Pri	MILCH/MILCHPRODUKTE	kcal	kJ
1	Pizza Salami, 1 St (300 g)	815	3412
1	Pistazien, salzig	665	2784
1	Erdnüsse, salzig	645	2701
1	Bratwurst vom Schwein, 1 St (150 g)	515	2156
1	Thunfisch in Öl, 1 Ds (180 g)	510	2135
1	.ppt*	480	2010
1	Fleischsalat, 1 P (150 g)	460	1926
1	Königsberger Klopse, 1 P (225 g)	370	1549
1	Weißwurst, 1 St (125 g)	360	1507
1	Lasagne, 1 P (300 g)	330	1382
1	Semmelknödel, 2 St (180 g)	305	1277
1	Ölsardinen	300	1256
1	Lachs, in Öl	270	1130
1	Frankfurter Würstchen, 1 Paar	270	1130
1	Eis (125 g) Vanille	260	1089
1	Pizzataschen, 1 St mit Salami	250	1047
1	Ravioli, 1 P (250 g)	220	921
1	Bratkartoffeln, 1 P (200 g)	215	900
1	Erbsen, 1 Pa (300 g)	215	900
1	Naturreis	210	879
1	Schinkenspeck	200	837
1	Kastanien	195	816
1	Fisch-Filets Scholle, 1 Pa (250 g)	190	796
1	Glühwein	180	754
1	Lachs, geräuchert	170	712
1	Salami italienische Salami	170	712
1	Kartoffelpüree, 1 P (200 g)	160	670
1	Huhn-Schnitzel paniert, 1 P (125 g)	160	670
1	Wein rot	160	670
1	Pute paniert, 1 P (125 g)	150	628
1	Mayonnaise 80 % Fett, 1 EL	145	607
1	Leber	135	565
1	Wein weiß	135	565
1	Banane, 1 St (200 g)	125	523
1	Filet	120	502
1	Emmentaler, 45 % F. i. Tr.	115	482
1	Minestrone (ital. Gemüsesuppe)	115	482
1	Tomatencremesuppe	115	482
1	Roulade (a. d. Unterschale)	115	482
1	Schinken geräuchert	115	482
1	Melone Wassermelone, 1 /2 St (750 g)	115	482
1	Minestrone: ital. Gemüsesuppe (1 / 4 l)	115	482
1	Spiegelei (von 1 Ei)	110	461
1	Schnitzelfleisch	105	440
1	Schnitzel	105	440
1	Putenschnitzel	105	440
1	Schweinefilet	105	440
1	Pute-Schnitzel natur, 1 P (125 g)	100	419

1	Schnitzel	**100**	**419**
1	Weißbrot, 1 Sch (40 g)	**100**	**419**
1	Osterei mit Füllung, 1 St	**100**	**419**
1	Hähnchen Brust, ohne Haut	**100**	**419**
1	Kalbsschnitzel	**100**	**419**
1	Fruchtsäfte, ungesüßt Grapefruitsaft	**95**	**398**
1	Schweineschmalz 1 TL	**90**	**377**
1	Roggenmischbrot, 1 Sch (40 g)	**90**	**377**
1	Bier Altbier	**90**	**377**
1	Ei, 1 St (Gew.-Kl. 4)	**85**	**356**
1	Brauner Zucker 1 EL	**80**	**335**
1	Colagetränk	**80**	**335**
1	Creme fraiche, 40 % Fett 380 1 EL	**75**	**314**
1	Butter 1 TL (10)	**75**	**314**
1	Weintrauben	**75**	**314**
1	Scholle	**75**	**314**
1	Rum, (2 cl)	**70**	**293**
1	Apfel, 1 St (150 g)	**65**	**272**
1	Apfel, 1 St (150 g)	**65**	**272**
1	Camembert, 30 % F. i. Tr., (30 g)	**65**	**272**
1	Schinken gekocht	**60**	**251**
1	Honig 20gr	**60**	**251**
1	Pfirsich, 1 St (125 g)	**50**	**209**
1	Alkoholfreies Bier	**50**	**209**
1	Marmelade, Konfitüre, 20gr	**45**	**188**
1	Kaffee mit Milch und Zucker	**45**	**188**
1	Lachsschinken	**40**	**167**
1	Weißer Zucker 1 TL	**40**	**167**
1	Lachsschinken (30 g)	**40**	**167**
1	Erdbeeren	**35**	**147**
1	Ketchup, 1 EL	**20**	**84**
1	Zwiebel , 1 St (40 g)	**15**	**63**
1	Tomate, 1 St (50 g)	**10**	**42**
1	Meerrettich, 1 TL	**10**	**42**
1	Tomate, 1 St (50 g)	**10**	**42**
1	Süßstoff flüssig (z. B. von natreen)	**0**	**0**
	KÄSE	**kcal**	**kJ**
	EIER/EIERSPEISEN	**kcal**	**kJ**
	SALAT	**kcal**	**kJ**
	GEMÜSE	**kcal**	**kJ**
	BEILAGEN	**kcal**	**kJ**
	SUPPEN/EINTÖPFE	**kcal**	**kJ**
	MEERESFISCHE	**kcal**	**kJ**
	SÜSSWASSERFISCHE	**kcal**	**kJ**
	FISCH-DELIKATESSEN	**kcal**	**kJ**
	SCHALENTIERE	**kcal**	**kJ**
	FERTIGGERICHTE	**kcal**	**kJ**
	FERTIGSALATE	**kcal**	**kJ**
	FLEISCH-KALB	**kcal**	**kJ**
	FLEISCH-RIND	**kcal**	**kJ**

