



Umschau

**JETZT MIT
GRATIS
E-BOOK!**

Zum Code
hier abziehen

KALORIEN MUND GERECHT

**DAS PRAXISORIENTIERTE
HANDBUCH**

15. Auflage

überarbeitet und erweitert



INHALT

UNSERE NÄHRSTOFFE 10

| | | |
|----------|-------------------------------------|----|
| 1 | Energielieferende Nährstoffe | 11 |
| 1.1 | Eiweiß (Protein) | 11 |
| 1.2 | Kohlenhydrate | 13 |
| 1.3 | Ballaststoffe | 15 |
| 1.4 | Fette | 16 |
| 1.5 | Cholesterin | 17 |
| 1.6 | Alkohol | 18 |
| 2 | Energiefreie Nährstoffe | 19 |
| 2.1 | Vitamine | 19 |
| 2.2 | Mineralstoffe | 22 |
| 2.3 | Sekundäre Pflanzenstoffe | 25 |
| 2.4 | Wasser | 27 |

ENERGIEBILANZ UND KÖRPERGEWICHT 30

| | | |
|----------|---|----|
| 3 | Energiebedarf | 31 |
| 3.1 | Energieaufnahme – Körpergewicht | 31 |
| 3.2 | Kilokalorien oder Kilojoule? | 32 |
| 4 | Normalgewicht | 34 |
| 4.1 | Drei sinnvolle Wege zum Wohlfühlgewicht | 36 |
| 4.2 | Viele kleine Mahlzeiten oder besser drei größere? | 37 |

DER ERNÄHRUNGSFAHRPLAN 38

| | | |
|----------|---------------------------------|----|
| 5 | Die Ernährungspyramide | 39 |
| 5.1 | Getränke | 40 |
| 5.2 | Gemüse und Obst | 42 |
| 5.3 | Getreide und Kartoffeln | 44 |
| 5.4 | Milch und Milchprodukte | 44 |
| 5.5 | Fisch, Fleisch, Eier | 45 |
| 5.6 | Öle und Fette | 45 |
| 5.7 | Süße und deftige Knabberartikel | 46 |
| 5.8 | Salz | 47 |

RICHTIG ESSEN UND TRINKEN – SO GEHT'S 48

| | | |
|---|---|----|
| 6 | Vollwertig Essen und Trinken nach den 10 Regeln der DGE | 49 |
| 7 | Ernährungsumstellung & gesundes Ernährungsverhalten | 53 |

DIE NÄHRWERTANGABEN 60

| | | |
|--------|----------------------------|-----|
| Tab. 1 | Milch und Käse | 64 |
| Tab. 2 | Gemüse und Obst | 94 |
| Tab. 3 | Getreide | 124 |
| Tab. 4 | Fisch und Meeresfrüchte | 164 |
| Tab. 5 | Fleisch, Wurst und Eier | 176 |
| Tab. 6 | Herzhaftes und Knabbereien | 196 |
| Tab. 7 | Süße Gerichte und Desserts | 238 |
| Tab. 8 | Getränke | 264 |

ANHANG 290

1.4 **FETTE** — ENERGIESPENDEND UND NÄHRSTOFFREICH

Fett ist ein wichtiger Nährstoff, denn es enthält lebensnotwendige Fettsäuren, die unser Körper braucht, um beispielsweise Hormone oder Zellwände aufzubauen. Fett versorgt den Körper auch mit den fettlöslichen Vitaminen A, D, E und K. Die Organe schützt das Fett wie ein Polster vor Verletzungen. Zudem schmecken uns fettreiche Lebensmittel oft besonders gut, denn es ist ein Träger von Aroma- und Geschmacksstoffen. Mit 9 kcal/g liefert Fett reichlich Energie und zwar mehr als doppelt so viel wie die gleiche Menge an Kohlenhydraten oder Eiweiß.

Aber Fett ist nicht gleich Fett: Die verschiedenen Fettsäuren machen den Unterschied. Es gibt gesättigte, einfach ungesättigte und mehrfach ungesättigte Fettsäuren. Gesättigte Fettsäuren stecken in tierischen Lebensmitteln wie Butter, Schmalz, Sahne, Speck, fettem Käse, fetter Wurst und in fettem Fleisch. Von ihnen essen die meisten von uns mehr als genug. Das ist jedoch nicht gut für unsere Blutgefäße, da sie zu Arteriosklerose führen können – und die macht unserem Herz die Arbeit schwer und kann sogar zum Herzinfarkt führen.

