

Lebensmittelliste

Inhalt

Brot, Brötchen	3
Frühstückscerealien	3
Nudeln, Reis	4
Getreide, Mehle	4
Kleingebäck.	5
Kuchen, Torten und Gebäck	5
Kartoffeln, Kartoffelprodukte und Kartoffelgerichte	7
Gemüse und Gemüseprodukte	7
Obst und Obstprodukte	9
Nüsse und Samen.	10
Milch	11
Frischkäse und Quark	12
Käse.	12
Eier	14
Fleisch, Geflügel, Wild	14
Fleisch- und Wurstwaren	15
Fisch und Fischgerichte	16
Speisefette und Speiseöle.	18
Getränke, alkoholfrei.	19
Kaffee und Tee.	19
Getränke, alkoholhaltig	20
Speiseeis.	21
Süßwaren und Zucker	21
Brotaufstriche	22
Nachspeisen	22
Soßen und Würzmittel	23
Suppen und Eintöpfe.	24
Nudelgerichte	24
Fertigsalate.	25
Fast Food und Restaurantspeisen	25
Alphabetischer Index	28
Impressum	35

Brot, Brötchen

	Portion (g)	Einheit	●	▲
Baguette/-brötchen	125	1 Stück	1	7
Brötchen (Semmeln)	45	1 Stück	0	2
Rosinenbrötchen	50	1 Stück	0	3
Roggenbrötchen	60	1 Stück	0	3
Vollkornbrötchen	60	1 Stück	0	3
Croissant, Blätterteig	70	1 Stück	8	3
Croissant mit Schokolade	70	1 Stück	6	3
Knäckebrötchen	10	1 Stück	0	1
Knäckebrötchen, leicht	12	2 Stück	0	1
Laugenbrezel/-brötchen	50	1 Stück	1	3
Laugencroissant	50	1 Stück	4	2
Pita	50	1 Stück	0	2
Pumpernickel	40	1 Scheibe	0	1
Roggenbrot (Graubrot)	45	1 Scheibe	0	2
Roggenvollkornbrot	50	1 Scheibe	0	2
Schinkenhörnchen (Blätterteig)	70	1 Stück	10	2
Sechskornbrot	45	1 Scheibe	0	2
Toastbrot (Weißbrot)	30	1 Scheibe	0	1
Weizenbrot (Weißbrot)	30	1 Scheibe	0	1
Weizenvollkornbrot	50	1 Scheibe	0	2

Frühstückscerealien

	Portion (g)	Einheit	●	▲
Cornflakes	10	1 Portion	0	1
Frosties	10	1 Portion	0	1
Haferflakes	10	1 Portion	0	1
Haferflocken	10	1 EL	0	1
Honigpops	10	1 Portion	0	1
Mehrkornflocken	10	1 EL	0	1
Müsli-Vollkorn, Trockenobst	50	1 Portion	3	3
Müsli-Mischung	50	1 Portion	1	3
Schoko-Müsli	50	1 Portion	2	3

Nudeln, Reis

	Portion (g)	Einheit	●	▲
Naturreis, gekocht	150	1 Portion	1	4
Reis, trocken	50	1 Tasse	0	4
Reis, gekocht	150	1 Portion	0	4
Nudeln mit Ei	50	1 Portion	1	4
Nudeln ohne Ei	50	1 Portion	0	4
Nudeln mit Ei, gekocht	150	1 Portion	1	3
Nudeln ohne Ei, gekocht	150	1 Portion	1	4
Vollkornnudeln, gekocht	150	1 Portion	1	4
Wildreis	20	1 Portion	0	2

Getreide, Mehle

	Portion (g)	Einheit	●	▲
Amaranth	20	1 Portion	1	1
Buchweizen, geschält	20	1 EL	0	1
Bulgur, trocken	20	1 EL	0	1
Couscous, trocken	20	1 EL	0	1
Grünkern/Dinkel	20	1 EL	0	1
Hirse	20	1 EL	0	1
Maisgries	20	1 EL	0	1
Maisstärke	20	1 EL	0	2
Quinoa (Reismelde)	20	1 EL	0	1
Roggenmehl, Type 1150	20	1 EL	0	1
Sago	20	1 EL	0	2
Weizen, Vollkorn	20	1 EL	0	1
Weizengrieß	20	1 EL	0	1
Weizenkeime	5	1 EL	0	0
Weizenkleie	6	1 EL	0	0
Weizenmehl, Type 1700	20	1 EL	0	1
Weizenmehl, Type 550	20	1 EL	0	1
Weizenmehl, Type 405	20	1 EL	0	1

Kleingebäck

	Portion (g)	Einheit	●	▲
Anisplätzchen	10	1 Stück	0	1
Butterkeks	15	3 Stück	1	1
Doppelkeks	25	1 Stück	2	2
Erdnussflips/-locken	25	1 Handvoll	3	1
Kartoffelchips	25	1 Handvoll	3	1
Käsegebäck, Blätterteig	50	1 Portion	6	2
Kekse, gemischt	10	2 Stück	1	1
Kokosmakronen	25	2 Stück	2	1
Kräcker	15	3 Stück	0	1
Lebkuchen	40	1 Stück	2	2
Löffelbiskuit	10	2 Stück	0	1
Müslikeks	20	2 Stück	2	1
Pfeffernuß	15	3 Stück	0	1
Salzstangen	25	1 Handvoll	0	2
Schokoladenkeks	10	1 Stück	1	1
Spekulatius	10	1 Stück	1	1
Spritzgebäck	16	2 Stück	2	1
Vanillekipferl	16	2 Stück	2	1
Vollkornkeks	10	1 Stück	1	1
Waffelkeks	10	1 Stück	1	1
Zimtstern	15	1 Stück	1	1
Zwieback	10	1 Stück	0	1

Kuchen, Torten und Gebäck

	Portion (g)	Einheit	●	▲
Amerikaner	100	1 Stück	4	5
Apfelkuchen, Hefeteig	100	1 Stück	0	3
Apfelkuchen, Rührteig	100	1 Stück	3	3
Apfelstrudel	150	1 Stück	3	4
Baumkuchen	75	1 Stück	7	3

	Portion (g)	Einheit	●	▲
Berliner (Krapfen)	60	1 Stück	2	3
Bienenstich	75	1 Stück	4	3
Biskuitrolle, mit Marmelade	60	1 Stück	2	1
Donut	60	1 Stück	4	3
Donauwellen	100	1 Stück	5	3
Erdbeersahnetorte	100	1 Stück	4	2
Gugelhupf	100	1 Stück	6	4
Hefeteigschnecke	65	1 Stück	2	4
Hefezopf	70	1 Stück	2	3
Käsekuchen	100	1 Stück	5	3
Käsesahnetorte	120	1 Stück	8	3
Kirschstrudel	100	1 Stück	2	4
Marmorkuchen	70	1 Stück	5	3
Mokkacremetorte	100	1 Stück	6	4
Mohnkuchen	100	1 Stück	3	5
Nussecke	60	1 Stück	7	3
Nusskuchen	60	1 Stück	6	2
Obstkuchen (Biskuit)	100	1 Stück	1	5
Obstkuchen (Mürbeteig)	130	1 Stück	4	5
Plunderstückchen	90	1 Stück	6	4
Sachertorte	100	1 Stück	7	4
Sandkuchen	70	1 Stück	4	3
Schokoladenkuchen	70	1 Stück	4	3
Schokosahnetorte	120	1 Stück	10	3
Schwarzwälder Kirschtorte	140	1 Stück	7	4
Schweinsohren	40	1 Stück	4	2
Stollen	100	1 Stück	6	5
Streuselkuchen	70	1 Stück	3	3
Waffeln	100	1 Stück	8	4
Weihnachtsstollen	100	1 Stück	7	5
Zitronenkuchen	70	1 Stück	5	3
Zucker-Butter-Kuchen	70	1 Stück	4	3
Zwetschgenkuchen	100	1 Stück	0	3

