

# Dr. Margarete Hartmann

Kinder- u. Jugendärztin, Neuropädiatrie  
89522 Heidenheim/Brenz – Germanenstr. 146  
Tel: 07321-277772 www.hartmann-kunkel.de

## ERNÄHRUNGSTABELLEN

In 100 g eßbarem Lebensmittel sind durchschnittlich enthalten:

Lebensmittel	Ei- weiß (g)	Kohl- enhy- drat (g)	Fett (g)	Cho- leste- rin (mg)	Bal- last- stoff (g)	Koch- salz (mg)	Kilo- joule	Kilo- kalori- en
Milch, Milchprodukte u. Eier								
Milch, 3.5% Fett	3.3	4.7	3.6	12	-	48	270	65
Milch, 1.5% Fett	3.4	4.7	1.6	5	-	47	200	45
Joghurt, 3.5% Fett	3.9	4.6	3.8	10	-	48	286	68
Joghurt, 1.5% Fett	3.6	4.7	1.6	5	-	45	200	46
Joghurt, 0.3% Fett	4.4	4.9	0.1	-	-	57	160	40
Joghurt, 3.5% Fett mit Früchten, gez.	3.9	15.0	3.0	9	-	48	424	101
Joghurt, 1.5% Fett mit Früchten, gez.	3.5	15.0	1.0	3	-	45	349	83
Joghurt, 1.5% Fett m. Frücht.+Süßstoff	3.5	6.0	1.3	-	-	45	210	50
Dickmilch m. Frücht.+Süßstoff	3.5	6.0	1.3	-	-	45	219	52
Fruchtquark m. Süßst.	7.0	7.0	0.6	-	-	35	259	62
Buttermilch	3.5	4.0	0.5	4	-	55	145	35
Kondensmilch	6.5	9.7	7.6	25	-	100	560	130
Sahne süß, 30% Fett	2.4	3.4	31.7	109	-	34	1305	310
Sahne 10% (Kaffee)	3.1	-	10.5	34	-	40	517	123
Sahne sauer, 28% Fett	2.9	3.7	18.0	52	-	53	790	188
Sahne sauer, 10% Fett	3.0	4.0	10.0	34	-	40	480	115
Chester, 50% F.i.Tr	25.4	-	32.2	112	-	675	1671	398
Emmentaler 45% F.i.Tr	27.4	-	30.5	105	-	620	1672	398
Edamer 45% F.i.Tr	24.8	-	28.3	95	-	654	1550	369
Edamer 30% F.i.Tr	26.4	-	16.2	54	-	800	1113	265
Edelpilzkäse 50%	23.3	-	32.8	112	-	450	1659	395
Gouda 45% F.i.Tr	25.5	-	29.2	99	-	860	1613	384
Tilsiter 45% F.i.Tr	26.3	-	27.7	95	-	773	1499	357
Tilsiter 30% F.i.Tr	28.7	-	17.2	58	-	1000	1184	282
Brie 50% F.i.Tr	22.6	-	27.9	95	-	1170	1478	352
Camembert 50% F.i.Tr	26.0	-	21.0	61	-	740	1370	328
Camembert 45% F.i.Tr	18.7	-	22.8	71	-	1150	1210	288
Camembert 30% F.i.Tr	21.9	-	13.2	44	-	954	899	214
Harzer, unter 10%	29.9	-	2.0	7	-	987	563	134
Limburger 40% F.i.Tr	22.4	-	19.7	68	-	1300	1156	275
Limburger 20% F.i.Tr	26.4	-	8.6	31	-	1280	785	187
Romadur 20% F.i.Tr	23.9	-	9.2	31	-	1235	773	184
Doppelr.frischk. 60%	11.3	-	31.5	105	-	606	1432	341
Körnig. Frischk. 20%	14.0	-	4.5	-	-	35	455	110
Schichtkäse 20% Fett	11.9	-	5.0	14	-	35	462	110
Speisequark 40% Fett	11.1	3.2	11.4	14	-	29	701	167
Speisequark 20% Fett	12.5	3.6	5.1	14	-	33	487	116
Speisequark mager	13.5	4.1	0.3	-	-	36	323	77
Schmelzkäse 60% F.i.T	13.0	-	30.0	87	-	1260	1420	339
Schmelzkäse 45% F.i.T	14.4	-	23.6	80	-	1260	1235	294
Schmelzkäse 20% F.i.T	26.0	6.0	9.0	26	-	1260	920	220
Hühnerei Gew.Kl. 6	6.1	0.4	5.5	220	-	66	345	80
Hühnereigelb ca. 17g	2.8	0.1	5.4	220	-	9	250	60
Hühnereiweiß ca. 31g	3.3	0.3	0.1	-	-	57	65	15