SO KÖNNEN SIE FETT (EIN-)SPAREN:

- Achten Sie auf die versteckten Fette in Lebensmitteln! Weil wir sie nicht sehen, essen wir leicht zu viel davon. In einer halben Tafel Milkschokolade stecken 15,8 Gramm Fett, eine Bratwurst von 150 Gramm liefert sogar 38 Gramm und 100 Gramm Pommes frites übrigens 14,5 Gramm.
- Sie haben die Wahl: Greifen Sie zu fettarmen Lebensmittel-Varianten. So sparen Sie leicht viel Fett bei Fleisch und Wurst, Milch, Milchprodukten und Käse ein.
- Halten Sie die Balance: Wenn Sie einmal über die Stränge geschlagen haben, können Sie das am nächsten Tag wieder ausgleichen. Halten Sie die Waage bei der Aufnahme fettreicher Speisen wie Torten, Braten oder Chips und fettarmer Lebensmittel wie Obst, Gemüse, Getreideprodukten oder fettarmem Joghurt.

Fett ja, aber das richtige: Die ungesättigten Fettsäuren werden nochmals unterteilt in einfach ungesättigte Fettsäuren – die stecken beispielsweise in Oliven- und Rapsöl – und mehrfach ungesättigte Fettsäuren. Zu letzteren gehören die Omega-6-Fettsäuren, die vor allem in Sonnenblumen-, Maiskeim- und Sojaöl vorkommen, sowie die Omega-3-Fettsäuren. Diese sind in fetten Fischen wie Hering, Makrele und Lachs enthalten sowie in bestimmten Pflanzenölen wie Raps- und Walnussöl. Der Körper braucht sie alle. Wichtig ist es deshalb beispielsweise beim Salatdressing auch einmal unterschiedliche Öle zu verwenden. 70 Gramm Hering, Lachs oder Makrele sollten einmal in der Woche verzehrt werden, um den Körper bestens mit Omega-3-Fettsäuren zu versorgen. Und dann stimmt in der Regel auch das Verhältnis von Omega-6- zu Omega-3-Fettsäuren. Das ist wichtig für die Regulation des Blutfettspiegels und der beste Schutz für Blutgefäße und Herz. Aber: Auch hochwertige Öle sind kalorienreich. Zwei Esslöffel davon am Tag genügen – so behält man eine gute Figur.

Fett in Maßen ist gesund: Etwa 60 bis 80 Gramm Fett pro Tag sind für Erwachsene je nach Gewicht und Geschlecht genug. Wir können die positiven Wirkungen ausnutzen, ohne dass sich die vielen Kalorien auf der Waage bemerkbar machen.

1.5 **CHOLESTERIN** — LEBENSWICHTIG UND BEDENKLICH ZUGLEICH

Tierische Lebensmittel enthalten Cholesterin, das für den Aufbau von Hormonen, Vitamin D und Gallenflüssigkeit nötig ist. Der menschliche Körper kann Cholesterin selbst bilden. Wir sind nicht auf die Zufuhr mit der Nahrung angewiesen. Heute beträgt die täglich übliche Aufnahme von Cholesterin bei Männern durchschnittlich etwa 352 mg am Tag und bei Frauen 254 mg täglich. Mehr als 300 mg am Tag sollten es aber nicht sein. Andernfalls kann es bei entsprechender Veranlagung zu einem Anstieg des Cholesterinspiegels im Blut kommen. Ein erhöhter Blutcholesterinspiegel gilt als Risikofaktor für Arteriosklerose und Herzinfarkt (Richtwert für einen normalen Cholesterinwert im Blut: unter 200 mg/dl). Im Blut gibt es verschiedene Transportformen für Cholesterin und Fett. Dazu gehören das HDL- und das LDL-Cholesterin. Das LDL gilt als das »schlechte« Cholesterin, da es

