

# 43.

PROF. DR. HARTMUT FRÖLEKE

# Kleine Nährwerttabelle



der  
Deutschen Gesellschaft  
für Ernährung e. V.

**UMSCHAU :**

43., überarbeitete und aktualisierte Auflage

PROF. DR. HARTMUT FRÖLEKE

# Kleine Nährwerttabelle

der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V.

Begründet von Prof. Dr. W. Wirths (1923–1999)

43., überarbeitete und aktualisierte Auflage

**UMSCHAU :**

# Inhaltsverzeichnis

|   |   |
|---|---|
| Vorwort zur 43. Aufl.                   | 3 |
| Vorwort zur 42. Aufl.                   | 3 |
| Erläuterungen zum Gebrauch der Tabellen | 4 |
| Einführende Hinweise zur Ernährung      | 7 |

## Teil I: Tabellen

|  |    |
|--|----|
| Fleisch und Fleischerzeugnisse           | 12 |
| Fisch und Fischerzeugnisse               | 18 |
| Eier                                     | 24 |
| Milch und Milcherzeugnisse               | 24 |
| Fette und Öle                            | 28 |
| Getreide und Getreideerzeugnisse         | 30 |
| Kartoffeln und Kartoffelerzeugnisse      | 34 |
| Hülsenfrüchte                            | 34 |
| Süßwaren, Zucker                         | 36 |
| Gemüse und -erzeugnisse, Salate, Kräuter | 38 |
| Pilze                                    | 42 |
| Schalenfrüchte/Nüsse/Samen               | 42 |
| Obst und -erzeugnisse                    | 44 |
| Fertiggerichte                           | 52 |
| Suppen und Eintopfgerichte               | 54 |
| Saucen und Würzmittel                    | 56 |
| Alkoholfreie Getränke                    | 56 |
| Alkoholhaltige Getränke                  | 58 |
| Tiefgefrorene Fertiggerichte             | 60 |
| Fertiggerichte (Trockenprodukte)         | 61 |
| Weitere Produkte                         | 62 |

## Teil II: Spezialübersichten

|                              |    |
|------------------------------|----|
| Purine/Harnsäure             | 74 |
| Jodidgehalt                  | 77 |
| Folsäuregehalt               | 78 |
| Vitamin K-Gehalt             | 80 |
| Phyllochinon-Gehalt          | 81 |
| Gehalt an Omega-3-Fettsäuren | 82 |

## Teil III: Referenzwerte

|  |    |
|--|----|
| Referenzmaße Größe und Gewicht                               | 86 |
| Grundumsatz  | 86 |
| Beispiele für den durchschnittlichen täglichen Energieumsatz | 87 |
| Richtwerte für die durchschnittliche Energiezufuhr           | 88 |
| Richtwerte für die Zufuhr von Wasser                         | 89 |
| Empfohlene Nährstoffzufuhr pro Tag                           | 90 |
| Schätzwerte für eine angemessene Zufuhr pro Tag              | 93 |

## Literatur

## Register

|  |    |
|--|----|
|  | 94 |
|  | 95 |

# Vorwort zur 43. Auflage

Etwa dreieinhalb Jahre nach Erscheinen der vollständig überarbeiteten 42. Auflage wird hiermit die 43., gegenüber der vorigen Auflage geringfügig überarbeitete Neuauflage vorgelegt. Der Gesamtumfang ist in etwa beibehalten worden. Neuere Daten wurden insbesondere bei den Fertiggerichten berücksichtigt und eingefügt; teilweise werden dabei Herstellerangaben genannt. Eine Werbung für die namentlich genannten Produkte ist damit jedoch nicht verbunden. Kleinere Korrekturen wurden an wenigen Stellen ebenfalls vorgenommen. Neu aufgenommen wurde im Teil II eine kleine Übersicht zum Gehalt an Omega-3-Fettsäuren.

Für die Mithilfe bei der Auswahl der Daten und die kritische Durchsicht danke ich wiederum Frau Dipl. oec. troph. Kathrin Sebastian. Mein Dank für die technische Unterstützung gilt Frau Sandra Schmidt.

Bremen, im Juni 2005  
H. Fröleke

# Vorwort zur 42. Auflage

Die „Kleine Nährwerttabelle der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V.“ wurde von Prof. Dr. Willi Wirths (1923–1999) begründet. Insgesamt 41 Auflagen sind von ihm herausgegeben worden. Das Tabellenwerk wurde ständig erweitert und aktuellen Entwicklungen angepasst. Die jetzt vorliegende 42. Auflage dieses Standardwerks behält den bisherigen Umfang bei. Die Daten wurden den einschlägigen Lebensmitteltabellen sowie anderen Quellen entnommen (s. Literaturverzeichnis).

Neu ist insbesondere, dass sich alle Energie- und Nährstoffangaben auf 100 g essbaren Anteil des jeweils genannten Lebensmittels beziehen und nicht mehr – wie bisher – auf den „essbaren Anteil von 100 g eingekaufter Ware“.

Neu aufgenommen wurden auch verschiedene Herstellerangaben von Fertigprodukten. Soweit Markennamen genannt werden, ist damit keine Produktwerbung verbunden, sie dienen lediglich der schnelleren Orientierung.

Im zweiten Teil dieser Neuauflage finden sich einige spezielle Übersichten zum Gehalt an „kritischen“ Nährstoffen, d. h. solchen Nährstoffen, deren bedarfsgerechte Zufuhr nicht in allen Bevölkerungsgruppen gesichert ist (Jodid, Vitamin Folsäure, Vitamin K). Außerdem wurden die bereits in den vorigen Auflagen ausgewiesenen Werte für den Puringehalt aktualisiert und bereits in Harnsäure umgerechnet.

Der dritte Teil enthält Tabellen aus den aktuellen, im Jahre 2000 erstmals von den Ernährungsgesellschaften Deutschlands, Österreichs und der Schweiz herausgegebenen „Referenzwerten für die Nährstoffzufuhr“. Referenzwerte beinhalten Empfehlungen, Schätzwerte und Richtwerte. Sie sind wichtige Hilfsmittel für die Beurteilung und Bewertung von Lebensmitteln, Kostplänen usw.

Grundsätzlich gilt, dass sowohl die Nährwerttabellen im Teil 1 als auch die zitierten Referenzwerte im Teil 2 durchschnittliche Angaben enthalten. Für die individuelle Ernährungsberatung können die Referenzwerte eine Orientierung sein. Es ist zu beachten: „Mit dem Anspruch der absoluten Richtigkeit ist die Planung einer bedarfsdeckenden Ernährung von Einzelpersonen mit den Referenzwerten nicht möglich, da der individuelle Bedarf nicht bekannt ist“ (D-A-CH-Referenzwerte 2000, S. 11). Daher ist ein übergenaues Rechnen mit den Nährstoff- und Energiewerten im Vergleich mit den Referenzwerten zu vermeiden.

Für die Mithilfe bei der Auswahl und Zusammenstellung der Daten sowie beim Korrekturlesen danke ich Frau Dipl.oec.troph. Kathrin Sebastian.

Bremen, im November 2001  
H. Fröleke



**Lebensmittel**

| Abfall | In 100g essbarem Anteil sind enthalten: |      |            |                |                 |             |               |               |         |      |
|--------|---|------|------------|----------------|-----------------|-------------|---------------|---------------|---------|------|
|        | Protein                                 | Fett | Fettsäuren |                |                 | Cholesterol | Kohlenhydrate |               | Energie |      |
|        |   |      | gesättigte | einfach unges. | mehrfach unges. |             | verwertbare   | Ballaststoffe |         |      |
| %      | g                                       | g    | g          | g              | g               | mg          | g             | g             | kJ      | kcal |

**Fleisch und Fleischerzeugnisse**

| <b>Schaf</b>                                     |    |      |      |       |       |      |     |      |   |      |     |
|--|----|------|------|-------|-------|------|-----|------|---|------|-----|
| Hammelfleisch (Filet)                            | 0  | 20,4 | 3,41 | 1,55  | 1,34  | 0,10 | 68  | .    | . | 473  | 112 |
| Hammelfleisch (Brust)                            | 11 | 12,0 | 37,0 | 16,87 | 14,52 | 1,31 | .   | .    | . | 1573 | 381 |
| Hammelfleisch (Bug, Schulter)                    | 15 | 15,6 | 25,0 | 11,40 | 9,83  | 0,89 | .   | .    | . | 1190 | 287 |
| Hammelfleisch (Keule, Schlegel)                  | 16 | 18,0 | 18,0 | 8,21  | 7,08  | 0,64 | 70  | .    | . | 972  | 234 |
| Hammelfleisch (Kotelett)                         | 19 | 14,9 | 32,0 | 14,59 | 15,14 | 1,14 | .   | .    | . | 1437 | 348 |
| Hammelfleisch (Lende)                            | 13 | 18,7 | 13,2 | 6,02  | 5,19  | 0,47 | .   | .    | . | 806  | 194 |
| Hammelleber                                      | 6  | 21,2 | 3,95 | .     | .     | .    | 312 | 3,0  | . | 558  | 132 |
| Lammfleisch (reines Muskelfleisch)               | 0  | 20,8 | 3,70 | 1,18  | 1,13  | 0,15 | 63  | .    | . | 491  | 117 |
| <b>Kalb/Rind</b>                                 |    |      |      |       |       |      |     |      |   |      |     |
| Kalbfleisch (reines Muskelfleisch)               | 0  | 21,3 | 0,81 | 0,30  | 0,19  | 0,26 | 70  | .    | . | 392  | 92  |
| Kalbfleisch (Brust)                              | 0  | 18,6 | 6,28 | 2,62  | 2,35  | 0,40 | .   | .    | . | 549  | 131 |
| Kalbfleisch (Bug, Schulter)                      | 0  | 20,9 | 2,63 | 1,10  | 0,98  | 0,17 | 70  | .    | . | 453  | 107 |
| Kalbfleisch (Filet)                              | 0  | 20,6 | 1,43 | 0,55  | 0,56  | 0,30 | 70  | .    | . | 403  | 95  |
| Kalbfleisch (Hals, Nacken mit Knochen)           | 25 | 21,2 | 2,66 | 1,11  | 1,00  | 0,17 | 70  | .    | . | 459  | 109 |
| Kalbfleisch (Haxe mit Knochen)                   | 36 | 21,0 | 1,83 | 0,76  | 0,68  | 0,12 | 70  | .    | . | 425  | 100 |
| Kalbfleisch (Keule, Schlegel mit Knochen)        | 22 | 20,7 | 3,56 | 1,50  | 1,34  | 0,23 | 70  | .    | . | 484  | 115 |
| Kalbfleisch (Rückensteak mit Knochen)            | 22 | 20,9 | 2,62 | 1,01  | 0,98  | 0,17 | 70  | .    | . | 452  | 107 |
| Kalbsleber                                       | 3  | 19,2 | 4,14 | .     | .     | .    | 360 | 4,10 | . | 549  | 130 |
| Rindfleisch (reines Muskelfleisch)               | 0  | 22,0 | 1,90 | 0,79  | 0,84  | 0,10 | 58  | 0,11 | . | 455  | 108 |
| Rindfleisch (Brust)                              | 0  | 18,6 | 14,0 | 6,50  | 6,60  | 0,49 | 70  | .    | . | 834  | 200 |
| Rindfleisch (Bug, Schulter)                      | 0  | 20,2 | 5,30 | 2,32  | 2,38  | 0,24 | 58  | .    | . | 540  | 129 |
| Rindfleisch (Filet)                              | 0  | 21,2 | 4,00 | 1,80  | 1,74  | 0,18 | 51  | .    | . | 508  | 121 |
| Rindfleisch (Hochrippe, Rostbraten, dicke Rippe) | 0  | 20,6 | 8,05 | 3,61  | 3,68  | 0,27 | 47  | .    | . | 647  | 155 |
| Rindfleisch (Hüfte, Schwanzstück)                | 0  | 21,5 | 2,35 | 1,03  | 1,05  | 0,12 | 49  | .    | . | 452  | 107 |
| Rindfleisch (Kamm, Hals)                         | 0  | 19,3 | 8,05 | 3,61  | 3,68  | 0,27 | 60  | .    | . | 625  | 149 |
| Rindfleisch (Oberschale)                         | 0  | 20,7 | 4,53 | 2,06  | 2,12  | 0,09 | 50  | .    | . | 519  | 123 |
| Rindfleisch (Roastbeef, Lende)                   | 0  | 22,5 | 4,45 | 1,94  | 2,00  | 0,20 | 49  | .    | . | 546  | 130 |