**ERNÄHRUNGSTABELLEN**

In 100 g eßbarem Lebensmittel sind durchschnittlich enthalten:

Lebensmittel	Ei- weiß (g)	Kohl- enhy- drat (g)	Fett (g)	Cho- leste- rin (mg)	Bal- last- stoff (g)	Koch- salz (mg)	Kilo- joule	Kilo- kalo- rien
<b>Fette und Öle</b>								
Butter	0.7	0.7	83.2	240	-	5	3185	755
Diätmargarine	1.0	-	80.0	-	-	39	3040	725
Halbfettmargarine	0.6	0.5	39.6	-	-	390	1615	385
Butterschmalz	0.3	-	99.5	340	-	-	3767	897
Schweineschmalz	0.1	-	99.7	100	-	-	3772	898
Maiskeimöl	-	-	99.9	-	-	1	3776	899
Olivenöl	-	-	99.6	-	-	1	3767	897
Sonnenblumenöl	-	-	99.9	-	-	-	3776	899
<b>Fleisch/Geflügel</b>								
Kalbskeule	20.7	-	1.6	90	-	86	415	100
Kalbskotelett	21.1	-	3.1	90	-	93	475	110
Kalbsschnitzel	20.7	-	1.8	90	-	83	420	100
Kalbsschulter, Bug	20.5	-	2.9	90	-	90	460	110
Kalbsbrust	18.6	-	6.3	90	-	105	555	130
Kalbsherz	15.9	1.0	5.1	140	-	120	480	115
Kalbshirn	10.1	0.5	7.6	3150	-	172	470	110
Kalbsleber	19.2	4.1	4.1	250	-	84	555	130
Kalbsniere	16.7	0.8	6.4	350	-	200	540	125
Kalbszunge	17.1	-	6.2	140	-	84	525	125
Rinderschulter, Bug	20.8	-	6.2	70	-	68	590	140
Rinderfilet	19.2	-	4.4	70	-	51	495	115
Rinder-Dicke Rippe	18.6	-	16.5	70	-	95	945	225
Rinderkamm, Hals	19.4	-	6.2	70	-	76	555	135
Rinderkeule	21.0	-	7.1	70	-	70	625	150
Rinder-Oberschale	20.6	-	4.3	70	-	70	510	120
Rinder-Roastbeef	20.6	-	10.2	70	-	74	740	175
Rinderherz	16.8	0.6	6.0	140	-	85	525	125
Rinderleber	19.7	5.9	3.1	250	-	116	555	130
Rinderniere	16.6	-	5.1	350	-	245	475	115
Rinderzunge	16.0	-	15.9	140	-	80	875	205
Rinderhackfleisch	19.9	-	18.0	70	-	70	1020	240
Rinder-Tatar	21.2	-	3.7	70	-	43	500	120
Schweinefleisch, Kamm	14.6	-	32.0	70	-	62	1453	346
Schweinekeule	16.9	-	22.9	70	-	72	1151	274
Schweinekotelett	15.2	-	20.6	70	-	62	1411	336
Schweinefilet	18.6	-	9.9	70	-	74	695	165
Schweineschnitzel	20.8	-	8.1	70	-	56	660	155
Schweineleber	20.1	1.1	5.7	346	-	150	580	135
Schweineniere	16.5	0.8	5.2	350	-	173	490	115
Truthahn, Jungtier	22.4	-	6.8	75	-	63	640	150
Truthahnbrust	24.1	-	1.0	60	-	46	445	105
Truthahnkeule	20.5	-	3.6	75	-	86	485	115
Ente	18.1	-	17.2	75	-	85	953	227
Gans	15.7	-	31.0	75	-	85	1436	342
Huhn, Brathuhn	20.6	-	5.6	75	-	83	559	133
Huhn, Brust	22.8	-	0.9	75	-	66	416	99
Huhn, Keule	20.6	-	3.1	75	-	95	462	110
Huhn, Herz	17.3	1.8	5.3	170	-	111	521	124