2.2 MINERALSTOFFE — WICHTIGE BAUSTOFFE

Mineralstoffe sind Baustoffe, die für das Wachstum, die optimale Nutzung der Nahrung sowie die Stoffwechselfunktionen notwendig sind. Sie werden in Mengen- und Spurenelemente unterteilt. Spurenelemente sind, wie es der Name schon verrät, im Körper nur in »Spuren« vorhanden. Sie machen etwa 1 mg bis 5 Gramm bei einem Erwachsenen aus. Mengenelemente kommen in größerer Menge von etwa 25 bis 1000 Gramm im Körper vor. Zu den Mengenelementen gehören Calcium, Chlorid, Kalium, Magnesium, Natrium, Phosphat und Schwefel. Zu den mehr als 20 Spurenelementen zählen zum Beispiel Eisen, Jod, Selen, Fluorid und Zink. Alle Mineralstoffe müssen in ausreichenden Mengen zugeführt werden. Mit einer abwechslungsreichen, vollwertigen Ernährungsweise (siehe dazu auch Seite 50 bis 52 – Die 10 Regeln der DGE) wird der Bedarf an Mineralstoffen und Vitaminen in der Regel gedeckt.

Die wichtigsten Mineralstoffe im Überblick:

Calcium

unterstützt normale Blutgerinnung, Muskelfunktion, Knochen und Zähne, Verdauungsenzyme und Energiestoffwechsel

- Käse, insbesondere Hartkäse wie Parmesan oder Emmentaler, Sardinen, Mandeln, calciumangereicherte Sojamilch, Hagebutten, Lachs, Grünkohl, Porree und calciumreiches Mineralwasser

Kalium

unterstützt Nervensystem, Muskelfunktion und Blutdruck

- Kakao, Hefe, Hülsenfrüchte, getrocknete Früchte, Kräuter, viele Obst- und Gemüsesorten (Bananen, Melonen, Spinat, Kohlrarten, Brokkoli, Erbsen)

Fluorid

unterstützt den Erhalt der Zahn-Mineralisierung

- fluoridiertes Speisesalz, schwarzer Tee, Mate-Tee, Seefisch, Meeresfrüchte, Walnüsse, Soja, Leber, Bierhefe

Natrium

Verringerung des Verbrauchs trägt zur Aufrechterhaltung des normalen Blutdrucks bei

- Salz (Natriumchlorid = NaCl), Kräutersalz, Brühwürfel, eingesalzener Fisch wie Matjes, Sojasauce, eingelegte Oliven, gepökeltes Fleisch, gepökelte Wurst, Kapern, Brot und Käse

Weniger Salz ist mehr! Täglich 6 Gramm Kochsalz sind ausreichend! Durch eine Salzzufuhr von nur 5 bis 6 Gramm kann bei einem Teil der Bevölkerung beispielsweise ein erhöhter Blutdruck gesenkt werden.

Magnesium

trägt bei zur Verringerung von Müdigkeit/Erschöpfung,

unterstützt normale Elektrolyt-Balance,

Energiestoffwechsel, Muskelfunktion und Proteinsynthese,

beteiligt am Aufbau von Knochen und Zähne

- Kakao, Weizenkleie, Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne, Nüsse, Soja, Weizenkeime, Bierhefe, Hirse, Weizen

Phosphat

unterstützt Energiestoffwechsel, ist beteiligt an der Funktion der Zellwände und am Aufbau von Knochen und Zähnen

- Bierhefe, Hefe, Schmelzkäse, Weizenkleie, Weizenkeime, Käse, bes. Hartkäse (Parmesan, Emmentaler), Soja, Nüsse, Eier, Räucherfisch

Eisen

hat Funktion in der Zellteilung, unterstützt normale kognitive Entwicklung von Kindern, Sauerstofftransport im Körper, Bildung von roten Blutkörperchen und Hämoglobin

- Kakao, Innereien (Leber, Blutwurst, Rind- und Schweinefleisch, Hefe, Bierhefe, Weizenkleie, Soja, Zartbitter-Schokolade, Dinkelvollkornmehl, Pfifferlinge

