



Lebensmittel und deren Menge an ausgewählten Inhaltsstoffen

Die Mengenangabe erfolgt in mg / 100g

Es handelt sich um circa Werte und ohne Gewähr für deren Richtigkeit !

Art	Lebensmittel	Laktose	Sorbit	Fruktose	Calcium
Brot					
Brot	Roggenbrot			380	29
Brot	Roggenmischbrot			450	49
Brot	Roggenvollkornbrot			1060	37
Brot	Weizenschrotbrot			740	42
Brot	Brötchen (Semmel)				130
Brot	Weizenmehlbrot				58
Brot	Weizenmischbrot			420	36
Getreide					
Getreide	Roggen ganzes Korn			50	37
Getreide	Weizen ganzes Korn			42	33
Getreide	Weizenmehl Typ 405			20	15
Getreide	Gerste entspelzt ganzes Korn			100	38
Getreide	Dinkelmehl Typ 630			43	
Obst					
Obst	Ananas			2440	180
Obst	Apfel		513	5736	119
Obst	Aprikose		820	870	280
Obst	Avocado			200	487
Obst	Banane			3402	367
Obst	Birne		2170	6727	114
Obst	Brombeere			3113	190
Obst	Dattel getrocknet			249	63
Obst	Erdbeere		32	2238	19
Obst	Feige getrocknet			235	193
Obst	Grapefruit (Pampelmuse)			2097	26
Obst	Heidelbeere		43	3344	10
Obst	Himbeere		85	2052	40
Obst	Honigmelone			1300	13
Obst	Johannisbeere weiss			3000	30
Obst	Johannisbeere rot			2491	29
Obst	Johannisbeere schwarz			3192	46
Obst	Kaki			8000	8
Obst	Kiwi			4595	38
Obst	Limette			800	13
Obst	Mandarine			1300	33
Obst	Mango			2600	12
Obst	Orange			2576	164
Obst	Papaya			3500	21
Obst	Passionsfrucht			2810	17
Obst	Pfirsich (Nektarine)		890	1234	6
Obst	Pflaume (Zwetschge)		1410	2010	83
Obst	Preiselbeere			2928	14
Obst	Rosine			33,2	0
Obst	Sauerkirsche			4283	0
Obst	Stachelbeere			3330	29
Obst	Süßkirsche			6320	0
Obst	Wassermelone			3917	7
Obst	Weintraube		200	7083	12
Obst	Zitrone			1350	11

Gemüse					
Art	Lebensmittel	Laktose	Sorbit	Fruktose	Calcium
Gemüse	Artischocke			1730	353
Gemüse	Aubergine			1029	203
Gemüse	Blumenkohl			895	282
Gemüse	Blumenkohl gekocht, abgetropft			760	161
Gemüse	Bohnen (grün) Schnittbohnen			1311	226
Gemüse	Brokkoli			1101	256
Gemüse	Brokkoli gekocht, abgetropft			800	324
Gemüse	Champion Zuchtchampignon			213	11
Gemüse	Chicoree			714	26
Gemüse	Chinakohl			526	40
Gemüse	Endivien			608	54
Gemüse	Erbse Schote und Samen grün			65	26
Gemüse	Feldsalat (Rapunzel)			228	421
Gemüse	Fenchel BLATT (Bogneser Fenchel)			1060	494
Gemüse	Fenchel Knolle				494
Gemüse	Grünkohl (Braunkohl)			920	212
Gemüse	Gurke			862	16
Gemüse	Kartoffel			170	62
Gemüse	Kichererbse Samen trocken			89	124
Gemüse	Kohlrabi			1233	59
Gemüse	Kopfsalat			527	21
Gemüse	Kürbis			1320	22
Gemüse	Mangold			270	103
Gemüse	Mais ganzes Korn			90	83
Gemüse	Möhren			1311	35
Gemüse	Möhren gekocht abgetropft			940	29
Gemüse	Paprikaschote			1251	10
Gemüse	Pfifferling			70	37
Gemüse	Porree			1244	63
Gemüse	Radieschen			717	25
Gemüse	Rettich			621	41
Gemüse	Rosenkohl			793	35
Gemüse	Rotkraut			1276	37
Gemüse	Sauerkraut abgetropft			210	48
Gemüse	Sellerie			100	50
Gemüse	Spargel			993	26
Gemüse	Spargel gekocht abgetropft			560	20
Gemüse	Spinat (frisch)			128	117
Gemüse	Steinpilz			260	42
Gemüse	Tomate			1358	8,9
Gemüse	Weißkraut			1761	45
Gemüse	Wirsing			1113	64
Gemüse	Zucchini			1136	25
Gemüse	Zuckermais			375	22
Gemüse	Zwiebeln			1357	22
Nüsse, Keime, Samen					
Nüsse, Keime, Samen	Sojakeime				32
Nüsse, Keime, Samen	Sonnenblumenkerne				0
Nüsse, Keime, Samen	Weizenkeime				49
Nüsse, Keime, Samen	Leinsamen				198
Nüsse, Keime, Samen	Mandeln (süß)				252
Nüsse, Keime, Samen	Mohn				1460
Getränke					
Getränke	Vollbier hell		17		4
Getränke	Weissbier		23	11	1
Getränke	Apfelsaft Handelsware		560		69
Getränke	Magermilch (entrahmte Milch)	4800			123
Getränke	UHT Milch (Ultrahocherhitzt)	4700			120
	fettarme Milch mind.1,5 %, höchst.1,8 % Fett	4800			118
Getränke	Konsummilch mind. 3,5 % Fett	4700			120
Getränke	Molke süß	4700			68
Getränke	Buttermilch	4010			109
Getränke	Rotwein leichte Qualität		6	250	94
Getränke	Weisswein mittlere Qualität		5	410	9
Getränke	Tee schwarz			700	302