## ERNÄHRUNGSTABELLEN

In 100 g eßbarem Lebensmittel sind durchschnittlich enthalten:

Lebensmittel	Ei- weiß (g)	Kohl- enhy- drat (g)	Fett (g)	Cho- leste- rin (mg)	Bal- last- stoff (g)	Koch- salz (mg)	Kilo- joule	Kilo- kalori- en
Huhn, Leber	22.1	1.2	4.7	555	-	68	567	135
Suppenhuhn	18.5	-	20.3	75	-	82	1085	255
Hase	21.6	-	3.0	110	-	50	480	115
Hirsch	20.6	-	3.3	110	-	70	470	112
Reh, Keule, Schlegel	21.4	-	1.3	110	-	60	410	85
Rehrücken	22.4	-	3.6	110	-	84	515	120
Hammel- u. Lamm								
Muskelfleisch o. Fett	20.4	-	3.4	70	-	67	470	112
Filet	20.4	-	3.4	70	-	94	470	112
Schlegel, Keule	18.0	-	18.0	70	-	78	983	234
Kotelett	14.9	-	32.0	70	-	90	1461	348
Lende	18.7	-	13.2	65	-	78	815	194
Fleisch- u. Wurst								
Lachsschinken	18.0	-	7.0	85	-	k.A.*	600	144
Schinken gekocht	19.5	-	20.6	70	-	960	1105	263
Schinken geräuchert	16.9	-	35.0	70	-	1400	1613	384
Bierschinken	15.5	-	19.2	85	-	753	987	235
Bockwurst	12.3	-	25.3	100	-	700	1163	277
Bratwurst, Schwein	12.7	-	32.4	100	-	520	1436	242
Cervelatwurst	16.9	-	43.2	85	-	1260	1915	456
Corned beef (deutsch)	21.7	-	6.0	70	-	830	592	141
Dosenwürstchen	13.0	-	19.6	100	-	711	958	228
Fleischkäse	12.5	-	22.6	85	-	740	1071	255
Fleischwurst	11.0	-	30.0	85	-	829	1319	314
Frankfurter Würstchen	13.1	-	20.8	100	-	778	1008	240
Truthahnmortadella	14.9	-	16.8	56	-	655	895	214
Truthahn-Bierschinken	16.3	-	8.3	55	-	740	593	142
Gelbwurst	11.8	-	32.7	85	-	640	1436	342
Jagdwurst	15.6	-	29.2	85	-	818	1365	325
Kalbsbratwurst	10.3	-	31.4	100	-	520	1361	324
Leberpastete	14.2	-	28.6	85	-	758	1319	314
Leberwurst	12.4	-	41.2	85	-	310	1781	424
Mettwurst	11.9	-	51.5	85	-	1090	2146	511
Mortadella	12.4	-	32.8	85	-	668	1449	345
Münchner Weißwurst	11.1	-	21.7	100	-	620	1008	240
Rotwurst (Blutwurst)	14.0	-	44.0	85	-	680	1898	452
Salami, deutsch	17.8	-	49.7	85	-	1260	2176	518
Wiener Würstchen	14.9	-	20.8	85	-	941	1037	247
Fisch und Fischwaren								
Heilbutt	20.1	-	2.3	50	-	56	430	100
Hering (Ostseehering)	18.1	-	8.2	44	-	74	655	155
Kabeljau	17.7	-	0.4	50	-	72	315	75
Seelachs	18.3	-	0.8	33	-	81	340	80
Makrele	18.7	-	11.9	70	-	95	770	180
Schellfisch	17.9	-	0.1	60	-	116	310	75
Scholle	17.1	-	0.8	50	-	104	320	75
Seezunge	17.5	-	1.4	60	-	100	350	80

