

<http://via-alia.at/rN1.pdf>

Relative Nährwerttabelle - Liste 1
gruppiert nach Nährwertgruppen - absteigend sortiert nach Nährwertindex

Elfriede Grund

Abkürzungen der Überschrift

<i>Energie:</i>	<i>Vitamine:</i>	<i>Mineralstoffe und Spurenelemente</i>
<i>kc: Kilokalorien</i>	<i>A: Vitamin A (Retinol-Äquivalent)</i>	<i>Na: Natrium</i>
<i>Kh: Kohlehydrate</i>	<i>E: Vitamin E (Tocopherol-Äquivalent)</i>	<i>Ka: Kalium</i>
<i>Pr: Protein (Eiweiß)</i>	<i>C: Vitamin C (Ascorbinsäure)</i>	<i>Ca: Kalzium</i>
<i>Ft: Fett</i>	<i>K: Vitamin K (Phyllochinon)</i>	<i>Mg: Magnesium</i>
<i>gFS: gesättigte Fettsäuren</i>	<i>B1: Vitamin B1 (Thiamin)</i>	<i>Fe: Eisen</i>
<i>Ω6: Omega-6-Fettsäuren (Linolsäure)</i>	<i>B2: Vitamin B2 (Riboflavin)</i>	<i>Jod: Jodid</i>
<i>Ω3: Omega-3-Fettsäuren(Linolensäure)</i>	<i>Nia: Niacin (Äquivalent) Vitamin B3</i>	<i>Zn: Zink</i>
<i>muFS: mehrfach ungesättigte Fettsäuren</i>	<i>Pan: Pantothensäure (Vitamin B5)</i>	<i>Cu: Kupfer</i>
<i>euFS: einfach ungesättigte Fettsäuren</i>	<i>B6: Vitamin B6 (Pyridoxin)</i>	<i>Mn: Mangan</i>
<i>Bal: Ballaststoffe</i>	<i>Biot: Biotin (Vitamin B7, Vitamin H)</i>	<i>Se: Selen</i>
	<i>Fol: Folsäure (Äquivalent, Vitamin B9)</i>	
	<i>B12: Vitamin B12 (Cobalamin)</i>	

Datenzeilen der Relativen Nährwerttabelle

Die erste Datenzeile jeder Nährwertgruppe (gelb unterlegt) enthält die Mittelwerte der Nährwertgruppe.

Die erste Spalte (rot) ist der Relative Nährwertindex für die Lebensmittelgruppe bzw. für das Lebensmittel. .

Die zweite Spalte enthält die Bezeichnung der Nährwertgruppe, bzw. des Lebensmittels.

Die dritte Spalte enthält die Kilokalorien pro 100g

Die folgenden Spalten (violett) enthalten den relativen Nährwert der Nährstoffe lt. Überschrift.

Relative Nährwerttabelle - Liste 1

gruppiert nach Nährwertgruppen - absteigend sortiert nach Nährwertindex

rNI	Nährwertgruppe 1	kc / 100g	Energie								Bal	Vitamine												Mineralstoffe und Spurenelemente										
	Milch- und Milchprodukte		Kh	Pr	Ft	gFs	O6	O3	muFs	euFs		A	E	C	K	B1	B2	Nia	Pan	B6	Biot	Fol	B12	Na	Ka	Ca	Mg	Fe	Jod	Zn	Cu	Mn	Se	
1	Milch- und Milchprodukte	196	0	2	2	3	1	1	1	1	0	2	0	0	2	0	1	1	1	1	1	1	1	4	2	0	3	0	0	1	2	0	0	0
2	Buttermilch	37	1	2	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	2	3	2	3	5	2	1	4	2	2	6	2	0	2	3	0	0	1		
2	Joghurt 1,5%	48	1	2	1	1	0	0	0	2	0	1	0	1	4	2	2	2	1	3	2	7	1	2	5	1	0	1	2	0	0	0		
2	Milch Kuhmilch 0,1%	35	1	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	2	3	0	3	2	2	1	7	2	2	7	2	0	1	3	0	0	2	
2	Milch Stutenmilch	48	1	1	1	1	0	1	1	2	0	1	0	6	1	1	0	2	2	1	7	0	5	1	1	5	1	0	0	1	1	0	0	
1	Hüttenkäse Halbfettstufe	103	0	3	1	1	0	1	0	3	0	1	0	0	1	1	2	4	2	1	3	1	13	4	0	2	0	0	2	1	0	0	0	
1	Topfen 20% (Speisequark)	106	0	3	1	2	0	1	0	3	0	1	0	0	7	1	2	2	2	1	3	1	7	0	0	2	1	0	1	1	0	0	1	
1	Milch H-Milch 1,5%	47	1	2	1	1	0	0	1	2	0	1	0	1	0	2	3	0	2	2	3	1	7	1	2	5	1	0	1	2	0	0	0	
1	Topfen mager (Speisequark)	73	0	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	3	0	3	2	4	2	10	1	1	3	1	1	1	2	0	0	1		
1	Milch Kuhmilch 1,5%	48	1	2	1	1	0	0	1	2	0	1	0	1	0	2	3	0	2	2	3	1	7	1	2	5	1	0	1	2	0	0	0	
1	Topfen 40% (Speisequark)	159	0	2	2	3	1	1	1	6	0	2	0	0	12	0	1	1	1	1	2	1	4	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	
1	Hüttenkäse Viertelfettstufe	90	0	4	1	1	0	1	0	2	0	1	0	0	1	1	2	5	2	1	3	1	9	6	0	2	1	0	1	1	0	0	0	
1	Feta	236	0	2	2	3	1	2	1	5	0	2	0	0	4	0	1	2	1	1	0	1	7	7	0	4	1	0	1	2	1	0	0	
1	Schafskäse	236	0	2	2	3	1	2	1	5	0	2	0	0	4	0	1	2	1	1	0	1	7	7	0	4	1	0	1	2	1	0	0	
1	Edamer 30%	253	0	3	2	2	0	1	0	4	0	2	0	0	2	0	1	2	1	0	0	1	6	3	0	7	1	0	1	4	0	0	0	
1	Camembert 45%	286	0	2	2	2	0	1	1	5	0	3	0	0	2	0	1	2	1	1	1	1	7	3	0	4	0	0	0	3	0	0	0	
1	Joghurt 3,5%	67	0	1	1	2	0	1	1	4	0	1	0	0	1	1	2	1	2	1	3	1	5	1	1	4	1	0	1	2	0	0	1	
1	Milch Kuhmilch 3,5%	65	1	1	1	2	0	1	0	4	0	1	0	0	1	1	2	2	2	1	3	1	5	1	1	4	1	0	2	1	0	0	0	
1	Emmentaler 45% Tr.	384	0	2	2	3	0	1	1	5	0	2	0	0	1	0	0	2	0	0	0	0	6	1	0	6	1	0	1	3	3	0	0	
1	Hüttenkäse Magerstufe	81	0	4	0	1	0	0	0	2	0	1	0	0	0	1	2	6	1	1	1	1	11	6	0	2	0	0	1	1	0	0	0	
1	Parmesan	418	0	2	2	3	1	1	1	5	0	2	0	0	3	0	1	3	1	0	0	0	4	3	0	6	1	0	1	3	1	0	0	
1	Mozzarella Kuhmilch 45%	253	0	2	2	4	0	1	1	5	0	2	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	5	1	0	4	0	0	7	3	0	0	0	
1	Butterkäse 60%	380	0	1	2	3	1	2	1	7	0	2	0	0	3	0	1	1	1	0	0	0	4	3	0	4	0	0	1	3	0	0	0	
1	Joghurt Schafsmilch 3,8%	68	1	1	1	2	0	1	0	4	0	1	0	0	0	1	2	2	2	1	3	1	5	1	1	4	1	0	1	1	0	0	0	
1	Gouda 40%	300	0	2	2	3	0	1	1	5	0	2	0	0	0	0	1	1	0	0	0	1	5	4	0	6	1	0	0	3	0	0	1	
1	Tilsiter 45%	356	0	2	2	3	1	1	1	5	0	1	0	0	2	0	1	2	0	0	0	1	4	2	0	4	1	0	1	3	0	0	0	
1	Edamer 45%	355	0	2	2	3	0	1	1	5	0	2	0	0	3	0	1	2	0	0	0	0	5	1	0	4	0	0	1	3	0	0	0	
1	Blauschimmelkäse 50%	358	0	2	2	3	1	1	1	6	0	2	0	0	1	0	1	2	2	0	0	1	3	4	0	3	0	0	0	3	0	0	0	
1	Sauerrahm 10% (sauere Sahne)	118	0	1	2	3	1	1	1	6	0	2	0	0	1	1	1	0	1	0	1	0	4	1	1	2	1	0	1	1	0	0	0	
1	Ziegenmilch	68	1	1	2	2	0	1	0	3	0	2	0	1	1	1	1	1	2	1	3	0	1	1	1	4	1	0	1	1	0	0	0	
1	Mozzarella Büffelmilch 52%	283	0	1	2	3	0	1	1	5	0	2	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	3	1	0	2	0	0	7	2	0	0	0	
1	Frischkäse 60% mit Kräutern	250	0	1	2	3	1	2	1	7	0	2	0	0	4	0	1	1	1	0	1	0	3	2	0	1	0	0	0	0	0	0	0	

Relative Nährwerttabelle - Liste 1

gruppiert nach Nährwertgruppen - absteigend sortiert nach Nährwertindex

rNI	Nährwertgruppe 1		Energie									Vitamine										Mineralstoffe und Spurenelemente											
	Milch- und Milchprodukte	kc / 100g	Kh	Pr	Ft	gFs	O6	O3	muFs	euFs	Bal	A	E	C	K	B1	B2	Nia	Pan	B6	Biot	Fol	B12	Na	Ka	Ca	Mg	Fe	Jod	Zn	Cu	Mn	Se
1	Schlagobers 30% (Sahne)	300	0	0	3	4	1	1	1	8	0	2	0	0	2	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	5	0	0	0	0	0
1	Edelpilzkäse 60%	355	0	1	2	3	0	1	1	5	0	2	0	0	0	1	0	2	1	0	1	1	3	0	3	1	0	0	3	1	0	0	
1	Joghurt 1,5% mit Früchten	82	1	1	0	1	0	0	0	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	2	1	3	1	1	3	1	0	1	1	0	0	
1	Joghurt 3,5% mit Früchten	100	1	1	1	1	0	1	0	2	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	0	1	1	0	0	
1	Milch Muttermilch	68	1	0	2	1	2	0	1	5	0	2	1	1	0	1	0	0	1	1	0	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	
0	Butter	746	0	0	3	4	1	1	1	8	0	2	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	

