

Sheet1

BEREICH,C,20	NAME,C,30	MEN	KCAL	JOULE,N,5,0
WURST - SPECK	fetter Speck	100	857	3571
WURST - SPECK	magerer Speck	100	657	2743
WURST - SPECK	Lachsschinken	100	140	600
WURST - SPECK	Schinken - gekocht	100	216	900
WURST - SPECK	Schinkenspeck - roh	100	396	1653
WURST - SPECK	Schinken - roh	100	144	600
WURST - SPECK	Buendner Fleisch	100	263	1100
WURST - SPECK	Bratwurst	100	364	1520
WURST - SPECK	Bruehwurst	100	232	970
WURST - SPECK	Bierschinken	100	252	1040
WURST - SPECK	Blut- Rotwurst	100	424	1760
WURST - SPECK	Fleischwurst	100	315	1300
WURST - SPECK	Jagdwurst	100	365	1550
WURST - SPECK	Streichmettwurst	100	547	2267
WURST - SPECK	Leberwurst	100	450	1867
WURST - SPECK	Cervelatwurst - Salami	100	485	2050
WURST - SPECK	Suelze - Gefluegel-Kalb	100	144	600
WURST - SPECK	Du Darfst+ -Leberwurst	100	260	1100
WURST - SPECK	-Teewurst	100	307	1300
WURST - SPECK	Corned beef - deutsch	100	152	640
SUESSWAREN	Honig	100	305	1274
SUESSWAREN	Zucker	100	393	1667
SUESSWAREN	Zucker (4 Wuerfel)	100	39	160
SUESSWAREN	Schokolade - Tafel	100	563	2350
SUESSWAREN	Pralinen	100	450	1900
SUESSWAREN	Nougat	100	573	2400
SUESSWAREN	Marzipan - Persipan	100	494	2060
SUESSWAREN	Obst - kandiert	100	310	1300
SUESSWAREN	Kakaopulver	100	380	1600
SUESSWAREN	Tortenguss	1	31	130
SUESSWAREN	Mohn	100	540	2300
SUESSWAREN	Sukkade	100	320	1340
SUESSWAREN	Fruchtbonbons	100	400	1600
SUESSWAREN	Sahnekaramellen	100	420	1800
SUESSWAREN	Backpulver	1	17	70
SUESSWAREN	Trockenhefe	1	24	100
SUESSWAREN	Gelatine - gemahlen	1	30	120
SUESSWAREN	Schlagschaum mit Milch	100	235	1000
SUESSWAREN	Senf	100	100	400
SUESSWAREN	Ketchup/Tomatenmark	100	100	400
KÄSE -EIER	Camembert 60 %	100	377	1573
KÄSE -EIER	Camembert 50 %	100	308	1288
KÄSE -EIER	Camembert 45 %	100	293	1224
KÄSE -EIER	Camembert 40 %	100	289	1208
KÄSE -EIER	Camembert 30 %	100	228	952
KÄSE -EIER	Brie 50 %	100	338	1413
KÄSE -EIER	Frischkaese 50 %	100	206	864
KÄSE -EIER	Harzer - Mainzer	100	140	560

