Obst I

	kcal/kJ	Eiweiß	Fett / GFS	Kohlenhydrate	davon Zucker	davon Ballaststoffe
 Ananas	57/238	+	+/0,0	12	12	1,0
 Apfel	58/242	+	+/0,1	11	10	2,0
 Apfel, getrocknet	270/1129	1	2/0,7	55	53	11,0
 Avocado	234/976	2	24/3,5	1	1	6.3
 Banane	92/383	1	+/0,1	20	17	1,8
 Banane, getrocknet	302/1262	4	1/0,2	65	56	6,4
 Birne	62/257	1	+/0,0	12	10	3,3
 Brombeere	50/211	1	1/0,1	6	6	3,2
 Cranberry (Moosbeere)	44/185	+	1/+	4	4	4,6
 Dattel	297/1243	2	+/0,1	65	65	8,7
 Erdbeere	35/147	1	+/0,0	6	5	1,6
 Granatapfel	78/328	1	1/0,1	16	16	2,2
 Grapefruit	41/172	1	+/0,0	7	7	1,6
 Heidelbeere	46/191	1	1/0,0	6	6	4,9
 Himbeere	43/181	1	+/0,0	5	5	4,7
 Honigmelone	55/232	1	+/0,0	12	12	0,7

Erläuterung:
pro 100 g verzehrfertige Lebensmittel
GFS = gestättigte Fettsäuren
+ = Spuren enthalten

Quelle: Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V.

GesundePfunde

Obst II

	kcal/kJ	Eiweiß	Fett / GFS	Kohlenhydrate	davon Zucker	davon Ballaststoffe
 Kiwi	55/231	1	1/0,1	9	9	2,1
 Litschi	77/323	1	+/0,1	17	17	1,6
 Mandarine	49/206	1	+/0,1	10	10	1,7
 Mango	60/252	1	+/0,1	12	12	1,7
 Nektarine	60/252	1	+/+	12	12	2,2
 Orange (Apfelsine)	45/189	1	+/0,0	8	8	1,6
 Papaya	36/150	1	+/+	7	7	1,9
 Passionsfrucht	66/276	2	+/0,1	10	10	1,5
 Pfirsich	45/187	1	+/0,0	9	8	1,9
 Pflaume	51/214	1	+/0,0	10	9	1,6
 Rosinen	300/1256	2	1/0,2	68	68	5,2
 Sternfrucht	28/116	1	1/0,1	4	4	1,9
 Wassermelone	37/156	1	+/0,1	8	8	0,2
 Weintrauben, rot	73/306	1	+/0,1	15	15	1,6
 Weintrauben, weiß	70/293	1	+/0,1	16	15	1,6
 Zitrone	43/180	1	+/0,1	3	3	4,0

Erläuterung:
pro 100 g verzehrfertige Lebensmittel
GFS = gestättigte Fettsäuren
+ = Spuren enthalten

Quelle: Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V.

GesundePfunde

Gemüse I

	kcal/kJ	Eiweiß	Fett / GFS	Kohlenhydrate	davon Zucker	davon Ballaststoffe
 Weißkohl	31/129	1	+/+	4	4	2,9
 Spitzkohl	28/117	2	+/0,1	3	3	2,5
 Rotkohl	27/113	2	+/+	4	3	2,5
 Rosenkohl	45/187	4	+/0,1	4	3	4,4
 Grünkohl	45/190	4	1/0,1	3	2	4,2
 Kohlrabi	27/112	2	+/0,0	4	4	1,4
 Blumenkohl (unbeh.)	28/116	3	+/0,1	2	2	2,9
 grüne Bohnnen (unbeh.)	37/154	2	+/0,1	5	3	1,9
 Brokkoli	34/142	4	+/0,0	3	2	3,0
 Kopfsalat	14/59	1	+/0,0	1	1	1,5
 Chinakohl	16/69	1	+/0,1	1	1	1,7
 Feldsalat	17/71	2	+/0,1	1	1	1,5
 Eisbergsalat	15/64	1	+/0,0	2	1	1,1
 Erbsen (unbeh.)	90/375	7	+/0,1	12	1	4,3
 Gurke	13/54	1	+/+	2	2	0,5
 Knollensellerie	26/110	2	+/0,1	2	2	4,2
 Kürbis	28/117	1	+/0,0	5	4	2,0
 Möhre/Karotte	32/135	1	+/0,0	5	5	3,6
 Paprika grün	27/114	1	+/0,1	3	3	3,6
 Paprika rot	44/185	1	+/0,1	6	6	3,6
 Aubergine	23/94	1	+/0,0	3	2	2.8
 Pastinake	63/264	1	+/0,1	12	3	2,1
 Porree (Lauch)	29/120	2	+/0,1	3	3	2,3
 Radieschen	17/72	1	+/0,0	2	2	1,6
 Rote Rübe (Rote Bete)	46/192	2	+/0,0	9	8	2,5
 Rucola (Rauke)	28/118	2	1/0,0	2	2	1,6

