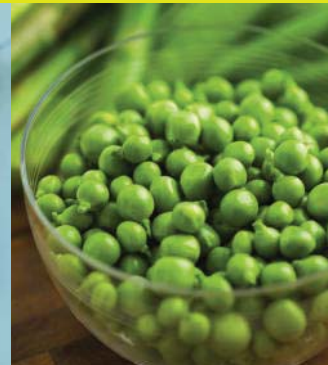


# Die große GU Nährwert Kalorien Tabelle

Neu-  
ausgabe  
2012/13



- Mit über 20.000 Nährwerten
- Alle wichtigen Vitamine und Mineralstoffe
- Zahlreiche Sondertabellen für eine gesundheitsbewusste Ernährung

**Univ.-Prof. Dr. Ibrahim Elmadfa**

Studium der Lebensmitteltechnologie und Ernährungswissenschaft. Promotion und Habilitation im Fach »Ernährung des Menschen«; für dieses Fach Professur an der Universität Gießen bis 1990. Seit Mai 1990 Lehr- und Forschungstätigkeit an der Universität Wien.

**Waltraute Aign**

Staatlich anerkannte Diätassistentin und Ernährungsberaterin, DGE; im Auftrag der Deutschen Gesellschaft für Ernährung in der Ernährungsberatung tätig.

Mehr als 30 Jahre am Institut für Ernährungswissenschaft der Justus Liebig Universität Gießen, Lehrauftrag für Praktika und Seminare in Nahrungszubereitung, Krankenkost sowie Methodik und Didaktik der Ernährungsberatung, als Autorin und Referentin in der praktisch angewandten Ernährungswissenschaft tätig. Heute im Ruhestand.

**Prof. Dr. rer. nat. Erich Muskat**

Studium der Pharmazie und Lebensmittelchemie in Marburg und Gießen. 1974 Habilitation im Fachbereich Ernährungswissenschaften. Lehrbeauftragter und Honorarprofessor an der Universität Gießen. Chemiedirektor a. D. am Staatl. Untersuchungsamt Mittelhessen, Gießen. Seit über 40 Jahren Dozent an der staatlichen Diätschule des Universitätsklinikums Gießen für die Fächer Lebensmittelkunde, -recht und -chemie.

**Dipl. oec. troph. Doris Fritzsche**

Studium der Ernährungswissenschaften an der Universität Gießen, danach wissenschaftliche Mitarbeiterin von Prof. I. Elmadfa. Mitautorin zahlreicher GU-Ratgeber. 5 Jahre Ernährungsberaterin in einer diabetologischen Schwerpunktpraxis. Arbeitet selbstständig in der Ernährungsberatung und Weiterbildung.

# 1 Nährwert- und Kalorien-Tabelle

# 2 Moderne Ernährung

# 3 Richtige Ernährung bei Krankheiten

Einleitung	4	<b>Fisch, Meerestiere</b>	38	Süßwaren	56	Fischgerichte	63
Symbole und Abkürzungen	5	Seefische	38	Süßspeisen	56	Nudelgerichte	63
		Sonstige Meerestiere	38			Reisgerichte	63
<b>Getreide, -produkte</b>	6	Süßwasserfische	38	Fertigprodukte	58	Suppen und Eintöpfe	64
Getreide, Mehle, Mahlprodukte	6	Fischdauerwaren	40			Feinkostsalate	64
Stärkemehle	8			Gemüsezubereitungen	58	Wurst	64
Backmehle und -teige	8	<b>Fleisch, Geflügel, Eier</b>	42	Fleischzubereitungen	58	Käse und Käsezubereitungen	64
Backwaren	10	Geflügel	42	Fischzubereitungen	58	Brotaufstriche	65
Frühstücksflocken	12	Hammel- und Lammfleisch	42	Getreidezuber., Mehlspeisen	59	Streichfette	65
Teigwaren	12	Kalbfleisch	42	Nudelgerichte	59	Dessert	65
Verschiedenes	12	Rindfleisch	44	Kartoffelgerichte	59	Kompott	65
		Schweinefleisch	44	Salate, eingelegte Gemüse	59	Konfitüren	65
<b>Obst, -produkte</b>	14	Wild und sonstige		Eintöpfe und Suppen	60	Getränke	65
		Fleischarten	46	Brühen, Bouillon	60		
<b>Gemüse, Kräuter, Pilze, Hülsenfrüchte</b>		Fleisch- und Wurstwaren	46	Fertigsaucen	61	<b>Mineral- und Heilwässer</b>	<b>66</b>
Gemüse und Gemüseprodukte	22	Eier und Trockeneipulver	48	Süßspeisen	61		
Kräuter	26			Speiseeis	62		
Pilze	28	<b>Fette, Öle, Samen, Nüsse</b>	50	Backmischungen	62		
Hülsenfrüchte	28	Tierische Fette und Öle	50	Frühstückscerealien	62		
		Pflanzliche Fette und Öle	50	Sojaprodukte	63		
<b>Milch, -produkte</b>	30	Samen und Nüsse	52	Fast Food	63		
Milch	30			Energiereduzierte Produkte	63		
Milchprodukte	30	<b>Extras, Fertigprodukte</b>	54	Fleischgerichte	63		
Käse	32	Getränke, alkoholische	54	Geflügelgerichte	63		
		Getränke, alkoholfreie	54				