Haben Sie sich schon einmal überlegt, ob Sie im Laufe des Tages ausreichend trinken? Zu Ihrer Information nachfolgend unsere Empfehlung – sie bietet Ihnen einen Anhaltspunkt, welche Mengen Sie im Laufe des Tages trinken sollten:

| ZEIT | GETRÄNKE | MENGE (LITER) |
|----------------------------------|--|---------------|
| vor dem Frühstück | 1 Glas Wasser | 0,2 |
| zum Frühstück | 1 Glas Saftschorle | 0,2 |
| | 1 Becher Kaffee /Tee | 0,2 |
| zwischen durch/ am Vormittag | 2 Gläser Mineralwasser oder Saftschorle | 0,4 |
| zum Mittagessen | 1 Glas Mineralwasser oder ungesüßten Früchteteetee | 0,2 |
| zwischen durch/ am Nachmittag | 1 Becher Kaffee /Tee/ Früchteteetee | 0,2 |
| zum Abendessen | 1 Glas Wasser oder 1 Becher ungesüßten Früchte-/Kräutertee | 0,2 |
| vor dem Schlafengehen | 1 Glas Wasser | 0,2 |
| insgesamt | | 1,8 l |

| WASSERVERLUST | ENTSPRICHT | FOLGEN DES MANGELS |
|-------------------------------|-------------|--|
| 0,5 % des Körpergewichts | 350 ml * | Durst (den ältere Menschen oft nicht bemerken) |
| Bis 3 % des Körpergewichts | bis 2,1 l * | Durst, Gewichtsabnahme, geringere Urin-/Speichelmenge, Mundtrockenheit |
| Ab 5 % des Körpergewichts | ab 3,5 l * | Nachlassende Gewebsspannung der Haut, angeschwollene Zunge, Schluckprobleme, rascher Puls, er- höhte Temperatur, Bluteindickung |
| Ab 10 % des Körpergewichts | ab 7 l * | Deutliche Abnahme der körperli- chen und geistigen Leistungsfähig- keit, Muskelkrämpfe, Kreislauf- kollaps und Lebensgefahr, wenn keine Flüssigkeit zugeführt wird |

* bei einem Körpergewicht von 70 Kilogramm

SAHNE, PUDDING UND SONSTIGE MILCHPRODUKTE

| Pro Portion | | | kcal | g | g | g | g | g | g | g | g | BE | KE |
|---|----------|-------|------|----|------|----|------|------|---|------|-----|-----|----|
| Milchreis leicht & lecker Original, Müller | 1 Becher | 200 g | 152 | 5 | 3 | 21 | 7 | 0 | 6 | 0 | 1,8 | 2,1 | |
| Milchreis, Bio natur, Apfel, 3,7 % Fett, Söbbecke | 1 Becher | 150 g | 163 | 4 | 2,4 | 27 | 18 | 1 | 4 | 0,2 | 2,3 | 2,7 | |
| Milchsnack, Yayla | 1 Riegel | 30 g | 146 | 9 | k.A. | 1 | k.A. | k.A. | 2 | k.A. | 0,1 | 0,1 | |
| Molke, sauer | 1 Glas | 200 g | 46 | + | 0,2 | 8 | 8 | 0 | 1 | 0,3 | 0,7 | 0,8 | |
| - Molke, süß | 1 Glas | 200 g | 50 | + | 0,3 | 9 | 9 | 0 | 2 | 0,2 | 0,8 | 0,9 | |
| - Molke-Fruchtgetränk | 1 Glas | 200 g | 130 | + | 0,3 | 30 | 30 | + | 1 | 0,2 | 2,5 | 3 | |
| Sahnepudding, Schokolade, Bio, REWE | 1 Becher | 150 g | 248 | 9 | 6 | 24 | 21 | + | 5 | 0,1 | 2 | 2,4 | |
| Sahnepudding Schokolade, Landliebe | 1 Becher | 150 g | 240 | 12 | 8,4 | 27 | 21 | 0 | 5 | 0,1 | 2,3 | 2,7 | |
| - Vanille | 1 Becher | 150 g | 226 | 12 | 8,4 | 24 | 17 | 0 | 5 | 0,1 | 2 | 2,4 | |
| Saure Sahne, 10 % Fett | 1 EL | 15 g | 17 | 2 | 0,9 | + | + | 0 | + | 0 | + | + | |
| - Saure Sahne, 20 % Fett | 1 EL | 15 g | 31 | 3 | 1,8 | + | + | 0 | + | 0 | + | + | |
| - Saure Sahne, 21 % Fett, Monolith | 1 EL | 15 g | 32 | 3 | 2 | + | + | 0 | + | 0,1 | + | + | |
| Süße Sahne, Schlagsahne, ungeschlagen, 30 % Fett | 2 EL | 30 g | 91 | 10 | 5,3 | 1 | 1 | 0 | 1 | 0 | 0,1 | 0,1 | |
| - geschlagene Sahne, 30 % Fett | 1 EL | 15 g | 49 | 5 | 2,8 | 1 | 1 | 0 | + | 0 | 0,1 | 0,1 | |
| - geschlagene Sahne, 40 % Fett | 1 EL | 15 g | 57 | 6 | 3,7 | + | + | 0 | + | 0 | + | + | |