## ERNÄHRUNGSTABELLEN

In 100 g eßbarem Lebensmittel sind durchschnittlich enthalten:

Lebensmittel	Ei- weiß (g)	Kohl- enhy- drat (g)	Fett (g)	Cho- leste- rin (mg)	Bal- last- stoff (g)	Koch- salz (mg)	Kilo- joule	Kilo- kalo- rien
Forelle	19.5	-	2.7	55	-	39	435	100
Aal, Flußaal	15.0	-	24.5	70	-	65	1185	280
Lachs	19.9	-	13.6	60	-	51	855	200
Tintenfisch	15.3	-	0.8	170	-	k.A.*	286	68
Karpfen	18.0	-	4.8	35	-	51	483	115
Miesmuscheln	9.8	3.9	1.3	150	-	290	280	65
Austern	9.0	-	1.2	220	-	73	277	66
Garnele	16.8	-	1.4	138	-	146	336	80
Aal, geräuchert	17.9	-	28.6	70	-	798	1390	330
Matjeshering	16.0	-	22.6	60	-	2500	1130	265
Seelachs, geräuchert	22.8	-	0.8	70	-	455	420	100
Makrele, geräuchert	20.7	-	15.5	22	-	261	932	222
Heringsfilet mit Tomatensoße	14.8	-	15.0	42	-	526	857	204
Bismarckhering	16.5	-	16.0	60	-	1000	890	210
Brathering	16.8	3.8	15.2	87	-	569	930	220
Ölsardinen abgetropfte Teile	24.1	1.3	13.9	140	-	823	960	225
Thunfisch in Öl e	23.8	-	20.9	42	-	361	1200	285
<b>Getreide</b>								
Haferflocken Vollkorn	13.5	66.4	7.0	-	6.0	6	1625	385
Naturreis	7.4	75.4	2.2	-	4.0	10	1490	350
Reis, poliert	7.0	78.4	0.6	-	1.4	6	1480	350
Weizengrieß	10.3	75.3	0.8	-	5.3	1	1485	350
Weizenmehl, Type 405	10.6	74.0	1.0	-	2.2	2	1475	345
Mondamin	0.3	86.8	0.1	-	0.1	4	1485	350
Cornflakes	7.7	82.5	0.6	-	3.0	1180	1555	365
Weizenkeime	26.6	46.0	9.2	-	8.1	5	1585	375
Roggenvollkornbrot	7.3	46.6	1.2	-	6.0	424	960	225
Brötchen	9.0	51.0	1.9	-	1.0	485	1090	255
Weißbrot	8.2	50.1	1.2	-	1.0	385	1035	245
Knäckebröt	10.1	77.2	1.4	-	9.0	463	1535	360
Pumpernickel	6.8	49.4	0.9	-	6.0	569	990	235
Roggenmischbrot	6.9	50.7	1.1	-	3.0	400	1020	240
Weizenmischbrot	6.7	52.4	1.1	-	3.0	400	1045	245
Butterkekse	14.7	70.0	11.0	80	2.0	460	1840	438
Zwieback, eifrei	10.0	76.0	4.0	-	2.0	265	1596	380
<b>Teigwaren</b>								
Eierteigwaren	13.3	71.9	2.8	94	2.0	7	1555	365
Spaghetti, eifrei	12.3	75.2	1.2	-	2.0	5	1520	360
Vollkornnudeln	15.0	64.0	3.0	-	6.0	10	1457	343
<b>Gemüse</b>								
Kartoffeln	2.1	18.5	0.1	-	2.0	3	355	85
Möhren	1.0	8.7	0.2	-	3.0	45	170	40
Kohlrabi	1.9	4.4	0.1	-	1.5	10	110	25
Porree, Lauch	2.2	6.3	0.3	-	2.0	5	160	35
Rettich	1.0	3.9	0.2	-	1.0	18	90	20