In 100 g essbarem Anteil sind enthalten:

| Mineralstoffe |        |         |          |           |       |         |        |           |    | Vitamine       |                |        |                |          |                 |    |  |  |  |
|---------------|--------|---------|----------|-----------|-------|---------|--------|-----------|----|----------------|----------------|--------|----------------|----------|-----------------|----|--|--|--|
| Natrium       | Kalium | Calcium | Phosphor | Magnesium | Eisen | Fluorid | A (RÄ) | β-Carotin | E  | B <sub>1</sub> | B <sub>2</sub> | Niacin | B <sub>6</sub> | Folsäure | B <sub>12</sub> | C  |  |  |  |
| mg            | mg     | mg      | mg       | mg        | mg    | µg      | µg     | µg        | mg | mg             | mg             | mg     | mg             | µg       | µg              | mg |  |  |  |

**Lebensmittel**

**Fleisch und Fleischerzeugnisse**

| <b>Schaf</b>     |     |     |     |     |    |     |     |       |   |       |      |      |     |      |     |     |    |   |   |  |
|------------------|-----|-----|-----|-----|----|-----|-----|-------|---|-------|------|------|-----|------|-----|-----|----|---|---|--|
|                  | 94  | 289 | 12  | 162 | 19 | 1,8 | 20  | .     | . | 0,433 | 0,18 | 0,25 | 5,8 | .    | 3,0 | .   | .  | . | . | Hammelfleisch (Filet)                            |
|                  | 93  | 294 | 9,0 | 155 | .  | 2,3 | .   | .     | . | .     | 0,14 | 0,19 | 4,5 | .    | .   | .   | .  | . | . | Hammelfleisch (Brust)                            |
|                  | 97  | 249 | 9,0 | 155 | .  | 2,3 | .   | .     | . | .     | 0,14 | 0,19 | 4,5 | .    | .   | .   | .  | . | . | Hammelfleisch (Bug, Schulter)                    |
|                  | 78  | 380 | 10  | 213 | 23 | 2,5 | .   | .     | . | .     | 0,16 | 0,22 | 5,2 | 0,29 | 3,0 | 3,0 | .  | . | . | Hammelfleisch (Keule, Schlegel)                  |
|                  | 90  | 345 | 9,0 | 138 | .  | 2,2 | .   | .     | . | .     | 0,13 | 0,18 | 4,3 | .    | .   | .   | .  | . | . | Hammelfleisch (Kotelett)                         |
|                  | 75  | 295 | 9,0 | 140 | .  | 2,0 | .   | .     | . | .     | 0,16 | 0,23 | 4,3 | .    | .   | .   | .  | . | . | Hammelfleisch (Lende)                            |
|                  | 95  | 282 | 4,3 | 364 | .  | 12  | .   | 9500  | . | .     | 0,36 | 3,3  | 15  | 0,37 | 280 | 35  | 31 | . | . | Hammelleber                                      |
|                  | 67  | 289 | 3,0 | .   | 22 | 1,6 | 3,7 | .     | . | 1,2   | 0,15 | 0,37 | 6,2 | 0,13 | .   | 2,7 | .  | . | . | Lammfleisch (reines Muskelfleisch)               |
| <b>Kalb/Rind</b> |     |     |     |     |    |     |     |       |   |       |      |      |     |      |     |     |    |   |   |  |
|                  | 94  | 358 | 13  | 198 | 16 | 2,1 | 25  | .     | . | .     | 0,14 | 0,27 | 6,5 | 0,40 | 5,0 | 2,0 | .  | . | . | Kalbfleisch (reines Muskelfleisch)               |
|                  | 105 | 329 | 11  | 237 | .  | 3,0 | .   | .     | . | .     | 0,14 | 0,24 | 6,1 | .    | .   | .   | .  | . | . | Kalbfleisch (Brust)                              |
|                  | 87  | 395 | 12  | 204 | 15 | 2,0 | 90  | .     | . | .     | 0,14 | 0,27 | 6,4 | 0,40 | 5,0 | 1,2 | .  | . | . | Kalbfleisch (Bug, Schulter)                      |
|                  | 95  | 348 | 12  | 200 | .  | .   | 20  | .     | . | .     | 0,15 | 0,30 | 6,5 | .    | .   | .   | .  | . | . | Kalbfleisch (Filet)                              |
|                  | 104 | 333 | 15  | 195 | 15 | 2,1 | 20  | .     | . | .     | 0,12 | 0,24 | 5,5 | 0,40 | 5,0 | 1,2 | .  | . | . | Kalbfleisch (Hals, Nacken mit Knochen)           |
|                  | 115 | 300 | 12  | 200 | .  | 3,0 | .   | .     | . | .     | 0,15 | 0,23 | 5,4 | .    | .   | .   | .  | . | . | Kalbfleisch (Haxe mit Knochen)                   |
|                  | 86  | 343 | 13  | 198 | 16 | 2,3 | 20  | .     | . | .     | 0,15 | 0,27 | 6,6 | 0,40 | 5,0 | 1,2 | .  | . | . | Kalbfleisch (Keule, Schlegel mit Knochen)        |
|                  | 93  | 369 | 13  | 195 | 16 | 2,1 | 20  | .     | . | .     | 0,14 | 0,26 | 6,5 | 0,40 | 5,0 | 1,6 | .  | . | . | Kalbfleisch (Rückensteak mit Knochen)            |
|                  | 87  | 316 | 8,7 | 306 | 19 | 7,9 | 19  | 28000 | . | 0,24  | 0,28 | 2,6  | 15  | 0,17 | 240 | 60  | 35 | . | . | Kalbsleber                                       |
|                  | 66  | 358 | 5,7 | 190 | 23 | 2,1 | 2,3 | 20    | . | 0,48  | 0,06 | 0,26 | 7,5 | 0,24 | 3,0 | 5,0 | .  | . | . | Rindfleisch (reines Muskelfleisch)               |
|                  | 61  | 264 | 8,1 | 139 | 18 | 1,9 | .   | 22    | . | .     | 0,04 | 0,06 | .   | 0,23 | .   | .   | .  | . | . | Rindfleisch (Brust)                              |
|                  | 50  | 297 | 3,9 | 174 | 19 | 2,3 | 20  | 3,0   | . | .     | 0,09 | 0,19 | 5,1 | .    | .   | .   | .  | . | . | Rindfleisch (Bug, Schulter)                      |
|                  | 42  | 338 | 3,3 | 164 | 22 | 2,3 | 100 | .     | . | .     | 0,10 | 0,13 | 4,6 | 0,50 | 10  | 2,0 | .  | . | . | Rindfleisch (Filet)                              |
|                  | 53  | 316 | 4,4 | 149 | 19 | 1,9 | .   | 15    | . | .     | 0,07 | 0,15 | 4,3 | 0,29 | 1,2 | .   | .  | . | . | Rindfleisch (Hochrippe, Rostbraten, dicke Rippe) |
|                  | 50  | 361 | 3,8 | 195 | 23 | 2,2 | .   | 10    | . | .     | 0,09 | 0,17 | 4,5 | .    | 9,9 | 2,2 | .  | . | . | Rindfleisch (Hüfte, Schwanzstück)                |
|                  | 45  | 295 | 6,8 | 160 | 18 | 2,1 | .   | 3,0   | . | .     | 0,09 | 0,19 | 5,2 | .    | .   | .   | .  | . | . | Rindfleisch (Kamm, Hals)                         |
|                  | 47  | 360 | 5,8 | 207 | 25 | 2,4 | 20  | 5,3   | . | .     | 0,05 | 0,09 | 4,7 | 0,34 | 9,4 | 2,0 | .  | . | . | Rindfleisch (Oberschale)                         |
|                  | 55  | 356 | 3,4 | 157 | 23 | 2,0 | .   | 15    | . | .     | 0,09 | 0,16 | 4,9 | .    | .   | .   | .  | . | . | Rindfleisch (Roastbeef, Lende)                   |