BUTTER

| | | | | | | | | | | | |
|---|-------|-----|----|------|---|---|---|---|-----|-----|-----|
| Butter | 100 g | 741 | 83 | 53,8 | 1 | 1 | 0 | 1 | 0 | 0,1 | 0,1 |
| - Butter | 20 g | 148 | 17 | 10,8 | + | + | 0 | + | 0 | + | + |
| - Halbfett-Butter, 40 % Fett | 20 g | 75 | 8 | 3,8 | 1 | 1 | 0 | 1 | 0 | 0,1 | 0,1 |
| Arla Kaergarden ungesalzen, Arla, 75 % Fett | 20 g | 136 | 16 | 7,4 | + | + | 0 | + | 0 | + | + |
| - Balance ungesalzen, 50 % Fett | 20 g | 104 | 12 | 4,6 | + | + | 0 | + | 0 | + | + |
| Leichte Butter, Du darfst, 39 % Fett | 20 g | 72 | 8 | 4,4 | + | + | 0 | + | 0,1 | + | + |
| - Kräuterbutter, 73 % Fett | 20 g | 131 | 15 | 8,8 | + | + | 0 | + | 0,2 | + | + |

PROBIOTISCHE PRODUKTE

| | | | | | | | | | | | | |
|--|--------------|-------|-----|---|-----|----|----|---|---|-----|-----|-----|
| Actimel Drink, Classic, Danone | 1 Fläschchen | 100 g | 71 | 2 | 1 | 11 | 11 | 0 | 3 | 0,1 | 0,9 | 1,1 |
| - Classic, 0,1 % Fett | 1 Fläschchen | 100 g | 28 | + | + | 3 | 3 | 0 | 3 | 0,1 | 0,3 | 0,3 |
| Activia classic, natur, 3,5 % Fett, Danone | 1 Becher | 115 g | 92 | 4 | 2,8 | 7 | 7 | 0 | 6 | 0,2 | 0,6 | 0,7 |
| - Pfirsich-Maracuja | 1 Becher | 115 g | 118 | 4 | 2,3 | 17 | 16 | + | 5 | 0,1 | 1,4 | 1,7 |
| L.aktiflor, Cerealien, Aldi-Süd | 1 Becher | 115 g | 116 | 4 | 2,4 | 16 | 15 | + | 4 | 0,1 | 1,3 | 1,6 |
| LC1 Pur Drink, 3,5 % Fett, Nestlé | 1 Fläschchen | 125 g | 130 | 4 | 3 | 21 | 18 | 0 | 5 | 0,2 | 1,8 | 2,1 |
| Yakult original | 1 Fläschchen | 65 ml | 43 | + | + | 10 | 9 | 1 | 1 | 0 | 0,8 | 1 |
| - Yakult light | 1 Fläschchen | 65 ml | 27 | + | + | 7 | 4 | 1 | 1 | 0 | 0,6 | 0,7 |
| - Yakult plus | 1 Fläschchen | 65 ml | 30 | + | + | 7 | 3 | 2 | 1 | 0 | 0,6 | 0,7 |

| Kilo- kalorien | Fett | davon gesätt. Fett- säuren | Kohlen- hydrate | davon Zucker | Ballast- stoffe | Eiweiß | Kochsalz | Brot- einheiten | Kohlen- hydrat- einheiten |
|-------------------|------|-------------------------------------|--------------------|-----------------|--------------------|--------|----------|--------------------|---------------------------------|
|-------------------|------|-------------------------------------|--------------------|-----------------|--------------------|--------|----------|--------------------|---------------------------------|

