

<http://via-alia.at/rN2.pdf>

*Relative Nährwerttabelle - Liste 2
gruppiert nach Nährwertgruppen - absteigend sortiert nach Nährwertindex
mit Nährwert und Bedarf pro 100g*

Elfriede Grund

Abkürzungen der Überschrift

Energie:

kc: Kilokalorien
Kh: Kohlehydrate
Pr: Protein (Eiweiß)
Ft: Fett
gFS: gesättigte Fettsäuren
Ω6: Omega-6-Fettsäuren (Linolsäure)
Ω3: Omega-3-Fettsäuren (Linolensäure)
muFS: mehrfach ungesättigte Fettsäuren
euFS: einfach ungesättigte Fettsäuren

Bal: Ballaststoffe

Vitamine:

A: Vitamin A (Retinol-Äquivalent)
E: Vitamin E (Tocopherol-Äquivalent)
C: Vitamin C (Ascorbinsäure)
K: Vitamin K (Phyllochinon)
B1: Vitamin B1 (Thiamin)
B2: Vitamin B2 (Riboflavin)
Nia: Niacin (Äquivalent) Vitamin B3
Pan: Pantothersäure (Vitamin B5)
B6: Vitamin B6 (Pyridoxin)
Biot: Biotin (Vitamin B7, Vitamin H)
Fol: Folsäure (Äquivalent, Vitamin B9)
B12: Vitamin B12 (Cobalamin)

Mineralstoffe und Spurenelemente

Na: Natrium
Ka: Kalium
Ca: Kalzium
Mg: Magnesium
Fe: Eisen
Jod: Jodid
Zn: Zink
Cu: Kupfer
Mn: Mangan
Se: Selen

Für jeden Nährwert ist in der Überschrift die Mengeneinheit angegeben: g = Gramm, mg = Milligramm, µg = Mikrogramm

Die Zeile "Tagesbedarf" in der Überschrift (braun) zeigt die der Berechnung zugrunde gelegte durchschnittliche Menge des Tagesbedarfs für die einzelnen Nährstoffe.

Erklärung Datenzeilen

Die ersten 3 Datenzeilen jeder Nährwertgruppe (gelb unterlegt) enthalten die Mittelwerte dieser Nährwertgruppe.

Die erste Zeile (blau) der Nährwertgruppe bzw. der Lebensmittel enthält die Menge der Nährstoffe pro 100g.

Die zweite Zeile (grün) enthält den Bedarf in Bezug auf Kalorien.

Die dritte Zeile (violett) enthält den relativen Nährwert, das ist das Verhältnis von enthaltenem Nährwert zu Bedarf (Zeile 1 : Zeile 2).

Die erste Spalte der dritten Zeile (rot) ist der Relative Nährwertindex für die Nährwertgruppe bzw. für das Lebensmittel. Das ist der Mittelwert der ungesättigten Fettsäuren und der Mikronährstoffe ohne Natrium von Salzzugaben.

Relative Nährwerttabelle - Liste 2

gruppiert nach Nährwertgruppen - absteigend sortiert nach Nährwertindex - mit Nährwert und Bedarf pro 100g

Nährwertgruppe 1		Energie										Vitamine											Mineralstoffe und Spurenelemente											
Milch- und Milchprodukte		kc / 100g	Kh g	Pr g	Ft g	gFs g	O6 g	O3 g	muFs g	euFs g	Bal g	A µg	E mg	C mg	K µg	B1 mg	B2 mg	Nia mg	Pan µg	B6 mg	Biot µg	Fol µg	B12 µg	Na mg	Ka mg	Ca mg	Mg mg	Fe mg	Jod µg	Zn µg	Cu µg	Mn µg	Se µg	
rNI	Tagesbedarf: 2000 kcal		250	80	75	34	6,5	1,5	8	33	30	900	13	100	65	1,1	3	13,5	6000	1,35	45	300	2,5	1500	4000	1000	375	12,5	175	8500	1250	3500	65	
1,0	Milch- und Milchprodukte	Ist	196	3,1	12,0	15,1	9,4	0,3	0,2	0,5	4,1	0	160	0	1,2	11,6	0,0	0,2	1,9	502	0,1	3,3	16	1,0	327	115	325	17,5	0,5	19	1682	55	22	0,9
		Soll		24,5	7,8	7,4	3,3	0,6	0,1	0,8	3,2	3	88,3	1,3	9,8	6,4	0,1	0,3	1,3	588	0,1	4,4	29,4	0,2	147	392	98	36,8	1,2	17,2	833	123	343	6,4
		Relation		0	2	2	3	1	1	1	1	0	2	0	0	2	0	1	1	1	1	1	1	4	2	0	3	0	0	1	2	0	0	0
1,7	Buttermilch	Ist	37	4,0	3,5	0,6	0,3	0,0	0,0	0,0	0,1	0	9	0,0	1	0	0,0	0,2	1	313	0,1	2	6	0,2	57	147	109	15	0	6	484	10	5	1
		Soll		4,6	1,5	1,4	0,6	0,1	0,0	0,1	0,6	1	17	0,2	1,8	1	0,0	0,1	0	110	0,0	0,8	5,5	0,0	28	74	18	7	0,2	3	156	23	64	1,2
		Relation		1	2	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	2	3	2	3	5	2	1	4	2	2	2	2	6	2	0	2	3	0	0
1,6	Joghurt 1,5%	Ist	48	4,3	3,4	1,6	0,9	0,0	0,0	0,1	0,4	0	15	0,0	1	1	0,1	0,2	1	340	0,0	3	12	0,4	47	153	120	12	0	5	365	10	3	0
		Soll		6,0	1,9	1,8	0,8	0,2	0,0	0,2	0,8	1	21	0,3	2,4	2	0,0	0,1	0	143	0,0	1,1	7,2	0,1	36	96	24	9	0,3	4	203	30	84	1,6
		Relation		1	2	1	1	0	0	0	2	0	1	0	1	1	4	2	2	2	1	3	2	7	1	2	5	1	0	1	2	0	0	0
1,6	Milch Kuhmilch 0,1%	Ist	35	5,0	3,3	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0	2	0,0	1	0	0,0	0,2	0	280	0,1	2	5	0,3	53	150	125	15	0	3	400	2	4	2
		Soll		4,4	1,4	1,3	0,6	0,1	0,0	0,1	0,6	1	16	0,2	1,8	1	0,0	0,1	0	105	0,0	0,8	5,3	0,0	26	70	18	7	0,2	3	149	22	61	1,1
		Relation		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
1,6	Milch Stutenmilch	Ist	48	6,1	2,1	1,7	1,0	0,0	0,0	0,2	0,3	0	16	0,1	15	1	0,0	0,0	1	300	0,0	7	3	0,3	38	48	110	9	0	2	175	30	5	0
		Soll		6,0	1,9	1,8	0,8	0,2	0,0	0,2	0,8	1	21	0,3	2,4	2	0,0	0,1	0	143	0,0	1,1	7,2	0,1	36	95	24	9	0,3	4	203	30	83	1,5
		Relation		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
1,5	Hüttenkäse Halbfettstufe	Ist	103	3,2	12,5	4,3	2,5	0,1	0,0	0,1	1,3	0	34	0,1	1	3	0,0	0,3	3	570	0,1	6	15	1,7	280	85	90	8	0	20	500	20	6	0
		Soll		12,9	4,1	3,9	1,8	0,3	0,1	0,4	1,7	2	47	0,7	5,2	3	0,1	0,2	1	310	0,1	2,3	15,5	0,1	78	207	52	19	0,6	9	439	65	181	3,4
		Relation		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
1,5	Topfen 20% (Speisequark)	Ist	106	3,2	11,8	4,8	2,8	0,1	0,0	0,1	1,4	0	49	0,1	1	23	0,0	0,3	1	680	0,1	6	20	0,9	37	99	108	11	0	7	500	15	34	5
		Soll		13,3	4,2	4,0	1,8	0,3	0,1	0,4	1,7	2	48	0,7	5,3	3	0,1	0,2	1	318	0,1	2,4	15,9	0,1	80	212	53	20	0,7	9	451	66	186	3,4
		Relation		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
1,5	Milch H-Milch 1,5%	Ist	47	4,9	3,4	1,5	0,9	0,0	0,0	0,1	0,4	0	13	0,0	2	0	0,0	0,2	0	350	0,1	4	4	0,4	49	155	123	12	0	3	370	10	3	0
		Soll		5,9	1,9	1,8	0,8	0,2	0,0	0,2	0,8	1	21	0,3	2,4	2	0,0	0,1	0	141	0,0	1,1	7,1	0,1	35	94	24	9	0,3	4	200	29	82	1,5
		Relation		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
1,5	Topfen mager (Speisequark)	Ist	73	3,4	13,5	0,2	0,1	0,0	0,0	0,0	0,1	0	2	0,0	1	1	0,0	0,3	0	740	0,1	7	20	0,9	40	110	101	11	0	7	557	16	39	2
		Soll		9,2	2,9	2,8	1,2	0,2	0,1	0,3	1,2	1	33	0,5	3,7	2	0,0	0,1	0	220	0,0	1,7	11,0	0,1	55	147	37	14	0,5	6	312	46	128	2,4
		Relation		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	
1,4	Milch Kuhmilch 1,5%	Ist	48	5,0	3,2	1,8	1,0	0,0	0,0	0,1	0,4	0	15	0,0	2	0	0,0	0,2	0	350	0,1	4	4	0,4	47	155	122	11	0	3	385	10	3	0
		Soll		5,9	1,9	1,8	0,8	0,2	0,0	0,2	0,8	1	21	0,3	2,4	2	0,0	0,1	0	143	0,0	1,1	7,1	0,1	36	95	24	9	0,3	4	202	30	83	1,5
		Relation		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

Relative Nährwerttabelle - Liste 2

gruppiert nach Nährwertgruppen - absteigend sortiert nach Nährwertindex - mit Nährwert und Bedarf pro 100g

Nährwertgruppe 1		Energie										Vitamine												Mineralstoffe und Spurenelemente												
Milch- und Milchprodukte		kc / 100g	Kh g	Pr g	Ft g	gFs g	O6 g	O3 g	muFs g	euFs g	Bal g	A µg	E mg	C mg	K µg	B1 mg	B2 mg	Nia mg	Pan µg	B6 mg	Biot µg	Fol µg	B12 µg	Na mg	Ka mg	Ca mg	Mg mg	Fe mg	Jod µg	Zn µg	Cu µg	Mn µg	Se µg			
rNI	Tagesbedarf: 2000 kcal	250	80	75	34	6,5	1,5	8	33	30	900	13	100	65	1,1	3	13,5	6000	1,35	45	300	2,5	1500	4000	1000	375	12,5	175	8500	1250	3500	65				
1,4	Topfen 40% (Speisequark)	Ist 159	2,9	10,4	11,5	7,1	0,3	0,2	0,4	3,5	0	113	0,3	1	60	0,0	0,3	1	595	0,1	6	28	0,8	36	94	108	10	0	6	500	14	33	0			
		Soll	19,8	6,3	6,0	2,7	0,5	0,1	0,6	2,6	2	71	1,0	7,9	5	0,1	0,2	1	476	0,1	3,6	23,8	0,2	119	317	79	30	1,0	14	674	99	278	5,2			
		Relation	0	2	2	3	1	1	1	6	0	2	0	0	12	0	1	1	1	1	2	1	4	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0			
1,4	Hüttenkäse Viertelfettstufe	Ist 90	1,7	13,7	2,9	1,8	0,1	0,0	0,1	0,9	0	33	0,1	0	3	0,0	0,3	3	570	0,1	6	15	1,0	400	50	100	9	0	10	500	20	7	0			
	cottage cheese	Soll	11,3	3,6	3,4	1,5	0,3	0,1	0,4	1,5	1	41	0,6	4,5	3	0,0	0,1	1	270	0,1	2,0	13,5	0,1	68	180	45	17	0,6	8	383	56	158	2,9			
		Relation	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			
1,4	Feta	Ist 236	0,0	17,0	18,8	12,1	0,5	0,4	0,9	4,8	0	228	0,5	0	30	0,0	0,3	4	500	0,1	2	30	2,0	1300	150	450	25	1	25	2000	80	35	0			
	feta cheese	Soll	29,5	9,4	8,9	4,0	0,8	0,2	0,9	3,9	4	106	1,5	11,8	8	0,1	0,4	2	708	0,2	5,3	35,4	0,3	177	472	118	44	1,5	21	1003	148	413	7,7			
		Relation	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			
1,4	Schafskäse	Ist 236	0,0	17,0	18,8	12,1	0,5	0,4	0,9	4,8	0	228	0,5	0	30	0,0	0,3	4	500	0,1	2	30	2,0	1300	150	450	25	1	25	2000	80	35	0			
		Soll	29,5	9,4	8,9	4,0	0,8	0,2	0,9	3,9	4	106	1,5	11,8	8	0,1	0,4	2	708	0,2	5,3	35,4	0,3	177	472	118	44	1,5	21	1003	148	413	7,7			
		Relation	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			
1,3	Edamer 30%	Ist 253	0,0	26,3	16,1	10,1	0,3	0,2	0,4	4,3	0	177	0,5	0	16	0,1	0,4	3	400	0,1	2	30	2,0	543	103	823	36	0	18	4767	77	40	0			
	edam cheese	Soll	31,6	10,1	9,5	4,3	0,8	0,2	1,0	4,2	4	114	1,6	12,7	8	0,1	0,4	2	759	0,2	5,7	38,0	0,3	190	506	127	47	1,6	22	1075	158	443	8,2			
		Relation	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			
1,3	Camembert 45%	Ist 286	0,0	21,0	22,4	11,5	0,4	0,2	0,6	5,6	0	362	0,5	1	15	0,0	0,6	3	800	0,2	5	56	2,5	683	123	547	17	0	12	3067	70	40	2			
	camembert	Soll	35,8	11,4	10,7	4,9	0,9	0,2	1,1	4,7	4	129	1,9	14,3	9	0,2	0,4	2	858	0,2	6,4	42,9	0,4	215	572	143	54	1,8	25	1216	179	501	9,3			
		Relation	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			
1,3	Joghurt 3,5%	Ist 67	4,2	3,5	3,7	2,2	0,1	0,1	0,1	1,1	0	32	0,1	1	2	0,0	0,2	1	350	0,0	4	11	0,4	49	158	123	12	0	5	450	10	3	2			
	yoghurt	Soll	8,4	2,7	2,5	1,1	0,2	0,1	0,3	1,1	1	30	0,4	3,4	2	0,0	0,1	0	201	0,0	1,5	10,1	0,1	50	134	34	13	0,4	6	285	42	117	2,2			
		Relation	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			
1,3	Milch Kuhmilch 3,5%	Ist 65	4,8	3,3	3,5	2,2	0,1	0,0	0,1	0,9	0	32	0,1	2	2	0,0	0,2	1	350	0,0	4	7	0,4	47	147	120	12	0	9	385	9	3	0			
	cow's milk	Soll	8,1	2,6	2,4	1,1	0,2	0,0	0,3	1,1	1	29	0,4	3,2	2	0,0	0,1	0	194	0,0	1,5	9,7	0,1	48	129	32	12	0,4	6	274	40	113	2,1			
		Relation	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			
1,3	Emmentaler 45% Tr.	Ist 384	0,0	28,3	30,2	18,9	0,6	0,3	1,0	7,2	0	305	0,5	0	12	0,0	0,3	5	400	0,1	3	12	2,8	268	169	1219	42	0	20	5195	729	47	6			
	Emmentaler	Soll	48,0	15,4	14,4	6,5	1,2	0,3	1,5	6,3	6	173	2,5	19,2	12	0,2	0,6	3	1153	0,3	8,6	57,6	0,5	288	769	192	72	2,4	34	1633	240	672	12,5			
		Relation	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			
1,3	Hüttenkäse Magerstufe	Ist 81	3,2	13,3	1,4	0,9	0,0	0,0	0,1	0,6	0	20	0,0	1	1	0,0	0,2	3	234	0,1	3	12	1,1	385	76	68	7	0	10	420	20	1	0			
	cottage cheese	Soll	10,1	3,2	3,0	1,4	0,3	0,1	0,3	1,3	1	36	0,5	4,1	3	0,0	0,1	1	243	0,1	1,8	12,2	0,1	61	162	41	15	0,5	7	344	51	142	2,6			
		Relation	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			

Relative Nährwerttabelle - Liste 2

gruppiert nach Nährwertgruppen - absteigend sortiert nach Nährwertindex - mit Nährwert und Bedarf pro 100g

Nährwertgruppe 1		Energie										Vitamine										Mineralstoffe und Spurenelemente											
Milch- und Milchprodukte		kc / 100g	Kh g	Pr g	Ft g	gFs g	O6 g	O3 g	muFs g	euFs g	Bal g	A µg	E mg	C mg	K µg	B1 mg	B2 mg	Nia mg	Pan µg	B6 mg	Biot µg	Fol µg	B12 µg	Na mg	Ka mg	Ca mg	Mg mg	Fe mg	Jod µg	Zn µg	Cu µg	Mn µg	Se µg
rNI	Tagesbedarf: 2000 kcal	250	80	75	34	6,5	1,5	8	33	30	900	13	100	65	1,1	3	13,5	6000	1,35	45	300	2,5	1500	4000	1000	375	12,5	175	8500	1250	3500	65	
	Parmesan	Ist 418	0,0	31,5	32,9	20,9	0,8	0,5	1,2	8,3	0	415	1,0	0	35	0,0	0,4	7	1200	0,1	3	14	2,0	1020	138	1188	45	1	40	4750	200	40	0
		Soll	52,3	16,7	15,7	7,1	1,4	0,3	1,7	6,9	6	188	2,7	20,9	14	0,2	0,6	3	1254	0,3	9,4	62,7	0,5	314	836	209	78	2,6	37	1777	261	732	13,6
1,2	parmesan	Relation	0	2	2	3	1	1	1	5	0	2	0	0	3	0	1	3	1	0	0	4	3	0	6	1	0	1	3	1	0	0	
	Mozzarella Kuhmilch 45%	Ist 253	2,0	18,6	19,8	15,7	0,4	0,1	0,6	5,3	0	220	0,6	0	0	0,0	0,4	0	250	0,1	2	10	1,7	206	44	450	20	0	165	2981	0	0	0
		Soll	31,6	10,1	9,5	4,3	0,8	0,2	1,0	4,2	4	114	1,6	12,7	8	0,1	0,4	2	759	0,2	5,7	38,0	0,3	190	506	127	47	1,6	22	1075	158	443	8,2
1,2	mozzarella cow's milk	Relation	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
	Butterkäse 60%	Ist 380	0,0	17,0	34,9	21,3	0,8	0,5	1,3	10,4	0	398	1,0	0	35	0,1	0,3	4	800	0,1	3	19	2,0	840	110	800	34	0	30	4250	100	40	0
		Soll	47,4	15,2	14,2	6,5	1,2	0,3	1,5	6,3	6	171	2,5	19,0	12	0,2	0,6	3	1139	0,3	8,5	56,9	0,5	285	759	190	71	2,4	33	1613	237	664	12,3
1,2	buttercheese	Relation	0	1	2	3	1	2	1	7	0	2	0	0	3	0	1	1	1	0	0	4	3	0	4	0	0	1	3	0	0	0	0
	Joghurt Schafsmilch 3.8%	Ist 68	4,4	3,9	3,8	2,2	0,1	0,1	0,1	1,2	0	31	0,1	1	0	0,0	0,2	1	350	0,0	4	10	0,4	48	157	120	12	0	4	225	10	2	0
		Soll	8,5	2,7	2,6	1,2	0,2	0,1	0,3	1,1	1	31	0,4	3,4	2	0,0	0,1	0	205	0,0	1,5	10,3	0,1	51	137	34	13	0,4	6	290	43	120	2,2
1,2	yoghurt ewe's milk	Relation	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
	Gouda 40%	Ist 300	0,0	24,9	22,2	15,7	0,4	0,3	0,7	6,1	0	265	0,7	0	0	0,0	0,3	3	400	0,1	2	36	2,0	926	114	906	30	0	8	4117	55	40	6
		Soll	37,5	12,0	11,3	5,1	1,0	0,2	1,2	5,0	5	135	2,0	15,0	10	0,2	0,5	2	900	0,2	6,8	45,0	0,4	225	600	150	56	1,9	26	1275	188	525	9,8
1,2	gouda	Relation	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
	Tilsiter 45%	Ist 356	0,0	26,2	27,9	17,2	0,6	0,3	1,0	7,4	0	240	0,8	1	27	0,0	0,3	6	500	0,1	2	30	2,0	495	80	772	35	0	30	3833	85	43	0
		Soll	44,5	14,2	13,4	6,1	1,2	0,3	1,4	5,9	5	160	2,3	17,8	12	0,2	0,5	2	1068	0,2	8,0	53,4	0,4	267	712	178	67	2,2	31	1513	223	623	11,6
1,1		Relation	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
	Edamer 45%	Ist 355	0,0	24,7	28,2	17,6	0,5	0,3	0,8	7,6	0	291	0,4	1	30	0,1	0,4	5	350	0,1	2	20	2,0	340	83	740	33	0	20	4567	46	34	0
		Soll	44,3	14,2	13,3	6,0	1,2	0,3	1,4	5,8	5	160	2,3	17,7	12	0,2	0,5	2	1064	0,2	8,0	53,2	0,4	266	709	177	66	2,2	31	1507	222	620	11,5
1,1	edam cheese	Relation	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
	Blauschimmelkäse 50%	Ist 358	1,0	21,8	29,8	18,1	0,7	0,4	1,1	9,0	1	275	0,8	0	15	0,0	0,5	6	1730	0,1	2	36	1,2	980	120	540	24	0	9	5075	70	35	2
		Soll	44,8	14,3	13,4	6,1	1,2	0,3	1,4	5,9	5	161	2,3	17,9	12	0,2	0,5	2	1074	0,2	8,1	53,7	0,4	269	716	179	67	2,2	31	1522	224	627	11,6
1,1	blue cheese	Relation	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
	Sauerrahm 10% (sauere Sahne)	Ist 118	3,5	3,2	10,0	6,2	0,4	0,1	0,5	2,9	0	120	0,4	1	5	0,0	0,2	0	380	0,0	4	8	0,6	46	146	110	11	0	12	415	25	4	1
		Soll	14,7	4,7	4,4	2,0	0,4	0,1	0,5	1,9	2	53	0,8	5,9	4	0,1	0,2	1	353	0,1	2,6	17,6	0,1	88	235	59	22	0,7	10	499	73	206	3,8
1,1		Relation	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
	Ziegenmilch	Ist 68	4,4	3,9	4,0	2,6	0,1	0,0	0,1	0,9	0	74	0,1	2	1	0,1	0,2	0	310	0,0	4	1	0,1	41	179	124	12	0	4	221	11	6	1
		Soll	8,5	2,7	2,6	1,2	0,2	0,1	0,3	1,1	1	31	0,4	3,4	2	0,0	0,1	0	204	0,0	1,5	10,2	0,1	51	136	34	13	0,4	6	289	43	119	2,2
1,0		Relation	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

Relative Nährwerttabelle - Liste 2

gruppiert nach Nährwertgruppen - absteigend sortiert nach Nährwertindex - mit Nährwert und Bedarf pro 100g