Kartoffeln, Kartoffelprodukte und Kartoffelgerichte

	Portion (g)	Einheit	●	▲
Bratkartoffeln	200	1 Portion	5	5
Gnocchi	150	1 Portion	1	5
Kartoffel	60	1 Stück	0	1
Kartoffelpüree	200	1 Portion	1	3
Kartoffelklöße	90	1 Stück	0	2
Kartoffelpuffer	50	1 Stück	2	1
Kroketten	60	3 Stück	1	1
Pommes frites	150	1 Portion	10	5
Rösti	60	1 Stück	2	1
Schupfnudeln	150	1 Portion	1	3

Gemüse und Gemüseprodukte

	Portion (g)	Einheit	●	▲
Aubergine	150	1 Portion	0	0
Blumenkohl	150	1 Portion	0	0
Bohnen, dick	150	1 Portion	1	2
Bohnen, grün	150	1 Portion	0	1
Bohnen, weiß, reif	60	1/2 Tasse	0	2
Brokkoli	150	1 Portion	0	0
Champignon (frisch)	150	6 Stück	0	0
Chicorée	100	1 Stück	0	0
Chinakohl	150	1 Portion	0	0
Eichblattsalat	50	1 Portion	0	0
Eisbergsalat	50	1 Portion	0	0
Endiviensalat	50	1 Portion	0	0
Erbsen, grün	150	1 Portion	0	2
Erbsen, reif	60	1/2 Tasse	0	2
Feldsalat	50	1 Portion	0	0
Fenchel	150	1 Stück	0	0
Frühlingszwiebel (Schalotte)	50	2 Stück	0	0
Grünkohl	200	1 Portion	1	1
Gurke	150	1 Portion	0	0

	Portion (g)	Einheit	●	▲
Gewürzgurke	150	3 Stück	0	0
Kidneybohnen, Konserve	150	1 Portion	1	2
Knollensellerie	150	1/4 Stück	0	0
Kohlrabi	150	1 Portion	0	1
Kopfsalat	100	1/4 Stück	0	0
Kürbis	150	1 Portion	0	1
Linsen, reif	60	1/2 Tasse	0	2
Mangold	150	1 Portion	0	0
Möhre	150	1 Stück	0	1
Paprika	150	1 Stück	0	0
Pastinake	100	1 Portion	0	1
Pfifferling	100	1 Portion	0	0
Porree (Lauch)	150	1 Portion	0	0
Radicchio	50	1 Portion	0	0
Radieschen	80	6 Stück	0	0
Rettich	150	1 Portion	0	0
Rhabarber	125	1 Portion	0	0
Rosenkohl	150	1 Portion	0	1
Rote Rübe (Rote Bete)	150	1 Portion	0	1
Rotkohl	150	1 Portion	0	1
Rucola (Rauke)	50	1 Portion	0	0
Sauerkraut, abgetropft	150	1 Portion	0	0
Schwarzwurzel	150	1 Portion	0	0
Sojasprossen	100	1 Portion	0	1
Spargel	150	6 Stück	0	0
Spinat	150	1 Portion	0	0
Spinat, Rahmgemüse	150	1 Portion	5	0
Staudensellerie	50	1 Portion	0	0
Tomate	150	2 Stück	0	0
Weißkohl	150	1 Portion	0	1
Wirsing	150	1 Portion	0	0
Zucchini	150	1 Portion	0	0
Zuckererbsenschoten	100	1 Portion	0	1
Zuckermais, Konserve	150	1 Portion	1	2
Zwiebel	150	2 Stück	0	1

Obst und Obstprodukte

	Portion (g)	Einheit	●	▲
Ananas	125	1 Portion	0	2
Ananas, Konserve	125	1 Portion	0	3
Apfel	125	1 Stück	0	1
Apfelmus	125	1 Portion	0	2
Apfelsine (Orange)	125	1 Stück	0	1
Aprikose	100	2 Stück	0	1
Aprikose, Konserve	125	1 Portion	0	2
Avocado	100	1/2 Stück	8	0
Backobst	25	1 Portion	0	2
Banane	125	1 Stück	0	3
Birne	125	1 Stück	0	2
Birne, Konserve	125	1 Portion	0	2
Brombeere	125	1 Portion	0	1
Cranberry, getrocknet	25	1 Portion	0	2
Dattel, getrocknet	8	1 Stück	0	1
Erdbeere	125	1 Portion	0	1
Feige	50	1 Stück	0	1
Feige, getrocknet	30	1 Portion	0	2
Granatapfel	125	1 Stück	0	2
Grapefruit	125	1/2 Stück	0	1
Heidelbeere	125	1 Portion	0	1
Himbeere	125	1 Portion	0	1
Johannisbeere	125	1 Portion	0	1
Kirsche, sauer	125	1 Portion	0	1
Kirschen, sauer, Glas	125	1 Portion	0	2
Kirschen, süß	125	1 Portion	0	2
Kiwi	80	1 Portion	0	1
Mandarine	125	2 Stück	0	1
Mandarine, Konserve	125	1 Portion	0	2
Mango	125	1/2 Stück	0	2
Mirabelle	125	1 Portion	0	2
Nektarine	125	1 Stück	0	2
Obstcocktail, Konserve	125	1 Portion	0	2

	Portion (g)	Einheit	●	▲
Olive, mariniert	25	1 Portion	1	0
Papaya	200	1 Portion	0	1
Pfirsich	125	1 Stück	0	1
Pfirsich, Konserve	125	1 Portion	0	2
Pflaume	125	1 Portion	0	1
Pflaume, getrocknet	30	1 Portion	0	1
Physalis	50	1 Portion	0	1
Preiselbeere, Konserve	125	1 Portion	0	6
Rosinen	25	1 Portion	0	2
Stachelbeere	125	1 Portion	0	1
Sternfrucht	100	1 Portion	0	0
Wassermelone	150	1 Portion	0	1
Weintrauben	125	1 Portion	0	2
Zitrone	80	1 Stück	0	0
Zucker-/Honigmelone	150	1 Portion	0	2

Nüsse und Samen

	Portion (g)	Einheit	●	▲
Cashewnuss, geröstet	50	1 Portion	8	2
Erdnuss mit Schale	100	1 Portion	11	1
Erdnuss, geröstet	10	1 EL	2	0
Haselnuss	10	10 Stück	2	0
Macadamianuss	50	1 Portion	12	0
Mandel	15	10 Stück	3	0
Paranuss	20	5 Stück	4	0
Pinienkern	25	1 Portion	4	0
Pistazienkern mit Schale	100	1 Portion	9	1
Walnuss	20	5 Stück	4	0