FLEISCH-WILD	**kcal**	**kJ**
GEFLÜGEL-ENTE	**kcal**	**kJ**
GEFLÜGEL-GANS	**kcal**	**kJ**
GEFLÜGEL-HÄHNCHEN	**kcal**	**kJ**
GEFLÜGEL-PUTE	**kcal**	**kJ**
GETREIDE-PRODUKTE	**kcal**	**kJ**
FETTE/ÖLE	**kcal**	**kJ**
SOSSEN/GEWÜRZE	**kcal**	**kJ**
BROT	**kcal**	**kJ**
OBST	**kcal**	**kJ**
GETROCKNETES OBST	**kcal**	**kJ**
SÜSSER BELAG	**kcal**	**kJ**
PRALINEN & CO.	**kcal**	**kJ**
ZUCKER, SÜSSTOFF	**kcal**	**kJ**
DESSERTS/EIS	**kcal**	**kJ**
GETRÄNKE OHNE ALKOHOL	**kcal**	**kJ**
GETRÄNKE MIT ALKOHOL	**kcal**	**kJ**
TIEFKÜHLGERICHTE	**kcal**	**kJ**
KONSERVEN	**kcal**	**kJ**
SALZGEBÄCK	**kcal**	**kJ**
NÜSSE/SAMEN	**kcal**	**kJ**
SCHLANKMACHER AUF EINEN BLICK	**kcal**	**kJ**
1 St (1 kg)	**1660**	**6950**
Keule, 1 St (500 g)	**1470**	**6155**
Käse-Fondue, 1 P (150 g Käse, 200 g Brot)	**1065**	**4459**
Pizza Thunfisch, 1 St (330 g)	**965**	**4040**
Raclette, 1 P (250 g Käse, 250 g Kartoffeln, Mixed Pickles)	**960**	**4020**
Schweineschmalz	**900**	**3768**
Butterschmalz	**895**	**3747**
Gänseschmalz	**895**	**3747**
Kokosfett	**895**	**3747**
Pizza Schinken, 1 St (300 g)	**785**	**3287**
Butter	**755**	**3161**
Mark	**740**	**3098**
Margarine	**720**	**3015**
Diätmargarine	**720**	**3015**
Macadamianüsse	**700**	**2931**
Paranüsse	**670**	**2805**
Walnüsse	**665**	**2784**
Krokant	**660**	**2763**
Pizza Mare, 1 St (350 g)	**655**	**2742**
Pekannüsse	**650**	**2722**
Erdnußcreme	**623**	**2609**
Kaiserschmarren, 1 P (250 g)	**610**	**2554**
Seelachssalat, 1 P (150 g)	**610**	**2554**
Kokosraspeln	**606**	**2537**
Brust, mit Haut, 1 St (300 g)	**600**	**2512**
Pizza vegetarisch, 1 St (370 g)	**600**	**2512**
Zwiebelringe	**600**	**2512**

Eisschokolade	**585**	**2449**
Erdnüsse geröstet	**585**	**2449**
Schokolade (1 Tafel) Cappuccino	**575**	**2408**
Käse-Soufflee, 1 P (200 g)	**570**	**2387**
Waffeln, 1 P (200 g)	**570**	**2387**
Cashewnüsse	**570**	**2387**
Erdnüsse frisch	**570**	**2387**
Schokolade (1 Tafel) Vollmilch-Nuß	**560**	**2345**
Schokolade (1 Tafel) Weiß	**560**	**2345**
Schokolade (1 Tafel) Diät-Schokolade, i. D.	**550**	**2303**
Schoko-Milch-Tafel, 1 Pa	**550**	**2303**
Schokolade (1 Tafel) Joghurt	**540**	**2261**
Schokolade (1 Tafel) Vollmilch	**540**	**2261**
Moussaka, 1 Pa (400 g)	**540**	**2261**
Tortellini, 1 P (350 g)	**535**	**2240**
Erdnuß-Flips	**530**	**2219**
Schokolade (1 Tafel) Erdbeer-Joghurt	**525**	**2198**
Schokolade (1 Tafel) Nougat	**525**	**2198**
Krabbensalat, 1 P (150 g)	**520**	**2177**
Schokolade (1 Tafel) Buttertrüffel	**520**	**2177**
Schokolade (1 Tafel) Mokka-Sahne	**515**	**2156**
Schokolade (1 Tafel) Zartbitter	**505**	**2114**
Popcorn mit Zucker	**500**	**2094**
Schokolade (1 Tafel) Marzipan	**495**	**2073**
Schokolade (1 Tafel) Vollmilch-Traube-Nuß	**490**	**2052**
Marzipanbrot	**455**	**1905**
Spaghetti Bolognese, 1 P (350 g)	**450**	**1884**
Studentenfutter	**450**	**1884**
Putenbrustsalat, 1 P (150 g)	**445**	**1863**
Avocado, 1 St (300 g)	**445**	**1863**
Crepes, 1 P (200 g)	**440**	**1842**
Huhn-Grillschenkel , 1 P (200 g)	**435**	**1821**
Schokolade (1 Tafel) Pfefferminz	**435**	**1821**
Mousse, 1 P (125 g)	**435**	**1821**
Geflügelsalat Hawaii, 1 P (150 g)	**425**	**1779**
Mascarpone (100 g)	**420**	**1759**
Eiersalat, 1 P (150 g)	**420**	**1759**
Tiramisu, 1 P (150 g)	**420**	**1759**
Salzbrezeln	**420**	**1759**
Eiskaffee	**415**	**1738**
Schweinefleisch, süß-sauer, 1 P (350 g)	**410**	**1717**
Salzstangen	**405**	**1696**
Bauernfrühstück, 1 P (250 g)	**400**	**1675**
Nudelsalat, 1 P (150 g)	**400**	**1675**
Räucherlachssalat, 1 P (150 g)	**400**	**1675**
Bratwurst vom Kalb, 1 St (150 g)	**400**	**1675**
Regensburger, 2 St (140 g)	**400**	**1675**
Weißer Zucker	**400**	**1675**
Fruchtzucker (Diabetikerzucker)	**400**	**1675**
Kandiszucker braun	**400**	**1675**

Kandiszucker weiß	**400**	**1675**
Puderzucker	**400**	**1675**
Traubenzucker	**400**	**1675**
Brauner Zucker	**390**	**1633**
Reiswaffeln	**390**	**1633**
Halbfettbutter	**385**	**1612**
Brust	**380**	**1591**
Heringssalat, 1 P (150 g)	**370**	**1549**
Käsesalat, 1 P (150 g)	**370**	**1549**
Halbfettmargarine	**370**	**1549**
Nudeln, gekocht, 1 P (275 g)	**365**	**1528**
Kokosnuß	**365**	**1528**
Nudeln, roh ohne Ei	**360**	**1507**
Polenta gek. und geb.	**360**	**1507**
Putengeschnetzeltes mit Gemüse, 1 Pa (350 g)	**360**	**1507**
Haferflocken	**355**	**1486**
Hirse	**355**	**1486**
Nudeln, roh mit Ei	**350**	**1465**
Kotelett	**350**	**1465**
Oliven schwarz, eingelegt in Öl	**350**	**1465**
Erbsen, gelb, getrocknet	**347**	**1453**
Nudeln, roh Vollkornnudeln	**345**	**1445**
Polenta (Maisgrieß), roh	**340**	**1424**
Stockfisch, getrocknet	**340**	**1424**
Gänsefleisch, i. D.	**340**	**1424**
Graupen	**340**	**1424**
Mehl Weizenmehl, Type 405	**340**	**1424**
Geleefrüchte	**340**	**1424**
Hähnchenstäbchen, 10 St (250 g)	**340**	**1424**
Kokosnüsse	**340**	**1424**
Fisch-Filets Rotbarsch, 1 Pa (300 g)	**335**	**1403**
Eiersalat	**330**	**1382**
Waldorfsalat, 1 P (150 g)	**330**	**1382**
Mehl Type 1050	**330**	**1382**
Weizengrieß	**325**	**1361**
Pommes frites, 1 P (150 g)	**320**	**1340**
Mett	**320**	**1340**
Grünkern (Dinkel)	**320**	**1340**
Feuerzangenbowle	**320**	**1340**
Aal, geräuchert	**315**	**1319**
Cannelloni, 1 P (300 g)	**315**	**1319**
Sahne, 30 % Fett	**310**	**1298**
Linsen, getrocknet	**310**	**1298**
Speck, durchwachsen, (50 g)	**310**	**1298**
Schokoriegel mit Erdnüssen, 1 Ri (60 g)	**305**	**1277**
Schillerlocke	**300**	**1256**
Mehl Roggenmehl, Type 815	**300**	**1256**
Popcorn ohne Zucker	**300**	**1256**
Eis (125 g) Haselnuß	**300**	**1256**
Frikadelle, 1 St (125 g)	**300**	**1256**