Die Bedeutung der Nahrung	68	Spurenelemente	73	Light-Produkte	77	D-A-CH-Referenzwerte für	
Energie- und Nährstoffbedarf	68	Vitamine	74	Bedeutung von Lebensmittel-		die Nährstoffzufuhr (2008)	79
Die Inhaltsstoffe unserer		Nahrungsbestandteile		zusätzen	77	Gehalt an Vitaminen	82
Nahrung	70	ohne Nährstoffcharakter	76	Gefährdung durch Umwelt-		Gehalt an Spurenelementen	88
Fette	70	Ballaststoffe	76	schadstoffe	78	Gehalt an bioaktiven	
Kohlenhydrate	71	Sekundäre Pflanzenstoffe	77	Auswirkung der Verarbeitung auf		Pflanzenstoffen	93
Eiweiß	72	Ubichinone	77	den Nähr- und Gesundheitswert	78	Nitratgehalt	95
Mineralstoffe	72	Säuglingsernährung	77				

Wenn der Stoffwechsel entgleist	96	Nierensteine durch Oxalsäure	97	Reduktionskost	101	Diät bei Bluthochdruck	113
Kohlenhydratzufuhr und		Allergische Symptome durch		Diät bei Diabetes mellitus	101	Diät bei Gicht/Hyperurikämie	114
Diabetes	96	Nickel und Salicylsäure	97	Glykämischer Index (GLYX)	102	Harnsäuregehalt	115
Cholesterinaufnahme und		Nickelgehalt	98	KE-Austauschtabelle	102		
Fettstoffwechselstörungen	96	Salicylsäuregehalt	99	Tabelle GLYX	106	<b>Literatur</b>	120
Fettzufuhr einschränken	97	Grundlagen der Diätetik	100	Diät bei Hyperlipoproteinämie	107	<b>Register</b>	121
Purin-(Harnsäure-)Zufuhr und Gicht	97	Leichte Vollkost	100	Gehalt an Fettsäuren	108		

## Einleitung

Erfahrene Ernährungswissenschaftler und Ernährungsfachkräfte der Universitäten Wien und Gießen haben mit diesem **Nährwert-Tabellenbuch** eine unentbehrliche Hilfe für alle geschaffen, die mit Ernährungsfragen zu tun haben: ob beruflich – wie Diätassistentinnen, Ernährungsberaterinnen, Ernährungswissenschaftler, Ärzte und Küchenleiter –, ob als Patienten, die eine Diät einhalten müssen, oder ob einfach als ernährungsbewusste Menschen unserer Zeit. Die GROSSE GU-NÄHRWERT-KALORIEN-TABELLE bietet wertvolle Informationen über alle wichtigen Inhaltsstoffe unserer Nahrung und enthält eine Vielzahl von Sondertabellen sowie eine Einführung in eine moderne Ernährung für Gesunde und Stoffwechselkranke.

### Richtige Ernährung – wichtiger denn je

Wie wichtig eine ausgewogene Ernährung für Gesundheit und Leistungsfähigkeit ist, weiß jeder, der sich Gedanken über eine gesunde Lebensweise macht. Warum fällt es aber vielen Menschen so schwer, sich richtig zu ernähren? Einen naturgegebenen Instinkt dafür, wann man zu essen aufhören sollte oder welche Nährstoffe gerade fehlen, haben die Menschen nicht. Deshalb brauchen sie Angaben darüber, wie eine gesund erhaltende Kost beschaffen sein sollte, welche Nährstoffe sie enthalten muss und in welchen Lebensmitteln diese Nährstoffe vorkommen.

**Fehlernährung** ist eines der am schwierigsten zu lösenden Probleme für die Menschen in aller Welt, wenn sie auch in den verschiedensten Formen auftritt: als Mangel- und Unterernährung vor allem in den Entwicklungsländern, als Überernährung und partielle Mangelernährung in Industrieländern – verursacht durch eine Kost, der wichtige Nährstoffe vorübergehend oder auf Dauer fehlen.

### Aus der Lebensmittelvielfalt das Richtige auswählen

Für den Verbraucher in den Industrieländern stellt sich nicht die Frage nach der ausreichenden Versor-

gung mit Nahrungsmitteln, sondern die Forderung, eine richtige und sinnvolle Auswahl zu treffen.

### Viele Krankheiten sind heute ernährungsbedingt

Dass der Konsument mit seinem Ernährungsverhalten dieser Forderung nicht nachkommt, geht deutlich aus den »Ernährungsberichten« der Deutschen Gesellschaft für Ernährung für das Jahr 2008 sowie aus dem »Gesundheitsbericht« des Bundesministeriums für Jugend, Familie und Gesundheit hervor: **»Richtige Ernährung ist eine wichtige Voraussetzung für Gesundheit und Leistungsfähigkeit.** Viele Zivilisationskrankheiten sind durch falsche Ernährung verursacht oder mitbedingt. Nach Schätzungen der Wissenschaftler ist jeder dritte Todesfall in der Bundesrepublik auf eine ernährungsabhängige Krankheit zurückzuführen. Fehlernährung muss heute als Ursache beziehungsweise als Mitursache für eine deutliche Zunahme von Krankheiten des Stoffwechsels, des Herz-Kreislauf-Systems, des Magen-Darm-Bereichs sowie der Zahnkaries angesehen werden.« Durch ausgewogene Ernährung ist es möglich, vielen Erkrankungen vorzubeugen oder den Krankheitsverlauf günstig zu beeinflussen.

### Was ist nun aber eine ausgewogene Ernährung?

Die Antwort auf diese Frage nennt bewusst nicht einzelne Kostformen, sie fordert bewusst nicht »naturbelassene« oder »wenig behandelte« Nahrung, sondern ist ernährungswissenschaftlich formuliert:

Eine Ernährung ist ausgewogen, wenn sie den Energiebedarf des Menschen deckt – nicht zu reichlich, aber auch nicht mangelhaft ist, wenn sie alle wichtigen Nährstoffe in optimaler Menge und ausgewogenem Verhältnis enthält und so weit wie möglich frei ist von schädlichen Stoffen.

