	Vitamine: A µg	B_1 mg	B_2 mg	C mg
Spinat, tiefgefroren	2,3	0,3	0,1	2,3	94,5	0	40	320	120	45	2,1	500	0,09	0,16	29
Tomaten, roh	1,0	0,2	3,5	1,8	93,8	0	6	297	13	27	0,5	133	0,06	0,04	24
gekocht	1,0	0,2	3,5	1,0	93,0	(0)	4	206	11	24	0,5	117	0,05	0,04	17
in Dosen	1,1	0,2	3,6	1,0	93,9	(0)	5	204	10	22	0,5	117	0,05	0,04	18
Mark, gesalzen	2,3	0,5	9,0	0,5	86,0	(0)	590	1160	60	34	•	207	0,09	0,06	9
Saft	0,8	0,1	3,4	0,1	94,2	(0)	5	230	9	15	0,6	117	0,05	0,04	17
Weiße Rübe, roh	1,0	0,2	4,7	3,0	91,7	(0)	58	240	50	28	0,4	0	0,04	0,05	25
gekocht	0,7	0,3	2,3	2,0	94,5	(0)	28	160	45	19	0,4	0	0,03	0,04	17
Weißkohl, roh	1,3	0,2	4,6	2,5	92,4	(0)	13	233	49	29	0,4	10	0,05	0,05	47
gekocht	1,1	0,2	3,5	3,0	93,9	(0)	•	163	44	20	0,3	10	0,04	0,04	33
Wirsing, roh	3,0	0,4	2,4	1,5	90,0	(0)	9	275	47	55	0,9	12	0,05	0,07	50
gekocht	2,2	0,4	3,1	2,0	92,5	(0)	6	210	45	40	0,6	12	0,04	0,06	35
Zuchini	1,6	0,4	2,2	1,1	93,0	(0)	•	200	30	25	1,5	58	0,50	0,09	16
Zuckermais, roh	3,0	1,2	15,8	4,0	78,2	(0)	+	300	7	116	0,5	120	0,15	0,12	12
gedämpft	2,7	1,2	8,0	4,0	83,0	(0)	+	176	7	116	0,5	120	0,11	0,10	7
Zwiebel, roh	1,3	0,3	6,2	3,1	88,0	(0)	9	175	27	42	0,5	33	0,03	0,03	10
Getränke, Alkoholfreie															
Cola	•	•	11,0	•	88,0	•	6	1	4	14	•	0	•	•	•
Fruchtsaftgetränke	•	•	12,0	•	92,5	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
energiearme Erfrischungsgetränke															
Zitrone, ca. 5 % Saftgehalt	+	+	1,5	•	98,5	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Orange, ca. 8 % Saftgehalt	+	+	2,0	•	96,0	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Orange, ca. 30 % Saftgehalt	0,2	+	2,8	•	95,0	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Limonaden	•	•	12,0	•	92,5	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Getränke, Alkoholische															
Alkoholf. Schankbier (0,04–0,06%)	0,3	0	•	•	93,2	0	•	32	7	20	+	0	+	0,02	0
Apfelwein (5 % vol)	+	•	0,5	•	93,0	•	1	120	10	7	0,5	•	•	•	•
Bockbier, hell (7 % vol)	0,7	0	•	0	88,6	0	3	72	4	50	+	0	+	0,04	0
Branntwein (32 % vol)	•	•	•	•	68,0	•	+	•	•	•	•	•	•	•	•
(38 % vol)	•	•	•	•	62,0	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Dessertweine (16–18 % vol)	0,1	•	15,0	•	75,0	•	2	100	10	10	0,5	•	•	•	•
Diät-Vollbier (5 % vol)	0,4	0	•	0	94,4	0	4	45	4	3	+	0	+	0,03	0
Einfachbier (1–2 % vol)	0,1	0	2,5	0	96,5	0	4	35	20	20	0,1	0	+	•	0
Exportbier, hell (5 % vol)	0,5	0	•	0	91,5	0	2	51	3	36	+	0	+	0,04	0
Fruchtdessertwein (13–14 % vol)	+	•	12,0	Ü	80,0	•	2	100	10	6	0,5	•	•	•	•
Fruchtwein (8–10 % vol)	+	•	5,0	•	88,0	•	2	100	10	6	0,5	•	•	•	•
Lagerbier (Vollbier), hell (5 % vol)	0,5	0	•	0	92,2	0	2	46	2	32	+	0	+	0,03	0
Liköre (30 % vol)	•	•	30,0	•	50,0	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Obstbranntwein (40–50 % vol)	•	•	•	•	55,0	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Pilsener Lagerbier (5 % vol)	0,5	0	•	0	92,0	0	3	50	4	31	+	0	+	0,03	0
Qualitätswein, weiß (10–12 % vol)	0,1	•	3,0	•	85,0	•	1	110	10	12	0,5	0	•	•	•
rot (10–12 % vol)	0,1	•	0,5	•	88,0	•	1	120	10	15	0,5	0	•	•	•
Sekt (11–12 % vol)	0,1	•	3,5	•	85,0	•	3	50	10	10	0,5	•	•	•	•
Tafelwein, weiß (9–10 % vol)	0,1	•	2,5	•	88,0	•	1	90	10	10	0,5	•	•	•	•
Weinbrand (38 % vol)	•	•	1,0	•	62,0	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Weizenvollbier, hefefrei (5 % vol)	0,5	0	•	0	91,6	0	3	49	3	31	+	0	+	0,04	0
Weizenvollbier, hefehaltig (5 %vol)	0,5	0	c	0	91,7	0	2	44	3	32	+	0	+	0,04	0
Whisky, Korn (43 % vol)	•	•	•	•	57,0	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Getreide, Mehle, Stärke und sonstige Mahlerzeugnisse															
Buchweizen, Korn, geschält	10,0	1,7	71,3	3,7	12,8	(0)	2	324	21	254	3,2	0	0,26	0,15	0
Grütze	8,1	1,6	72,6	3,2	13,2	(0)	1	218	12	150	2,0	0	0,28	0,08	0
Gerste, Korn	10,6	2,1	63,3	9,8	11,7	(0)	18	444	38	342	2,8	0	0,43	0,18	0
Graupen	10,4	1,4	71,0	4,6	12,2	(0)	5	190	14	189	2,0	0	0,10	0,08	0
Grütze	8,5	1,5	66,0	10,3	13,0	(0)	3	160	16	189	2,0	0	0,20	0,08	0
Mehl, Vollkorn	10,6	1,9	72,0	•	12,8	(0)	5	458	39	390	3,0	0	0,16	0,08	0

+ = in Spuren (0) = praktisch nicht vorhanden • = keine Daten

© 2019 by Verlag Europa-Lehrmittel, Nourney, Vollmer GmbH & Co. KG, 42781 Haan-Gruiten, http://www.europa-lehrmittel.de · Europa-Nr.: 04291 · Fachrechnen im Gastgewerbe

