

Fisch

Auster	38
Forelle	83
Forelle, frisch, ohne Haut	62
Garnele	61
Hecht	58
Heilbutt	75
Hering	88
Heringsfilet	88
Heringsrogen	79
Hummer	49
Kabeljau	46
Kabeljaufilet	50
Karpfen	67
Kaviar, echt	60
Kaviarersatz	7
Krabben	62
Krebs	25
Köhler (Seelachs)	68
Lachs	71
Makrele	60
Makrele, roh, mit Haut	167
Makrele, roh, ohne Haut	75
Matjesfilet	92
Miesmuschel	154
Rotbarsch	100
Räucheraal	33
Räuchermakrele	59
Sardellen	100
Sardine	144
Schellfisch	58
Scholle	39
Scholle, roh, mit Haut	71
Scholle, roh, ohne Haut	54
Seezunge	55
Sprotten	337
Thunfisch	107
Thunfisch in Öl	122
Zander	46
Ölsardinen	201

Fleisch

Fleischextrakt	1459
Hammelkotelett	61
Hammellende	81
Hase	44
Hirsch	67
Kalb, Schulter	59
Kalbsbries	525
Kalbsfilet	59
Kalbsherz	76
Kalbskotelett	52
Kalbsleber	182
Kalbsniere	88
Kaninchen	60
Lammfleisch, Muskelfleisch	76
Pferdefleisch	83
Reh, Rücken	44
Rind, Kamm	50
Rind, Schulter	46
Rinderbraten	59
Rinderbrust	38
Rinderfilet	46
Rinderherz	107
Rinderleber	231
Rinderlunge	166
Rinderniere	112
Rinderzunge	67

Geflügel

Ente	58
Fasan	62
Gans	69
Huhn	46
Putenschnitzel	50
Truthahn	63

Gemüse

Bambussprossen	6
Broccoli	21
Chicoree	6
Chinakohl	10
Feldsalat	10
Fenchel	7
Kartoffel	6
Kohlrabi	13
Kopfsalat	4
Kürbis	3
Lauch	17
Mais aus der Dose	21
Möhre	6
Porree	17
Radieschen	4
Rettich	4
Rosenkohl	25
Rotkohl	17
Salatgurke	2
Sauerampfer	23
Sauerkraut	8
Schwarzwurzel	29
Sellerie	13
Sojakeimlinge	6
Spargel	10
Spinat	21
Wirsing	17
Zucchini	8

Obst

Apfel	6
Apfel, getrocknet	25
Aprikose	8
Aprikose, getrocknet	31
Banane	24
Birne	5
Brombeere	6
Erdbeere	9
Feige, getrocknet	27
Heidelbeere	8
Himbeere	8
Holunderbeere	14
Kirsche	7
Orange	8
Pfirsich	9
Pflaume	10
Pflaume, getrocknet	27
Preiselbeere	5

Hülsenfrüchte

keine Hülsenfrüchte

Käse

Camembert, 30% / 45%	13
Edamer 30%	3
Emmentaler, 45%	4
Gouda, 45%	7
Harzer, 10%	10
Hüttenkäse	4

Mich

Buttermilch	0
Joghurt natur 1,5 %	0
Joghurt natur 3,5%	0
Speisequark, mager	0

Eier und Fette

1 Ei, Gew. Kl. 4	2
Butter	0