Sheet1

KÄSE -EIER	Romadur	100	190	800
KÄSE -EIER	Schmelzkaese 60 %	100	339	1424
KÄSE -EIER	Schmelzkaese 20 %	100	182	768
KÄSE -EIER	Schnittkaese 45 %	100	359	1504
KÄSE -EIER	Schnittkaese 40 %	100	331	1384
KÄSE -EIER	Du darfst+ 18 %	100	287	1200
KÄSE -EIER	Du darfst+ 5 %	100	108	450
KÄSE -EIER	Du darfst+ 13 % (Cam.	100	211	880
KÄSE -EIER	Huehnerei - Klasse 3	60	92	380
KÄSE -EIER	Huehnerei - Klasse 5	50	77	320
KÄSE -EIER	Eigelb	20	75	320
KÄSE -EIER	Eiweiss	35	19	80
NÄHRMITTEL	Teigwaren (Nudeln roh)	100	390	1600
NÄHRMITTEL	Weizenkeime	100	400	1600
NÄHRMITTEL	Weizenkleie	100	200	790
NÄHRMITTEL	Staerkemehl	100	367	1667
NÄHRMITTEL	Semmelmehl	100	420	1800
NÄHRMITTEL	Sago	100	340	1400
NÄHRMITTEL	Reis (roh)	100	370	1500
NÄHRMITTEL	Reis (gekocht - 35g roh)	100	129	540
NÄHRMITTEL	Puddingpulver	100	360	1500
NÄHRMITTEL	Mehl	100	370	1500
NÄHRMITTEL	Haferflocken	100	405	1696
NÄHRMITTEL	Graupen - Gruetze	100	371	1552
NÄHRMITTEL	Griess	100	370	1500
NÄHRMITTEL	Corn-flakes - Poppcorn	100	390	1600
NÄHRMITTEL	Erdnuesse	100	631	2640
NÄHRMITTEL	Kokosraspel	100	400	1670
NÄHRMITTEL	Mandeln	100	650	2700
NÄHRMITTEL	Walnusskerne	100	705	2950
NÄHRMITTEL	Pistazienkerne	100	575	2375
NÄHRMITTEL	Paranuskerne	100	715	2975
GEMÜSE	Sellerie	100	27	116
GEMÜSE	Kohl - Wirsing	100	23	98
GEMÜSE	Kartoffeln	100	85	356
GEMÜSE	Zwiebeln	100	43	175
GEMÜSE	Tomaten	100	18	76
GEMÜSE	Spargel	100	15	60
GEMÜSE	Moehren - Porree -	100	29	120
GEMÜSE	Spinat	100	21	88
GEMÜSE	Sauerkraut	100	25	104
GEMÜSE	Erbsen - Linsen	100	363	1516
GEMÜSE	Weisse Bohnen	100	352	1472
GEMÜSE	Champignons (Dose)	100	14	57
GEMÜSE	Huelsenfruechte (Dose)	100	14	59
GEMÜSE	Artischocken (Dose)	100	60	250
GEMÜSE	Ananas (Dose)	100	96	400
GEMÜSE	Obst (Dose)	100	54	222
GEMÜSE	Apfelmus	100	79	330

Sheet1

GEMÜSE	Gelee - Konfituere	100	260	1100
GEMÜSE	Konfituere -Du darfst+	100	150	600
GETRÄNKE	Apfelsaft	100	47	195
GETRÄNKE	Apfelsinensaft 100%	100	48	200
GETRÄNKE	Cola-Getraenke	100	44	185
GETRÄNKE	Grapefruitsaft	100	45	190
GETRÄNKE	Sirup	100	275	1152
GETRÄNKE	Johannisbeersaft	100	50	210
GETRÄNKE	Limonade	100	49	205
GETRÄNKE	Traubensaft	100	71	295
GETRÄNKE	Zitronensaft	100	27	134
GETRÄNKE	Karottensaft	100	28	115
GETRÄNKE	Tommatensaft	100	21	90
GETRÄNKE	Bier	100	45	190
GETRÄNKE	Malzbier	100	54	225
GETRÄNKE	Schnaps 38%	100	220	900
GETRÄNKE	Weinbrand - Whisky - Wodka	100	225	1050
GETRÄNKE	Sekt - halbtrocken	100	84	350
GETRÄNKE	Wein (rot/weiss)	100	70	293
GETRÄNKE	Sherry - medium	100	160	670
EIS	Eis	100	114	476
EIS	Fruchteis (Wasserbasis)	100	70	300
FLEISCH	Wildschweinbraten	100	113	513
FLEISCH	Wildschweinkotelet	100	97	407
FLEISCH	Rehruecken	100	93	386
FLEISCH	Rehsteak	100	106	440
FLEISCH	Hirschkeule	100	122	507
FLEISCH	Hirschsteak	100	122	507
FLEISCH	Hasenschlegel	100	99	413
FLEISCH	Hasenruecken	100	99	413
FLEISCH	Kaninchen	100	131	548
FLEISCH	Fasan - Rebhuhn - Wildente	100	62	260
FLEISCH	Brathaehnchen	100	107	445
FLEISCH	Haehnchenbrust	100	78	327
FLEISCH	Haehnchenkeule	100	90	375
FLEISCH	Suppenhuhn	100	203	847
FLEISCH	Ente	100	194	813
FLEISCH	Gans	100	266	1110
FLEISCH	Puter	100	173	724
FLEISCH	Putensteak	100	115	480
FLEISCH	Gefluegelleber	100	147	613
FETTE - OELE	Butter	100	776	3259
FETTE - OELE	Margarine	100	761	3196
FETTE - OELE	Butter - halbfett	100	400	1680
FETTE - OELE	Margarine - halbfett	100	373	1566
FETTE - OELE	Mayonnaise 80% Fett	100	750	3000
FETTE - OELE	Mayonnaise 50% Fett	100	475	2000
FETTE - OELE	Salanaise 35% Fett	100	375	1500
FETTE - OELE	Palmin - Biskin Bratfett	100	900	3800