Milch

	Portion (g)	Einheit	●	▲
Buttermilch	200	1 Glas	1	1
Crème fraîche, 30 % Fett	15	1 EL	1	0
Crème fraîche, 40 % Fett	15	1 EL	2	0
Dickmilch, 0,3 % Fett	150	1 Portion	0	1
Dickmilch, 3,5 % Fett	150	1 Portion	2	1
Erdbeermilch	200	1 Glas	2	3
Fruchtdickmilch, mit Müsli	150	1 Becher	2	3
Fruchtdickmilch, 1,5 % Fett	150	1 Becher	1	2
Fruchtdickmilch, 3,5 % Fett	150	1 Becher	2	2
Fruchtjoghurt, 0,3 % Fett	150	1 Becher	0	2
Fruchtjoghurt, 1,5 % Fett	150	1 Becher	1	2
Fruchtjoghurt, 3,5 % Fett	150	1 Becher	2	2
Fruchtzweig	50	1 Becher	1	1
Joghurt, 10 % Fett	150	1 Becher	5	1
Joghurt, 0,3 % Fett	150	1 Becher	0	1
Joghurt, 1,5 % Fett	150	1 Becher	1	1
Joghurt, 3,5 % Fett	150	1 Becher	2	1
Kaffeesahne, 10 % Fett	15	1 EL	1	0
Kaffeeweißer, pflanzlich	5	1 TL	1	0
Kakaotrunk, 3,5 % Fett	200	1 Glas	3	4
Kefir, mit Früchten	250	1 Becher	3	4
Kefir, 3,5 % Fett	250	1 Becher	3	1
Kondensmilch, 10 % Fett	7,5	1 Tassenpack.	0	0
Kondensmilch, 4 % Fett	7,5	1 Tassenpack.	0	0
Kondensmilch, 7,5 % Fett	7,5	1 Tassenpack.	0	0
Kuhmilch, 0,3 % Fett	200	1 Glas	0	1
Kuhmilch, 1,5 % Fett	200	1 Glas	1	1
Kuhmilch, 3,5 % Fett	200	1 Glas	3	1

	Portion (g)	Einheit	●	▲
Molke	200	1 Glas	0	1
Saure Sahne, 10 % Fett	15	1 EL	1	0
Schlagsahne, 30 % Fett	15	1 EL	2	0
Schlagsahne, 40 % Fett	15	1 EL	2	0
Schmand	15	1 EL	1	0
Trinkschokolade	200	1 Glas	3	4
Vanillemilch	200	1 Glas	2	3

Frischkäse und Quark

	Portion (g)	Einheit	●	▲
Frischkäse, 40 % F.i.Tr.	30	1 Portion	1	0
Frischkäse, 50 % F.i.Tr.	30	1 Portion	2	0
Frischkäse, 60 % F.i.Tr.	30	1 Portion	3	0
Frischkäse m.Kräut, 30 % F.i.Tr.	30	1 Portion	1	0
Frischkäse m.Kräut, 50 % F.i.Tr.	30	1 Portion	2	0
Früchtequark, 10 % F.i.Tr.	100	1 Portion	1	2
Früchtequark, 20 % F.i.Tr.	100	1 Portion	1	2
Früchtequark, 40 % F.i.Tr.	100	1 Portion	2	2
Früchtequark, Diät	100	1 Portion	1	1
Hüttenkäse, <10 % F.i.Tr.	50	1 Portion	0	0
Hüttenkäse, 10 % F.i.Tr.	50	1 Portion	1	0
Hüttenkäse, 20 % F.i.Tr.	50	1 Portion	1	0
Kräuterquark, 30 % F.i.Tr.	30	1 Portion	1	0
Mascarpone	30	1 Portion	4	0
Quark, <10 % F.i.Tr.	100	1/2 Becher	0	0
Quark, 10 % F.i.Tr.	100	1/2 Becher	1	0
Quark, 20 % F.i.Tr.	100	1/2 Becher	2	0
Quark, 40 % F.i.Tr.	100	1/2 Becher	4	0
Ricotta, 60 % F.i.Tr.	30	1 Portion	2	0
Schichtkäse, 10 % F.i.Tr.	30	1 Portion	0	0
Schichtkäse, 45 % F.i.Tr.	30	1 Portion	1	0
Tzatziki	100	1 Portion	2	0

Käse

	Portion (g)	Einheit	●	▲
Blauschimmelkäse	30	1 Portion	3	0
Brie, 45 % F.i.Tr.	30	1 Portion	2	0
Brie, 50 % F.i.Tr.	30	1 Portion	3	0
Brie, 60 % F.i.Tr.	30	1 Portion	3	0
Butterkäse, 50 % F.i.Tr.	30	1 Scheibe	2	0
Camembert, 30 % F.i.Tr.	30	1 Portion	1	0
Camembert, 45 % F.i.Tr.	30	1 Portion	2	0
Camembert, 60 % F.i.Tr.	30	1 Portion	3	0
Edamer, 30 % F.i.Tr.	30	1 Scheibe	2	0
Edamer, 45 % F.i.Tr.	30	1 Scheibe	3	0
Emmentaler, 45 % F.i.Tr.	30	1 Scheibe	3	0
Gorgonzola, 55 % F.i.Tr.	30	1 Portion	3	0
Gouda, 45 % F.i.Tr.	30	1 Scheibe	3	0
Jarlsberg, 45 % F.i.Tr.	30	1 Scheibe	3	0
Käsepastete mit Walnuss	30	1 Portion	3	0
Limburger, 40 % F.i.Tr.	30	1 Scheibe	2	0
Maasdamer, 45 % F.i.Tr.	30	1 Scheibe	3	0
Mozzarella	125	1 Stück	9	0
Parmesan, gerieben	10	1 EL	1	0
Raclettekäse, 45 % F.i.Tr.	30	1 Scheibe	3	0
Roquefortkäse, 50 % F.i.Tr.	30	1 Portion	3	0
Sauermilchkäse (Harzer)	30	1 Portion	0	0
Schafskäse (Feta)	30	1 Portion	2	0
Scheiblettenkäse, 20 % F.i.Tr.	25	1 Scheibe	1	0
Scheiblettenkäse, 45 % F.i.Tr.	25	1 Scheibe	2	0
Schmelzkäse, 30 % F.i.Tr.	30	1 Portion	1	0
Schmelzkäse, 45 % F.i.Tr.	30	1 Portion	2	0
Tilsiter, 30 % F.i.Tr.	30	1 Scheibe	2	0
Tilsiter, 45 % F.i.Tr.	30	1 Scheibe	3	0
Ziegenkäse, Schnittkäse	30	1 Scheibe	3	0
Ziegenkäse, Weichkäse	30	1 Portion	2	0

Eier

	Portion (g)	Einheit	●	▲
Hühnerei, roh	60	1 Stück	2	0
Eigelb, roh	20	1 Stück	2	0
Eiklar, roh	40	1 Stück	0	0
Rührei (2 Eier mit 5 g Fett gebraten)	125	1 Portion	6	0
Spiegelei (1 Ei mit 5 g Fett gebraten)	65	1 Stück	4	0

Fleisch, Geflügel, Wild

	Portion (g)	Einheit	●	▲
Ente, Fleisch mit Haut	125	1 Portion	7	0
Entenbrust	125	1 Portion	2	0
Gans, Fleisch mit Haut	125	1 Portion	13	0
Gänsekeule	125	1 Portion	3	0
Hackfleisch, Rind	100	1 Portion	3	0
Hackfleisch, Schwein	100	1 Portion	4	0
Hackfleisch, gemischt	100	1 Portion	3	0
Hirschfleisch	125	1 Portion	1	0
Huhn, mit Haut	125	1 Portion	4	0
Hühnerbrust, mit Haut	125	1 Portion	3	0
Hühnerschenkel, mit Haut	125	1 Portion	5	0
Kalbfleisch, mager	125	1 Portion	0	0
Kalbfleisch, Rücken	125	1 Portion	1	0
Kalbbries	100	1 Portion	1	0
Kalbleber	150	1 Portion	1	1
Kaninchenfleisch	125	1 Portion	3	0
Lammkeule	125	1 Portion	8	0
Lammkotelett	125	1 Portion	13	0
Putenbrust	125	1 Portion	0	0
Putenkeule	125	1 Portion	2	0
Putenleber	125	1 Portion	2	0
Rehfleisch, Keule	125	1 Portion	0	0
Rehfleisch, Rücken	125	1 Portion	2	0
Rindfleisch, mager	125	1 Portion	1	0

Portion (g)

