

# Checkliste Nährwerte

## Spielend leicht

- Kalorien sparen bei Übergewicht
- Kohlenhydrate checken bei Diabetes
- Purine meiden bei Gicht
- Cholesterinfallen erkennen
- Herz-gesunde Fette finden

# Zu diesem Buch

Haben Sie auch manchmal das Gefühl, sich im Dschungel der Ernährungstipps und -empfehlungen eher zu verirren als davon zu profitieren? Dann hilft Ihnen die vorliegende Checkliste Nährwerte, eine klare Linie zu finden, hin zu einer für Körper und Seele wertvollen Ernährung.

Die Tabellen bieten einen schnellen Überblick über alle relevanten Lebensmittelgruppen und deren hauptsächlichen Nährwerte, bezogen auf jeweils 100 g essbaren Lebensmittelanteil. Damit eignen sie sich für jeden, der sich gesund ernähren möchte oder bestimmte Bestandteile meiden muss. Menschen mit Gewichtsproblemen finden die Kalorienzahl einiger hundert Lebensmittel und können so leicht lernen, figurfreundlich zu essen. Diabetiker finden zu jedem Lebensmittel den Gehalt an Kohlenhydraten. Das macht es leicht, den Blutzucker in Balance zu halten. Wer einen zu hohen Cholesterinspiegel im Blut hat, profitiert von den Angaben zu cholesterinarmen Nahrungsmitteln.

Herz-Kreislauf-Kranken eröffnen die Rubriken zum Gehalt an einfach- und mehrfach ungesättigten Fettsäuren das Tor zu einer mediterranen und damit herzgesunden Ernährung. Denn je mehr dieser Fettsäuren, desto besser für Herz und Blutgefäße. Nicht zuletzt nützt die Checkliste auch Gichtkranken: Die Auswahl purinarmer Lebensmittel verringert die Schmerzen und vermeidet Gichtschübe.

Die aufgeführten Werte entstammen dem Fachbuch »Nährstoffe in Lebensmitteln« der Autoren Beate und Professor Dr. Helmut Hesecker. Leichte Abweichungen zu Angaben aus anderen Quellen sind möglich. Der Grund: Nahrungsmittel sind Naturprodukte mit schwankenden Mengen an Inhaltsstoffen.

Wer die Checkliste Nährwerte regelmäßig nutzt und für ihn »gute« Nahrungsmittel markiert, lernt schnell, worauf es bei der Ernährung ankommt. Damit kann Essen wieder werden, was es im Ursprung sein soll: eine Quelle für Kraft, Gesundheit und Genuss.

Eschborn, im Oktober 2009  
Isabel Weinert  
Lektorin

# Inhalt

Zu diesem Buch .....	2
So essen Sie richtig .....	4
Nährwerte-Tabelle .....	6
Getreide, Mehle und daraus hergestellte Lebensmittel .....	6
Gemüse, Hülsenfrüchte, Sprossen, Pilze und Kartoffeln .....	20
Obst und Obstsäfte .....	30
Nüsse und Samen, Brotaufstriche, Süßwaren und Zucker .....	38
Alkoholfreie und alkoholische Getränke .....	44
Milch, Milchprodukte und Käse .....	48
Eier und Eierspeisen .....	64
Fische, Krusten- und Weichtiere, Fischwaren und Fischgerichte .....	66
Fleisch, Geflügel, Fleischgerichte, Fleisch- und Wurstwaren .....	72
Pflanzliche Öle, Speisefette, Soßen und Würzmittel .....	82
Fertigsalate, Suppen und Eintöpfe, Nudelgerichte, Nachspeisen, Fast-Food- und sonstige Fertiggerichte .....	88
Adressen .....	94

## Abkürzungen/Übersetzungen

a.	aus	o.	ohne
a. TK	aus Tiefkühlkost	pan.	Paniert
EL	Esslöffel	Protein	Eiweiß
F. i. Tr.	Fettgehalt in der Trockenmasse	Sp	Nährstoff ist in Spuren vorhanden
FS	Fettsäuren	ST	Stück
gebrat.	gebraten	TK	Tiefkühlprodukt
gef.	gefüllt	TL	Teelöffel
gek.	gekocht	TP	Trockenpackung
i.	im/in	unges. FS	ungesättigte Fettsäuren
Kart.	Kartoffeln	v.	vom
Kons.	Konserve	Vit.	Vitamine
m.	Mit	Z.	Zucker
N	Nährstoffgehalt wurde nicht analysiert	zub.	zubereitet