Nährwertgruppe 1		Energie										Vitamine										Mineralstoffe und Spurenelemente											
Milch- und Milchprodukte		kc / 100g	Kh g	Pr g	Ft g	gFs g	O6 g	O3 g	muFs g	euFs g	Bal g	A µg	E mg	C mg	K µg	B1 mg	B2 mg	Nia mg	Pan µg	B6 mg	Biot µg	Fol µg	B12 µg	Na mg	Ka mg	Ca mg	Mg mg	Fe mg	Jod µg	Zn µg	Cu µg	Mn µg	Se µg
rNI	Tagesbedarf: 2000 kcal	250	80	75	34	6,5	1,5	8	33	30	900	13	100	65	1,1	3	13,5	6000	1,35	45	300	2,5	1500	4000	1000	375	12,5	175	8500	1250	3500	65	
	Mozzarella Büffelmilch 52%	Ist 283	1,5	16,5	23,6	15,7	0,4	0,1	0,8	5,3	0	259	0,4	0	0,0	0,3	0	0	0,1	0	10	1,0	203	95	313	12	0	165	2981	0	0	0	
		Soll	35,4	11,3	10,6	4,8	0,9	0,2	1,1	4,7	4	127	1,8	14,2	9	0,2	0,4	2	849	0,2	6,4	42,5	0,4	212	566	142	53	1,8	25	1203	177	495	9,2
1,0	mozzarella buffalo's milk	Relation	0	1	2	3	0	1	1	5	0	2	0	0	0	1	0	0	0	0	0	3	1	0	2	0	0	7	2	0	0	0	
	Frischkäse 60% mit Kräutern	Ist 250	2,0	9,0	23,0	13,9	0,5	0,3	0,8	6,9	0	273	0,6	1	30	0,0	0,2	2	520	0,1	5	17	0,9	350	90	90	7	0	8	395	13	6	1
		Soll	31,2	10,0	9,4	4,2	0,8	0,2	1,0	4,1	4	112	1,6	12,5	8	0,1	0,4	2	749	0,2	5,6	37,4	0,3	187	499	125	47	1,6	22	1060	156	437	8,1
0,9	cream cheese with herbage	Relation	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
	Schlagobers 30% (Sahne)	Ist 300	3,2	2,6	31,1	18,3	0,7	0,3	0,9	9,2	0	327	0,8	1	16	0,0	0,2	0	300	0,0	3	6	0,4	33	108	80	10	10	4	280	10	2	1
		Soll	37,5	12,0	11,3	5,1	1,0	0,2	1,2	5,0	5	135	2,0	15,0	10	0,2	0,5	2	900	0,2	6,8	45,0	0,4	225	600	150	56	1,9	26	1275	188	525	9,8
0,9		Relation	0	0	3	4	1	1	1	8	0	2	0	0	2	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	5	0	0	0	0	0	0
	Edelpilzkäse 60%	Ist 355	0,0	21,1	29,8	16,5	0,5	0,2	0,8	6,8	0	290	0,8	0	4	0,0	0,5	1	2000	0,2	3	40	0,6	800	128	526	39	0	0	4100	140	190	2
		Soll	44,4	14,2	13,3	6,0	1,2	0,3	1,4	5,9	5	160	2,3	17,8	12	0,2	0,5	2	1065	0,2	8,0	53,3	0,4	266	710	178	67	2,2	31	1509	222	621	11,5
0,9	blue mould cheese	Relation	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	
	Joghurt 1,5% mit Früchten	Ist 82	13,7	3,2	1,3	0,8	0,0	0,0	0,1	0,4	1	14	0,1	2	2	0,0	0,2	1	317	0,0	3	9	0,4	44	142	109	11	0	6	353	14	6	0
		Soll	10,2	3,3	3,1	1,4	0,3	0,1	0,3	1,3	1	37	0,5	4,1	3	0,0	0,1	1	245	0,1	1,8	12,3	0,1	61	163	41	15	0,5	7	347	51	143	2,7
0,9	yoghurt with fruits	Relation	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	0
	Joghurt 3,5% mit Früchten	Ist 100	14,3	3,3	3,0	1,7	0,1	0,0	0,1	0,9	1	25	0,1	2	3	0,0	0,2	1	299	0,0	3	9	0,3	41	139	114	11	0	5	382	15	7	0
		Soll	12,5	4,0	3,7	1,7	0,3	0,1	0,4	1,6	1	45	0,6	5,0	3	0,1	0,1	1	299	0,1	2,2	15,0	0,1	75	199	50	19	0,6	9	424	62	174	3,2
0,8	yoghurt	Relation	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	0
	Milch Muttermilch	Ist 68	7,1	1,1	3,9	1,6	0,4	0,0	0,4	1,4	0	70	0,3	5	0	0,0	0,0	0	210	0,1	1	8	0,1	12	46	31	4	0	0	50	0	0	0
		Soll	8,5	2,7	2,6	1,2	0,2	0,1	0,3	1,1	1	31	0,4	3,4	2	0,0	0,1	0	204	0,0	1,5	10,2	0,1	51	136	34	13	0,4	6	289	43	119	2,2
0,8	mother's milk	Relation	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	Ist 746	0,6	0,8	83,2	52,9	1,4	0,6	2,1	23,1	0	640	2,0	0	25	0,0	0,0	0	48	0,0	0	2	0,0	5	16	13	3	0	3	224	11	30	1
		Soll	93,2	29,8	28,0	12,7	2,4	0,6	3,0	12,3	11	336	4,8	37,3	24	0,4	1,1	5	2237	0,5	16,8	111,9	0,9	559	1492	373	140	4,7	65	3170	466	1305	24,2
0,5	butter	Relation	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	0

Relative Nährwerttabelle - Liste 2

gruppiert nach Nährwertgruppen - absteigend sortiert nach Nährwertindex - mit Nährwert und Bedarf pro 100g

Nährwertgruppe 2		Energie										Vitamine										Mineralstoffe und Spurenelemente											
Ei, Fleisch, Fleischprodukte		kc / 100g	Kh g	Pr g	Ft g	gFs g	O6 g	O3 g	muFs g	euFs g	Bal g	A µg	E mg	C mg	K µg	B1 mg	B2 mg	Nia mg	Pan µg	B6 mg	Biot µg	Fol µg	B12 µg	Na mg	Ka mg	Ca mg	Mg mg	Fe mg	Jod µg	Zn µg	Cu µg	Mn µg	Se µg
rNI	Tagesbedarf: 2000 kcal	250	80	75	34	6,5	1,5	8	33	30	900	13	100	65	1,1	3	13,5	6000	1,35	45	300	2,5	1500	4000	1000	375	12,5	175	8500	1250	3500	65	
2,1	Ei, Fleisch, Fleischprodukte	Ist 235	0,4	17,6	18,6	7,0	1,6	0,2	1,9	8,4	0	1281	1	5,5	18,9	0,3	0,3	6,5	950	0,3	7,5	24	3,8	298	253	15	20,6	2,3	2	2402	236	75	5,3
		Soll	29,4	9,4	8,8	4,0	0,8	0,2	0,9	3,9	4	106,0	1,5	11,8	7,7	0,1	0,4	1,6	706	0,2	5,3	35,3	0,3	177	471	118	44,2	1,5	20,6	1001	147	412	7,7
		Relation	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
50,9	Kalbsleber	Ist 106	4,3	16,8	2,4	0,6	0,3	0,0	0,5	0,3	0	25640	0,2	32	89	0,3	2,6	18	7900	0,5	75	240	60,0	83	312	9	19	8	4	6171	5583	252	22
		Soll	13,2	4,2	4,0	1,8	0,3	0,1	0,4	1,7	2	48	0,7	5,3	3	0,1	0,2	1	317	0,1	2,4	15,9	0,1	79	212	53	20	0,7	9	450	66	185	3,4
		Relation	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
25,5	Hühnerleber	Ist 135	2,4	21,0	4,8	1,6	0,6	0,1	0,9	1,2	0	19867	0,4	29	80	0,3	2,5	14	4480	0,8	105	380	24,7	74	229	19	16	7	4	3203	364	296	55
		Soll	16,9	5,4	5,1	2,3	0,4	0,1	0,5	2,2	2	61	0,9	6,8	4	0,1	0,2	1	406	0,1	3,0	20,3	0,2	102	271	68	25	0,8	12	575	85	237	4,4
		Relation	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
4,7	Leberpastete	Ist 307	1,0	16,0	27,1	10,3	2,6	0,2	2,8	12,0	0	7169	0,3	6	49	0,3	0,9	9	2465	0,5	6	55	8,1	774	235	13	20	7	3	3381	558	168	17
		Soll	38,3	12,3	11,5	5,2	1,0	0,2	1,2	5,1	5	138	2,0	15,3	10	0,2	0,5	2	920	0,2	6,9	46,0	0,4	230	613	153	57	1,9	27	1303	192	536	10,0
		Relation	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
4,2	Kalbsleberwurst	Ist 331	2,0	42,0	29,7	11,1	2,7	0,2	3,7	13,1	0	5933	0,6	24	46	0,3	1,2	9	2763	0,4	6	53	9,0	736	231	13	19	7	2	3329	622	193	0
		Soll	41,3	13,2	12,4	5,6	1,1	0,2	1,3	5,5	5	149	2,1	16,5	11	0,2	0,5	2	992	0,2	7,4	49,6	0,4	248	661	165	62	2,1	29	1405	207	578	10,7
		Relation	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
3,3	Rind Roulade	Ist 121	0,0	21,0	4,3	1,9	0,1	0,0	0,2	1,8	0	20	0,5	0	13	0,2	0,3	11	600	0,2	3	3	5,0	66	360	6	22	2	0	4290	88	22	5
		Soll	15,1	4,8	4,5	2,1	0,4	0,1	0,5	2,0	2	54	0,8	6,1	4	0,1	0,2	1	363	0,1	2,7	18,2	0,2	91	242	61	23	0,8	11	514	76	212	3,9
		Relation	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
3,3	Rindfleisch mager	Ist 121	0,0	21,0	4,3	1,3	0,1	0,0	0,2	1,3	0	20	0,5	0	13	0,2	0,3	11	600	0,2	3	3	5,0	66	360	6	22	2	0	4290	88	22	5
		Soll	15,1	4,8	4,5	2,1	0,4	0,1	0,5	2,0	2	54	0,8	6,1	4	0,1	0,2	1	363	0,1	2,7	18,2	0,2	91	242	61	23	0,8	11	514	76	212	3,9
		Relation	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
3,2	Schwein Filet	Ist 107	0,0	22,0	2,0	2,2	0,3	0,1	0,7	2,1	0	92	0,4	0	74	0,7	0,2	2	532	0,4	2	4	1,0	125	351	33	28	1	1	1775	94	240	12
		Soll	13,4	4,3	4,0	1,8	0,3	0,1	0,4	1,8	2	48	0,7	5,4	3	0,1	0,2	1	321	0,1	2,4	16,1	0,1	80	214	54	20	0,7	9	455	67	187	3,5
		Relation	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
2,9	Rind Gulasch mager	Ist 129	0,0	20,0	5,3	2,3	0,2	0,0	0,3	2,3	0	3	0,5	0	13	0,1	0,2	9	600	0,2	3	3	5,0	50	300	4	19	2	0	5290	0	0	5
		Soll	16,1	5,2	4,8	2,2	0,4	0,1	0,5	2,1	2	58	0,8	6,5	4	0,1	0,2	1	387	0,1	2,9	19,4	0,2	97	258	65	24	0,8	11	548	81	226	4,2
		Relation	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
2,8	Rind Steak mager	Ist 130	0,0	22,0	4,5	2,0	0,1	0,0	0,2	1,9	0	15	0,5	0	13	0,1	0,2	9	330	0,2	3	3	5,0	55	360	3	23	2	0	4070	79	22	0
		Soll	16,3	5,2	4,9	2,2	0,4	0,1	0,5	2,1	2	59	0,8	6,5	4	0,1	0,2	1	390	0,1	2,9	19,5	0,2	98	260	65	24	0,8	11	553	81	228	4,2
		Relation	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

Relative Nährwerttabelle - Liste 2

gruppiert nach Nährwertgruppen - absteigend sortiert nach Nährwertindex - mit Nährwert und Bedarf pro 100g

Nährwertgruppe 2		Energie										Vitamine										Mineralstoffe und Spurenelemente											
Ei, Fleisch, Fleischprodukte		kc / 100g	Kh g	Pr g	Ft g	gFs g	O6 g	O3 g	muFs g	euFs g	Bal g	A µg	E mg	C mg	K µg	B1 mg	B2 mg	Nia mg	Pan µg	B6 mg	Biot µg	Fol µg	B12 µg	Na mg	Ka mg	Ca mg	Mg mg	Fe mg	Jod µg	Zn µg	Cu µg	Mn µg	Se µg
rNI	Tagesbedarf: 2000 kcal	250	80	75	34	6,5	1,5	8	33	30	900	13	100	65	1,1	3	13,5	6000	1,35	45	300	2,5	1500	4000	1000	375	12,5	175	8500	1250	3500	65	
	Schwein Kotelett/Rücken mager	Ist 133	0,2	22,0	4,2	1,8	0,4	0,0	2,0	2,3	0	9	0,4	0	17	0,8	0,2	8	530	0,6	5	2	2,0	65	320	11	60	2	1	1390	53	60	12
		Soll	16,6	5,3	5,0	2,3	0,4	0,1	0,5	2,2	2	60	0,9	6,7	4	0,1	0,2	1	399	0,1	3,0	20,0	0,2	100	266	67	25	0,8	12	565	83	233	4,3
2,7		Relation	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
	Kalb mager	Ist 96	0,0	20,9	1,4	0,4	0,3	0,0	0,2	0,2	0	0	0,3	1	0	0,2	0,3	8	850	0,4	0	5	2,0	87	375	13	21	3	3	3500	160	30	4
		Soll	11,9	3,8	3,6	1,6	0,3	0,1	0,4	1,6	1	43	0,6	4,8	3	0,1	0,1	1	287	0,1	2,1	14,3	0,1	72	191	48	18	0,6	8	406	60	167	3,1
2,7	veal	Relation	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
	Kalb Schulter	Ist 107	0,0	20,0	3,0	1,2	0,2	0,0	0,3	0,9	0	1	0,3	0	13	0,1	0,3	10	1450	0,4	0	11	2,0	92	311	22	24	1	0	4060	121	29	0
		Soll	13,4	4,3	4,0	1,8	0,3	0,1	0,4	1,8	2	48	0,7	5,4	3	0,1	0,2	1	321	0,1	2,4	16,1	0,1	80	214	54	20	0,7	9	455	67	187	3,5
2,7	veal	Relation	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
	Hühnerei Eigelb	Ist 351	0,2	16,0	32,0	9,3	2,9	0,8	4,2	13,0	0	886	5,7	0	147	0,3	0,4	4	3720	0,3	50	145	2,0	51	139	140	16	7	12	3800	350	100	18
		Soll	43,8	14,0	13,1	6,0	1,1	0,3	1,4	5,8	5	158	2,3	17,5	11	0,2	0,5	2	1052	0,2	7,9	52,6	0,4	263	701	175	66	2,2	31	1490	219	613	11,4
2,7	egg yolk	Relation	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
	Kalb Kotelett	Ist 106	0,0	20,5	2,8	1,0	0,2	0,0	0,2	0,9	0	1	0,3	0	13	0,1	0,3	13	1450	0,5	0	10	1,3	85	359	13	21	2	0	2515	116	29	0
		Soll	13,3	4,2	4,0	1,8	0,3	0,1	0,4	1,7	2	48	0,7	5,3	3	0,1	0,2	1	318	0,1	2,4	15,9	0,1	80	212	53	20	0,7	9	451	66	186	3,4
2,6	veal chop	Relation	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
	Hühnerei	Ist 148	1,2	12,5	10,4	3,0	1,2	0,2	1,6	4,2	0	275	2,0	0	22	0,1	0,4	2	1600	0,1	25	69	1,9	144	147	53	11	2	9	1386	84	61	10
		Soll	18,5	5,9	5,5	2,5	0,5	0,1	0,6	2,4	2	67	1,0	7,4	5	0,1	0,2	1	443	0,1	3,3	22,2	0,2	111	296	74	28	0,9	13	628	92	259	4,8
2,5	hen's egg	Relation	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
	Schwein Schulter mager	Ist 161	0,0	20,0	8,8	3,1	0,7	0,1	0,9	4,0	0	6	0,4	0	17	0,9	0,2	8	600	0,6	5	3	1,0	75	290	9	25	2	1	3500	100	14	12
		Soll	20,1	6,4	6,0	2,7	0,5	0,1	0,6	2,7	2	72	1,0	8,1	5	0,1	0,2	1	483	0,1	3,6	24,2	0,2	121	322	81	30	1,0	14	684	101	282	5,2
2,2		Relation	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
	Schwein Schinkenspeck	Ist 152	0,0	21,0	7,7	2,7	0,7	0,1	0,8	3,6	0	4	0,3	0	18	0,9	0,2	7	608	0,5	3	3	2,0	69	277	2	23	1	1	1956	51	72	0
		Soll	19,0	6,1	5,7	2,6	0,5	0,1	0,6	2,5	2	68	1,0	7,6	5	0,1	0,2	1	456	0,1	3,4	22,8	0,2	114	304	76	29	1,0	13	646	95	266	4,9
2,2		Relation	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
	Rind Brustkern	Ist 187	0,0	19,0	12,5	5,9	0,3	0,2	0,5	6,3	0	3	0,4	0	12	0,1	0,2	8	534	0,2	3	3	5,0	48	274	4	18	2	0	4818	75	19	1
		Soll	23,4	7,5	7,0	3,2	0,6	0,1	0,7	3,1	3	84	1,2	9,4	6	0,1	0,3	1	561	0,1	4,2	28,1	0,2	140	374	94	35	1,2	16	795	117	327	6,1
2,2	beef brisket	Relation	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
	Schwein Haxe (Eisbein)	Ist 178	0,0	20,0	10,8	4,4	0,7	0,2	1,1	5,3	0	6	0,4	0	16	0,8	0,2	8	688	0,5	5	3	2,0	59	250	11	18	2	1	2285	57	73	5
		Soll	22,3	7,1	6,7	3,0	0,6	0,1	0,7	2,9	3	80	1,2	8,9	6	0,1	0,3	1	534	0,1	4,0	26,7	0,2	134	356	89	33	1,1	16	757	111	312	5,8
2,1		Relation	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

Relative Nährwerttabelle - Liste 2

gruppiert nach Nährwertgruppen - absteigend sortiert nach Nährwertindex - mit Nährwert und Bedarf pro 100g

Nährwertgruppe 2		Energie										Vitamine										Mineralstoffe und Spurenelemente											
Ei, Fleisch, Fleischprodukte		kc / 100g	Kh g	Pr g	Ft g	gFs g	O6 g	O3 g	muFs g	euFs g	Bal g	A µg	E mg	C mg	K µg	B1 mg	B2 mg	Nia mg	Pan µg	B6 mg	Biot µg	Fol µg	B12 µg	Na mg	Ka mg	Ca mg	Mg mg	Fe mg	Jod µg	Zn µg	Cu µg	Mn µg	Se µg
rNI	Tagesbedarf: 2000 kcal	250	80	75	34	6,5	1,5	8	33	30	900	13	100	65	1,1	3	13,5	6000	1,35	45	300	2,5	1500	4000	1000	375	12,5	175	8500	1250	3500	65	
	Rind Faschiertes (Hackfleisch)	Ist 202	0,0	20,0	13,6	5,8	0,2	0,2	0,5	6,7	0	17	0,4	0	11	0,2	0,2	10	498	0,2	3	2	4,0	60	310	6	19	2	0	3731	90	20	2
		Soll	25,3	8,1	7,6	3,4	0,7	0,2	0,8	3,3	3	91	1,3	10,1	7	0,1	0,3	1	606	0,1	4,5	30,3	0,3	152	404	101	38	1,3	18	859	126	354	6,6
1,9	beef hash, mince	Relation	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
	Putenbrust (ohne Haut)	Ist 105	0,0	24,1	1,0	0,4	0,2	0,0	0,2	0,2	0	0	0,9	0	0	0,1	0,1	11	590	0,5	0	7	0,5	46	333	13	20	1	0	1800	130	30	5
		Soll	13,1	4,2	3,9	1,8	0,3	0,1	0,4	1,7	2	47	0,7	5,3	3	0,1	0,2	1	315	0,1	2,4	15,8	0,1	79	210	53	20	0,7	9	446	66	184	3,4
1,8	turkey	Relation	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
	Hühnerei Eiklar	Ist 50	1,0	11,0	0,2	0,1	0,0	0,0	0,0	0,1	0	0	0,0	0	1	0,0	0,3	3	140	0,0	7	12	0,1	170	155	11	11	0	7	20	130	40	5
		Soll	6,2	2,0	1,9	0,8	0,2	0,0	0,2	0,8	1	22	0,3	2,5	2	0,0	0,1	0	149	0,0	1,1	7,4	0,1	37	99	25	9	0,3	4	210	31	87	1,6
1,7	egg white	Relation	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
	Rind/Schwein Faschiertes (Hackfleisch)	Ist 221	0,3	19,0	16,2	6,4	1,0	0,2	1,2	7,8	0	12	0,4	0	12	0,4	0,2	9	511	0,3	3	2	3,0	55	317	5	20	2	1	2893	75	37	5
		Soll	27,6	8,8	8,3	3,8	0,7	0,2	0,9	3,6	3	99	1,4	11,1	7	0,1	0,3	1	663	0,1	5,0	33,2	0,3	166	442	111	41	1,4	19	939	138	387	7,2
1,7	minced meat beef and pork	Relation	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
	Bierschinken	Ist 176	1,1	17,5	11,0	4,0	0,6	0,1	2,5	3,7	0	5	0,2	20	15	0,7	0,1	6	484	0,4	2	2	1,2	608	334	10	20	1	2	1849	56	86	0
		Soll	22,0	7,0	6,6	3,0	0,6	0,1	0,7	2,9	3	79	1,1	8,8	6	0,1	0,3	1	528	0,1	4,0	26,4	0,2	132	352	88	33	1,1	15	748	110	308	5,7
1,7	ham sausage	Relation	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
	Schwein Schinken gekocht	Ist 113	0,7	18,0	3,9	1,3	0,3	0,2	0,4	1,7	0	4	0,2	0	14	0,3	0,2	5	345	0,2	2	2	1,0	471	130	19	19	1	3	1665	53	67	0
		Soll	14,1	4,5	4,2	1,9	0,4	0,1	0,5	1,9	2	51	0,7	5,7	4	0,1	0,2	1	339	0,1	2,5	17,0	0,1	85	226	57	21	0,7	10	480	71	198	3,7
1,7		Relation	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
	Hirschfleisch mager	Ist 113	0,0	21,0	3,2	1,5	0,1	0,0	0,1	1,4	0	1	0,1	0	0	0,2	0,3	0	800	0,3	0	5	1,0	61	301	10	21	2	4	3205	170	20	0
		Soll	14,1	4,5	4,2	1,9	0,4	0,1	0,5	1,9	2	51	0,7	5,6	4	0,1	0,2	1	338	0,1	2,5	16,9	0,1	84	225	56	21	0,7	10	478	70	197	3,7
1,6	vension	Relation	0	5	1	1	0	0	0	3	0	0	0	0	4	1	0	2	4	0	0	0	7	1	1	0	1	3	0	7	2	0	0
	Hähnchenbrust	Ist 148	0,1	23,7	5,6	1,5	2,0	0,1	2,1	1,9	0	14	0,5	0	0	0,1	0,1	11	760	0,4	2	9	0,4	116	255	16	31	1	1	945	155	33	10
		Soll	18,4	5,9	5,5	2,5	0,5	0,1	0,6	2,4	2	66	1,0	7,4	5	0,1	0,2	1	443	0,1	3,3	22,1	0,2	111	295	74	28	0,9	13	627	92	258	4,8
1,5	chicken	Relation	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
	Hähnchen, Fleisch mit Haut	Ist 166	0,0	20,0	9,8	2,8	2,2	0,2	2,5	3,4	0	40	0,7	2	0	0,1	0,2	11	930	0,5	2	11	0,4	84	311	12	27	1	10	550	42	14	6
		Soll	20,8	6,6	6,2	2,8	0,5	0,1	0,7	2,7	2	75	1,1	8,3	5	0,1	0,2	1	498	0,1	3,7	24,9	0,2	125	332	83	31	1,0	15	706	104	291	5,4
1,5	chicken	Relation	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
	Ente, Fleisch mit Haut	Ist 226	0,0	18,0	17,1	5,0	2,0	0,1	2,1	9,0	0	51	0,3	0	0	0,3	0,2	7	950	0,3	6	17	0,9	39	240	15	21	2	1	1800	242	50	0
		Soll	28,3	9,0	8,5	3,8	0,7	0,2	0,9	3,7	3	102	1,5	11,3	7	0,1	0,3	2	678	0,2	5,1	33,9	0,3	170	452	113	42	1,4	20	961	141	396	7,3
1,4	canard	Relation	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

Relative Nährwerttabelle - Liste 2

gruppiert nach Nährwertgruppen - absteigend sortiert nach Nährwertindex - mit Nährwert und Bedarf pro 100g