Relative Nährwerttabelle - Liste 1

gruppiert nach Nährwertgruppen - absteigend sortiert nach Nährwertindex

rNI	Nährwertgruppe 2 Ei, Fleisch, Fleischprodukte	kc / 100g	Energie									Vitamine												Mineralstoffe und Spurenelemente									
			Kh	Pr	Ft	gFs	O6	O3	muFs	euFs	Bal	A	E	C	K	B1	B2	Nia	Pan	B6	Biot	Fol	B12	Na	Ka	Ca	Mg	Fe	Jod	Zn	Cu	Mn	Se
2	Ei, Fleisch, Fleischprodukte	235	0	2	2	2	2	1	2	2	0	12	0	0	2	3	1	4	1	2	1	1	13	2	1	0	0	2	0	2	2	0	1
51	Kalbsleber	106	0	4	1	0	1	0	1	1	0	539	0	6	26	5	16	25	25	6	32	15	454	1	1	0	1	12	0	14	84	1	6
26	Hühnerleber	135	0	4	1	1	1	1	2	2	0	326	0	4	18	4	12	15	11	9	34	19	146	1	1	0	1	8	0	6	4	1	13
5	Leberpastete	307	0	1	2	2	3	1	2	10	0	52	0	0	5	2	2	4	3	2	1	1	21	3	0	0	0	4	0	3	3	0	2
4	Kalbsleberwurst	331	0	3	2	2	3	1	3	10	0	40	0	1	4	2	2	4	3	2	1	1	22	3	0	0	0	3	0	2	3	0	0
3	Rind Roulade	121	0	4	1	1	0	0	0	4	0	0	1	0	3	3	1	14	2	2	1	0	33	1	1	0	1	3	0	8	1	0	1
3	Rindfleisch mager	121	0	4	1	1	0	0	0	3	0	0	1	0	3	3	1	14	2	2	1	0	33	1	1	0	1	3	0	8	1	0	1
3	Schwein Filet	107	0	5	0	1	1	1	2	5	0	2	1	0	21	12	1	3	2	6	1	0	7	2	2	1	1	2	0	4	1	1	3
3	Rind Gulasch mager	129	0	4	1	1	0	0	1	4	0	0	1	0	3	1	1	10	2	2	1	0	31	1	1	0	1	3	0	10	0	0	1
3	Rind Steak mager	130	0	4	1	1	0	0	0	4	0	0	1	0	3	1	1	10	1	2	1	0	31	1	1	0	1	2	0	7	1	0	0
3	Schwein Kotelett/Rücken mager	133	0	4	1	1	1	0	4	4	0	0	0	0	4	11	1	9	1	6	2	0	12	1	1	0	2	2	0	2	1	0	3
3	Kalb mager	96	0	5	0	0	1	0	1	1	0	0	0	0	0	3	2	12	3	7	0	0	17	1	2	0	1	4	0	9	3	0	1
3	Kalb Schulter	107	0	5	1	1	0	0	1	2	0	0	0	0	4	2	2	14	5	6	0	1	15	1	1	0	1	2	0	9	2	0	0
3	Hühnerlei Eigelb	351	0	1	2	2	3	3	3	9	0	6	2	0	13	2	1	2	4	1	6	3	5	0	0	1	0	3	0	3	2	0	2
3	Kalb Kotelett	106	0	5	1	1	0	0	0	2	0	0	0	0	4	2	2	18	5	6	0	1	10	1	2	0	1	3	0	6	2	0	0
2	Hühnerlei	148	0	2	2	1	3	2	3	7	0	4	2	0	5	1	2	2	4	1	8	3	10	1	0	1	0	2	1	2	1	0	2
2	Schwein Schulter mager	161	0	3	1	1	1	1	1	6	0	0	0	0	3	10	1	8	1	5	1	0	5	1	1	0	1	2	0	5	1	0	2
2	Schwein Schinkenspeck	152	0	3	1	1	1	1	1	6	0	0	0	0	4	11	1	7	1	5	1	0	11	1	1	0	1	1	0	3	1	0	0
2	Rind Brustkern	187	0	3	2	2	0	1	1	8	0	0	0	0	2	1	1	6	1	1	1	0	21	0	1	0	1	2	0	6	1	0	0
2	Schwein Haxe (Eisbein)	178	0	3	2	1	1	1	2	7	0	0	0	0	3	8	1	7	1	4	1	0	9	0	1	0	1	1	0	3	1	0	1
2	Rind Faschiertes (Hackfleisch)	202	0	2	2	2	0	1	1	8	0	0	0	0	2	2	1	7	1	1	1	0	16	0	1	0	1	2	0	4	1	0	0
2	Putenbrust (ohne Haut)	105	0	6	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	1	1	16	2	6	0	0	4	1	2	0	1	2	0	4	2	0	1
2	Hühnerlei Eiklar	50	0	6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	4	9	1	0	6	2	2	5	2	0	1	1	2	0	4	0	3
2	Rind/Schwein Faschiertes (Hackfleisch)	221	0	2	2	2	1	1	1	9	0	0	0	0	2	3	1	6	1	2	1	0	11	0	1	0	0	1	0	3	1	0	1
2	Bierschinken	176	0	2	2	1	1	1	4	5	0	0	0	2	3	7	0	5	1	3	1	0	5	5	1	0	1	1	0	2	1	0	0
2	Schwein Schinken gekocht	113	0	4	1	1	1	2	1	4	0	0	0	0	4	5	1	6	1	3	1	0	7	6	1	0	1	1	0	3	1	0	0
2	Hirschfleisch mager	113	0	5	1	1	0	0	0	3	0	0	0	0	0	4	1	0	2	4	0	0	7	1	1	0	1	3	0	7	2	0	0
2	Hähnchenbrust	148	0	4	1	1	4	1	4	3	0	0	1	0	0	1	0	11	2	4	1	0	2	1	1	0	1	1	0	2	2	0	2
1	Hähnchen, Fleisch mit Haut	166	0	3	2	1	4	1	4	5	0	1	1	0	0	1	1	10	2	4	1	0	2	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1
1	Ente, Fleisch mit Haut	226	0	2	2	1	3	1	2	10	0	0	0	0	0	2	1	4	1	2	1	0	3	0	1	0	0	2	0	2	2	0	0
1	Pariserwurst (Extrawurst, Fleischwurst)	267	0	1	2	2	3	1	3	11	0	0	0	2	2	5	0	1	1	2	0	0	3	5	1	0	1	1	0	2	0	0	0

Relative Nährwerttabelle - Liste 1

gruppiert nach Nährwertgruppen - absteigend sortiert nach Nährwertindex

rNI	Nährwertgruppe 2 Ei, Fleisch, Fleischprodukte	kc / 100g	Energie									Vitamine											Mineralstoffe und Spurenelemente										
			Kh	Pr	Ft	gFs	O6	O3	muFs	euFs	Bal	A	E	C	K	B1	B2	Nia	Pan	B6	Biot	Fol	B12	Na	Ka	Ca	Mg	Fe	Jod	Zn	Cu	Mn	Se
1	Fleischwurst (Pariser)	284	0	1	2	2	3	1	3	11	0	0	0	2	2	3	0	3	1	2	0	0	4	5	0	0	0	1	0	1	0	0	0
1	Schwein Schopf (Kamm)	191	0	2	2	2	1	2	1	8	0	0	0	0	0	9	1	3	0	0	0	0	0	1	1	0	0	2	0	3	1	0	2
1	Lamm Kotelett	259	0	2	2	2	1	1	1	8	0	0	0	0	1	1	3	1	1	0	1	9	0	1	0	0	1	0	3	1	0	0	
1	Schwein Bauchspeck geräuchert	320	0	1	2	2	2	1	2	10	0	0	0	0	1	4	0	3	1	2	0	0	5	0	0	0	0	1	0	0	0	0	
1	Salami	360	0	1	2	2	3	1	2	10	0	0	0	0	1	3	0	3	0	1	0	0	4	5	1	0	0	1	0	2	1	0	0
1	Hammel / Lamm, Kotelett	282	0	1	2	2	1	2	1	9	0	0	0	0	1	0	2	1	1	1	0	8	0	1	0	0	1	0	3	1	0	0	
1	Schwein Bratwurst grob	313	0	1	2	2	3	1	2	10	0	0	0	0	1	4	0	3	1	2	0	0	3	3	0	0	0	1	0	1	0	0	1
1	Weißwurst	270	0	1	2	2	3	1	3	10	0	0	0	0	2	3	0	3	0	2	0	0	3	4	0	0	0	1	0	1	0	0	0
1	Debreziner (Brühwurst)	331	0	1	2	2	3	1	2	11	0	0	0	1	1	2	0	2	0	1	0	0	5	3	0	0	0	1	0	1	0	0	0
1	Frankfurter Würstchen (Wiener Würstchen)	279	0	1	2	2	3	1	2	10	0	0	0	2	1	2	0	3	0	2	0	0	3	4	0	0	0	1	0	1	0	0	0
1	Leberkäse (Fleischkäse)	302	0	1	2	2	3	1	3	10	0	0	0	2	1	3	0	1	0	1	0	0	3	2	0	0	0	0	0	1	0	0	0
1	Rostbratwurst	329	0	1	2	2	3	1	3	11	0	0	0	0	1	4	0	1	0	2	0	0	2	3	0	0	0	0	0	1	0	0	0
1	Knacker	298	0	1	3	2	3	1	3	11	0	0	0	1	1	3	0	1	0	1	0	0	3	3	0	0	0	0	0	1	0	0	0
1	Weißwurst Münchner	289	0	1	2	2	3	1	3	10	0	0	0	0	2	2	0	2	0	1	0	0	3	3	0	0	0	1	0	1	0	0	0
1	Blutwurst	354	0	1	2	2	3	1	2	10	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	2	2	0	0	0	6	0	0	1	0	0
1	Schweineschmalz	882	0	0	3	3	4	2	3	12	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
1	Mark vom Rind	837	0	0	3	3	1	2	1	14	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