Käse					
Art	Lebensmittel	Laktose	Sorbit	Fruktose	Calcium
Käse	Appenzellerkäse 20% Fett i. Tr				120
Käse	Appenzellerkäse 50% Fett i. Tr				82
Käse	Butterkäse 50% Fett i.Tr				78
Käse	Frischkäse Doppelrahm mind.60%,höchst. 85% Fett i. Tr	2560			79
Käse	Frischkäse Rahm- 50 % Fett i. Tr	3410			98
Käse	Goudakäse 45% Fett i.Tr.				820
Käse	Schichtkäse 10 % Fett i. Tr	3800			91
Käse	Schichtkäse 20 % Fett i. Tr	3600			100
Käse	Schichtkäse 40 % Fett i. Tr (SAHNESCHICHTKÄSE)	3200			96
Käse	Parmesan 36.6 % Fett i. Tr	56			1107
Käse	Hüttenkäse	3300			95
Käse	Briekäse (Rahmbrie) 50 % Fett i. Tr	97			152
Käse	Camenbertkäse 50 % Fett i. Tr (Rahmcamembert)	101			96
Käse	Mozarellakäse				651
Käse	Fetakäse 45 % Fett i. Tr	527			429
Käse	Ricottakäse	330			274
Milchprodukte					
Milchprodukte	Joghurt mind. 3,5 % Fett	3190			120
Milchprodukte	Joghurt fettarm mind. 1,5 %, höchst.1,8 % Fett	3280			114
Milchprodukte	Fruchtjoghurt fettarm	3110			114
Milchprodukte	Fruchtjoghurt mager	2980			128
Milchprodukte	Fruchtjoghurt Vollfett	3080			127
Milchprodukte	Schlagsahne, Schlagrahm mind. 30 % Fett	3270			80
Milchprodukte	Kaffeesahne mind. 10 % Fett	4050			101
Milchprodukte	Kondensmilch mind. 7,5 % Fett	9320			242
Milchprodukte	Kondensmilch mind. 10 % Fett	12,5			315
Milchprodukte	Kondensmilch gezuckert	10,2			238
Milchprodukte	Margarine (Halbfett)				12
Milchprodukte	Butter (Süß und Sauerrahm)	570			16
Milchprodukte	Trockenmagermilch (Magermilchpulver)	505			1290
Milchprodukte	Trockenvollmilch (Vollmilchpulver)	351			1060
Milchprodukte	Eiscreme	6670			140
Milchprodukte	Magerquark	3200			92
Milchprodukte	Speisequark 20 % Fett i. Tr	2700			85
Milchprodukte	Speisequark 40 % Fett i. Tr (Speisequark mit Sahne)	3600			95
Sonstiges					
Sonstiges	Nuss-Nougatcreme	1920			13
Sonstiges	Schokolade Milkschokolade	9500			247
Sonstiges	Fruchteis				41
Sonstiges	Pommes Frites verzehrfertig ungesalzen				20
Wurst					
Wurst	Bierschinken				261
Wurst	Cervelatwurst				24
Wurst	Fleischkäse				4
Wurst	Fleischwurst				14
Wurst	Frankfurter Würstchen				8
Wurst	Jagdwurst				14
Wurst	Münchner Weisswurst				25
Wurst	Deutsche Salami				35
Fisch					
Fisch	Garnele, Krabbe				92
Fisch	Heilbutt				14
Fisch	Flunder				48
Fisch	Forelle				12
Fisch	Kabeljau				28
Fisch	Lachs				16