FRISCHES OBST

| | Pro Portion | kcal | g | g | g | g | g | g | g | g | BE | KE |
|---|-------------|------|---|-----|----|----|---|---|-----|-----|-----|----|
| Kirschen, süß | 125 g | 75 | + | + | 17 | 15 | 2 | 1 | 0 | 1,4 | 1,7 | |
| - Kirschen, sauer | 125 g | 65 | 1 | + | 12 | 11 | 1 | 1 | 0 | 1 | 1,2 | |
| Kiwi | 100 g | 54 | 1 | + | 9 | 9 | 4 | 1 | 0 | 0,8 | 0,9 | |
| Kürbis | 200 g | 50 | + | + | 9 | 8 | 4 | 2 | 0 | 0,8 | 0,9 | |
| Kumquat, Zwergorange | 100 g | 68 | + | + | 15 | 15 | 4 | 1 | 0,3 | 1,3 | 1,5 | |
| Limette | 60 g | 28 | 1 | + | 1 | 1 | + | + | 0 | 0,1 | 0,1 | |
| Litschi | 20 g | 15 | + | + | 3 | 3 | + | + | + | 0,3 | 0,3 | |
| Loganbeeren, Wildbrombeeren | 100 g | 26 | 1 | 0 | 3 | 3 | 6 | 1 | 0 | 0,3 | 0,3 | |
| Mandarine, Clementine, Satsuma | 40 g | 20 | + | + | 4 | 4 | 1 | + | + | 0,3 | 0,4 | |
| Mango | 200 g | 118 | 1 | + | 25 | 24 | 3 | 1 | 0 | 2,1 | 2,5 | |
| Mangostane | 100 g | 74 | 1 | + | 16 | 16 | 1 | 1 | 0 | 1,3 | 1,6 | |
| Maulbeeren | 125 g | 55 | 1 | 0 | 10 | 10 | 2 | 2 | 0 | 0,8 | 1 | |
| Melone, Honig | 150 g | 83 | + | + | 19 | 19 | 1 | 1 | 0,1 | 1,6 | 1,9 | |
| - Wassermelone | 150 g | 57 | + | + | 12 | 12 | + | 1 | 0 | 1 | 1,2 | |
| Mirabellen | 125 g | 80 | + | + | 18 | 18 | 2 | 1 | 0 | 1,5 | 1,8 | |
| Mispel, japanische; Wollmispel, Loquate | 25 g | 13 | + | + | 3 | 3 | 3 | + | 0 | 0,3 | 0,3 | |
| Moosbeeren, Torfbeeren | 125 g | 45 | 1 | + | 5 | 5 | 5 | + | 0 | 0,4 | 0,5 | |
| Nektarine, mittelgroß | 125 g | 70 | + | + | 16 | 15 | 3 | 1 | 0 | 1,3 | 1,6 | |
| Orange, mittelgroß | 150 g | 65 | + | + | 12 | 12 | 3 | 2 | 0 | 1 | 1,2 | |
| Papaya, Baummelone | 200 g | 64 | + | + | 14 | 14 | 4 | 1 | 0 | 1,2 | 1,4 | |
| Passionsfrucht, Grenadilla, Maracuja | 50 g | 32 | 1 | + | 5 | 5 | 3 | 1 | 0,1 | 0,4 | 0,5 | |
| Pfirsich, mittelgroß | 125 g | 51 | + | + | 11 | 10 | 2 | 1 | 0 | 0,9 | 1,1 | |
| Pflaumen | 125 g | 56 | + | + | 13 | 10 | 2 | 1 | 0 | 1,1 | 1,3 | |
| Preiselbeeren, Kronsbeeren | 125 g | 44 | 1 | + | 8 | 8 | 4 | + | 0 | 0,7 | 0,8 | |
| Quitte, mittelgroß | 100 g | 39 | 1 | + | 7 | 7 | 6 | + | 0 | 0,6 | 0,7 | |
| Rambutan | 50 g | 34 | + | + | 8 | 8 | 1 | 1 | 0 | 0,7 | 0,8 | |
| Rhabarber | 125 g | 16 | + | + | 2 | 1 | 4 | 1 | 0 | 0,2 | 0,2 | |
| Sanddornbeeren | 100 g | 86 | 7 | 0,4 | 3 | 3 | 3 | 1 | + | 0,3 | 0,3 | |
| Sapodille, Sapote | 100 g | 96 | 1 | + | 21 | 21 | 6 | 1 | 0 | 1,8 | 2,1 | |
| Schlehen, Schwarzdornbeeren | 100 g | 57 | 1 | + | 9 | 8 | 9 | 1 | 0 | 0,8 | 0,9 | |
| Sharonfrucht, Persimone | 125 g | 89 | + | + | 20 | 20 | 3 | 1 | 0 | 1,7 | 2 | |
| Stachelbeeren | 125 g | 46 | + | + | 9 | 9 | 4 | 1 | 0 | 0,8 | 0,9 | |
| Tamarillo, Baumtomate | 80 g | 47 | 1 | + | 9 | 9 | 1 | 1 | 0 | 0,8 | 0,9 | |
| Tamarinde, Sauerdattel | 25 g | 71 | + | + | 14 | + | 1 | 1 | 0 | 1,2 | 1,4 | |
| Weintrauben, rot | 125 g | 88 | + | + | 19 | 19 | 2 | 1 | 0 | 1,6 | 1,9 | |
| - Weintrauben, weiß | 125 g | 88 | + | + | 19 | 19 | 2 | 1 | 0 | 1,6 | 1,9 | |
| Zitrone | 80 g | 29 | + | + | 3 | 3 | 1 | 1 | 0 | 0,3 | 0,3 | |