Ob die Nahrungszufuhr, also die Aufnahme von Kalorien, dem Energiebedarf entspricht, lässt sich leicht aus der Gewichtskurve ablesen: Bei Übergewicht ist die Energiezufuhr zu groß. Über den Bedarf an Nährstoffen – Eiweiß, Fett, Kohlenhydrate sowie

die meisten Vitamine und Mineralstoffe – haben wir auf Grund der ernährungswissenschaftlichen Forschungsarbeit der letzten 100 Jahre mehr oder weniger klare Vorstellungen. Empfehlungen für die Deckung des Energie- und Nährstoffbedarfs hat die Deutsche Gesellschaft für Ernährung zusammen mit den entsprechenden Fachgesellschaften in Österreich und der Schweiz zuletzt 2008 publiziert. Eine Zusammenfassung enthält die Tabelle »D-A-CH-Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr« (vgl. Seite 79 bis 81).

### Die Inhaltsstoffe der Nahrung kennen

Langfristig kann ein Mensch sich nur dann ausgewogen ernähren, wenn er weiß, welche Nährstoffe die Lebensmittel enthalten, und wenn er deren Bedeutung für den »Betrieb« des Organismus kennt. **Richtige Auswahl** sich ergänzender Lebensmittel, **kurze Lagerung** sowie **schonende Zubereitung** garantieren eine ausreichende und bedarfsdeckende Aufnahme lebenswichtiger Nahrungsbestandteile; eine zusätzliche Einnahme konzentrierter und hochdosierter Nährstoffe ist dann nicht erforderlich.

Die Aufnahme unerwünschter Lebensmittelinhaltsstoffe wie Cholesterin und Purine kann minimiert werden, wenn der Schwerpunkt der Ernährung auf pflanzlichen Lebensmitteln liegt. Die Zufuhr von Lebensmittel-Zusatzstoffen lässt sich beschränken, wenn Fertigprodukte nur einen geringen Anteil der täglichen Nahrung ausmachen.

Empfehlenswert ist eine Ernährung mit einem hohen Anteil pflanzlicher Lebensmittel: Obst und Gemüse, häufig als Frischkost, sowie Getreideprodukte, überwiegend in Form von Vollkorn-erzeugnissen.

In die Ernährung der westlichen Industrieländer werden – bedingt durch die Zunahme des Außer-Haus-Verzehrs und die zunehmende Berufstätigkeit von Männern und Frauen – immer mehr Fertigprodukte eingebaut. Deshalb enthält die vorliegende Neuauflage der GROSSEN GU NÄHRWERT-KALORIEN-TABELLE ausführliche Nährwertgehalte ausgewählter Fertiggerichte und -produkte.

## Woher stammen die Nährwertdaten?

Grundlage für die in der GROSSEN GU NÄHRWERT-KALORIEN-TABELLE aufgeführten Nährwerte sind verschiedene Tabellen und Nachschlagewerke, die auf Seite 120 zusammengestellt sind. Einer Reihe von Werten wurden eigene Analysendaten sowie unveröffentlichte Analysenergebnisse von Fachinstituten zugrunde gelegt.

Die angegebenen Daten sind Durchschnittswerte. Diese erlauben die orientierende Einschätzung von Lebensmitteln als Quellen verschiedener Inhaltsstoffe, obgleich Schwankungsbreiten aufgrund biologischer Unterschiede der untersuchten Lebensmittel sowie durch die Verschiedenheit von Bodenbeschaffenheit, Abbau bzw. Fütterungsbedingungen durchaus üblich sind.

Werte für den Gehalt an Eiweiß und Fetten sowie für den Wassergehalt liegen bei praktisch allen Lebensmitteln vor. Die Werte für verwertbare Kohlenhydrate und Ballaststoffe sind neueren Quellen entnommen, sie basieren auf Analysendaten. Minerale und Vitamine sind nur teilweise aufgeführt.

## Informationen zum Gebrauch der Tabellen

Der Begriff »verzehrbarer Anteil« bedeutet, dass der Küchenabfall, der bei der Zubereitung entsteht, bereits abgezogen ist. Die Reihenfolge der Lebensmittelgruppen orientiert sich an der Lebensmittelpyramide auf Seite 71. Für die Berechnung des Energiegehaltes der Lebensmittel werden je Gramm Fett 9 kcal (entsprechend 37 kJ), für Kohlenhydrate und Eiweiß je Gramm 4 kcal (beziehungsweise 17 kJ) angesetzt. Ballaststoffe werden dabei vernachlässigt. Organische Säuren wie Milchsäure, Essigsäure und Fruchtsäuren sowie Zuckeraustauschstoffe wie Sorbit oder Xylit sind nicht aufgeführt. Sie werden aber bei der Ermittlung des Gesamtenergiegehaltes berücksichtigt, da sie im Körper je Gramm 3 kcal (= 13 kJ) beziehungsweise 2,4 kcal (= 10,4 kJ) liefern. Deshalb liegen die Brennwerte der entsprechenden Lebensmittel über der Summe des aus den Hauptnährstoffen errechneten Energiegehaltes.