Sheet1

FETTE - OELE	Diaet-Pflanzenfett	100	900	3800
FETTE - OELE	alle Oele	100	840	3500
FETTE - OELE	Bratensosse - instant	100	380	1600
FETTE - OELE	Bruehe - instant	100	160	700
BACKWAREN	Bauernbrot	100	258	1080
BACKWAREN	Fein- Grahambrot	100	250	1033
BACKWAREN	Knaeckebrot - normal	100	380	1600
BACKWAREN	Pumpernickel	100	247	1033
BACKWAREN	Vollkornbrot	100	240	1000
BACKWAREN	Toast- Weissbrot	100	260	1100
BACKWAREN	Broetchen	50	136	570
BACKWAREN	Roggenbroetchen	60	168	700
BACKWAREN	Hoernchen	40	112	470
BACKWAREN	Torteletts - Tortenboden	100	431	1800
BACKWAREN	Zwieback	100	400	1700
BACKWAREN	1 Berliner	55	261	1090
BACKWAREN	Blaetterteig	100	547	2286
BACKWAREN	Honigkuchen	100	348	1460
BACKWAREN	Nusskuchen	100	428	1780
BACKWAREN	Obsttorte (ohne Sahne)	100	200	840
BACKWAREN	Stollen	100	404	1680
BACKWAREN	Butterkeks	100	467	2000
BACKWAREN	Spekulatius	100	500	2000
BACKWAREN	Salzgebaeck	100	360	1500
OBST	Aepfel	100	51	210
OBST	Birnen	100	54	224
OBST	Apfelsine (mit Schale)	100	39	165
OBST	Aprikosen (mit Stein)	100	30	200
OBST	Clementinen	100	37	150
OBST	Grapefruit	100	30	200
OBST	Kirschen - suess	100	56	232
OBST	Kirschen - sauer	100	56	232
OBST	Pfirsiche (mit Stein)	100	30	200
OBST	Pflaumen (mit Stein)	100	58	244
OBST	Rhabarber	100	13	56
OBST	Weintrauben	100	70	296
OBST	Zitronensaft	100	27	117
OBST	Beerenfruechte	100	48	230
OBST	Blaubeeren	100	60	248
OBST	Trockenobst	100	245	1024
OBST	Rosinen - Sultaninen	100	296	1236
OBST	Bananen	100	67	280
OBST	Feige (getrocknet	100	245	1000
OBST	Datteln (getrocknet)	100	263	1125
FISCH	Aal	100	200	832
FISCH	Forelle - Kabeljau	100	57	235
FISCH	Heilbutt - Schellfisch	100	80	336
FISCH	Rotbarsch	100	114	475
FISCH	Seelachs	100	88	370

Sheet1

FISCH	Seezunge - Scholle	100	62	259
FISCH	Hering (gruen)	100	140	584
FISCH	Lachs	100	217	905
FISCH	Aal (geraeuchert)	100	255	1064
FISCH	Bueckling	100	171	712
FISCH	Makrele	100	121	504
FISCH	Bismarckhering - Rollmops	100	225	940
FISCH	Brathering	100	216	900
FISCH	Hering in Gelee	100	176	740
FISCH	Matjesfilet (ohne Sosse)	100	285	1188
FISCH	Oelsardinen	100	200	840
FISCH	Thunfisch in Oel	100	314	1316
FISCH	Kaviar	100	130	500
FISCH	Krabbenfleisch	100	100	400