Lebensmittel je 100 g verzehrbarer Anteil	Grundnährstoffe: Eiweiß (Protein) g	Fett g	Kohlenhydrate g	Ballaststoffe (Cellulose) g	Wasser g	Cholesterin mg	Mineralstoffe: Natrium mg	Kalium mg	Calcium mg	Phosphor mg	Eisen mg	Vitamine: A µg	B_1 mg	B_2 mg	C mg
Grünkern (Dinkel), Korn	11,6	2,7	62,4	8,8	12,5	(0)	3	447	22	411	4,2	0	0,30	0,10	0
Mehl	10,4	2,0	76,8	•	10,0	(0)	3	349	20	300	3,0	0	0,30	0,10	0
Hafer, Korn	12,6	7,1	59,8	5,6	13,0	(0)	8	355	79	342	5,8	•	0,52	0,17	+
Flocken (Vollkorn)	12,3	8,0	58,1	9,5	10,3	(0)	5	320	65	350	4,0	•	0,65	0,15	0
Grütze	13,9	5,8	69,7	3,6	9,5	(0)	6	300	67	349	3,9	•	0,52	0,12	0
Hirse, Korn	10,6	3,9	69,0	3,8	12,5	(0)	3	430	20	310	9,0	0	0,26	0,14	0
Kartoffelstärke	0,6	0,1	83,1	+	15,5	(0)	7	15	35	6	1,8	0	0	0	0
Mais, Korn	9,2	3,8	65,0	9,2	12,5	(0)	6	330	15	256	1,5	90	0,36	0,20	0
Popcorn	12,7	5,0	68,0	10,0	4,0	(0)	3	240	11	281	1,7	•	0,30	0,12	0
Grieß (gelb)	8,8	1,1	73,5	•	11,0	(0)	1	80	4	73	1,0	120	0,15	0,05	0
Vollmehl (gelb)	9,0	4,0	75,7	9,2	12,0	(0)	1	280	19	260	2,3	150	0,37	0,11	0
Mais-Stärke	0,4	0,1	85,9	+	12,6	(0)	3	7	+	30	0,5	0	+	0,0	0
Reis, Korn, Naturreis	7,4	2,2	73,4	2,9	13,1	(0)	10	150	23	325	2,6	0	0,41	0,09	0
poliert, roh	7,0	0,6	78,4	1,4	12,9	(0)	6	103	6	120	0,6	0	0,06	0,03	0
poliert, parboiled, roh	6,5	0,5	78,4	1,4	12,0	(0)	6	92	6	120	0,6	0	0,06	0,03	0
poliert, parboiled, gekocht	2,0	0,2	24,0	0,3	73,0	(0)	2	28	10	28	0,9	0	0,11	0,01	0
Mehl	7,2	0,7	79,1	•	12,3	(0)	4	104	7	90	0,4	0	0,06	0,03	0
Reis-Stärke	0,8	0,0	85,0	+	13,8	(0)	61	8	20	10	+	0	•	•	0
Roggen, Korn	8,7	1,7	60,7	13,2	13,7	(0)	40	510	64	373	4,6	60	0,35	0,17	0
Roggenflocken	12,0	1,7	61,0	10,0	15,3	(0)	2	450	30	350	4,0	2	0,35	0,20	•
Mehl, Type 815	6,9	1,0	71,0	6,5	14,3	(0)	1	170	22	135	2,1	41	0,18	0,09	0
Mehl, Type 997	7,4	1,1	68,0	8,6	14,6	(0)	1	240	31	200	2,2	41	0,19	0,11	0
Mehl, Type 1150	8,9	1,3	67,8	8,0	13,6	(0)	1	297	20	234	2,4	41	0,22	0,11	0
Vollkornm./Backschrot, T. 1800	10,8	1,5	59,0	13,7	15,0	(0)	2	439	23	362	3,0	59	0,30	0,14	0
Keime	42,0	11,2	32,7	•	12,0	(0)	10	400	40	1000	9,0	340	1,00	0,84	0
Speisekleie	18,0	4,3	16,3	47,5	14,0	(0)	•	•	•	•	•	•	•	•	0
Weizen, Korn	11,4	2,0	61,0	10,4	15,0	(0)	8	502	44	406	3,3	70	0,50	0,14	0
Grieß	10,8	1,0	69,0	7,1	14,8	(0)	1	112	17	87	1,0	•	0,12	0,04	0
Mehl, Type 405	10,6	1,0	71,0	4,0	14,1	(0)	2	108	15	90	2,0	15	0,06	0,03	0
Mehl, Type 550	10,9	1,1	70,8	4,1	14,5	(0)	3	126	16	95	1,1	25	0,11	0,08	0
Mehl, Type 1050	11,6	1,8	67,0	5,2	14,9	(0)	2	203	18	232	2,8	+	0,43	0,07	0
Vollkornm./Backschrot, T. 1700	11,7	2,0	59,7	12,9	12,6	(0)	2	290	40	392	3,0	50	0,30	0,15	0
Keime	28,0	10,0	23,6	24,7	15,0	(0)	20	1065	53	1100	7,5	160	2,00	0,55	0
Speisekleie	17,0	4,0	18,0	48,0	11,5	(0)	2	1400	43	1240	4,0	5	0,65	0,51	0
Weizen-Stärke	0,4	0,1	86,1	+	12,3	(0)	2	16	0	20	0	0	0	0	0
Früstücksflocken															
Cornflakes	8,0	1,0	85,0	4,0	6,0	(0)	91	85	22	35	2,0	•	1,40	1,6	75
Müsli-Mischung, Trockenprodukt	9,0	10,0	67,0	5,5	10,0	(0)	15	420	75	140	3,0	27	0,25	0,15	+
Früchte-Müsli, ohne Zucker	10,0	5,0	66,0	6,0	12,0	(0)	19	450	87	170	3,0	38	0,30	0,18	+
Hülsenfrüchte															
Bohnen, weiß	22,0	1,6	47,8	17,0	11,6	•	2	1300	105	4,0	6,1	67	0,60	0,20	2
Erbsen, gelb, geschält	23,0	1,4	56,7	16,6	10,6	•	26	930	51	378	5,2	13	0,76	0,27	1
Linsen	23,5	1,4	52,0	10,6	11,8	•	4	810	74	412	6,9	17	0,43	0,26	•
Sojabohnen	26,8	23,5	23,5	11,9	7,0	•	4	1750	260	590	8,6	95	1,00	0,30	0
Sojakäse (Tofu)	8,0	4,0	0,5	0,5	85,0	•	15	212	128	98	1,8	4	0,03	0,03	0
Sojasprossen	5,0	1,2	4,6	1,1	70,0	•	17	250	42	58	0,8	4	0,20	0,12	7
Sojamehl, halbfett	43,4	6,7	25,3	14,3	8,0	•	•	2025	•	244	9,1	25	0,83	0,36	13
vollfett	36,8	23,5	3,1	10,9	7,0	•	4	1870	195	553	12,1	20	0,77	0,28	0
Käse															
Brie, 50 % [c] (Rahmbrie)	22,6	27,9	+	0	44,3	100	[b]1170	152	400	188	0,5	156	0,05	0,35	+
Camenbert, 60 % [c]	17,9	34,0	+	0	43,9	•	[b]944	105	400	310	0,6	630	0,04	0,37	+
45 % [c]	21,0	22,3	+	0	52,0	71	[b]970	109	570	350	0,2	362	0,05	0,60	+
Camembert, 30 % [c]	21,9	13,2	+	0	59,3	38	[b]954	120	600	540	0,5	217	0,05	0,67	+
Chester (Cheddar), 50 % [c]	25,4	32,2	+	0	36,3	100	675	102	810	530	0,6	440	0,04	0,44	+
Doppelrahmkäse, 60 % [c]	11,3	31,5	+	0	52,8	103	375	95	79	137	•	325	0,05	0,23	0