Nährwertgruppe 2		Energie										Vitamine										Mineralstoffe und Spurenelemente											
Ei, Fleisch, Fleischprodukte		kc / 100g	Kh g	Pr g	Ft g	gFs g	O6 g	O3 g	muFs g	euFs g	Bal g	A µg	E mg	C mg	K µg	B1 mg	B2 mg	Nia mg	Pan µg	B6 mg	Biot µg	Fol µg	B12 µg	Na mg	Ka mg	Ca mg	Mg mg	Fe mg	Jod µg	Zn µg	Cu µg	Mn µg	Se µg
rNI	Tagesbedarf: 2000 kcal		250	80	75	34	6,5	1,5	8	33	30	900	13	100	65	1,1	3	13,5	6000	1,35	45	300	2,5	1500	4000	1000	375	12,5	175	8500	1250	3500	65
	Pariserwurst (Extrawurst, Fleischwurst)	Ist 267	0,3	13,0	24,1	8,8	2,4	0,2	2,7	11,3	0	4	0,3	26	14	0,7	0,2	3	472	0,4	2	2	1,0	975	346	14	28	1	3	1744	72	102	0
		Soll	33,4	10,7	10,0	4,5	0,9	0,2	1,1	4,4	4	120	1,7	13,4	9	0,1	0,4	2	801	0,2	6,0	40,1	0,3	200	534	134	50	1,7	23	1135	167	467	8,7
1,4	pork sausage	Relation	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
	Fleischwurst (Pariser)	Ist 284	0,0	12,5	26,1	9,9	2,4	0,2	3,1	12,0	0	5	0,5	23	14	0,4	0,2	5	472	0,3	2	3	1,5	975	263	15	22	1	3	1622	72	102	0
		Soll	35,4	11,3	10,6	4,8	0,9	0,2	1,1	4,7	4	128	1,8	14,2	9	0,2	0,4	2	851	0,2	6,4	42,5	0,4	213	567	142	53	1,8	25	1205	177	496	9,2
1,3	pork sausage	Relation	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
	Schwein Schopf (Kamm)	Ist 191	0,0	16,7	13,8	5,8	0,8	0,2	1,0	6,4	0	0	0,6	2	0	0,9	0,2	4	0	0,0	0	0	0,0	76	252	5	17	2	2	2800	70	125	12
		Soll	23,9	7,6	7,2	3,2	0,6	0,1	0,8	3,2	3	86	1,2	9,6	6	0,1	0,3	1	573	0,1	4,3	28,7	0,2	143	382	96	36	1,2	17	812	119	334	6,2
1,3		Relation	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
	Lamm Kotelett	Ist 259	0,0	16,5	21,2	9,1	0,6	0,3	0,9	8,7	0	0	0,3	0	0	0,1	0,2	5	697	0,2	0	23	2,8	72	288	9	20	2	1	3744	118	23	2
		Soll	32,3	10,3	9,7	4,4	0,8	0,2	1,0	4,3	4	116	1,7	12,9	8	0,1	0,4	2	776	0,2	5,8	38,8	0,3	194	517	129	49	1,6	23	1099	162	453	8,4
1,3	lamb chop	Relation	0	2	2	2	1	1	1	8	0	0	0	0	0	1	1	3	1	1	0	1	9	0	1	0	0	1	0	3	1	0	0
	Schwein Bauchspeck geräuchert	Ist 320	0,0	16,0	28,9	10,3	2,5	0,2	3,1	13,4	0	4	0,3	0	15	0,7	0,2	6	530	0,4	2	3	2,0	51	136	1	21	1	1	2	54	61	0
		Soll	40,0	12,8	12,0	5,4	1,0	0,2	1,3	5,3	5	144	2,1	16,0	10	0,2	0,5	2	960	0,2	7,2	48,0	0,4	240	640	160	60	2,0	28	1360	200	560	10,4
1,2		Relation	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	0
	Salami	Ist 360	2,0	20,0	30,8	11,2	3,2	0,2	3,5	14,5	0	8	0,4	0	13	0,5	0,2	7	470	0,3	1	2	2,0	1228	381	29	33	2	1	2693	121	285	0
		Soll	45,0	14,4	13,5	6,1	1,2	0,3	1,4	5,9	5	162	2,3	18,0	12	0,2	0,5	2	1080	0,2	8,1	54,0	0,5	270	720	180	68	2,3	32	1530	225	630	11,7
1,2		Relation	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
	Hammel / Lamm, Kotelett	Ist 282	0,0	14,9	24,0	10,5	0,7	0,4	1,0	9,7	0	0	0,4	0	0	0,1	0,2	4	590	0,2	6	13	2,8	75	295	9	17	2	2	3600	100	15	2
		Soll	35,3	11,3	10,6	4,8	0,9	0,2	1,1	4,7	4	127	1,8	14,1	9	0,2	0,4	2	846	0,2	6,3	42,3	0,4	212	564	141	53	1,8	25	1199	176	494	9,2
1,2	mutton, lamb, chop	Relation	0	1	2	2	1	2	1	9	0	0	0	0	0	1	0	2	1	1	1	0	8	0	1	0	0	1	0	3	1	0	0
	Schwein Bratwurst grob	Ist 313	0,0	16,0	27,8	9,9	2,6	0,2	3,0	12,9	0	4	0,3	0	13	0,7	0,2	5	492	0,4	2	3	1,0	693	174	8	26	1	1	1792	70	97	10
		Soll	39,1	12,5	11,7	5,3	1,0	0,2	1,3	5,2	5	141	2,0	15,7	10	0,2	0,5	2	939	0,2	7,0	47,0	0,4	235	626	157	59	2,0	27	1330	196	548	10,2
1,2		Relation	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
	Weißwurst	Ist 270	0,3	14,0	23,8	8,5	2,5	0,2	2,7	11,1	0	12	0,3	0	19	0,4	0,2	5	387	0,3	1	4	1,0	775	233	15	20	1	2	1634	82	89	0
		Soll	33,8	10,8	10,1	4,6	0,9	0,2	1,1	4,5	4	122	1,8	13,5	9	0,1	0,4	2	810	0,2	6,1	40,5	0,3	203	540	135	51	1,7	24	1148	169	473	8,8
1,2		Relation	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
	Debreziner (Brühwurst)	Ist 331	0,3	14,0	31,0	11,3	2,8	0,3	3,2	14,6	0	24	0,3	21	9	0,4	0,2	5	339	0,2	1	2	2,0	717	180	11	20	1	1	2099	76	49	0
		Soll	41,4	13,2	12,4	5,6	1,1	0,2	1,3	5,5	5	149	2,2	16,6	11	0,2	0,5	2	993	0,2	7,4	49,7	0,4	248	662	166	62	2,1	29	1407	207	579	10,8
1,2	boiled sausage	Relation	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

Relative Nährwerttabelle - Liste 2

gruppiert nach Nährwertgruppen - absteigend sortiert nach Nährwertindex - mit Nährwert und Bedarf pro 100g

Nährwertgruppe 2		Energie										Vitamine												Mineralstoffe und Spurenelemente												
Ei, Fleisch, Fleischprodukte		kc / 100g	Kh g	Pr g	Ft g	gFs g	O6 g	O3 g	muFs g	euFs g	Bal g	A µg	E mg	C mg	K µg	B1 mg	B2 mg	Nia mg	Pan µg	B6 mg	Biot µg	Fol µg	B12 µg	Na mg	Ka mg	Ca mg	Mg mg	Fe mg	Jod µg	Zn µg	Cu µg	Mn µg	Se µg			
rNI	Tagesbedarf: 2000 kcal		250	80	75	34	6,5	1,5	8	33	30	900	13	100	65	1,1	3	13,5	6000	1,35	45	300	2,5	1500	4000	1000	375	12,5	175	8500	1250	3500	65			
	Frankfurter Würstchen (Wiener Würstchen)	Ist 279	0,0	14,0	24,7	9,6	2,8	0,2	2,4	11,6	0	11	0,3	24	9	0,3	0,1	5	323	0,3	1	1	1,2	887	227	14	20	2	2	645	63	72	0			
		Soll	34,8	11,1	10,4	4,7	0,9	0,2	1,1	4,6	4	125	1,8	13,9	9	0,2	0,4	2	836	0,2	6,3	41,8	0,3	209	557	139	52	1,7	24	1184	174	487	9,1			
1,1	Vienna sausage	Relation	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			
	Leberkäse (Fleischkäse)	Ist 302	0,2	14,0	27,6	9,5	3,2	0,3	3,2	12,5	0	3	0,3	24	10	0,5	0,2	2	330	0,3	1	1	1,0	436	252	12	21	1	3	1445	69	72	0			
		Soll	37,8	12,1	11,3	5,1	1,0	0,2	1,2	5,0	5	136	2,0	15,1	10	0,2	0,5	2	906	0,2	6,8	45,3	0,4	227	604	151	57	1,9	26	1284	189	529	9,8			
1,1		Relation	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			
	Rostbratwurst	Ist 329	0,3	17,0	29,5	10,6	2,9	0,2	3,3	13,8	0	3	0,3	0	12	0,6	0,2	2	442	0,4	2	2	1,0	676	244	9	24	1	1	1670	69	92	5			
		Soll	41,1	13,2	12,3	5,6	1,1	0,2	1,3	5,4	5	148	2,1	16,5	11	0,2	0,5	2	987	0,2	7,4	49,4	0,4	247	658	165	62	2,1	29	1398	206	576	10,7			
1,1		Relation	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			
	Knacker	Ist 298	0,2	12,0	28,0	10,1	2,9	0,2	3,2	13,2	0	2	0,3	21	9	0,4	0,1	2	285	0,3	1	1	1,0	753	217	11	18	1	2	1247	60	62	0			
		Soll	37,3	11,9	11,2	5,1	1,0	0,2	1,2	4,9	4	134	1,9	14,9	10	0,2	0,4	2	894	0,2	6,7	44,7	0,4	224	596	149	56	1,9	26	1267	186	522	9,7			
1,1	boiled sausage	Relation	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			
	Weißwurst Münchner	Ist 289	1,0	13,0	25,4	9,5	2,5	0,2	2,9	11,5	0	11	0,3	1	19	0,3	0,1	5	387	0,2	1	4	1,0	668	177	18	15	1	2	1667	82	89	0			
		Soll	36,1	11,5	10,8	4,9	0,9	0,2	1,2	4,8	4	130	1,9	14,4	9	0,2	0,4	2	866	0,2	6,5	43,3	0,4	216	577	144	54	1,8	25	1226	180	505	9,4			
1,1		Relation	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			
	Blutwurst	Ist 354	0,5	16,0	32,7	11,7	3,3	0,3	2,4	13,9	0	7	0,2	0	13	0,1	0,0	0	135	0,1	1	3	0,9	432	69	17	12	14	2	709	111	87	0			
		Soll	44,2	14,1	13,3	6,0	1,1	0,3	1,4	5,8	5	159	2,3	17,7	11	0,2	0,5	2	1061	0,2	8,0	53,0	0,4	265	707	177	66	2,2	31	1502	221	619	11,5			
1,0	blood sausage, blood pudding	Relation	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			
	Schweineschmalz	Ist 882	0,0	0,1	99,7	39,3	11,1	1,0	12,1	43,7	0	9	1,6	0	0	0,0	0,0	0	0	0,0	0	0	0,0	1	1	1	1	0	10	110	20	14	0			
		Soll	110,3	35,3	33,1	15,0	2,9	0,7	3,5	14,6	13	397	5,7	44,1	29	0,5	1,3	6	2646	0,6	19,8	132,3	1,1	662	1764	441	165	5,5	77	3749	551	1544	28,7			
0,7		Relation	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			
	Mark vom Rind	Ist 837	0,0	2,0	94,0	39,8	1,4	1,3	3,0	46,9	0	0	0,0	0	0	0,0	0,0	0	0	0,0	0	0	0,0	6	13	1	1	0	0	200	20	2	0			
		Soll	104,6	33,5	31,4	14,2	2,7	0,6	3,3	13,8	13	377	5,4	41,9	27	0,5	1,3	6	2511	0,6	18,8	125,6	1,0	628	1674	419	157	5,2	73	3557	523	1465	27,2			
0,6		Relation	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 2

gruppiert nach Nährwertgruppen - absteigend sortiert nach Nährwertindex - mit Nährwert und Bedarf pro 100g

Nährwertgruppe 3		Energie										Vitamine										Mineralstoffe und Spurenelemente											
Fisch, Fischprodukte		kc / 100g	Kh g	Pr g	Ft g	gFs g	O6 g	O3 g	muFs g	euFs g	Bal g	A µg	E mg	C mg	K µg	B1 mg	B2 mg	Nia mg	Pan µg	B6 mg	Biot µg	Fol µg	B12 µg	Na mg	Ka mg	Ca mg	Mg mg	Fe mg	Jod µg	Zn µg	Cu µg	Mn µg	Se µg
rNI	Tagesbedarf: 2000 kcal	250	80	75	34	6,5	1,5	8	33	30	900	13	100	65	1,1	3	13,5	6000	1,35	45	300	2,5	1500	4000	1000	375	12,5	175	8500	1250	3500	65	
2,9	Fisch, Fischprodukte	Ist 137	0,7	17,5	7,4	1,6	0,2	0,7	1,8	3,1	0	383	2	1,7	2,0	0,1	0,2	5,2	556	0,4	4,2	16	3,7	389	305	44	32,7	1,3	68	1369	282	94	20,8
		Soll	17,1	5,5	5,1	2,3	0,4	0,1	0,5	2,3	2	61,6	0,9	6,8	4,5	0,1	0,2	0,9	411	0,1	3,1	20,5	0,2	103	274	68	25,7	0,9	12,0	582	86	240	4,5
		Relation	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
13,1	Austern	Ist 72	4,9	9,0	1,8	0,6	0,0	0,2	0,5	0,2	0	94	0,9	1	0	0,2	0,2	3	320	0,2	10	7	14,7	203	184	81	34	4	59	21900	916	140	25
		Soll	9,0	2,9	2,7	1,2	0,2	0,1	0,3	1,2	1	32	0,5	3,6	2	0,0	0,1	0	216	0,0	1,6	10,8	0,1	54	144	36	14	0,5	6	306	45	126	2,3
		Relation	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
8,7	Miesmuschel	Ist 70	2,3	10,7	2,0	0,6	0,1	0,2	0,6	0,5	0	54	0,8	3	0	0,2	0,2	3	145	0,1	2	34	8,0	295	283	25	32	5	150	1810	181	2316	56
		Soll	8,7	2,8	2,6	1,2	0,2	0,1	0,3	1,1	1	31	0,5	3,5	2	0,0	0,1	0	209	0,0	1,6	10,5	0,1	52	139	35	13	0,4	6	296	44	122	2,3
		Relation	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
6,7	Jakobsmuschel	Ist 77	6,0	11,0	1,0	0,3	0,0	0,0	0,3	0,1	0	30	0,5	1	0	0,1	0,2	4	400	0,1	1	16	2,0	205	311	70	50	8	120	2000	3600	160	0
		Soll	9,6	3,1	2,9	1,3	0,3	0,1	0,3	1,3	1	35	0,5	3,9	3	0,0	0,1	1	231	0,1	1,7	11,6	0,1	58	154	39	14	0,5	7	327	48	135	2,5
		Relation	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
6,1	Hummer	Ist 82	0,8	15,9	1,9	0,3	0,1	0,3	0,7	0,4	0	1	1,5	4	0	0,1	0,1	4	2400	1,2	5	16	1,0	270	220	61	24	1	100	1600	700	34	130
		Soll	10,3	3,3	3,1	1,4	0,3	0,1	0,3	1,4	1	37	0,5	4,1	3	0,0	0,1	1	247	0,1	1,9	12,4	0,1	62	165	41	15	0,5	7	350	51	144	2,7
		Relation	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
5,1	Flusskrebse	Ist 68	1,1	15,0	0,7	0,1	0,0	0,1	0,2	0,1	0	6	0,1	3	0	0,2	0,1	3	410	2,1	7	19	2,4	252	254	44	25	2	6	1305	436	60	0
		Soll	8,5	2,7	2,6	1,2	0,2	0,1	0,3	1,1	1	31	0,4	3,4	2	0,0	0,1	0	205	0,0	1,5	10,3	0,1	51	137	34	13	0,4	6	290	43	120	2,2
		Relation	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
4,3	Tintenfisch	Ist 76	1,0	16,0	1,0	0,3	0,0	0,0	0,6	0,2	0	7	2,3	3	0	0,1	0,1	5	407	0,4	11	9	3,2	389	271	31	33	1	20	903	831	19	0
		Soll	9,5	3,0	2,8	1,3	0,2	0,1	0,3	1,2	1	34	0,5	3,8	2	0,0	0,1	1	227	0,1	1,7	11,4	0,1	57	151	38	14	0,5	7	322	47	132	2,5
		Relation	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
4,0	Garnele (Nordseegarnele)	Ist 89	0,5	18,7	1,3	0,3	0,1	0,2	0,5	0,2	0	2	2,7	2	0	0,1	0,0	4	80	0,1	1	11	1,7	146	242	91	66	1	91	2200	1105	30	50
		Soll	11,1	3,5	3,3	1,5	0,3	0,1	0,4	1,5	1	40	0,6	4,4	3	0,0	0,1	1	266	0,1	2,0	13,3	0,1	67	177	44	17	0,6	8	377	55	155	2,9
		Relation	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
3,7	Sardine	Ist 128	0,0	19,3	5,7	1,6	0,1	0,8	2,0	1,4	0	20	0,5	0	0	0,0	0,3	12	780	1,0	7	4	3,7	100	420	85	24	2	32	1605	170	120	58
		Soll	16,0	5,1	4,8	2,2	0,4	0,1	0,5	2,1	2	58	0,8	6,4	4	0,1	0,2	1	385	0,1	2,9	19,3	0,2	96	257	64	24	0,8	11	545	80	225	4,2
		Relation	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
3,7	Makrele	Ist 165	0,0	18,9	10,0	2,5	0,3	2,3	2,5	4,0	0	100	1,5	0	7	0,1	0,4	8	460	0,6	4	1	9,0	88	388	11	30	1	50	510	114	31	39
		Soll	20,6	6,6	6,2	2,8	0,5	0,1	0,7	2,7	2	74	1,1	8,3	5	0,1	0,2	1	495	0,1	3,7	24,8	0,2	124	330	83	31	1,0	14	701	103	289	5,4
		Relation	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

Relative Nährwerttabelle - Liste 2

gruppiert nach Nährwertgruppen - absteigend sortiert nach Nährwertindex - mit Nährwert und Bedarf pro 100g

Nährwertgruppe 3 Fisch, Fischprodukte		kc / 100g	Energie								Bal g	Vitamine												Mineralstoffe und Spurenelemente									
rNI	Tagesbedarf: 2000 kcal		Kh g	Pr g	Ft g	gFs g	O6 g	O3 g	muFs g	euFs g		A µg	E mg	C mg	K µg	B1 mg	B2 mg	Nia mg	Pan µg	B6 mg	Biot µg	Fol µg	B12 µg	Na mg	Ka mg	Ca mg	Mg mg	Fe mg	Jod µg	Zn µg	Cu µg	Mn µg	Se µg
		250	80	75	34	6,5	1,5	8	33	30	900	13	100	65	1,1	3	13,5	6000	1,35	45	300	2,5	1500	4000	1000	375	12,5	175	8500	1250	3500	65	
	Seelachs (Köhler)	Ist 81	0,0	18,2	1,5	0,1	0,0	0,5	0,6	0,2	0	6	0,3	1	2	0,1	0,4	4	140	0,2	0	3	3,5	81	375	15	38	1	104	217	35	0	20
		Soll	10,1	3,2	3,0	1,4	0,3	0,1	0,3	1,3	1	36	0,5	4,1	3	0,0	0,1	1	243	0,1	1,8	12,2	0,1	61	162	41	15	0,5	7	344	51	142	2,6
3,5		Relation	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
	Dorschleber in Öl	Ist 707	0,7	3,3	78,2	17,5	1,3	0,7	14,5	42,4	0	13815	7,0	0	0	0,1	0,4	2	420	0,1	0	195	6,5	383	85	7	5	0	626	1280	431	175	0
		Soll	88,4	28,3	26,5	12,0	2,3	0,5	2,8	11,7	11	318	4,6	35,4	23	0,4	1,1	5	2121	0,5	15,9	106,1	0,9	530	1414	354	133	4,4	62	3005	442	1237	23,0
3,5	cod liver in oil	Relation	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	10	0	1	0	0	
	Scholle	Ist 82	0,0	17,1	1,5	0,3	0,3	0,3	0,6	0,3	0	3	0,8	2	1	0,2	0,2	4	800	0,2	11	6	1,5	105	311	61	21	1	117	515	42	30	32
		Soll	10,2	3,3	3,1	1,4	0,3	0,1	0,3	1,3	1	37	0,5	4,1	3	0,0	0,1	1	245	0,1	1,8	12,2	0,1	61	163	41	15	0,5	7	346	51	143	2,6
3,5		Relation	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
	Kabeljau (Dorsch)	Ist 76	0,0	17,9	0,8	0,1	0,0	0,3	0,4	0,2	0	7	1,0	2	3	0,1	0,1	2	256	0,2	2	8	1,2	71	351	28	25	0	230	398	53	18	28
		Soll	9,5	3,0	2,9	1,3	0,2	0,1	0,3	1,3	1	34	0,5	3,8	2	0,0	0,1	1	228	0,1	1,7	11,4	0,1	57	152	38	14	0,5	7	323	48	133	2,5
3,5	codfish	Relation	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
	Sardelle (Anchovis)	Ist 103	0,0	20,1	8,2	1,8	0,1	0,3	3,1	1,8	0	20	0,5	1	0	0,1	0,3	24	800	0,1	7	4	0,6	102	279	81	41	5	30	915	211	70	0
		Soll	12,8	4,1	3,9	1,7	0,3	0,1	0,4	1,7	2	46	0,7	5,1	3	0,1	0,2	1	308	0,1	2,3	15,4	0,1	77	205	51	19	0,6	9	436	64	180	3,3
3,4		Relation	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
	Kaviar	Ist 254	4,0	26,0	15,7	2,8	0,1	0,1	5,0	3,1	0	560	10,0	14	0	0,1	0,5	3	1400	0,3	0	5	16,0	1940	164	51	4	1	25	967	110	50	0
		Soll	31,8	10,2	9,5	4,3	0,8	0,2	1,0	4,2	4	114	1,7	12,7	8	0,1	0,4	2	762	0,2	5,7	38,1	0,3	191	508	127	48	1,6	22	1080	159	445	8,3
3,3	caviar	Relation	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
	Pollack (Alaska Seelachs)	Ist 75	0,0	16,9	0,9	0,2	0,0	0,0	0,3	0,2	0	20	0,2	1	0	0,2	0,2	4	140	0,3	7	10	1,2	100	328	15	25	0	145	544	118	20	20
		Soll	9,3	3,0	2,8	1,3	0,2	0,1	0,3	1,2	1	34	0,5	3,7	2	0,0	0,1	1	224	0,1	1,7	11,2	0,1	56	149	37	14	0,5	7	317	47	130	2,4
3,3	pollack	Relation	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
	Thunfisch	Ist 170	0,0	22,3	8,8	3,3	0,4	2,2	2,6	3,4	0	518	0,8	1	0	0,2	0,2	11	660	0,5	2	15	4,3	42	325	29	50	1	50	87	51	30	82
		Soll	21,3	6,8	6,4	2,9	0,6	0,1	0,7	2,8	3	77	1,1	8,5	6	0,1	0,3	1	510	0,1	3,8	25,5	0,2	128	340	85	32	1,1	15	723	106	298	5,5
3,1		Relation	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
	Hering (Filet)	Ist 207	0,0	18,0	15,0	3,3	0,2	4,0	4,1	8,8	0	40	1,5	0	3	0,1	0,3	4	940	0,3	5	5	8,5	120	315	35	31	1	49	583	123	50	43
		Soll	25,9	8,3	7,8	3,5	0,7	0,2	0,8	3,4	3	93	1,3	10,4	7	0,1	0,3	1	621	0,1	4,7	31,1	0,3	155	414	104	39	1,3	18	880	129	362	6,7
2,9	herring	Relation	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
	Saibling	Ist 96	0,0	19,0	2,1	0,5	0,4	0,4	0,6	0,7	0	10	0,1	3	0	0,1	0,1	4	1000	1,0	3	26	3,0	50	370	20	30	1	3	800	200	15	0
		Soll	12,0	3,8	3,6	1,6	0,3	0,1	0,4	1,6	1	43	0,6	4,8	3	0,1	0,1	1	288	0,1	2,2	14,4	0,1	72	192	48	18	0,6	8	408	60	168	3,1
2,9		Relation	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

Relative Nährwerttabelle - Liste 2

gruppiert nach Nährwertgruppen - absteigend sortiert nach Nährwertindex - mit Nährwert und Bedarf pro 100g