pro 100 g verzehrfertige Lebensmittel
GFS = gestättigte Fettsäuren
unbeh. = unbehandelt
+ = Spuren enthalten

Quelle: Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V.

GesundePfunde

Gemüse II

	kcal/kJ	Eiweiß	Fett / GFS	Kohlenhydrate	davon Zucker	davon Ballaststoffe
Spargel	21/86	2	+/0,0	2	2	1,3
Spinat	20/82	3	+/0,1	1	+	1,8
Kartoffel, gegart	72/303	2	+/0,0	15	1	1,2
Süßkartoffel, gegart	113/473	2	1/0,2	23	4	3,1
Tomate	19/79	1	+/+	3	2	1,0
Wirsing	30/125	3	+/0,1	2	2	2,5
Zucchini	20/84	2	+/0,1	2	2	1,1
Kichererbsen	336/1404	19	6/1,2	44	3	15,5
Kidneybohnen (Konserve)	124/518	9	1/0,1	15	1	9,0
Linsen (Konserve)	140/586	10	1/0,1	21	1	4,6
Champignon	20/84	3	+/0,1	1	1	2,0
Pfifferlinge	18/74	2	1/0,1	+	+	3,3
Steinpilz	32/134	4	+/0,1	1	+	6,0
Trüffel	91/380	8	+/0,1	7	2	16,0
Zwiebel, gebraten Fett	78/327	1	5/0,7	5	4	1,6
Knoblauch	143/598	6	+/0,0	28	8	2,0

Kräuter

Basilikum	47/197	3	1/0,1	5	5	3,1
Dill	65/270	4	1/0,1	8	8	5,3
Ingwer	52/217	1	1/0,3	9	9	1,0
Petersilie	61/253	4	+/+	7	2	4,3
Rosmarin	63/263	1	3/0,5	8	8	2,9
Schnittlauch	40/166	4	1/0,1	2	2	6,3
Tymian	53/222	1	1/0,6	7	7	3,0

Erläuterung:
pro 100 g verzehrfertige Lebensmittel
GFS = gestättigte Fettsäuren
unbeh. = unbehandelt
+ = Spuren enthalten

Quelle: Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V.

GesundePfunde

Fleisch-und Wurstwaren

	kcal/kJ	Eiweiß	Fett / GFS	Kohlenhydrate	davon Zucker	davon Ballaststoffe
Kalb, mager	92/385	21	1/0,4	0	0	0
Rind, mager	107/447	22	2/0,8	0	0	0
Rind, Filet	121/506	21	4/1,7	0	0	0
Roastbeef	130/543	22	4/1,7	0	0	0
Rind, Hackfleish	161/673	20	9/4,1	0	0	0
Rind-/Schwein-Hack	170/711	20	10/4,0	0	0	0
Schwein, mager	109/456	22	2/0,9	0	0	0
Schwein, Filet	106/443	22	2/0,7	0	0	0
Schwein, Hackfleisch	179/748	20	11/4,5	0	0	0
Huhn, Brust	145/606	22	6/1,9	0	0	0
Pute, Brust	105/439	24	1/0,3	0	0	0
Geflügelmortadella	236/987	13	19/5,5	4	3	0.1
Lachsschinken	116/485	18	4/1,6	0	0	0
Putenbrust	112/468	23	2/0,5	1	+	1
Rauch-/Bündnerfleisch	129/539	17	6/2,9	0	0	0
Kochschinken	128/535	22	4/1,4	1	1	0
Putensalami	180/752	29	7/2,7	+	+	0
Tofu, gebraten	153/639	16	8/1,2	3	0	1.4