+ = in Spuren (0) = praktisch nicht vorhanden • = keine Daten [a] = entpelzt [b] = variabel, je nach Salzzusatz [c] = Fett i. Tr.

© 2019 by Verlag Europa-Lehrmittel, Nourney, Vollmer GmbH & Co. KG, 42781 Haan-Gruiten, http://www.europa-lehrmittel.de · Europa-Nr.: 04291 · Fachrechnen im Gastgewerbe

Lebensmittel je 100 g verzehrbarer Anteil	Grundnährstoffe: Eiweiß (Protein) g	Fett g	Kohlenhydrate g	Ballaststoffe (Cellulose) g	Wasser g	Cholesterin mg	Mineralstoffe: Natrium mg	Kalium mg	Calcium mg	Phosphor mg	Eisen mg	Vitamine: A µg	B_1 mg	B_2 mg	C mg
Edamer, 45 % [c]	24,8	28,3	+	0	39,0	95	[c]654	67	678	403	0,6	220	0,06	0,35	+
30 % [c]	26,4	16,2	+	0	49,1	54	[b]800	95	800	570	0,6	150	0,06	0,35	+
Edelpilzkäse, 50 % [c]	21,1	29,8	+	0	42,8	68	[b]1450	138	526	362	0,2	290	0,04	0,55	0
Emmentaler, 45 % [c]	28,7	29,7	+	0	35,7	92	b450	107	1020	636	0,3	343	0,05	0,34	1
Feta, 45 % [c]	17,0	18,8	+	0	60	45	[b]1300	200	600	400	0,3	300	0,04	0,50	•
40 % [c]	18,4	16,0	+	0	63	38	[b]1300	200	650	400	0,3	250	0,04	0,50	•
Fruchtquark, 20 % [c]	10,0	3,7	12,7	•	70,0	13	30	100	70	150	0,2	•	0,03	0,28	2
Gouda, 45 % [c]	25,5	29,2	+	0	36,4	114	[b]869	76	820	443	0,5	260	0,03	0,20	1
Harzer, Korbkäse	30,0	0,7	+	•	64,0	7	[b]1520	106	125	266	0,3	•	0,03	0,36	•
Körniger Frischkäse, 20 % [c]	12,3	4,3	3,6	0	78,5	•	230	88	95	150	0,3	17	0,03	0,25	•
Limburger Käse 40 % [c]	22,4	19,7	+	0	51,7	90	[b]1300	128	534	256	0,6	380	0,05	0,35	+
20 % [c]	26,4	9,6	+	0	58,5	31	[b]1280	116	534	278	0,4	40	0,04	•	+
Parmesan, 35 % [c]	35,6	25,8	+	0	29,6	68	[b]704	131	1290	840	1,0	340	0,02	0,62	0
Romadur, 30 % [c]	23,7	13,7	+	0	57,2	•	[b]1230	117	374	316	•	•	•	•	+
20 % [c]	23,9	9,2	+	0	60,3	31	•	•	448	325	•	•	•	•	+
Schichtkäse, 20 % [c]	11,9	5,0	3,2	0	78,0	14	35	120	79	200	0,4	30	0,05	0,30	+
10 % [c]	12,7	2,4	3,2	0	78,6	•	39	125	77	163	•	•	•	•	+
Schmelzkäse, 45 % [c]	14,4	23,6	+	0	51,3	80	[b]1260	65	547	944	1,0	300	0,03	0,38	•
Speisequark, 40 % [c]	11,1	11,4	3,3	0	73,5	37	34	82	95	187	0,3	99	0,03	0,24	1
20 % [c]	12,5	5,1	3,4	0	78,0	17	35	87	85	165	0,4	44	0,04	0,27	1
Speisequark, mager	13,5	0,3	4,0	0	81,3	1	40	95	92	160	0,4	2	0,04	0,30	1
Tilsiter, 45 % [c]	26,3	27,7	+	0	40,6	95	[b]773	60	858	500	0,2	120	0,06	0,36	1
30 % [c]	28,7	17,2	+	0	46,2	58	[b]1000	•	830	580	•	120	•	•	+
Ziegenkäse, 45 % [c]	21,0	21,8	+	0	54	36	[b]800	230	430	400	0,4	250	0,05	0,50	•
Ziegenkäse, halbfest, 45 % [c]	28,0	27,0	+	0	42	45	[b]600	290	550	510	0,5	310	0,06	0,60	•
Milch															
Rohmilch, Vorzugsmilch	3,3	3,8	4,8	0	87,5	12	48	157	120	92	0,1	33	0,04	0,18	2
Trinkmilch, 3,5 % Fett	3,3	3,5	4,7	9	87,5	11	48	157	120	92	0,1	31	0,03	0,18	1
Trinkmilch, fettarm, 1,5 % Fett	3,4	1,5	4,9	0	89,3	5	49	161	123	94	0,1	13	0,03	0,18	1
Trinkmilch, entrahmt	3,5	0,	4,9	0	90,5	+	50	163	125	96	0,1	1	0,03	0,19	1
Milcherzeugnisse															
Buttermilch	3,5	0,5	4,0	0	91,2	4	57	147	109	90	0,1	9	0,03	0,16	1
Joguhrt, 3.5 % Fett	3,3	3,5	4,0	9	87,5	11	48	157	120	92	0,1	31	0,03	0,18	1
mit Früchten, gezuckert	2,9	3,1	13,5	•	85,0	10	40	130	100	90	+	20	0,03	0,15	2
Joguhrt, 1,5 % Fett	3,4	1,5	4,1	0	89,4	5	49	161	123	94	0,1	13	0,03	0,18	1
mit Früchten, gezuckert	3,0	1,3	13,6	•	80,7	4	40	130	100	90	+	10	0,03	0,15	2
Joguhrt aus Magermilch	3,5	0,1	4,2	0	90,8	+	50	163	125	96	0,1	1	0,03	0,19	1
Kakaotrunk aus Magermilch	3,5	0,3	8,9	•	85,7	1	50	170	120	110	0,3	•	0,04	0,18	1
Kondensmilch, 4 % Fett	9,4	4,0	13,3	0	71,2	13	137	448	3368	262	0,1	29	0,10	0,51	3
Kondensmilch, 7,5 % Fett	6,5	7,5	9,6	0	74,7	25	98	322	242	189	0,1	53	0,07	0,37	2
10 % Fett	8,8	10,0	12,5	0	66,7	39	128	420	315	246	0,1	72	0,09	0,48	3
gezuckert, 8 % Fett	8,2	8,0	51,9	0	26,1	29	88	360	238	236	0,3	114	0,09	0,39	4
Kondensmagermilch															
ungezuckert	8,2	0,2	12,1	0	77,9	2	•	•	•	•	•	•	•	•	+
gezuckert	10,0	0,2	56,7	0	29,0	1	180	500	340	270	0,3	4	0,12	0,41	2
Sahne, 10 % Fett	3,1	10,0	4,1	0	81,7	34	40	132	101	85	0,1	74	0,03	0,16	1
30 % Fett (Schlagsahne)	2,4	30,0	3,4	0	62,0	109	34	112	90	63	+	275	0,03	0,15	1
Schlagsahne, extra	2,2	36,0	3,2	0	58,1	124	32	105	75	59	+	312	0,03	0,14	1
Saure Sahne	3,1	10,0	3,7	0	81,8	83	58	158	110	88	0,1	•	0,04	0,16	1
24 % Fett	2,5	24,0	3,2	0	69,0	79	49	133	93	74	0,1	•	0,04	0,14	1
Crème fraîche, 40 % Fett	2,0	40,0	2,5	0	54,5	131	39	105	73	59	+	•	0,03	0,11	1
Trockenpulver aus Vollmilch	25,5	27,0	37,1	•	3,5	85	371	1212	926	710	0,8	253	0,27	1,40	11
aus Magermilch	35,3	1,0	49,4	0	4,3	3	504	1642	1259	967	1,0	12	0,34	2,18	2