# So essen Sie richtig

## Richtig abnehmen

Möglichst wenig Kalorien pro 100 Gramm Lebensmittel – niedrige Energiedichte also: Das ist immer noch die größte Garantie fürs Abnehmen. Leicht abzulesen in dieser ausführlichen Checkliste, in der Sie alle Angaben bezogen auf 100 Gramm essbaren Lebensmittelanteil finden. Mit den folgenden Empfehlungen, die für alle Menschen gelten, kann man sogar gesund an Gewicht verlieren.

## Die passende Kohlenhydrat-Menge

Kohlenhydrate machen den größten Teil einer gesunden Mischkost aus: Die tägliche Nahrung sollte zu 50 bis 60 Prozent daraus bestehen. Und das nicht ohne Grund: Gehirn und rote Blutkörperchen können ihre Energie fast nur, beziehungsweise ausschließlich daraus beziehen. Deshalb hat der Organismus auch Speicher für Notzeiten eingerichtet: 100 bis 110 Gramm des Kohlenhydrats Glykogen lagern in Leber und Muskeln. Andere Organe und Gewebe brauchen diese Reserven nicht, sie ziehen ihre Energie im Notfall aus Fett.

Kohlenhydrate unterscheiden sich in ihrem Aufbau: Der Einfachzucker Glukose besteht nur aus einem einzigen Zuckerteilchen. Er muss nicht erst zerkleinert werden, um in die Blutbahn zu gelangen und spendet deshalb schnell Energie. Allerdings nur für kurze Zeit. Das gilt auch für den Zweifachzucker Saccharose, den Haushaltszucker.

Anders die Mehrfachzucker: Hier bilden viele Zuckerteilchen lange Ketten, die im Darm erst zerlegt werden müssen. Deshalb flutet

die Energie aus diesen komplexen Kohlenhydraten den Körper langsam und gleichmäßig und hält somit lange satt.

## Gesunder Ballast

Die meisten Ballaststoffe zählen ebenfalls zur Gruppe der komplexen Kohlenhydrate. Ihre Zuckerteilchen sind aber so verknüpft, dass sie nicht zerlegt werden können. Sie gelangen also auch nicht als Energiespender in die Blutbahn. Sie wandern durch den Darm, füllen ihn, regen ihn zu mehr Bewegung an und binden Giftstoffe. Deshalb sind sie so gesund – und in der vorliegenden Tabelle für jedes Lebensmittel angegeben. Wer täglich drei Portionen Gemüse sowie zwei Portionen Obst isst und zudem Vollkornprodukte bevorzugt, bekommt genug Ballaststoffe.

## Fett sorgsam wählen

Fette liefern doppelt so viel Energie wie Kohlenhydrate. Weil sie damit zu den Dickmachern gehören, sollte das tägliche Essen nicht mehr als 30 Prozent davon enthalten. Doch die braucht der Körper auch: Fette schützen und wärmen Haut und Organe. Außerdem transportieren sie die Vitamine A, D, E und K und liefern Fettsäuren. Diese lassen sich in gesättigte, einfach- und mehrfach ungesättigte Fettsäuren einteilen. Zu wissen, wie viel davon in jedem Lebensmittel steckt, spielt eine entscheidende Rolle für eine gesunde Ernährung. Die vorliegende Checkliste bietet Ihnen diese Angaben.

Um sie richtig zu interpretieren gilt: Je höher der Anteil an gesättigten Fettsäuren, desto schlechter ist das Lebensmittel für Herz und

Blutgefäße. Der Grund: Gesättigte Fettsäuren lagern sich leicht als Körperfett ab. Sie sind schwer verdaulich und erhöhen den Cholesterinspiegel. Eine weitere Faustregel: Je mehr einfach- und mehrfach ungesättigte Fettsäuren, desto günstiger für den Organismus. Denn einfach ungesättigte Fettsäuren schützen die zarten Wände der Körperzellen, und mehrfach ungesättigte Fettsäuren zählen gar zu den essenziellen Substanzen. Das bedeutet, der Körper ist fürs Überleben vollständig auf die Zufuhr von außen angewiesen und braucht diese Stoffe für zahlreiche wichtige Prozesse. Wer aus der Checkliste reichlich Lebensmittel mit gesunden Fettsäuren auswählt und dazu Gemüse kombiniert, praktiziert eine mediterrane Ernährung. Deren gesunder Einfluss auf Herz und Kreislauf ist mehrfach erwiesen.