Relative Nährwerttabelle - Liste 1

gruppiert nach Nährwertgruppen - absteigend sortiert nach Nährwertindex

rNI	Nährwertgruppe 3	Energie									Vitamine											Mineralstoffe und Spurenelemente											
	Fisch, Fischprodukte	kc / 100g	Kh	Pr	Ft	gFs	O6	O3	muFs	euFs	Bal	A	E	C	K	B1	B2	Nia	Pan	B6	Biot	Fol	B12	Na	Ka	Ca	Mg	Fe	Jod	Zn	Cu	Mn	Se
3	Fisch, Fischprodukte	137	0	3	1	1	0	7	3	1	0	6	2	0	0	1	1	6	1	4	1	1	21	4	1	1	1	2	6	2	3	0	5
13	Austern	72	1	3	1	0	0	4	2	1	0	3	2	0	0	4	2	6	1	5	6	1	163	4	1	2	3	9	9	72	20	1	11
9	Miesmuschel	70	0	4	1	1	0	4	2	2	0	2	2	1	0	4	2	6	1	2	1	3	92	6	2	1	2	10	25	6	4	19	25
7	Jakobsmuschel	77	1	4	0	0	0	0	1	0	0	1	1	0	0	2	2	7	2	1	1	1	21	4	2	2	3	16	18	6	75	1	0
6	Hummer	82	0	5	1	0	0	6	2	1	0	0	3	1	0	3	1	7	10	21	3	1	10	4	1	1	2	2	14	5	14	0	49
5	Flusskrebs	68	0	5	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	0	4	1	7	2	46	4	2	28	5	2	1	2	5	1	4	10	1	0
4	Tintenfisch	76	0	5	0	0	0	0	2	1	0	0	5	1	0	1	1	9	2	7	6	1	33	7	2	1	2	3	3	3	18	0	0
4	Garnele (Nordseegarnele)	89	0	5	0	0	0	3	1	1	0	0	5	0	0	1	0	7	0	2	0	1	15	2	1	2	4	2	12	6	20	0	17
4	Sardine	128	0	4	1	1	0	8	4	3	0	0	1	0	0	0	1	14	2	11	2	0	23	1	2	1	1	3	3	3	2	1	14
4	Makrele	165	0	3	2	1	1	19	4	6	0	1	1	0	1	1	1	7	1	6	1	0	44	1	1	0	1	1	3	1	1	0	7
4	Seelachs (Köhler)	81	0	6	0	0	0	8	2	0	0	0	1	0	1	2	3	7	1	4	0	0	35	1	2	0	2	2	15	1	1	0	8
3	Dorschleber in Öl	707	0	0	3	1	1	1	5	15	0	43	2	0	0	0	0	0	0	0	0	2	7	1	0	0	0	0	10	0	1	0	0
3	Scholle	82	0	5	0	0	1	5	2	1	0	0	2	0	0	5	2	7	3	4	6	0	15	2	2	1	1	2	16	1	1	0	12
3	Kabeljau (Dorsch)	76	0	6	0	0	0	5	1	0	0	0	2	1	1	1	0	4	1	4	1	1	13	1	2	1	2	1	35	1	1	0	11
3	Sardelle (Anchovis)	103	0	5	2	1	0	4	8	4	0	0	1	0	0	1	2	34	3	2	3	0	5	1	1	2	2	8	3	2	3	0	0
3	Kaviar	254	0	3	2	1	0	1	5	3	0	5	6	1	0	0	1	2	2	2	0	0	50	10	0	0	0	1	1	1	1	0	0
3	Pollack (Alaska Seelachs)	75	0	6	0	0	0	0	1	1	0	1	0	0	0	4	2	8	1	5	4	1	13	2	2	0	2	0	22	2	3	0	8
3	Thunfisch	170	0	3	1	1	1	17	4	5	0	7	1	0	0	2	1	10	1	4	0	1	20	0	1	0	2	1	3	0	0	0	15
3	Hering (Filet)	207	0	2	2	1	0	26	5	11	0	0	1	0	0	0	1	3	2	2	1	0	33	1	1	0	1	1	3	1	1	0	6
3	Saibling	96	0	5	1	0	1	5	2	2	0	0	0	1	0	2	0	6	3	15	1	2	25	1	2	0	2	2	0	2	3	0	0
3	Reinanke (Felchen, Renke)	101	0	4	1	0	0	5	2	3	0	0	4	0	0	2	1	9	2	5	4	1	19	1	2	1	2	1	0	2	2	0	6
3	Salzhering	218	0	2	2	1	0	21	4	9	0	0	0	0	0	0	1	2	1	1	0	0	46	36	1	1	1	1	0	0	0	0	0
3	Schellfisch	77	0	6	0	0	0	4	1	0	0	0	1	1	0	1	1	6	1	6	1	1	7	2	2	0	2	1	20	1	1	0	12
3	Hering mariniert (Bismarckhering)	195	0	2	2	1	0	13	4	9	0	0	1	0	5	0	1	4	1	1	2	0	33	5	0	1	1	1	3	1	1	0	0
3	Forelle	128	0	4	1	0	1	8	5	4	0	0	2	1	2	1	0	4	4	3	2	0	28	1	2	0	1	1	0	1	2	0	6
3	Shrimps	92	0	5	0	0	0	0	1	1	0	0	7	0	0	1	0	10	1	2	0	0	3	2	1	2	4	3	16	6	5	0	0
3	Brasse	109	0	4	1	1	0	9	2	2	0	0	3	0	0	2	0	8	2	4	2	1	11	1	2	1	2	1	6	1	2	0	13
3	Krabben	91	0	5	0	0	0	0	1	1	0	0	6	0	0	1	0	5	1	1	0	0	8	2	1	2	4	3	16	6	5	0	0
3	Makrele geräuchert	215	0	2	2	1	0	13	5	7	0	1	1	0	0	1	1	7	1	3	0	1	28	1	1	0	1	1	3	1	1	0	0
3	Rotbarsch	107	0	4	1	0	1	4	2	3	0	0	2	0	0	2	1	6	1	4	5	1	23	1	1	0	1	1	7	1	0	0	0
2	Languste (Scampi)	84	0	5	0	0	0	3	2	0	0	1	0	0	0	0	1	8	6	4	3	1	5	3	3	2	1	2	7	6	7	0	0
2	Zander	83	0	6	0	0	0	4	1	1	0	0	2	0	1	4	2	4	0	4	0	1	17	0	2	1	3	1	3	2	1	1	9

Relative Nährwerttabelle - Liste 1

gruppiert nach Nährwertgruppen - absteigend sortiert nach Nährwertindex

rNI	Nährwertgruppe 3	kc / 100g	Energie								Bal	Vitamine												Mineralstoffe und Spurenelemente									
	Fisch, Fischprodukte		Kh	Pr	Ft	gFs	O6	O3	muFs	euFs		A	E	C	K	B1	B2	Nia	Pan	B6	Biot	Fol	B12	Na	Ka	Ca	Mg	Fe	Jod	Zn	Cu	Mn	Se
2	Lachs	195	0	3	2	1	1	24	4	7	0	0	1	0	1	2	1	5	2	8	2	0	12	0	1	0	1	1	2	1	1	0	5
2	Seezunge	83	0	5	1	0	0	2	1	1	0	0	1	0	0	1	1	7	1	4	2	1	10	2	2	1	3	2	3	1	1	0	9
2	Hecht	82	0	6	0	0	0	3	1	1	0	0	2	1	0	2	0	5	1	3	1	0	20	1	2	1	2	1	1	2	1	0	8
2	Seeteufel	66	0	6	0	0	0	3	1	1	0	0	2	0	0	1	1	3	1	3	1	1	24	2	2	1	2	1	5	2	0	0	0
2	Dorade (Goldbrasse)	124	0	4	1	1	0	0	3	2	0	0	2	0	0	2	0	9	2	4	2	1	13	1	1	1	1	1	4	1	3	0	0
2	Barsch	81	0	6	0	0	0	2	1	0	0	0	3	0	0	2	1	6	1	4	2	1	10	1	2	2	2	1	1	2	1	0	11
2	Karpfen	115	0	4	1	1	2	4	2	4	0	1	1	0	0	1	0	4	2	2	3	1	12	0	2	1	2	1	0	2	1	0	8
2	Lachs geräuchert	206	0	3	2	1	0	0	2	4	0	1	1	0	0	1	1	6	1	4	2	1	13	0	1	0	1	1	2	1	2	0	4
2	Heilbutt (gefroren)	97	0	5	0	0	0	1	1	1	0	1	1	0	0	1	0	13	1	5	1	1	8	1	1	0	2	1	5	1	2	0	0
2	Aal	281	0	1	2	1	1	6	3	10	0	8	4	0	2	1	1	2	0	1	1	0	6	0	0	0	0	0	0	2	0	0	3
2	Heilbutt, weißer	115	0	4	1	0	0	7	2	7	0	1	1	0	0	1	0	8	1	5	1	1	7	1	2	0	1	1	4	1	1	0	0
2	Matjeshering	254	0	2	2	1	0	0	6	7	0	0	1	0	0	0	1	2	0	2	0	0	15	19	1	0	1	1	0	1	0	0	0
1	Heilbutt, schwarzer	152	0	2	2	1	0	4	2	11	0	0	1	0	0	1	0	4	1	4	1	1	5	1	1	0	1	0	2	1	1	0	0

Relative Nährwerttabelle - Liste 1

gruppiert nach Nährwertgruppen - absteigend sortiert nach Nährwertindex

rNI	Nährwertgruppe 4 Getreide, Getreideprodukte	kc / 100g	Energie								Vitamine											Mineralstoffe und Spurenelemente											
			Kh	Pr	Ft	gFs	O6	O3	muFs	euFs	Bal	A	E	C	K	B1	B2	Nia	Pan	B6	Biot	Fol	B12	Na	Ka	Ca	Mg	Fe	Jod	Zn	Cu	Mn	Se
1	Getreide, Getreideprodukte	315	2	1	0	0	1	0	1	0	2	0	1	0	2	2	0	2	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	0	2	2	3	1
5	Weizenkleie	217	1	2	1	0	3	0	3	1	14	0	2	0	12	5	2	12	4	5	9	8	0	0	3	1	12	12	0	5	10	10	0
5	Weizenkeime	335	1	2	1	0	3	1	3	1	3	0	11	0	12	11	1	4	1	3	2	10	0	0	1	0	4	4	0	10	5	21	6
2	Amaranth	374	1	1	1	0	3	0	2	1	2	0	0	0	0	4	0	1	1	1	0	1	0	0	1	1	4	4	0	2	5	4	5
1	Haferflocken	365	1	1	0	0	2	0	2	2	2	0	0	0	4	3	0	1	1	1	3	1	0	0	1	0	2	2	0	2	2	7	2
1	Pumpennickel	191	2	1	0	0	1	0	1	0	3	0	1	0	5	1	0	1	1	1	1	1	0	3	1	0	2	2	0	3	3	7	4
1	Weizenvollkornmehl 1700	321	2	1	0	0	1	0	1	0	2	0	1	0	2	3	0	3	1	2	1	1	0	0	1	0	2	2	0	2	2	6	3
1	Zwieback Vollkorn	367	1	1	1	0	0	0	1	1	2	0	2	0	2	3	1	3	0	1	2	2	0	1	1	0	2	3	0	3	4	3	0
1	Weizenvollkornbrot	209	2	1	0	0	1	0	1	0	2	0	1	0	2	2	0	3	1	1	1	1	0	3	1	0	2	2	0	2	3	6	4
1	Weizen Korn	316	2	1	0	0	1	0	1	0	3	0	1	0	1	3	0	3	1	1	1	2	0	0	1	0	2	2	0	2	2	6	3
1	Vollkorntoast	235	1	1	0	0	1	1	2	1	2	0	1	0	4	1	1	3	1	1	2	1	0	2	1	0	2	2	0	2	2	6	0
1	Knäckebrötchen	336	2	1	0	0	1	1	0	0	3	0	1	0	4	2	0	1	1	1	1	1	0	2	1	0	1	2	0	2	7	4	1
1	Roggenvollkornmehl 1800	301	2	1	0	0	1	0	1	0	3	0	1	0	3	2	0	1	1	1	1	2	0	0	1	0	2	2	0	2	2	6	1
1	Roggenvollkornbrot	197	2	1	0	0	1	0	1	0	3	0	1	0	5	1	0	1	1	2	1	1	0	3	1	0	1	2	0	2	2	7	0
1	Roggen Korn	312	2	1	0	0	1	0	1	0	3	0	1	0	1	2	0	2	2	1	1	2	0	0	1	0	2	2	0	2	2	6	1
1	Frühstückszerealien	351	1	1	1	0	2	0	2	3	2	0	1	0	3	2	0	2	1	1	2	1	0	0	1	0	2	2	0	2	2	5	0
1	Grahambrot	209	2	1	0	0	1	0	1	0	2	0	0	0	3	2	0	3	1	1	1	1	0	3	1	0	1	1	0	2	3	6	0
1	Hartweizen Korn	339	2	1	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	2	0	3	1	2	0	1	0	0	1	0	2	2	0	3	3	0	8
1	Dinkel Korn	335	1	1	0	0	0	0	1	0	2	0	0	0	0	1	0	3	1	1	1	1	0	0	1	0	2	2	0	2	2	7	1
1	Teigwaren aus Vollkorn ohne Ei	323	2	1	0	0	1	0	1	0	2	0	0	0	0	4	0	1	1	1	0	0	0	0	1	0	2	2	0	2	3	0	7
1	Dinkel Vollkornmehl	341	2	1	0	0	1	0	1	0	2	0	1	0	0	2	0	1	1	1	1	1	0	0	1	0	2	2	0	2	2	5	0
1	Quinoa	349	1	1	0	0	2	1	2	1	1	0	0	0	0	2	0	1	1	1	0	1	0	0	1	0	4	3	0	2	2	3	1
1	Roggenmischbrot	228	2	1	0	0	1	0	1	0	2	0	0	0	1	2	0	1	0	1	1	1	0	2	0	0	1	1	1	1	1	3	4
1	Hirse ganzes Korn geschält	346	2	1	0	0	1	0	1	1	1	0	0	0	0	2	0	1	1	3	0	0	0	0	0	0	3	4	0	2	2	1	0
1	Maiskorn	323	2	1	0	0	2	0	1	1	2	1	1	0	4	2	0	1	1	2	1	1	0	0	0	0	2	1	0	0	1	1	1
1	Roggenmehl Type 1150	323	2	1	0	0	1	0	0	0	2	0	0	0	5	1	0	1	1	2	0	1	0	0	0	0	1	1	0	2	2	4	0
1	Wildreis	380	2	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	4	1	2	0	2	0	0	1	0	2	1	0	4	2	2	0
1	Buchweizen Korn geschält	340	2	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	1	0	2	1	3	1	1	0	0	1	0	2	2	0	2	4	0	1
1	Reis natur	352	2	1	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	2	0	2	2	2	1	0	0	0	0	0	2	1	0	1	1	5	1
1	Roggenmehl 997	314	2	1	0	0	0	0	0	0	2	0	1	0	5	1	0	0	1	1	0	1	0	0	0	0	1	1	0	1	1	3	0
1	Graubrot (Weizenmischbrot)	227	2	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	3	1	0	1	1	1	1	1	0	3	0	0	1	1	0	1	2	3	0
1	Weizenmischbrot	226	2	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	3	1	0	1	1	1	1	1	0	3	0	0	1	1	0	1	2	3	0