+ = in Spuren (0) = praktisch nicht vorhanden • = keine Daten [b] = variabel, je nach Salzzusatz [c] = Fett i. Tr.

© 2019 by Verlag Europa-Lehrmittel, Nourney, Vollmer GmbH & Co. KG, 42781 Haan-Gruiten, http://www.europa-lehrmittel.de ·
Europa-Nr.: 04291 · Fachrechnen im Gastgewerbe

Lebensmittel je 100 g verzehrbarer Anteil	Grundnährstoffe: Eiweiß (Protein) g	Fett g	Kohlenhydrate g	Ballaststoffe (Cellulose) g	Wasser g	Cholesterin mg	Mineralstoffe: Natrium mg	Kalium mg	Calcium mg	Phosphor mg	Eisen mg	Vitamine: A µg	B_1 mg	B_2 mg	C mg
Obst und Obsterzeugnisse															
Ananas, roh	0,4	0,2	13,5	1,5	87,7	(0)	2	172	16	9	0,4	10	0,08	0,03	20
in Dosen	0,4	0,2	23,0	1,0	75,9	(0)	1	75	12	6	0,3	7	0,08	0,02	7
Saft, ungesüßt	0,4	0,1	12,0	+	85,6	(0)	1	149	15	9	0,3	8	0,05	0,02	9
Apfel, dünn geschält, roh	0,3	0,4	12,4	2,0	84,0	(0)	2	144	7	11	0,4	8	0,03	0,03	12
ungeschält, roh	0,2	0,6	10,9	3,0	84,4	(0)	1	144	7	10	0,3	•	0,03	0,02	12
Gelee	•	•	60,0	+	35,0	(0)	15	49	10	3	•	•	•	•	•
Mus, ungezuckert	0,2	0,2	19,2	2,0	84,3	(0)	2	114	4	6	0,4	6	0,01	0,02	2
Saft	0,1	+	11,7	+	88,0	(0)	2	109	7	8	0,3	7	0,02	0,03	1
Apfelsine, roh	1,0	0,2	9,5	2,0	85,9	(0)	1	189	42	22	0,4	15	0,09	0,04	50
Konfitüre	0,4	0	60,4	0,5	38,7	(0)	11	53	32	5	•	•	•	•	4
Saft, frisch gepresst	0,7	0,2	10,5	•	88,23	(0)	1	157	11	16	0,2	12	0,10	0,03	52
Saft, ungesüßte Handelsware	0,7	0,2	11,0	•	87,6	(0)	1	186	13	17	0,3	12	0,08	0,02	42
Aprikosen, roh	1,0	0,2	10,3	2,0	86,3	(0)	2	280	17	22	0,6	298	0,04	0,05	10
getrocknet (geschwefelt)	5,0	0,5	55,7	8,0	26,0	(0)	11	1370	82	111	5,0	770	0,01	0,11	12
in Dosen	0,6	0,1	17,0	2,0	80,5	(0)	13	215	11	15	0,7	195	0,02	0,02	4
Konfitüre	0,4	0	64,0	•	35,0	(0)	•	104	8	11	•	•	0,01	0,02	•
Nektar, ca. 40 % Fruchtanteil	0,3	0,1	14,4	•	84,6	(0)	+	151	9	12	0,2	105	0,01	0,01	3
Avocado, roh	1,9	23,5	0,4	3,3	68,0	(0)	3	503	10	38	0,6	12	0,08	0,15	13
Banane, roh	1,1	0,2	21,4	30	75,9	(0)	1	382	8	27	0,7	38	0,05	0,06	11
Birne, roh	0,6	0,4	12,7	2,0	85,0	(0)	2	128	9	13	0,3	5	0,03	0,04	5
in Dosen	0,3	0,2	18,3	2,0	80,4	(0)	4	75	6	8	0,3	2	0,01	0,02	2
Nektar, 40 % Fruchtanteil	0,3	0,2	12,9	0,5	86,2	(0)	1	39	3	5	0,1	+	+	0,02	+
Brombeere, roh	1,2	1,0	7,2	3,5	84,6	(0)	2	180	44	30	0,9	53	0,03	0,04	19
Konfitüre	0,5	0	58,7	2,0	38,0	(0)	•	•	•	14	•	•	•	•	•
Saft	0,3	0,6	7,8	0	90,9	(0)	1	170	12	12	0,9	•	0,02	0,03	10