### **Bewusst Cholesterin sparen**

Den Löwenanteil Cholesterin bekommt der Organismus nicht aus der Nahrung, sondern er stellt ihn selbst her. Ein notwendiger Prozess, denn Cholesterin dient dem Aufbau wichtiger Hormone, von Gallensäure und von Vitamin D. Wer einen normalen Cholesterinwert hat, braucht beim Essen nicht auf den Gehalt der Nahrung zu achten. Für Menschen mit hohen Werten spielt die Auswahl cholesterinreicher Lebensmittel jedoch eine wichtige Rolle, um krankhafte Werte in den Griff zu bekommen. Kein Problem mit der vorliegenden Checkliste: Spielend leicht lässt sich hier ablesen, was den Cholesterinwert hebt oder senkt.

### **Eiweiß – wertvoll in kleinen Mengen**

Eiweiße (Proteine) liefern ebensoviel Energie wie Kohlenhydrate. Mit der Nahrung aufge-

nommen, werden sie im Darm zunächst in kleine Bausteine zerlegt, die Aminosäuren. Sie gelangen in die Blutbahn und werden dort nach genetisch festgelegten Plänen zu Bau- und Reparaturstoffen, Katalysatoren und Hormonen verknüpft. Als Energiespender nutzt der Organismus Eiweiß nur bei Kohlenhydrat- und Fettmangel. Im Gegensatz zu diesen beiden Nährstoffen wird Eiweiß im Überschuss auch nicht in Form von Körperfett gelagert. Der tägliche Bedarf liegt bei 0,8 Gramm Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht. Ein Eiweißüberschuss schadet den Nieren, ein Mangel hemmt das Wachstum, lässt Muskeln schwinden und verändert das Blutbild. Es gibt Kombinationen eiweißreicher Lebensmittel, von denen der Körper ganz besonders profitiert: zum Beispiel von einem Menü aus Kartoffelbrei und Rühr- oder Spiegelei sowie aus Weizen, Mais oder Bohnen, jeweils mit Ei.

### **Bei Gicht Purine meiden**

Neben den Angaben zu Energielieferanten und Ballaststoffen finden Sie für jedes Lebensmittel den Puringehalt. Purine fallen täglich in großen Mengen im Organismus von Mensch und Tier an und werden vor allem mit tierischen Lebensmitteln aufgenommen. Der Körper wandelt sie in Harnsäure um. Wer diese nicht gut über die Nieren ausscheiden kann, bekommt Gicht. Eine purinarme Ernährung kann die Schmerzattacken verhindern. Was sich da zum Essen eignet, lässt sich aus den Tabellen leicht ablesen.

## Nüsse und Samen, Brotaufstriche, Süßwaren und Zucker

Von Nüssen sollten Sie wegen ihres hohen Kaloriengehalts nicht reichlich, aber täglich naschen. Denn Nüsse haben eine gute Fettsäurezusammensetzung. So zählen 68 Prozent der Fettsäuren in Walnüssen zu den mehrfach ungesättigten, ihr Gehalt an der

unentbehrlichen alpha-Linolensäure ist mit 7,5 Gramm pro 100 Gramm sehr hoch. Auch Hasel-, Para-, Erd- und Pekannüsse sowie Maronen sind reich an mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Samen, wie Lein- oder Flohsamen, sind sanfte Verdauungshilfen.