| Lebensmittel  | Abfall | In 100 g essbarem Anteil sind enthalten: |       |            |                |                 |             |               |               |         |      |
|---|--------|--|-------|------------|----------------|-----------------|-------------|---------------|---------------|---------|------|
|   |        | Protein                                  | Fett  | Fettsäuren |                |                 | Cholesterol | Kohlenhydrate |               | Energie |      |
|   |        |  |       | gesättigte | einfach unges. | mehrfach unges. |             | verwertbare   | Ballaststoffe | kJ      | kcal |
| %   | g      | g  | g     | g          | g              | mg              | g           | g             | kJ            | kcal    |      |
| Rindfleisch (Unterschale)                           | 0      | 21,8                                     | 3,05  | 1,34       | 1,36           | 0,16            | 54          | .             | .             | 483     | 114  |
| Rinderleber   | 7      | 19,5                                     | 3,38  | .          | .              | .               | 261         | 5,30          | .             | 547     | 130  |
| Rinderzunge   | 12     | 16,0                                     | 15,9  | .          | .              | .               | 105         | .             | .             | 860     | 207  |
| <b>Schwein</b>                                      |        |  |       |            |                |                 |             |               |               |         |      |
| Schweinefleisch (reines Muskelfleisch)              | 0      | 22,0                                     | 1,86  | 0,65       | 0,80           | 0,26            | 65          | .             | .             | 443     | 103  |
| Schweinefleisch (Bauch)                             | 0      | 17,8                                     | 21,1  | 9,10       | 9,78           | 1,02            | 59          | .             | .             | 1083    | 261  |
| Schweinefleisch (Bug mit Schwarte, Blatt, Schulter) | 0      | 17,5                                     | 16,5  | 7,00       | 7,76           | 1,23            | 70          | .             | .             | 908     | 218  |
| Schweinefleisch (Filet)                             | 0      | 22,0                                     | 2,00  | 0,79       | 0,93           | 0,12            | 55          | .             | .             | 448     | 106  |
| Schweinefleisch, Hintereisbein (Hinterhaxe)         | 23     | 19,0                                     | 12,2  | 5,09       | 5,63           | 0,89            | 70          | .             | .             | 774     | 186  |
| Schweinefleisch (Kamm, Halsgrat)                    | 0      | 18,3                                     | 13,8  | 5,75       | 6,37           | 1,01            | 64          | .             | .             | 822     | 197  |
| Schweinefleisch (Kotelett mit Knochen)              | 20     | 21,6                                     | 5,15  | 1,95       | 2,48           | 0,38            | 55          | .             | .             | 558     | 133  |
| Schweinefleisch (Schnitzelfleisch, Oberschale)      | 0      | 22,2                                     | 1,90  | 0,71       | 0,92           | 0,14            | 49          | .             | .             | 448     | 106  |
| Schweinespeck (Rückenspeck, frisch)                 | 10     | 4,10                                     | 82,50 | 32,0       | 34,45          | 9,90            | .           | .             | .             | 3122    | 759  |
| Schweineleber                                       | 7      | 20,7                                     | 4,90  | 1,68       | 0,58           | 1,38            | 354         | 0,93          | .             | 549     | 131  |
| Schweineniere                                       | 13     | 16,9                                     | 3,77  | 1,16       | 0,57           | 1,06            | 385         | .             | .             | 426     | 101  |
| <b>Sonstiges Fleisch</b>                            |        |  |       |            |                |                 |             |               |               |         |      |
| Pferdefleisch i. D.                                 | 25     | 20,6                                     | 2,67  | 0,96       | 1,11           | 0,56            | .           | 0,40          | .             | 456     | 108  |
| Ziegenfleisch i. D.                                 | 19     | 19,5                                     | 7,88  | .          | .              | .               | 75          | .             | .             | 623     | 149  |
| Kaninchenfleisch i. D., mit Knochen                 | 21     | 20,8                                     | 7,62  | .          | .              | .               | 83          | .             | .             | 636     | 152  |
| <b>Wild</b>   |        |  |       |            |                |                 |             |               |               |         |      |
| Hase i. D.  | 20     | 21,6                                     | 3,01  | .          | .              | .               | 65          | .             | .             | 479     | 113  |
| Hirschfleisch i. D.                                 | 21     | 20,6                                     | 3,34  | .          | .              | .               | 65          | .             | .             | 474     | 112  |
| Rehfleisch, Keule (Schlegel)                        | 18     | 21,4                                     | 1,25  | .          | .              | .               | .           | .             | .             | 410     | 97   |
| Reh-Rücken  | 30     | 22,4                                     | 3,55  | .          | .              | .               | .           | .             | .             | 512     | 122  |
| Wildschwein-Fleisch i. D.                           | 0      | 19,5                                     | 9,30  | 3,25       | 4,51           | 0,71            | 63          | .             | .             | 676     | 162  |
| Fasan i. D., mit Haut, ohne Knochen                 | 14     | 23,8                                     | 6,55  | 2,13       | 2,78           | 0,65            | .           | .             | .             | 646     | 154  |
| <b>Geflügel</b>                                     |        |  |       |            |                |                 |             |               |               |         |      |
| Ente i. D.  | 20     | 18,1                                     | 17,2  | 5,70       | 8,16           | 2,22            | 76          | .             | .             | 944     | 227  |
| Gans i. D.  | 37     | 15,7                                     | 31,0  | 8,72       | 16,34          | 3,26            | 86          | .             | .             | 1414    | 342  |
| Huhn (Brathuhn) i. D.                               | 26     | 19,9                                     | 9,60  | 2,60       | 3,24           | 2,34            | 99          | .             | .             | 694     | 166  |

| Lebensmittel                                   | In 100 g essbarem Anteil sind enthalten: |        |         |          |           |       |         |          |           |      |                |                |        |                |          |                 |     |  |
|--|--|--------|---------|----------|-----------|-------|---------|----------|-----------|------|----------------|----------------|--------|----------------|----------|-----------------|-----|--|
|  | Mineralstoffe                            |        |         |          |           |       |         | Vitamine |           |      |                |                |        |                |          |                 |     |  |
|  | Natrium                                  | Kalium | Calcium | Phosphor | Magnesium | Eisen | Fluorid | A (RÄ)   | β-Carotin | E    | B <sub>1</sub> | B <sub>2</sub> | Niacin | B <sub>6</sub> | Folsäure | B <sub>12</sub> | C   |  |
| mg   | mg                                       | mg     | mg      | mg       | mg        | µg    | µg      | µg       | mg        | mg   | mg             | mg             | mg     | µg             | µg       | mg              |     |  |
| Rindfleisch (Unterschale)                      | .  | .      | .       | .        | .         | .     | .       | .        | .         | .    | .              | .              | .      | .              | .        | .               | .   |  |
| Rinderleber                                    | 116                                      | 330    | 6,1     | 352      | 21        | 6,9   | 130     | 18000    | .         | 0,75 | 0,29           | 2,9            | 15     | 0,88           | 592      | 65              | 32  |  |
| Rinderzunge                                    | 100                                      | 258    | 7,8     | 186      | 16        | 2,8   | .       | 4,0      | .         | 0,26 | 0,14           | 0,29           | 4,6    | 0,13           | .        | .               | .   |  |
| <b>Schwein</b>                                 |  |        |         |          |           |       |         |          |           |      |                |                |        |                |          |                 |     |  |
| Schweinefleisch (reines Muskelfleisch)         | 69                                       | 397    | 4,9     | 192      | 26        | 1,0   | 9,6     | 6,0      | .         | 0,41 | 0,90           | 0,23           | 5,0    | 0,56           | 2,5      | 2,0             | .   |  |
| Schweinefleisch (Bauch)                        | 59                                       | 157    | 3,3     | 55       | 14        | 0,60  | .       | .        | .         | .    | .              | .              | .      | .              | .        | .               | .   |  |
| Schweinef.(Bug m. Schwarte, Blatt, Schulter)   | 74                                       | 291    | 9,0     | 149      | .         | 1,8   | 80      | 9,0      | .         | 0,92 | 0,21           | 4,5            | 0,39   | 0,98           | 0,56     | .               | .   |  |
| Schweinefleisch (Filet)                        | 74                                       | 348    | 2,3     | 173      | .         | .     | .       | .        | .         | .    | .              | .              | .      | .              | .        | .               | .   |  |
| Schweinefleisch, Hintereisbein (Hinterhaxe)    | 59                                       | 247    | 11      | 90       | 18        | 1,5   | .       | .        | .         | 0,32 | 0,19           | 3,3            | .      | .              | .        | .               | .   |  |
| Schweinefleisch (Kamm, Halsgrat)               | 76                                       | 252    | 5,0     | 139      | .         | 1,0   | .       | .        | .         | 0,92 | 0,18           | 3,9            | .      | .              | 0,80     | .               | .   |  |
| Schweinefleisch (Kotelett mit Knochen)         | 65                                       | 315    | 11      | 150      | 24        | 1,8   | 50      | 9,0      | .         | 0,82 | 0,20           | 4,3            | 0,55   | 1,6            | .        | .               | .   |  |
| Schweinefleisch (Schnitzelfleisch, Oberschale) | 72                                       | 292    | 9,0     | 172      | 21        | 1,7   | 60      | .        | .         | 0,80 | 0,19           | 4,3            | 0,39   | 9,1            | 1,0      | .               | .   |  |
| Schweinespeck (Rückenspeck, frisch)            | 21                                       | 14     | 2,0     | 13       | .         | 0,30  | .       | .        | .         | 0,10 | 0,02           | 0,50           | .      | .              | .        | .               | .   |  |
| Schweineleber                                  | 77                                       | 363    | 7,6     | 407      | 23        | 18    | 290     | 36000    | .         | 0,60 | 0,31           | 3,2            | 16     | 0,59           | 136      | 39              | 23  |  |
| Schweineniere                                  | 173                                      | 247    | 7,1     | 254      | 17        | 7,3   | .       | 60       | .         | .    | 0,34           | 1,8            | 8,4    | 0,55           | 93       | 15              | 16  |  |
| <b>Sonstiges Fleisch</b>                       |  |        |         |          |           |       |         |          |           |      |                |                |        |                |          |                 |     |  |
| Pferdefleisch i. D.                            | 44                                       | 377    | 9,2     | 216      | 26        | 4,8   | .       | 21       | .         | .    | 0,11           | 0,15           | 4,6    | 0,50           | .        | 3,0             | .   |  |
| Ziegenfleisch i. D.                            | .  | .      | 9,5     | .        | .         | 2,0   | .       | 36       | .         | .    | 0,15           | 0,28           | 4,9    | 0,30           | .        | .               | .   |  |
| Kaninchenfleisch i. D., mit Knochen            | 47                                       | 350    | 14      | 216      | 24        | 2,7   | .       | 0,300    | .         | .    | 0,10           | 0,07           | 8,6    | 0,30           | .        | .               | .   |  |
| <b>Wild</b>                                    |  |        |         |          |           |       |         |          |           |      |                |                |        |                |          |                 |     |  |
| Hase i. D.                                     | 44                                       | 276    | 14      | 210      | 24        | 2,8   | .       | .        | .         | 0,09 | 0,06           | 8,1            | 0,30   | 5,0            | 1,0      | .               | .   |  |
| Hirschfleisch i. D.                            | 62                                       | 306    | 9,8     | 197      | 21        | 2,3   | .       | .        | .         | .    | 0,25           | .              | .      | .              | .        | .               | .   |  |
| Rehfleisch, Keule (Schlegel)                   | 60                                       | 309    | 5,0     | 220      | .         | 3,0   | .       | .        | .         | .    | 0,25           | .              | .      | .              | .        | .               | .   |  |
| Reh-Rücken                                     | 84                                       | 342    | 25      | 220      | .         | 3,0   | .       | .        | .         | 0,76 | .              | 0,25           | .      | .              | .        | .               | .   |  |
| Wildschwein-Fleisch i. D.                      | 94                                       | 359    | 9,9     | 167      | 22        | 1,8   | .       | .        | .         | .    | .              | .              | .      | .              | .        | .               | .   |  |
| Fasan i. D., mit Haut, ohne Knochen            | 32                                       | 317    | 18      | 245      | 26        | 2,0   | .       | .        | .         | .    | 0,08           | 0,13           | 5,1    | 0,66           | .        | 0,80            | .   |  |
| <b>Geflügel</b>                                |  |        |         |          |           |       |         |          |           |      |                |                |        |                |          |                 |     |  |
| Ente i. D.                                     | 38                                       | 270    | 14      | 196      | 22        | 2,5   | .       | .        | .         | 0,30 | 0,20           | 3,5            | .      | .              | .        | .               | .   |  |
| Gans i. D.                                     | 86                                       | 420    | 12      | 184      | 23        | 1,9   | .       | 65       | .         | 0,12 | 0,26           | 6,4            | 0,58   | 4,0            | .        | .               | .   |  |
| Huhn (Brathuhn) i. D.                          | 83                                       | 262    | 13      | 165      | 19        | 0,73  | 33      | 39       | .         | 0,66 | 0,08           | 0,16           | 6,8    | 0,50           | 12       | 0,40            | 2,5 |  |