**ERNÄHRUNGSTABELLEN**

In 100 g eßbarem Lebensmittel sind durchschnittlich enthalten:

Lebensmittel	Ei- weiß (g)	Kohl- enhy- drat (g)	Fett (g)	Cho- leste- rin (mg)	Bal- last- stoff (g)	Koch- salz (mg)	Kilo- joule	Kilo- kalo- rien
Radieschen	1.0	3.5	0.1	-	1.0	15	85	20
Rote Rüben	1.5	7.6	0.1	-	2.5	48	160	35
Knollensellerie	1.6	7.4	0.3	-	2.0	77	165	40
Spargel	1.9	2.9	0.1	-	1.5	2	85	20
Zwiebel	1.3	9.6	0.3	-	1.0	8	195	45
Bleichsellerie	1.2	3.6	0.2	-	2.0	132	90	20
Blumenkohl	2.5	3.9	0.3	-	3.0	120	30	43
Broccoli	3.3	4.4	0.2	-	4.0	140	35	43
Chinakohl	1.2	2.0	0.3	-	1.7	65	15	43
Endivie	1.8	2.0	0.2	-	1.5	70	15	43
Aubergine	1.2	4.6	0.2	-	1.0	105	25	43
Feldsalat	1.8	2.9	0.4	-	1.5	95	20	43
Grünkohl	4.3	5.1	0.9	-	4.0	196	45	43
Kopfsalat	1.3	2.2	0.2	-	1.5	65	15	43
Gartenkresse	4.2	4.1	1.4	-	1.5	195	45	43
Chicoree	1.3	2.3	0.2	-	1.0	70	15	43
Rhabarber	0.6	3.3	0.1	-	3.0	70	15	43
Rosenkohl	4.5	7.2	0.5	-	3.0	215	50	43
Rotkohl	1.5	4.8	0.2	-	3.0	115	25	43
Spinat	2.5	3.4	0.3	-	2.0	115	25	43
Weißkohl	1.4	4.2	0.2	-	2.5	105	25	43
Wirsing	3.0	4.4	0.4	-	1.5	140	35	43
Gurke	0.6	1.3	0.2	-	1.0	40	10	43
Zuckermais	3.3	19.2	1.2	-	4.0	430	100	43
Paprika	1.2	4.7	0.3	-	1.0	115	25	43
Tomate	1.0	3.3	0.2	-	2.0	80	20	43
Bohnen, grün	2.4	5.1	0.2	-	3.0	135	30	43
Erbsen, grün	6.6	12.6	0.5	-	5.0	2	345	80
Bohnen, weiß	21.3	57.6	1.6	-	8.0	2	1400	330
Linsen	23.5	56.2	1.4	-	10.0	36	1410	330
Erbsen, grün (Dose)	5.2	12.4	0.4	-	6.0	260	315	75
Sauerkraut abgetropft	1.5	4.0	0.3	-	2.0	650	105	25
Bohnen, grün (Dose)	1.2	4.2	0.1	-	1.0	236	95	25
Petersilie	4.4	9.8	0.3	-	3.0	33	252	60
Schnittlauch	3.5	8.4	0.7	-	2.0	3	227	54
Erbsen+Karotten Dose	3.4	11.5	0.3	-	k.A.*	250	265	60
Möhren (Dose)	0.6	6.1	0.3	-	k.A.*	236	125	30
Spargel (Dose)	1.9	2.3	0.3	-	k.A.*	236	85	20
Tomaten (Dose)	1.2	3.6	0.2	-	k.A.*	130	90	20
Champignons	2.7	3.0	0.2	-	2.0	6	105	25
Champignons (Dose)	2.3	3.0	0.5	-	k.A.*	319	110	25
Pfifferlinge	1.5	3.0	0.5	-	1.0	2	95	25
Pfifferlinge (Dose)	1.4	5.3	0.7	-	k.A.*	165	140	35
<b>Obst</b>								
Apfel	0.3	12.6	0.4	-	2.0	1	235	55
Birne	0.5	12.8	0.3	-	3.0	2	235	55
Aprikosen	0.9	12.3	0.1	-	1.0	0.6	230	55
Kirschen, süß	0.9	15.1	0.4	-	2.0	3	285	65
Kirschen, sauer	0.9	13.0	0.5	-	1.0	3	255	60