Bei den Nährwertangaben je 100 g Lebensmittel ergibt sich durch die Zubereitung bei getrockneten und einem Teil der zubereiteten Lebensmittel im Vergleich zum Rohgewicht eine scheinbare Erhöhung der Inhaltsstoffe. Diese erklärt sich bei der einheitlichen Angabe je 100 g aus dem Wasserverlust bei Trocknung sowie verschiedenen Zubereitungsarten wie Frittieren. Zum Beispiel rohe Kartoffeln und Pommes: Bedenkt man, dass mehr als 250 g rohe Kartoffeln benötigt werden, um 100 g Pommes frites herzustellen, wird erkennbar, dass real nicht eine Konzentrierung der Inhaltsstoffe, sondern vielmehr Nährstoffverluste zu verzeichnen sind.

## Vitaminverluste durch die Zubereitung

Die in den Tabellen auf Seite 6 bis 57 und 82 bis 87 aufgeführten Vitamingehalte beziehen sich, wenn nichts anderes angegeben ist, auf den verzehrbaren Anteil des rohen Lebensmittels. Durch die Verarbeitung in der Küche wie Waschen, Zerkleinern, Garen und Warmhalten der Lebensmittel treten, bedingt durch den Einfluss von Wasser, Sauerstoff, Licht und Hitze, Vitaminverluste auf. Die Höhe dieser Verluste variiert je nach Lebensmittel und Zubereitungsart sehr stark, sollte aber beim Aufstellen von Kostplänen berücksichtigt werden.

Bei den »D-A-CH-Referenzwerten für die Nährstoffzufuhr« (vgl. Seite 79 bis 81) wurden Mittelwerte für einen Zuschlag zum Ausgleich der Zubereitungsverluste errechnet. Diese Mittelwerte beruhen auf allen verbrauchten Lebensmitteln bei landesüblicher Ernährung und schonender Zubereitung. Sie stellen den Faktor dar, um den die empfohlene Vitaminzufuhr bei der Benutzung von Tabellen korrigiert werden muss.

Zuschlag für die Empfehlungen zur Vitaminzufuhr zum Ausgleich von Vitaminverlusten:

Vitamin A	+ 20%	Vitamin B <sub>6</sub>	+ 20%
Vitamin E	+ 10%	Folsäure	+ 35%
Vitamin B <sub>1</sub>	+ 30%	Vitamin B <sub>12</sub>	+ 12%
Vitamin B <sub>2</sub>	+ 20%	Vitamin C	+ 30%

## Symbole und Abkürzungen

+	=	Inhaltsstoff ist nur in Spuren vorhanden
(0)	=	analytisch und ernährungsphysiologisch unbedeutende Mengen
*	=	es liegen keine Daten vor
kcal	=	Kilokalorie (1 kcal = 4,184 kJ)
kJ	=	Kilojoule
MJ	=	Megajoule (1 MJ = 1000 kJ)
mg	=	Milligramm (1 mg = 0,001 g)
µg	=	Mikrogramm (1 µg = 0,001 mg)
MUFS	=	mehrfach ungesättigte Fettsäuren, auch Polyensäuren
Ret.-Ä.	=	Retinol-Äquivalent, wirkungsgleich mit 1 µg Vitamin A oder 6 µg Beta-Carotin
Toc.-Ä.	=	Tocopherol-Äquivalent, wirkungsgleich mit 1 mg Vitamin E
i. D.	=	im Durchschnitt
i. Tr.	=	in der Trockenmasse (z.B. bei der Fettangabe von Käse)
X°	=	Alkoholgehalt in Volumenprozent
Tr.-Pr.	=	Trockenprodukt
D-A-CH	=	Anlehnung an die Länderkennzeichen Deutschland (D), Österreich (A), Schweiz (CH)

**OBST,  
-PRODUKTE**
**Lebensmittel**  
(je 100 g verzehrbaren Anteil)

	ENERGIE		HAUPTNÄHRSTOFFE					Wasser g	Choles- terin mg	MINERALSTOFFE	
	kcal	kJ	Eiweiß (Protein) g	Fett Gesamt g	Fett MUFS g	Kohlenhydrate verwert- bar g	nicht ver- wertbar (Ballast- stoffe) g			Natrium mg	Kalium mg
<b>Obst und Obstprodukte</b>											
Acerola	16	66	0,2	0,2	0,1	2,6	2	89	0	3	83
Konzentrat	261	1093	5,6	2,7	1,1	57	0	1,5	0	210	2330
Saft	22	92	0,3	0,3	0,1	4,5	0	94,3	0	3	72
Ananas	56	232	0,5	0,2	0,1	12,4	1	84,7	0	2	172
in Dosen	66	277	0,4	0,2	+	15,2	1	82	0	1	123
Saft	53	220	0,4	0,1	0,1	12	+	85,6	0	1	149
Apfel	54	225	0,3	0,6	0,3	11,4	2	84,4	0	3	122
Konfitüre	258	1080	0,1	0,1	0,1	64	0,7	35	0	15	49
getrocknet (geschwefelt)	255	1067	1,4	1,6	1	57	10,1	24,5	0	10	622
Mus	79	328	0,2	0,4	0,2	19,2	2	84,3	0	2	114
Saft	57	208	0,1	+	+	11,7	+	88	0	2	109
Apfelsine (Orange)	42	177	1	0,2	0,1	8,3	1,6	85,9	0	1	165
Konfitüre	259	1085	0,4	0	+	63,6	0,5	38,7	0	11	53
Saft, frisch gepresst	46	192	0,7	0,2	0,1	9,4	0,2	88,2	0	1	143
Saft, ungesüßte Handelsware	44	185	0,7	0,2	0,1	0,9	*	87,6	0	1	142
Saftkonzentrat	212	885	2,4	1,5	0,4	47,1	0	36,8	0	43	674
Aprikosen (Marillen)	43	180	0,9	0,1	0	8,5	1,5	86,3	0	2	280
getrocknet	240	1003	5	0,5	0,1	47,9	17,3	17	0	11	1370
in Dosen	71	298	0,6	0,1	+	17	2	80,5	0	13	171
Konfitüre	248	1037	0,3	0,1	+	60,6	0,6	36,9	0	5	75
Nektar, ca. 40 % Fruchtanteil	60	250	0,3	0,1	+	14,4	0	84,6	0	+	151
Avocado	221	923	1,9	23,5	1,8	0,4	6,3	66	0	3	487
Backobst	246	1045	2,9	0,9	0,5	20	9	22	0	10	900
Banane	88	369	1,2	0,2	0,1	20	1,8	73,9	0	1	382
getrocknet	326	1362	4,4	0,8	0,2	75,2	12	7,6	0	4	1477
Birne	55	231	0,5	0,3	0,1	12,4	3,3	84,3	0	2	128
getrocknet	213	890	3,1	1,8	0,6	46	13,5	33	0	7	573
in Dosen	67	281	0,3	0,2	+	16	2	80,4	0	4	65
Nektar, ca. 40 % Fruchtanteil	55	228	0,3	0,2	+	12,9	0,5	86,2	0	1	39
Brombeeren	44	183	1,2	1	0,6	6,2	3,2	84,6	0	2	180
Konfitüre	259	1084	0,5	0,4	0,2	63,1	1,2	34	0	6	42
Saft	38	158	0,3	0,6	0,5	7,8	0	90,9	0	1	170
Cherimoya (Anone)	63	264	1,5	0,3	0,1	13,6	1	74	0	8	250
Clementine	39	67	0,9	+	0	8,7	1,5	87,5	0	4	130