BRÜHEN, BOUILLONS UND KLARE SUPPEN

| | | Pro Portion | kcal | g | g | g | g | g | g | g | g | g | BE | KE |
|---|--|-------------|------|---|-----|---|---|---|---|-----|-----|-----|----|----|
| Bio Gemüsebrühe, Aldi Süd | | 250 ml | 8 | 0 | 0 | 2 | + | 0 | + | 2,9 | 0,2 | 0,2 | | |
| Bio Gemüsebrühe, Natur Pur, Maggi | | 250 ml | 5 | + | + | 1 | + | 0 | + | 2,7 | 0,1 | 0,1 | | |
| Bio Hühnerbrühe, Alnatura | | 250 ml | 15 | 0 | 0 | 3 | + | 0 | + | 0,9 | 0,3 | 0,3 | | |
| Bio Hühnerbrühe, Natur Pur, Maggi | | 250 ml | 10 | 1 | 0,3 | 2 | + | 0 | + | 2,7 | 0,2 | 0,2 | | |
| Bouillon pur, Delikatess, Knorr | | 150 ml | 15 | 1 | 1 | 2 | 1 | 0 | 1 | 1,4 | 0,2 | 0,2 | | |
| Brühwürfel, Maggi | | 250 ml | 8 | 1 | 0,3 | + | 0 | 0 | 1 | 2,8 | + | + | | |
| Gekörnte Brühe, Maggi | | 250 ml | 8 | 1 | + | + | 0 | 0 | 1 | 2,8 | + | + | | |
| Klare Gemüsebrühe, Maggi | | 250 ml | 8 | + | + | + | 0 | 0 | 1 | 0,3 | + | + | | |
| Klare Hühner Suppe Extra, Maggi | | 250 ml | 35 | 3 | 1 | 1 | 0 | 0 | 1 | 2,7 | 0,1 | 0,1 | | |
| Klare Rindsbouillon, Maggi | | 250 ml | 15 | 1 | 0,5 | 1 | 1 | 0 | 1 | 2,6 | 0,1 | 0,1 | | |
| Rindsbouillon, Knorr | | 250 ml | 10 | + | + | 1 | + | 0 | 1 | 1,4 | 0,1 | 0,1 | | |
| Wellness Fleisch-Bouillon (Würfel), Maggi (Schweiz) | | 250 ml | 15 | 1 | 0,3 | 2 | + | 0 | 1 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | | |
| Würzbouillon Mediterranes Gemüse, Maggi | | 250 ml | 18 | + | + | 4 | 1 | 0 | + | 1,8 | 0,3 | 0,4 | | |