	Energie kcal	Kilojoule = kcal geteilt durch 4 kJ	Kohlenhydrate geteilt durch 12 = BE g	Cholesterin mg	Fette g	gesättigte Fettsäuren g
<b>Nüsse und Samen</b>						
Cashewnuss	572	2377	30,5	0	42,2	8,5
gesalzen u. geröstet	615	2551	18,8	0	50,9	10,1
Esskastanie	192	813	41,2	0	1,9	0,4
Erdnuss m. Schale	389	1615	8,6	0	31,8	6,5
Erdnuss o. Schale	567	2350	8,3	0	48	7,8
geröstet u. gesalzen	585	2424	9,4	0	49,4	7,2
Haselnuss m. Schale	249	1028	3,8	0	23,6	1,5
Haselnuss o. Schale	644	2662	10,5	0	61,6	4,1
Haselnussmehl	654	2702	10	0	62	4
Kokosnuss	363	1498	4,8	0	36,5	31,2
Kokosnus raspeln	606	2498	6,4	0	62	53,4
Kokosmilch	10	42	1,4	0	0,4	0,2
Leinsamen	396	1655	0	0	30,9	2,8
Macadamianuss	687	2828	4,4	0	73	22,3
Mandel, m. Schale	223	924	3,4	0	20,2	1,7
Mandel, o. Schale	577	2383	3,7	0	54,1	4,5
Mohnsamen	477	1976	4,2	0	42,2	4,4
Paranuss	670	2764	3,6	0	66,8	15,1
Pekannuss	703	2898	4,4	0	72	5,3
gesalzen	703	2898	6,3	0	71,2	6,1
Pinienkerne	689	2844	4	0	68,6	4,6
Pistazienkerne	581	2405	11,5	0	51,6	7
Pistazien m. Schale	331	1384	4,6	0	30,5	4

Süße Brotaufstriche zählen als Süßigkeit. Besser: die Phantasie walten lassen und herzhaftere Aufstriche kreieren. Süßigkeiten dürfen zwar täglich gegessen werden, aber nur in ganz geringen Mengen. Zum Beispiel als Stückchen Schokolade,

bewusst nach dem Essen genossen. Wer zwischen den Mahlzeiten immer wieder nascht, verliert den Überblick und nimmt leicht zu. Diabetiker bringen mit diesem Essverhalten den Blutzucker durcheinander.

einfach ungesättigte Fettsäuren	mehrfach ungesättigte Fettsäuren	Eiweiß	Purine	Ballaststoffe	Portionsgröße (ST)	
g	g	g	mg	g	g	
						<b>Nüsse und Samen</b>
24,2	6,8	17,5	17	2,9	50	Cashewnuss
29	9,1	20,5	16	3,2	50	gesalzen u. geröstet
0,4	1	2,5	2	5	125	Esskastanie
14,5	9,9	17,7	15	4,5	100	Erdnuss m. Schale
22,1	14,4	25,3	27	10,9	50	Erdnuss o. Schale
22,7	14,8	25,6	29	11,4	50	geröstet u. gesalzen
18	2,2	5,3	5	2,3	50	Haselnuss m. Schale
47,4	6,4	12	12	8,2	15	Haselnuss o. Schale
47,5	5,8	14	12	6,1	10	Haselnussmehl
2,1	0,7	3,9	3	9	50	Kokosnuss
3,5	1,5	5,6	4	13,7	50	Kokosnussraspeln
Sp	0	0,3	0	0,1	100	Kokosmilch
8,5	18,6	24,4	35	38,6	20	Leinsamen
43,1	3	7,5	8	11	100	Macadamianuss
13,6	3,9	7	5	3,6	50	Mandel, m. Schale
36,4	10,3	18,7	12	15,2	50	Mandel, o. Schale
8	27,8	20,2	60	20,5	10	Mohnsamens
21,7	22,2	13,6	8	6,7	50	Paranuss
42,6	17,9	9,3	7	9,4	50	Pekannuss
42	17,8	9,2	7	6,4	50	gesalzen
20	41	14	46	1,9	25	Pinienkerne
34,6	6,8	17,6	21	10,6	25	Pistazienkerne
15,2	9,8	10	11	3,5	50	Pistazien m. Schale