| Lebensmittel | Abfall | In 100g essbarem Anteil sind enthalten: |      |             |                |                 |             |               |               |         |      |
|--------------|--------|---|------|-------------|----------------|-----------------|-------------|---------------|---------------|---------|------|
|              |        | Protein                                 | Fett | Fettsäuren  |                |                 | Cholesterol | Kohlenhydrate |               | Energie |      |
|              |        |   |      | ge-sättigte | einfach unges. | mehrfach unges. |             | verwertbare   | Ballaststoffe | kJ      | kcal |
| %            | g      | g                                       | g    | g           | g              | mg              | g           | g             | kJ            | kcal    |      |

## Tiefgefrorene Fertiggerichte

|   |   |      |      |   |   |   |   |      |   |      |     |
|---|---|------|------|---|---|---|---|------|---|------|-----|
| Asia-Wok-Mix (Iglo)                     | 0 | 2,1  | 4,8  | . | . | . | . | 8,0  | . | 349  | 83  |
| Baguettes (Iglo)                        | 0 |      |      |   |   |   |   |      |   |      |     |
| – Champignon                            | 0 | 8    | 7    | . | . | . | . | 30   | . | 900  | 215 |
| – Salami                                | 0 | 8    | 9    | . | . | . | . | 33   | . | 1024 | 245 |
| – Tomate, Käse                          | 0 | 8    | 9    | . | . | . | . | 28   | . | 940  | 225 |
| Bami Goreng (Bofrost)                   | 0 | 7    | 5    | . | . | . | . | 12   | . | 497  | 118 |
| Bayrischer Leberkäse (Bofrost)          | 0 | 11,0 | 23,4 | . | . | . | . | 1,0  | . | 1070 | 259 |
| Bruschetta, Tomate, Basilikum (Wagner)  | 0 | 8,2  | 5,8  | . | . | . | . | 31,9 | . | 896  | 213 |
| Chicken Hawaii (Bofrost)                | 0 | 18,6 | 7,4  | . | . | . | . | 4,2  | . | 661  | 158 |
| Elsässer Flammkuchen (Wagner)           | 0 | 6,5  | 15,1 | . | . | . | . | 20,8 | . | 1023 | 245 |
| Fischstäbchen (Iglo)                    | 0 | 13   | 7    | . | . | . | . | 17   | . | 765  | 183 |
| Frühlingsrolle (Bofrost)                | 0 | 10   | 5    | . | . | . | . | 20   | . | 661  | 157 |
| Germknödel (Iglo)                       | 0 | 8    | 5    | . | . | . | . | 52   | . | 1192 | 285 |
| Hefeteig für Kuchen (Wagner)            | 0 | 6,5  | 5,8  | . | . | . | . | 46,4 | . | 1114 | 264 |
| Königsberger Klopse (Bofrost)           | 0 | 7,0  | 10,6 | . | . | . | . | 6,8  | . | 627  | 151 |
| Leipziger Allerlei mit Butter (Iglo)    | 0 | 3    | 7    | . | . | . | . | 10   | . | 491  | 118 |
| Maultaschen (Bofrost)                   | 0 | 8    | 9    | . | . | . | . | 27   | . | 924  | 221 |
| Nasi Goreng (Bofrost)                   | 0 | 7    | 7    | . | . | . | . | 13   | . | 588  | 140 |
| Pfannengemüse, französisch (Iglo)       | 0 | 2,5  | 5,3  | . | . | . | . | 8,8  | . | 388  | 93  |
| Pfannengemüse, mexikanisch (Iglo)       | 0 | 3,0  | 4,5  | . | . | . | . | 11,2 | . | 408  | 97  |
| Pizza Great Hawaii (Bofrost)            | 0 | 8    | 8    | . | . | . | . | 22   | . | 805  | 192 |
| Pizza Margherita (Oetker)               | 0 | 9    | 6    | . | . | . | . | 30   | . | 869  | 206 |
| Pizza Schinken (Iglo)                   | 0 | 9    | 8    | . | . | . | . | 30   | . | 965  | 229 |
| Pizza, amerikanische Art (Wagner)       | 0 | 7,8  | 13,2 | . | . | . | . | 23,6 | . | 1022 | 244 |
| Quiche Lorraine (Wagner)                | 0 | 10,1 | 17,7 | . | . | . | . | 14,6 | . | 1075 | 258 |
| Rahmgemüse der Saison (Iglo)            | 0 | 3,3  | 10,8 | . | . | . | . | 11,9 | . | 658  | 257 |
| Rahmspinat (Iglo)                       | 0 | 3    | 3    | . | . | . | . | 5    | . | 264  | 63  |
| Rinderrouladen in Bratensauce (Bofrost) | 0 | 10,0 | 3,0  | . | . | . | . | 5,0  | . | 366  | 87  |

| Lebensmittel | Abfall | In 100g essbarem Anteil sind enthalten: |      |             |                |                 |             |               |               |         |      |
|--------------|--------|---|------|-------------|----------------|-----------------|-------------|---------------|---------------|---------|------|
|              |        | Protein                                 | Fett | Fettsäuren  |                |                 | Cholesterol | Kohlenhydrate |               | Energie |      |
|              |        |   |      | ge-sättigte | einfach unges. | mehrfach unges. |             | verwertbare   | Ballaststoffe | kJ      | kcal |
| %            | g      | g                                       | g    | g           | g              | mg              | g           | g             | kJ            | kcal    |      |

## Fertiggerichte (Trockenprodukte)

|                                   |   |      |      |   |   |   |   |      |   |      |     |
|-----------------------------------|---|------|------|---|---|---|---|------|---|------|-----|
| <b>5-Minuten-Terrinen</b>         |   |      |      |   |   |   |   |      |   |      |     |
| Hühner-Nudeltopf                  | 0 | 15,1 | 6,8  | . | . | . | . | 59,8 | . | 1508 | 361 |
| Kartoffelbrei „Rheinische Art“    | 0 | 4,0  | 7,0  | . | . | . | . | 25,0 | . | 750  | 179 |
| Käse-Nudeltopf                    | 0 | 9,0  | 14,0 | . | . | . | . | 34,0 | . | 1245 | 296 |
| Nudeln in Rahmsauce               | 0 | 8,0  | 40,0 | . | . | . | . | 11,0 | . | 1215 | 290 |
| Nudeltopf mit Rindfleischklößchen | 0 | 8,0  | 3,0  | . | . | . | . | 21,0 | . | 595  | 141 |
| Spaghetti in Tomatensauce         | 0 | 10,0 | 7,0  | . | . | . | . | 32,0 | . | 955  | 227 |
| <b>Fix-Produkte (Knorr) für</b>   |   |      |      |   |   |   |   |      |   |      |     |
| Chili con Carne                   |   |      |      |   |   |   |   |      |   |      |     |
| – 100 g Trockenprodukt            | 0 | 13   | 31   | . | . | . | . | 31   | . | 1105 | 263 |
| – 1 Beutel (40 g)                 | 0 | 5    | 3    | . | . | . | . | 13   | . | 440  | 105 |
| Chinapfanne                       |   |      |      |   |   |   |   |      |   |      |     |
| – 100 g Trockenprodukt            | 0 | 12   | 7    | . | . | . | . | 44   | . | 1175 | 282 |
| – 1 Beutel (40 g)                 | 0 | 5    | 3    | . | . | . | . | 18   | . | 470  | 113 |
| Gemüse-Lasagne                    |   |      |      |   |   |   |   |      |   |      |     |
| – 100 g Trockenprodukt            | 0 | 14   | 6    | . | . | . | . | 42   | . | 1220 | 290 |
| – 1 Beutel (45 g)                 | 0 | 6    | 3    | . | . | . | . | 19   | . | 550  | 130 |
| Geschnetzeltes Züricher Art       |   |      |      |   |   |   |   |      |   |      |     |
| – 100 g Trockenprodukt            | 0 | 9    | 41   | . | . | . | . | 32   | . | 2200 | 529 |
| – 1 Beutel (61 g)                 | 0 | 5    | 25   | . | . | . | . | 20   | . | 1340 | 323 |
| Kartoffel-Gratin                  |   |      |      |   |   |   |   |      |   |      |     |
| – 100 g Trockenprodukt            | 0 | 8    | 39   | . | . | . | . | 22   | . | 1945 | 469 |
| – 1 Beutel (40 g)                 | 0 | 3    | 16   | . | . | . | . | 9    | . | 778  | 198 |
| Nudel-Hackfleisch-Gratin          |   |      |      |   |   |   |   |      |   |      |     |

| Lebensmittel                    | Abfall | In 100g essbarem Anteil sind enthalten: |      |                 |                   |                    |                  |                  |                    |         |      |
|---------------------------------|--------|---|------|-----------------|-------------------|--------------------|------------------|------------------|--------------------|---------|------|
|                                 |        | Protein                                 | Fett | Fettsäuren      |                   |                    | Cho-<br>lesterol | Kohlenhydrate    |                    | Energie |      |
|                                 |        |   |      | ge-<br>sättigte | einfach<br>unges. | mehrfach<br>unges. |                  | verwert-<br>bare | Ballast-<br>stoffe | kJ      | kcal |
| %                               | g      | g                                       | g    | g               | g                 | mg                 | g                | g                | kJ                 | kcal    |      |
| – 100 g Trockenprodukt          | 0      | 14                                      | 5    | .               | .                 | .                  | .                | 33               | .                  | 985     | 236  |
| – 1 Beutel (40 g)               | 0      | 6                                       | 2    | .               | .                 | .                  | .                | 13               | .                  | 394     | 94   |
| <b>Spaghetti Bolognese</b>      |        |   |      |                 |                   |                    |                  |                  |                    |         |      |
| – 100 g Trockenprodukt          | 0      | 10                                      | 16   | .               | .                 | .                  | .                | 41               | .                  | 1465    | 350  |
| – 1 Beutel (50 g)               | 0      | 5                                       | 8    | .               | .                 | .                  | .                | 20               | .                  | 730     | 175  |
| <b>Spaghetti alla Carbonara</b> |        |   |      |                 |                   |                    |                  |                  |                    |         |      |
| – 100 g Trockenprodukt          | 0      | 14                                      | 36   | .               | .                 | .                  | .                | 31               | .                  | 2115    | 508  |
| – 1 Beutel (43 g)               | 0      | 6                                       | 16   | .               | .                 | .                  | .                | 13               | .                  | 910     | 218  |
| <b>Zucchini-Pfanne Toscana</b>  |        |   |      |                 |                   |                    |                  |                  |                    |         |      |
| – 100 g Trockenprodukt          | 0      | 12                                      | 9    | .               | .                 | .                  | .                | 53               | .                  | 1480    | 352  |
| – 1 Beutel (48 g)               | 0      | 6                                       | 5    | .               | .                 | .                  | .                | 26               | .                  | 710     | 169  |