Nährwertgruppe 3		Energie										Vitamine										Mineralstoffe und Spurenelemente											
Fisch, Fischprodukte		kc / 100g	Kh g	Pr g	Ft g	gFs g	O6 g	O3 g	muFs g	euFs g	Bal g	A µg	E mg	C mg	K µg	B1 mg	B2 mg	Nia mg	Pan µg	B6 mg	Biot µg	Fol µg	B12 µg	Na mg	Ka mg	Ca mg	Mg mg	Fe mg	Jod µg	Zn µg	Cu µg	Mn µg	Se µg
rNI	Tagesbedarf: 2000 kcal	250	80	75	34	6,5	1,5	8	33	30	900	13	100	65	1,1	3	13,5	6000	1,35	45	300	2,5	1500	4000	1000	375	12,5	175	8500	1250	3500	65	
	Reinanke (Felchen, Renke)	Ist 101	1,5	17,9	3,1	0,7	0,2	0,4	1,0	1,3	0	21	2,5	1	0	0,1	0,1	6	640	0,4	10	14	2,4	77	362	29	29	1	2	1010	151	37	19
		Soll	12,6	4,0	3,8	1,7	0,3	0,1	0,4	1,7	2	45	0,7	5,0	3	0,1	0,2	1	302	0,1	2,3	15,1	0,1	76	201	50	19	0,6	9	428	63	176	3,3
2,9	whitefish, cisco	Relation	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
	Salzhering	Ist 218	0,0	19,8	15,4	3,7	0,2	3,5	3,6	7,7	0	48	0,0	0	0	0,0	0,3	3	500	0,2	0	14	12,6	5930	240	112	39	2	0	0	0	0	0
		Soll	27,3	8,7	8,2	3,7	0,7	0,2	0,9	3,6	3	98	1,4	10,9	7	0,1	0,3	1	654	0,1	4,9	32,7	0,3	164	436	109	41	1,4	19	927	136	382	7,1
2,8		Relation	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
	Schellfisch	Ist 77	0,0	18,0	0,8	0,1	0,0	0,2	0,3	0,1	0	16	0,4	2	1	0,1	0,2	3	221	0,3	3	9	0,7	116	301	19	25	1	135	285	34	20	30
		Soll	9,6	3,1	2,9	1,3	0,3	0,1	0,3	1,3	1	35	0,5	3,9	3	0,0	0,1	1	231	0,1	1,7	11,6	0,1	58	154	39	14	0,5	7	327	48	135	2,5
2,8		Relation	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
	Hering mariniert (Bismarckhering)	Ist 195	3,0	15,8	13,8	2,6	0,2	1,9	3,0	7,0	1	30	1,4	1	34	0,0	0,2	5	621	0,2	7	3	8,0	739	150	49	19	1	47	653	164	78	0
		Soll	24,4	7,8	7,3	3,3	0,6	0,1	0,8	3,2	3	88	1,3	9,8	6	0,1	0,3	1	585	0,1	4,4	29,3	0,2	146	390	98	37	1,2	17	829	122	341	6,3
2,8	herring pickled	Relation	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
	Forelle	Ist 128	0,0	19,8	5,4	1,0	0,3	0,8	2,3	2,0	0	21	1,4	4	8	0,1	0,1	3	1700	0,2	5	9	4,5	62	394	11	26	0	4	507	147	15	25
		Soll	15,9	5,1	4,8	2,2	0,4	0,1	0,5	2,1	2	57	0,8	6,4	4	0,1	0,2	1	383	0,1	2,9	19,1	0,2	96	255	64	24	0,8	11	542	80	223	4,1
2,8	trout	Relation	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
	Shrimps	Ist 92	1,0	19,0	1,7	0,2	0,0	0,0	0,5	0,3	0	2	4,1	2	0	0,0	0,0	6	370	0,1	1	7	0,4	138	253	96	66	2	130	2185	310	30	0
		Soll	11,4	3,7	3,4	1,6	0,3	0,1	0,4	1,5	1	41	0,6	4,6	3	0,1	0,1	1	275	0,1	2,1	13,7	0,1	69	183	46	17	0,6	8	389	57	160	3,0
2,7		Relation	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
	Brasse	Ist 109	0,0	18,1	4,1	1,0	0,1	0,8	1,1	1,0	0	9	1,9	1	0	0,1	0,1	6	750	0,3	5	22	1,6	53	340	78	37	1	60	684	140	64	45
		Soll	13,7	4,4	4,1	1,9	0,4	0,1	0,4	1,8	2	49	0,7	5,5	4	0,1	0,2	1	328	0,1	2,5	16,4	0,1	82	219	55	21	0,7	10	465	68	191	3,6
2,7	bream / brace	Relation	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
	Krabben	Ist 91	1,0	19,0	1,7	0,2	0,0	0,0	0,5	0,3	0	2	3,8	2	0	0,0	0,0	3	370	0,1	1	6	0,9	146	266	91	69	2	130	2185	310	30	0
		Soll	11,4	3,6	3,4	1,5	0,3	0,1	0,4	1,5	1	41	0,6	4,6	3	0,1	0,1	1	273	0,1	2,0	13,7	0,1	68	182	46	17	0,6	8	387	57	159	3,0
2,7	crab	Relation	0	5	0	0	0	0	1	1	0	0	6	0	0	1	0	5	1	1	0	8	2	1	2	4	3	16	6	5	0	0	
	Makrele geräuchert	Ist 215	0,0	19,9	14,7	3,0	0,3	2,1	4,0	6,1	0	53	1,3	0	0	0,1	0,3	10	357	0,4	1	31	7,7	220	288	9	33	1	53	677	160	41	0
		Soll	26,9	8,6	8,1	3,7	0,7	0,2	0,9	3,6	3	97	1,4	10,8	7	0,1	0,3	1	646	0,1	4,8	32,3	0,3	162	431	108	40	1,3	19	915	135	377	7,0
2,5	mackerel smoked	Relation	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
	Rotbarsch	Ist 107	0,0	18,4	3,7	0,7	0,2	0,3	0,9	1,3	0	13	1,2	1	0	0,1	0,1	4	360	0,3	11	10	3,1	80	309	21	29	1	67	390	26	15	0
		Soll	13,3	4,3	4,0	1,8	0,3	0,1	0,4	1,8	2	48	0,7	5,3	3	0,1	0,2	1	320	0,1	2,4	16,0	0,1	80	213	53	20	0,7	9	453	67	187	3,5
2,5		Relation	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

Relative Nährwerttabelle - Liste 2

gruppiert nach Nährwertgruppen - absteigend sortiert nach Nährwertindex - mit Nährwert und Bedarf pro 100g

Nährwertgruppe 3 Fisch, Fischprodukte		kc / 100g	Energie								Bal g	Vitamine												Mineralstoffe und Spurenelemente									
rNI	Tagesbedarf: 2000 kcal		Kh g	Pr g	Ft g	gFs g	O6 g	O3 g	muFs g	euFs g		A µg	E mg	C mg	K µg	B1 mg	B2 mg	Nia mg	Pan µg	B6 mg	Biot µg	Fol µg	B12 µg	Na mg	Ka mg	Ca mg	Mg mg	Fe mg	Jod µg	Zn µg	Cu µg	Mn µg	Se µg
		84	1,2	17,1	1,1	0,1	0,1	0,2	0,6	0,2	0	25	0,2	2	0	0,0	0,1	5	1500	0,2	5	16	0,5	181	500	69	20	1	50	2000	381	15	0
		Soll	10,5	3,4	3,2	1,4	0,3	0,1	0,3	1,4	1	38	0,5	4,2	3	0,0	0,1	1	253	0,1	1,9	12,7	0,1	63	169	42	16	0,5	7	358	53	148	2,7
2,5	crayfish	Relation	0	5	0	0	0	3	2	0	0	1	0	0	0	1	8	6	4	3	1	5	3	3	2	1	2	7	6	7	0	0	
		83	0,0	19,1	0,9	0,2	0,0	0,2	0,3	0,2	0	2	1,3	1	3	0,2	0,3	2	0	0,2	0	8	1,8	25	384	50	50	1	20	588	52	75	23
		Soll	10,4	3,3	3,1	1,4	0,3	0,1	0,3	1,4	1	37	0,5	4,2	3	0,0	0,1	1	249	0,1	1,9	12,5	0,1	62	166	42	16	0,5	7	353	52	145	2,7
2,4	Zander	Relation	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
		195	0,0	20,0	12,8	2,6	0,6	3,6	3,5	5,7	0	28	1,6	1	4	0,2	0,2	7	1000	1,0	7	3	2,9	56	351	14	27	1	35	495	129	14	29
		Soll	24,4	7,8	7,3	3,3	0,6	0,1	0,8	3,2	3	88	1,3	9,8	6	0,1	0,3	1	585	0,1	4,4	29,3	0,2	146	390	98	37	1,2	17	829	122	341	6,3
2,2	salmon	Relation	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
		83	0,0	17,7	1,6	0,4	0,1	0,1	0,4	0,4	0	1	0,8	0	0	0,1	0,1	4	300	0,3	4	10	1,0	100	309	29	49	1	24	430	39	36	24
		Soll	10,3	3,3	3,1	1,4	0,3	0,1	0,3	1,4	1	37	0,5	4,1	3	0,0	0,1	1	248	0,1	1,9	12,4	0,1	62	165	41	16	0,5	7	351	52	145	2,7
2,2	Seezunge	Relation	0	5	1	0	0	2	1	1	0	0	1	0	1	1	7	1	4	2	1	10	2	2	1	3	2	3	1	1	0	9	
		82	0,0	18,3	0,9	0,1	0,1	0,2	0,3	0,2	0	14	0,8	4	0	0,1	0,1	3	240	0,2	2	6	2,0	75	312	27	28	1	5	792	31	28	21
		Soll	10,2	3,3	3,1	1,4	0,3	0,1	0,3	1,3	1	37	0,5	4,1	3	0,0	0,1	1	245	0,1	1,8	12,3	0,1	61	163	41	15	0,5	7	347	51	143	2,7
2,2	Hecht	Relation	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
		66	0,0	15,0	0,8	0,2	0,0	0,1	0,3	0,2	0	7	1,0	1	0	0,0	0,1	1	240	0,2	2	11	2,0	110	235	20	30	0	26	500	10	24	0
		Soll	8,3	2,6	2,5	1,1	0,2	0,0	0,3	1,1	1	30	0,4	3,3	2	0,0	0,1	0	198	0,0	1,5	9,9	0,1	50	132	33	12	0,4	6	281	41	116	2,1
2,2	Seeteufel	Relation	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
		124	0,0	20,0	4,4	1,1	0,0	0,0	1,6	1,2	0	11	1,5	1	0	0,1	0,1	7	750	0,3	5	18	2,0	101	234	90	30	1	42	470	240	36	0
		Soll	15,4	4,9	4,6	2,1	0,4	0,1	0,5	2,0	2	56	0,8	6,2	4	0,1	0,2	1	371	0,1	2,8	18,5	0,2	93	247	62	23	0,8	11	525	77	216	4,0
2,2	Dorade (Goldbrasse)	Relation	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
		81	0,0	18,2	0,9	0,2	0,0	0,1	0,2	0,1	0	7	1,4	2	0	0,1	0,1	4	190	0,2	4	15	1,0	46	330	70	24	1	4	608	30	57	28
		Soll	10,2	3,3	3,1	1,4	0,3	0,1	0,3	1,3	1	37	0,5	4,1	3	0,0	0,1	1	244	0,1	1,8	12,2	0,1	61	163	41	15	0,5	7	346	51	142	2,6
2,1	Barsch	Relation	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
		115	0,0	18,0	4,9	1,3	0,7	0,4	1,1	1,8	0	44	0,5	1	1	0,1	0,1	3	560	0,2	9	24	1,8	30	388	64	52	1	2	833	87	55	30
		Soll	14,4	4,6	4,3	2,0	0,4	0,1	0,5	1,9	2	52	0,7	5,8	4	0,1	0,2	1	346	0,1	2,6	17,3	0,1	87	231	58	22	0,7	10	490	72	202	3,7
2,1	Karpfen	Relation	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
		206	0,0	22,8	12,7	2,4	0,1	0,1	2,0	3,6	0	47	1,9	1	0	0,2	0,2	9	795	0,6	7	30	3,3	59	372	19	31	1	38	696	201	22	29
		Soll	25,7	8,2	7,7	3,5	0,7	0,2	0,8	3,4	3	93	1,3	10,3	7	0,1	0,3	1	617	0,1	4,6	30,9	0,3	154	411	103	39	1,3	18	874	129	360	6,7
2,0	Lachs geräuchert	Relation	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
		206	0,0	22,8	12,7	2,4	0,1	0,1	2,0	3,6	0	47	1,9	1	0	0,2	0,2	9	795	0,6	7	30	3,3	59	372	19	31	1	38	696	201	22	29
		Soll	25,7	8,2	7,7	3,5	0,7	0,2	0,8	3,4	3	93	1,3	10,3	7	0,1	0,3	1	617	0,1	4,6	30,9	0,3	154	411	103	39	1,3	18	874	129	360	6,7
2,0	salmon smoked	Relation	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

Relative Nährwerttabelle - Liste 2

gruppiert nach Nährwertgruppen - absteigend sortiert nach Nährwertindex - mit Nährwert und Bedarf pro 100g

Nährwertgruppe 3		Energie										Vitamine											Mineralstoffe und Spurenelemente										
Fisch, Fischprodukte		kc / 100g	Kh g	Pr g	Ft g	gFs g	O6 g	O3 g	muFs g	euFs g	Bal g	A µg	E mg	C mg	K µg	B1 mg	B2 mg	Nia mg	Pan µg	B6 mg	Biot µg	Fol µg	B12 µg	Na mg	Ka mg	Ca mg	Mg mg	Fe mg	Jod µg	Zn µg	Cu µg	Mn µg	Se µg
rNI	Tagesbedarf: 2000 kcal	250	80	75	34	6,5	1,5	8	33	30	900	13	100	65	1,1	3	13,5	6000	1,35	45	300	2,5	1500	4000	1000	375	12,5	175	8500	1250	3500	65	
	Heilbutt (gefroren)	Ist 97	0,0	20,0	1,7	0,2	0,0	0,0	0,6	0,4	0	24	0,8	1	0	0,1	0,1	8	329	0,3	3	9	1,0	84	260	14	28	1	45	413	121	7	0
		Soll	12,1	3,9	3,6	1,6	0,3	0,1	0,4	1,6	1	44	0,6	4,9	3	0,1	0,1	1	291	0,1	2,2	14,6	0,1	73	194	49	18	0,6	8	412	61	170	3,2
2,0	halibut frozen	Relation	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
	Aal	Ist 281	0,0	15,0	24,7	5,1	1,3	1,2	3,9	10,9	0	1001	6,7	2	20	0,2	0,3	4	146	0,3	5	13	2,1	65	259	16	24	1	4	2017	87	25	29
		Soll	35,2	11,3	10,6	4,8	0,9	0,2	1,1	4,6	4	127	1,8	14,1	9	0,2	0,4	2	844	0,2	6,3	42,2	0,4	211	563	141	53	1,8	25	1196	176	492	9,1
1,9	eel	Relation	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	2	0	0	0	3
	Heilbutt, weißer	Ist 115	0,0	20,1	3,8	0,7	0,1	0,6	0,8	3,0	0	31	0,9	1	0	0,1	0,1	6	305	0,4	3	9	1,0	66	446	15	29	1	37	403	41	12	0
		Soll	14,3	4,6	4,3	1,9	0,4	0,1	0,5	1,9	2	52	0,7	5,7	4	0,1	0,2	1	344	0,1	2,6	17,2	0,1	86	229	57	21	0,7	10	487	72	200	3,7
1,8	halibut	Relation	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
	Matjeshering	Ist 254	0,5	16,0	22,8	5,1	0,0	0,0	6,0	7,4	0	46	2,2	2	0	0,0	0,2	4	0	0,3	0	5	4,7	3550	315	52	38	1	0	900	0	0	0
		Soll	31,7	10,1	9,5	4,3	0,8	0,2	1,0	4,2	4	114	1,6	12,7	8	0,1	0,4	2	761	0,2	5,7	38,0	0,3	190	507	127	48	1,6	22	1077	158	444	8,2
1,5	pickled herring	Relation	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
	Heilbutt, schwarzer	Ist 152	0,0	13,1	11,1	1,6	0,1	0,4	1,1	6,4	0	31	0,9	1	0	0,1	0,1	4	250	0,4	2	12	1,0	86	345	20	21	0	22	400	80	12	0
		Soll	18,9	6,1	5,7	2,6	0,5	0,1	0,6	2,5	2	68	1,0	7,6	5	0,1	0,2	1	455	0,1	3,4	22,7	0,2	114	303	76	28	0,9	13	644	95	265	4,9
1,4	halibut	Relation	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 2

gruppiert nach Nährwertgruppen - absteigend sortiert nach Nährwertindex - mit Nährwert und Bedarf pro 100g

Nährwertgruppe 4		Energie										Vitamine												Mineralstoffe und Spurenelemente												
Getreide, Getreideprodukte		kc / 100g	Kh g	Pr g	Ft g	gFs g	O6 g	O3 g	muFs g	euFs g	Bal g	A µg	E mg	C mg	K µg	B1 mg	B2 mg	Nia mg	Pan µg	B6 mg	Biot µg	Fol µg	B12 µg	Na mg	Ka mg	Ca mg	Mg mg	Fe mg	Jod µg	Zn µg	Cu µg	Mn µg	Se µg			
rNI	Tagesbedarf: 2000 kcal		250	80	75	34	6,5	1,5	8	33	30	900	13	100	65	1,1	3	13,5	6000	1,35	45	300	2,5	1500	4000	1000	375	12,5	175	8500	1250	3500	65			
0,9	Getreide, Getreideprodukte	Ist 315	60,6	11,4	2,4	0,4	0,8	0,1	1,0	0,5	7	10	1	0,2	17,1	0,3	0,1	3,3	678	0,2	4,9	47	0,0	156	287	32	85,2	2,9	3	2199	363	1706	13,7			
		Soll	39,4	12,6	11,8	5,4	1,0	0,2	1,3	5,2	5	141,8	2,0	15,8	10,2	0,2	0,5	2,1	945	0,2	7,1	47,3	0,4	236	630	158	59,1	2,0	27,6	1339	197	551	10,2			
		Relation		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		
5,1	Weizenkleie	Ist 217	17,9	15,5	4,9	0,7	2,2	0,1	2,4	0,8	45	0	2,7	0	83	0,7	0,5	18	2500	0,7	44	263	0,0	15	1351	66	485	16	2	4605	1300	3700	2			
		Soll	27,1	8,7	8,1	3,7	0,7	0,2	0,9	3,6	3	98	1,4	10,9	7	0,1	0,3	1	651	0,1	4,9	32,6	0,3	163	434	109	41	1,4	19	922	136	380	7,1			
		Relation		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		
4,6	Weizenkeime	Ist 335	34,0	27,7	9,4	1,4	3,6	0,4	4,5	1,3	17	10	23,9	0	131	2,0	0,7	8	1210	0,6	19	486	0,0	6	805	51	271	8	0	14784	1025	12358	64			
		Soll	41,9	13,4	12,6	5,7	1,1	0,3	1,3	5,5	5	151	2,2	16,8	11	0,2	0,5	2	1006	0,2	7,5	50,3	0,4	251	670	168	63	2,1	29	1424	209	587	10,9			
		Relation		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		
1,6	Amaranth	Ist 374	56,9	15,1	8,0	1,9	3,4	0,1	3,7	1,9	9	1	0,5	3	1	0,8	0,2	3	1005	0,3	1	49	0,0	24	440	211	291	8	2	3484	1173	2585	61			
		Soll	46,8	15,0	14,0	6,4	1,2	0,3	1,5	6,2	6	168	2,4	18,7	12	0,2	0,6	3	1123	0,3	8,4	56,2	0,5	281	749	187	70	2,3	33	1591	234	655	12,2			
	amaranth	Relation		1	1	1	0	3	0	2	1	2	0	0	0	4	0	1	1	1	0	1	0	0	1	1	4	4	0	2	5	4	5			
1,5	Haferflocken	Ist 365	61,7	13,0	6,8	1,2	2,5	0,1	2,4	2,3	9	0	1,0	0	48	0,5	0,1	3	1098	0,1	22	63	0,0	4	374	39	132	5	3	3856	454	4508	23			
		Soll	45,6	14,6	13,7	6,2	1,2	0,3	1,5	6,0	5	164	2,4	18,2	12	0,2	0,5	2	1094	0,2	8,2	54,7	0,5	274	730	182	68	2,3	32	1550	228	638	11,9			
	oat flakes	Relation		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		
1,5	Pumpnickel	Ist 191	36,8	6,8	1,0	0,1	0,4	0,1	0,4	0,2	9	1	0,8	0	31	0,1	0,1	2	534	0,1	5	28	0,0	390	273	34	64	2	4	2055	301	2287	25			
		Soll	23,9	7,6	7,2	3,2	0,6	0,1	0,8	3,2	3	86	1,2	9,6	6	0,1	0,3	1	573	0,1	4,3	28,7	0,2	143	382	96	36	1,2	17	812	119	334	6,2			
	pumpnickel	Relation		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		
1,5	Weizenvollkornmehl 1700	Ist 321	63,1	12,1	2,3	0,3	0,9	0,1	1,0	0,2	10	1	2,1	0	23	0,5	0,2	6	1050	0,4	9	49	0,0	2	366	30	131	4	3	3208	493	3549	31			
		Soll	40,1	12,8	12,0	5,5	1,0	0,2	1,3	5,3	5	144	2,1	16,0	10	0,2	0,5	2	962	0,2	7,2	48,1	0,4	241	642	160	60	2,0	28	1363	200	561	10,4			
		Relation		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		
1,4	Zwieback Vollkorn	Ist 367	55,3	17,3	7,3	1,1	0,0	0,1	1,3	1,6	11	1	4,8	0	29	0,6	0,6	8	0	0,3	13	85	0,0	231	703	74	120	6	13	3970	840	2084	0			
		Soll	45,8	14,7	13,8	6,2	1,2	0,3	1,5	6,1	6	165	2,4	18,3	12	0,2	0,6	2	1100	0,2	8,3	55,0	0,5	275	733	183	69	2,3	32	1558	229	642	11,9			
		Relation		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		
1,4	Weizenvollkornbrot	Ist 209	40,9	7,8	1,2	0,2	0,6	0,0	0,6	0,2	7	1	1,4	0	12	0,2	0,1	4	656	0,1	5	31	0,0	449	214	30	70	2	3	1765	370	2141	26			
		Soll	26,1	8,3	7,8	3,5	0,7	0,2	0,8	3,4	3	94	1,4	10,4	7	0,1	0,3	1	626	0,1	4,7	31,3	0,3	157	417	104	39	1,3	18	887	130	365	6,8			
		Relation		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		
1,4	Weizen Korn	Ist 316	60,0	11,3	1,9	0,3	0,8	0,1	0,8	0,2	12	3	1,3	0	14	0,5	0,1	6	1187	0,3	6	77	0,0	8	381	35	106	3	6	2613	400	3287	32			
		Soll	39,5	12,6	11,9	5,4	1,0	0,2	1,3	5,2	5	142	2,1	15,8	10	0,2	0,5	2	948	0,2	7,1	47,4	0,4	237	632	158	59	2,0	28	1343	198	553	10,3			
		Relation		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		

Relative Nährwerttabelle - Liste 2

gruppiert nach Nährwertgruppen - absteigend sortiert nach Nährwertindex - mit Nährwert und Bedarf pro 100g

Nährwertgruppe 4		Energie										Vitamine											Mineralstoffe und Spurenelemente										
Getreide, Getreideprodukte		kc / 100g	Kh g	Pr g	Ft g	gFs g	O6 g	O3 g	muFs g	euFs g	Bal g	A µg	E mg	C mg	K µg	B1 mg	B2 mg	Nia mg	Pan µg	B6 mg	Biot µg	Fol µg	B12 µg	Na mg	Ka mg	Ca mg	Mg mg	Fe mg	Jod µg	Zn µg	Cu µg	Mn µg	Se µg
rNI	Tagesbedarf: 2000 kcal	250	80	75	34	6,5	1,5	8	33	30	900	13	100	65	1,1	3	13,5	6000	1,35	45	300	2,5	1500	4000	1000	375	12,5	175	8500	1250	3500	65	
	Vollkorntoast	Ist 235	40,5	8,0	3,4	0,8	0,6	0,1	1,5	0,6	8	11	1,0	0	27	0,2	0,2	4	743	0,2	9	40	0,0	407	320	43	75	3	4	1964	361	2275	0
		Soll	29,3	9,4	8,8	4,0	0,8	0,2	0,9	3,9	4	106	1,5	11,7	8	0,1	0,4	2	704	0,2	5,3	35,2	0,3	176	469	117	44	1,5	21	997	147	410	7,6
1,4		Relation	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
	Knäckebrötchen	Ist 336	66,1	10,0	1,6	0,3	0,8	0,3	0,6	0,2	13	2	1,5	0	49	0,3	0,1	2	792	0,2	7	61	0,0	551	433	44	86	3	3	2389	1533	2281	6
		Soll	42,0	13,4	12,6	5,7	1,1	0,3	1,3	5,5	5	151	2,2	16,8	11	0,2	0,5	2	1008	0,2	7,6	50,4	0,4	252	672	168	63	2,1	29	1428	210	588	10,9
1,3	crispbread	Relation	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
	Roggenvollkornmehl 1800	Ist 301	59,0	10,9	1,7	0,2	0,6	0,1	0,6	0,2	14	1	1,6	0	28	0,3	0,1	3	1250	0,3	6	99	0,0	2	476	30	90	4	5	2500	388	3200	10
		Soll	37,7	12,1	11,3	5,1	1,0	0,2	1,2	5,0	5	136	2,0	15,1	10	0,2	0,5	2	904	0,2	6,8	45,2	0,4	226	603	151	57	1,9	26	1281	188	527	9,8
1,3	rye wholemeal	Relation	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
	Roggenvollkornbrot	Ist 197	38,5	7,1	1,1	0,1	0,4	0,1	0,5	0,1	8	27	1,1	0	31	0,2	0,1	1	534	0,2	5	22	0,0	494	290	31	55	2	4	1955	301	2287	1
		Soll	24,7	7,9	7,4	3,4	0,6	0,1	0,8	3,3	3	89	1,3	9,9	6	0,1	0,3	1	592	0,1	4,4	29,6	0,2	148	395	99	37	1,2	17	839	123	345	6,4
1,3	dark wholemeal rye bread	Relation	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
	Roggen Korn	Ist 312	63,2	9,4	1,7	0,3	0,7	0,1	0,8	0,4	14	2	1,5	0	14	0,4	0,2	4	1492	0,3	5	111	0,0	4	510	39	99	3	7	2959	402	3073	7
		Soll	39,0	12,5	11,7	5,3	1,0	0,2	1,2	5,1	5	140	2,0	15,6	10	0,2	0,5	2	936	0,2	7,0	46,8	0,4	234	624	156	58	1,9	27	1325	195	546	10,1
1,3	rye grain	Relation	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
	Frühstückszerealien	Ist 351	60,0	10,0	7,3	0,9	2,1	0,1	2,2	3,5	8	10	3,0	2	31	0,4	0,1	4	864	0,3	12	44	0,0	100	421	51	109	3	3	2548	453	2961	0
		Soll	43,9	14,0	13,2	6,0	1,1	0,3	1,4	5,8	5	158	2,3	17,6	11	0,2	0,5	2	1053	0,2	7,9	52,7	0,4	263	702	176	66	2,2	31	1492	219	614	11,4
1,2		Relation	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
	Grahambrot	Ist 209	40,2	7,9	1,2	0,2	0,6	0,0	0,6	0,2	8	1	0,6	0	20	0,2	0,1	4	726	0,2	4	31	0,0	428	214	37	58	2	3	1815	370	2141	0
		Soll	26,1	8,4	7,8	3,6	0,7	0,2	0,8	3,4	3	94	1,4	10,5	7	0,1	0,3	1	627	0,1	4,7	31,4	0,3	157	418	105	39	1,3	18	888	131	366	6,8
1,2	Graham bread	Relation	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
	Hartweizen Korn	Ist 339	71,1	13,7	2,5	0,5	0,0	0,0	1,0	0,3	7	0	0,8	0	0	0,4	0,1	7	940	0,4	0	43	0,0	2	430	34	140	4	0	4160	550	0	89
		Soll	42,4	13,6	12,7	5,8	1,1	0,3	1,4	5,6	5	153	2,2	17,0	11	0,2	0,5	2	1017	0,2	7,6	50,9	0,4	254	678	170	64	2,1	30	1441	212	593	11,0
1,2	durum wheat grain	Relation	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
	Dinkel Korn	Ist 335	62,3	15,7	2,0	0,3	0,5	0,1	0,9	0,2	10	0	0,7	0	1	0,3	0,1	7	1168	0,3	6	43	0,0	3	392	24	124	4	1	3338	422	4122	12
		Soll	41,9	13,4	12,6	5,7	1,1	0,3	1,3	5,5	5	151	2,2	16,7	11	0,2	0,5	2	1005	0,2	7,5	50,2	0,4	251	670	167	63	2,1	29	1423	209	586	10,9
1,2	spelt grain	Relation	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
	Teigwaren aus Vollkorn ohne Ei	Ist 323	61,0	13,0	2,5	0,4	1,1	0,1	1,1	0,3	12	0	0,3	0	0	0,7	0,1	3	800	0,2	1	24	0,0	5	390	34	120	4	2	3000	510	264	78
		Soll	40,4	12,9	12,1	5,5	1,0	0,2	1,3	5,3	5	145	2,1	16,2	10	0,2	0,5	2	969	0,2	7,3	48,5	0,4	242	646	162	61	2,0	28	1373	202	565	10,5
1,2		Relation	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