Relative Nährwerttabelle - Liste 1

gruppiert nach Nährwertgruppen - absteigend sortiert nach Nährwertindex

rNI	Nährwertgruppe 4 Getreide, Getreideprodukte	kc / 100g	Energie								Bal	Vitamine												Mineralstoffe und Spurenelemente												
			Kh	Pr	Ft	gFs	O6	O3	muFs	euFs		A	E	C	K	B1	B2	Nia	Pan	B6	Biot	Fol	B12	Na	Ka	Ca	Mg	Fe	Jod	Zn	Cu	Mn	Se			
1	Weizenmehl Type 1050	333	2	1	0	0	1	0	1	0	1	0	0	0	3	2	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	1	1	3	0
1	Gerste Graupen	340	2	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	2	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	1	2	2	3
1	Roggenbrot	225	2	1	0	0	0	0	1	0	2	0	1	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	3	1	0	1	2	0	1	0	2	0	0		
1	Mais Popkorn	368	1	1	0	0	0	0	1	1	2	0	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	1	1	0	0	
1	Weizengries	334	2	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	3	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	1	1	1	1	
1	Dinkelmehl Typ 630	349	2	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	2	0	2	1	1	1	1	0	0	0	0	0	1	0	1	0	2	0	0		
1	Roggenmehl Type 815	327	2	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	1	4	2	
1	Teigwaren ohne Ei	353	2	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	2	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	1	1	1	2
1	Semmel (Weizenbrötchen)	267	2	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	1	0	1	0	0	0	1	0	2	0	0	0	1	1	0	1	1	2	1	1	
1	Weißbrot Weizen	251	2	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	1	0	1	0	0	0	1	0	3	0	0	0	1	0	1	1	1	1	2	2	
0	Maisgries	346	2	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	4	1	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	
0	Reis poliert	351	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	1	1	0	2	0	0	0	0	0	1	0	0	1	2	1	1		
0	Teigwaren mit Ei	357	2	1	0	0	1	0	1	0	1	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	1	1	1	2
0	Laugengebäck	291	2	1	0	0	1	0	1	1	1	0	0	0	1	1	0	1	0	0	0	0	0	6	0	0	0	1	0	1	1	2	0	0	0	
0	Baguette	266	2	1	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	1	1	0	1	0	0	0	1	0	3	0	0	0	1	0	1	1	1	1	0	0	
0	Suppennudeln	352	2	1	0	0	1	2	1	0	1	0	0	0	0	1	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	1	1	1	0	
0	Zwieback	365	2	1	0	0	2	0	1	0	1	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	2	1	0	0	0	
0	Semmelbrösel (Paniermehl)	359	2	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	1	0	1	1	0	1	0	0	0	0	0	1	1	1	1	0	0	
0	Hartweizengrieß	351	2	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	2	0	0	0	0	
0	Weizenmehl Type 405	338	2	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	0	0
0	Weizengluten (Seitan)	386	0	5	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3	0
0	Maisstärke	347	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	0	0
0	Reisstärke	346	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
0	Weizenstärke	348	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

Relative Nährwerttabelle - Liste 1

gruppiert nach Nährwertgruppen - absteigend sortiert nach Nährwertindex

rNI	Nährwertgruppe 5		Energie									Vitamine											Mineralstoffe und Spurenelemente										
	Samen, Nüsse, Ölsaat und Öle	kc / 100g	Kh	Pr	Ft	gFs	O6	O3	muFs	euFs	Bal	A	E	C	K	B1	B2	Nia	Pan	B6	Biot	Fol	B12	Na	Ka	Ca	Mg	Fe	Jod	Zn	Cu	Mn	Se
1	Samen, Nüsse, Ölsaat und Öle	711	0	0	3	1	10	8	10	2	1	0	4	0	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	1	1	1	4
5	Paranüsse	671	0	1	3	1	13	0	10	7	1	0	2	0	0	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	1	3	1	88
4	Kokosnuss (Kopra)	372	0	0	3	5	1	0	0	1	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	1	0	1	15	2	67	
2	Mohn	489	0	1	2	1	19	1	16	2	3	0	1	0	0	3	0	1	2	1	1	1	0	0	1	6	4	3	0	4	1	7	1
2	Leinsamen	445	0	1	2	0	3	58	13	4	5	0	4	0	0	2	0	3	1	2	1	1	0	0	1	1	4	3	0	2	4	3	2
2	Sonnenblumenkerne	587	0	1	2	1	15	0	12	6	1	0	8	0	0	6	0	1	0	2	0	1	0	0	1	0	4	2	0	2	5	2	3
2	Weizenkeimöl	893	0	0	3	1	19	11	18	4	0	0	31	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	
2	Chiasamen	474	0	1	2	0	4	54	12	1	5	0	0	0	0	2	0	3	1	1	0	1	0	0	0	2	4	3	0	2	3	3	4
2	Haselnusskerne	655	0	0	3	0	4	0	3	18	1	0	6	0	0	1	0	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	0	1	3	5	0
2	Kürbiskerne	579	0	1	2	1	10	1	9	7	1	0	1	6	0	1	0	2	0	1	1	1	0	0	1	0	3	2	0	3	2	3	0
2	Pinienkerne	611	0	1	2	1	13	1	10	8	1	0	4	0	3	2	0	1	0	1	1	1	0	0	0	0	2	2	0	2	3	5	0
2	Sesamsamen	576	0	1	2	1	10	2	8	9	1	0	0	0	0	3	0	1	0	2	0	1	0	0	0	3	3	3	0	1	4	2	2
2	Erdnüsse	577	0	1	2	1	7	1	6	10	1	0	3	0	0	2	0	4	1	1	3	2	0	0	1	0	2	1	0	1	2	2	0
2	Pekannuss	702	0	0	3	0	8	1	6	16	1	0	1	0	0	2	0	1	1	0	2	0	0	0	0	0	1	1	0	2	3	3	0
2	Cashewkerne / Cashewnuss	577	0	1	2	1	4	0	3	11	0	0	1	0	2	2	0	2	1	1	1	1	0	0	1	0	2	1	0	2	8	1	1
2	Erdnüsse geröstet und gesalzen	588	0	1	2	1	7	1	6	10	1	0	2	0	0	1	0	5	1	1	3	1	0	1	1	0	2	1	0	1	2	2	0
2	Mandeln	588	0	1	2	0	6	0	5	13	1	0	7	0	0	1	0	1	0	0	0	1	0	0	1	1	2	1	0	1	2	2	0
2	Traubenkernöl	893	0	0	3	1	23	1	19	5	0	0	6	0	10	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
1	Pistazien geröstet	608	0	1	2	1	4	1	3	15	1	0	1	0	2	2	0	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	2	0	1	3	1	0
1	Rapsöl	892	0	0	3	0	8	14	9	16	0	1	4	0	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
1	Walnusskerne	669	0	1	2	1	16	16	16	4	1	0	1	0	0	1	0	0	0	2	1	1	0	0	0	0	1	1	0	1	2	2	0
1	Sonnenblumenöl	895	0	0	3	1	19	1	17	6	0	0	10	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
1	Distelöl (Safloröl)	893	0	0	3	1	26	1	21	3	0	0	8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
1	Maiskeimöl	894	0	0	3	1	19	1	16	7	0	0	5	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
1	Macadamianuss geröstet und gesalzen	704	0	0	3	1	1	1	1	21	1	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	1	1	1
1	Pistazien geröstet und gesalzen	628	0	1	2	1	0	0	3	15	1	0	1	0	3	2	0	0	0	1	0	1	0	1	1	1	0	1	0	0	0	0	0
1	Hanfsamenöl	897	0	0	3	1	20	32	22	3	0	2	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
1	Olivenöl	894	0	0	3	1	3	1	3	20	0	0	2	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
1	Palmöl	891	0	0	3	3	3	0	3	11	0	10	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
1	Leinöl	893	0	0	3	1	5	80	19	5	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
1	Sesamöl	895	0	0	3	1	15	1	12	11	0	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
1	Edelkastanien (Maronen)	203	2	0	0	0	1	0	1	1	3	0	1	3	0	2	1	1	1	3	0	1	0	0	2	0	1	1	0	1	2	2	0