## Weitere Produkte

| <b>Milchprodukte</b>                                |   |     |     |   |   |   |   |      |   |     |     |
|---|---|-----|-----|---|---|---|---|------|---|-----|-----|
| Müller Milchreis, Schoko                            | 0 | 3,8 | 2,6 | . | . | . | . | 19,0 | . | 485 | 114 |
| Müller Milchreis, Apfel                             | 0 | 3,6 | 2,5 | . | . | . | . | 19,0 | . | 480 | 113 |
| Müller Fruchtbuttermilch, Erdbeer                   | 0 | 2,5 | 0,4 | . | . | . | . | 11,5 | . | 252 | 59  |
| Müller, Grießbrei, Kirsch; Apfel; Pfirsich          | 0 | 2,3 | 6,2 | . | . | . | . | 18,6 | . | 585 | 139 |
| Müller Knusperjoghurt, Müsli                        | 0 | 6,2 | 6,1 | . | . | . | . | 14,3 | . | 587 | 140 |
| Müller Knusperjoghurt, Hafer Pops                   | 0 | 4,9 | 3,2 | . | . | . | . | 19,8 | . | 551 | 131 |
| Müller-Milch, Banane                                | 0 | 4,0 | 1,5 | . | . | . | . | 13,1 | . | 346 | 82  |
| Müller-Milch, Art Erdbeer; Cappuccino               | 0 | 3,8 | 1,4 | . | . | . | . | 11,5 | . | 312 | 74  |
| Müller ProCult Drink, Vanille                       | 0 | 2,9 | 1,4 | . | . | . | . | 13,0 | . | 324 | 77  |
| Ehrmann Almighurt, Mocca, stichfest                 | 0 | 3,3 | 2,5 | . | . | . | . | 20,0 | . | 489 | 116 |
| Ehrmann Almighurt, Fruchtjoghurt, mild              | 0 | 3,3 | 2,7 | . | . | . | . | 19,1 | . | 481 | 114 |
| Ehrmann Dessert plus Sahne, Himbeer/Aprikose/Orange | 0 | 0,4 | 3,6 | . | . | . | . | 20,4 | . | 487 | 116 |
| Ehrmann Dessert plus Sahne, Schoko-Creme            | 0 | 2,9 | 3,7 | . | . | . | . | 19,5 | . | 518 | 123 |
| Ehrmann Monsterbacke                                | 0 | 5,0 | 5,7 | . | . | . | . | 13,5 | . | 525 | 125 |
| Dr. Oetker Mousse au Chocolat                       | 0 | 4,5 | 9,4 | . | . | . | . | 21,3 | . | 788 | 188 |

| Lebensmittel  | Abfall | In 100g essbarem Anteil sind enthalten: |      |                 |                   |                    |                  |                  |                    |         |      |
|---|--------|---|------|-----------------|-------------------|--------------------|------------------|------------------|--------------------|---------|------|
|   |        | Protein                                 | Fett | Fettsäuren      |                   |                    | Cho-<br>lesterol | Kohlenhydrate    |                    | Energie |      |
|   |        |   |      | ge-<br>sättigte | einfach<br>unges. | mehrfach<br>unges. |                  | verwert-<br>bare | Ballast-<br>stoffe | kJ      | kcal |
| %   | g      | g                                       | g    | g               | g                 | mg                 | g                | g                | kJ                 | kcal    |      |
| Dr. Oetker Götterspeise, Waldmeister                      | 0      | 1,2                                     | 0    | .               | .                 | .                  | .                | 15,5             | .                  | 288     | 68   |
| Dr. Oetker Grießbrei                                      | 0      | 4,4                                     | 0,4  | .               | .                 | .                  | .                | 83,2             | .                  | 1504    | 354  |
| Dr. Oetker Kirschgrütze mit Vanille-Creme                 | 0      | 1,7                                     | 1,6  | .               | .                 | .                  | .                | 22,5             | .                  | 478     | 113  |
| Frühlingsquark (Milram)                                   | 0      | 9                                       | 10   | .               | .                 | .                  | .                | 3                | .                  | 587     | 141  |
| Tzaziki (Milram)  | 0      | 3,4                                     | 8,3  | .               | .                 | .                  | .                | 3,1              | .                  | 572     | 137  |
| Fruchtquark (Milram)                                      | 0      | 6,1                                     | 2,6  | .               | .                 | .                  | .                | 15,4             | .                  | 470     | 111  |
| Joghurt mit Haselnüssen (Landliebe)                       | 0      | 4,0                                     | 4,6  | .               | .                 | .                  | .                | 16,0             | .                  | 510     | 121  |
| Milchpudding Caramel (Landliebe)                          | 0      | 2,3                                     | 2,1  | .               | .                 | .                  | .                | 19               | .                  | 440     | 104  |
| Grießpudding mit Schokosoße (Landliebe)                   | 0      | 3                                       | 2,3  | .               | .                 | .                  | .                | 17               | .                  | 425     | 101  |
| Fruchtzwerge classic (Danone)                             | 0      | 6,5                                     | 3,5  | .               | .                 | .                  | .                | 15,8             | .                  | 506     | 121  |
| Joghurt für Kinder (Danone)                               | 0      | 4,0                                     | 3,0  | .               | .                 | .                  | .                | 15,5             | .                  | 439     | 105  |
| Actimel Drink classic (Danone)                            | 0      | 2,8                                     | 1,6  | .               | .                 | .                  | .                | 14,2             | .                  | 347     | 83   |
| Dany Sahne Schoko (Danone)                                | 0      | 2,6                                     | 6,4  | .               | .                 | .                  | .                | 16,3             | .                  | 577     | 138  |
| <b>Müsli &amp; Co.</b>                                    |        |   |      |                 |                   |                    |                  |                  |                    |         |      |
| Erbacher Schoko-Müsli                                     | 0      | 9,9                                     | 4,8  | .               | .                 | .                  | .                | 63,8             | 7,1                | 1435    | 339  |
| Erbacher Fitness-Flakes                                   | 0      | 7,6                                     | 3,6  | .               | .                 | .                  | .                | 60,3             | 12,1               | 1288    | 304  |
| Erbacher 4-Frucht-Müsli                                   | 0      | 8,3                                     | 4,3  | .               | .                 | .                  | .                | 60,0             | 8,3                | 1302    | 308  |
| Erbacher 6-Korn-Müsli                                     | 0      | 10,9                                    | 8,0  | .               | .                 | .                  | .                | 55,0             | 10,8               | 1431    | 340  |
| Kölln Knusper-Müsli mit Rosinen                           | 0      | 8,8                                     | 15,2 | .               | .                 | .                  | .                | 65,2             | 7,1                | 1820    | 433  |
| Kölln Knusper-Müsli mit Schokokrokant                     | 0      | 10,1                                    | 19,6 | .               | .                 | .                  | .                | 59,6             | 5,9                | 1910    | 455  |
| Kölln Knusper-Müsli mit Apfel-Zimt                        | 0      | 8,4                                     | 17,1 | .               | .                 | .                  | .                | 61,0             | 7,1                | 1813    | 432  |
| Kölln Knusper-Müsli mit Cappuccino                        | 0      | 9,5                                     | 18,3 | .               | .                 | .                  | .                | 61,8             | 6,2                | 1889    | 450  |
| Kellog's All-Brau Buds                                    | 0      | 13                                      | 3    | 0,5             | .                 | .                  | .                | 51               | 29                 | 1199    | 283  |
| Kellog's Froot Loops                                      | 0      | 7,2                                     | 3    | 0,5             | .                 | .                  | .                | 83               | 2,5                | 1644    | 388  |
| Kellog's Smacks   | 0      | 7                                       | 1,7  | 0,9             | .                 | .                  | .                | 83               | 4,0                | 1593    | 375  |
| Kellog's Frosties   | 0      | 5,1                                     | 0,5  | 0,2             | .                 | .                  | .                | 87               | 2,0                | 1584    | 373  |
| Kellog's Corn Flakes                                      | 0      | 7,7                                     | 1,0  | 0,2             | .                 | .                  | .                | 82               | 2,5                | 1562    | 368  |
| fit for fun, active muesli Apfel, Beere, Holunder (Kölln) | 0      | 11,7                                    | 6,3  | 1,1             | 2,3               | 2,6                | 0                | 71,2             | 8,4                | 1642    | 388  |
| fit for fun, tropicana muesli (Kölln)                     | 0      | 8,7                                     | 5,0  | 0,8             | 2,0               | 2,0                | 0                | 67,9             | 6,3                | 1487    | 351  |

| Lebensmittel                     | Abfall | In 100 g essbarem Anteil sind enthalten: |      |                 |                   |                    |                  |                  |                    |         |      |
|----------------------------------|--------|--|------|-----------------|-------------------|--------------------|------------------|------------------|--------------------|---------|------|
|                                  |        | Protein                                  | Fett | Fettsäuren      |                   |                    | Cho-<br>lesterol | Kohlenhydrate    |                    | Energie |      |
|                                  |        |  |      | ge-<br>sättigte | einfach<br>unges. | mehrfach<br>unges. |                  | verwert-<br>bare | Ballast-<br>stoffe | kJ      | kcal |
| %                                | g      | g  | g    | g               | g                 | mg                 | g                | g                | kJ                 | kcal    |      |
| Diät-Wiener Würstchen            | 0      | 13                                       | 24   | 6               | 7,2               | 10,8               | .                | 1                | .                  | 1126    | 272  |
| Diät-Salatcreme                  | 0      | 0,7                                      | 40   | 4,5             | 10                | 25,5               | .                | 10,8             | .                  | 1682    | 407  |
| Fruchtquark Diät (Milram)        | 0      | 7,9                                      | 3    | .               | .                 | .                  | .                | 8                | .                  | 392     | 93   |
| Diät-Fruchtjoghurt mild (Milram) | 0      | 3,6                                      | 3,0  | .               | .                 | .                  | .                | 8                | .                  | 319     | 76   |