Relative Nährwerttabelle - Liste 2

gruppiert nach Nährwertgruppen - absteigend sortiert nach Nährwertindex - mit Nährwert und Bedarf pro 100g

Nährwertgruppe 4		Energie										Vitamine												Mineralstoffe und Spurenelemente									
Getreide, Getreideprodukte		kc / 100g	Kh g	Pr g	Ft g	gFs g	O6 g	O3 g	muFs g	euFs g	Bal g	A µg	E mg	C mg	K µg	B1 mg	B2 mg	Nia mg	Pan µg	B6 mg	Biot µg	Fol µg	B12 µg	Na mg	Ka mg	Ca mg	Mg mg	Fe mg	Jod µg	Zn µg	Cu µg	Mn µg	Se µg
rNI	Tagesbedarf: 2000 kcal	250	80	75	34	6,5	1,5	8	33	30	900	13	100	65	1,1	3	13,5	6000	1,35	45	300	2,5	1500	4000	1000	375	12,5	175	8500	1250	3500	65	
	Dinkel Vollkornmehl	Ist 341	68,3	11,9	3,1	0,4	1,2	0,0	1,3	0,5	8	0	1,4	0	0,5	0,1	3	1200	0,3	6	50	0,0	2	379	19	113	5	1	3082	460	3261	4	
		Soll	42,6	13,6	12,8	5,8	1,1	0,3	1,4	5,6	5	153	2,2	17,1	11	0,2	0,5	2	1023	0,2	7,7	51,2	0,4	256	682	171	64	2,1	30	1449	213	597	11,1
1,1	spelt wholemeal	Relation	2	1	0	0	1	0	1	0	2	0	1	0	2	0	1	1	1	1	1	0	0	1	0	2	2	0	2	2	5	0	
	Quinoa	Ist 349	60,2	13,9	5,4	0,5	2,5	0,2	2,6	1,3	7	1	0,5	3	1	0,4	0,1	2	1078	0,2	1	50	0,0	8	729	62	252	6	2	2407	496	1578	9
		Soll	43,7	14,0	13,1	5,9	1,1	0,3	1,4	5,8	5	157	2,3	17,5	11	0,2	0,5	2	1048	0,2	7,9	52,4	0,4	262	699	175	66	2,2	31	1485	218	611	11,4
1,0	quinoa	Relation	1	1	0	0	2	1	2	1	1	0	0	0	2	0	1	1	1	0	1	0	0	1	0	4	3	0	2	2	3	1	
	Roggenmischbrot	Ist 228	45,5	7,2	1,4	0,3	0,4	0,1	0,5	0,4	6	0	0,5	0	10	0,2	0,1	2	267	0,1	3	43	0,0	427	185	40	35	2	15	1133	173	1055	31
		Soll	28,6	9,1	8,6	3,9	0,7	0,2	0,9	3,8	3	103	1,5	11,4	7	0,1	0,3	2	685	0,2	5,1	34,3	0,3	171	457	114	43	1,4	20	971	143	400	7,4
0,9	rye bread mixed with wheat	Relation	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	3	4	
	Hirse ganzes Korn geschält	Ist 346	67,3	10,3	3,8	0,9	1,6	0,1	1,8	0,9	4	0	0,3	0	1	0,4	0,1	3	1200	0,6	1	25	0,0	3	258	13	190	8	5	3150	490	710	3
		Soll	43,3	13,9	13,0	5,9	1,1	0,3	1,4	5,7	5	156	2,3	17,3	11	0,2	0,5	2	1039	0,2	7,8	52,0	0,4	260	693	173	65	2,2	30	1472	216	606	11,3
0,9	sorghum	Relation	2	1	0	0	1	0	1	1	1	0	0	0	2	0	1	1	3	0	0	0	0	0	0	0	3	4	0	2	2	1	0
	Maiskorn	Ist 323	64,2	8,5	3,8	0,6	1,6	0,0	1,7	1,1	10	185	2,0	0	40	0,4	0,2	2	650	0,4	6	26	0,0	6	294	8	91	2	3	60	240	396	16
		Soll	40,4	12,9	12,1	5,5	1,0	0,2	1,3	5,3	5	145	2,1	16,2	10	0,2	0,5	2	969	0,2	7,3	48,5	0,4	242	646	162	61	2,0	28	1373	202	565	10,5
0,9	maize kernel	Relation	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
	Roggenmehl Type 1150	Ist 323	67,7	8,7	1,3	0,2	0,5	0,1	0,5	0,1	8	14	0,9	0	50	0,2	0,1	1	1000	0,4	3	37	0,0	1	298	24	56	2	2	2100	314	2300	0
		Soll	40,4	12,9	12,1	5,5	1,0	0,2	1,3	5,3	5	145	2,1	16,2	10	0,2	0,5	2	969	0,2	7,3	48,5	0,4	242	646	162	61	2,0	28	1373	202	565	10,5
0,9	rye flour	Relation	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
	Wildreis	Ist 380	75,0	15,0	1,1	0,3	0,4	0,0	0,4	0,3	6	1	0,0	0	2	0,1	0,3	9	1074	0,4	4	95	0,0	7	426	21	176	2	3	5980	524	1329	0
		Soll	47,5	15,2	14,3	6,5	1,2	0,3	1,5	6,3	6	171	2,5	19,0	12	0,2	0,6	3	1140	0,3	8,6	57,0	0,5	285	760	190	71	2,4	33	1615	238	665	12,4
0,9		Relation	2	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	4	1	2	0	2	0	0	1	0	2	1	0	4	2	2	0	
	Buchweizen Korn geschält	Ist 340	71,0	9,4	1,8	0,3	0,5	0,1	0,6	0,6	4	2	0,8	0	7	0,2	0,2	4	1200	0,6	5	43	0,0	2	369	21	122	4	1	2600	900	200	8
		Soll	42,5	13,6	12,8	5,8	1,1	0,3	1,4	5,6	5	153	2,2	17,0	11	0,2	0,5	2	1021	0,2	7,7	51,1	0,4	255	681	170	64	2,1	30	1446	213	596	11,1
0,9	buckwheat peeled	Relation	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
	Reis natur	Ist 352	74,8	7,6	2,3	0,6	0,8	0,0	0,9	0,7	3	0	0,9	0	1	0,4	0,1	5	1595	0,4	8	17	0,0	8	256	21	123	3	2	1740	290	2920	11
		Soll	44,0	14,1	13,2	6,0	1,1	0,3	1,4	5,8	5	158	2,3	17,6	11	0,2	0,5	2	1056	0,2	7,9	52,8	0,4	264	704	176	66	2,2	31	1496	220	616	11,4
0,9	paddy	Relation	2	1	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	2	0	2	2	2	2	1	0	0	0	0	0	2	1	0	1	1	5	1
	Roggenmehl 997	Ist 314	68,3	6,9	1,1	0,2	0,5	0,1	0,4	0,1	8	0	1,3	0	50	0,2	0,1	1	700	0,2	3	28	0,0	1	263	28	51	2	0	1600	267	1700	1
		Soll	39,3	12,6	11,8	5,3	1,0	0,2	1,3	5,2	5	141	2,0	15,7	10	0,2	0,5	2	942	0,2	7,1	47,1	0,4	236	628	157	59	2,0	27	1335	196	550	10,2
0,8	rye flour	Relation	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

Relative Nährwerttabelle - Liste 2

gruppiert nach Nährwertgruppen - absteigend sortiert nach Nährwertindex - mit Nährwert und Bedarf pro 100g

Nährwertgruppe 4		Energie										Vitamine										Mineralstoffe und Spurenelemente											
Getreide, Getreideprodukte		kc / 100g	Kh g	Pr g	Ft g	gFs g	O6 g	O3 g	muFs g	euFs g	Bal g	A µg	E mg	C mg	K µg	B1 mg	B2 mg	Nia mg	Pan µg	B6 mg	Biot µg	Fol µg	B12 µg	Na mg	Ka mg	Ca mg	Mg mg	Fe mg	Jod µg	Zn µg	Cu µg	Mn µg	Se µg
rNI	Tagesbedarf: 2000 kcal		250	80	75	34	6,5	1,5	8	33	30	900	13	100	65	1,1	3	13,5	6000	1,35	45	300	2,5	1500	4000	1000	375	12,5	175	8500	1250	3500	65
0,8	Graubrot (Weizenmischbrot)	Ist 227	46,5	7,0	0,9	0,1	0,4	0,0	0,3	0,2	4	0	0,5	0	24	0,1	0,1	2	435	0,1	5	32	0,0	486	166	29	40	2	2	1285	233	1121	0
		Soll	28,4	9,1	8,5	3,9	0,7	0,2	0,9	3,7	3	102	1,5	11,4	7	0,1	0,3	2	681	0,2	5,1	34,1	0,3	170	454	114	43	1,4	20	965	142	397	7,4
		Relation	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
0,8	Weizenmischbrot	Ist 226	46,9	6,9	1,0	0,1	0,4	0,0	0,5	0,2	4	0	0,6	0	24	0,1	0,1	1	343	0,1	5	34	0,0	465	201	28	48	2	2	1335	233	1121	0
		Soll	28,3	9,0	8,5	3,8	0,7	0,2	0,9	3,7	3	102	1,5	11,3	7	0,1	0,3	2	678	0,2	5,1	33,9	0,3	170	452	113	42	1,4	20	961	141	396	7,3
		Relation	2	1	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	3	1	0	1	1	1	1	1	0	3	0	0	1	1	0	1	2	3	0
0,8	Weizenmehl Type 1050	Ist 333	67,0	11,3	1,8	0,3	0,7	0,1	0,8	0,2	5	0	1,0	0	30	0,4	0,1	2	630	0,2	3	22	0,0	2	203	19	53	3	1	2010	280	1860	0
		Soll	41,6	13,3	12,5	5,7	1,1	0,2	1,3	5,5	5	150	2,2	16,6	11	0,2	0,5	2	998	0,2	7,5	49,9	0,4	249	665	166	62	2,1	29	1413	208	582	10,8
		Relation	2	1	0	0	1	0	1	0	1	0	0	0	3	2	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	1	1	0	1	1	3	0
0,7	Gerste Graupen	Ist 340	71,0	10,1	1,3	0,4	0,9	0,1	0,5	0,2	4	0	0,2	0	1	0,1	0,1	4	500	0,2	4	20	0,0	5	237	17	65	2	1	2100	400	1300	38
		Soll	42,5	13,6	12,8	5,8	1,1	0,3	1,4	5,6	5	153	2,2	17,0	11	0,2	0,5	2	1021	0,2	7,7	51,1	0,4	255	681	170	64	2,1	30	1446	213	596	11,1
		Relation	2	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	2	0	1	1	0	0	0	0	0	1	1	0	1	2	2	3
0,7	Roggenbrot	Ist 225	45,9	6,9	1,0	0,2	0,0	0,0	0,5	0,2	7	0	1,1	0	3	0,2	0,1	1	470	0,2	0	16	0,0	517	245	30	35	2	9	1250	0	920	3
		Soll	28,1	9,0	8,4	3,8	0,7	0,2	0,9	3,7	3	101	1,5	11,2	7	0,1	0,3	2	674	0,2	5,1	33,7	0,3	168	449	112	42	1,4	20	954	140	393	7,3
		Relation	2	1	0	0	0	0	1	0	2	0	1	0	0	1	0	1	1	1	0	0	0	3	1	0	1	2	0	1	0	2	0
0,6	Mais Popkorn	Ist 368	68,0	12,7	5,0	0,7	0,0	0,0	2,0	1,8	10	80	2,9	0	0	0,3	0,1	1	0	0,2	0	0	0,0	3	240	11	81	2	1	1670	169	318	2
		Soll	46,0	14,7	13,8	6,3	1,2	0,3	1,5	6,1	6	166	2,4	18,4	12	0,2	0,6	2	1104	0,2	8,3	55,2	0,5	276	736	184	69	2,3	32	1564	230	644	12,0
		Relation	1	1	0	0	0	0	1	1	2	0	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	1	0	1	1	0	0
0,5	Weizengries	Ist 334	69,0	10,3	0,9	0,1	0,3	0,0	0,4	0,1	7	0	0,7	0	30	0,1	0,0	2	500	0,1	1	21	0,0	1	111	16	30	1	0	2150	150	600	10
		Soll	41,8	13,4	12,5	5,7	1,1	0,3	1,3	5,5	5	150	2,2	16,7	11	0,2	0,5	2	1003	0,2	7,5	50,2	0,4	251	669	167	63	2,1	29	1421	209	585	10,9
		Relation	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	2	1	1	1
0,5	Dinkelmehl Typ 630	Ist 349	69,0	12,0	1,2	0,2	0,6	0,0	0,6	0,2	4	0	0,3	0	0	0,3	0,1	4	1200	0,3	5	50	0,0	1	135	9	31	1	0	1524	101	1161	0
		Soll	43,6	14,0	13,1	5,9	1,1	0,3	1,4	5,8	5	157	2,3	17,5	11	0,2	0,5	2	1047	0,2	7,9	52,4	0,4	262	698	175	65	2,2	31	1483	218	611	11,3
		Relation	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
0,5	Roggenmehl Type 815	Ist 327	70,5	7,0	1,0	0,1	0,0	0,0	0,4	0,1	7	0	0,5	0	0	0,2	0,1	1	0	0,1	0	15	0,0	1	170	21	26	2	0	1500	210	2000	18
		Soll	40,8	13,1	12,2	5,6	1,1	0,2	1,3	5,4	5	147	2,1	16,3	11	0,2	0,5	2	980	0,2	7,3	49,0	0,4	245	653	163	61	2,0	29	1388	204	571	10,6
		Relation	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	1	0	1	1	4	2
0,5	Teigwaren ohne Ei	Ist 353	70,5	12,5	1,6	0,2	0,5	0,0	0,6	0,1	5	0	0,2	0	0	0,1	0,1	4	300	0,2	1	31	0,0	10	200	21	56	2	1	1500	300	860	20
		Soll	44,1	14,1	13,2	6,0	1,1	0,3	1,4	5,8	5	159	2,3	17,7	11	0,2	0,5	2	1059	0,2	7,9	53,0	0,4	265	706	177	66	2,2	31	1500	221	618	11,5
		Relation	2	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	2	0	1	0	1	0	0	0	0	1	1	0	1	1	1	2

Relative Nährwerttabelle - Liste 2

gruppiert nach Nährwertgruppen - absteigend sortiert nach Nährwertindex - mit Nährwert und Bedarf pro 100g

Nährwertgruppe 4		Energie									Vitamine												Mineralstoffe und Spurenelemente										
Getreide, Getreideprodukte		kc / 100g	Kh g	Pr g	Ft g	gFs g	O6 g	O3 g	muFs g	euFs g	Bal g	A µg	E mg	C mg	K µg	B1 mg	B2 mg	Nia mg	Pan µg	B6 mg	Biot µg	Fol µg	B12 µg	Na mg	Ka mg	Ca mg	Mg mg	Fe mg	Jod µg	Zn µg	Cu µg	Mn µg	Se µg
rNI	Tagesbedarf: 2000 kcal	250	80	75	34	6,5	1,5	8	33	30	900	13	100	65	1,1	3	13,5	6000	1,35	45	300	2,5	1500	4000	1000	375	12,5	175	8500	1250	3500	65	
0,5	Semmel (Weizenbrötchen)	Ist 267	53,8	8,2	1,8	0,4	0,4	0,0	0,5	0,4	3	3	0,5	0	9	0,1	0,0	1	325	0,1	2	27	0,0	345	120	23	27	1	2	1041	220	701	11
		Soll	33,3	10,7	10,0	4,5	0,9	0,2	1,1	4,4	4	120	1,7	13,3	9	0,1	0,4	2	800	0,2	6,0	40,0	0,3	200	533	133	50	1,7	23	1133	167	467	8,7
		Relation	2	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	1	0	1	0	0	0	1	0	2	0	0	1	1	0	1	1	2	1
0,5	Weißbrot Weizen	Ist 251	50,8	7,9	1,4	0,3	0,3	0,0	0,4	0,3	3	3	0,5	0	5	0,1	0,1	1	345	0,0	2	20	0,0	507	118	44	23	1	2	789	171	485	16
		Soll	31,4	10,0	9,4	4,3	0,8	0,2	1,0	4,1	4	113	1,6	12,6	8	0,1	0,4	2	753	0,2	5,6	37,7	0,3	188	502	126	47	1,6	22	1067	157	439	8,2
		Relation	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	2
0,5	Maisgries	Ist 346	73,8	8,9	1,1	0,2	0,9	0,0	0,4	0,6	5	69	0,6	0	40	0,1	0,0	1	550	0,2	7	4	0,0	1	80	4	20	1	2	405	75	106	16
		Soll	43,3	13,9	13,0	5,9	1,1	0,3	1,4	5,7	5	156	2,3	17,3	11	0,2	0,5	2	1039	0,2	7,8	52,0	0,4	260	693	173	65	2,2	30	1472	216	606	11,3
	hominy	Relation	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	1
0,5	Reis poliert	Ist 351	78,5	7,0	0,7	0,1	0,2	0,0	0,2	0,2	2	0	0,2	0	0	0,2	0,0	3	960	0,2	2	84	0,0	3	98	5	28	2	1	719	213	1015	11
		Soll	43,9	14,0	13,2	6,0	1,1	0,3	1,4	5,8	5	158	2,3	17,6	11	0,2	0,5	2	1053	0,2	7,9	52,7	0,4	263	702	176	66	2,2	31	1492	219	614	11,4
	rice polished	Relation	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
0,5	Teigwaren mit Ei	Ist 357	69,0	12,5	2,9	0,5	1,0	0,1	1,2	0,4	4	63	0,2	0	1	0,2	0,1	2	300	0,1	1	18	0,0	16	192	26	54	2	1	1450	150	730	20
		Soll	44,6	14,3	13,4	6,1	1,2	0,3	1,4	5,9	5	160	2,3	17,8	12	0,2	0,5	2	1070	0,2	8,0	53,5	0,4	267	713	178	67	2,2	31	1515	223	624	11,6
		Relation	2	1	0	0	1	0	1	0	1	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	1	1	1	2
0,5	Laugengebäck	Ist 291	56,8	8,4	2,8	1,0	0,5	0,1	0,7	0,9	3	12	0,4	0	11	0,1	0,1	2	295	0,1	1	9	0,0	1378	125	47	21	1	3	1068	196	796	0
		Soll	36,4	11,6	10,9	4,9	0,9	0,2	1,2	4,8	4	131	1,9	14,6	9	0,2	0,4	2	873	0,2	6,5	43,7	0,4	218	582	146	55	1,8	25	1237	182	509	9,5
		Relation	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
0,4	Baguette	Ist 266	54,0	8,3	1,4	0,4	0,4	0,0	0,6	0,4	3	3	0,5	0	9	0,1	0,1	1	149	0,1	2	27	0,0	533	132	28	20	1	2	862	180	511	0
		Soll	33,3	10,7	10,0	4,5	0,9	0,2	1,1	4,4	4	120	1,7	13,3	9	0,1	0,4	2	799	0,2	6,0	40,0	0,3	200	533	133	50	1,7	23	1132	166	466	8,7
	baguette	Relation	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	0
0,4	Suppennudeln	Ist 352	68,0	12,0	2,8	0,4	1,0	0,4	1,3	0,3	5	63	0,0	0	1	0,1	0,1	4	300	0,1	1	11	0,0	17	164	27	67	2	1	1600	150	730	0
		Soll	44,0	14,1	13,2	6,0	1,1	0,3	1,4	5,8	5	158	2,3	17,6	11	0,2	0,5	2	1056	0,2	7,9	52,8	0,4	264	704	176	66	2,2	31	1496	220	616	11,4
		Relation	2	1	0	0	1	2	1	0	1	0	0	0	0	1	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	1	1	1	0
0,4	Zwieback	Ist 365	71,0	9,0	4,3	0,6	1,8	0,1	2,0	0,5	5	0	0,2	0	5	0,1	0,1	3	0	0,1	0	0	0,0	263	160	42	16	2	4	570	400	750	0
		Soll	45,6	14,6	13,7	6,2	1,2	0,3	1,5	6,0	5	164	2,4	18,3	12	0,2	0,5	2	1095	0,2	8,2	54,8	0,5	274	730	183	68	2,3	32	1551	228	639	11,9
		Relation	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
0,3	Semmelbrösel (Paniermehl)	Ist 359	73,0	11,5	1,5	0,4	0,7	0,0	0,4	0,3	5	0	0,4	0	0	0,2	0,1	1	600	0,1	6	29	0,0	400	130	50	24	1	2	900	120	600	0
		Soll	44,9	14,4	13,5	6,1	1,2	0,3	1,4	5,9	5	162	2,3	18,0	12	0,2	0,5	2	1077	0,2	8,1	53,9	0,4	269	718	180	67	2,2	31	1526	224	628	11,7
		Relation	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	0

Relative Nährwerttabelle - Liste 2

gruppiert nach Nährwertgruppen - absteigend sortiert nach Nährwertindex - mit Nährwert und Bedarf pro 100g

Nährwertgruppe 4		Energie										Vitamine											Mineralstoffe und Spurenelemente										
Getreide, Getreideprodukte		kc / 100g	Kh g	Pr g	Ft g	gFs g	O6 g	O3 g	muFs g	euFs g	Bal g	A µg	E mg	C mg	K µg	B1 mg	B2 mg	Nia mg	Pan µg	B6 mg	Biot µg	Fol µg	B12 µg	Na mg	Ka mg	Ca mg	Mg mg	Fe mg	Jod µg	Zn µg	Cu µg	Mn µg	Se µg
rNI	Tagesbedarf: 2000 kcal	250	80	75	34	6,5	1,5	8	33	30	900	13	100	65	1,1	3	13,5	6000	1,35	45	300	2,5	1500	4000	1000	375	12,5	175	8500	1250	3500	65	
	Hartweizengrieß	Ist 351	70,4	12,6	1,2	0,2	0,0	0,0	0,5	0,1	4	1	0,0	0	0,1	0,1	3	370	0,1	0	23	0,0	3	190	20	40	1	5	3300	1	3	0	
		Soll	43,9	14,0	13,2	6,0	1,1	0,3	1,4	5,8	5	158	2,3	17,6	11	0,2	0,5	2	1053	0,2	7,9	52,7	0,4	263	702	176	66	2,2	31	1492	219	614	11,4
0,3	Relation		2	1	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
	Weizenmehl Type 405	Ist 338	71,3	10,5	1,0	0,2	0,4	0,0	0,5	0,1	4	0	0,3	0	10	0,1	0,0	2	210	0,2	2	10	0,0	2	109	15	18	1	1	524	170	538	0
		Soll	42,3	13,5	12,7	5,8	1,1	0,3	1,4	5,6	5	152	2,2	16,9	11	0,2	0,5	2	1015	0,2	7,6	50,8	0,4	254	677	169	63	2,1	30	1438	211	592	11,0
0,3	Relation		2	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	1	0
	Weizengluten (Seitan)	Ist 386	9,3	79,1	3,3	0,6	1,2	0,1	1,3	0,2	1	0	0,1	0	3	0,0	0,0	5	12	0,0	0	7	0,0	10	5	1	9	0	1	311	65	36	40
		Soll	48,3	15,4	14,5	6,6	1,3	0,3	1,5	6,4	6	174	2,5	19,3	13	0,2	0,6	3	1158	0,3	8,7	57,9	0,5	290	772	193	72	2,4	34	1641	241	676	12,5
0,3	Relation		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	3
	Maisstärke	Ist 347	86,0	0,2	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1	0	0,0	0	0	0,0	0,0	0	0	0,0	0	0	0,0	3	7	5	2	1	3	200	0	1000	0
		Soll	43,4	13,9	13,0	5,9	1,1	0,3	1,4	5,7	5	156	2,3	17,4	11	0,2	0,5	2	1041	0,2	7,8	52,1	0,4	260	694	174	65	2,2	30	1475	217	607	11,3
0,1	maize starch	Relation	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	2	0
	Reisstärke	Ist 346	85,0	0,9	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	33	8	20	20	0	0	50	0	0	0
		Soll	43,2	13,8	13,0	5,9	1,1	0,3	1,4	5,7	5	155	2,2	17,3	11	0,2	0,5	2	1037	0,2	7,8	51,8	0,4	259	691	173	65	2,2	30	1468	216	605	11,2
0,0	rice starch	Relation	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
	Weizenstärke	Ist 348	86,1	0,2	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1	0	0,0	0	0	0,0	0,0	0	0	0,0	0	0	0,0	2	16	0	2	0	0	0	0	0	0
		Soll	43,5	13,9	13,1	5,9	1,1	0,3	1,4	5,7	5	157	2,3	17,4	11	0,2	0,5	2	1044	0,2	7,8	52,2	0,4	261	696	174	65	2,2	30	1479	218	609	11,3
0,0	Relation		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