Relative Nährwerttabelle - Liste 1

gruppiert nach Nährwertgruppen - absteigend sortiert nach Nährwertindex

rNI	Nährwertgruppe 5		Energie								Vitamine											Mineralstoffe und Spurenelemente													
	Samen, Nüsse, Ölsaaten und Öle	kc / 100g	Kh	Pr	Ft	gFs	O6	O3	muFs	euFs	Bal	A	E	C	K	B1	B2	Nia	Pan	B6	Biot	Fol	B12	Na	Ka	Ca	Mg	Fe	Jod	Zn	Cu	Mn	Se		
1	Walnussöl	893	0	0	3	1	19	17	18	5	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
1	Erdnussöl	893	0	0	3	1	8	1	7	15	0	0	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
1	Kürbiskernöl	893	0	0	3	1	18	1	14	7	0	0	1	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
0	Kokosöl	892	0	0	3	5	1	0	0	2	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
0	Kokosfett	890	0	0	3	6	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

Relative Nährwerttabelle - Liste 1

gruppiert nach Nährwertgruppen - absteigend sortiert nach Nährwertindex

rNI	Nährwertgruppe 6 Hülsenfrüchte	kc / 100g	Energie								Bal	Vitamine												Mineralstoffe und Spurenelemente									
			Kh	Pr	Ft	gFs	O6	O3	muFs	euFs		A	E	C	K	B1	B2	Nia	Pan	B6	Biot	Fol	B12	Na	Ka	Ca	Mg	Fe	Jod	Zn	Cu	Mn	Se
2	Hülsenfrüchte	241	1	2	0	0	2	2	2	0	3	0	1	1	8	3	1	2	1	2	2	5	0	0	2	1	3	3	0	2	3	3	1
3	Kichererbsen gegart	114	1	2	0	0	2	0	1	1	5	0	2	0	34	2	0	2	1	2	1	5	0	0	1	1	3	4	1	3	4	5	1
3	Kichererbsen getrocknet	317	1	1	0	0	2	0	2	1	3	0	1	0	26	3	0	1	1	3	0	7	0	0	1	1	2	3	0	2	2	5	0
3	Bohnen weiß getrocknet	270	1	2	0	0	0	3	1	0	5	0	1	2	11	3	1	3	2	3	3	5	0	0	3	1	3	4	0	2	4	5	1
2	Mungbohnen	291	1	2	0	0	0	3	1	0	4	0	1	0	16	3	1	4	3	2	1	6	0	0	0	1	4	5	0	2	4	2	1
2	Sojabohnen getrocknet	374	0	2	1	0	7	3	7	3	3	0	1	1	9	5	1	1	1	3	4	3	0	0	2	1	2	3	0	2	1	1	2
2	Limabohnen getrocknet	293	1	2	0	0	0	1	1	0	3	1	1	0	8	5	1	2	2	3	2	5	0	0	1	1	3	3	1	2	5	4	0
2	Tofu gebraten	139	0	3	1	0	8	5	8	3	1	0	4	0	6	1	0	3	1	1	1	2	0	1	1	2	3	3	0	2	2	4	4
2	Tofu roh	82	0	3	2	1	10	6	8	3	0	0	1	0	1	2	0	2	1	1	1	2	0	0	1	3	7	7	0	1	2	3	2
2	Erbsen getrocknet (Spalterbsen)	288	1	2	0	0	0	0	0	0	4	0	1	1	10	5	1	4	2	1	3	3	0	0	2	0	2	3	1	1	0	0	0
2	Linsen getrocknet	304	1	2	0	0	1	1	1	0	3	0	1	0	7	3	1	2	2	3	1	3	0	0	1	0	2	4	0	3	4	3	0
2	Bohnen getrocknet	290	1	2	0	0	0	3	1	0	4	0	0	0	0	3	0	3	1	2	2	4	0	0	3	1	4	4	0	2	4	3	1
2	Bohnen rot Kidneybohnen getrocknet	313	1	2	0	0	0	2	1	0	5	0	0	0	2	3	0	3	1	2	2	4	0	0	2	1	2	4	0	2	4	2	0
2	Bohnen braun Pintobohnen getrocknet	347	1	2	0	0	0	2	0	0	4	0	0	0	0	4	0	0	1	2	1	10	0	0	2	1	3	2	0	2	3	2	0
2	Edamame gekocht (grüne Sojabohne)	141	1	2	1	0	0	0	5	2	2	0	0	2	0	3	1	1	0	1	0	5	0	0	2	2	2	3	0	2	1	2	0
1	Bohnen weiß gegart	124	1	2	0	0	0	3	1	0	2	1	0	0	0	2	0	3	1	2	1	2	0	0	2	1	2	3	0	2	3	3	0
1	Hummus	177	1	1	1	0	0	0	3	7	2	0	1	1	1	1	0	0	1	3	0	2	0	2	0	1	1	1	0	1	2	2	0

Relative Nährwerttabelle - Liste 1

gruppiert nach Nährwertgruppen - absteigend sortiert nach Nährwertindex

rNI	Nährwertgruppe 7 Fruchtgemüse und Obst	kc / 100g	Energie								Bal	Vitamine												Mineralstoffe und Spurenelemente									
			Kh	Pr	Ft	gFs	O6	O3	muFs	euFs		A	E	C	K	B1	B2	Nia	Pan	B6	Biot	Fol	B12	Na	Ka	Ca	Mg	Fe	Jod	Zn	Cu	Mn	Se
2	Fruchtgemüse und Obst	78	1	0	0	0	1	1	1	1	3	5	2	20	4	2	1	1	1	2	1	2	0	1	2	1	1	2	0	1	3	4	0
78	Acerola	18	1	0	0	0	1	1	1	1	7	3	3	1855	17	2	2	3	6	3	7	3	0	0	2	1	3	2	1	5	10	1	0
14	Hagebutte	101	1	1	0	0	1	2	1	0	10	13	1	248	16	1	0	2	1	1	1	3	0	1	2	4	4	1	0	2	29	7	0
10	Paprikaschoten	22	1	1	0	0	0	0	2	0	11	14	18	108	16	4	1	2	4	16	6	17	0	0	4	1	3	3	1	1	5	3	0
7	Zitronenschale	89	1	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	29	0	1	1	1	1	3	2	1	0	0	1	3	1	1	0	0	1	128	0
6	Sanddornbeere	92	0	0	2	0	9	26	12	2	2	6	3	98	3	1	2	1	1	1	2	1	0	0	1	1	2	1	0	0	3	4	0
6	Chilischote	40	2	1	0	0	0	0	0	0	3	3	3	70	11	3	1	5	2	19	0	4	0	0	4	1	3	4	0	2	5	3	0
5	Johannisbeere schwarz	50	1	1	0	0	0	1	1	0	9	1	6	73	12	2	1	1	3	2	2	1	0	0	3	2	2	4	0	1	4	4	1
5	Tomaten	18	1	1	0	0	1	1	1	0	4	11	7	23	12	6	1	5	5	8	9	11	0	0	7	1	4	3	1	2	5	4	1
5	Tomatenmark	57	1	2	0	0	0	0	0	0	2	8	21	8	11	5	1	7	6	8	5	6	0	10	10	2	4	4	1	3	15	3	0
5	Fisolen (grüne Bohnen)	33	1	2	0	0	0	3	1	0	4	4	1	12	33	4	2	3	5	12	9	11	0	0	4	4	4	4	1	2	4	5	1
5	Zucchini	20	1	2	0	0	1	6	2	0	4	4	3	18	12	14	3	5	2	9	4	9	0	0	5	3	5	9	1	3	4	4	1
5	Gurke	13	1	2	0	0	1	4	2	0	3	11	1	13	32	3	2	2	6	5	3	8	0	1	7	2	3	3	3	3	4	4	1
5	Fisolen (grüne Bohnen tiefgefroren)	31	1	2	0	0	1	4	0	0	5	4	1	9	24	4	3	3	6	13	11	7	0	0	4	4	4	4	1	3	4	7	0
5	Tomatensaft	17	1	1	0	0	1	0	1	0	1	11	8	17	12	5	1	5	4	8	7	6	0	6	7	2	3	5	1	2	6	5	1
4	Erdbeere	33	1	1	0	0	1	4	2	1	4	0	0	37	10	2	1	3	3	3	5	7	0	0	2	1	2	4	1	2	4	5	0
4	Tomaten getrocknet	72	1	1	0	0	2	1	1	0	5	6	6	9	10	4	1	5	5	7	9	6	0	0	6	1	3	2	1	1	5	3	1
3	Heidelbeeren	43	1	1	0	0	2	5	2	1	8	0	8	11	8	1	0	1	1	2	1	1	0	0	1	1	0	3	0	1	3	32	0
3	Himbeere	37	1	1	0	0	1	3	1	0	10	0	4	14	8	1	1	2	3	3	5	5	0	0	3	2	4	4	1	3	5	6	0
3	Papaya	33	2	1	0	0	0	1	0	0	4	4	2	48	0	1	1	1	2	1	3	0	0	0	2	1	7	1	1	2	2	0	1
3	Marillen (Aprikosen) getrocknet	251	2	0	0	0	0	0	0	0	5	51	2	1	1	0	0	2	1	1	1	0	0	0	3	1	1	3	0	0	5	3	0
3	Gewürzgurken (Sauerkonserve, abgetropft)	19	1	1	0	0	1	3	1	0	3	6	1	2	19	1	1	1	2	1	0	2	0	46	6	3	6	9	2	2	9	6	0
3	Kürbis	27	1	1	0	0	0	2	0	0	5	9	6	8	0	3	2	3	5	6	1	9	0	0	6	2	2	5	0	2	5	1	0
3	Brombeere	41	1	1	1	0	3	8	4	1	7	2	3	8	11	1	1	1	2	2	0	6	0	0	2	2	4	3	0	1	4	13	0
3	Zuckererbsen	71	1	2	0	0	1	0	0	0	4	2	1	7	13	6	1	7	3	3	2	3	0	0	2	1	2	4	1	4	5	3	1
3	Melanzani (Aubergine)	20	1	1	0	0	0	0	1	0	9	1	0	5	1	4	2	4	4	6	0	10	0	0	5	1	3	3	1	2	7	3	0
3	Johannisbeere rot	39	1	1	0	0	0	1	1	0	8	0	3	18	8	2	1	1	1	2	3	2	0	0	3	2	2	4	0	1	5	4	1
3	Erbsen grün tiefgekühlt	90	1	2	0	0	1	0	1	0	4	2	0	4	11	6	1	6	3	3	3	4	0	0	2	1	2	3	1	2	7	4	1
3	Zuckermelone	55	2	0	0	0	0	0	0	0	1	32	0	12	1	2	0	2	1	2	3	4	0	0	3	0	1	1	0	0	1	0	0
3	Honigmelone	55	2	0	0	0	0	0	0	0	1	31	0	9	0	2	0	2	1	2	3	4	0	0	3	0	1	1	0	1	1	0	1
3	Zitronensaft	27	1	0	0	0	3	5	1	0	0	0	2	35	0	3	0	1	1	3	1	1	0	0	3	1	2	1	1	1	8	1	1