	Energie	Kilojoule = kcal geteilt durch 4	Kohlenhydrate geteilt durch 12 = BE	Cholesterin	Fette	gesättigte Fettsäuren
	kcal	kJ	g	mg	g	g
geröstet u. gesalzen	584	2418	15,5	0	49,5	5,8
Sesamsamen	598	2472	1	0	58	8,3
Sonnenblumenkerne	580	2405	12,3	0	49	5,3
Walnuss, o. Schale	662	2738	10,6	0	62,5	6,4
Walnuss, m. Schale	307	1268	4,3	0	29,4	2,4

Brotaufstriche						
Erdnussbutter	623	2583	13	0	53,5	11,5
Gelee, einfach	260	1105	65	0	0	0
Honig	302	1283	75,1	0	0	0
Kunsthonig	331	1406	82,5	0	0	0
Konfitüre, einfach	242	1027	60	0	0	0
Konfitüre, extra	234	993	58	0	0	0
Konfitüre, energiereduziert	94	398	23	0	0	0
Nuss-Nougat-Creme	532	2223	58,3	0	31,3	14
Orangenmarmelade	278	1183	69,5	0	0	0
Pflaumenmus	202	860	48	0	0	0
Rübenkraut	273	1159	67	0	0	0
Zuckersirup	317	1348	79	0	0	0

Süßwaren und Zucker						
Bitterschokolade	479	1999	47	0	30	22
Erdnuss, dragiert	542	2254	28,2	0	38,4	6,2
Fruchtgummi	328	1394	76	0	0	0
Geleefrüchte	349	1484	78,3	0	0	0
Hartkaramellen	352	1498	87,9	0	0	0
Kakaopulver, entölt	343	1427	10,8	0	24,5	12,8
Kakaogetränkpulver	362	1536	81	0	2	1,5
Kaugummi	314	1336	78,5	0	0	0
ohne Zucker	220	920	55	0	0	0
Kinderschokolade	558	2329	53	38	34	18
Lakritze	373	1582	86,5	0	0,9	0,2
Mandeln dragiert	558	2319	27,2	0	43,2	3,2

einfach ungesättigte Fettsäuren	mehrfach ungesättigte Fettsäuren	Eiweiß	Purine	Ballaststoffe	Portionsgröße (ST)	
g	g	g	mg	g	g	
33	6,5	19	19	6,5	25	geröstet u. gesalzen
19,9	25,5	18,2	21	7,9	10	Sesamsamen
13,4	28	22,5	50	6,3	25	Sonnenblumenkerne
9,6	41,3	14,4	8	6,1	50	Walnuss, o. Schale
5,3	20,4	6,3	4	2	100	Walnuss, m. Schale

						Brotaufstriche
21,5	18,5	22,5	N	5,4	20	Erdnussbutter
0	0	0	N	0,5	20	Gelee, einfach
0	0	0,4	N	0	20	Honig
0	0	0,2	0	0	20	Kunsthonig
0	0	0,4	0	0,6	20	Konfitüre, einfach
0	0	0,4	0	1,6	20	Konfitüre, extra
0	0	0,4	N	0,5	20	Konfitüre, energiereduziert
12	4,8	4,3	N	0,5	20	Nuss-Nougat-Creme
0	0	0,1	N	0,6	20	Orangenmarmelade
0	0	0,5	N	2,4	20	Pflaumenmus
0	0	1,2	N	3	20	Rübenkraut
0	0	0,3	N	0,1	20	Zuckersirup

						Süßwaren und Zucker
3,4	1	5,3	N	9,2	5	Bitterschokolade
16,6	9,8	20,8	N	6,4	3	Erdnuss, drapiert
0	0	6	N	0	10	Fruchtgummi
0	0	9	N	3,8	3	Geleefrüchte
0	0	0,2	0	0	5	Hartkaramellen
3,5	0,6	19,8	24	12,1	12	Kakaopulver, entölt
0,3	0,1	5	2	6	15	Kakaoge tränkepulver
0	0	0,1	N	0	3	Kaugummi
0	0	0,1	N	0	3	ohne Zucker
10	1,4	10	N	0	12	Kinderschokolade
0,2	0,3	4,6	N	1,2	50	Lakritze
26,2	7,3	15,2	N	7,5	50	Mandeln drapiert

