

## Nährwerttabelle

*kJ pro 100 g Nahrungsmittel resp. 1 dl Flüssigkeit*

Ananas, gezuckert	360	Kalb, Leber	586	Schwein, Schnitzel	703
Äpfel	243	Kaninchen	666	Schwein, Speck	2616
Apfelsaft	197	Karotten	167	Sellerie	167
Aprikosen	213	Kartoffeln	318	Sonnenblumenöl	3696
Bananen	356	Kirschen	209	Speisequark	339
Barsch	360	Konfitüre, Gelee	1076	Spinat	109
Baumnüsse	2951	Kopfsalat	59	Steinpilze	130
Bier	201	Kuchenteig	1624	Tee ohne Zucker	3
Birchermüesli	115	Lachs	909	Teigwaren	1633
Birnen	255	Lamm	1000	Tilsiter	1566
Blätterteig	1850	Lattich	75	Tomaten	92
Blumenkohl	113	Lauch	184	Trauben	310
Bohne, getrocknet	1245	Magermilch	155	Truthahn	963
Bohnen	134	Mais	1533	Truthahn,Schnitzel	477
Brathuhn	603	Mandarinen	193	Vollreis	1345
Bratwurst, Kalb	1436	Mandeln	2503	Wassermelone	100
Bratwurst, Schw.	1524	Margerine	2922	Weissbrot	1059
Brombeeren	243	Mayonnaise 50%	2102	Weissmehl	1758
Brot	1005	Mayonnaise 80%	3174	Weisswein	293
Brot, dunkel	1047	Mehl	1528	Weizenmehl, Vollkorn	1285
Butter	2997	Milch	268	Whisky	1026
Camembert	800	Mineralwasser	0	Wienerli	1105
Cervelat	1214	Orangen	126	Zitronen	117
Champingnons	92	Orangensaft	205	Zucker	1700
Chips	2200	Ovo	440	Zwetschgen	310
Cola, Limonade	184	Peperoni	117	Zwiebeln	159
Cornflakes	1624	Petersilie	184		
Ei frisch	650	Pomes chips	2175		
Ei	678	Pommes Frites	474		
Emmentaler	1666	Poulet mit Haut	700		
Erbsen	352	Poulet	578		
Erdbeeren	155	Rahm	1423		
Erdnüsse	2637	Randen	180		
Erdnussöl	3696	Red Bull	192		
Fleischkäse	1130	Reh	519		
Fenchel	113	Reis	1507		
Feigen	1230	Reis, poliert	1475		
Forelle	423	Rind gekocht	913		
Fruchtjoghurt	390	Rind, Filet	511		
Gerste	1448	Rind, Huft	1059		
Gipfeli	1750	Rind, Lende	1017		
Griess	1528	Rind, Stotzen	858		
Gurken	54	Rösti	420		
Hackfleisch	1323	Rotwein	377		
Haferflocken	1570	Salami	2026		
Haselnüsse	2625	Salzkartoffeln	330		
Hecht	373	Schinken gekocht	1181		
Heidelbeeren	260	Schinken roh	1654		
Himbbeersirup	1135	Schnaps	1088		
Hirse	1599	Schokolade	2210		
Honig	1300	Schüblig	1319		
Ice Cream	808	Schwein gekocht	846		
Joghurt nature	280	Schwein, Filet	703		
Kaffeerahm	670	Schwein, Kotelett	1427		
Kalb, Kotelett	687	Schwein, Schinken	1444		