Einheit



Rindfleisch, mittelfett	125	1 Portion	3	0
Rinderleber	125	1 Portion	2	1
Rinderniere	125	1 Portion	2	0
Rinderzunge	125	1 Portion	7	0
Schweinefleisch, mager	125	1 Portion	1	0
Schweinefleisch, mittelfett	125	1 Portion	4	0
Schweinefleisch, Bauch	125	1 Portion	9	0
Schweinefleisch, Kotelett	125	1 Portion	2	0
Schweinefleisch, Schnitzel	125	1 Portion	1	0
Schweinespeck	50	1 Portion	14	0
Schweineleber	125	1 Portion	2	0
Schweineniere	125	1 Portion	2	0
Suppenhuhn	125	1 Portion	8	0
Wildschweinefleisch	125	1 Portion	4	0

Fleisch- und Wurstwaren

	Portion (g)	Einheit	●	▲
Bauchspeck, geräuchert	30	1 Portion	7	0
Bierschinken	20	1 Scheibe	1	0
Bierwurst	25	1 Scheibe	2	0
Blutwurst	25	1 Scheibe	3	0
Bockwurst	100	1 Stück	8	0
Breslauer/Lyoner	20	1 Scheibe	2	0
Cabanossi	30	1 Portion	4	0
Cervelatwurst	20	1 Scheibe	2	0
Corned Beef	30	1 Scheibe	1	0
Fleischwurst/Stadtwurst	20	1 Scheibe	2	0
Geflügelwurst	20	1 Scheibe	1	0
Kalbsleberwurst	30	1 Portion	3	0
Kasseler Aufschnitt	60	2 Scheiben	1	0
Kochschinken	60	2 Scheiben	1	0
Lachsschinken	40	2 Scheiben	1	0
Landjäger	30	1 Portion	4	0
Leberpastete	30	1 Portion	3	0

	Portion (g)	Einheit	●	▲
Leberwurst, fein	30	1 Portion	3	0
Leberwurst, grob	30	1 Portion	3	0
Mettwurst, luftgetrocknet	30	1 Portion	3	0
Mettwurst, streichfähig	30	1 Portion	4	0
Mettwurst, grob	30	1 Portion	2	0
Mortadella	20	1 Scheibe	2	0
Plockwurst	30	1 Portion	3	0
Putenbrustschinken	75	3 Scheiben	1	0
Rauch-/Bündnerfleisch	20	1 Scheibe	0	0
Rotwurst, Thüringer Art	30	1 Scheibe	1	0
Salami	20	1 Scheibe	2	0
Schinkenwurst	25	1 Scheibe	2	0
Schwartenmagen	30	1 Scheibe	1	0
Schweineschinken, geräuchert	20	1 Scheibe	1	0
Schweinespeck, durchwachsen	30	1 Portion	3	0
Sülze und Aspik	70	3 Scheiben	1	0
Teewurst	30	1 Portion	5	0
Zwiebelwurst	30	1 Portion	4	0

Fisch und Fischgerichte

	Portion (g)	Einheit	●	▲
Aal	150	1 Portion	12	0
Aal, geräuchert	50	1 Portion	5	0
Alaska pollack (Alaska-Seelachs)	150	1 Portion	1	0
Barsch	150	1 Portion	1	0
Bismarckhering	100	1 Portion	5	0
Brathering	125	1 Portion	6	0
Butterfisch	150	1 Portion	4	0
Dorade royal	150	1 Portion	4	0
Filet in Tomatensoße	100	1/2 Dose	3	0
Fischfrikadelle	150	1 Portion	4	2
Fischstäbchen	30	1 Stück	2	0
Forelle	150	1 Portion	2	0
Forellenfilet, geräuchert	125	1 Portion	1	0

	Portion (g)	Einheit	●	▲
Hecht	150	1 Portion	1	0
Heilbutt	150	1 Portion	5	0
Heilbutt, geräuchert	125	1 Portion	7	0
Hering	100	1 Portion	6	0
Heringssalat	100	1 Portion	2	1
Kabeljau	150	1 Portion	1	0
Karpfen	150	1 Portion	3	0
Krabben	100	1 Portion	1	0
Lachs	150	1 Portion	7	0
Lachs, geräuchert	50	1 Portion	2	0
Languste	150	1 Portion	1	0
Makrele	150	1 Portion	6	0
Makrele, geräuchert	50	1 Portion	5	0
Matjesfilet	80	1 Stück	5	0
Miesmuschel, ausgelöst	100	1 Portion	1	0
Pangasius	150	1 Portion	1	0
Red Snapper	150	1 Portion	1	0
Renke	150	1 Portion	2	0
Rotbarsch	150	1 Portion	2	0
Sardelle, gesalzen	5	1 Stück	0	0
Sardine, Konserve, in Öl, abgetropft	25	1 Stück	1	0
Scampi	125	1 Portion	3	0
Schillerlocken	100	1 Portion	2	0
Schlemmerfilet	200	1 Portion	7	1
Scholle	150	1 Portion	1	0
Scholle, gefüllt	200	1 Portion	8	2
Scholle, paniert	125	1 Portion	4	1
Seehecht	150	1 Portion	2	0
Seelachs	150	1 Portion	1	0
Seelachs in Öl	50	1 Portion	1	0
Seelachsfilet, paniert	150	1 Portion	2	2
Seezunge	150	1 Portion	1	0
Shrimps, ausgelöst	100	1 Portion	1	0
Sprotte, geräuchert	50	1 Portion	3	0
Thunfisch	150	1 Portion	8	0

	Portion (g)	Einheit	●	▲
Thunfisch, Konserve, in Öl	50	1 Portion	4	0
Tiefseegarnele, in Dosen	100	1 Portion	0	0
Tintenfisch	150	1 Portion	1	0
Tintenfisch, paniert	125	1 Portion	2	1
Zander	150	1 Portion	1	0

Speisefette und Speiseöle

	Portion (g)	Einheit	●	▲
Butter	5	1 TL	1	0
Butter, halbfett	10	2 TL	1	0
Diätmargarine	5	1 TL	1	0
Distelöl	5	1 TL	2	0
Erdnussöl	5	1 TL	2	0
Gänseschmalz	5	1 TL	2	0
Halbfettmargarine	10	2 TL	1	0
Kräuterbutter	5	1 TL	1	0
Kürbiskernöl	5	1 TL	2	0
Leinöl	5	1 TL	2	0
Maiskeimöl	5	1 TL	2	0
Olivenöl	5	1 TL	2	0
Palmkernfett	5	1 TL	2	0
Pflanzencreme	5	1 TL	1	0
Pflanzenmargarine	5	1 TL	1	0
Rapsöl	5	1 TL	2	0
Sojaöl	5	1 TL	2	0
Sonnenblumenöl	5	1 TL	2	0
Traubenkernöl	5	1 TL	2	0
Walnussöl	5	1 TL	2	0
Weizenkeimöl	5	1 TL	2	0

Getränke, alkoholfrei

	Portion (g)	Einheit	●	▲
ACE-Fruchtsaftgetränk	200	1 Glas	0	3
Apfelsaft	200	1 Glas	0	2
Apfelsaftschorle	200	1 Glas	0	1
Bionade	330	1 Flasche	0	2
Cola, light	200	1 Glas	0	0
Cola	200	1 Glas	0	2
Cola-Mixgetränk	200	1 Glas	0	2
Diätnektar mit Süßstoff	200	1 Glas	0	1
Eistee	200	1 Glas	0	2
Energydrink	250	1 Dose	0	3
Frucht-Smoothie	200	1 Glas	1	5
Fruchtsaftgetränk	200	1 Glas	0	2
Gemüsesaft	200	1 Glas	0	1
Grapefruitsaft	200	1 Glas	0	2
Kirschsaft	200	1 Glas	0	2
Limonade	200	1 Glas	0	2
Limonade, kalorienarm	200	1 Glas	0	0
Malzbier	330	1 Glas	0	4
Mineralwasser	200	1 Glas	0	0
Möhrensaft	200	1 Glas	0	1
Multi-Vitamin-Nektar	200	1 Glas	0	2
Orangennektar mit Süßstoff	200	1 Glas	0	1
Orangensaft	200	1 Glas	0	2
Tomatensaft	200	1 Glas	0	1
Traubensaft	200	1 Glas	0	3
Zitronensaft	10	2 TL	0	0