Relative Nährwerttabelle - Liste 2

gruppiert nach Nährwertgruppen - absteigend sortiert nach Nährwertindex - mit Nährwert und Bedarf pro 100g

Nährwertgruppe 5		Energie										Vitamine												Mineralstoffe und Spurenelemente										
rNI	Samen, Nüsse, Ölsaat und Öle Tagesbedarf: 2000 kcal	kc / 100g	Kh g	Pr g	Ft g	gFs g	O6 g	O3 g	muFs g	euFs g	Bal g	A µg	E mg	C mg	K µg	B1 mg	B2 mg	Nia mg	Pan µg	B6 mg	Biot µg	Fol µg	B12 µg	Na mg	Ka mg	Ca mg	Mg mg	Fe mg	Jod µg	Zn µg	Cu µg	Mn µg	Se µg	
				711	5,8	9,6	71,9	14,8	24,2	4,4	28,8	24,5	6	159	17	6,7	24,5	0,3	0,1	3,0	491	0,2	6,1	36	0,0	43	359	120	119,2	2,7	2	2053	625	1263
1,2	Samen, Nüsse, Ölsaat und Öle	Ist	711	5,8	9,6	71,9	14,8	24,2	4,4	28,8	24,5	6	159	17	6,7	24,5	0,3	0,1	3,0	491	0,2	6,1	36	0,0	43	359	120	119,2	2,7	2	2053	625	1263	82,9
		Soll	88,9	28,4	26,7	12,1	2,3	0,5	2,8	11,7	11	319,9	4,6	35,5	23,1	0,4	1,1	4,8	2133	0,5	16,0	106,6	0,9	533	1422	355	133,3	4,4	62,2	3021	444	1244	23,1	
		Relation	0	0	3	1	10	8	10	2	1	0	4	0	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	1	1	4
4,8	Paranüsse	Ist	671	3,9	13,9	69,9	15,4	27,4	0,0	28,2	19,8	7	1	7,6	1	0	1,0	0,0	1	230	0,1	7	40	0,0	2	645	131	160	3	0	4000	1300	600	1910
		Soll	83,9	26,8	25,2	11,4	2,2	0,5	2,7	11,1	10	302	4,4	33,6	22	0,4	1,0	5	2013	0,5	15,1	100,7	0,8	503	1342	336	126	4,2	59	2852	419	1174	21,8	
		Relation	0	1	3	1	13	0	10	7	1	0	2	0	0	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	1	3	1
3,7	Kokosnuss (Kopra)	Ist	372	4,9	4,0	37,3	31,9	0,7	0,0	0,7	2,2	9	0	0,8	2	0	0,1	0,0	0	200	0,1	0	30	0,0	35	380	20	40	2	1	793	3500	1300	810
		Soll	46,5	14,9	14,0	6,3	1,2	0,3	1,5	6,1	6	167	2,4	18,6	12	0,2	0,6	3	1116	0,3	8,4	55,8	0,5	279	744	186	70	2,3	33	1581	233	651	12,1	
		Relation	0	0	3	5	1	0	0	1	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	1	1	0	1	15	2	67
2,3	Mohn	Ist	489	4,1	20,1	42,1	4,9	30,5	0,4	31,0	4,6	21	5	4,0	0	0	0,9	0,2	3	3000	0,4	10	100	0,0	21	705	1460	332	10	10	9000	160	6000	14
		Soll	61,1	19,6	18,3	8,3	1,6	0,4	2,0	8,1	7	220	3,2	24,5	16	0,3	0,7	3	1467	0,3	11,0	73,4	0,6	367	978	245	92	3,1	43	2078	306	856	15,9	
		Relation	0	1	2	1	19	1	16	2	3	0	1	0	0	3	0	1	2	1	1	1	1	0	0	1	6	4	3	0	4	1	7	1
2,2	Leinsamen	Ist	445	3,1	22,5	34,7	3,3	4,8	19,3	23,7	6,5	30	5	12,2	0	5	0,5	0,2	9	847	0,5	14	68	0,0	53	704	217	342	7	4	4197	1044	2108	32
		Soll	55,6	17,8	16,7	7,6	1,4	0,3	1,8	7,3	7	200	2,9	22,2	14	0,2	0,7	3	1334	0,3	10,0	66,7	0,6	333	889	222	83	2,8	39	1889	278	778	14,4	
		Relation	0	1	2	0	3	58	13	4	5	0	4	0	0	2	0	3	1	2	1	1	1	0	0	1	1	4	3	0	2	4	3	2
2,2	Sonnenblumenkerne	Ist	587	12,2	22,3	49,0	5,4	27,9	0,1	28,0	13,5	6	3	29,9	0	0	1,9	0,1	4	0	0,6	0	120	0,0	2	750	99	420	6	4	5700	1900	2400	53
		Soll	73,3	23,5	22,0	10,0	1,9	0,4	2,3	9,7	9	264	3,8	29,3	19	0,3	0,9	4	1760	0,4	13,2	88,0	0,7	440	1173	293	110	3,7	51	2493	367	1026	19,1	
		Relation	0	1	2	1	15	0	12	6	1	0	8	0	0	6	0	1	0	2	0	1	1	0	0	1	0	4	2	0	2	5	2	3
2,2	Weizenkeimöl	Ist	893	0,0	0,3	99,8	17,0	55,0	7,5	62,8	15,8	0	0	177,8	0	24	0,0	0,0	0	0	0,0	0	0	0,0	1	1	1	1	0	0	3800	1	1	0
		Soll	111,6	35,7	33,5	15,2	2,9	0,7	3,6	14,7	13	402	5,8	44,7	29	0,5	1,3	6	2679	0,6	20,1	134,0	1,1	670	1786	447	167	5,6	78	3795	558	1563	29,0	
		Relation	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	0	0	1	0	0	0
1,9	Chiasamen	Ist	474	4,1	17,7	32,2	2,1	6,2	19,1	23,7	2,3	34	11	0,5	1	0	0,6	0,2	9	877	0,3	0	49	0,0	16	407	563	337	8	0	4585	923	2722	55
		Soll	59,3	19,0	17,8	8,1	1,5	0,4	1,9	7,8	7	213	3,1	23,7	15	0,3	0,7	3	1423	0,3	10,7	71,1	0,6	356	949	237	89	3,0	41	2016	296	830	15,4	
		Relation	0	1	2	0	4	54	12	1	5	0	0	0	0	2	0	3	1	1	0	1	0	0	0	0	2	4	3	0	2	3	3	4
1,8	Haselnusskerne	Ist	655	8,3	13,0	62,3	4,5	8,5	0,1	7,3	48,0	8	5	26,3	3	9	0,4	0,2	1	1200	0,3	17	71	0,0	2	633	225	153	4	2	1900	1300	5700	2
		Soll	81,9	26,2	24,6	11,1	2,1	0,5	2,6	10,8	10	295	4,3	32,8	21	0,4	1,0	4	1965	0,4	14,7	98,3	0,8	491	1310	328	123	4,1	57	2784	409	1146	21,3	
		Relation	0	0	3	0	4	0	3	18	1	0	6	0	0	1	0	0	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	0	1	3	5	0
1,8	Kürbiskerne	Ist	579	6,7	32,1	46,7	8,7	18,2	0,3	20,9	17,0	9	39	3,1	188	0	0,5	0,1	9	564	0,4	10	46	0,0	26	660	20	328	8	3	6263	870	2893	9
		Soll	72,4	23,2	21,7	9,8	1,9	0,4	2,3	9,6	9	261	3,8	29,0	19	0,3	0,9	4	1737	0,4	13,0	86,9	0,7	434	1158	290	109	3,6	51	2461	362	1013	18,8	
		Relation	0	1	2	1	10	1	9	7	1	0	1	6	0	1	0	2	0	1	1	1	1	0	0	1	0	3	2	0	3	2	3	0

Relative Nährwerttabelle - Liste 2

gruppiert nach Nährwertgruppen - absteigend sortiert nach Nährwertindex - mit Nährwert und Bedarf pro 100g

Nährwertgruppe 5		Energie										Vitamine												Mineralstoffe und Spurenelemente										
rNI	Samen, Nüsse, Ölsaaten und Öle Tagesbedarf: 2000 kcal	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
		g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	µg	mg	mg	µg	mg	mg	mg	µg	mg	µg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	µg
		Ist	611	250	80	75	34	6,5	1,5	8	33	30	900	13	100	65	1,1	3	13,5	6000	1,35	45	300	2,5	1500	4000	1000	375	12,5	175	8500	1250	3500	65
	Pinienkerne	Soll	611	250	80	75	34	6,5	1,5	8	33	30	900	13	100	65	1,1	3	13,5	6000	1,35	45	300	2,5	1500	4000	1000	375	12,5	175	8500	1250	3500	65
1,8	pine nut	Relation		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
	Sesamsamen	Ist	576	10,1	17,5	50,2	7,6	18,7	0,7	19,4	20,0	11	7	1,4	0	0	0,8	0,3	5	0	0,8	0	48	0,0	45	459	782	349	10	0	3604	1500	1600	34
		Soll	576	10,1	17,5	50,2	7,6	18,7	0,7	19,4	20,0	11	7	1,4	0	0	0,8	0,3	5	0	0,8	0	48	0,0	45	459	782	349	10	0	3604	1500	1600	34
1,7		Relation		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
	Erdnüsse	Ist	577	7,8	25,4	48,5	8,4	13,8	0,5	14,2	22,9	11	0	10,0	0	0	0,7	0,2	17	2520	0,4	35	155	0,0	11	699	48	228	2	14	3090	795	1663	6
		Soll	577	7,8	25,4	48,5	8,4	13,8	0,5	14,2	22,9	11	0	10,0	0	0	0,7	0,2	17	2520	0,4	35	155	0,0	11	699	48	228	2	14	3090	795	1663	6
1,7	peanuts	Relation		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
	Pekannuss	Ist	702	6,6	9,1	72,0	5,8	18,9	0,7	17,9	44,6	9	10	3,1	2	8	0,8	0,1	5	1427	0,2	28	31	0,0	3	529	68	136	2	5	4915	1150	4250	4
		Soll	702	6,6	9,1	72,0	5,8	18,9	0,7	17,9	44,6	9	10	3,1	2	8	0,8	0,1	5	1427	0,2	28	31	0,0	3	529	68	136	2	5	4915	1150	4250	4
1,6	pecan	Relation		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
	Cashewkerne / Cashewnuss	Ist	577	27,7	18,9	44,1	9,0	7,0	0,1	7,2	26,3	3	7	3,5	0	29	0,6	0,2	6	1087	0,5	14	61	0,0	14	615	34	269	5	8	3728	2744	1120	20
		Soll	577	27,7	18,9	44,1	9,0	7,0	0,1	7,2	26,3	3	7	3,5	0	29	0,6	0,2	6	1087	0,5	14	61	0,0	14	615	34	269	5	8	3728	2744	1120	20
1,6	cashew-nut	Relation		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
	Erdnüsse geröstet und gesalzen	Ist	588	9,0	25,5	48,7	8,4	13,9	0,5	14,3	23,1	11	0	8,7	0	0	0,2	0,1	19	2099	0,4	35	125	0,0	391	771	67	181	2	14	3358	781	1634	6
		Soll	588	9,0	25,5	48,7	8,4	13,9	0,5	14,3	23,1	11	0	8,7	0	0	0,2	0,1	19	2099	0,4	35	125	0,0	391	771	67	181	2	14	3358	781	1634	6
1,6	peanuts roast and salted	Relation		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
	Mandeln	Ist	588	5,2	21,5	53,5	4,2	10,9	0,1	11,1	31,7	12	21	25,8	0	0	0,2	0,3	6	580	0,1	3	45	0,0	2	740	151	199	4	1	2774	889	1844	3
		Soll	588	5,2	21,5	53,5	4,2	10,9	0,1	11,1	31,7	12	21	25,8	0	0	0,2	0,3	6	580	0,1	3	45	0,0	2	740	151	199	4	1	2774	889	1844	3
1,6	almond seed	Relation		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
	Traubenkernöl	Ist	893	0,0	0,0	99,8	9,0	67,6	0,5	67,5	16,6	0	0	32,6	0	280	0,0	0,0	0	0	0,0	0	0	0,0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0
		Soll	893	0,0	0,0	99,8	9,0	67,6	0,5	67,5	16,6	0	0	32,6	0	280	0,0	0,0	0	0	0,0	0	0	0,0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0
1,6		Relation		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
	Pistazien geröstet	Ist	608	13,2	18,9	53,0	6,5	7,7	0,2	7,8	35,5	9	24	5,2	7	30	0,6	0,2	3	1212	0,3	17	59	0,0	6	1015	118	150	6	5	1590	1020	616	7
		Soll	608	13,2	18,9	53,0	6,5	7,7	0,2	7,8	35,5	9	24	5,2	7	30	0,6	0,2	3	1212	0,3	17	59	0,0	6	1015	118	150	6	5	1590	1020	616	7
1,5	pistachio roasted	Relation		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
	Rapsöl	Ist	892	0,0	0,0	99,7	7,4	22,3	9,5	31,8	57,8	0	550	23,9	0	150	0,0	0,0	0	0	0,0	0	0	0,0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0
		Soll	892	0,0	0,0	99,7	7,4	22,3	9,5	31,8	57,8	0	550	23,9	0	150	0,0	0,0	0	0	0,0	0	0	0,0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0
1,4	rapeseed oil	Relation		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

Relative Nährwerttabelle - Liste 2

gruppiert nach Nährwertgruppen - absteigend sortiert nach Nährwertindex - mit Nährwert und Bedarf pro 100g

Nährwertgruppe 5		Energie										Vitamine										Mineralstoffe und Spurenelemente											
rNI	Samen, Nüsse, Ölsaaten und Öle	kc / 100g	Kh g	Pr g	Ft g	gFs g	O6 g	O3 g	muFs g	euFs g	Bal g	A µg	E mg	C mg	K µg	B1 mg	B2 mg	Nia mg	Pan µg	B6 mg	Biot µg	Fol µg	B12 µg	Na mg	Ka mg	Ca mg	Mg mg	Fe mg	Jod µg	Zn µg	Cu µg	Mn µg	Se µg
	Tagesbedarf: 2000 kcal		250	80	75	34	6,5	1,5	8	33	30	900	13	100	65	1,1	3	13,5	6000	1,35	45	300	2,5	1500	4000	1000	375	12,5	175	8500	1250	3500	65
1,4	Walnusskerne	Ist 669	10,8	14,2	62,3	6,9	34,3	7,8	42,1	11,5	6	9	6,0	3	2	0,3	0,1	1	820	0,9	16	76	0,0	2	558	86	133	2	3	2700	880	2000	6
		Soll	83,6	26,7	25,1	11,4	2,2	0,5	2,7	11,0	10	301	4,3	33,4	22	0,4	1,0	5	2006	0,5	15,0	100,3	0,8	501	1337	334	125	4,2	58	2841	418	1170	21,7
		Relation	0	1	2	1	16	16	16	4	1	0	1	0	0	1	0	0	0	2	1	1	0	0	0	0	0	1	1	0	1	2	2
1,3	Sonnenblumenöl	Ist 895	0,0	0,0	100,0	10,9	56,6	0,3	59,1	21,8	0	4	58,2	0	8	0,0	0,0	0	0	0,0	0	0	0,0	1	1	1	0	0	0	55	1	0	0
		Soll	111,8	35,8	33,6	15,2	2,9	0,7	3,6	14,8	13	403	5,8	44,7	29	0,5	1,3	6	2684	0,6	20,1	134,2	1,1	671	1789	447	168	5,6	78	3802	559	1566	29,1
		Relation	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
1,3	Distelöl (Saffloröl)	Ist 893	0,0	0,0	99,8	9,2	74,5	0,5	75,0	11,2	0	0	45,7	0	11	0,0	0,0	0	0	0,0	0	0	0,0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0
		Soll	111,6	35,7	33,5	15,2	2,9	0,7	3,6	14,7	13	402	5,8	44,7	29	0,5	1,3	6	2679	0,6	20,1	134,0	1,1	670	1786	447	167	5,6	78	3795	558	1563	29,0
	safflower oil	Relation	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
1,2	Maiskeimöl	Ist 894	0,0	0,0	100,0	14,0	54,3	1,0	56,1	25,8	0	23	30,2	0	46	0,0	0,0	0	0	0,0	0	0	0,0	1	1	15	0	1	0	0	50	0	0
		Soll	111,8	35,8	33,5	15,2	2,9	0,7	3,6	14,8	13	402	5,8	44,7	29	0,5	1,3	6	2683	0,6	20,1	134,2	1,1	671	1789	447	168	5,6	78	3801	559	1565	29,1
	corn oil	Relation	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
1,2	Macadamianuss geröstet und gesalzen	Ist 704	4,0	7,0	75,0	11,0	1,5	0,5	2,3	57,8	13	1	1,5	0	0	0,2	0,1	3	288	0,2	5	44	0,0	513	325	50	116	1	3	1390	296	842	12
		Soll	88,0	28,2	26,4	12,0	2,3	0,5	2,8	11,6	11	317	4,6	35,2	23	0,4	1,1	5	2112	0,5	15,8	105,6	0,9	528	1408	352	132	4,4	62	2992	440	1232	22,9
	macadamia nut	Relation	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
1,2	Pistazien geröstet und gesalzen	Ist 628	16,0	18,0	54,0	7,0	0,0	0,0	8,0	36,5	7	22	4,1	6	60	0,6	0,2	0	0	0,3	0	54	0,0	385	1000	95	130	3	0	1200	0	0	0
		Soll	78,5	25,1	23,6	10,7	2,0	0,5	2,5	10,4	9	283	4,1	31,4	20	0,3	0,9	4	1884	0,4	14,1	94,2	0,8	471	1256	314	118	3,9	55	2669	393	1099	20,4
	pistachio roasted and salted	Relation	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
1,1	Hanfsamenöl	Ist 897	0,0	0,1	99,7	8,8	57,6	21,6	78,8	11,3	0	725	3,8	0	0	0,0	0,0	0	0	0,0	0	0	0,0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Soll	112,1	35,9	33,6	15,2	2,9	0,7	3,6	14,8	13	404	5,8	44,9	29	0,5	1,3	6	2691	0,6	20,2	134,6	1,1	673	1794	449	168	5,6	78	3812	561	1570	29,2
	hempseed oil	Relation	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
1,1	Olivenöl	Ist 894	0,0	0,0	99,9	14,2	8,7	0,7	9,2	71,5	0	145	12,4	0	42	0,0	0,0	0	0	0,0	0	0	0,0	1	1	1	1	0	5	60	70	0	0
		Soll	111,7	35,7	33,5	15,2	2,9	0,7	3,6	14,7	13	402	5,8	44,7	29	0,5	1,3	6	2681	0,6	20,1	134,1	1,1	670	1787	447	168	5,6	78	3798	559	1564	29,0
	olive oil	Relation	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
1,0	Palmöl	Ist 891	0,0	0,0	99,6	47,1	9,4	0,3	10,0	37,8	0	4059	13,8	0	8	0,0	0,0	0	0	0,0	0	0	0,0	1	1	1	1	0	0	10	1	1	0
		Soll	111,3	35,6	33,4	15,1	2,9	0,7	3,6	14,7	13	401	5,8	44,5	29	0,5	1,3	6	2672	0,6	20,0	133,6	1,1	668	1781	445	167	5,6	78	3785	557	1559	28,9
	palm oil	Relation	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
1,0	Leinöl	Ist 893	0,0	0,0	99,8	9,8	13,7	53,3	67,1	18,8	0	0	5,6	0	25	0,0	0,0	0	0	0,0	0	0	0,0	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0
		Soll	111,6	35,7	33,5	15,2	2,9	0,7	3,6	14,7	13	402	5,8	44,7	29	0,5	1,3	6	2679	0,6	20,1	134,0	1,1	670	1786	447	167	5,6	78	3795	558	1563	29,0
	linseed oil	Relation	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

Relative Nährwerttabelle - Liste 2

gruppiert nach Nährwertgruppen - absteigend sortiert nach Nährwertindex - mit Nährwert und Bedarf pro 100g

Nährwertgruppe 5		Energie										Vitamine												Mineralstoffe und Spurenelemente									
Samen, Nüsse, Ölsaaten und Öle		kc / 100g	Kh g	Pr g	Ft g	gFs g	O6 g	O3 g	muFs g	euFs g	Bal g	A µg	E mg	C mg	K µg	B1 mg	B2 mg	Nia mg	Pan µg	B6 mg	Biot µg	Fol µg	B12 µg	Na mg	Ka mg	Ca mg	Mg mg	Fe mg	Jod µg	Zn µg	Cu µg	Mn µg	Se µg
rNI	Tagesbedarf: 2000 kcal	250	80	75	34	6,5	1,5	8	33	30	900	13	100	65	1,1	3	13,5	6000	1,35	45	300	2,5	1500	4000	1000	375	12,5	175	8500	1250	3500	65	
	Sesamöl	Ist 895	0,0	0,0	100,0	12,9	42,7	0,5	43,1	40,5	0	0	10,7	0	10	0,0	0,1	0	0	0,0	0	0	0,0	2	20	10	0	0	0	0	0	0	0
		Soll	111,8	35,8	33,6	15,2	2,9	0,7	3,6	14,8	13	403	5,8	44,7	29	0,5	1,3	6	2684	0,6	20,1	134,2	1,1	671	1789	447	168	5,6	78	3802	559	1566	29,1
1,0		Relation	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
	Edelkastanien (Maronen)	Ist 203	41,1	2,7	2,0	0,3	0,5	0,1	0,5	1,0	8	4	1,2	26	0	0,2	0,2	1	500	0,4	2	30	0,0	2	704	34	45	1	0	500	230	750	1
		Soll	25,3	8,1	7,6	3,4	0,7	0,2	0,8	3,3	3	91	1,3	10,1	7	0,1	0,3	1	608	0,1	4,6	30,4	0,3	152	405	101	38	1,3	18	861	127	354	6,6
1,0	sweet chestnut	Relation	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
	Walnussöl	Ist 893	0,0	0,0	99,8	10,2	54,8	11,1	65,8	17,7	0	0	3,9	0	15	0,0	0,0	0	0	0,0	0	0	0,0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0
		Soll	111,6	35,7	33,5	15,2	2,9	0,7	3,6	14,7	13	402	5,8	44,7	29	0,5	1,3	6	2679	0,6	20,1	134,0	1,1	670	1786	447	167	5,6	78	3795	558	1563	29,0
1,0		Relation	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
	Erdnussöl	Ist 893	0,0	0,3	99,8	19,3	23,7	0,7	24,1	53,6	0	0	14,9	0	1	0,0	0,0	0	0	0,0	0	0	0,0	1	1	1	1	0	0	10	3	2	0
		Soll	111,6	35,7	33,5	15,2	2,9	0,7	3,6	14,7	13	402	5,8	44,7	29	0,5	1,3	6	2679	0,6	20,1	134,0	1,1	670	1786	447	167	5,6	78	3795	558	1563	29,0
1,0	peanut oil	Relation	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
	Kürbiskernöl	Ist 893	0,0	0,0	99,8	18,6	51,0	0,6	50,3	25,6	0	15	3,8	0	57	0,0	0,0	0	0	0,0	0	0	0,0	4	1	1	5	2	0	0	0	0	0
		Soll	111,6	35,7	33,5	15,2	2,9	0,7	3,6	14,7	13	402	5,8	44,7	29	0,5	1,3	6	2679	0,6	20,1	134,0	1,1	670	1786	447	167	5,6	78	3795	558	1563	29,0
1,0	pumpkin seed oil	Relation	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
	Kokosöl	Ist 892	0,0	0,0	99,1	82,5	1,7	0,0	1,7	6,3	0	19	3,8	0	1	0,0	0,0	0	0	0,0	0	0	0,0	0	0	1	0	0	0	20	0	0	0
		Soll	111,5	35,7	33,5	15,2	2,9	0,7	3,6	14,7	13	401	5,8	44,6	29	0,5	1,3	6	2676	0,6	20,1	133,8	1,1	669	1784	446	167	5,6	78	3791	558	1561	29,0
0,1	coconut oil	Relation	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
	Kokosfett	Ist 890	0,0	0,3	99,4	86,4	1,4	0,0	1,6	6,5	0	0	1,5	0	10	0,0	0,0	0	0	0,0	0	0	0,0	2	2	2	0	0	0	0	2	0	0
		Soll	111,3	35,6	33,4	15,1	2,9	0,7	3,6	14,7	13	401	5,8	44,5	29	0,5	1,3	6	2670	0,6	20,0	133,5	1,1	668	1780	445	167	5,6	78	3783	556	1558	28,9
0,1	coconut fat	Relation	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