Relative Nährwerttabelle - Liste 1

gruppiert nach Nährwertgruppen - absteigend sortiert nach Nährwertindex

rNI	Nährwertgruppe 7		Energie									Vitamine											Mineralstoffe und Spurenelemente										
	Fruchtgemüse und Obst	kc / 100g	Kh	Pr	Ft	gFs	O6	O3	muFs	euFs	Bal	A	E	C	K	B1	B2	Nia	Pan	B6	Biot	Fol	B12	Na	Ka	Ca	Mg	Fe	Jod	Zn	Cu	Mn	Se
2	Kiwi	55	1	0	0	0	1	1	1	0	3	1	1	20	12	1	1	1	1	1	1	3	0	0	3	1	2	2	0	1	3	1	0
2	Zitrone	45	1	1	0	0	2	3	2	0	2	0	1	23	1	2	0	1	2	2	1	1	0	0	2	0	3	2	0	0	12	0	1
2	Orange (Apfelsine)	44	1	1	0	0	0	1	1	0	2	1	1	22	3	4	1	1	2	3	2	5	0	0	2	2	2	1	0	1	2	0	0
2	Mango	59	2	0	0	0	0	1	0	1	2	11	3	13	5	1	1	2	1	3	2	4	0	0	1	0	2	1	0	0	2	1	0
2	Stachelbeere	41	1	1	0	0	1	1	1	0	5	1	2	17	7	1	0	1	2	1	1	3	0	0	2	1	2	2	0	1	5	1	1
2	Cranberry (Moosbeere)	45	1	0	0	0	2	5	1	0	6	0	3	5	2	1	0	0	2	2	2	0	0	0	1	1	1	2	1	2	3	16	0
2	Marillen (Aprikosen)	45	1	1	0	0	0	1	0	0	2	14	2	4	2	2	1	2	2	2	0	1	0	0	3	1	1	2	0	1	5	2	0
2	Orangensaft frisch gepresst	45	2	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	19	2	3	0	1	2	2	2	4	0	0	2	1	1	1	0	0	3	0	2
2	Clementine	45	2	0	0	0	1	1	0	0	3	2	1	17	2	3	0	1	1	2	1	2	0	0	2	1	1	1	0	1	3	1	0
2	Physalis (Kapstachelbeere)	66	2	1	0	0	2	2	1	1	2	4	1	7	5	3	0	6	1	1	0	1	0	0	2	0	1	3	0	0	3	3	0
2	Orangensaft Handelsware	44	2	0	0	0	0	0	1	0	0	0	2	19	0	2	0	1	1	4	1	3	0	0	2	1	1	1	0	1	2	0	0
2	Johannisbeersaft schwarz	114	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	18	2	6	2	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	2	0	1	2	2	0
2	Grapefruit	43	1	1	0	0	0	0	0	0	2	0	1	20	2	2	0	1	2	1	0	2	0	0	2	1	1	1	0	1	1	0	0
2	Avocado	202	0	0	3	1	2	1	3	15	2	0	1	1	3	1	0	1	2	3	2	1	0	0	1	0	1	0	0	1	2	0	0
2	Wassermelone	37	2	0	0	0	0	1	1	0	0	2	0	3	0	2	1	1	14	3	0	1	0	0	2	0	1	1	3	1	1	0	0
2	Pfirsich	43	2	1	0	0	0	0	0	0	3	2	3	5	4	1	1	3	1	1	2	0	0	0	2	0	1	2	1	1	2	1	0
1	Oliven grün mariniert	142	0	0	3	1	3	1	2	18	1	1	3	0	0	0	0	0	1	0	1	1	0	13	0	1	1	1	0	0	2	0	0
1	Zuckermais	92	1	1	0	0	2	0	1	1	2	0	0	2	1	3	1	3	3	3	2	3	0	0	2	0	2	1	0	2	1	1	0
1	Kumquat	70	2	0	0	0	0	1	0	0	4	1	1	11	1	2	1	1	1	1	0	1	0	2	1	1	1	1	0	0	2	1	0
1	Oliven grün frisch	135	0	0	3	1	2	1	2	17	2	0	1	0	0	0	0	1	0	1	1	2	0	0	0	1	1	2	0	0	3	0	0
1	Mandarine	50	2	0	0	0	1	1	0	0	3	2	1	12	1	2	0	1	1	1	1	1	0	0	2	1	1	1	0	0	2	0	0
1	Oliven schwarz mariniert	229	0	0	3	1	4	2	2	21	1	0	1	0	0	1	1	0	0	0	0	1	0	16	0	1	0	1	0	0	2	0	0
1	Zwetschgen / Pflaumen	49	2	0	0	0	0	1	1	0	2	3	3	2	6	3	1	1	1	2	0	0	0	0	2	0	1	1	0	0	2	1	1
1	Litschi	76	2	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	10	4	1	0	1	1	0	1	2	0	0	1	0	1	1	0	0	4	1	0
1	Zwetschke (Pflaume) getrocknet	268	2	0	0	0	0	1	0	0	3	2	2	1	5	1	0	1	1	2	0	0	0	0	2	1	1	2	0	1	3	1	0
1	Banane	92	2	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	2	0	1	0	1	1	6	3	1	0	0	2	0	2	1	0	0	2	2	0
1	Ananas	57	2	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	7	0	3	0	1	1	2	0	0	0	0	2	1	2	1	0	1	2	3	0
1	Kirsche	63	2	0	0	0	0	1	0	0	2	0	0	5	1	1	0	1	1	1	0	5	0	0	2	1	1	1	0	0	3	1	0
1	Weintrauben	70	2	0	0	0	0	1	0	0	1	0	1	1	5	1	0	1	0	1	1	4	0	0	1	0	1	1	0	0	2	1	1
1	Granatapfel	79	2	0	0	0	1	1	1	0	2	0	1	2	3	1	0	1	2	2	1	1	0	0	1	0	0	1	0	1	3	1	0
1	Banane getrocknet	305	2	0	0	0	0	0	0	0	2	0	0	2	1	1	0	1	1	4	2	1	0	0	2	0	2	1	0	0	2	2	0
1	Kaki	74	2	0	0	0	0	0	0	0	2	8	1	4	0	0	0	1	1	1	0	1	0	0	1	0	1	1	0	0	0	0	0
1	Apfel	57	2	0	0	0	0	0	1	0	2	0	1	4	2	1	0	1	1	2	3	1	0	0	1	0	0	1	0	0	2	0	0

Relative Nährwerttabelle - Liste 1

gruppiert nach Nährwertgruppen - absteigend sortiert nach Nährwertindex

rNI	Nährwertgruppe 7 Fruchtgemüse und Obst	kc / 100g	Energie								Vitamine											Mineralstoffe und Spurenelemente												
			Kh	Pr	Ft	gFs	O6	O3	muFs	euFs	Bal	A	E	C	K	B1	B2	Nia	Pan	B6	Biot	Fol	B12	Na	Ka	Ca	Mg	Fe	Jod	Zn	Cu	Mn	Se	
1	Apfelmus	62	2	0	0	0	0	0	0	0	2	0	1	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	1	10	0	0	4	0	0	
1	Feigen getrocknet	262	2	0	0	0	0	0	1	0	3	0	1	0	2	1	0	1	0	1	0	0	0	0	0	2	1	1	2	0	1	2	1	0
1	Birne	59	2	0	0	0	1	0	0	0	4	0	1	2	3	1	0	1	0	1	0	2	0	0	1	0	1	1	0	0	2	1	0	
1	Apfelsaft	51	2	0	0	0	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	0	1	0	2	1	0	0	0	1	0	0	1	0	1	3	1	0	
1	Traubensaft	70	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	2	1	0	0	0	1	1	1	0	0	1	0	1	1	0	0	2	1	2	
1	Datteln getrocknet	285	2	0	0	0	0	0	0	0	2	0	0	0	1	0	0	1	1	1	1	0	0	0	1	0	1	1	0	0	2	0	0	
0	Rosinen	301	2	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	2	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	1	1	0	0	2	1	0

Relative Nährwerttabelle - Liste 1

gruppiert nach Nährwertgruppen - absteigend sortiert nach Nährwertindex

rNI	Nährwertgruppe 8 Wurzelgemüse	kc / 100g	Energie								Bal	Vitamine												Mineralstoffe und Spurenelemente									
			Kh	Pr	Ft	gFs	O6	O3	muFs	euFs		A	E	C	K	B1	B2	Nia	Pan	B6	Biot	Fol	B12	Na	Ka	Ca	Mg	Fe	Jod	Zn	Cu	Mn	Se
3	Wurzelgemüse	57	1	1	0	0	2	1	2	0	5	8	3	7	8	2	1	2	1	3	1	4	0	5	3	1	2	5	1	2	3	4	1
9	Karottensaft	23	2	1	0	0	1	1	1	0	3	77	3	3	67	3	1	3	3	4	8	2	0	7	5	3	3	8	4	4	3	4	1
8	Schwarzwurzel	30	1	1	0	0	1	4	2	0	31	0	31	3	41	7	1	2	2	3	1	12	0	0	5	4	4	18	1	2	16	8	0
7	Karotten (Möhre)	33	2	1	0	0	1	0	1	0	7	99	2	3	21	5	1	3	3	8	6	3	0	2	5	2	2	3	2	2	3	3	0
7	Sellerieknolle	25	1	2	0	0	1	1	2	0	10	0	3	6	68	3	2	6	6	11	1	13	0	4	7	4	4	3	1	4	7	3	1
5	Petersilienwurzel	40	1	2	1	0	2	1	2	1	6	0	6	31	23	4	2	7	3	7	0	10	0	1	5	2	4	9	1	3	7	2	0
5	Topinambur	31	1	2	0	0	2	2	2	0	27	0	1	3	23	12	1	7	1	4	3	8	0	0	8	1	3	19	0	0	8	1	0
4	Radieschen	16	1	2	0	0	0	4	2	0	7	1	0	37	3	4	2	2	4	6	2	11	0	2	8	3	3	4	1	3	3	2	1
4	Rettich	18	1	2	0	0	0	5	1	0	10	0	0	22	1	3	1	3	3	5	1	9	0	1	13	5	6	7	0	3	3	3	4
3	Steckrübe	30	2	1	0	0	0	2	1	1	4	1	1	23	5	3	1	5	1	10	0	8	0	0	4	3	2	3	2	1	4	1	0
3	Weißer Rübe (Herbstrübe)	26	1	1	0	0	0	5	1	0	9	1	0	14	4	3	1	4	2	4	3	4	0	3	4	4	2	2	4	2	4	1	0
3	Kren (Meerrettich)	63	1	1	0	0	0	3	1	0	6	0	0	27	1	3	1	1	0	4	0	5	0	3	4	3	3	3	0	5	3	3	1
3	Pastinake	55	2	1	0	0	1	0	1	0	4	0	3	7	14	3	1	2	3	3	1	7	0	0	4	2	2	2	0	3	3	5	1
3	Kurkuma Wurzel	69	1	1	1	0	1	1	1	1	2	0	2	1	1	0	0	2	1	0	0	3	0	0	3	1	3	21	0	3	2	21	1
2	Ingwer Wurzel	61	2	1	0	0	1	1	1	1	2	0	1	2	0	1	0	2	1	4	0	1	0	0	4	1	6	12	1	3	5	10	0
2	Süßkartoffel	111	2	0	0	0	0	0	0	0	2	26	3	5	0	1	0	1	2	2	2	1	0	0	2	0	1	1	0	1	2	1	1
2	Rote Rüben (Rote Bete)	44	2	1	0	0	0	0	0	0	4	0	0	5	0	1	1	1	1	2	0	12	0	2	5	1	3	3	0	2	3	3	0
2	Kartoffel	71	2	1	0	0	0	0	0	0	2	0	0	5	5	2	0	3	2	5	0	2	0	0	3	0	2	1	1	1	2	1	1
1	Wasabi	292	1	0	1	0	4	1	3	4	1	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	15	0	0	0	0	0	0	0	0	0