Kaffee und Tee

	Portion (g)	Einheit	●	▲
Bohnenkaffee, mit Milch	125	1 Tasse	0	0
Bohnenkaffee, ohne Milch	125	1 Tasse	0	0
Caramel Macciato	200	1 Glas	1	1
Cappuccino	200	1 Tasse	1	1
Espresso	30	1 Tasse	0	0
Frappuccino	200	1 Becher	1	2
Früchte-/Kräutertee	125	1 Tasse	0	0
Latte macchiato	250	1 Glas	2	1
Tee, schwarz, ohne Zucker	125	1 Tasse	0	0

Getränke, alkoholhaltig

	Portion (g)	Einheit	●	▲
Altbier	330	1 Glas	6	1
Apfelwein/Most	200	1 Glas	3	1
Bier, Pils, alkoholarml	330	1 Glas	1	4
Bier, Pils, hell	330	1 Glas	4	1
Bier mit Limonade	330	1 Glas	2	2
Diätbier	330	1 Glas	3	1
Doppelbockbier	330	1 Glas	9	1
Eierlikör	20	1 Glas	1	1
Federweißer	125	1 kl. Glas	4	2
Glühwein	200	1 Becher	4	3
Klarer/Korn, 38 %	20	1 Glas	2	0
Likör	20	1 Glas	1	1
Obstbrand	20	1 Glas	2	0
Portwein	50	1 Glas	2	1
Rotwein	125	1 kl. Glas	4	0
Sekt, trocken	100	1 Glas	3	1
Sherry, medium	50	1 Glas	2	0
Weinbrand/Cognac	20	1 Glas	2	0
Weißwein, trocken	125	1 kl. Glas	4	0
Weizenbier	500	1 Glas	6	2

Speiseeis

	Portion (g)	Einheit	●	▲
Cremeeis	50	1 Kugel	2	1
Eis, fettarm	50	1 Kugel	2	1
Eis, mit Sahne u. Früchten	125	1 Portion	3	2
Eiskaffee	200	1 Glas	5	1
Fruchteis	50	1 Kugel	0	1
Milchspeiseeis	50	1 Kugel	4	1
Parfait	75	1 Portion	2	2
Rahmeis	50	1 Kugel	4	1
Softeis	50	1 Portion	0	1
Zitronensorbet	50	1 Kugel	0	2

Süßwaren und Zucker

	Portion (g)	Einheit	●	▲
Früchte, kandiert	25	1 Portion	0	2
Fruchtgummi/	10	5 Stück	0	1
Fruchtzucker	12	1 EL	0	1
Gummibärchen	10	5 Stück	0	1
Hartkaramelle	10	2 Stück	0	1
Kaugummi	3	1 Stück	0	0
Kinderschokolade	12	1 Riegel	1	1
Lakritze	10	5 Stück	0	1
Mandeln, dragiert	50	1 Portion	7	1
Marzipan	75	1 Portion	6	4
Milchschnitte	30	1 Stück	3	1
Milchschokolade, Riegel	20	1 Riegel	2	1
Milchzucker	8	1 EL	0	1
M&Ms peanut	45	1 kl. Beutel	3	3
Müsliriegel	25	1 Riegel	2	1
Nugat	30	1 Portion	2	2
Pfefferminzbonbon	10	2 Stück	0	1
Popcorn	50	1 Tüte	1	3
Praline	10	1 Stück	0	1

	Portion (g)	Einheit	●	▲
Rumkugeln	20	1 Stück	1	1
Schokokuss	20	1 Stück	1	1
Schokoriegel	30	1 Riegel	2	2
Schokoriegel, mit Karamell	60	1 Riegel	5	4
Traubenzucker	8	1 Stück	0	1
Waffelschnitte	25	1 Stück	3	1
Weichkaramelle	14	2 Stück	1	1
Weißer Schokolade	20	1 Riegel	2	1
Zartbitterschokolade	20	1 Riegel	2	1
Zucker	6	1 TL	0	1

Brotaufstriche

	Portion (g)	Einheit	●	▲
Ahornsirup	10	1 TL	0	1
Erdnussbutter	10	1 TL	2	0
Gelee	10	1 TL	0	1
Honig	10	1 TL	0	1
Konfitüre	10	1 TL	0	1
Konfitüre, kalorienreduziert	10	1 TL	0	0
Nuss-Nougat-Creme	10	1 TL	1	1
Orangenmarmelade	10	1 TL	0	1
Pflaumenmus	20	1 EL	0	1

Nachspeisen

	Portion (g)	Einheit	●	▲
Götterspeise	125	1 Portion	1	3
Grießpudding	125	1 Portion	1	3
Milchreis, mit Zucker u. Zimt	125	1 Portion	1	2
Mousse au Chocolat	125	1 Portion	10	3
Quarkspeise	125	1 Portion	1	2
Rote Grütze	125	1 Portion	0	2
Schokoladenpudding	125	1 Portion	1	2

	Portion (g)	Einheit	●	▲
Tiramisu	125	1 Portion	5	5
Vanillepudding	125	1 Portion	1	3
Vanillesoße	125	1 Portion	2	2

Soßen und Würzmittel

	Portion (g)	Einheit	●	▲
Balsamico-Essig	15	1 EL	0	0
Barbecuesoße	20	1 EL	0	1
Béchamelsoße	20	1 EL	1	0
Bratensoße, Rindfleisch	50	1 Portion	1	0
Bratensoße, Schweinefleisch	25	1 Portion	1	0
Essig	15	1 EL	0	0
Helle Soße	50	1 Portion	1	0
Holländische Soße	25	1 Portion	6	0
Käsesoße	25	1 Portion	1	0
Jägersoße	50	1 Portion	1	0
Mayonnaise	12	1 EL	3	0
Meerrettichsoße	20	1 EL	1	0
Pesto	25	1 Portion	4	0
Remoulade	12	1 EL	3	0
Sahnesoße	25	1 Portion	1	0
Salatcreme	12	1 EL	1	0
Salatmayonnaise, 50 % Fett	12	1 EL	2	0
Salatsoße, Joghurt	20	1 EL	1	0
Salatsoße, französisch	20	1 EL	3	0
Salatsoße, italienisch	20	1 EL	1	0
Senf	10	1 TL	0	0
Sojasoße	15	1 EL	0	0
Thousand Island Dressing	20	1 EL	3	0
Tomatenketchup	20	1 EL	0	0
Tomatenmark	20	2 TL	0	0
Vinaigrette	15	1 EL	2	0
Zigeunersoße	20	1 EL	0	0