Frischkäse Doppelrahm (100 g)	**295**	**1235**
Mehl Type 1150	**295**	**1235**
Mozzarella, 1 Pa (125 g)	**290**	**1214**
Farmersalat, 1 P (150 g)	**290**	**1214**
Gebackenes Obst, 1 P (125 g)	**290**	**1214**
Hähnchen-Frikassee, 1 P (225 g)	**290**	**1214**
Paella, 1 P (175 g)	**290**	**1214**
Huhn-Roulade, 1 P (150 g)	**285**	**1193**
Pute-Gulasch, 1 P (200 g)	**285**	**1193**
Gratin mit Gemüse, 1 P (225 g)	**285**	**1193**
Gratin mit Sahnesoße, 1 P (225 g)	**285**	**1193**
Kartoffelsalat, 1 P (150 g)	**285**	**1193**
Rösti, 2 St (140 g)	**285**	**1193**
Aal	**280**	**1172**
Salzhering, 1 St (125 g)	**280**	**1172**
Bockwurst, 2 St	**280**	**1172**
Buf Stroganoff, 1 P (175 g)	**280**	**1172**
Baguette, 1 St (125 g)	**280**	**1172**
Eis (125 g) Stracciatella	**275**	**1151**
Gnocchi, 1 P (250 g)	**270**	**1130**
Kroketten, 1 P (150 g)	**270**	**1130**
Bratapfel, 1 St (150g)	**270**	**1130**
Camembert, gebacken, 1 P (100 g)	**265**	**1110**
Eis (125 g) Schokolade	**265**	**1110**
Eis (125 g) Zabaione	**265**	**1110**
Eis (125 g) Waffeltüte mit Eis, 1 St (125 g)	**265**	**1110**
Puffer, 2 St (120 g)	**265**	**1110**
Rösti mit Schinken, 2 St (150 g)	**265**	**1110**
Risotto-Reis	**260**	**1089**
Kaviar, echt (russischer)	**260**	**1089**
Huhn-Ragout, 1 P (250 g)	**260**	**1089**
Pute a la Cordon bleu, 1 P (125 g)	**260**	**1089**
Senffrüchte	**260**	**1089**
Huhn-Snacks, fritiert, 6 St	**255**	**1068**
Kümmelstange, 1 St (70 g)	**255**	**1068**
Pizzataschen, 1 St mit Käse	**255**	**1068**
Wirsing, 1 Kopf (1 kg)	**250**	**1047**
Sprotte, geräuchert	**250**	**1047**
Schnecken (12 St mit Kräuterbutter)	**245**	**1026**
Hamburger, 1 St	**245**	**1026**
Creme brulee, 1 P (125 g)	**245**	**1026**
Eis (125 g) Banane	**245**	**1026**
Fisch-Filets Seelachs, 1 Pa (350 g)	**245**	**1026**
Schmand, 24 % Fett	**240**	**1005**
Huhn-Schnitzel a la Cordon bleu, 1 P (125 g)	**240**	**1005**
Weißkrautsalat mit Salat-creme, 1 P (150 g)	**240**	**1005**
Leberkäse, 1 Sch (75 g)	**240**	**1005**
Buttermilchkaltschale, 1 P (1 / 4 l)	**240**	**1005**
Hähnchenschnitzel a la Cordon bleu, 1 St (125 g)	**240**	**1005**
Schafskäse (100 g)	**235**	**984**

Hering	**235**	**984**
Keule	**235**	**984**
Entenfleisch, i. D.	**230**	**963**
Quarkauflauf mit Frucht, 1 P (150 g)	**230**	**963**
Rote Grütze mit Vanillesoße, 1 P (150 g)	**230**	**963**
Fisch-Filets Kabeljau, 1 Pa (300 g)	**230**	**963**
Backofen-Kroketten	**230**	**963**
Pizzataschen mit Schinken	**230**	**963**
Hähnchenbrustfilet (175 g) mit Tomatensoße	**225**	**942**
Cocktailkirschen	**225**	**942**
Erbseneintopf	**220**	**921**
Brathering	**220**	**921**
Makrele, geräuchert	**220**	**921**
Schokoriegel 1 Ri (40 g)	**220**	**921**
Rindergeschnetzeltes, 1 P (200 g)	**220**	**921**
Fruchtjoghurt, 1 Be 10 % Fett	**215**	**900**
Lachs	**215**	**900**
Bückling, geräuchert	**215**	**900**
Matjesfilet, 1 St (80 g)	**215**	**900**
Pute-Frikadelle, 1 St	**215**	**900**
Rippe	**215**	**900**
Dicke Bohnen, 1 Pa (300 g)	**215**	**900**
Schnellkochreis	**210**	**879**
Linseneintopf	**210**	**879**
Hering, mariniert	**210**	**879**
Zunge	**210**	**879**
Backofen-Frites	**210**	**879**
Heringsfilets in Kräutercreme	**205**	**858**
Heringsfilets in Tomatencreme	**205**	**858**
Keule Oberkeule, mit Haut	**205**	**858**
Rührei (von 2 Eiern)	**200**	**837**
Wildreis-Mischung	**200**	**837**
Spätzle, 1 P (150 g)	**200**	**837**
Weiße-Bohnen-Eintopf	**200**	**837**
Heringsfilets in Senfsoße	**200**	**837**
Kartoffelknödel, 2 St (180 g)	**200**	**837**
Fruchtbowle	**200**	**837**
Hühnerragout mit Reis, 1 P (175 g)	**200**	**837**
Rollmops, 1 St (90 g)	**195**	**816**
Lende	**195**	**816**
Kamm	**195**	**816**
Wiener Würstchen, 1 Paar (70 g)	**195**	**816**
Schokolinsen, 1 Pa (40 g)	**195**	**816**
Frischkäse Doppelrahm light (100 g)	**190**	**796**
Landjäger (Cabanossi), 1 St (40 g)	**190**	**796**
Mango, 1 St (400 g)	**190**	**796**
Melone Zuckermelone, 1 St (750 g)	**190**	**796**
Vanillecreme, 1 P (125 g)	**190**	**796**
Hähnchenbrustfilet (175 g) mit Mandarine und Reis	**190**	**796**