Relative Nährwerttabelle - Liste 2

gruppiert nach Nährwertgruppen - absteigend sortiert nach Nährwertindex - mit Nährwert und Bedarf pro 100g

Nährwertgruppe 6		Energie										Vitamine												Mineralstoffe und Spurenelemente									
Hülsenfrüchte		kc / 100g	Kh g	Pr g	Ft g	gFs g	O6 g	O3 g	muFs g	euFs g	Bal g	A µg	E mg	C mg	K µg	B1 mg	B2 mg	Nia mg	Pan µg	B6 mg	Biot µg	Fol µg	B12 µg	Na mg	Ka mg	Ca mg	Mg mg	Fe mg	Jod µg	Zn µg	Cu µg	Mn µg	Se µg
rNI	Tagesbedarf: 2000 kcal	250	80	75	34	6,5	1,5	8	33	30	900	13	100	65	1,1	3	13,5	6000	1,35	45	300	2,5	1500	4000	1000	375	12,5	175	8500	1250	3500	65	
1,9	Hülsenfrüchte	Ist 241	30,1	17,9	4,1	0,6	1,3	0,3	1,9	0,9	13	23	1	6,5	65,3	0,4	0,2	3,5	1009	0,4	9,5	167	0,0	33	790	124	122,1	5,1	4	1912	433	1162	5,3
		Soll	30,2	9,7	9,1	4,1	0,8	0,2	1,0	4,0	4	108,7	1,6	12,1	7,8	0,1	0,4	1,6	724	0,2	5,4	36,2	0,3	181	483	121	45,3	1,5	21,1	1026	151	423	7,8
		Relation	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
3,2	Kichererbsen gegart	Ist 114	16,0	8,0	1,4	0,2	0,6	0,0	0,7	0,3	9	12	1,4	1	125	0,2	0,1	2	464	0,2	3	80	0,0	9	287	53	62	3	9	1276	268	911	4
		Soll	14,3	4,6	4,3	1,9	0,4	0,1	0,5	1,9	2	51	0,7	5,7	4	0,1	0,2	1	342	0,1	2,6	17,1	0,1	86	228	57	21	0,7	10	485	71	200	3,7
		Relation	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
2,6	Kichererbsen getrocknet	Ist 317	44,2	18,9	5,9	0,8	2,0	0,1	2,1	1,1	16	30	2,9	5	264	0,5	0,1	2	1300	0,6	0	340	0,0	25	771	124	128	6	0	2400	448	2700	3
		Soll	39,7	12,7	11,9	5,4	1,0	0,2	1,3	5,2	5	143	2,1	15,9	10	0,2	0,5	2	952	0,2	7,1	47,6	0,4	238	635	159	60	2,0	28	1349	198	555	10,3
		Relation	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
2,6	Bohnen weiß getrocknet	Ist 270	40,0	19,0	1,8	0,3	0,4	0,6	0,9	0,1	22	37	1,3	26	95	0,5	0,4	6	1468	0,5	21	197	0,0	20	1484	193	162	7	3	2435	704	2348	9
		Soll	33,8	10,8	10,1	4,6	0,9	0,2	1,1	4,5	4	122	1,8	13,5	9	0,1	0,4	2	810	0,2	6,1	40,5	0,3	203	540	135	51	1,7	24	1148	169	473	8,8
		Relation	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
2,4	Mungbohnen	Ist 291	41,8	23,1	1,1	0,2	0,1	0,6	0,6	0,2	17	6	1,9	3	150	0,5	0,2	7	2600	0,4	8	246	0,0	10	171	107	204	8	7	2139	720	1200	8
		Soll	36,4	11,6	10,9	4,9	0,9	0,2	1,2	4,8	4	131	1,9	14,6	9	0,2	0,4	2	873	0,2	6,5	43,7	0,4	218	582	146	55	1,8	25	1237	182	509	9,5
		Relation	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
2,2	Sojabohnen getrocknet	Ist 374	13,8	35,0	17,9	2,4	8,6	1,0	9,9	3,8	18	75	1,3	12	108	1,0	0,4	3	1204	0,8	36	188	0,0	5	1409	249	168	7	9	2473	267	930	19
		Soll	46,8	15,0	14,0	6,4	1,2	0,3	1,5	6,2	6	168	2,4	18,7	12	0,2	0,6	3	1122	0,3	8,4	56,1	0,5	281	748	187	70	2,3	33	1590	234	655	12,2
		Relation	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
2,1	Limabohnen getrocknet	Ist 293	51,0	18,8	1,2	0,3	0,4	0,3	0,7	0,1	15	85	1,7	0	78	0,8	0,3	4	2147	0,6	15	222	0,0	14	848	184	158	5	20	2245	897	1794	1
		Soll	36,6	11,7	11,0	5,0	1,0	0,2	1,2	4,8	4	132	1,9	14,6	10	0,2	0,4	2	878	0,2	6,6	43,9	0,4	219	585	146	55	1,8	26	1243	183	512	9,5
		Relation	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
2,1	Tofu gebraten	Ist 139	2,2	16,0	7,6	1,1	3,8	0,5	4,5	1,6	1	2	3,7	0	29	0,1	0,1	3	230	0,1	4	43	0,0	108	233	159	66	3	3	1035	193	900	17
		Soll	17,4	5,6	5,2	2,4	0,5	0,1	0,6	2,3	2	63	0,9	7,0	5	0,1	0,2	1	418	0,1	3,1	20,9	0,2	105	279	70	26	0,9	12	592	87	244	4,5
		Relation	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
1,9	Tofu roh	Ist 82	1,5	8,3	4,9	0,7	2,5	0,3	2,5	0,9	0	3	0,7	0	2	0,1	0,0	1	142	0,1	3	30	0,0	6	86	108	103	4	2	417	102	475	5
		Soll	10,3	3,3	3,1	1,4	0,3	0,1	0,3	1,4	1	37	0,5	4,1	3	0,0	0,1	1	246	0,1	1,8	12,3	0,1	62	164	41	15	0,5	7	349	51	144	2,7
		Relation	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
1,8	Erbsen getrocknet (Spalterbsen)	Ist 288	41,4	23,3	1,4	0,4	0,1	0,6	0,3	17	52	1,1	13	95	0,8	0,3	7	2044	0,2	19	121	0,0	16	963	65	114	5	14	1651	1	2	3	
		Soll	36,0	11,5	10,8	4,9	0,9	0,2	1,2	4,7	4	129	1,9	14,4	9	0,2	0,4	2	863	0,2	6,5	43,2	0,4	216	575	144	54	1,8	25	1223	180	503	9,3
		Relation	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

Relative Nährwerttabelle - Liste 2

gruppiert nach Nährwertgruppen - absteigend sortiert nach Nährwertindex - mit Nährwert und Bedarf pro 100g

Nährwertgruppe 6		Energie										Vitamine											Mineralstoffe und Spurenelemente										
Hülsenfrüchte		kc / 100g	Kh g	Pr g	Ft g	gFs g	O6 g	O3 g	muFs g	euFs g	Bal g	A µg	E mg	C mg	K µg	B1 mg	B2 mg	Nia mg	Pan µg	B6 mg	Biot µg	Fol µg	B12 µg	Na mg	Ka mg	Ca mg	Mg mg	Fe mg	Jod µg	Zn µg	Cu µg	Mn µg	Se µg
rNI	Tagesbedarf: 2000 kcal	250	80	75	34	6,5	1,5	8	33	30	900	13	100	65	1,1	3	13,5	6000	1,35	45	300	2,5	1500	4000	1000	375	12,5	175	8500	1250	3500	65	
	Linsen getrocknet	Ist 304	43,6	23,7	1,6	0,2	0,5	0,1	0,7	0,3	15	17	1,2	4	73	0,5	0,3	4	1585	0,6	9	157	0,0	16	839	69	129	8	1	3490	715	1400	0
		Soll	38,0	12,1	11,4	5,2	1,0	0,2	1,2	5,0	5	137	2,0	15,2	10	0,2	0,5	2	911	0,2	6,8	45,6	0,4	228	607	152	57	1,9	27	1291	190	531	9,9
1,8	lentils	Relation	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
	Bohnen getrocknet	Ist 290	47,4	20,7	1,4	0,2	0,3	0,6	0,9	0,1	17	2	0,6	4	0	0,5	0,2	6	770	0,4	11	160	0,0	17	1770	197	194	7	2	2500	635	1600	10
		Soll	36,3	11,6	10,9	4,9	0,9	0,2	1,2	4,8	4	131	1,9	14,5	9	0,2	0,4	2	870	0,2	6,5	43,5	0,4	218	580	145	54	1,8	25	1233	181	508	9,4
1,7	beans dried	Relation	1	2	0	0	0	3	1	0	4	0	0	0	3	0	3	1	2	2	4	0	0	3	1	4	4	0	2	4	3	1	
	Bohnen rot Kidneybohnen getrocknet	Ist 313	48,0	23,0	1,3	0,2	0,3	0,6	0,8	0,1	22	2	0,4	4	19	0,6	0,2	6	770	0,4	11	170	0,0	22	1388	122	145	7	1	3145	746	1316	1
		Soll	39,1	12,5	11,7	5,3	1,0	0,2	1,3	5,2	5	141	2,0	15,7	10	0,2	0,5	2	939	0,2	7,0	47,0	0,4	235	626	157	59	2,0	27	1330	196	548	10,2
1,6	kidney bean	Relation	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
	Bohnen braun Pintobohnen getrocknet	Ist 347	41,8	21,4	2,1	0,3	0,3	0,5	0,4	0,2	22	0	0,2	6	6	0,7	0,2	1	780	0,5	10	525	0,0	12	1393	113	176	5	1	2280	680	1200	1
		Soll	43,4	13,9	13,0	5,9	1,1	0,3	1,4	5,7	5	156	2,3	17,4	11	0,2	0,5	2	1041	0,2	7,8	52,1	0,4	260	694	174	65	2,2	30	1475	217	607	11,3
1,6		Relation	1	2	0	0	0	2	0	0	4	0	0	0	4	0	0	1	2	1	10	0	0	2	1	3	2	0	2	3	2	0	
	Edamame gekocht (grüne Sojabohne)	Ist 141	11,1	12,4	6,4	0,7	0,0	0,0	3,0	1,2	4	8	0,0	17	0	0,3	0,2	1	130	0,1	0	110	0,0	14	540	150	60	3	0	910	120	500	1
		Soll	17,6	5,6	5,3	2,4	0,5	0,1	0,6	2,3	2	63	0,9	7,1	5	0,1	0,2	1	423	0,1	3,2	21,2	0,2	106	282	71	26	0,9	12	599	88	247	4,6
1,5	edamame boiled	Relation	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
	Bohnen weiß gegart	Ist 124	17,5	9,7	0,7	0,1	0,2	0,3	0,4	0,1	3	31	0,0	1	0	0,2	0,1	2	220	0,1	4	31	0,0	1	463	44	55	2	0	1100	205	747	0
		Soll	15,5	5,0	4,7	2,1	0,4	0,1	0,5	2,0	2	56	0,8	6,2	4	0,1	0,2	1	372	0,1	2,8	18,6	0,2	93	248	62	23	0,8	11	527	78	217	4,0
1,2	beans white	Relation	1	2	0	0	0	3	1	0	2	1	0	0	2	0	3	1	2	1	2	0	0	2	1	2	3	0	2	3	3	0	
	Hummus	Ist 177	20,1	4,9	8,6	1,1	0,0	0,0	2,1	4,9	4	0	0,8	8	3	0,1	0,1	0	290	0,4	0	59	0,0	240	0	49	29	2	0	1090	220	570	2
		Soll	22,1	7,1	6,6	3,0	0,6	0,1	0,7	2,9	3	80	1,2	8,9	6	0,1	0,3	1	531	0,1	4,0	26,6	0,2	133	354	89	33	1,1	15	752	111	310	5,8
1,2	hummus	Relation	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 2

gruppiert nach Nährwertgruppen - absteigend sortiert nach Nährwertindex - mit Nährwert und Bedarf pro 100g

Nährwertgruppe 7		Energie										Vitamine											Mineralstoffe und Spurenelemente										
Fruchtgemüse und Obst		kc / 100g	Kh g	Pr g	Ft g	gFs g	O6 g	O3 g	muFs g	euFs g	Bal g	A µg	E mg	C mg	K µg	B1 mg	B2 mg	Nia mg	Pan µg	B6 mg	Biot µg	Fol µg	B12 µg	Na mg	Ka mg	Ca mg	Mg mg	Fe mg	Jod µg	Zn µg	Cu µg	Mn µg	Se µg
rNI	Tagesbedarf: 2000 kcal		250	80	75	34	6,5	1,5	8	33	30	900	13	100	65	1,1	3	13,5	6000	1,35	45	300	2,5	1500	4000	1000	375	12,5	175	8500	1250	3500	65
	Fruchtgemüse und Obst	Ist 78	13,4	1,5	1,4	0,2	0,2	0,1	0,3	0,8	3	163	1	76,6	9,4	0,1	0,1	0,8	319	0,1	2,5	22	0,0	83	291	33	21,2	0,9	2	251	170	557	0,7
		Soll	9,8	3,1	2,9	1,3	0,3	0,1	0,3	1,3	1	35,2	0,5	3,9	2,5	0,0	0,1	0,5	235	0,1	1,8	11,7	0,1	59	156	39	14,7	0,5	6,8	332	49	137	2,5
2,4		Relation	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
	Acerola	Ist 18	3,2	0,2	0,2	0,0	0,1	0,0	0,1	0,1	2	28	0,3	1700	10	0,0	0,1	0	330	0,0	3	9	0,0	3	82	11	11	0	1	375	120	30	0
		Soll	2,3	0,7	0,7	0,3	0,1	0,0	0,1	0,3	0	8	0,1	0,9	1	0,0	0,0	0	55	0,0	0,4	2,8	0,0	14	37	9	3	0,1	2	78	11	32	0,6
77,5	acerola	Relation	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
	Hagebutte	Ist 101	17,6	3,8	0,8	0,0	0,2	0,2	0,4	0,1	15	600	0,9	1250	51	0,1	0,1	1	272	0,1	1	53	0,0	105	321	204	85	0	1	920	1800	1200	0
		Soll	12,6	4,0	3,8	1,7	0,3	0,1	0,4	1,7	2	45	0,7	5,1	3	0,1	0,2	1	303	0,1	2,3	15,2	0,1	76	202	51	19	0,6	9	429	63	177	3,3
13,9	rose hip	Relation	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
	Paprikaschoten	Ist 22	3,0	1,0	0,3	0,1	0,0	0,0	0,2	0,0	4	134	2,5	118	11	0,1	0,0	0	230	0,2	3	56	0,0	2	176	10	11	0	1	73	73	126	0
		Soll	2,7	0,9	0,8	0,4	0,1	0,0	0,1	0,4	0	10	0,1	1,1	1	0,0	0,0	0	65	0,0	0,5	3,3	0,0	16	43	11	4	0,1	2	92	14	38	0,7
9,6	bell pepper	Relation	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
	Zitronenschale	Ist 89	16,0	2,0	0,3	0,1	0,1	0,0	0,2	0,0	0	5	0,0	129	0	0,1	0,1	1	319	0,2	5	14	0,0	6	160	134	15	1	2	150	70	20000	0
		Soll	11,1	3,6	3,3	1,5	0,3	0,1	0,4	1,5	1	40	0,6	4,5	3	0,0	0,1	1	267	0,1	2,0	13,4	0,1	67	178	45	17	0,6	8	378	56	156	2,9
7,1		Relation	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
	Sanddornbeere	Ist 92	4,2	1,2	7,1	0,4	2,6	1,8	4,4	0,9	3	250	1,9	450	10	0,0	0,2	1	150	0,1	3	10	0,0	4	133	42	30	0	1	150	200	600	0
		Soll	11,4	3,7	3,4	1,6	0,3	0,1	0,4	1,5	1	41	0,6	4,6	3	0,1	0,1	1	275	0,1	2,1	13,7	0,1	69	183	46	17	0,6	8	389	57	160	3,0
5,8		Relation	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
	Chilischote	Ist 40	8,8	1,9	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	2	48	0,7	140	14	0,1	0,1	1	200	0,5	0	23	0,0	9	320	14	23	1	0	260	130	190	1
		Soll	5,0	1,6	1,5	0,7	0,1	0,0	0,2	0,7	1	18	0,3	2,0	1	0,0	0,1	0	120	0,0	0,9	6,0	0,1	30	80	20	8	0,3	4	170	25	70	1,3
5,8	chili / jalapeno pepper	Relation	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
	Johannisbeere schwarz	Ist 50	7,4	1,1	0,2	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	7	17	1,9	180	20	0,1	0,0	0	400	0,1	2	10	0,0	2	314	47	16	1	1	284	121	331	1
		Soll	6,2	2,0	1,9	0,8	0,2	0,0	0,2	0,8	1	22	0,3	2,5	2	0,0	0,1	0	149	0,0	1,1	7,5	0,1	37	99	25	9	0,3	4	211	31	87	1,6
5,4	currant black	Relation	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
	Tomaten	Ist 18	2,9	1,0	0,2	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	1	87	0,8	20	7	0,1	0,0	1	266	0,1	4	28	0,0	4	239	10	12	0	1	133	58	115	1
		Soll	2,2	0,7	0,7	0,3	0,1	0,0	0,1	0,3	0	8	0,1	0,9	1	0,0	0,0	0	53	0,0	0,4	2,7	0,0	13	36	9	3	0,1	2	76	11	31	0,6
5,2		Relation	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
	Tomatenmark	Ist 57	9,3	3,7	0,4	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	2	212	7,6	24	20	0,2	0,1	3	1000	0,3	6	54	0,0	415	1155	54	40	1	4	700	530	300	0
		Soll	7,1	2,3	2,1	1,0	0,2	0,0	0,2	0,9	1	25	0,4	2,8	2	0,0	0,1	0	170	0,0	1,3	8,5	0,1	42	113	28	11	0,4	5	240	35	99	1,8
5,2		Relation	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

Relative Nährwerttabelle - Liste 2

gruppiert nach Nährwertgruppen - absteigend sortiert nach Nährwertindex - mit Nährwert und Bedarf pro 100g

Nährwertgruppe 7 Fruchtgemüse und Obst		kc / 100g	Energie								Bal g	Vitamine												Mineralstoffe und Spurenelemente									
rNI	Tagesbedarf: 2000 kcal		Kh g	Pr g	Ft g	gFs g	O6 g	O3 g	muFs g	euFs g		A µg	E mg	C mg	K µg	B1 mg	B2 mg	Nia mg	Pan µg	B6 mg	Biot µg	Fol µg	B12 µg	Na mg	Ka mg	Ca mg	Mg mg	Fe mg	Jod µg	Zn µg	Cu µg	Mn µg	Se µg
		250	80	75	34	6,5	1,5	8	33	30	900	13	100	65	1,1	3	13,5	6000	1,35	45	300	2,5	1500	4000	1000	375	12,5	175	8500	1250	3500	65	
	Fisolen (grüne Bohnen)	Ist 33	4,5	2,2	0,2	0,1	0,1	0,1	0,0	2	54	0,1	19	35	0,1	0,1	1	500	0,3	7	56	0,0	2	236	61	25	1	3	321	81	275	1	
		Soll	4,1	1,3	1,2	0,6	0,1	0,0	0,1	0	15	0,2	1,7	1	0,0	0,0	0	99	0,0	0,7	5,0	0,0	25	66	17	6	0,2	3	140	21	58	1,1	
5,2	green beans	Relation	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
	Zucchini	Ist 20	2,3	1,8	0,3	0,1	0,1	0,1	0,2	0,0	1	33	0,4	18	8	0,2	0,1	1	104	0,1	2	26	0,0	4	194	25	19	1	2	243	54	139	1
		Soll	2,5	0,8	0,7	0,3	0,1	0,0	0,1	0,3	0	9	0,1	1,0	1	0,0	0,0	0	60	0,0	0,4	3,0	0,0	15	40	10	4	0,1	2	84	12	35	0,6
4,9		Relation	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
	Gurke	Ist 13	1,9	0,8	0,2	0,1	0,1	0,0	0,1	0,0	1	63	0,1	8	13	0,0	0,0	0	240	0,0	1	15	0,0	6	163	15	8	0	3	180	35	82	0
		Soll	1,6	0,5	0,5	0,2	0,0	0,0	0,1	0,2	0	6	0,1	0,6	0	0,0	0,0	0	38	0,0	0,3	1,9	0,0	9	25	6	2	0,1	1	53	8	22	0,4
4,9	gherkin, pickle	Relation	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	4	4	1	
	Fisolen (grüne Bohnen tiefgefroren)	Ist 31	4,3	2,0	0,2	0,1	0,1	0,1	0,0	0,0	2	59	0,1	14	24	0,1	0,1	1	522	0,3	8	31	0,0	2	245	56	25	1	3	332	84	376	0
		Soll	3,9	1,2	1,2	0,5	0,1	0,0	0,1	0,5	0	14	0,2	1,6	1	0,0	0,0	0	93	0,0	0,7	4,7	0,0	23	62	16	6	0,2	3	132	19	54	1,0
4,8	green beans frozen	Relation	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
	Tomatensaft	Ist 17	2,6	0,9	0,2	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0	86	0,9	14	7	0,0	0,0	1	210	0,1	3	15	0,0	76	230	15	11	1	2	131	58	135	1
		Soll	2,1	0,7	0,6	0,3	0,1	0,0	0,1	0,3	0	8	0,1	0,8	1	0,0	0,0	0	50	0,0	0,4	2,5	0,0	13	33	8	3	0,1	1	71	10	29	0,5
4,8		Relation	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
	Erdbeere	Ist 33	5,8	0,9	0,4	0,0	0,1	0,1	0,2	0,1	2	5	0,1	61	11	0,0	0,1	1	300	0,1	4	35	0,0	3	151	23	15	1	2	228	83	313	1
		Soll	4,1	1,3	1,2	0,6	0,1	0,0	0,1	0,5	0	15	0,2	1,7	1	0,0	0,0	0	99	0,0	0,7	5,0	0,0	25	66	17	6	0,2	3	140	21	58	1,1
4,0	strawberry	Relation	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
	Tomaten getrocknet	Ist 72	10,0	3,9	0,9	0,2	0,4	0,0	0,4	0,1	5	201	2,9	31	24	0,2	0,1	2	1007	0,3	15	67	0,0	10	811	33	40	1	4	310	208	394	2
		Soll	9,0	2,9	2,7	1,2	0,2	0,1	0,3	1,2	1	33	0,5	3,6	2	0,0	0,1	0	217	0,0	1,6	10,9	0,1	54	145	36	14	0,5	6	307	45	127	2,4
3,9		Relation	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
	Heidelbeeren	Ist 43	6,4	0,9	0,8	0,0	0,2	0,2	0,3	0,1	5	6	2,3	24	11	0,0	0,0	0	160	0,1	1	9	0,0	1	77	11	2	1	1	114	86	2420	0
		Soll	5,3	1,7	1,6	0,7	0,1	0,0	0,2	0,7	1	19	0,3	2,1	1	0,0	0,1	0	128	0,0	1,0	6,4	0,1	32	86	21	8	0,3	4	182	27	75	1,4
3,5	blueberry	Relation	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
	Himbeere	Ist 37	4,9	1,1	0,3	0,0	0,1	0,1	0,2	0,0	5	3	0,9	25	10	0,0	0,1	0	300	0,1	4	25	0,0	1	190	40	30	1	2	464	115	392	1
		Soll	4,6	1,5	1,4	0,6	0,1	0,0	0,1	0,6	1	17	0,2	1,8	1	0,0	0,1	0	110	0,0	0,8	5,5	0,0	28	73	18	7	0,2	3	156	23	64	1,2
3,4		Relation	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
	Papaya	Ist 33	7,0	0,8	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	2	67	0,5	80	0	0,0	0,0	0	218	0,0	2	2	0,0	2	128	23	41	0	2	248	35	23	1
		Soll	4,2	1,3	1,3	0,6	0,1	0,0	0,1	0,6	1	15	0,2	1,7	1	0,0	0,1	0	100	0,0	0,8	5,0	0,0	25	67	17	6	0,2	3	142	21	58	1,1
3,4	papaya	Relation	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

Relative Nährwerttabelle - Liste 2

gruppiert nach Nährwertgruppen - absteigend sortiert nach Nährwertindex - mit Nährwert und Bedarf pro 100g