**ERNÄHRUNGSTABELLEN**

In 100 g eßbarem Lebensmittel sind durchschnittlich enthalten:

Lebensmittel	Ei- weiß (g)	Kohl- enhy- drat (g)	Fett (g)	Cho- leste- rin (mg)	Bal- last- stoff (g)	Koch- salz (mg)	Kilo- joule	Kilo- kalori- en
Mirabellen	0.7	15.5	0.2	-	1.0	3	285	70
Pfirsiche	0.8	10.5	0.1	-	1.0	1	195	45
Pflaumen	0.6	14.5	0.2	-	2.0	2	265	60
Brombeeren	1.2	8.6	1.0	-	3.0	4	205	50
Erdbeeren	0.8	7.5	0.4	-	2.0	1	155	35
Heidelbeeren	0.6	13.6	0.6	-	5.0	1	265	60
Himbeeren	1.3	8.1	0.3	-	5.0	3	170	40
Johannisbeeren	1.1	9.7	0.2	-	3.5	2	190	45
Stachelbeeren	0.8	8.8	0.2	-	3.0	1	170	40
Weintrauben	0.7	16.8	0.3	-	1.0	2	310	70
Ananas	0.5	13.2	0.2	-	1.0	2	240	55
Apfelsine	1.0	12.0	0.2	-	2.0	1	230	55
Banane	1.2	23.3	0.2	-	3.0	1	420	100
Grapefruit	0.6	9.5	0.2	-	1.0	2	175	40
Mandarine	0.7	10.6	0.3	-	1.0	2	205	50
Wassermelone	0.6	5.0	0.2	-	0.2	0.5	105	25
Feige	1.3	15.7	0.5	-	1.5	2	310	75
Johannisbeersaft	0.4	13.0	-	-	-	-	230	55
Traubensaft	0.2	17.6	-	-	-	1	300	70
Apfelsinensaft frisch	0.7	10.6	0.2	-	-	0.5	200	45
'' Handelsware	1.7	10.9	0.2	-	-	1	205	50
Grapefruitsaft frisch	0.6	9.2	0.1	-	-	2	170	40
'' Handelsware	0.5	10.4	0.1	-	-	2	190	45
Zitronensaft frisch	0.4	8.2	0.1	-	-	1	150	35
<b>Süßwaren</b>								
Konfitüre (Durchschn.)	0.4	65.0	-	-	1.0	13	1120	265
Honig	0.4	80.8	-	-	-	7	1380	325
Zucker	-	99.8	-	-	-	0.3	1695	400
Kakaopulver entölt	19.8	37.9	24.5	-	34.0	60	1910	450
Schokolade ohne Milch	2.0	62.2	31.7	-	7.0	19	2295	540
Vollmilchschokolade	9.1	54.7	32.8	-	5.0	86	2330	550
<b>Eis</b>								
Eiscreme	3.0	15.0	10.0	35	-	110	680	160
Milchspeiseeis	5.0	20.0	3.0	9	-	k.A.*	545	130
Fruchteis	-	20.0	2.0	6	-	20	336	80
<b>Alkoholische Getränke</b>								
Vollbier, hell	0.5	3.8	-	-	-	5	190	45
Weißwein	0.2	-	-	-	-	2	295	70
Sekt, deutsch	0.2	3.2	-	-	-	40	350	85
Klar. Schnaps 32 Vol%	-	-	-	-	-	k.A.*	745	175
Klar. Schnaps 38 Vol%	-	-	-	-	-	k.A.*	880	210
Weinbrand	-	-	-	-	-	2.4	1015	245
Whiskyme	-	-	-	-	-	0.1	1045	250
Dessertwein	-	1.4	-	-	-	5	490	115
(Port, Sherry, Wermut)	-	22.0	-	-	-	-	850	205

\* k.A. = keine Angaben