Joghurt aus Trinkmilch, 1 Be 10 % Fett (Sahne-)	**185**	**775**
Hinterhaxe	**185**	**775**
Leber	**185**	**775**
Croissant, 1 St (45 g)	**185**	**775**
Buttermilchgelee mit Vanillesoße, 1 P (125 g)	**185**	**775**
Schokolade mit Sahne	**185**	**775**
Reis, poliert	**180**	**754**
Makrele	**180**	**754**
Tafelspitz	**180**	**754**
Vorderhaxe	**180**	**754**
Flügel, mit Haut	**180**	**754**
Öl Distelöl, 1 EL	**180**	**754**
Öl Erdnußöl, 1 EL	**180**	**754**
Öl Maiskeimöl, 1 EL	**180**	**754**
Öl Olivenöl, 1 EL	**180**	**754**
Öl Pflanzenöl, 1 EL	**180**	**754**
Öl Sesamöl, 1 EL	**180**	**754**
Öl Sojaöl, 1 EL	**180**	**754**
Öl Sonnenblumenöl, 1 EL	**180**	**754**
Öl Walnußöl, 1 EL	**180**	**754**
Champagner	**180**	**754**
Sekt halbtrocken	**180**	**754**
Erbsen & Möhren, 1 Pa (300 g)	**180**	**754**
Heidelbeeren, 1 Pa (300 g)	**180**	**754**
Waller (Wels)	**175**	**733**
Roastbeef (Lende)	**175**	**733**
Müsli 1 P (140 g)	**175**	**733**
Frühlingsrolle, 1 St (150 g)	**175**	**733**
Roastbeef (Lende)	**175**	**733**
Weißkohl, 1 Kopf (1 kg)	**170**	**712**
Huhn-Filets, paniert, 1 P (125 g)	**170**	**712**
Rohe Klöße, 2 St (180 g)	**170**	**712**
Schulter (mit Schwarte)	**170**	**712**
Schokoriegel mit Kokosfüllung, 2 Ri (60 g)	**170**	**712**
Eier im Glas, 2 St	**165**	**691**
Rotkohl, 1 Kopf (1 kg)	**165**	**691**
Hering in Gelee	**165**	**691**
Knödel halb und halb, 2 St (180 g)	**165**	**691**
Eis (125 g) Erdbeere	**165**	**691**
Quiche Lorraine, 1 St (150 g)	**165**	**691**
Fruchtjoghurt, 1 Be 3,5 % Fett	**160**	**670**
Quark 40 % F. i. Tr. (Sahne-)	**160**	**670**
Cornflakes mit Milch, 1 P (200 g)	**160**	**670**
Vanille-Souffle mit Fruchtsoße, 1 P (150 g)	**160**	**670**
Schenkel	**155**	**649**
Quarkspeise mit Frucht, 1 P (125 g)	**155**	**649**
Zwiebelkuchen, 1 St (150 g)	**155**	**649**
Quarkspeise mit Frucht 1 P (125 g)	**155**	**649**
Gulaschsuppe	**150**	**628**
Lauchcremesuppe	**150**	**628**

Seelachs, in Öl (Lachsersatz)	**150**	**628**
Kaninchen, i. D.	**150**	**628**
Laugenbrezel, 1 St (50 g)	**150**	**628**
Rosinenbrot, 1 Sch (40 g)	**150**	**628**
Milchreis, 1 P (150 g)	**150**	**628**
Sekt mit Orangensaft	**150**	**628**
Grünkohl, 1 Pa (450 g)	**150**	**628**
Oliven grün, natur	**150**	**628**
Omelett (von 1 Ei)	**145**	**607**
Rotbarsch, geräuchert	**145**	**607**
Plockwurst	**145**	**607**
Brust, mit Haut	**145**	**607**
Bier Starkbier	**145**	**607**
Wein rose	**145**	**607**
Beeren-Cocktail, 1 Pa (300 g)	**145**	**607**
Blauschimmelkäse 70 % F. i. Tr.	**140**	**586**
Champignoncremesuppe	**140**	**586**
Zwiebelsuppe	**140**	**586**
Huhn-Schnitzel natur, 1 P (125 g)	**140**	**586**
Salami Rindersalami	**140**	**586**
Keule Unterkeule, mit Haut	**140**	**586**
Rosinenbrötchen, 1 St (50 g)	**140**	**586**
Fruchtgelee mit Vanillesoße, 1 P (125 g)	**140**	**586**
Wackelpudding mit Vanillesoße, 1 P (125 g)	**140**	**586**
Fruchtsäfte, gesüßt Traubensaft	**140**	**586**
Schokolade	**140**	**586**
Hähnchen Unterkeule, mit Haut	**140**	**586**
Stielkotelett	**135**	**565**
Blutwurst	**135**	**565**
Cervelatwurst	**135**	**565**
Mettwurst	**135**	**565**
Pinienkerne, 1 EL	**135**	**565**
Brie, 70 % F. i. Tr.	**130**	**544**
Camembert 70 % F. i. Tr.	**130**	**544**
Haifisch	**130**	**544**
Brust	**130**	**544**
Leber	**130**	**544**
Schnitzel	**130**	**544**
Beinscheibe	**130**	**544**
Schulter	**130**	**544**
Leber	**130**	**544**
Nußmus, 20gr	**130**	**544**
Himbeeren, 1 Pa (300 g)	**130**	**544**
Quark Kräuterquark	**125**	**523**
Bergkäse, 50 % F. i. Tr.	**125**	**523**
Gruyere, 45 % F. i. Tr.	**125**	**523**
Schmelzkäse 70 % F. i. Tr.	**125**	**523**
Brokkolicremesuppe	**125**	**523**
Kartoffelcremesuppe	**125**	**523**
Ochsenschwanzsuppe	**125**	**523**