SUPPEN UND EINTÖPFE, TROCKENPRODUKTE

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|----------|--------|-----|---|-----|----|---|---|---|-----|-----|-----|--|--|
| Blumenkohl-Broccoli Suppe, Knorr Feinschmecker | 1 Teller | 250 ml | 130 | 8 | 5 | 10 | 3 | 1 | 3 | 2,3 | 0,8 | 1 | | |
| Brokkoli Cremesuppe, mit Nudeln, Weight Watchers | 1 Becher | 250 ml | 155 | 3 | 0,9 | 25 | 3 | 2 | 7 | 2,3 | 2,1 | 2,5 | | |
| Flädlesuppe, Maggi Meisterklasse | 1 Teller | 250 ml | 48 | 1 | 0,2 | 8 | 1 | + | 3 | 2,5 | 0,7 | 0,8 | | |
| Grießklößchen Suppe, Maggi Guten Appetit | 1 Teller | 250 ml | 46 | 2 | 0,9 | 6 | 1 | 1 | 2 | 2,5 | 0,5 | 0,6 | | |
| Gulaschsuppe, mit Nudeln, Weight Watchers | 1 Becher | 250 ml | 151 | 2 | 0,8 | 27 | 5 | 3 | 7 | 3,1 | 2,3 | 2,7 | | |
| Hochzeitssuppe, Maggi Guten Appetit | 1 Teller | 250 ml | 45 | 1 | 0,4 | 7 | 1 | 1 | 2 | 2,3 | 0,6 | 0,7 | | |
| Hühnersuppe mit Nudeln, Maggi Meisterklasse | 1 Teller | 250 ml | 43 | 1 | 0,2 | 7 | 1 | 1 | 2 | 2,8 | 0,6 | 0,7 | | |
| Kürbiscremesuppe, Knorr Feinschmecker | 1 Teller | 250 ml | 110 | 5 | 4 | 13 | 6 | 1 | 3 | 2,4 | 1,1 | 1,3 | | |
| Magic Asia Terrine Rote Thai Suppe, Maggi | | 315 g | 178 | 3 | 1,2 | 31 | 3 | 3 | 7 | 0,3 | 2,6 | 3,1 | | |
| Rindfleisch Suppe, Maggi Guten Appetit | 1 Teller | 250 ml | 72 | 1 | 0,3 | 13 | 1 | 1 | 3 | 2,5 | 1,1 | 1,3 | | |
| Rindfleischsuppe (Fleischklößchen), Maggi Meisterklasse | 1 Teller | 250 ml | 68 | 1 | 0,4 | 12 | 1 | 1 | 3 | 2,3 | 1 | 1,2 | | |
| Spargel Cremesuppe, Maggi Guten Appetit | 1 Teller | 250 ml | 73 | 3 | 1,6 | 10 | 1 | 1 | 2 | 2,3 | 0,8 | 1 | | |
| Tomatensuppe Toscana, Knorr Feinschmecker | 1 Teller | 250 ml | 130 | 6 | 4 | 15 | 9 | 2 | 3 | 2,3 | 1,3 | 1,5 | | |
| Tomatensuppe „Toskana grande“, Maggi Meisterklasse | 1 Teller | 250 ml | 117 | 4 | 1,9 | 18 | 7 | 1 | 2 | 2,5 | 1,5 | 1,8 | | |
| Waldpilz-Cremesuppe, Maggi Meisterklasse | 1 Teller | 250 ml | 140 | 8 | 4,7 | 14 | 3 | 1 | 2 | 2,6 | 1,2 | 1,4 | | |
| Zwiebelsuppe, Maggi Guten Appetit | 1 Teller | 250 ml | 45 | 1 | 0,4 | 8 | 3 | + | 1 | 2,6 | 0,7 | 0,8 | | |
| Bündner Gerstensuppe, Maggi (Schweiz) | | 28 g | 98 | 3 | 1 | 15 | 1 | 2 | 3 | 2,4 | 1,3 | 1,5 | | |
| Chügelisuppe, Maggi (Schweiz) | | 18 g | 67 | 2 | 1 | 8 | 1 | 1 | 3 | 2,4 | 0,7 | 0,8 | | |
| Hüttensuppe, Maggi (Schweiz) | | 24 g | 89 | 3 | 2 | 12 | 2 | 2 | 3 | 2,1 | 1 | 1,2 | | |
| Minestrone, Maggi (Schweiz) | | 24 g | 76 | + | + | 14 | 3 | 2 | 3 | 2,4 | 1,2 | 1,4 | | |
| Sennensuppe, Maggi (Schweiz) | | 30 g | 84 | 2 | 0,7 | 13 | 1 | 2 | 3 | 2,2 | 1,1 | 1,3 | | |