Dattel, getrocknet	2,0	0,5	65,2	9,0	22,3	(0)	18	649	61	60	2,5	5	0,07	0,09	2
Erdbeere, roh	0,8	0,5	6,3	2,0	89,9	(0)	2	156	24	25	1,0	13	0,03	0,06	62
in Dosen, gesüßt	0,6	0,2	18,1	1,0	78,2	(0)	4	59	12	16	1,9	•	0,01	0,03	30
in Dosen, ungesüßt	0,4	0,1	5,0	1,0	93,7	(0)	1	111	14	14	0,7	9	0,01	0,03	20
Konfitüre	0,4	0	58,2	0,5	40,8	(0)	•	62	9	10	•	•	0,01	0,01	9
tiefgefroren	0,8	0,4	6,5	2,0	89,7	(0)	2	156	24	25	1,0	13	0,03	0,06	60
Feige, roh	1,3	0,4	12,9	2,0	81,0	(0)	2	217	54	32	0,6	8	0,06	0,05	3
getrocknet	3,9	1,3	54,0	10,0	28,0	(0)	37	850	190	108	3,2	8	0,11	0,10	2
Grapefruit, roh	0,6	0,2	9,0	0,6	88,9	(0)	2	180	18	16	0,4	3	0,05	0,03	41
Saft, frischer	0,6	0,1	9,0	•	89,8	(0)	2	129	8	13	0,3	+	0,04	0,02	40
Saft in Dosen, ungesüßt	0,5	0,1	11,3	•	89,2	(0)	1	149	8	13	0,5	2	0,03	0,02	35
Saft in Dosen, gesüßt	0,5	0,1	13,7	•	85,3	(0)	+	149	8	13	0,4	+	0,03	0,02	35
Heidelbeeren, roh	0,7	0,6	7,4	4,9	73,2	(0)	1	73	13	11	0,9	26	0,02	0,02	22
in Dosen, ungesüßt, Gesamtinhalt	0,5	0,3	4,8	4,0	85,6	(0)	1	60	11	8	0,7	8	0,01	0,01	10
in Dosen, gesüßt, Gesamtinhalt	0,7	0,5	18,3	3,0	71,8	(0)	2	63	9	11	1,5	6	0,03	0,04	8
Konfitüre	0,3	0	60,4	2,0	36,0	(0)	•	64	•	14	•	•	•	•	•
tiefgefroren, ungesüßt	0,7	0,5	19,0	5,0	73,8	(0)	1	70	10	11	0,8	18	0,03	0,06	7
Himbeeren, roh	1,3	0,4	6,9	4,5	87,0	(0)	1	169	40	44	1,0	7	0,03	0,07	25
Gelee	•	•	63,5	+	35,0	(0)	•	72	•	5	•	•	•	•	•
in Dosen, gesüßt	0,7	0,3	20,3	4,0	73,2	(0)	7	92	18	13	1,8	•	0,01	0,06	5
in Dosen, ungesüßt	0,7	0,1	5,5	4,5	88,3	(0)	1	114	15	15	0,6	5	0,01	0,04	9
Konfitüre	0,6	0	61,3	2,0	34,0	(0)	•	•	•	16	•	•	•	•	3
Saft, frisch gepresst	0,3	0	7,1	•	91,0	(0)	3	153	18	13	2,6	7	0,03	•	25
Sirup	+	0	65,8	(0)	31,3	(0)	2	90	16	15	2,0	•	0,06	0,03	16
tiefgefroren	1,2	0,4	5,7	4,5	87,2	(0)	1	165	40	44	1,0	10	0,03	0,07	25
Holunderbeeren, schwarz, roh	2,6	0,5	7,4	4,0	82,1	(0)	1	303	37	57	1,6	180	0,07	0,07	18
Saft	2,0	•	7,5	•	86,5	(0)	1	288	5	45	•	•	0,03	0,06	26
Honigmelone, roh – Fruchtfleisch	0,6	0,1	12,4	1,0	86,2	(0)	20	330	6	21	0,2	100	0,05	0,03	25
Johanisbeeren, rot	1,1	0,2	7,9	3,5	84,7	(0)	1	238	29	27	0,9	7	0,04	0,03	36
schwarz	1,5	0,2	10,3	6,8	80,4	(0)	3	341	53	40	1,2	23	0,05	0,05	189

+ = in Spuren (0) = praktisch nicht vorhanden • = keine Daten

© 2019 by Verlag Europa-Lehrmittel, Nourney, Vollmer GmbH & Co. KG, 42781 Haan-Gruiten, http://www.europa-lehrmittel.de · Europa-Nr.: 04291 · Fachrechnen im Gastgewerbe