Calcium	Phosphor	Magnesium	Eisen	VITAMINE							Lebensmittel (je 100 g verzehrbare Anteil)
				A (Ret.-Ä.)	E (Toc.-Ä.)	B1 (Thiamin)	B2 (Ribo- flavin)	Niacin	B6 (Pyri- doxin)	C (Asc- Säure)	
mg	mg	mg	mg	µg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	
											<b>Obst und Obstprodukte</b>
12	17	12	0,2	28	0,3	0,02	0,06	0,4	0,1	1700	Acerola
1	212	+	+	407	4,2	0,5	0,7	5,7	0,12	17000	Konzentrat
10	9	12	0,5	28	0,3	0,02	0,06	0,4	0,01	1000	Saft
16	9	17	0,4	10	0,1	0,08	0,03	0,2	0,08	20	Ananas
16	6	17	0,2	3	0,1	0,08	0,02	0,2	0,07	7	in Dosen
12	9	12	0,7	8	0,1	0,05	0,02	0,2	0,1	9	Saft
7	12	6	0,5	6	0,5	0,04	0,03	0,3	0,1	12	Apfel
10	3	2	0,4	2	0,1	+	+	+	0,1	+	Konfitüre
31	51	32	1,2	32	1,8	0,1	0,11	0,8	0,16	11	getrocknet (geschwefelt)
4	6	10	0,4	6	0,5	0,01	0,02	0,1	0,06	2	Mus
7	8	4	0,3	7	0,5	0,02	0,03	0,3	0,1	1	Saft
42	22	14	0,4	13	0,3	0,09	0,04	0,4	0,1	50	Apfelsine (Orange)
32	5	5	0,3	3	+	0,01	0,01	+	0,01	4	Konfitüre
11	16	12	0,2	12	0,2	0,07	0,02	0,4	0,05	52	Saft, frisch gepresst
13	17	12	0,3	1	0,7	0,06	0,01	0,3	0,13	42	Saft, ungesüßte Handelsware
34	86	83	1,3	101	1,5	0,4	0,1	1,7	0,3	237	Saftkonzentrat
17	22	9	0,6	280	0,5	0,04	0,05	0,7	0,07	10	Aprikosen (Marillen)
82	111	50	4,4	5800	2,7	0,01	0,11	3,3	0,17	12	getrocknet
11	15	9	0,7	131	0,3	0,02	0,02	0,5	0,05	4	in Dosen
8	11	4	0,4	55	0,1	0,01	0,02	0,1	0,01	11	Konfitüre
9	12	5	0,2	105	0,2	0,01	0,01	0,2	0,02	3	Nektar, ca. 40 % Fruchtanteil
10	38	29	0,6	12	1,3	0,08	0,15	1,1	0,5	13	Avocado
50	75	40	2,5	250	1	0,1	0,11	*	0,15	10	Backobst
8	27	31	0,3	8,5	0,3	0,05	0,06	0,7	0,37	11	Banane
32	104	110	2,8	13	0,7	0,2	0,2	2,8	0,9	7	getrocknet
9	13	8	0,2	2	0,4	0,03	0,04	0,2	0,02	5	Birne
35	48	34	1,3	12	1,5	0,01	0,18	0,6	0,04	7	getrocknet
6	8	4	0,4	2	0,2	0,01	0,02	0,1	0,01	2	in Dosen
3	5	4	0,1	+	0,2	+	0,02	+	0,01	+	Nektar, ca. 40 % Fruchtanteil
44	30	30	0,9	45	0,7	0,03	0,04	0,4	0,05	17	Brombeeren
17	14	11	0,5	9	0,1	+	0,02	+	0,01	+	Konfitüre
12	12	31	0,9	46	0,8	0,02	0,03	0,3	0,04	10	Saft
15	40	25	0,6	1	0,5	0,09	0,11	1	0,1	15	Cherimoya (Anone)
30	18	10	0,2	50	0,3	0,09	0,04	0,2	0,05	54	Clementine