Relative Nährwerttabelle - Liste 1

gruppiert nach Nährwertgruppen - absteigend sortiert nach Nährwertindex

rNI	Nährwertgruppe 9 Blatt, Stängel, Blüte, Pilze	kc / 100g	Energie								Bal	Vitamine											Mineralstoffe und Spurenelemente										
			Kh	Pr	Ft	gFs	O6	O3	muFs	euFs		A	E	C	K	B1	B2	Nia	Pan	B6	Biot	Fol	B12	Na	Ka	Ca	Mg	Fe	Jod	Zn	Cu	Mn	Se
11	Blatt, Stängel, Blüte, Pilze	32	1	2	0	0	1	6	2	0	7	18	4	26	118	6	3	9	6	7	5	11	4	1	5	7	5	11	2	4	7	8	1
49	Mangold	20	1	3	0	0	1	8	2	0	9	66	12	40	962	9	5	7	3	7	2	10	0	6	10	10	22	22	1	4	6	9	1
38	Spinat	19	1	4	0	0	0	10	2	0	8	83	12	48	571	9	7	6	5	17	14	48	0	5	15	12	18	30	7	8	9	19	2
34	Portulak	17	1	2	1	0	2	4	2	0	10	23	4	63	569	3	4	6	3	12	4	6	0	1	12	10	42	31	3	4	22	10	1
31	Pak Choi	13	1	3	0	0	1	10	2	1	5	12	3	40	592	4	2	5	5	13	0	26	0	7	10	17	8	7	0	6	2	12	1
28	Brunnenkresse	18	1	2	1	0	1	6	2	0	4	80	9	63	418	10	5	6	2	12	1	9	0	2	8	18	8	21	1	2	11	14	2
28	Vogersalat (Feldsalat)	16	1	3	1	0	1	12	3	0	7	81	6	43	375	7	3	5	3	23	3	39	0	0	13	4	4	20	24	6	11	8	2
27	Schnittlauch	27	1	4	1	0	1	13	4	0	15	4	9	35	496	9	4	5	2	23	2	20	0	0	8	10	9	10	2	4	5	6	0
26	Endivie	16	1	3	0	0	2	1	2	0	8	33	8	11	441	7	3	6	19	4	2	47	0	3	9	7	4	13	3	7	6	6	2
26	Gartenkresse	35	1	3	1	0	1	12	3	1	6	23	3	35	471	7	4	10	2	12	1	19	0	0	8	10	6	11	1	1	7	7	1
25	Chicorée	17	1	2	0	0	1	2	1	0	6	73	1	9	440	6	1	3	5	4	13	18	0	0	6	3	4	6	1	2	9	9	0
24	Algen	37	0	4	0	0	1	1	1	0	1	4	0	0	249	11	6	9	3	1	0	32	216	4	2	4	14	10	15	7	9	8	0
23	Radicchio	15	1	2	0	0	1	8	2	0	7	20	5	39	410	7	1	3	4	7	3	12	0	1	8	5	4	16	2	3	5	13	2
20	Häuptlsalat (Kopfsalat)	11	1	3	0	0	1	8	2	0	8	38	8	24	305	10	5	4	3	8	8	36	0	1	8	4	4	4	2	8	7	9	2
20	Petersilienblatt	55	1	2	0	0	0	3	1	0	5	36	10	58	293	5	4	6	2	9	0	18	0	1	7	7	4	11	1	3	4	8	1
17	Rucola	26	1	2	1	0	1	9	3	1	4	20	5	39	282	3	2	4	1	4	0	10	0	1	7	12	5	8	1	4	8	10	0
17	Grünkohl (Braunkohl)	41	1	3	1	0	2	10	3	0	7	63	6	51	188	4	4	8	8	9	1	20	0	1	6	10	4	7	3	2	2	8	1
16	Kohlsprossen (Rosenkohl)	36	1	3	0	0	0	5	1	0	8	5	3	62	235	7	2	4	6	12	0	17	0	0	6	2	3	5	0	4	3	4	1
14	Zuckerhutsalat	15	1	2	0	0	1	8	2	0	7	20	5	19	205	8	4	4	3	7	4	15	0	1	8	5	4	11	3	3	5	13	0
14	Liebstöckl	42	1	2	1	0	2	6	3	0	5	36	4	22	222	4	2	5	2	2	1	2	0	1	5	7	4	8	1	7	5	7	0
14	Fenchel Knolle	24	1	1	0	0	1	2	1	0	7	38	20	43	155	5	3	4	3	4	5	15	0	2	9	5	5	12	1	2	3	4	1
14	Chinakohl	14	1	2	0	0	1	9	2	0	9	11	2	36	176	4	2	4	5	13	3	31	0	2	5	6	4	7	0	5	7	7	1
13	Zitronenmelisse	44	1	2	0	0	2	6	3	0	5	34	3	20	210	3	2	5	1	2	2	5	0	1	5	7	4	7	1	6	4	6	0
13	Karfiol (Blumenkohl)	25	1	3	0	0	0	6	1	0	8	0	1	54	185	7	3	4	13	12	3	18	0	1	6	2	3	4	0	3	3	4	1
13	Brokkoli	29	1	3	0	0	0	5	1	0	7	9	4	72	116	6	4	7	13	12	5	18	0	1	5	5	4	5	6	4	4	7	3
13	Eisbergsalat	14	1	2	0	0	1	8	2	0	6	62	6	9	154	8	1	3	1	5	3	23	0	1	6	3	3	5	2	3	3	6	0
12	Brennnessel	44	0	4	0	0	1	5	2	0	5	27	3	146	0	8	2	8	2	5	1	5	0	2	5	32	10	15	1	5	9	16	0
12	Butterpilz	17	0	3	1	0	1	13	3	0	21	0	1	10	28	11	22	49	25	4	40	10	0	0	6	3	2	12	7	7	29	2	9
12	Pfifferling	21	1	2	1	0	1	14	3	0	15	23	1	6	22	2	11	41	32	3	31	5	0	0	11	1	3	41	2	7	34	6	2
11	Löwenzahnblätter	31	1	2	1	0	1	12	2	0	7	95	13	44	0	12	4	9	0	10	1	5	0	3	8	11	6	17	1	6	14	17	1
11	Champignon	19	0	4	0	0	1	9	2	0	7	0	1	4	23	9	15	41	36	5	37	9	0	1	10	1	4	10	11	6	30	2	13
11	Sauerampfer / Blutampfer	24	1	3	1	0	1	8	2	0	6	59	12	89	0	5	4	7	3	10	1	9	0	0	6	5	10	14	1	5	7	19	1

Relative Nährwerttabelle - Liste 1

gruppiert nach Nährwertgruppen - absteigend sortiert nach Nährwertindex

rNI	Nährwertgruppe 9 Blatt, Stängel, Blüte, Pilze	kc / 100g	Energie								Bal	Vitamine												Mineralstoffe und Spurenelemente									
			Kh	Pr	Ft	gFs	O6	O3	muFs	euFs		A	E	C	K	B1	B2	Nia	Pan	B6	Biot	Fol	B12	Na	Ka	Ca	Mg	Fe	Jod	Zn	Cu	Mn	Se
11	Blaukraut (Rotkohl)	23	1	2	0	0	1	2	1	0	8	0	12	44	137	6	1	3	5	10	4	12	0	0	6	3	4	4	3	2	3	3	1
11	Bärlauch	22	1	1	0	0	2	1	1	0	6	20	2	136	0	11	2	7	2	13	2	5	0	1	8	7	5	21	1	3	6	8	0
11	Morchel	21	0	3	0	0	1	9	3	0	20	0	1	5	22	11	3	35	27	5	32	6	0	0	10	2	4	23	6	9	30	13	2
10	Reizker	20	0	3	1	0	1	20	5	0	20	0	1	6	23	11	2	37	42	4	33	8	0	0	8	1	3	10	6	6	24	9	0
10	Rotkappe	20	0	2	1	1	1	23	3	0	16	0	1	5	11	9	13	39	41	4	33	8	0	0	8	3	2	8	6	6	24	4	0
10	Birkenpilz	25	0	4	1	0	1	15	3	0	18	0	1	6	18	7	12	30	33	3	27	7	0	0	7	0	2	10	5	5	19	17	10
10	Spargel	19	1	3	0	0	1	1	1	0	5	9	15	18	65	11	4	10	9	5	6	33	0	0	5	3	5	8	4	5	13	3	4
9	Oregano	67	1	1	1	0	1	16	4	0	3	4	2	13	138	2	1	3	1	4	1	5	0	0	2	9	4	18	0	3	4	3	0
9	Weißkraut (Weißkohl)	28	1	1	0	0	0	4	1	0	7	1	9	35	115	3	1	2	3	10	5	7	0	1	5	3	3	3	1	2	2	4	0
8	Wirsing	28	1	3	0	0	1	6	1	1	6	1	14	36	77	4	2	3	3	10	0	15	0	0	4	5	2	3	1	2	2	3	1
8	Bleichsellerie (Stangensellerie)	16	1	2	0	0	0	4	2	0	10	38	2	7	49	5	3	5	8	8	2	6	0	10	10	9	4	3	0	2	6	4	1
8	Steinpilz	29	0	4	0	0	0	8	2	0	14	0	1	2	8	2	9	45	31	2	23	6	0	0	6	1	2	6	2	11	15	2	2
7	Dill	57	1	2	0	0	1	4	2	0	5	39	5	23	0	6	8	8	2	8	2	6	0	1	6	8	3	15	1	7	6	27	0
7	Austernpilz	26	1	3	0	0	1	5	1	0	13	0	0	0	0	12	8	52	4	5	28	12	3	0	6	1	3	8	1	8	9	3	3
7	Sauerkraut	18	1	2	0	0	1	7	2	0	10	0	1	21	57	3	2	1	4	16	0	10	0	26	7	5	4	7	1	4	11	5	2
7	Kresse	38	0	3	1	0	1	10	3	0	6	21	3	31	0	7	3	10	2	12	1	19	0	0	7	11	6	12	1	1	5	5	0
6	Porree (Lauch)	27	1	2	0	0	2	2	2	0	6	6	3	19	34	5	2	3	2	14	2	25	0	0	5	5	3	5	4	3	3	4	1
6	Basilikum	43	1	2	0	0	2	6	2	0	5	34	4	9	0	2	3	4	2	6	2	8	0	0	5	14	5	24	0	4	8	7	0
6	Artischocke	33	1	2	0	0	0	1	1	0	22	1	1	5	23	8	0	5	3	4	5	14	0	2	5	3	4	7	1	4	16	7	0
6	Kohlrabi	26	1	2	0	0	0	2	1	0	5	2	2	49	6	3	1	9	1	5	5	14	0	1	7	4	8	3	0	2	5	3	1
6	Thymian	68	1	1	1	0	0	3	2	0	10	4	0	24	0	2	1	3	2	8	0	4	0	0	2	11	5	39	0	3	6	11	0
5	Kerbel	64	1	2	0	0	1	6	2	0	4	32	7	11	0	3	3	6	1	1	1	1	0	0	5	13	3	4	1	4	2	15	0
5	Rhabarber	16	1	1	0	0	1	2	1	0	11	1	3	12	30	3	1	3	2	3	3	2	0	0	9	8	4	4	1	2	4	6	2
4	Shiitakepilze	38	1	1	0	0	0	1	1	0	4	0	0	1	12	1	3	12	18	7	18	3	0	0	3	0	2	2	3	5	9	3	2
4	Bohnenkraut frisch	49	1	1	1	0	2	6	3	0	4	4	0	4	0	22	0	3	0	0	0	0	0	0	2	14	7	20	0	3	5	10	0
3	Estragon	55	1	1	1	0	2	6	3	0	6	3	3	1	0	5	3	6	1	5	2	6	0	0	4	6	5	16	0	3	3	5	0
3	Rosmarin	81	1	0	1	1	3	10	5	1	4	2	0	6	0	2	1	1	3	6	0	9	0	0	2	7	3	12	0	2	3	2	0
3	Knoblauch	141	2	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	2	37	3	0	1	2	4	0	5	0	0	2	1	1	2	0	1	2	2	3
2	Zwiebel	30	1	1	0	0	1	0	1	0	4	0	1	6	1	2	1	1	2	7	5	2	0	0	3	2	2	1	1	2	2	2	1
2	Getreidesprossen roh	71	1	1	0	0	1	0	1	0	2	0	1	0	2	3	0	6	1	2	1	1	0	0	1	0	4	2	0	3	3	6	0