Lebensmittel je 100 g verzehrbarer Anteil	Grundnährstoffe: Eiweiß (Protein) g	Fett g	Kohlenhydrate g	Ballaststoffe (Cellulose) g	Wasser g	Cholesterin mg	Mineralstoffe: Natrium mg	Kalium mg	Calcium mg	Phosphor mg	Eisen mg	Vitamine: A µg	B_1 mg	B_2 mg	C mg
Johannisbeeren, weiß	0,9	•	9,2	3,0	84,2	(0)	2	268	30	23	1,0	0	0,08	0,02	35
Konfitüre	0,5	0	58,9	3,0	35,0	(0)	•	•	•	20	•	•	•	•	21
Kirschen, süß, roh	1,1	0,4	14,2	2,0	81,6	(0)	3	210	20	20	0,4	14	0,04	0,04	15
sauer, roh	1,1	0,4	11,7	1,1	84,3	(0)	2	114	8	13	0,5	50	0,05	0,06	12
im Glas	0,7	0,2	19,6	1,5	78,8	(0)	2	131	12	14	0,5	70	0,03	0,02	4
Konfitüre	0,4	0	62,2	1,0	32,5	(0)	90	9	•	9	•	•	•	•	1
Kiwi	0,9	0,6	10,3	3,9	83,5	•	4	295	40	31	0,5	•	0,02	0,05	100
Korinthen, schw. u. rot, getrockn.	1,7	•	63,1	7,0	22,0	(0)	20	710	95	40	1,8	•	0,03	0,08	0
Mandarinen, roh	0,6	0,2	10,2	2,0	86,7	(0)	2	210	37	19	0,4	57	0,06	0,03	32
Saft	0,6	0,2	10,1	•	89,1	(0)	1	158	19	15	0,2	42	0,06	0,03	32
Saft, ungesüßte Handelsware	0,5	0,2	10,1	•	88,8	(0)	1	158	18	14	0,2	42	0,06	0,02	22
Mango, roh	0,5	0,3	12,8	1,7	83,0	(0)	7	190	10	13	0,5	•	0,05	0,04	30
in Dosen	0,3	•	20,3	1,0	74,8	(0)	3	100	10	10	0,4	•	0,02	0,03	10
Melone, grün, rund, roh [a]	1,0	•	5,3	1,0	93,6	(0)	14	320	19	30	0,8	•	0,05	0,03	25
Mirabellen, roh [b]	0,7	0,2	15,0	•	82,4	(0)	+	230	12	33	0,5	35	0,06	0,04	7
Nektarine, roh, ohne Stein	0,9	•	12,4	2,0	80,2	(0)	9	270	4	24	0,5	•	0,02	0,05	8
Olive, grün, mariniert	1,4	13,3	1,5	2,4	76,5	(0)	2250	49	96	17	1,7	55	0,03	0,08	0
schwarz, „griechische Art“	2,2	35,8	4,9	•	43,8	(0)	3288	•	•	29	•	•	•	•	•
Papaya	0,6	0,1	2,4	1,9	95,0	•	3	200	23	15	0,4	125	0,03	0,04	70
Pfirsich, roh	0,7	0,1	9,4	1,7	87,5	(0)	1	204	8	21	0,5	73	0,03	0,05	10
getrocknet	3,1	0,7	57,4	10,2	23,0	(0)	13	1145	46	122	6,5	83	0,01	0,14	17
in Dosen, heavy sirup	0,4	0,1	16,5	1,1	81,5	(0)	3	130	4	13	0,3	45	0,01	0,02	4
Pflaumen, roh [b]	0,6	0,1	11,9	1,7	84,2	(0)	2	221	14	18	0,4	35	0,07	0,04	5
getrocknet	2,3	0,6	53,2	9,0	24,0	(0)	8	824	41	73	2,3	112	0,15	0,12	4
in Dosen	0,5	0,1	18,1	1,5	80,4	(0)	12	118	10	14	1,1	23	0,03	0,03	2
Konfitüre	0,3	•	60,0	1,0	31,0	(0)	•	•	•	9	•	•	•	•	•
Preiselbeeren, roh	0,2	0	58,8	3,0	37,0	(0)	2	77	14	10	0,5	3	0,02	0,02	12
in Dosen, gesüßt	0,5	0,3	44,4	2,1	51,7	(0)	16	69	11	8	2,7	•	•	•	•
in Dosen, ungesüßt	0,7	0,6	6,5	2,5	88,1	(0)	9	72	13	14	1,5	•	•	•	•
Quitten, roh	0,4	0,3	8,3	6,0	83,5	(0)	3	199	11	19	0,7	6	0,03	0,03	14
Konfitüre	0,2	0	58,8	3,0	37,0	(0)	•	•	•	9	•	•	•	•	•
Reineclauden, roh [b]	0,8	•	13,5	2,3	80,7	(0)	1	243	13	25	1,1	30	•	•	6
Rosinen, getrocknet, ohne Kerne	2,6	0,6	66,2	5,4	23,0	(0)	21	860	31	110	0,3	30	0,10	0,08	1
Stachelbeeren, roh	0,8	0,2	8,5	3,0	87,3	(0)	1	179	24	30	0,6	35	0,02	0,02	34
in Dosen, heavy sirup	0,5	0,1	21,8	2,5	74,6	(0)	1	98	11	9	0,3	23	•	•	10
Sultaninen, getr., ganze Frucht	1,8	•	64,7	5,4	26,0	(0)	53	860	52	95	1,8	30	0,10	0,08	0
Wassermelone	0,6	0,2	8,3	0,2	90,3	(0)	1	158	15	15	0,4	58	0,05	0,05	10
Weintrauben, roh	0,7	0,3	16,1	1,6	80,3	(0)	3	183	15	20	0,5	5	0,05	0,03	4
getrocknet (Rosinen)	2,3	0,5	66,2	5,6	24,2	(0)	144	630	31	100	2,7	5	0,10	0,10	1
Saft	0,2	+	17,1	•	82,5	(0)	3	132	12	12	0,4	•	0,04	0,02	1
Zitrone, roh geschält	0,9	0,5	8,0	0,3	89,3	(0)	3	144	19	16	0,6	3	0,05	0,02	53
Saft	0,4	0,2	8,0	•	91,0	(0)	2	142	11	12	0,2	2	0,04	0,01	51
Pilze und Pilzerzeugnisse															
Birkenpilz	2,5	0,6	0,2	7,3	92,0	(0)	2	346	9	115	1,6	•	0,1	0,44	7
Butterpilz	1,7	0,4	0,3	5,9	91,1	(0)	•	190	25	•	1,3	•	•	•	8
Champignons (Zucht-)	2,7	0,3	0,7	1,9	93,6	(0)	12	418	10	120	1,1	•	0,10	0,45	4
in Dosen	2,1	0,3	0,6	7,0	94,0	(0)	360	162	19	69	0,7	•	0,02	0,22	2
Morchel (Speise-)	1,7	0,3	0,5	7,0	89,0	(0)	2	390	11	162	1,2	•	0,13	0,06	5
Pfifferling	1,5	0,5	0,2	5,6	91,5	(0)	3	507	8	44	6,5	•	0,02	0,23	6
getrocknet	16,5	2,2	1,8	60,5	10,0	(0)	32	5370	85	581	17,2	•	•	•	2
in Dosen	1,4	0,7	0,2	6,5	88,0	(0)	165	155	5	33	1,0	•	•	•	3
Steinpilz	2,8	0,4	0,5	6,9	87,6	(0)	6	485	23	115	1,0	•	0,03	0,37	3
Steinpilz, getrocknet	19,7	3,2	4,1	55,3	11,6	(0)	14	2000	34	642	8,4	•	•	•	•
Trüffel	5,5	0,5	7,4	16,0	69,0	(0)	77	526	24	62	3,5	•	•	•	•

+ = in Spuren (0) = praktisch nicht vorhanden • = keine Daten
[a] = ohne Schale und Kern [b] = mindestens 85 % der Ware verzehrbar

© 2019 by Verlag Europa-Lehrmittel, Nourney, Vollmer GmbH & Co. KG, 42781 Haan-Gruiten, http://www.europa-lehrmittel.de · Europa-Nr.: 04291 · Fachrechnen im Gastgewerbe