Suppen und Eintöpfe

	Portion (g)	Einheit	●	▲
Bohneneintopf, weiß	250	1 Teller	3	2
Bouillabaisse	250	1 Teller	3	0
Erbseintopf, mit Wurst	250	1 Teller	4	2
Flädlesuppe	250	1 Teller	3	2
Fleischbrühe (Bouillon)	250	1 Teller	2	0
Gemüseintopf, mit Rindfleisch	250	1 Teller	3	1
Gemüsesuppe, italienisch	250	1 Teller	3	1
Grießklößchensuppe	250	1 Teller	3	1
Gulaschsuppe	250	1 Teller	3	1
Hühnerbrühe, mit Nudeln	250	1 Teller	0	1
Hummersuppe	250	1 Teller	4	1
Kartoffelsuppe mit Wurst	250	1 Teller	6	2
Lauchcremesuppe	250	1 Teller	2	1
Leberknödelsuppe	250	1 Teller	4	1
Linseneintopf mit Wurst	250	1 Teller	7	1
Maultaschensuppe	250	1 Teller	3	2
Nudelsuppe	250	1 Teller	2	2
Ochsenchwanzsuppe, gebunden	250	1 Teller	3	0
Rindfleischsuppe	250	1 Teller	3	0
Spargelcremesuppe	250	1 Teller	4	1
Tomatencremesuppe	250	1 Teller	3	0

Nudelgerichte

	Portion (g)	Einheit	●	▲
Käsespätzle	250	1 Portion	8	7
Lasagne, mit Hackfleisch	250	1 Portion	8	4
Maultaschen	250	1 Portion	3	4
Nudelauflauf, mit Schinken/Sahne	250	1 Portion	13	6
Nudeln mit Pesto	250	1 Portion	19	4
Ravioli mit Tomatensoße	250	1 Portion	5	4
Spaghetti mit Tomatensoße	250	1 Portion	2	6
Spaghetti Bolognese	250	1 Portion	3	5

	Portion (g)	Einheit	●	▲
Spätzle	250	1 Portion	3	5
Tortellini	250	1 Portion	6	5
Vollkornnudeln	250	1 Portion	4	4

Fertigsalate

	Portion (g)	Einheit	●	▲
Eiersalat	100	1 Portion	6	0
Fleischsalat	100	1 Portion	16	0
Fleischwurstsalat	100	1 Portion	8	0
Geflügelsalat	100	1 Portion	4	0
Griechischer Salat	100	1 Portion	3	0
Kartoffelsalat, mit Mayonnaise	100	1 Portion	1	1
Käsesalat	100	1 Portion	5	0
Krautsalat	100	1 Portion	3	1
Nudelsalat	100	1 Portion	2	2
Waldorfsalat	100	1 Portion	3	1
Wurst-Käse-Salat	100	1 Portion	8	0

Fast Food und Restaurantspeisen

	Portion (g)	Einheit	●	▲
Baguette, m. Schinken, Käse, Tomate	250	1 Stück	8	5
Bockwurst	125	1 Stück	11	0
Bratwurst/Currywurst	150	1 Stück	13	0
Brötchen, mit Backfisch	150	1 Stück	2	4
Brötchen, mit Leberkäse	200	1 Stück	13	4
Brühwürstchen	100	1 Stück	10	0
Camembert, gebacken	125	1 Stück	10	1
Cheeseburger	120	1 Stück	5	3
Chickenburger	120	1 Stück	4	4
Crêpe Suzette	125	1 Stück	4	3
Dampfnudeln	110	1 Portion	3	4
Flammkuchen	100	1 Portion	2	3

	Portion (g)	Einheit	●	▲
Döner Kebab	300	1 Stück	12	5
Fleischkäse, gebraten	150	1 Stück	5	0
Frankfurter Rindswurst	100	1 Stück	6	0
Frankfurter Würstchen	50	1 Stück	4	0
Frikadelle	125	1 Stück	5	1
Frühlingsrolle	150	1 Stück	9	2
Gemüsebratling	150	1 Stück	3	2
Germknödel	200	1 Portion	4	5
Gyros	150	1 Portion	6	0
Hähnchen, gegrillt	250	1 Portion	8	0
Hähnchen, Keule, gebraten	100	1 Portion	5	0
Hähnchen, Schnitzel, paniert	125	1 Portion	3	2
Hähnchenteile, frittiert	100	1 Portion	4	1
Hamburger, einfach	100	1 Stück	4	3
Hot Dog	125	1 Stück	4	3
Laugenbrezel mit Butter	80	1 Stück	3	5
Kalbsgeschnetzeltes	250	1 Portion	7	1
Kalbshaxe, gegrillt	250	1 Portion	5	0
Kasseler, gepökelt	100	1 Portion	1	0
Leberkäse	125	1 Stück	12	0
Nürnberger Würstchen	20	1 Stück	1	0
Paella	200	1 Portion	3	2
Pfannkuchen	200	1 Stück	5	3
Pizza mit Tomate, Käse, Salami	300	1 Stück	14	8
Pizzabaguette	125	1 Stück	6	2
Quiche Lorraine	200	1 Stück	9	2
Rindergulasch, mit Soße	250	1 Portion	7	1
Rinderroulade, mit Soße	220	1 Portion	6	0
Rindersteak, mit Kräuterbutter	125	1 Portion	8	0
Rippchen, gekocht	150	1 Portion	4	0
Rumpsteak, gebraten	125	1 Portion	5	0
Schachlik, mit Soße	250	1 Portion	12	1
Schweinebauch, gegrillt	100	1 Portion	11	0
Schweinehaxe, gegrillt	250	1 Portion	14	0
Schweineschnitzel, natur	125	1 Portion	4	0

	Portion (g)	Einheit	●	▲
Schweineschnitzel, paniert	150	1 Portion	6	1
Toast Hawaii	150	1 Stück	10	3
Weißwurst, Münchener	125	1 Portion	11	0
Wiener Schnitzel	150	1 Portion	3	3
Wiener Würstchen	70	1 Stück	5	0
Würstchen im Schlafrock	125	1 Stück	11	2
Wrap, mit Salat und Hähnchen	200	1 Stück	3	4
Zwiebelkuchen	150	1 Stück	5	3

INDEX

A

Aal	16
ACE-Fruchtsaftgetränk	19
Ahornsirup	22
Alaska pollack (Alaska-Seelachs)	16
Alaska-Seelachs	16
Altbier	20
Amaranth	4
Amerikaner	5
Ananas	9
Anisplätzchen	5
Apfel	9
Apfelkuchen	5
Apfelmus	9
Apfelsaft	19
Apfelsaftschorle	19
Apfelsine (Orange)	9
Apfelstrudel	5
Apfelwein/Most	20
Aprikose	9
Aubergine	7
Avocado	9

B

Backobst	9
Baguette	3, 25
Banane	9
Barbecuesoße	23
Barsch	16
Bauchspeck	15
Baumkuchen	5
Béchamelsoße	23
Berliner (Krapfen)	6
Bienenstich	6
Bier	20
Bier mit Limonade	20
Bierschinken	15
Bierwurst	15
Bionade	19
Birne	9
Biskuitrolle	6
Bismarckhering	16
Blätterteig	3, 5
Blauschimmelkäse	13
Blumenkohl	7
Blutwurst	15
Bockwurst	15, 25
Bohnen	7
Bohneneintopf	24
Bohnenkaffee	20
Bouillabaisse	24
Bouillon	24
Bratensoße	23
Brathering	16
Bratkartoffeln	7

Bratwurst/Currywurst	25
Breslauer/Lyoner	15
Brie	13
Brokkoli	7
Brombeere	9
Brot	3
Brotaufstriche	22
Brötchen	3, 25
Brühwürstchen	25
Buchweizen	4
Bulgur	4
Bündnerfleisch	16
Butter	18
Butterfisch	16
Butterkäse	13
Butterkeks	5
Buttermilch	11

C

Cabanossi	15
Camembert	13, 25
Cappuccino	20
Caramel Macciato	20
Cashewnuss	10
Cervelatwurst	15
Champignon (frisch)	7
Cheeseburger	25
Chickenburger	25
Chicorée	7
Chinakohl	7
Cognac	20
Cola	19
Cola-Mixgetränk	19
Corned Beef	15
Cornflakes	3
Couscous	4
Cranberry	9
Cremeeis	21
Crème fraîche	11
Crêpe Suzette	25
Croissant	3
Croissant mit Schokolade	3
Currywurst	25