**EXTRAS,  
FERTIGPRODUKTE**

**Lebensmittel**  
(je 100 g verzehrbare Anteil)

	ENERGIE		HAUPTNÄHRSTOFFE		
	kcal	kJ	Eiweiß (Protein) g	Fett Gesamt g	Kohlen- hydrate g
<b>FERTIGDESSERTS</b>					
1 Becher/Portion (Oe)					
Onken, Joghurt, Himbeer	126	534	5	3	19
Kirschen	134	566	5	3	21
Rote Grütze & Vanillesoße	160	680	2	2	33
Wölkchen, Double-Chocolate	169	711	5	8	19
Vanille	159	663	4	8	18
<b>Speiseeis</b>					
Cornetto, 1 Stück (La)					
Buttermilch-Zitrone	210	850	3	9	27
Erdbeer	200	830	2	8	29
Haselnuss	230	980	3	14	25
Royal Amarena	230	990	3	9	33
Cremissimo, 100 g (La)					
Bourbon-Vanille	220	910	3	11	27
Schokolade	230	960	5	11	28
Stracciatella	240	1000	4	11	30
Walnuss	240	1000	4	13	28
Eiscreme, 100 g (Bo)					
Malaga	225	945	3	10	30
Schokosplitter	255	1067	3	13	30
Stracciatella	253	1057	3	28	14
Vanille-Bourbon	224	937	4	12	25
Magnum, 1 Stück, 86 g (La)					
Classic	260	1100	3	16	25
Mandel	280	1200	5	18	26
Yoghurt fresh	250	1000	3	15	26
Solero, 1 Stück, 75 g (La)					
Berry Berry	100	410	1	1	20
Exotic	99	410	2	3	17
Vienetta Blättereis, 100 g (La)					
Cappuccino	250	1100	3	17	23
Schokolade	260	1100	4	16	24

Herstellerschlüssel: Al = Alpro  
Stand Dez. 2010 La = Langnese

Bo = Bofrost  
Ma = Maggi

**Lebensmittel**  
(je 100 g verzehrbare Anteil)

	ENERGIE		HAUPTNÄHRSTOFFE		
	kcal	kJ	Eiweiß (Protein) g	Fett Gesamt g	Kohlen- hydrate g
<b>Backmischungen</b>					
100 g, nach Anleitung zubereitet (Oe)					
Großmutter's Back-Ideen					
Donauwellen	339	1414	4	21	33
Käse-Sahne-Torte	241	1006	7	15	21
Kirschli-Kuchen	342	1430	5	18	40
Russischer Zupfkuchen	379	1583	8	23	36
Gugelhupf	393	1645	6	20	47
Marmorkuchen	380	1592	6	20	44
Nusskuchen	393	1645	6	20	48
Schokokuchen	412	1723	6	24	43
Zitronen-Wolke	344	1445	6	13	52
<b>Frühstückscerealien</b>					
Day Vita (Kel)					
All-Bran Apfel-Feige	361	1522	9	3	68
All-Bran Sticks	368	1543	12	8	51
Frosties (Kel)					
Original	375	1594	5	1	87
Riegel	414	1744	7	11	72
Müslix (Kel)					
Aktiv	482	2018	8	22	60
Vital	476	1991	6	22	61
Rice Krispies (Kel)	384	1628	7	2	85
Special K (Kel)					
Apfel-Birne-Riegel	395	1670	8	7	76
Choco-Riegel	415	1750	7	9	76
Multikorn (Kö)					
Fleks	382	1614	10	4	73
Knusper-Vollkorn-Müsli	417	1755	7	10	70
Müsli (Kö)					
Knusper-Honig-Nuss	455	1907	10	18	62
Schoko	406	1705	11	11	61
Vollkorn-Früchte	369	1556	10	8	61

Er = Erasco  
Mc = McDonald's

He = Hengstenberg  
Mo = Mondamin



**Lebensmittel**  
 (je 100 g verzehrbare Anteil)

	ENERGIE		HAUPTNÄHRSTOFFE		
	kcal	kJ	Eiweiß (Protein) g	Fett Gesamt g	Kohlen- hydrate g
Vitalis (Oe)					
Früchte-Müsli	317	1344	8	5	61
Knuspermüsli	420	1765	10	15	62
<b>Sojaprodukte</b>					
Joghurtalternative (Al)					
Natur	46	191	4	2	2
Heidelbeere	75	316	4	2	10
Kirsch	75	314	4	2	9
Vanille	75	316	4	2	10
H-Drinks (Al)					
Bio	37	155	3	2	2
Light	29	122	2	1	2
Natural	38	160	3	2	3
Schoko	70	294	3	2	10
Vanille	62	261	3	2	8
Sojacreme Cuisine (Al)	174	716	2	17	2
Light	72	298	2	5	3
Soja-Desserts (Al)					
Dunkle Schokolade	93	392	3	2	15
Karamell	82	348	3	2	13
Vanille	84	355	3	2	13
<b>Fast Food</b>					
1 Portion (Mc)					
Big Mac	495	2071	27	25	40
Cheeseburger	300	1255	16	13	30
Chicken McNuggets, 9 Stück	380	1590	25	20	25
Filet-o-Fish	345	1443	15	15	37
Gartensalat, ohne Dressing	10	42	1	0	1
Grilled Chicken Caesar Salat	185	774	27	7	4
Hamburger	255	1067	13	9	30
McChicken	420	1757	23	18	41
Pommes frites, mittel	340	1423	5	17	42

lg = Iglo

Kel = Kellogg's

Kn = Knorr

Kö = Kölln

Na = Natreen

Oe = Dr. Oetker

Pf = Pfanni

Un = Unilever (»Du darfst«)