# Fleisch, Geflügel, Fleischgerichte, Fleisch- und Wurstwaren

Fleisch enthält vom menschlichen Körper gut verwertbares Eiweiß. Daneben bietet es reichlich B-Vitamine: So lässt sich mit einem kleinen Schweineschnitzel der komplette Tagesbedarf an Vitamin B1 decken. Rind- und Kalb-

fleisch sind reich an Vitamin B2, Schweinefleisch und Geflügel bieten vor allem Vitamin B6. Fleisch ist zudem der ideale Eisen- und Vitamin-B12-Spender. Beides braucht der Mensch, um Hämoglobin bilden zu können,

	Energie	Kilojoule = kcal geteilt durch 4	Kohlenhydrate geteilt durch 12 = BE	Cholesterin	Fette	gesättigte Fettsäuren
	kcal	kJ	g	mg	g	g
<b>Fleisch</b>						
Hase	113	479	0	65	3	1
Hauskaninchen	152	635	0	83	7,6	2,6
Hirsch	112	474	0	50	3,3	1,5
Kalbfleisch, mager	92	392	0	70	0,8	0,3
mittelfett	139	582	0	72	6,5	2,6
Haxe, gepökelt	104	436	0,8	56	3,5	1,1
Kalbfleisch, Rücken	107	452	0	70	2,6	1,1
Bries	99	418	0	290	3,4	1,6
Herz	109	457	0	130	5,1	1,8
Leber	130	549	4,1	360	4,1	1,6
Niere	124	520	1	380	6,4	3
Zunge	173	719	Sp	120	11,6	3,7
Lammfleisch, Keule	234	972	0	70	18	7,7
Kotelett	348	1437	0	72	32	13,6
Gulasch	287	1190	0	68	25	10,6
Pferdefleisch	108	456	0,4	60	2,7	1
Rehfleisch, Keule	97	410	0	60	1,3	0,6
Rücken	122	516	0	70	3,6	1,6
Renfleisch	171	718	0	65	9,4	4
Rindfleisch, mager	107	454	Sp	58	1,9	0,8
mittelfett	155	647	Sp	60	8,1	3,6

den Blutfarbstoff, der den Sauerstoff durch die Blutbahnen transportiert. Fleisch haftet auch zu Unrecht der Makel an, es sei immer fett. Ein Schweineschnitzel enthält zum Beispiel gerade mal zwei Prozent des energiereichsten

Nährstoffs. Von Wurst und Innereien sollten Menschen mit hohem Cholesterinspiegel oder mit Gicht besser die Finger lassen. Diese Nahrungsmittel lassen Cholesterin in die Höhe schnellen und fördern einen Gichtanfall.

einfach ungesättigte Fettsäuren	mehrfach ungesättigte Fettsäuren	Eiweiß	Purine	Ballaststoffe	Portionsgröße (ST)	Fleisch
g	g	g	mg	g	g	
0,5	0,8	21,6	35	0	125	Hase
1,2	2,3	20,8	45	0	125	Hauskaninchen
1,4	0,2	20,6	37	0	125	Hirsch
0,2	0,3	21,3	58	0	125	Kalbfleisch, mager
2,4	0,4	20,1	55	0	125	mittelfett
1,1	0,3	17,2	41	0	125	Haxe, gepökelt
1,1	0,1	20,9	48	0	125	Kalbfleisch, Rücken
1,2	0,2	17,2	420	0	125	Bries
1,5	0,3	15,9	75	0	125	Herz
0,9	1,4	19,2	153	0	125	Leber
3,1	0,1	16,7	73	0	125	Niere
4,8	0,9	17,1	52	0	125	Zunge
8,4	1,2	18	55	0	125	Lammfleisch, Keule
14,9	2,2	14,9	49	0	125	Kotelett
11,6	1,7	15,6	49	0	125	Gulasch
1,1	0,4	20,6	67	0	125	Pferdefleisch
0,5	0,1	21,4	45	0	125	Rehfleisch, Keule
1,5	0,2	22,5	35	0	125	Rücken
4,5	0,4	21,8	50	0	125	Renfleisch
0,9	0,1	22	44	0	125	Rindfleisch, mager
3,7	0,3	20,6	40	0	125	mittelfett