## Teil 2: Spezialübersichten

### Fast Food (Portionsgewicht)

#### Angaben pro Portion

|                                   | Gewicht<br>in g |      |      |      |      |      |      |      |     |      |     |
|-----------------------------------|-----------------|------|------|------|------|------|------|------|-----|------|-----|
| McDonald's Cheeseburger           | 117             | 15,8 | 12,6 | 6,3  | 5,3  | 0,6  | 34,0 | 31,5 | 1,3 | 1271 | 303 |
| McDonald's Hamburger              | 103             | 12,8 | 8,8  | 3,7  | 4,4  | 0,5  | 23,0 | 30,8 | 1,3 | 1067 | 254 |
| McDonald's Big Mac                | 212             | 26,1 | 25,7 | 10,6 | 10,7 | 3,6  | 57,0 | 42,2 | 2,5 | 2111 | 505 |
| McDonald's Fischmâc               | 144             | 14,3 | 19,8 | 4,8  | 7,4  | 7,1  | 24,0 | 36,7 | 1,1 | 1599 | 382 |
| McDonald's McRib                  | 209             | 26,6 | 21,4 | 8,5  | 10,5 | 2,3  | 58,0 | 44,3 | 2,3 | 1989 | 476 |
| McDonald's Chicken McNuggets, 6er | 99              | 18,1 | 12,2 | 2,5  | 6,9  | 1,1  | 43,0 | 5,3  | 5,3 | 854  | 205 |
| McDonald's Süßsaure Sauce         | 29              | 0,1  | 0,3  | 0,06 | 0,09 | 0,17 | .    | 11,8 | .   | 215  | 51  |
| McDonald's Gemüse-Mâc             | 203             | 9,3  | 24,9 | 2,6  | 4,4  | 7,7  | .    | 56,3 | 5,9 | 2034 | 486 |
| McDonald's Apfeltasche            | 80              | 2,2  | 12,0 | 3,4  | 6,6  | 1,4  | .    | 25,8 | 3,8 | 920  | 220 |
| McDonald's McFlurry               | 166             | 8,1  | 13,6 | 3,4  | 1,3  | 0,1  | .    | 42,0 | .   | 1354 | 323 |
| McDonald's Milchshake, Vanille    | 240             | 9,6  | 7,6  | 5,2  | 1,7  | 0,2  | .    | 46,5 | .   | 1236 | 293 |
| McDonald's Sundae Eis mit Schoko  | 150             | 6,2  | 8,4  | 6,3  | 1,7  | 0,2  | .    | 44,5 | .   | 1173 | 279 |

# Purine/Harnsäure

Purine sind lebensnotwendige Zellbestandteile. Sie entstehen im Körper selbst oder werden von außen mit der Nahrung zugeführt. Harnsäure ist das Endprodukt des Purinstoffwechsels. Der Mensch scheidet pro Tag etwa 1 g Harnsäure aus. Erhöhte Harnsäurewerte im Blut (> 7 mg/l) sind die Folge eines gestörten Purinstoffwechsels, sie sind als Risikofaktor für die Gicht anzusehen. Bei der Gicht werden harnsaure Salze insbesondere in den Gelenken der Extremitäten abgelagert. Zu hohe Purinzufuhren sollten daher vermieden werden. Insbesondere Innereien, Fleisch, einige Fischarten (Salzheringe), Hummer, Miesmuscheln und Hülsenfrüchte sind purinreich.

Purinfrei sind beispielsweise Reis, Stärke, Milch, Quark, Butter, Honig, Kürbis. Bei der streng purinarmanen Diät sollen pro Woche maximal 2000 mg Harnsäure aufgenommen werden, bei der purinarmanen Diät bis zu 3000 mg Harnsäure/Woche.

Die nachstehende Übersicht informiert über den Puringehalt der wichtigsten Lebensmittel, wobei die Puringehalte bereits in Harnsäure/100 g essbarer Anteil umgerechnet wurden. Der Puringehalt von Lebensmitteln kann in Purin – N, in Harnsäure – N sowie in Harnsäure angegeben werden. Dabei sind folgende Umrechnungsrelationen zu berücksichtigen:

Purin – N (mg) : Harnsäure – N (mg) = 1 : 0,8  
 Purin – N (mg) : Harnsäure (mg) = 1 : 2,4  
 Harnsäure – N (mg) : Harnsäure (mg) = 1 : 3,0

## Puringehalt in Lebensmitteln, ausgedrückt in mg Harnsäure/100 g essbarer Anteil

| Lebensmittel                    | mg Harnsäure | Lebensmittel               | mg Harnsäure |
|---------------------------------|--------------|----------------------------|--------------|
| <b>Fleisch und Fleischwaren</b> |              |                            |              |
| <b>Hammel/Lamm</b>              |              | Bauch                      | 100          |
| Lammfleisch                     | 182          | Bug mit Schwarte           | 150          |
| Hammelherz                      | 241          | Filet                      | 150          |
| Hammelmilz                      | 773          | Hinterhaxe, Hintereisbein  | 120          |
| <b>Kalb</b>                     |              | Kamm                       | 140          |
| reines Muskelfleisch            | 172          | Kotelett                   | 145          |
| Bug, Schulter                   | 140          | Leber                      | 515          |
| Filet                           | 140          | Oberschale                 | 160          |
| Hals, Nacken                    | 150          | Herz                       | 530          |
| Haxe                            | 150          | Niere                      | 334          |
| Keule, Schlegel                 | 150          | Zunge                      | 136          |
| Rücken                          | 140          | <b>Kaninchenfleisch</b>    |              |
| Bries                           | 1260         | i. D.                      | 132          |
| Leber                           | 460          | <b>Pferdefleisch</b>       |              |
| Lunge                           | 147          | i. D.                      | 200          |
| Milz                            | 343          | <b>Fleischerzeugnisse</b>  |              |
| Niere                           | 218          | Corned Beef (deutsch)      | 57           |
| <b>Rind</b>                     |              | Frühstücksfleisch          | 70           |
| reines Muskelfleisch            | 133          | Schweineschinken, gekocht  | 131          |
| Brust                           | 90           | <b>Würste und Pasteten</b> |              |
| Bug, Schulter                   | 110          | Bierschinken               | 85           |
| Filet                           | 110          | Fleischwurst               | 78           |
| Hochrippe                       | 120          | Frankfurter Würstchen      | 89           |
| Hüfte, Schwanzstück             | 120          | Kalbsbratwurst             | 91           |
| Kamm                            | 120          | Jagdwurst                  | 112          |
| Lende, Roastbeef                | 110          | Leberwurst, grob           | 165          |
| Herz                            | 256          | Braunschweiger Mettwurst   | 74           |
| Leber                           | 554          | Mortadella                 | 96           |
| Zunge                           | 160          | Münchener Weißwurst        | 73           |
| <b>Schwein</b>                  |              | Rotwurst (Blutwurst)       | 55           |
| reines Muskelfleisch            | 166          | Salami                     | 104          |
|                                 |              | Wiener Würstchen           | 78           |

## Puringehalt in Lebensmitteln, ausgedrückt in mg Harnsäure/100 g essbarer Anteil

| Lebensmittel                 | mg Harnsäure | Lebensmittel                       | mg Harnsäure | Lebensmittel                             | mg Harnsäure |
|------------------------------|--------------|------------------------------------|--------------|--|--------------|
| <b>Wild</b>                  |              | Garnele, Krabbe                    | 147          | Feldsalat                                | 38           |
| Hase, i. D.                  | 105          | Hummer                             | 118          | Fenchel                                  | 14           |
| Rehfleisch, Keule            | 138          | Miesmuschel                        | 112          | Grünkohl                                 | 48           |
| Rehfleisch, Rücken           | 105          | Aal, geräuchert                    | 78           | Kopfsalat                                | 13           |
| <b>Geflügel</b>              |              | Kaviar, echt                       | 144          | Porree, Lauch                            | 74           |
| Ente, i. D.                  | 138          | Kaviar-Ersatz („deutscher Kaviar“) | 18           | Rosenkohl                                | 69           |
| Gans, i. D.                  | 165          | Makrele, geräuchert                | 140          | Rotkohl                                  | 32           |
| Brathuhn                     | 115          | Matjeshering                       | 219          | Sauerkraut, abgetropft                   | 16           |
| Suppenhuhn                   | 159          | Sardinen in Öl                     | 480          | Spargel                                  | 23           |
| Huhn, Brust mit Haut         | 175          | Thunfisch in Öl                    | 290          | Spinat                                   | 57           |
| Hühnerleber                  | 243          | <b>Getreideerzeugnisse</b>         |              | Weißkohl (Weißkraut)                     | 22           |
| Truthahn, Jungtier           | 150          | Hafer, entspelzt, ganzes Korn      | 94           | Wirsingkohl                              | 37           |
| <b>Fische und Fischwaren</b> |              | Weizen, ganzes Korn                | 51           | Aubergine                                | 21           |
| Weißer Heilbutt              | 178          | Brötchen, Semmeln                  | 21           | Bohnen (Schnittbohnen, grün)             | 37           |
| Hering (Atlantik)            | 210          | Knäckebrötchen                     | 60           | Paprika (Paprikaschote)                  | 55           |
| Kabeljau (Dorsch)            | 109          | Nudeln, Makkaroni, Spaghetti       | 40           | Tomate                                   | 11           |
| Köhler (Seelachs)            | 163          | Weizenmehl, Type 405               | 40           | Zucchini                                 | 24           |
| Makrele                      | 145          | Weißbrot                           | 14           | <b>Hülsenfrüchte</b>                     |              |
| Rotbarsch (Goldbarsch)       | 241          | Gemüse                             |              | Bohne (Gartenbohne), Samen weiß, trocken | 128          |
| Sardelle                     | 239          | Kohlrabi                           | 25           | Erbsen, Schote u. Samen, grün            | 84           |
| Sardine                      | 345          | Möhre, Karotte, Mohrrübe           | 17           | Kichererbse, Samen trocken               | 109          |
| Schellfisch                  | 139          | Rettich                            | 15           | Leinsamen                                | 105          |
| Scholle                      | 93           | Rote Beete                         | 19           | Linse, Samen trocken                     | 127          |
| Seezunge                     | 131          | Schwarzwurzel                      | 71           | Sojabohne, Samen trocken                 | 190          |
| Thunfisch                    | 257          | Sellerie, Knolle                   | 30           | Sonnenblume, Samen trocken               | 143          |
| Forelle                      | 297          | Bambussprossen                     | 29           | Tofu                                     | 68           |
| Hecht                        | 140          | Blumenkohl                         | 51           |  |              |
| Karpfen                      | 160          | Broccoli                           | 81           |  |              |
| Lachs (Salm)                 | 170          | Chicoree                           | 12           |  |              |
| Zander                       | 110          | Chinakohl                          | 21           |  |              |
| Auster                       | 90           |                                    |              |  |              |