Lebensmittel je 100 g verzehrbarer Anteil	Grundnährstoffe: Eiweiß (Protein) g	Fett g	Kohlenhydrate g	Ballaststoffe (Cellulose) g	Wasser g	Cholesterin mg	Mineralstoffe: Natrium mg	Kalium mg	Calcium mg	Phosphor mg	Eisen mg	Vitamine: A µg	B_1 mg	B_2 mg	C mg
Samen und Nüsse															
Cashewnuss	17,2	42,0	30,5	2,9	4,0	•	15	552	31	375	2,8	30	0,63	0,25	•
Erdnuss, frisch	26,0	48,1	12,2	7,1	5,2	•	5	706	59	372	2,1	•	0,90	0,15	10
geröstet	26,4	49,4	13,4	7,4	1,6	•	5	777	65	410	2,3	110	0,25	0,13	•
Erdnussbutter	28,0	50,0	17,0	•	1,8	•	•	670	65	410	2,0	•	0,13	0,13	•
Haselnuss	13,0	61,0	11,4	7,4	5,6	•	2	630	225	330	3,8	4	0,40	0,20	3
Kastanie, Marone	3,4	1,9	41,2	1,0	48,0	•	2	707	33	87	1,4	0	0,23	0,22	27
Kokosnuss, reif	4,2	34,0	4,8	9,0	48,0	•	35	379	20	94	2,0	•	0,05	0,02	2
Kokosraspel	4,6	62,0	6,4	24,0	•	•	28	750	22	160	3,6	•	0,04	0,60	•
Leinsamen, ungeschält	24,0	35,0	6,0	4,0	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Lupinensamen (bitter), ungeschält	38,8	18,9	25,6	6,0	62	•	1210	1630	180	880	7,6	15	0,51	0,42	•
Mandel	19,0	54,0	9,3	10,0	5,0	•	20	835	252	454	4,7	23	0,25	0,60	3
Pistazienkerne	20,8	51,6	17,5	6,5	5,3	•	•	1020	130	500	7,3	70	0,65	0,20	7
Sonnenblumenkerne, geschält	27,0	49,0	12,3	6,3	6,6	•	2,0	725	100	618	7,0	•	1,90	0,20	•
Walnuss	15,0	62,0	12,1	4,6	5,0	•	2	570	87	410	2,1	10	0,35	0,10	3
Schlachtfleisch vom Hammel															
Muskelfleisch, mager	20,4	3,4	+	•	75,0	70	94	289	12	185	1,8	0	0,18	0,25	0
Brust	12,0	37,0	+	•	48,0	•	93	294	9	155	2,3	0	0,14	0,19	0
Filet	20,4	3,4	+	•	75,0	70	94	289	12	162	1,8	0	0,18	0,25	0
Keule (Schlegel)	18,0	18,0	+	•	64,0	70	78	380	10	213	2,7	0	0,16	0,22	0
Hammel- u. Lammfleisch, Kotelett	14,9	32,0	+	•	52,0	70	90	345	9	138	2,2	0	0,13	0,18	0
Lende	18,7	13,2	+	•	66,7	65	75	295	9	140	2,0	0	0,16	0,23	0
Schnitzel	19,1	6,1	+	•	73,5	•	80	417	•	•	2,0	0	•	•	0
Schlachtfleisch vom Kalb															
Muskelfleisch, mager	21,9	0,8	+	•	75,8	•	94	388	13	198	2,1	+	0,14	0,27	•
Brust	18,6	6,3	+	•	73,7	•	105	329	11	237	3,0	+	0,14	0,24	1
Filet	20,6	1,4	+	•	76,7	90	95	348	12	200	•	+	0,15	0,30	1
Haxe	20,9	1,6	+	•	76,1	90	115	300	12	200	3,0	+	0,15	0,23	•
Keule	20,7	1,6	+	•	76,2	90	86	343	13	198	2,3	+	0,15	0,27	+
Kotelett	21,2	3,1	+	•	74,5	70	93	369	13	195	2,1	+	0,14	0,26	+
Schnitzel	20,7	1,81	+	•	76,1	•	83	355	15	206	3,0	+	0,18	0,30	1
Leber	19,2	4,1	4,0	•	71,2	360	87	316	9	306	7,9	3,9mg	0,28	2,61	35
Niere	16,7	6,4	0,8	•	75,0	380	200	290	10	260	11,5	210	0,37	2,50	13
Zunge	17,1	6,2	0,9	•	76,4	40	84	200	9	190	3,0	0	0,15	0,29	0
Schlachtfleisch vom Rind															
Muskelfleisch, mager	21,3	1,7	0,1	•	74,6	70	57	385	4	194	1,9	20	0,23	0,26	+
Filet	19,2	4,4	+	•	75,1	70	51	340	3	164	•	•	0,10	0,13	•
Hochrippe	18,6	16,5	+	•	63,7	•	95	348	12	149	2,1	15	0,08	0,15	•
Kamm (Hals)	19,4	6,21	+	•	73,0	•	76	362	13	200	3,2	3	0,09	0,19	•
Keule	21,0	7,1	+	•	71,0	120	80	357	13	195	2,6	10	0,09	0,17	•
Ochsenschwanz	20,1	11,5	+	•	66,8	•	107	206	13	•	•	•	•	•	•
Cornedbeef (deutsches)	21,7	6,0	0	•	69,8	70	833	131	33	128	•	0	0,03	0,10	0
Rindfleisch in Dosen	18,5	13,6	+	•	65,3	70	600	•	•	•	•	21	0,02	0,15	0
Leber	19,7	3,1	1,7	•	69,9	320	116	292	7	352	6,5	8,3mg	0,30	2,90	31
Zunge	16,0	15,9	0,4	•	66,8	108	100	255	10	229	3,0	0	0,14	0,29	0
Schlachtfleisch vom Schwein															
Muskelfleisch, mager	21,1	3,0	+	•	74,6	70	60	387	3	204	1,0	6	090	0,23	2
Backe	9,9	55,5	+	•	34,1	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Bauch	14,0	32	+	•	53,3	•	59	157	1	55	•	•	•	•	•
Bug (Schulter)	17,0	22,5	+	•	59,6	70	74	291	9	149	1,8	•	0,89	022	•
Eisbein (Haxe)	11,6	16,4	+	•	72,0	70	78	320	2	78	•	•	•	•	•
Filet	21,5	2,5	+	•	77,5	•	74	348	2	173	3,0	•	1,10	0,31	•
Kamm	18,5	15,2	+	•	65,1	100	76	252	5	139	2,2	•	0,92	0,18	2
Keule	21,2	5,6	+	•	72,18	85	72	292	9	172	1,7	0	0,80	0,19	•
Kotelett	21,6	5,6	+	•	72,10	70	62	326	11	150	1,8	0	0,80	0,19	0

+ = in Spuren (0) = praktisch nicht vorhanden • = keine Daten

© 2019 by Verlag Europa-Lehrmittel, Nourney, Vollmer GmbH & Co. KG, 42781 Haan-Gruiten, http://www.europa-lehrmittel.de · Europa-Nr.: 04291 · Fachrechnen im Gastgewerbe