Relative Nährwerttabelle - Liste 1

gruppiert nach Nährwertgruppen - absteigend sortiert nach Nährwertindex

rNI	Nährwertgruppe 10		Energie								Vitamine												Mineralstoffe und Spurenelemente											
	Gewürze und sonstige Zutaten	kc / 100g	Kh	Pr	Ft	gFs	O6	O3	muFs	euFs	Bal	A	E	C	K	B1	B2	Nia	Pan	B6	Biot	Fol	B12	Na	Ka	Ca	Mg	Fe	Jod	Zn	Cu	Mn	Se	
3	Gewürze und sonstige Zutaten	248	1	1	1	1	1	1	1	0	3	2	2	1	9	3	1	3	1	2	2	6	1	14	1	2	3	8	7	2	5	5	1	
23	Tee grün Getränk	1	0	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	7	17	0	1	4	33	0	1	9	16	16	3	11	9	48	394	0		
23	Tee schwarz Getränk	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	7	17	0	1	0	33	0	1	9	16	16	3	11	9	48	394	0		
23	Matetee Getränk	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	7	15	0	1	0	33	0	1	9	16	16	3	11	9	48	394	0		
15	Hefe Bierhefe	284	0	4	0	0	2	0	1	1	2	0	54	0	0	80	9	13	9	23	3	74	56	0	2	0	4	10	0	7	19	1	0	
14	Meeresalgenmix getrocknet	296	1	2	0	0	0	0	0	0	2	4	1	8	108	3	4	6	2	4	0	28	9	4	2	5	7	7	129	6	7	6	0	
13	Rotalgen (Dulse) getrocknet	320	1	3	0	0	0	1	1	0	0	4	0	9	203	3	6	9	2	5	0	26	6	1	3	3	0	5	11	5	8	11	0	
11	Flohsamenschalen	20	1	2	1	0	0	0	0	0	284	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
11	Hefe Bäckerhefe	81	0	5	0	0	2	0	2	1	6	0	0	0	0	27	18	28	14	13	26	79	0	0	4	1	3	8	0	10	32	2	0	
10	Gerstengraspulver	349	1	2	0	0	0	0	0	0	9	24	4	12	88	2	14	3	1	5	15	22	0	0	0	4	2	14	7	2	2	11	9	
10	Hefe Trockenbackhefe	300	1	3	0	0	1	0	1	0	5	0	0	0	0	14	10	21	12	10	30	89	0	0	3	1	4	11	0	6	27	1	0	
9	Kaffee Getränk schwarz	2	1	3	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	1	4	10	45	12	0	1	3	0	1	18	2	16	14	7	2	71	21	0	
6	Kokosmilch	10	1	1	1	2	0	0	0	1	0	0	0	4	0	0	2	2	4	2	7	0	6	14	5	16	2	0	2	64	23	0		
5	Paprikapulver	305	1	1	1	0	8	3	7	1	6	31	19	0	8	3	3	7	3	10	0	1	0	0	4	1	3	12	0	3	3	2	1	
5	Tee schwarz trocken	156	0	4	1	0	2	14	4	0	24	0	2	0	0	4	11	3	3	0	1	0	0	6	4	6	18	1	5	29	0	0		
5	Pfefferminztee Getränk	1	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	18	3	0	4	0	0	7	0	1	5	4	5	13	0	9	24	25	0		
5	Früchtetee Getränk	1	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	18	3	0	4	0	0	7	0	1	5	4	5	13	0	9	24	25	0		
5	Kräutertee Getränk	1	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	18	3	0	4	0	0	7	0	1	5	4	5	13	0	9	24	25	0		
4	Kaffe trocken	173	0	1	2	2	8	3	7	1	25	0	2	0	0	1	1	12	0	0	0	1	0	0	5	2	6	16	1	1	28	0	0	
4	Noriblatt (getrocknet)	310	1	1	0	0	0	0	0	1	2	3	3	3	0	2	2	3	1	3	0	27	0	6	1	3	13	9	11	6	4	2	0	
4	Majoran	49	1	1	1	0	2	7	3	0	4	6	0	2	0	2	1	3	0	0	0	0	0	0	3	14	6	39	0	3	6	10	0	
3	Kardamom	357	1	1	1	0	1	0	0	4	2	0	0	0	0	1	0	1	0	1	1	0	0	0	2	1	3	45	0	2	6	14	0	
3	Bohnenkraut getrocknet	298	1	1	1	0	2	6	3	0	3	4	0	4	0	2	0	3	0	0	0	0	0	0	2	14	7	20	0	3	5	10	0	
3	Kreuzkümmel	408	1	1	1	0	4	1	3	7	2	1	0	0	0	3	1	3	0	1	1	0	0	0	2	5	5	27	0	2	5	4	0	
3	Kurkuma Pulver	345	1	1	1	0	1	1	1	1	2	0	2	1	1	1	0	2	1	0	0	0	0	0	0	3	1	3	21	0	3	2	21	1
3	Lorbeerblatt Gewürz	303	1	1	1	0	1	5	2	1	6	5	0	0	0	1	2	0	0	0	0	0	0	0	1	5	2	23	0	3	2	15	0	
2	Zimt	272	2	0	0	0	1	0	1	1	6	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	1	9	1	22	0	2	3	12	0	
2	Brotgewürzmischung	355	1	1	1	0	2	0	2	7	3	0	0	0	9	2	1	1	0	1	1	0	0	0	2	5	4	11	0	3	5	3	0	
2	Vanilleschote	272	2	0	0	0	1	0	1	1	6	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	1	9	1	22	0	2	3	12	0	
2	Kakaopulver	340	0	1	2	0	0	0	0	0	6	0	0	0	0	1	1	1	1	0	3	1	0	0	3	1	6	6	0	6	18	4	1	
2	Malzkaffee Getränk	2	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	16	0	0	0	0	0	3	6	3	11	5	0	4	7	4	0	
2	Currypulver	319	1	1	1	0	2	2	2	2	2	3	0	1	2	1	1	3	0	1	0	1	0	8	3	2	3	15	0	3	2	12	0	

Relative Nährwerttabelle - Liste 1

gruppiert nach Nährwertgruppen - absteigend sortiert nach Nährwertindex

rNI	Nährwertgruppe 10		Energie									Vitamine										Mineralstoffe und Spurenelemente													
	Gewürze und sonstige Zutaten	kc / 100g	Kh	Pr	Ft	gFs	O6	O3	muFs	euFs	Bal	A	E	C	K	B1	B2	Nia	Pan	B6	Biot	Fol	B12	Na	Ka	Ca	Mg	Fe	Jod	Zn	Cu	Mn	Se		
2	Mandeldrink (Mandelmilch)	15	0	1	2	0	0	0	4	12	0	6	0	0	0	7	2	1	1	1	0	0	0	6	2	0	2	4	0	1	3	2	0		
2	Koriander getrocknet	369	1	1	1	0	1	0	1	9	5	0	0	0	0	1	1	2	0	1	1	0	0	0	2	4	5	7	0	3	4	3	0		
2	Kümmel	362	1	1	1	0	3	1	2	5	2	0	0	0	0	2	1	1	0	1	0	0	0	0	2	5	4	7	0	3	5	4	1		
2	Ingwer Pulver	320	2	1	0	0	0	1	1	0	2	0	1	0	0	0	0	3	1	4	0	0	0	0	2	1	3	5	0	3	2	12	5		
2	Pfeffer schwarz	311	1	1	0	0	1	1	1	1	3	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	2	3	3	6	0	1	6	12	0		
2	Senf	102	0	1	2	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	7	0	1	0	0	0	17	1	2	3	3	0	1	7	1	10		
1	Gewürznelken	414	1	0	1	1	2	0	2	4	2	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	1	4	3	2	0	1	2	12	0		
1	Pfeffer weiß	331	2	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	2	1	7	0	1	5	8	0		
1	Brühwürfel	149	1	4	1	1	0	1	0	3	0	0	0	0	0	2	1	4	0	0	0	0	0	224	2	3	2	2	0	0	8	0	0		
1	Malzkaffee Pulver	314	2	0	0	0	2	1	1	0	4	0	0	0	0	0	0	8	1	0	0	0	0	0	3	0	4	2	0	0	1	2	0		
1	Tomaten-Ketchup	109	2	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	0	1	2	1	3	1	1	3	0	0	14	2	1	1	2	0	0	6	1	0		
1	Essig (Apfelessig)	20	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	2	5	4	1	2	3	7	0		
1	Melassesirup dunkel	278	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	3	4	3	5	0	1	2	0	0		
1	Muskat	526	1	0	2	3	0	0	0	2	2	0	0	0	0	1	0	1	0	1	1	1	0	0	0	1	2	1	0	1	3	2	0		
1	Haushaltsschokolade	477	1	0	1	2	0	0	0	4	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	1	3	1	0		
1	Ahornsirup	274	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	4	0	7	0		
0	Kokosraspel (getrocknet)	639	0	0	3	6	0	0	0	1	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	1	1	0	1	2	2	1		
0	Zuckerrübensirup	299	2	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	7	0	0	0	0	0		
0	Honig	306	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	2	0	0	0	1		
0	Agavendicksaft	310	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	2	1	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
0	Gemüsebrühe gekörnt	221	1	1	0	0	0	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
0	Rohrzucker	396	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
0	Staubzucker (Puderzucker)	405	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
0	Traubenzucker	405	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
0	Gemüsebrühe Brühwürfel	300	0	0	2	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
0	Haushaltsszucker	400	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
0	Sauerteig Trockensauerteig	387	2	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Meersalz																																		
	Steinsalz																																		
	Salz jodiert																																		
	Wasser																																		