Fisch

Forelle	152/635	20	8/1,4	0	0	0
Barsch	81/339	18	1/0,2	0	0	0
Kabeljau (Dorsch)	76/318	18	1/0,1	0	0	0
Dorade	139/581	19	6/1,6	0	0	0
Karpfen	115/481	18	5/2,0	0	0	0
Lachs	188/786	20	12/2,3	0	0	0
Pangasius	77/322	15	2/0,8	0	0	0
Zander	83/347	19	1/0,2	0	0	0
Scholle	77/321	17	1/0,2	0	0	0
Thunfisch	142/594	22	6/1,6	0	0	0

Erläuterung:
pro 100 g verzehrfertige Lebensmittel
GFS = gestättigte Fettsäuren
+ = Spuren enthalten

Quelle: Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V.

GesundePfunde

Getreideprodukte

	kcal/kJ	Eiweiß	Fett / GFS	Kohlenhydrate	davon Zucker	davon Ballaststoffe
 Baguette/-brötchen	291/1217	10	2/0,4	56	3	3,6
 Brötchen (Semmel)	278/1162	9	2/0,4	55	3	3,0
 Vollkornbrötchen	233/975	8	2/0,2	42	1	6.6
 Laugenbrötchen/-brezel	307/1285	9	4/1,2	56	1	3.7
 Croissant	514/2149	7	33/15,3	45	5	2.1
 Mehrkornbrot	218/911	7	1/0,2	40	1	7.5
 Roggenmischbrot	222/929	7	1/0,2	44	1	6.1
 Pumpernickel	200/834	7	1/0,1	36	3	9.3
 Toastbrot, Weizenmehl	244/1022	8	1/0,2	49	4	3.2
 Vollkorntoast	228/953	8	3/0,4	38	2	7.5

Eier

 Hühnerei, roh ohne Schale	184/769	13	14/0,4	1	1	0
 Rührei	173/723	12	14/6,2	1	1	0
 Spiegelei	220/920	13	18/8,2	1	1	0

Milch-und Milchprodukte

 Kuhmilch, 3,5 % Fett	65/272	3	4/2,4	5	5	0
 Kuhmilch, 1,5 % Fett	48/201	3	2/1,0	5	5	0
 Kuhmilch, 0,3 % Fett	35/146	3	+/+	5	5	0
 Creme Fraiche, 30 % Fett	277/1158	2	27/18,4	6	5	0
 Schmand, 20 % Fett	205/857	3	20/12,1	4	4	0
 Joghurt, 3,5 % Fett	69/288	4	4/2,3	4	4	0
 Joghurt, 1,5 % Fett	50/209	4	2/0,9	6	6	0
 Quark, Magerstufe <10 % Fett	73/305	13	+/0,2	3	3	0

Käse

 Emmentaler, 45 % F.i.Tr.	378/1580	28	30/18,9	0	0	0
 Gouda, 40 % F.i.Tr.	300/1254	25	22/14,1	0	0	0
 Gorgonzola 55 % F.i.Tr.	356/1488	19	31/18,9	0	0	0
 Mozzrella	263/1099	17	21/14,2	1	1	0
 Schafskäse, Feta 45 % F.i.Tr.	284/1187	16	24/16,1	1	1	0
 Scheiblettenkäse, 20 % F.i.Tr.	184/769	20	9/5,2	6	6	0

Erläuterung:
pro 100 g verzehrfertige Lebensmittel
GFS = gestättigte Fettsäuren
+ = Spuren enthalten

Quelle: Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V.

GesundePfunde