We = Weight Watchers

**Lebensmittel**  
 (je 100 g verzehrbare Anteil)

	ENERGIE		HAUPTNÄHRSTOFFE		
	kcal	kJ	Eiweiß (Protein) g	Fett Gesamt g	Kohlen- hydrate g
<b>ENERGIEREDUZIERTE PRODUKTE</b> (für Übergewichtige, nach §14a DiätVO)					
<b>FERTIGGERICHTE</b>					
<b>Fleischgerichte</b>					
Frikadellen m. Kart.-Möhrengemüse (We)	62	262	5	1	8
Kasseler (Un)	58	245	5	2	6
Königsberger Klopse (Un)	104	440	4	4	14
Rindergulasch (Un)	89	375	8	2	11
Rinderroulade (Un)	77	325	5	2	9
Schweinegeschnetzeltes (Un)	77	325	6	3	7
Wirsingroulade (Un)	68	285	3	3	7
Zwiebel-Hackbraten (Un)	95	400	6	3	11
<b>Geflügelgerichte (Un)</b>					
Curryhuhn	84	355	6	2	10
Ente, klassisch	69	295	4	1	10
Huhn Toscana	85	355	6	2	12
Hühnerfrikassee	91	385	6	2	13
<b>Fischgerichte</b>					
Alaska Seelachsfilet in Kräutersauce (Un)	58	245	5	1	6
Pangasiusfilet m. Gemüsestreifen (We)	60	253	6	1	6
<b>Nudelgerichte</b>					
1 Portion (We)					
Lasagne Bolognese	257	1079	21	4	27
Linguine Funghi	348	1444	17	7	36
Ricotta-Spinat-Tortelloni	328	1380	19	2	46
<b>Reisgerichte</b>					
1 Portion (We)					
Chop Suey	260	1102	25	2	34
Nasi Goreng	362	1529	21	4	56

## Harnsäuregehalt in Lebensmitteln

Lebensmittel, essbarer Anteil in 100 g	gebildete Harnsäure in mg
<b>Glutenfreie Brote</b>	
Hirsebrot	40
Körnerbrot	18
Maiswaffelbrot	14
Weißbrot	8
<b>Teigwaren – Nudeln</b>	
Eierteigwaren, roh	60
mit Spinat, roh	89
Hartweizengrießnudeln, roh	60
Spätzle (hoher Eianteil), roh	76
Vollkornweizennudeln, roh	80
<b>Kartoffeln</b>	
Kartoffel	20
Kartoffelknödel, halb & halb	18
Pulver, halb & halb	87
Kartoffelkroketten	16
Kartoffelpüree, frisch mit Milch & Butter	11
aus Pulver mit Vollmilch	17
Kartoffelpüreepulver	94
Pommes frites	18
Süßkartoffel, Batate	14
<b>Obst</b>	
Ananas	19
Apfel	19
Aprikose	20
Avocado	31
Banane	25
Birne	17
Brombeeren	15
Erdbeeren	26
Feige	15
Grapefruit	15
Heidelbeeren aus Kultur, tiefgekühlt	22
Himbeeren	18

Lebensmittel, essbarer Anteil in 100 g	gebildete Harnsäure in mg
Holunderbeeren	33
Honigmelone	25
Johannisbeeren, rot	17
Kirschen, Süßkirschen	17
Kiwi	19
Kochbanane	27
Orange	19
Pfirsich	21
Pflaume	20
Preiselbeeren	13
Quitte	30
Rhabarber, gegart	13
Stachelbeeren, tiefgefroren	16
Wassermelone	20
Weintrauben, blau	25
weiß	30
Zitrone	20
Zwetschge	24
<b>Trockenfrüchte</b>	
Aprikose, getrocknet	73
Dattel, getrocknet	54
Feige, getrocknet	64
Pflaume, getrocknet	64
Rosinen, getrocknet	107
<b>Obstsäfte</b>	
Apfelsaft	16
Grapefruitsaft	15
Mangosaft	16
Maracujasaft	16
Orangensaft	21
Traubensaft	21
<b>Gemüse – Salat – Kräuter</b>	
Alfalfa-, Luzernensprossen	15
Artischockenböden, Dose	42
Aubergine	22

Lebensmittel, essbarer Anteil in 100 g	gebildete Harnsäure in mg
Bambussprossen	29
Blumenkohl	45
Bohnen, grün	43
tiefgekühlt	32
Brennnessel	60
Chicorée	15
Chinakohl	26
Eisbergsalat	11
Endivie	11
Feldsalat	24
Fenchelknolle	16
Gartenkresse	30
Gurke/Gewürzgurke	8
Knoblauch	15
Kohlrabi	30
Kohlrübe/Steckrübe	20
Kopfsalat	10
Kürbis	7
Linssenkeime	12
Mangold	57
Möhre	15
Mungbohnen sprossen	76
Okra	9
Olive, grün	27
schwarz	31
Pak-Choi	25
Paprika, gelb/grün	10
Paprika, rot	15
Petersilienblatt	40
Petersilienwurzel	32
Porree, Lauch	40
Radicchio	10
Radieschen/Rettich	10
Römersalat	10
Rosenkohl	56
Rote Bete	21
Sauerkraut	20
Schnittlauch	30