D

Dampfnudeln	25
Dattel	9
Diät	12
Diätbier	20
Diätmargarine	18
Diätnektar mit Süßstoff	19
Dickmilch	11
Distelöl	18
Donauwellen	6
Döner Kebab	26

Donut	6
Doppelbockbier	20
Doppelkeks	5
Dorade royal	16

E

Edamer	13
Eichblattsalat	7
Eier	14
Eierlikör	20
Eiersalat	25
Eigelb	14
Eiklar	14
Eintöpfe	24
Eis	21
Eisbergsalat	7
Eiskaffee	21
Eistee	19
Emmentaler	13
Endiviensalat	7
Energydrink	19
Ente	14
Entenbrust	14
Erbsen	7
Erbseneintopf	24
Erdbeere	9
Erdbeermilch	11
Erdbeersahnetorte	6
Erdnuss	10
Erdnussbutter	22
Erdnussflips/-locken	5
Erdnuss mit Schale	10
Erdnussöl	18
Espresso	20
Essig	23

F

Fast Food	25
Federweißer	20
Feige	9
Feldsalat	7
Fenchel	7
Fertigsalate	25
Feta	13
Filet in Tomatensoße	16
Fisch	16
Fischfrikadelle	16
Fischgerichte	16
Fischstäbchen	16
Flädlesuppe	24
Flammkuchen	25
Fleisch	14
Fleischbrühe (Bouillon)	24
Fleischkäse	26
Fleisch mit Haut	14
Fleischsalat	25
Fleischwurstsalat	25
Fleischwurst/Stadtwurst	15

Forelle	16
Forellenfilet	16
Frankfurter Rindswurst	26
Frankfurter Würstchen	26
Frappuccino	20
Frikadelle	26
Frischkäse	12
Frischkäse m.Kräut	12
Frosties	3
Fruchtdickmilch	11
Fruchteis	21
Früchte-/Kräutertee	20
Früchtequark	12
Fruchtgummi	21
Fruchtjoghurt	11
Fruchtsaftgetränk	19
Frucht-Smoothie	19
Fruchtzucker	21
Fruchtzwerg	11
Frühlingsrolle	26
Frühlingszwiebel (Schalotte)	7
Frühstückserealien	3

G

Gans	14
Gänsekeule	14
Gänseschmalz	18
Gebäck	5
Geflügel	14
Geflügelsalat	25
Geflügelwurst	15
Gelee	22
Gemüse	7
Gemüsebratling	26
Gemüseintopf	24
Gemüseprodukte	7
Gemüsesaft	19
Gemüsesuppe	24
Germknödel	26
Getränke	19, 20
Getreide	4
Gewürzgurke	8
Glas	9
Glühwein	20
Gnocchi	7
Gorgonzola	13
Götterspeise	22
Gouda	13
Granatapfel	9
Grapefruit	9
Grapefruitsaft	19
Graubrot	3
Griechischer Salat	25
Grießklößchensuppe	24
Grießpudding	22
Grünkern/Dinkel	4
Grünkohl	7
Gugelhupf	6
Gulaschsuppe	24

Gummibärchen	21
Curke	7
Gyros	26

H

Hackfleisch	14
Haferflakes	3
Haferflocken	3
Hähnchen	26
Hähnchenteile	26
Halbfettmargarine	18
Hamburger	26
Hartkaramelle	21
Harzer	13
Haselnuss	10
Hecht	17
Hefeteig	5
Hefeteigschnecke	6
Hefezopf	6
Heidelbeere	9
Heilbutt	17
Helle Soße	23
Hering	17
Heringssalat	17
Himbeere	9
Hirschfleisch	14
Hirse	4
Holländische Soße	23
Honig	22
Honigpops	3
Hot Dog	26
Huhn	14
Hühnerbrühe	24
Hühnerbrust	14
Hühnerrei	14
Hühnerschenkel	14
Hummersuppe	24
Hüttenkäse	12

J

Jägersoße	23
Jarlsberg	13
Joghurt	11, 23
Johannisbeere	9

K

Kabeljau	17
Kaffee	20
Kaffeesahne	11
Kaffeeweißer	11
Kakaotrunk	11
Kalbbries	14
Kalbfleisch	14
Kalbleber	14
Kalbsgeschnetzeltes	26
Kalbshaxe	26
Kalbsleberwurst	15

Kaninchenfleisch	14
Karpfen	17
Kartoffel	7
Kartoffelchips	5
Kartoffelgerichte	7
Kartoffelklöße	7
Kartoffelprodukte	7
Kartoffelpuffer	7
Kartoffelpüree	7
Kartoffelsalat	25
Kartoffelsuppe mit Wurst	24
Käse	13
Käsegebäck	5
Käsekuchen	6
Käsepastete mit Walnuss	13
Käsesahnetorte	6
Käsesalat	25
Käsesoße	23
Käsespätzle	24
Kasseler	26
Kasseler Aufschnitt	15
Kaugummi	21
Kefir	11
Kekse	5
Kidneybohnen	8
Kinderschokolade	21
Kirsche	9
Kirschen	9
Kirschsafte	19
Kirschrudel	6
Kiwi	9
Klarer/Korn	20
Kleingebäck	5
Knäckebrot	3
Knollensellerie	8
Kochschinken	15
Kohlrabi	8
Kokosmakronen	5
Kondensmilch	11
Konfitüre	22
Kopfsalat	8
Kotelett	15
Krabben	17
Kracker	5
Krapfen	6
Kräuterbutter	18
Kräuterquark	12
Krautsalat	25
Kroketten	7
Kuchen	5
Kuhmilch	11
Kürbis	8
Kürbiskernöl	18

L

Lachs	17
Lachsschinken	15
Lakritze	21
Lammkeule	14

Lammkotelett	14
Landjäger	15
Languste	17
Lasagne	24
Latte macchiato	20
Lauchcremesuppe	24
Laugenbrezel	3
Laugenbrezel mit Butter	26
Laugencroissant	3
Leberkäse	26
Leberknödelsuppe	24
Leberpastete	15
Leberwurst	16
Lebkuchen	5
Leinöl	18
Likör	20
Limburger	13
Limonade	19
Linsen	8
Linseneintopf mit Wurst	24
Löffelbiskuit	5

M

Maasdamer	13
Macadamianuss	10
Maisgries	4
Maiskeimöl	18
Maisstärke	4
Makrele	17
Malzbier	19
Mandarine	9
Mandel	10
Mandeln	21
Mango	9
Mangold	8
Marmorkuchen	6
Marzipan	21
Mascarpone	12
Matjesfilet	17
Maultaschen	24
Maultaschensuppe	24
Mayonnaise	23
Meerrettichsoße	23
Mehle	4
Mehrkornflocken	3
Mettwurst	16
Miesmuschel	17
Milch	11
Milchreis	22
Milchschnitte	21
Milchschokolade	21
Milchspeiseeis	21
Milchzucker	21
Mineralwasser	19
Mirabelle	9
M&Ms peanut	21
Mohnkuchen	6
Möhre	8
Möhrensaft	19

Mokkacremetorte	6
Molke	12
Mortadella	16
Mousse au Chocolat	22
Mozzarella	13
Multi-Vitamin-Nektar	19
Müslিকেs	5
Müsl-Mischung	3
Müsliriegel	21
Müsl-Vollkorn	3

N

Nachspeisen	22
Naturreis	4
Nektarine	9
Nudelauflauf	24
Nudelgerichte	24
Nudeln	4
Nudeln mit Ei	4
Nudeln mit Pesto	24
Nudeln ohne Ei	4
Nudelsalat	25
Nudelsuppe	24
Nugat	21
Nürnberger Würstchen	26
Nüsse	10
Nussecke	6
Nusskuchen	6
Nuss-Nugat-Creme	22