Sardine	**125**	**523**
Kaviar, Ersatz (deutscher)	**125**	**523**
Teewurst	**125**	**523**
Herz	**125**	**523**
Oberkeule	**125**	**523**
Bier Alsterwasser (Radler)	**125**	**523**
Appenzeller 50 % F. i. Tr.	**120**	**502**
Cheddar, 50 % F. i. Tr.	**120**	**502**
Suppengrün, 1 Bund (500 g)	**120**	**502**
Leber	**120**	**502**
Rehrücken	**120**	**502**
Knochenschinken	**120**	**502**
Magen	**120**	**502**
Steaksoße, 1 EL	**120**	**502**
kal.-red. Eis, i. D., 1 P (125 g)	**120**	**502**
Pudding, 1 P (125 g)	**120**	**502**
Fruchtsäfte, gesüßt Aprikose-Orangen-Nektar	**120**	**502**
Kokosraspeln 1 EL	**120**	**502**
Kürbiskerne, 1 EL	**120**	**502**
Pistazienkerne, geschält, 1 EL	**120**	**502**
Rinderfilet	**120**	**502**
Kidneybohnen	**118**	**494**
Fruchtjoghurt, 1 Be 1,5 % Fett	**115**	**482**
Saure Sahne, 10 % Fett	**115**	**482**
Blauschimmelkäse 50 % F. i. Tr.	**115**	**482**
Eierstich, 1 Pi. D.	**115**	**482**
Brasse	**115**	**482**
Karpfen	**115**	**482**
Hase, i. D.	**115**	**482**
Leberwurst vom Kalb	**115**	**482**
Keule	**115**	**482**
Remoulade 60 % Fett, 1 EL	**115**	**482**
Brötchen, 1 St (45 g)	**115**	**482**
Babyananas, 1 St (500 g)	**115**	**482**
Osterei mit Nougat, 1 St	**115**	**482**
Obstsalat, 1 P (125 g)	**115**	**482**
Fruchtsäfte, gesüßt Sauerkirschsaft	**115**	**482**
Sesamsamen, 1 EL	**115**	**482**
Sonnenblumenkerne, geschält, 1 EL	**115**	**482**
Joghurt aus Trinkmilch, 1 Be 3,5 % Fett (Vollmilch-)	**110**	**461**
Quark 20 % F. i. Tr. (Speise-)	**110**	**461**
Edamer 45 % F. i. Tr.	**110**	**461**
Gorgonzola, 50 % F. i. Tr.	**110**	**461**
Gouda, 45 % F. i. Tr.	**110**	**461**
Tilsiter, 45 % F. i. Tr.	**110**	**461**
Hirn	**110**	**461**
Kotelett	**110**	**461**
Filet	**110**	**461**
Nuß	**110**	**461**

Oberschale	**110**	**461**
Tatar	**110**	**461**
Hüfte	**110**	**461**
Hirsch, i. D.	**110**	**461**
Pastete mit Gänseleber	**110**	**461**
Salami Geflügelsalami	**110**	**461**
Leber	**110**	**461**
Röstzwiebeln, 1 EL	**110**	**461**
Leinsamenbrot, 1 Sch (40 g)	**110**	**461**
Roggenbrötchen, 1 St (50 g)	**110**	**461**
Grapefruit, 1 St (375 g)	**110**	**461**
Schoko-Milch-Riegel, 1 Ri	**110**	**461**
Fruchtsäfte, gesüßt Johannisbeersaft, schwarz	**110**	**461**
Fruchtsäfte, ungesüßt Ananassaft	**110**	**461**
Bier Malzbier	**110**	**461**
Rosenkohl, 1 Pa (300 g)	**110**	**461**
Suppengemüse, 1 Pa (450 g)	**110**	**461**
Maiskörner	**110**	**461**
Wassermelonenkerne, 1 EL	**110**	**461**
Lammfilet	**110**	**461**
Butterkäse, 50 % F. i. Tr.	**105**	**440**
Blumenkohl, 1 St (750 g)	**105**	**440**
Kartoffelpuffer, 1 St (50 g)	**105**	**440**
Spargelcremesuppe	**105**	**440**
Zucchinicremesuppe	**105**	**440**
Rotbarsch (Goldbarsch)	**105**	**440**
Forelle	**105**	**440**
Hüfte	**105**	**440**
Filet	**105**	**440**
Jagdwurst	**105**	**440**
Mortadella vom Schwein	**105**	**440**
Nuß-Nougat-Creme 20gr	**105**	**440**
Fruchtsäfte, gesüßt Multi-Vitamin-Saft	**105**	**440**
Blumenkohl, 1 St (750 g)	**105**	**440**
Forelle	**105**	**440**
Frischkäse körniger (100 g)	**100**	**419**
Limburger, 50 % F. i. Tr.	**100**	**419**
Heilbutt	**100**	**419**
Renke (Felchen, Egli)	**100**	**419**
Seelachs, geräuchert	**100**	**419**
Bries	**100**	**419**
Haxe	**100**	**419**
Nuß	**100**	**419**
Leberwurst vom Geflügel	**100**	**419**
Parmaschinken	**100**	**419**
Pastete mit Entenleber	**100**	**419**
Salami , i. D. 185 light	**100**	**419**
Brust, ohne Haut	**100**	**419**
Mayonnaise 50 % Fett, 1 EL	**100**	**419**
Remoulade 50 % Fett, 1 EL	**100**	**419**

Gummibärchen, 15 St (30 g)	**100**	**419**
Lakritz salzige, 15 St (30 g)	**100**	**419**
Mozartkugel, 1 St	**100**	**419**
Fruchtkompott, 1 P (125 g)	**100**	**419**
Fruchtsäfte, gesüßt Johannisbeersaft, rot	**100**	**419**
Limonade mit Limettengeschmack	**100**	**419**
Erdbeeren, 1 Pa (250 g)	**100**	**419**
Wild-Preiselbeeren in Sirup	**100**	**419**
Chips, 10 St (15 g)	**100**	**419**
Kräcker mit Käse, 10 St (17 g)	**100**	**419**
Erdnußflocken, 1 EL	**100**	**419**
Frischkäse, körnig	**100**	**419**
Schellfisch, geräuchert	**95**	**398**
Filet	**95**	**398**
Keule	**95**	**398**
Rehkeule	**95**	**398**
Schweineschmalz mit Grieben, 1 TL	**95**	**398**
Schaschliksoße, 1 EL	**95**	**398**
Sonnenblumenbrot, 1 Sch (40 g)	**95**	**398**
Weizenmischbrot, 1 Sch (40 g)	**95**	**398**
Fruchtsäfte, gesüßt Apfelsaft	**95**	**398**
Fruchtsäfte, gesüßt Birnensaft	**95**	**398**
Bier Pils	**95**	**398**
Brokkoli, 1 Pa (300 g)	**95**	**398**
Weiße Bohnen	**95**	**398**
Appenzeller 15 % F. i. Tr.	**90**	**377**
Krabben (Garnelen)	**90**	**377**
Scampi	**90**	**377**
Cervelatwurst light	**90**	**377**
Fleischwurst	**90**	**377**
Gelbwurst	**90**	**377**
Teewurst light	**90**	**377**
Butterschmalz 1 TL	**90**	**377**
Gänseschmalz 1 TL	**90**	**377**
Kokosfett 1 TL	**90**	**377**
Hagebutten	**90**	**377**
Bier Weißbier	**90**	**377**
Wein Schorle	**90**	**377**
Frikadellen, 1 St (60 g)	**90**	**377**
Kaiserkirschen	**90**	**377**
Kürbis	**90**	**377**
Kräcker mit Gewürzen, 10 St (17 g)	**90**	**377**
Lupinensamen, ungeschält, 1 EL	**90**	**377**
Tzaziki, 1 P (150 g)	**85**	**356**
Ziegenkäse, 45 % F. i. Tr.	**85**	**356**
Rindfleischsuppe	**85**	**356**
Seezunge	**85**	**356**
Steinbeißer	**85**	**356**
Zander	**85**	**356**
Sechskornbrot, 1 Sch (40 g)	**85**	**356**