Lebensmittel, essbarer Anteil in 100 g	gebildete Harnsäure in mg
Sellerie, Knollensellerie	30
Bleichsellerie,	
Staudensellerie	70
Spargel, gegart	28
Spinat, Blattspinat	57
Tomate	10
Tomatenmark	120
Weinblätter, Konserve	37
Weißkohl	20
Wirsing	40
Zucchini	24
Zwiebel	25
<b>Gemüsesäfte</b>	
Möhrensaft	5
Tomatensaft	5
<b>Pilze</b>	
Austernpilze	50
Champignons	92
Morcheln	30
Pfifferlinge	17
Steinpilze	92
Steinpilze, getrocknet	488
<b>Hülsenfrüchte</b>	
Bohnen, dick, getrocknet	167
weiß, getrocknet	180
weiß, Dose	45
Erbsen, grün, getrocknet	544
Kichererbsen, getrocknet	356
Linsen, getrocknet	198
Sojabohnen, getrocknet	356
Sojafleisch, getrocknet	355
Sojamehl, vollfett	380
Tempeh	110
Tofu	68

Lebensmittel, essbarer Anteil in 100 g	gebildete Harnsäure in mg
<b>Milch – Sauermilchprodukte</b>	
Buttermilch	0
Crème fraîche, 40 % Fett	0
Dickmilch, alle Fettstufen	0
Joghurt, Naturjoghurt, 0,1 % Fett	<10
Naturjoghurt, 1,5 % Fett	<10
Naturjoghurt, 3,5 % Fett mit Früchten, alle Fettstufen	8
Kefir, 3,5 % Fett	<10
Kondensmilch, alle Fettstufen	0
Kuhmilch, alle Fettstufen	0
Milchmixgetränk mit Kakao	3
Molke	0
Saure Sahne/Sauerrahm	0
Schafmilch	0
Süße Sahne/Rahm	0
Ziegenmilch	16
<b>Käse – Frischkäse</b>	
Appenzeller, 50 % Fett i. Tr.	10
Bel Paese, 50 % Fett i. Tr.	19
Blauschimmelkäse, 50 % Fett i. Tr.	10
Brie, 50 % Fett i. Tr.	7
Camembert, 45 % Fett i. Tr.	30
Chester (Cheddar), 50 % Fett i. Tr.	7
Doppelrahmfrischkäse	0
Edamer, 40 % Fett i. Tr.	7
Emmentaler, 45 % Fett i. Tr.	8
Feta, 45 % Fett i. Tr.	30
Gouda, Alter Gouda, 45 % Fett i. Tr.	16
Harzer Käse, 10 % Fett i. Tr.	20
Limburgerkäse, 20 % Fett i. Tr.	24
45 % Fett i. Tr.	18
Mozzarella	10
Parmesan, 37 % Fett i. Tr.	10
Quark, alle Fettstufen	0
Ricotta, 45 % Fett i. Tr.	5

Lebensmittel, essbarer Anteil in 100 g	gebildete Harnsäure in mg
Schmelzkäse, 20 % Fett i. Tr.	29
30 % Fett i. Tr.	24
60 % Fett i. Tr.	13
Tilsiter, 30 % und 45 % Fett i. Tr.	10
<b>Fisch – Süßwasserfische</b>	
Aal	65
Felchen, Renke/Bachsaibling	270
Flussbarsch	130
Forelle, mit Haut	311
Hecht	140
Karpfen	160
Lachs	170
Schleie	80
Wels	110
Zander	110
<b>Fisch – Seefische</b>	
Flunder	120
Goldbarsch, Rotbarsch	241
Heilbutt	178
Hering, mit Haut	317
ohne Haut	178
Kabeljau	109
Köhler, Steinköhler	163
Lachsforelle, Meerforelle	300
Lengfisch	130
Lumb, Bromse	170
Makrele, mit Haut	186
Matjeshering, mit Haut	317
ohne Haut	219
Meeräsche	140
Pferdemakrele, Stöcker	170
Pollack	140
Rotzunge, Limande	120
Sardelle	239
Sardine	345

# Die große GU Nährwert-Kalorien-Tabelle

Eiweiß, Fette, Kohlenhydrate, Ballaststoffe, Wasser, Cholesterin, Vitamine, Mineralstoffe – alle wichtigen Inhaltsstoffe sowie Kalorien- und Jouleangaben zahlreicher Lebensmittel in einer Tabelle. Mit den aktuellen Referenzwerten der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE).

## Moderne Ernährung

- › **KOMPETENT:** Die Grundlagen der Ernährungslehre von Fachexperten erklärt
- › **UMFASSEND:** Sondertabellen zu den Vitaminen B<sub>12</sub>, D und K, Folsäure, Pantothen-säure und Biotin, zu den Spurenelementen Jod, Fluor, Zink, Kupfer, Mangan, Chrom und Selen sowie zu den wichtigsten bioaktiven Pflanzenstoffen
- › **HILFREICH:** Einfach und mehrfach ungesättigte Fettsäuren ausgewählter Lebensmittel
- › **ERGÄNZEND:** Mineralstoffgehalte gängiger Mineral- und Heilwässer

## Richtige Ernährung bei Krankheiten

- › **PRAKTISCH:** Sondertabellen für Diabetiker und Harnsäurepatienten, Ernährung bei Gicht, Bluthochdruck, Übergewicht und erhöhten Blutfettwerten
- › **VIELSEITIG:** Nickel- und Salicylsäuretabellen für Allergiker



WG 461 Ernährung

ISBN 978-3-8338-2176-9



€ 14,99 [D]

€ 15,50 [A]

9 783833 821769

[www.gu.de](http://www.gu.de)