## Puringehalt in Lebensmitteln, ausgedrückt in mg Harnsäure/100 g essbarer Anteil

| Lebensmittel                    | mg Harnsäure | Lebensmittel  | mg Harnsäure |
|---------------------------------|--------------|---|--------------|
| <b>Pilze</b>                    |              | <b>Schalenfrüchte</b>   |              |
| Austernpilz                     | 50           | Erdnuss   | 79           |
| Champignon                      | 58           | Haselnuss   | 37           |
| Champignons in Dosen            | 29           | Mandel, süß   | 37           |
| Pfifferling                     | 17           | Paranuss  | 23           |
| Pfifferlinge in Dosen           | 6            | Walnuss   | 25           |
| Steinpilz                       | 92           |   |              |
| <b>Obst</b>                     |              | <b>Bier</b>   |              |
| Apfel                           | 14           | Alkoholfreies Bier, deutsch   | 8            |
| Birne                           | 12           | Pilsener Lagerbier, deutsch   | 13           |
| Kirsche, süß                    | 17           | Vollbier, hell  | 14           |
| Pfirsich                        | 21           |   |              |
| Pflaume                         | 24           | <b>Sonstiges</b>  |              |
| Erdbeere                        | 21           | Bäckerhefe, gepresst  | 680          |
| Heidelbeere, Blaubeere          | 22           | Bierhefe, getrocknet  | 1810         |
| Johannisbeere, rot              | 17           |   |              |
| Weinbeere, Weintraube           | 27           |   |              |
| Ananas                          | 19           | Quelle: Souci/Fachmann/Kraut: Die Zusammensetzung der Lebensmittel. 6. revidierte u. ergänzte Aufl., Stuttgart 2000 |              |
| Apfelsine, Orange               | 19           | (vgl. ferner: DGE (Hrsg.): Richtige Ernährung bei erhöhtem  |              |
| Avocado                         | 19           | Harnsäurespiegel und Gicht. (Broschüre), Frankfurt a. M. 1980;  |              |
| Banane                          | 57           | Leitzmann, Claus et al.: Ernährung in Prävention und Therapie.  |              |
| Feige, getrocknet               | 64           | Stuttgart 2001; CPC Deutschland (Hrsg.): Gicht, Hyperurikämie,  |              |
| Kiwi                            | 19           | Harnsäuresteine. Heilbronn 1997; Wolfram, G.: Das moderne   |              |
| Olive, mariniert, grün          | 29           | Konzept der Ernährung bei Gicht. In: Akt. Ernähr.Med. 17  |              |
| Zuckermelone, Honigmelone       | 33           | (1992), S. 24–32)   |              |
| Dattel, getrocknet              | 35           |   |              |
| Pflaume, getrocknet             | 64           |   |              |
| Aprikose, getrocknet            | 73           |   |              |
| Weintraube, getrocknet (Rosine) | 107          |   |              |

## Jodidgehalt ausgewählter Lebensmittel, in µg/100 g essbarer Anteil

| Lebensmittel                             | µg/100 g essb. Anteil | Lebensmittel                                 | µg/100 g essb. Anteil | Lebensmittel                  | µg/100 g essb. Anteil |
|--|-----------------------|--|-----------------------|-------------------------------|-----------------------|
| <b>Fleisch und Fleischwaren</b>          |                       | <b>Sardinen in Öl</b>                        | 96                    | <b>Kartoffeln</b>             |                       |
| Kalbfleisch, reines Muskelfleisch        | 2,6                   | Schillerlocken                               | 122                   | Kartoffeln, roh               | 2,6                   |
| Rindfleisch, reines Muskelfleisch        | 5,4                   | Seelachs in Öl (Lachsersatz)                 | 77                    | <b>Gemüse</b>                 |                       |
| Rinderleber                              | 14                    | Thunfisch in Öl                              | 149                   | Möhre (Karotte, Mohrrübe)     | 1,6                   |
| Schweinefleisch, reines Muskelfleisch    | 4,5                   | <b>Eier</b>                                  |                       | Radieschen                    | 1,2                   |
| Schweineleber                            | 14                    | Hühnerei, Vollei, 100 g                      | 9,5                   | Sellerie                      | 2,5                   |
| Gans                                     | 4,0                   | Hühnerei, 1 Stück (ca. 60 g)                 | 5,7                   | Broccoli                      | 15                    |
| <b>Fische und Fischwaren</b>             |                       | <b>Milch und Milcherzeugnisse</b>            |                       | Endivie                       | 2,9                   |
| Weißer Heilbutt                          | 52                    | Kuhmilch, Vollmilch, 3,5 % Fett              | 2,7                   | Grünkohl (Braunkohl)          | 4,5                   |
| Schwarzer Heilbutt (Grönland-Heilbutt)   | 20                    | Kuhmilch, ultrahocherhitzt (UHT)             | 3,3                   | Rotkohl (Blaukraut)           | 2,9                   |
| Hering (Atlantik)                        | 40                    | Schlagsahne, mind. 30 % Fett                 | 2,4                   | Spinat, roh                   | 12                    |
| Hering (Ostsee)                          | 50                    | Joghurt, mind. 3,5 % Fett                    | 3,5                   | Schnittbohnen, grün, in Dosen | 1,4                   |
| Kabeljau (Dorsch)                        | 170                   | Camembert (45 % Fett i. Tr.)                 | 3,5                   | Paprikaschote                 | 1,0                   |
| Makrele, geräuchert                      | 26                    | Edamer Käse, 40 % Fett i. Tr.                | 5,0                   | Tomate                        | 1,1                   |
| Rotbarsch (Goldbarsch)                   | 99                    | Gouda-Käse (45 % Fett i. Tr.)                | 3,6                   | Erbsen, Samen, grün, in Dosen | 2,2                   |
| Rotbarsch, geräuchert                    | 20                    | Speisequark (20 % Fett i. Tr.)               | 3,7                   | Champignon, Zuchtchampignon   | 18                    |
| Schellfisch                              | 243                   | <b>Fette und Öle</b>                         |                       | <b>Nüsse</b>                  |                       |
| Scholle                                  | 53                    | Butter (Süß- und Sauerrahmbutter)            | 2,9                   | Cashewnuss                    | 10                    |
| Alaska-Seelachs                          | 103                   | Schweineschmalz                              | 9,7                   | Erdnuss, geröstet             | 14                    |
| Seezunge                                 | 17                    | <b>Getreideerzeugnisse</b>                   |                       | Haselnuss                     | 1,5                   |
| Thunfisch                                | 50                    | Haferflocken                                 | 4,5                   | Mandel, süß                   | 2,0                   |
| Aal, geräuchert                          | 4,5                   | Cornflakes (Mais-Frühstücksflocken)          | 1,0                   | Walnuss                       | 3,0                   |
| Forelle (Bachforelle, Regenbogenforelle) | 3,4                   | Reis, poliert, roh                           | 2,0                   | <b>Obst</b>                   |                       |
| Karpfen                                  | 1,7                   | Kirschen (Simmeln)                           | 2,4                   | Aprikose                      | 0,5                   |
| Lachs (Salm)                             | 34                    | Knäckebrötchen                               | 5,5                   | Kirsche, süß                  | 1,2                   |
| Auster                                   | 58                    | Roggenbrot                                   | 8,5                   | Pfirsich                      | 2,9                   |
| Garnele, Krabbe                          | 130                   | Weißbrot (Weizen-(mehl-)brot)                | 5,8                   | Erdbeere                      | 2,7                   |
| Hummer                                   | 100                   | Eierteigwaren (Nudeln, Makkaroni, Spaghetti) | 3,3                   | Johannisbeere                 | 1,0                   |
| Miesmuschel                              | 105                   |  |                       | Preiselbeere (Kronsbeere)     | 5,0                   |
| Brathering                               | 93                    |  |                       |                               |                       |
| Hering, mariniert (Bismarckhering)       | 91                    |  |                       |                               |                       |

**Jodidgehalt ausgewählter Lebensmittel,  
in µg/ 100 g essbarer Anteil**

| Lebensmittel      | µg/100 g essb. Anteil |
|-------------------|-----------------------|
| Avocado           | 1,0                   |
| Banane            | 2,0                   |
| Feige, getrocknet | 4,0                   |
| Mango             | 1,6                   |
| Pflaume           | 1,4                   |

Quelle: Souci / Fachmann / Kraut: Die Zusammensetzung der Lebensmittel. 6. Aufl., medpharm Scientific Publishers, Stuttgart 2000

**Folsäure**

Das Vitamin Folsäure gehört zu den „kritischen“ Nährstoffen, d. h. dass die Versorgung mit diesem Vitamin nicht in allen Bevölkerungsgruppen gesichert ist. Besonders hinsichtlich der Prävention der Homocysteinämie (ein erhöhter Homocystein-Gehalt im Blut gilt als einer von mehreren Risikofaktoren der Arteriosklerose) und der Verhinderung von Neuralrohrdefekten bei Neugeborenen („Spina bifida“) ist eine ausreichende Versorgung mit Folsäure wichtig. Daher empfehlen die Ernährungsgesellschaften Österreichs, der Schweiz und Deutschlands besonders denjenigen Frauen, die schwanger werden wollen oder könnten, spätestens 4 Wochen vor Beginn der Schwangerschaft zunächst 400 Mikrogramm Folsäure in Form von Supplementen aufzunehmen und diese Zufuhr während des ersten Schwangerschaftsdrittels beizubehalten. In der Nahrung liegen die vitaminwirksamen Verbindungen in Form von Mono- und Polyglutamaten vor, sodass der Begriff „Folatäquivalente“ eingeführt wurde: 1 Mikrogramm Folatäquivalent = 1 Mikrogramm Nahrungsfolat = 0,5 Mikrogramm synthetische Folsäure. Folsäureverbindungen sind wasserlöslich, lichtempfindlich und sehr hitzelabil. Die Zubereitungsverluste können 50 % und mehr betragen; da jedoch viele Lebensmittel ohne weitere Zubereitung verzehrt werden, kann man im Mittel mit 35 % Verlusten rechnen (vgl. D-A-CH-Referenzwerte 2000, S. 117–122; ferner: Leitzmann, C. et al.: Ernährung in Prävention und Therapie. (Hippokrates) Stuttgart 2001, S. 49f. u. 119ff.)