Weizenvollkornbrot, 1 Sch (40 g)	**85**	**356**
Lakritz, 15 St (30 g)	**85**	**356**
Zitronengetränk	**85**	**356**
Brechbohnen, 1 Pa (300 g)	**85**	**356**
Leinsamen, 1 EL	**85**	**356**
Weizenvollkornbrot, 1 Sch (40 g)	**85**	**356**
Creme double 410 1 EL	**80**	**335**
Joghurt aus Trinkmilch, 1 Be 1,5 % Fett (Magermilch-)	**80**	**335**
Schmelzkäse 45 % F. i. Tr.	**80**	**335**
Steinbutt	**80**	**335**
Barsch	**80**	**335**
Hecht	**80**	**335**
Hummer	**80**	**335**
Shrimps, Prawns (Tiefseegarnelen)	**80**	**335**
Möhrensalat, 1 P (150 g)	**80**	**335**
Bündner Fleisch	**80**	**335**
Schinkenwurst	**80**	**335**
Magen	**80**	**335**
Müsli Schoko-Müsli, 1 EL	**80**	**335**
Zigeunersoße, 1 EL	**80**	**335**
Pumpernickel, 1 Sch (40 g)	**80**	**335**
Weißer Zucker 1 EL	**80**	**335**
Fruchtzucker 1 EL	**80**	**335**
Puderzucker 1 EL	**80**	**335**
Gemüsesäfte, ungesüßt mit rote Bete	**80**	**335**
Kaffee Cappuccino	**80**	**335**
Orangengetränk	**80**	**335**
Ananas	**80**	**335**
Mandarin-Orangen	**80**	**335**
Schattenmorellen	**80**	**335**
Stachelbeeren	**80**	**335**
Wald-Heidelbeeren	**80**	**335**
Kräcker, 10 St (17 g)	**80**	**335**
Joghurt mit 1,5 % Fett, 1 Be	**80**	**335**
Quark 10 % F. i. Tr. (Mager-)	**75**	**314**
Parmesan, gerieben, 1 EL	**75**	**314**
Rosenkohl, 1 P (250 g)	**75**	**314**
Kabeljau (Dorsch)	**75**	**314**
Scholle	**75**	**314**
Seehecht	**75**	**314**
Schlei	**75**	**314**
Ölsardinen 1 St (25 g)	**75**	**314**
Birne, 1 St (150 g)	**75**	**314**
Granatapfel, 1 St (150 g)	**75**	**314**
Litchis	**75**	**314**
Müsliriegel, 1 Ri (17 g)	**75**	**314**
Apfelwein	**75**	**314**
Apfelmus	**75**	**314**
Aprikosen	**75**	**314**

Birnen	**75**	**314**
Mirabellen	**75**	**314**
Pflaumen	**75**	**314**
Erbsen, sehr fein	**75**	**314**
Erbsen, sehr fein mit Möhren	**75**	**314**
Tofu (Sojabohnenquark)	**75**	**314**
Müsliriegel, 1Ri (17 g)	**75**	**314**
Quark mit 10 % F. i. Tr. (Mager-)	**75**	**314**
Sahne, gesüßt, 1 EL	**70**	**293**
Kochkäse 45 % F. i. Tr.	**70**	**293**
Ei, 1 St (Gew.-Kl. 6)	**70**	**293**
Eigelb,1 St (19 g)	**70**	**293**
Erbsen, grün	**70**	**293**
Kartoffeln	**70**	**293**
Mangold, 1 St (300 g)	**70**	**293**
Kartoffeln (siehe Gemüse)	**70**	**293**
Flunder	**70**	**293**
Kabeljaufilet	**70**	**293**
Schellfisch	**70**	**293**
Tintenfisch	**70**	**293**
Forellenfilet, 1 St (70 g)	**70**	**293**
Bierschinken	**70**	**293**
Katenschinken	**70**	**293**
Mortadella von der Pute	**70**	**293**
Müsli Früchtemüsli m. Zucker, 1 EL	**70**	**293**
Paniermehl, 1 EL	**70**	**293**
Stärkemehl, 1 EL	**70**	**293**
Margarine 1TL	**70**	**293**
Diätmargarine 1 TL	**70**	**293**
Apfelsine, 1 St (200 g)	**70**	**293**
Kaki	**70**	**293**
Mohrenkopf, 1 St	**70**	**293**
Limonade mit Ingwergeschmack	**70**	**293**
Sherry (5 cl) süß	**70**	**293**
Gemüsestäbchen, 1 St (40 g)	**70**	**293**
Spinat, 1 Pa (450 g)	**70**	**293**
Pfirsiche	**70**	**293**
Apfel-Rotkohl	**70**	**293**
Kabeljaufilet	**70**	**293**
Kartoffeln, 1 St	**70**	**293**
Schellfisch	**70**	**293**
Milch Rohmilch, Vorzugsmilch	**65**	**272**
Milch 3,5 % Fett	**65**	**272**
Sahne, geschlagen, 1 EL	**65**	**272**
Camembert 30 % F. i. Tr.	**65**	**272**
Austern	**65**	**272**
Krebs (Flußkrebs)	**65**	**272**
Salatcreme 30 % Fett, 1 EL	**65**	**272**
Toastbrot Weizentoast, 1 Sch (25 g)	**65**	**272**
Kumquat	**65**	**272**