	Energie	Kilojoule = kcal geteilt durch 4	Kohlenhydrate geteilt durch 12 = BE	Cholesterin	Fette	gesättigte Fettsäuren
	kcal	kJ	g	mg	g	g
fett	203	847	Sp	70	14,4	6,5
Filet	121	508	Sp	70	4	1,7
Hackfleisch	161	673	Sp	65	9	4,1
Rindfleisch, Herz	121	508	Sp	138	6	3,2
Leber	128	540	5,3	261	3,1	1,1
Niere	113	472	0,9	358	5,1	3,4
Tatar (Schabefleisch)	111	467	Sp	55	2,6	1,1
Zunge	207	860	Sp	105	15,9	5,4
Hackfleisch, gemischt	170	710	0	65	10	4
Schweinefleisch, mager	109	459	0	70	2,4	0,9
mittelfett	168	703	0	68	9,8	4,2
fett	261	1083	0	80	21,1	9,2
Hackfleisch	179	747	0	65	11	4,5
Herz	91	383	Sp	154	2,6	0,6
Hirn	123	513	Sp	2500	9	3,2
Schweinefleisch, Hinterbein (Haxe)	186	774	0	70	12,2	5,1
Kotelett, mittelfett	133	558	0	60	5,2	2
Leber	131	549	0,5	350	4,9	1,6
Lende, mager	106	448	0	70	2	0,7
Niere	101	426	0,8	385	3,7	1,5
Schnitzel, mager	106	448	0	70	1,9	0,7
Speck v. Bauch	810	3331	0	57	88,7	38,6
Speck v. Rücken	759	3122	0	60	82,5	35,8
Vorderbein (Eisbein)	178	745	0	65	10,8	3,9
Zunge	211	877	0	116	16,4	5
Wildschwein	108	457	0	65	3,4	1,2
Ziege	149	623	Sp	70	7,9	3,6
<b>Geflügel</b>						
Ente, Fleisch m. Haut	227	994	0	80	17,2	4,6
Brust	121	509	0	100	4,8	1,3
Leber	131	547	3,5	515	4,6	1,5
Fasan Fleisch m. Haut	154	646	0	50	6,6	2,2

einfach ungesättigte Fettsäuren	mehrfach ungesättigte Fettsäuren	Eiweiß	Purine	Ballaststoffe	Portionsgröße (ST)	
g	g	g	mg	g	g	
6,8	0,4	18,4	33	0	125	fett
1,9	0,1	21,2	47	0	125	Filet
4,2	0,3	20	40	0	100	Hackfleisch
1,7	0,2	16,8	85	0	125	Rindfleisch, Herz
0,8	0,7	19,7	185	0	125	Leber
1,3	0,1	16,6	90	0	125	Niere
1,2	0,2	21,8	45	0	100	Tatar (Schabefleisch)
6,9	1,2	16	50	0	125	Zunge
4,3	1	20	45	0	125	Hackfleisch, gemischt
1	0,2	21,8	55	0	125	Schweinefleisch, mager
4,5	0,6	20	46	0	125	mittelfett
9,7	1,2	17,8	35	0	125	fett
5	0,8	20	50	0	100	Hackfleisch
0,4	0,9	16,9	175	0	125	Herz
2,7	1,7	10,6	30	0	100	Hirn
5,6	0,9	19	40	0	125	Schweinefleisch, Hinterbein (Haxe)
2,5	0,5	21,6	47	0	125	Kotelett, mittelfett
1,1	1,2	20,7	172	0	125	Leber
0,8	0,3	22	50	0	125	Lende, mager
0,6	1	16,9	112	0	125	Niere
0,8	0,3	22,2	53	0	125	Schnitzel, mager
40,1	5,3	2,9	3	0	50	Speck v. Bauch
37,3	5	4,1	4	0	50	Speck v. Rücken
4,3	1,6	20,3	45	0	125	Vorderbein (Eisbein)
7	1,8	16	45	0	125	Zunge
1,7	0,3	19,5	50	0	125	Wildschwein
3,4	0,4	19,5	45	0	125	Ziege
						<b>Geflügel</b>
9,3	2,1	18,1	46	0	125	Ente, Fleisch m. Haut
2,6	0,6	19,5	40	0	125	Brust
1	0,9	18,7	82	0	100	Leber
3,3	0,8	23,8	45	0	125	Fasan Fleisch m. Haut