**Folsäure-Gehalte in pflanzlichen und tierischen Lebensmitteln, in Mikrogramm/100 g Frischsubstanz**

| Lebensmittel                 | Gesamtfolat   |
|------------------------------|---------------|
| <b>Gemüse und Kartoffeln</b> |               |
| Grünkohl                     | 212 (187–236) |
| Rosenkohl                    | 179 (168–188) |
| Erbsen, grün                 | 159           |
| Petersilie                   | 149           |
| Spinat                       | 145           |
| Spinat, tiefgefroren         | 92            |
| Feldsalat                    | 145           |
| Bohnen                       | 128           |
| Blumenkohl                   | 125           |
| Broccoli                     | 111           |
| Endivie                      | 109           |
| Spargel                      | 108 (83–133)  |
| Porree                       | 103 (98–108)  |
| Linsen                       | 103           |
| Rote Beete                   | 83 (79–86)    |
| Knollensellerie              | 76            |
| Chinakohl                    | 75            |
| Kopfsalat                    | 75            |
| Buschbohnen                  | 70            |
| Kohlrabi                     | 70            |
| Gemüsepaprika, rot           | 60            |
| Möhren                       | 55            |
| Chicoree                     | 50 (44–56)    |
| Tomaten                      | 50            |
| Weißkohl                     | 31 (27–34)    |
| Sauerkraut                   | 31            |
| Gurken                       | 27            |
| Gemüsepaprika, grün          | 26            |
| Kartoffeln                   | 20            |

| Lebensmittel            | Gesamtfolat |
|-------------------------|-------------|
| <b>Obst</b>             |             |
| Sauerkirschen           | 80          |
| Schattenmorelle         | 69          |
| Erdbeeren               | 65          |
| Süßkirschen             | 52          |
| Weintrauben             | 43          |
| Orangen                 | 42          |
| Himbeeren               | 30          |
| Pfirsiche               | 23          |
| Nektarinen              | 21          |
| Stachelbeeren           | 19          |
| Bananen                 | 17          |
| Johannisbeeren, schwarz | 16          |
| Zwetschgen              | 13          |
| Johannisbeeren, rot     | 11          |
| Aprikosen               | 11          |
| Äpfel                   |             |
| – Goldparmäne           | 13          |
| – Elstar                | 10          |

| <b>Backwaren und Bier</b>            |      |
|--------------------------------------|------|
| Vollkorn-Knäckebrot                  | 963* |
| Weizenbrötchen                       | 410* |
| Vollkornbrot (je 50 % Roggen/Weizen) | 136* |
| Roggen-Mischbrot                     | 93*  |
| Weizen-Vollkornbrot                  | 67*  |
| Pumpernickel                         | 12   |
| Roggen-Vollkornbrot                  | 12   |
| Pilsener Bier                        | 6    |
| Export-Bier                          | 3    |
| Weißwein                             | 2,5  |

| Lebensmittel                             | Gesamtfolat |
|--|-------------|
| <b>Innereien, Fleisch, Fisch, Vollei</b> |             |
| Rinderleber                              | 62          |
| Rindnieren                               | 44          |
| Schweineleber                            | 28          |
| Schweinenieren                           | 16          |
| Vollei                                   | 14          |
| Brathähnchen                             | 13          |
| Forelle                                  | 7           |
| Kabeljau                                 | 7           |
| Rindfleisch                              | 4           |
| Schweinefleisch                          | 3           |

| <b>Milch und Milchprodukte</b> |    |
|--------------------------------|----|
| Limburger Käse                 | 88 |
| Camembert                      | 36 |
| Speisequark                    | 33 |
| Vollmilch                      | 32 |
| Magerquark                     | 25 |
| Joghurt                        | 23 |
| Sauerrahm                      | 14 |
| Allgäuer Emmentaler            | 4  |
| H-Milch                        | 2  |
| Frischkäse                     | 6  |

Quelle: Müller, Harald: Neubestimmung und Bewertung der Folsäuregehalte von ausgewählten Lebensmitteln pflanzlicher und tierischer Herkunft. In: Ernährungs-Umschau 42 (1995), H. 5, S. 170–174

\* Anmerkung: Diese Werte erscheinen zu hoch. In der „Großen GU-Nährwertabelle“ 2004/05 werden folgende Gehaltsangaben gemacht: Weizenbrötchen 36 µg; Knäckebrot 88 µg; Roggenmischbrot 32 µg; Weizenschrot- und Vollkornbrot 25 µg.

Teil III: **Referenzwerte**

**Tabelle 1: Referenzmaße von Körpergröße und Körpergewicht für die Berechnung des Grundumsatzes**

| Alter   | Körpergröße cm     |                    | Körpergewicht kg |      |
|---|--------------------|--------------------|------------------|------|
|   | m                  | w                  | m                | w    |
| <b>Säuglinge<sup>1</sup></b>                  |                    |                    |                  |      |
| 0 bis unter 4 Monate                          | 57,9               | 56,5               | 5,1              | 4,7  |
| 4 bis unter 12 Monate                         | 70,8               | 68,9               | 8,7              | 8,1  |
| <b>Kinder<sup>1</sup></b>                     |                    |                    |                  |      |
| 1 bis unter 4 Jahre                           | 90,9               | 90,5               | 13,5             | 13,0 |
| 4 bis unter 7 Jahre                           | 113,0              | 111,5              | 19,7             | 18,6 |
| 7 bis unter 10 Jahre                          | 129,6              | 129,3              | 26,7             | 26,7 |
| 10 bis unter 13 Jahre                         | 146,5              | 148,2              | 37,5             | 39,2 |
| 13 bis unter 15 Jahre                         | 163,1              | 160,4              | 50,8             | 50,3 |
| <b>Jugendliche und Erwachsene<sup>2</sup></b> |                    |                    |                  |      |
| 15 bis unter 19 Jahre <sup>3</sup>            | 174,0              | 166,0              | 67,0             | 58,0 |
| 19 bis unter 25 Jahre <sup>4</sup>            | 176,0              | 165,0              | 74,0             | 60,0 |
| 25 bis unter 51 Jahre <sup>4</sup>            | 176,0 <sup>5</sup> | 164,0 <sup>5</sup> | 74,0             | 59,0 |
| 51 bis unter 65 Jahre <sup>4</sup>            | 173,0              | 161,0 <sup>5</sup> | 72,0             | 57,0 |
| 65 Jahre und älter <sup>4</sup>               | 169,0              | 158,0 <sup>5</sup> | 68,0             | 55,0 |

**Tabelle 2: Grundumsatz, berechnet mit den Referenzmaßen der Tabelle 1 sowie unter Verwendung der prädiktiven Formel von FAO/WHO/UNU (16) (Berücksichtigung von Geschlecht, Alter und Körpergewicht)**

| Alter                 | Körpergewicht (kg) |    | Grundumsatz (MJ/Tag) |     | Grundumsatz (kcal/Tag) |      |
|-----------------------|--------------------|----|----------------------|-----|------------------------|------|
|                       | m                  | w  | m                    | w   | m                      | w    |
| 15 bis unter 19 Jahre | 67                 | 58 | 7,6                  | 6,1 | 1820                   | 1460 |
| 19 bis unter 25 Jahre | 74                 | 60 | 7,6                  | 5,8 | 1820                   | 1390 |
| 25 bis unter 51 Jahre | 74                 | 59 | 7,3                  | 5,6 | 1740                   | 1340 |
| 51 bis unter 65 Jahre | 72                 | 57 | 6,6                  | 5,3 | 1580                   | 1270 |
| 65 Jahre und älter    | 68                 | 55 | 5,9                  | 4,9 | 1410                   | 1170 |

- Die Referenzwerte entsprechen den 50er Perzentilen der Wachstumsdaten des amerikanischen National Center for Health Statistics (NCHS), die auch in den RDA als Referenzwerte verwendet werden. Angegeben sind die interpolierten Werte für die Mitte des jeweiligen Altersbereichs, d. h. für 2,0; 8,0 Monate sowie 2,5; 5,5; 8,5; 11,5; 14,0 Jahre.
- Nach Größenmessungen an einer für die Bundesrepublik Deutschland repräsentativen Personengruppe (Pudel, V.: Ernährungsbuch 1980) (3) sowie unveröffentlichten Daten der Verbundstudie VERA und der Nationalen Verzehrsstudie.
- Körpergewicht berechnet aus den Größenmessungen basierend auf einem wünschenswerten Body Mass Index (BMI = Körpergewicht [kg]/Quadrat der Körperlänge [m<sup>2</sup>]) von 22 für Männer und 21 für Frauen.
- BMI 24 für Männer und 22 für Frauen (Definition von BMI siehe 3).
- Nach Größenmessungen des Gesundheitssurvey Ost-West, Befragungs- und Untersuchungssurvey in den neuen und alten Bundesländern, Public Use File OW91 (1990–92), Dokumentation des Datensatzes zusammengestellt von Dr. Heribert Stolzenberg, Robert Koch-Institut, Bundesinstitut für Infektionskrankheiten und nicht übertragbare Krankheiten, Berlin, Oktober 1995.

**Tabelle 3: Beispiele für den durchschnittlichen täglichen Energieumsatz bei unterschiedlichen Berufs- und Freizeittätigkeiten von Erwachsenen**

| Arbeitsschwere und Freizeitverhalten  | PAL <sup>1,2</sup> | Beispiele   |
|---|--------------------|---|
| ausschließlich sitzende oder liegende Lebensweise   | 1,2                | alte, gebrechliche Menschen   |
| ausschließlich sitzende Tätigkeit mit wenig oder keiner anstrengenden Freizeitaktivität                           | 1,4–1,5            | Büroangestellte, Feinmechaniker                                       |
| sitzende Tätigkeit, zeitweilig auch zusätzlicher Energieaufwand für gehende und stehende Tätigkeiten <sup>2</sup> | 1,6–1,7            | Laboranten, Kraftfahrer, Studierende, Fließbandarbeiter               |
| überwiegend gehende und stehende Arbeit <sup>2</sup>  | 1,8–1,9            | Hausfrauen, Verkäufer, Kellner, Mechaniker, Handwerker                |
| körperlich anstrengende berufliche Arbeit <sup>2</sup>  | 2,0–2,4            | Bauarbeiter, Landwirte, Waldarbeiter, Bergarbeiter, Leistungssportler |

- PAL = (physical activity level), durchschnittlicher täglicher Energiebedarf für körperliche Aktivität als Mehrfaches des Grundumsatzes.
- Für sportliche Betätigungen oder für anstrengende Freizeitaktivitäten (30–60 Minuten, 4–5mal je Woche) können zusätzlich pro Tag 0,3 PAL-Einheiten zugelegt werden.