Mirabellen	**65**	**272**
Bananenchips, 1 EL	**65**	**272**
Praline mit Nuß, 1 St	**65**	**272**
Limonade mit Orangengeschmack	**65**	**272**
Limonade mit Zitronengeschmack	**65**	**272**
Kaffee Cafe au lait	**65**	**272**
Likör, i. D. (2 cl)	**65**	**272**
Fischstäbchen, 1 St (40 g)	**65**	**272**
Creme fraiche, 30 % Fett 300 1 EL	**60**	**251**
Kefir, 3,5 % Fett	**60**	**251**
Salatgurke, 1 St (600 g)	**60**	**251**
Artischocke, 1 St (250 g)	**60**	**251**
Rindersaftschinken	**60**	**251**
Müsli Früchtemüsli o. Zucker, 1 EL	**60**	**251**
Knoblauchbutter, 1 TL	**60**	**251**
Kräuterbutter, 1 TL	**60**	**251**
Toastbrot Vollkorntoast, 1 Sch (25 g)	**60**	**251**
Feigen	**60**	**251**
Kirschen süß	**60**	**251**
Birnenhälfte, 1 St (20 g)	**60**	**251**
Rübenkraut	**60**	**251**
Praline mit Weinbrand, 1 St	**60**	**251**
Rumkugel, 1 St	**60**	**251**
Limonade mit Chiningeschmack	**60**	**251**
Sherry trocken	**60**	**251**
Artischockenböden	**60**	**251**
Artischockenherzen	**60**	**251**
Artischocke, 1 St (250 g)	**60**	**251**
Dickmilch, 3,5 %Fett	**60**	**251**
Kefir, 3,5 % Fett	**60**	**251**
Salatgurke, 1 St (600 g)	**60**	**251**
Brokkoli, 1 St (400 g)	**56**	**234**
Eisbergsalat, 1 Kopf (375 g)	**55**	**230**
Steinpilze getrocknet,1 EL	**55**	**230**
Roastbeef (Aufschnitt)	**55**	**230**
Ananas	**55**	**230**
Honigmelone	**55**	**230**
Reineclauden	**55**	**230**
Rosinen 280 1 EL	**55**	**230**
Birnenkraut	**55**	**230**
Gemüsesäfte, ungesüßt mit Möhre	**55**	**230**
Peperoni	**55**	**230**
Milch fettarm, 1,5 % Fett	**50**	**209**
Schmand, 1 EL	**50**	**209**
Schmelzkäse 10 % F. i. Tr.	**50**	**209**
Pfifferlinge getrocknet, 1 EL	**50**	**209**
Miesmuscheln	**50**	**209**
Cumberland-Soße, 1 EL	**50**	**209**
Remoulade 25 % Fett, 1 EL	**50**	**209**
Brombeeren	**50**	**209**

Johannisbeeren schwarz	**50**	**209**
Kirschen sauer	**50**	**209**
Kiwi, 1 St	**50**	**209**
Nektarine, 1 St (125 g)	**50**	**209**
Pflaumen	**50**	**209**
Feige, 1 St (20 g)	**50**	**209**
Korinthen, 1 EL	**50**	**209**
Sultaninen, 1 EL	**50**	**209**
Apfelkraut	**50**	**209**
Fruchtgelee 20gr	**50**	**209**
Pflaumenmus	**50**	**209**
Keks (10 g) mit Butter	**50**	**209**
Mokkabohnen, 6 St	**50**	**209**
Apfelmus mit Süßstoff	**50**	**209**
Frucht-Cocktail	**50**	**209**
Rotkohl, küchenfertig	**50**	**209**
Sojabohnensprossen	**50**	**209**
Salzmandeln, 5 St	**50**	**209**
Miesmuscheln	**50**	**209**
H-Milch, 3,5 % Fett	**45**	**188**
Milch fettarm, 1,5 % Fett	**45**	**188**
Chinakohl, 1 Kopf (500 g)	**45**	**188**
Romana, 1 Kopf (375 g)	**45**	**188**
Aubergine, 1 St (250 g)	**45**	**188**
Schinken ohne Fettrand	**45**	**188**
Sülze mit Geflügel	**45**	**188**
Sülze mit Kalb	**45**	**188**
Knäckebrot, 1 Sch (15 g)	**45**	**188**
Holunderbeeren	**45**	**188**
Stachelbeeren	**45**	**188**
Keks (10 g) mit Schokolade	**45**	**188**
Keks (10 g) mit Vollkornmehl	**45**	**188**
Praline mit Kirsche, 1 St	**45**	**188**
Tee, alle Sorten mit Milch und Zucker	**45**	**188**
Rotkohl	**45**	**188**
Knäckebrot, 1 Sch (15 g)	**45**	**188**
Sülze mit Geflügel (30 g)	**45**	**188**
Edamer 10 % F. i. Tr.	**40**	**167**
Kochkäse 10 % F. i. Tr.	**40**	**167**
Gartenkresse	**40**	**167**
Rote Bete	**40**	**167**
Sprossen	**40**	**167**
Stangensellerie, 1 St (500 g)	**40**	**167**
Corned beef	**40**	**167**
Frühstücksspeck	**40**	**167**
Sülze (Aufschnitt) mit Gemüse	**40**	**167**
Halbfettbutter 1 TL	**40**	**167**
Salatcreme 14 % Fett, 1 EL	**40**	**167**
Heidelbeeren	**40**	**167**
Johannisbeeren rot	**40**	**167**

Johannisbeeren weiß	**40**	**167**
Quitten	**40**	**167**
Dominostein, 1 St	**40**	**167**
Schokobiskuitkeks (10 g) mit Himbeer	**40**	**167**
Schokobiskuitkeks (10 g) mit Orange	**40**	**167**
Brauner Zucker 1 TL	**40**	**167**
Fruchtzucker 1 TL	**40**	**167**
Gemüsesäfte, ungesüßt mit Sellerie	**40**	**167**
Gemüsesäfte, ungesüßt mit Tomate	**40**	**167**
Tee, alle Sorten mit Zucker	**40**	**167**
Ananas mit Süßstoff	**40**	**167**
Mirabellen mit Süßstoff	**40**	**167**
Pflaumen mit Süßstoff	**40**	**167**
Gurkenhappen	**40**	**167**
Senfgurken	**40**	**167**
Edamer, 10 % F. i. Tr., (30 g)	**40**	**167**
Sülze, Aufschnitt mit Gemüse (30 g)	**40**	**167**
Buttermilch	**35**	**147**
Milch entrahmt	**35**	**147**
Milch entrahmt	**35**	**147**
Endivien, 1 Kopf (375 g)	**35**	**147**
Bohnen, grün	**35**	**147**
Grünkohl	**35**	**147**
Steinpilze	**35**	**147**
Zuckerschoten	**35**	**147**
Bratenaufschnitt vom Schwein	**35**	**147**
Halbfettmargarine 1 TL	**35**	**147**
Cocktailsoße, 1 EL	**35**	**147**
Paprikamark, 1 EL	**35**	**147**
Sojasoße süß, 1 EL	**35**	**147**
Erdbeeren	**35**	**147**
Praline mit Pfefferminze, 1 St	**35**	**147**
Schokobiskuitkeks (10 g) mit Kirsch	**35**	**147**
Frucht-Cocktail mit Süßstoff	**35**	**147**
Schattenmorellen mit Süßstoff	**35**	**147**
Grünkohl	**35**	**147**
Pfifferlinge	**35**	**147**
Rote Bete	**35**	**147**
Sauerkraut Ananas-Weinkraut	**35**	**147**
Schwarzwurzeln	**35**	**147**
Mixed Pickles	**35**	**147**
Buttermilch	**35**	**147**
Halbfettmargarine, 1 TL	**35**	**147**
Dickmilch, 3,5 % Fett 60 entrahmt	**30**	**126**
Harzer, 10 % F. i. Tr.	**30**	**126**
Fenchel, 1 St (150 g)	**30**	**126**
Morcheln	**30**	**126**
Paprikaschote, 1 St (200 g)	**30**	**126**
Bratenaufschnitt vom Kalb	**30**	**126**
Gefügelwurst, mager	**30**	**126**