Lebensmittel je 100 g verzehrbarer Anteil	Grundnährstoffe: Eiweiß (Protein) g	Fett g	Kohlenhydrate g	Ballaststoffe (Cellulose) g	Wasser g	Cholesterin mg	Mineralstoffe: Natrium mg	Kalium mg	Calcium mg	Phosphor mg	Eisen mg	Vitamine: A µg	B_1 mg	B_2 mg	C mg
Rückenspeck, frisch	4,1	82,5	+	•	13,1	100	21	14	2	13	0,3	0	0,10	0,02	•
Schnitzel	21,6	2,5	+	•	74,9	•	56	373	2	194	2,3	•	0,80	0,19	•
Kasseler	20,9	17,0	+	•	58,7	70	958	324	6	160	2,5	+	•	•	0
Leber	20,4	5	0,5	•	72,2	•	77	350	10	362	22,1	5,8mg	0,31	3,17	23
Niere	16,0	3,5	0,8	•	78,5	•	173	242	11	260	10,0	39	0,34	1,80	16
Zunge	13,7	17,5	0,5	•	69,1	•	93	234	9	187	3,3	•	0,49	0,50	4
Schlachtfleischerzeugnisse															
Bierschinken	15,5	19,2	+	•	62,8	85	753	261	15	152	1,5	0	0,31	0,18	0
Bockwurst	12,3	25,3	+	•	59,1	100	700	•	•	67	•	•	•	•	•
Bratwurst	12,7	32,4	+	•	52,7	100	520	140	5	190	1,0	•	0,28	0,22	•
Cervalatwurst	16,9	43,2	+	•	34,8	85	1260	300	24	155	1,7	0	0,10	0,20	0
Dosenwürstchen	13,0	19,6	+	•	65,7	100	711	165	10	185	2,7	•	0,03	0,08	•
Fleischkäse (Leberkäse)	11,5	30,4	+	•	54,4	85	599	299	4	•	2,0	•	0,05	0,15	•
Fleischwurst	13,2	27,1	0	•	57,3	85	829	199	14	129	1,7	•	0,20	0,25	•
Frankfurter Würstchen	13,1	24,4	+	•	57,7	65	778	180	8	107	1,8	3	0,18	0,19	0
Geflügelwurst, mager	16,2	4,8	+	•	78,5	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Gelbwurst, Lyoner	11,8	32,7	+	•	53,1	•	640	285	•	•	•	•	•	0,12	•
Jagdwurst	12,4	32,8	+	•	53,3	85	818	260	14	144	2,9	0	0,11	0,12	•
Kalbsbratwurst	10,3	25,0	+	•	63,0	100	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Leberpastete	14,2	28,6	+	•	53,9	150	738	173	10	191	6,4	950	0,03	0,60	2
Leberwurst	12,4	41,2	+	•	42,9	85	810	143	41	154	5,3	1,5mg	0,20	0,92	•
Leberwurst, mager	17,0	21,0	+	•	•	85	400	140	9	240	5,5	1,7mg	0,15	1,10	•
Mettwurst (Braunschweiger)	12,6	45,0	+	•	37,8	85	1090	213	13	160	1,6	•	0,20	0,15	•
Mortadella	12,4	32,8	+	•	52,3	85	668	207	42	143	3,1	0	0,10	0,15	0
Münchner Weißwurst	11,1	27,0	+	•	59,9	100	620	122	25	•	•	•	0,04	0,13	•
Rotwurst (Blutwurst)	13,3	38,5	+	•	45,5	85	680	38	7	22	6,4	3	0,07	0,13	•
Salami, deutsche	17,8	49,7	+	•	27,7	85	1260	302	35	167	2,1	+	0,18	0,20	•
Schinken	16,9	35,0	+	•	42,0	110	1400	248	10	207	2,3	0	0,55	0,20	0
Speck, durchwachsen	9,1	65,0	+	•	20,0	90	1770	225	9	108	0,8	0	0,43	0,14	0
Wiener Würstchen	14,9	24,4	+	•	58,4	85	941	204	13	170	2,4	•	0,10	0,12	•
Wildfleisch															
Hase	21,6	3,0	+	•	73,3	65	50	400	9	220	2,4	0	0,09	0,06	•
Hirsch	20,6	3,3	+	•	74,7	110	61	330	7	249	•	•	•	0,25	•
Reh, Keule (Schlegel)	21,4	1,3	+	•	75,7	110	60	309	5	220	3,0	0	•	0,25	0
Rücken	22,4	3,6	+	•	72,2	110	84	342	25	220	3,0	•	•	0,25	•
Süßwaren															
Bienenhonig im Durchschnitt	0,3	0	81,0	•	17,0	(0)	7	45	5	20	1,0	+	0,03	0,05	1
Brotaufstrich auf Nussbasis	7,0	90,0	54,0	•	0,8	•	44	442	130	201	3,9	75	•	0,20	•
Gummibärchen, 100 g	6,0	•	76,0	•	18,0	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
1 Stück zu 1,6 g	0,1	•	1,2	•	0,3	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Kakaopulver, fettarm	24,0	12,0	17,0	•	4,0	(0)	60	1500	190	740	12,0	+	0,40	0,40	0
Kaugummi, 100g	0	0	78,5	•	1,5	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
1 Stück zu 3,3 g	0	0	2,6	•	+	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Kokosflocken	2,0	18,0	68,5	4,0	7,0	(0)	18	195	10	50	1,2	0	0,03	+	1
Konfitüre im Durchschnitt	0,6	+	66,0	3,0	29,0	(0)	10	15	10	15	+	•	+	+	2
Marzipan	8,0	25,0	49,0	1,0	9,0	(0)	50	210	90	220	2,0	0	0,08	0,45	2
Nugat	5,0	24,0	66,0	+	1,0	(0)	3	155	75	125	3,0	0	0,12	0,06	1
Schokolade, halbbitter	5,3	30,0	54,0	+	1,0	(0)	15	450	60	220	3,0	+	0,08	0,08	0
Vollmilchschokolade	8,0	30,0	56,0	+	1,0	2	95	400	245	235	3,0	+	0,10	0,35	+
mit Haselnüssen (20 %)	9,5	36,5	47,5	•	1,0	1	80	440	240	250	3,0	+	0,15	0,32	1
Zucker	0	0	100,0	•	+	(0)	+	2	2	+	+	0	0	0	0
Teigwaren															
Eier-Teigwaren (Nudeln)	13,0	3,0	70,0	3,4	10,0	94	17	164	27	195	1,6	60	0,20	0,10	0
Spaghetti, eifrei	12,5	1,2	75,2	•	10,0	(0)	5	•	22	165	1,5	0	0,09	0,06	•
Vollkornnudeln	15,0	3,0	64,0	8,0	10,0	(0)	32	165	25	172	3,8	•	031	0,13	•

+ = in Spuren (0) = praktisch nicht vorhanden • = keine Daten

© 2019 by Verlag Europa-Lehrmittel, Nourney, Vollmer GmbH & Co. KG, 42781 Haan-Gruiten, http://www.europa-lehrmittel.de · Europa-Nr.: 04291 · Fachrechnen im Gastgewerbe