O

Obst	9
Obstbrand	20
Obstcocktail	9
Obstkuchen (Biskuit)	6
Obstkuchen (Mürbeteig)	6
Ochsenschwanzsuppe	24
Olive	10
Olivenöl	18
Orange	9
Orangenmarmelade	22
Orangennektar mit Süßstoff	19
Orangensaft	19

P

Paella	26
Palmkernfett	18
Pangasius	17
Papaya	10
Paprika	8
Paranuss	10
Parfait	21
Parmesan	13
Pastinake	8
Pesto	23
Pfannkuchen	26
Pfefferminzbonbon	21

Pfeffernuß	5
Pfifferling	8
Pfirsich	10
Pflanzencreme	18
Pflanzenmargarine	18
Pflaume	10
Pflaumenmus	22
Physalis	10
Pils	20
Pinienkern	10
Pistazienkern mit Schale	10
Pita	3
Pizzabaguette	26
Pizza mit Tomate	26
Plockwurst	16
Plunderstückchen	6
Pommes frites	7
Popcorn	21
Porree (Lauch)	8
Portwein	20
Praline	21
Preiselbeere	10
Pumpernickel	3
Putenbrust	14
Putenbrustschinken	16
Putenkeule	14
Putenleber	14

Q

Quark	12
Quarkspeise	22
Quiche Lorraine	26
Quinoa (Reismelde)	4

R

Raclettekäse	13
Radicchio	8
Radieschen	8
Rahmeis	21
Rahmgemüse	8
Rapsöl	18
Rauch-/Bündnerfleisch	16
Rauke	8
Ravioli mit Tomatensoße	24
Red Snapper	17
Rehfleisch	14
Reis	4
Remoulade	23
Renke	17
Restaurantspeisen	25
Rettich	8
Rhabarber	8
Ricotta	12
Rind	14
Rindergulasch	26
Rinderleber	15
Rinderniere	15
Rinderroulade	26

Rindersteak	26
Rinderzunge	15
Rindfleisch	14, 15
Rindfleischsuppe	24
Rippchen	26
Roggenbrot	3
Roggenbrötchen	3
Roggenmehl	4
Roggenvollkornbrot	3
Roquefortkäse	13
Rosenkohl	8
Rosinen	10
Rosinenbrötchen	3
Rösti	7
Rotbarsch	17
Rote Bete	8
Rote Grütze	22
Rote Rübe (Rote Bete)	8
Rotkohl	8
Rotwein	20
Rotwurst	16
Rucola (Rauke)	8
Rührei	14
Rührteig	5
Rumkugeln	22
Rumpsteak	26

S

Sachertorte	6
Sago	4
Sahnesoße	23
Salami	16
Salatcreme	23
Salatmayonnaise	23
Salatsoße	23
Salzstangen	5
Samen	10
Sandkuchen	6
Sardelle	17
Sardine	17
Sauerkraut	8
Sauermilchkäse (Harzer)	13
Saure Sahne	12
Scampi	17
Schafskäse (Feta)	13
Schalotte	7
Schaschlik	26
Scheiblettenkäse	13
Schichtkäse	12
Schillerlocken	17
Schinkenhörchen	3
Schinkenwurst	16
Schlagsahne	12
Schlemmerfilet	17
Schmand	12
Schmelzkäse	13
Schnittkäse	13
Schnitzel	15, 26
Schokokuss	22

Schokoladenkeks	5
Schokoladenkuchen	6
Schokoladenpudding	22
Schoko-Müsli	3
Schokoriegel	22
Schokosahnetorte	6
Scholle	17
Schupfnudeln	7
Schwartenmagern	16
Schwarzwälder Kirschtorte	6
Schwarzwurzel	8
Schwein	14
Schweinebauch	26
Schweinefleisch	15
Schweinehaxe	26
Schweineleber	15
Schweineniere	15
Schweineschinken	16
Schweineschnitzel	26, 27
Schweinespeck	15, 16
Schweinsohren	6
Sechskornbrot	3
Seehecht	17
Seelachs	17
Seelachsfilet	17
Seelachs in Öl	17
Sezunge	17
Sekt	20
Semmeln	3
Senf	23
Sherry	20
Shrimps	17
Softeis	21
Sojaöl	18
Sojasoße	23
Sojasprossen	8
Sonnenblumenöl	18
Soßen	23
Spaghetti Bolognese	24
Spaghetti mit Tomatensoße	24
Spargel	8
Spargelcremesuppe	24
Spätzle	25
Speiseeis	21
Speisefette	18
Speiseöle	18
Spekulatius	5
Spiegelei	14
Spinat	8
Spritzgebäck	5
Sprotte	17
Stachelbeere	10
Stadtwurst	15
Staudensellerie	8
Sternfrucht	10
Stollen	6
Streuselkuchen	6
Sülze und Aspik	16
Suppen	24
Suppenhuhn	15

Süßwaren	21
----------	----

T

Tee	20
Teewurst	20
Thousand Island Dressing	23
Thunfisch	17, 18
Tiefseegarnele	18
Tilsiter	13
Tintenfisch	18
Tiramisu	23
Toastbrot	3
Toast Hawaii	27
Tomate	8
Tomatencremesuppe	24
Tomatenketchup	23
Tomatenmark	23
Tomatensaft	19
Tortellini	25
Torten	5
Traubenkernöl	18
Traubensaft	19
Traubenzucker	22
Trinkschokolade	12
Trockenobst	3
Tzatziki	12

V

Vanillekipferl	5
Vanillemilch	12
Vanillepudding	23
Vanillesoße	23
Vinaigrette	23
Vollkorn	4
Vollkornbrötchen	3
Vollkornkeks	5
Vollkornnudeln	4, 25

W

Waffelkeks	5
Waffeln	6
Waffelschnitte	22
Waldorfsalat	25
Walnuss	10
Walnussöl	18
Wassermelone	10
Weichkaramelle	22
Weichkäse	13
Weihnachtsstollen	6
Weinbrand/Cognac	20
Weintrauben	10
Weißbrot	3
Weißer Schokolade	22
Weißkohl	8
Weißwein	20
Weißwurst	27
Weizen	4

Weizenbier	20
Weizenbrot	3
Weizengrieß	4
Weizenkeime	4
Weizenkeimöl.....	18
Weizenkleie.....	4
Weizenmehl	4
Weizenvollkornbrot	3
Wiener Schnitzel	27
Wiener Würstchen	27
Wild	14
Wildreis.....	4
Wildschweinfleisch	15
Wirsing	8
Wrap	27
Würstchen im Schlafrock	27
Wurst-Käse-Salat	25
Wurstwaren	15
Würzmittel	23

Z

Zander	18
Zartbitterschokolade	22
Ziegenkäse	13
Zigeunersoße	23
Zimtstern	5
Zitrone	10
Zitronenkuchen	6
Zitronensaft	19
Zitronensorbet	21
Zucchini	8
Zucker	21, 22
Zucker-Butter-Kuchen.....	6
Zuckererbsenschoten	8
Zucker-/Honigmelone.....	10
Zuckermais	8
Zwetschgenkuchen	6
Zwieback	5
Zwiebel	8
Zwiebelkuchen.....	27
Zwiebelwurst	16

Impressum

Konzeption: Prof. Dr. Volker Pudiel

Das System „Balance-Trainer“ ist Eigentum der WeCARE GmbH. Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ohne schriftliche Genehmigung der WeCARE GmbH ist unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Microverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

© WeCARE – Gesellschaft für interdisziplinäres Gesundheitsmanagement mbH, Göttingen