Meerrettich Sahnemeerrettich, 1 TL	**30**	**126**
Himbeeren	**30**	**126**
Preiselbeeren	**30**	**126**
Katzenzunge, 1 St	**30**	**126**
Aprikosen mit Süßstoff	**30**	**126**
Birnen mit Süßstoff	**30**	**126**
Mandarin-Orangen mit Süßstoff	**30**	**126**
Pfirsiche mit Süßstoff	**30**	**126**
Wald-Heidelbeeren mit Süßstoff	**30**	**126**
Grüne Brechbohnen	**30**	**126**
Möhren, fein	**30**	**126**
Schnittbohnen	**30**	**126**
Maiskölbchen	**30**	**126**
Harzer, 10 % F. i. Tr., (30 g)	**30**	**126**
Paprikaschote, 1 St (200 g)	**30**	**126**
Molke	**25**	**105**
Saure Sahne, 1 EL	**25**	**105**
Austernpilze	**25**	**105**
Kohlrabi	**25**	**105**
Kürbis	**25**	**105**
Pfifferlinge	**25**	**105**
Zucchini, 1 St (200 g)	**25**	**105**
Hühnersuppe	**25**	**105**
Tomaten (in der Packung) passiert	**25**	**105**
Mandarine, 1 St (50 g)	**25**	**105**
Papaya, 1 St (300 g)	**25**	**105**
Zitrone, 1 St (60 g)	**25**	**105**
Marmelade, light 20gr	**25**	**105**
Marshmellow, 1 St	**25**	**105**
Marzipankartoffel, 1 St	**25**	**105**
Gemüsesäfte, ungesüßt mit Sauerkraut	**25**	**105**
Stachelbeeren mit Süßstoff	**25**	**105**
Rotkohl, light	**25**	**105**
Weinkraut	**25**	**105**
Tomaten (in der Packung) passiert	**25**	**105**
Wachsbohnen	**25**	**105**
Weinkraut	**25**	**105**
Gurken Cornichons	**25**	**105**
Gewürzgurken	**25**	**105**
Silberzwiebeln	**25**	**105**
Tomatenpaprika	**25**	**105**
Kohlrabi	**25**	**105**
Mandarine, 1 St (50 g)	**25**	**105**
Kondensmilch 10 % Fett, 1 TL	**20**	**84**
Brunnenkresse	**20**	**84**
Knollensellerie	**20**	**84**
Möhren	**20**	**84**
Curry-Ketchup, 1 EL	**20**	**84**
Tomatenmark, 1 EL	**20**	**84**
Tomaten stückig	**20**	**84**

Aprikose, 1 St (50 g)	**20**	**84**
Dattel, 1 St (8 g)	**20**	**84**
Pflaume, 1 St (8 g)	**20**	**84**
Bonbon, i. D., 1 St	**20**	**84**
Eiscreme-Konfekt, 1St	**20**	**84**
Tomaten geschält	**20**	**84**
Tomaten stückig	**20**	**84**
Salz-Dill-Gurken	**20**	**84**
Oliven gefüllt mit Mandelkern, 1 St	**20**	**84**
Relish, 1 EL	**20**	**84**
Aprikose, 1 St (50 g)	**20**	**84**
Möhren, 1 St	**20**	**84**
Kondensmilch 7 % Fett, 1 TL	**15**	**63**
Eiweiß, 1 St (33 g)	**15**	**63**
Chicoree, 1 Kolben (125 g)	**15**	**63**
Kopfsalat, 1 Kopf (250 g)	**15**	**63**
Rucola	**15**	**63**
Champignons	**15**	**63**
Egerlinge	**15**	**63**
Porree	**15**	**63**
Radieschen, 1 Bund (10 St)	**15**	**63**
Rettich, 1 St (250 g)	**15**	**63**
Sauerkraut, roh	**15**	**63**
Schwarzwurzeln	**15**	**63**
Spargel	**15**	**63**
Spinat	**15**	**63**
Weiße Rüben	**15**	**63**
Senf süß, 1 TL	**15**	**63**
Sojasoße, 1 EL	**15**	**63**
Aprikosenhälfte , 1 St (5 g)	**15**	**63**
Bambussprossen	**15**	**63**
Champignons	**15**	**63**
Grüne Bohnen, extra fein	**15**	**63**
Spargel	**15**	**63**
Champignons	**15**	**63**
Radieschen, 1 Bund (10 St)	**15**	**63**
Spinat	**15**	**63**
Kondensmilch 4 % Fett, 1 TL	**10**	**42**
Feldsalat	**10**	**42**
Radicchio	**10**	**42**
Ingwer, 1 St (20 g)	**10**	**42**
Fleischsuppe	**10**	**42**
Gemüsebrühe	**10**	**42**
Cornflakes, 1 EL (2 g)	**10**	**42**
Essig Balsamico-Essig, 1 EL	**10**	**42**
Fonds, i. D.	**10**	**42**
Ketchup light, 1 EL	**10**	**42**
Senf, scharf, 1 TL	**10**	**42**
Rhabarber	**10**	**42**
Kaffee mit Milch	**10**	**42**

Gewürzgurken 1 St (40 g)	**10**	**42**
Knoblauch, 1 Zehe (4 g)	**5**	**21**
Trüffel, 1 St (5 g)	**5**	**21**
Sardelle, 1 St (5 g)	**5**	**21**
Essig Obst-, Weißweinessig, 1 EL	**5**	**21**
Grüner Pfeffer, 1 EL	**5**	**21**
Kapern, 1 EL	**5**	**21**
Orangensaft, gepreßt,1 EL	**5**	**21**
Zitronensaft, gepreßt, 1 EL	**5**	**21**
Kaugummi, 1 Str	**5**	**21**
Colagetränk light (2 1 /2 l)	**5**	**21**
Orangengetränk light	**5**	**21**
Zitronengetränk light (1 /2 l)	**5**	**21**
Gurken 4 St (20 g)	**5**	**21**
Kapern 1 EL	5	**21**
Mixed Pickles 1 EL	**5**	**21**
Oliven gefüllt mit Paprika, 1 St	**5**	**21**
Peperoni 1 St (10 g)	**5**	**21**
Silberzwiebeln 10 St (20 g)	**5**	**21**
Salz, 1 Prise	**0**	**0**
Süßstoff Süße Stückchen (z. B. von natreen)	**0**	**0**
Kaffee	**0**	**0**
Espresso	**0**	**0**
Malzkaffee	**0**	**0**
Mineralwasser	**0**	**0**
Tee, alle Sorten ohne Milch und Zucker	**0**	**0**
Mineralwasser	**0**	**0**

FLEISCH-LAMM

FLEISCH-SCHWEIN

FLEISCH- UND WURSTWAREN

alle Kalorienangaben auf 100g.

Scheibe

cl = Centiliter (2cl entsprechen z.B. 1 Schnapsglas)

Ds =
Portion