Nährwertgruppe 7 Fruchtgemüse und Obst		Energie									Vitamine											Mineralstoffe und Spurenelemente											
rNI	Tagesbedarf: 2000 kcal	kc / 100g	Kh g	Pr g	Ft g	gFs g	O6 g	O3 g	muFs g	euFs g	Bal g	A µg	E mg	C mg	K µg	B1 mg	B2 mg	Nia mg	Pan µg	B6 mg	Biot µg	Fol µg	B12 µg	Na mg	Ka mg	Ca mg	Mg mg	Fe mg	Jod µg	Zn µg	Cu µg	Mn µg	Se µg
		251	48,0	5,0	0,7	0,0	0,1	0,0	0,1	0,3	18	5784	2,7	11	10	0,0	0,1	4	830	0,2	5	5	0,0	11	1370	81	50	4	3	400	800	1500	2
		Soll	31,3	10,0	9,4	4,3	0,8	0,2	1,0	4,1	4	113	1,6	12,5	8	0,1	0,4	2	752	0,2	5,6	37,6	0,3	188	501	125	47	1,6	22	1065	157	439	8,1
3,3	apricot dried	Relation	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
		19	2,5	1,0	0,2	0,1	0,0	0,0	0,1	0,0	1	49	0,1	2	12	0,0	0,0	0	142	0,0	0	5	0,0	653	216	26	21	1	3	191	106	199	0
		Soll	2,4	0,8	0,7	0,3	0,1	0,0	0,1	0,3	0	9	0,1	1,0	1	0,0	0,0	0	57	0,0	0,4	2,9	0,0	14	38	10	4	0,1	2	81	12	33	0,6
3,3	pickle, gherkin	Relation	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
		27	4,8	1,1	0,1	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	2	112	1,1	11	0	0,1	0,1	1	400	0,1	0	36	0,0	2	305	21	9	1	1	200	80	66	0
		Soll	3,3	1,1	1,0	0,5	0,1	0,0	0,1	0,4	0	12	0,2	1,3	1	0,0	0,0	0	80	0,0	0,6	4,0	0,0	20	53	13	5	0,2	2	113	17	46	0,9
3,2	pumpkin	Relation	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
		41	5,1	1,1	1,0	0,1	0,4	0,3	0,6	0,1	4	45	0,7	16	15	0,0	0,0	0	220	0,1	0	34	0,0	3	187	45	30	1	0	193	104	910	0
		Soll	5,2	1,7	1,6	0,7	0,1	0,0	0,2	0,7	1	19	0,3	2,1	1	0,0	0,1	0	124	0,0	0,9	6,2	0,1	31	83	21	8	0,3	4	176	26	72	1,3
3,1	blackberry / bramble	Relation	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
		71	11,5	4,6	0,4	0,1	0,1	0,0	0,1	0,0	5	64	0,5	25	29	0,2	0,2	3	624	0,2	4	36	0,0	4	272	28	30	2	4	1282	205	391	2
		Soll	8,9	2,8	2,7	1,2	0,2	0,1	0,3	1,2	1	32	0,5	3,6	2	0,0	0,1	0	213	0,0	1,6	10,7	0,1	53	142	36	13	0,4	6	302	44	124	2,3
3,0	Zuckererbsen	Relation	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
		20	2,8	1,1	0,2	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	3	7	0,0	5	1	0,0	0,0	1	230	0,1	0	31	0,0	4	212	12	13	0	1	171	90	112	0
		Soll	2,5	0,8	0,8	0,3	0,1	0,0	0,1	0,3	0	9	0,1	1,0	1	0,0	0,0	0	60	0,0	0,5	3,0	0,0	15	40	10	4	0,1	2	85	13	35	0,7
2,9	aubergine	Relation	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
		39	5,6	1,0	0,2	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	5	5	0,7	36	11	0,0	0,0	0	60	0,0	3	9	0,0	1	236	30	14	1	1	230	120	240	1
		Soll	4,8	1,5	1,5	0,7	0,1	0,0	0,2	0,6	1	17	0,3	1,9	1	0,0	0,1	0	116	0,0	0,9	5,8	0,0	29	77	19	7	0,2	3	164	24	68	1,3
2,8	currant red	Relation	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
		90	12,9	7,0	0,5	0,1	0,2	0,0	0,2	0,1	5	74	0,3	19	33	0,3	0,2	3	742	0,2	6	57	0,0	2	282	24	34	2	4	819	372	646	2
		Soll	11,2	3,6	3,4	1,5	0,3	0,1	0,4	1,5	1	40	0,6	4,5	3	0,0	0,1	1	269	0,1	2,0	13,5	0,1	67	179	45	17	0,6	8	381	56	157	2,9
2,8	peas frozen	Relation	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
		55	12,2	1,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1	784	0,1	33	1	0,1	0,0	1	170	0,1	4	30	0,0	17	309	14	12	0	2	109	46	47	0
		Soll	6,8	2,2	2,0	0,9	0,2	0,0	0,2	0,9	1	25	0,4	2,7	2	0,0	0,1	0	164	0,0	1,2	8,2	0,1	41	109	27	10	0,3	5	232	34	95	1,8
2,8	Zuckermelone	Relation	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
		55	12,3	0,9	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1	783	0,1	25	1	0,1	0,0	1	165	0,1	4	30	0,0	19	316	14	13	0	2	193	46	43	1
		Soll	6,9	2,2	2,1	0,9	0,2	0,0	0,2	0,9	1	25	0,4	2,8	2	0,0	0,1	0	166	0,0	1,2	8,3	0,1	42	111	28	10	0,3	5	235	35	97	1,8
2,6	honeydew melon	Relation	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

Relative Nährwerttabelle - Liste 2

gruppiert nach Nährwertgruppen - absteigend sortiert nach Nährwertindex - mit Nährwert und Bedarf pro 100g

Nährwertgruppe 7 Fruchtgemüse und Obst		kc / 100g	Energie								Bal g	Vitamine												Mineralstoffe und Spurenelemente									
rNI	Tagesbedarf: 2000 kcal		Kh g	Pr g	Ft g	gFs g	O6 g	O3 g	muFs g	euFs g		A µg	E mg	C mg	K µg	B1 mg	B2 mg	Nia mg	Pan µg	B6 mg	Biot µg	Fol µg	B12 µg	Na mg	Ka mg	Ca mg	Mg mg	Fe mg	Jod µg	Zn µg	Cu µg	Mn µg	Se µg
		27	2,2	0,4	0,1	0,1	0,2	0,1	0,1	0,0	0	1	0,3	47	0	0,0	0,0	0	100	0,1	0	2	0,0	1	139	11	10	0	2	102	129	45	1
		Soll	3,3	1,1	1,0	0,5	0,1	0,0	0,1	0,4	0	12	0,2	1,3	1	0,0	0,0	0	80	0,0	0,6	4,0	0,0	20	53	13	5	0,2	2	113	17	46	0,9
2,6		Relation	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
		55	9,7	1,0	0,7	0,1	0,2	0,0	0,2	0,1	3	26	0,5	54	22	0,0	0,1	0	192	0,0	1	26	0,0	3	310	39	24	1	2	220	108	72	0
		Soll	6,9	2,2	2,1	0,9	0,2	0,0	0,2	0,9	1	25	0,4	2,8	2	0,0	0,1	0	166	0,0	1,2	8,3	0,1	42	111	28	10	0,3	5	235	35	97	1,8
2,4	kiwi fruit	Relation	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
		45	4,7	0,9	0,5	0,3	0,2	0,1	0,3	0,0	2	1	0,3	52	2	0,1	0,0	0	270	0,1	1	6	0,0	3	163	11	29	1	1	60	350	30	1
		Soll	5,6	1,8	1,7	0,8	0,1	0,0	0,2	0,7	1	20	0,3	2,3	1	0,0	0,1	0	135	0,0	1,0	6,8	0,1	34	90	23	8	0,3	4	191	28	79	1,5
2,4		Relation	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
		44	8,2	1,0	0,2	0,0	0,1	0,0	0,1	0,1	2	10	0,3	48	4	0,1	0,0	0	240	0,1	2	33	0,0	1	165	41	15	0	1	94	51	35	1
		Soll	5,4	1,7	1,6	0,7	0,1	0,0	0,2	0,7	1	20	0,3	2,2	1	0,0	0,1	0	131	0,0	1,0	6,5	0,1	33	87	22	8	0,3	4	185	27	76	1,4
2,3	orange	Relation	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
		59	12,5	0,9	0,5	0,1	0,0	0,1	0,1	0,1	2	287	1,0	37	10	0,0	0,0	1	160	0,1	2	36	0,0	5	177	11	19	0	2	86	92	100	1
		Soll	7,4	2,4	2,2	1,0	0,2	0,0	0,2	1,0	1	27	0,4	3,0	2	0,0	0,1	0	177	0,0	1,3	8,9	0,1	44	118	30	11	0,4	5	251	37	103	1,9
2,3	mango	Relation	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
		41	7,7	0,9	0,2	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	3	24	0,6	35	10	0,0	0,0	0	200	0,0	1	16	0,0	2	201	30	15	1	1	120	129	69	1
		Soll	5,2	1,7	1,6	0,7	0,1	0,0	0,2	0,7	1	19	0,3	2,1	1	0,0	0,1	0	124	0,0	0,9	6,2	0,1	31	83	21	8	0,3	4	176	26	72	1,3
2,3		Relation	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
		45	6,9	0,4	0,5	0,0	0,3	0,2	0,2	0,1	4	3	1,0	12	3	0,0	0,0	0	260	0,1	2	2	0,0	2	86	11	7	1	2	310	75	1285	0
		Soll	5,6	1,8	1,7	0,8	0,1	0,0	0,2	0,7	1	20	0,3	2,2	1	0,0	0,1	0	134	0,0	1,0	6,7	0,1	34	90	22	8	0,3	4	190	28	78	1,5
2,1	cranberry	Relation	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
		45	8,3	1,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	2	271	0,5	10	3	0,0	0,1	1	290	0,1	0	4	0,0	2	280	16	9	1	1	120	134	167	0
		Soll	5,6	1,8	1,7	0,8	0,1	0,0	0,2	0,7	1	20	0,3	2,2	1	0,0	0,1	0	134	0,0	1,0	6,7	0,1	33	89	22	8	0,3	4	189	28	78	1,4
2,0	apricot	Relation	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
		45	9,1	0,9	0,2	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0	9	0,2	43	3	0,1	0,0	0	214	0,1	2	24	0,0	1	156	23	12	0	2	82	75	30	3
		Soll	5,6	1,8	1,7	0,8	0,1	0,0	0,2	0,7	1	20	0,3	2,3	1	0,0	0,1	0	135	0,0	1,0	6,8	0,1	34	90	23	8	0,3	4	191	28	79	1,5
1,9	orange juice	Relation	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
		45	8,9	0,6	0,3	0,1	0,1	0,0	0,1	0,1	2	50	0,3	38	3	0,1	0,0	0	200	0,1	1	15	0,0	3	163	33	10	0	1	100	90	40	0
		Soll	5,6	1,8	1,7	0,8	0,1	0,0	0,2	0,7	1	20	0,3	2,3	1	0,0	0,1	0	135	0,0	1,0	6,8	0,1	34	90	23	8	0,3	4	191	28	79	1,5
1,9	clementine	Relation	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

Relative Nährwerttabelle - Liste 2

gruppiert nach Nährwertgruppen - absteigend sortiert nach Nährwertindex - mit Nährwert und Bedarf pro 100g

Nährwertgruppe 7 Fruchtgemüse und Obst		kc / 100g	Energie								Bal g	Vitamine												Mineralstoffe und Spurenelemente									
rNI	Tagesbedarf: 2000 kcal		Kh g	Pr g	Ft g	gFs g	O6 g	O3 g	muFs g	euFs g		A µg	E mg	C mg	K µg	B1 mg	B2 mg	Nia mg	Pan µg	B6 mg	Biot µg	Fol µg	B12 µg	Na mg	Ka mg	Ca mg	Mg mg	Fe mg	Jod µg	Zn µg	Cu µg	Mn µg	Se µg
	Physalis (Kapstachelbeere)	Ist 66	12,7	1,9	0,9	0,2	0,4	0,1	0,4	0,2	2	104	0,5	25	10	0,1	0,0	3	200	0,1	0	8	0,0	4	201	10	12	1	1	107	115	350	0
		Soll	8,3	2,6	2,5	1,1	0,2	0,0	0,3	1,1	1	30	0,4	3,3	2	0,0	0,1	0	199	0,0	1,5	9,9	0,1	50	132	33	12	0,4	6	281	41	116	2,2
1,8	cape gooseberry	Relation	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
	Orangensaft Handelsware	Ist 44	9,4	0,7	0,2	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0	1	0,7	42	0	0,1	0,0	0	160	0,1	1	20	0,0	1	142	13	12	0	0	120	57	30	0
		Soll	5,5	1,8	1,7	0,7	0,1	0,0	0,2	0,7	1	20	0,3	2,2	1	0,0	0,1	0	132	0,0	1,0	6,6	0,1	33	88	22	8	0,3	4	187	28	77	1,4
1,7	orange juice	Relation	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
	Johannisbeersaft schwarz	Ist 114	25,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0	20	1,7	103	9	0,4	0,3	0	291	0,1	2	5	0,0	2	263	48	15	1	1	270	131	301	0
		Soll	14,3	4,6	4,3	1,9	0,4	0,1	0,5	1,9	2	51	0,7	5,7	4	0,1	0,2	1	342	0,1	2,6	17,1	0,1	86	228	57	21	0,7	10	485	71	200	3,7
1,7	currant juice	Relation	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
	Grapefruit	Ist 43	7,7	0,9	0,2	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	1	2	0,3	43	3	0,0	0,0	0	250	0,0	0	11	0,0	2	156	22	10	0	1	112	38	20	1
		Soll	5,4	1,7	1,6	0,7	0,1	0,0	0,2	0,7	1	19	0,3	2,2	1	0,0	0,1	0	129	0,0	1,0	6,5	0,1	32	86	22	8	0,3	4	183	27	75	1,4
1,7	grapefruit	Relation	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
	Avocado	Ist 202	1,5	1,7	20,9	3,0	1,4	0,1	2,3	12,0	6	14	1,5	13	17	0,1	0,1	1	1100	0,5	10	28	0,0	3	509	11	28	1	2	623	311	174	1
		Soll	25,2	8,1	7,6	3,4	0,7	0,2	0,8	3,3	3	91	1,3	10,1	7	0,1	0,3	1	605	0,1	4,5	30,2	0,3	151	403	101	38	1,3	18	856	126	353	6,5
1,7	avocado	Relation	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
	Wassermelone	Ist 37	8,2	0,7	0,2	0,1	0,0	0,0	0,1	0,0	0	39	0,1	6	0	0,0	0,1	0	1600	0,1	0	5	0,0	1	127	8	9	0	10	92	28	32	0
		Soll	4,6	1,5	1,4	0,6	0,1	0,0	0,1	0,6	1	17	0,2	1,9	1	0,0	0,1	0	111	0,0	0,8	5,6	0,0	28	74	19	7	0,2	3	157	23	65	1,2
1,6		Relation	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
	Pfirsich	Ist 43	9,0	0,9	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	2	44	1,0	10	6	0,0	0,1	1	140	0,0	2	3	0,0	1	187	7	9	0	2	130	59	73	0
		Soll	5,3	1,7	1,6	0,7	0,1	0,0	0,2	0,7	1	19	0,3	2,1	1	0,0	0,1	0	128	0,0	1,0	6,4	0,1	32	85	21	8	0,3	4	181	27	75	1,4
1,5	peach	Relation	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
	Oliven grün mariniert	Ist 142	2,5	1,1	14,4	1,9	1,5	0,1	1,3	10,5	3	38	2,6	0	1	0,0	0,1	0	292	0,0	5	20	0,0	1401	45	81	17	1	4	70	195	68	1
		Soll	17,8	5,7	5,3	2,4	0,5	0,1	0,6	2,3	2	64	0,9	7,1	5	0,1	0,2	1	426	0,1	3,2	21,3	0,2	107	284	71	27	0,9	12	604	89	249	4,6
1,5	olive green pickled	Relation	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
	Zuckermais	Ist 92	16,3	3,3	1,2	0,2	0,5	0,0	0,5	0,3	2	9	0,1	10	4	0,1	0,1	2	903	0,2	4	43	0,0	1	305	3	35	0	3	791	65	216	1
		Soll	11,5	3,7	3,4	1,6	0,3	0,1	0,4	1,5	1	41	0,6	4,6	3	0,1	0,1	1	275	0,1	2,1	13,8	0,1	69	183	46	17	0,6	8	390	57	160	3,0
1,5		Relation	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
	Kumquat	Ist 70	15,0	1,0	0,4	0,1	0,1	0,0	0,1	0,1	4	31	0,3	39	3	0,1	0,1	1	203	0,0	1	9	0,0	94	197	24	15	1	1	102	104	65	0
		Soll	8,7	2,8	2,6	1,2	0,2	0,1	0,3	1,1	1	31	0,5	3,5	2	0,0	0,1	0	209	0,0	1,6	10,4	0,1	52	139	35	13	0,4	6	295	43	122	2,3
1,4	kumquat	Relation	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

Relative Nährwerttabelle - Liste 2

gruppiert nach Nährwertgruppen - absteigend sortiert nach Nährwertindex - mit Nährwert und Bedarf pro 100g

Nährwertgruppe 7 Fruchtgemüse und Obst		kc / 100g	Energie								Bal g	Vitamine												Mineralstoffe und Spurenelemente									
rNI	Tagesbedarf: 2000 kcal		Kh g	Pr g	Ft g	gFs g	O6 g	O3 g	muFs g	euFs g		A µg	E mg	C mg	K µg	B1 mg	B2 mg	Nia mg	Pan µg	B6 mg	Biot µg	Fol µg	B12 µg	Na mg	Ka mg	Ca mg	Mg mg	Fe mg	Jod µg	Zn µg	Cu µg	Mn µg	Se µg
		250	80	75	34	6,5	1,5	8	33	30	900	13	100	65	1,1	3	13,5	6000	1,35	45	300	2,5	1500	4000	1000	375	12,5	175	8500	1250	3500	65	
	Oliven grün frisch	Ist 135	3,0	1,4	12,7	1,9	1,1	0,1	1,2	9,1	4	30	0,5	0	0,0	0,1	1	20	0,1	2	50	0,0	5	55	61	22	2	2	150	230	50	0	
		Soll	16,8	5,4	5,0	2,3	0,4	0,1	0,5	2,2	2	61	0,9	6,7	4	0,1	0,2	1	404	0,1	3,0	20,2	0,2	101	269	67	25	0,8	12	572	84	235	4,4
1,4		Relation	0	0	3	1	2	1	2	17	2	0	1	0	0	0	1	0	1	1	2	0	0	0	1	1	2	0	0	3	0	0	
	Mandarine	Ist 50	10,9	0,9	0,3	0,1	0,1	0,0	0,1	0,1	2	46	0,3	30	2	0,1	0,0	0	210	0,0	1	9	0,0	2	170	35	11	0	1	78	63	39	0
		Soll	6,2	2,0	1,9	0,8	0,2	0,0	0,2	0,8	1	22	0,3	2,5	2	0,0	0,1	0	149	0,0	1,1	7,4	0,1	37	99	25	9	0,3	4	210	31	87	1,6
1,4	mandarin	Relation	2	0	0	0	1	1	0	0	3	2	1	12	1	2	0	1	1	1	1	0	0	2	1	1	1	0	0	2	0	0	
	Oliven schwarz mariniert	Ist 229	3,5	1,7	22,2	3,9	3,1	0,3	2,1	19,0	4	6	1,1	0	0,1	0,3	0	15	0,0	0	45	0,0	2796	39	103	17	2	5	175	230	50	0	
		Soll	28,6	9,2	8,6	3,9	0,7	0,2	0,9	3,8	3	103	1,5	11,5	7	0,1	0,3	2	687	0,2	5,2	34,4	0,3	172	458	115	43	1,4	20	973	143	401	7,4
1,3	olive black pickled	Relation	0	0	3	1	4	2	2	21	1	0	1	0	0	1	1	0	0	0	1	0	16	0	1	0	1	0	0	2	0	0	
	Zwetschgen / Pflaumen	Ist 49	10,2	0,6	0,2	0,0	0,1	0,0	0,1	0,1	2	65	0,8	5	10	0,1	0,0	0	180	0,1	0	2	0,0	2	177	8	10	0	1	96	64	64	1
		Soll	6,1	2,0	1,8	0,8	0,2	0,0	0,2	0,8	1	22	0,3	2,5	2	0,0	0,1	0	147	0,0	1,1	7,4	0,1	37	98	25	9	0,3	4	208	31	86	1,6
1,3		Relation	2	0	0	0	0	1	1	0	2	3	3	2	6	3	1	1	1	2	0	0	0	2	0	1	1	0	0	2	1	1	
	Litschi	Ist 76	17,0	1,0	0,3	0,1	0,1	0,0	0,1	0,1	2	0	0,4	39	10	0,1	0,1	1	250	0,0	1	25	0,0	3	184	9	10	0	2	160	170	83	1
		Soll	9,5	3,0	2,9	1,3	0,2	0,1	0,3	1,3	1	34	0,5	3,8	2	0,0	0,1	1	228	0,1	1,7	11,4	0,1	57	152	38	14	0,5	7	323	48	133	2,5
1,3	litchi	Relation	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	0	0	4	1	0	
	Zwetschke (Pflaume) getrocknet	Ist 268	57,7	3,3	0,7	0,1	0,2	0,1	0,3	0,2	13	199	3,6	14	41	0,2	0,2	2	630	0,3	1	9	0,0	10	1218	70	48	3	2	577	577	441	0
		Soll	33,5	10,7	10,0	4,6	0,9	0,2	1,1	4,4	4	120	1,7	13,4	9	0,1	0,4	2	803	0,2	6,0	40,2	0,3	201	535	134	50	1,7	23	1138	167	468	8,7
1,2		Relation	2	0	0	0	0	1	0	0	3	2	2	1	5	1	0	1	1	2	0	0	0	2	1	1	2	0	1	3	1	0	
	Banane	Ist 92	20,3	1,1	0,2	0,1	0,0	0,0	0,1	0,0	2	14	0,3	11	0	0,0	0,1	1	230	0,4	6	16	0,0	1	378	8	32	0	2	193	115	349	1
		Soll	11,5	3,7	3,5	1,6	0,3	0,1	0,4	1,5	1	41	0,6	4,6	3	0,1	0,1	1	276	0,1	2,1	13,8	0,1	69	184	46	17	0,6	8	391	58	161	3,0
1,1	banana	Relation	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
	Ananas	Ist 57	12,2	0,5	0,2	0,0	0,1	0,0	0,1	0,1	1	10	0,1	20	0	0,1	0,0	0	180	0,1	0	4	0,0	2	176	16	16	0	1	162	61	320	0
		Soll	7,1	2,3	2,1	1,0	0,2	0,0	0,2	0,9	1	25	0,4	2,8	2	0,0	0,1	0	170	0,0	1,3	8,5	0,1	42	113	28	11	0,4	5	240	35	99	1,8
1,1	pineapple	Relation	2	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	7	0	3	0	1	1	2	0	0	0	2	1	2	1	0	1	2	3	0	
	Kirsche	Ist 63	13,1	1,0	0,3	0,1	0,0	0,0	0,1	0,1	2	6	0,1	15	2	0,0	0,0	0	190	0,0	0	43	0,0	3	231	16	13	0	1	87	100	86	1
		Soll	7,8	2,5	2,4	1,1	0,2	0,0	0,3	1,0	1	28	0,4	3,1	2	0,0	0,1	0	188	0,0	1,4	9,4	0,1	47	125	31	12	0,4	5	266	39	110	2,0
1,0	cherry	Relation	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
	Weintrauben	Ist 70	15,4	0,9	0,3	0,1	0,1	0,0	0,1	0,0	2	4	0,6	4	11	0,1	0,0	0	63	0,1	2	43	0,0	2	194	14	8	0	1	48	99	72	2
		Soll	8,8	2,8	2,6	1,2	0,2	0,1	0,3	1,2	1	32	0,5	3,5	2	0,0	0,1	0	210	0,0	1,6	10,5	0,1	53	140	35	13	0,4	6	298	44	123	2,3
1,0		Relation	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

Relative Nährwerttabelle - Liste 2

gruppiert nach Nährwertgruppen - absteigend sortiert nach Nährwertindex - mit Nährwert und Bedarf pro 100g

Nährwertgruppe 7 Fruchtgemüse und Obst		Energie									Vitamine											Mineralstoffe und Spurenelemente											
rNI	Tagesbedarf: 2000 kcal	kc / 100g	Kh g	Pr g	Ft g	gFs g	O6 g	O3 g	muFs g	euFs g	Bal g	A µg	E mg	C mg	K µg	B1 mg	B2 mg	Nia mg	Pan µg	B6 mg	Biot µg	Fol µg	B12 µg	Na mg	Ka mg	Ca mg	Mg mg	Fe mg	Jod µg	Zn µg	Cu µg	Mn µg	Se µg
		79	16,9	1,0	0,8	0,1	0,2	0,1	0,2	0,1	3	5	0,3	8	8	0,1	0,0	0	490	0,1	2	17	0,0	3	230	9	5	0	1	363	133	127	1
		Soll	9,8	3,2	3,0	1,3	0,3	0,1	0,3	1,3	1	35	0,5	3,9	3	0,0	0,1	1	236	0,1	1,8	11,8	0,1	59	158	39	15	0,5	7	335	49	138	2,6
1,0	pomegranate	Relation	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
		305	67,4	4,0	0,7	0,2	0,1	0,1	0,2	0,1	8	38	0,8	24	14	0,1	0,2	2	576	0,9	13	40	0,0	3	1265	26	104	2	8	564	373	1225	0
		Soll	38,1	12,2	11,4	5,2	1,0	0,2	1,2	5,0	5	137	2,0	15,2	10	0,2	0,5	2	914	0,2	6,9	45,7	0,4	229	610	152	57	1,9	27	1295	190	533	9,9
1,0	banana dried	Relation	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
		74	16,0	0,7	0,3	0,1	0,1	0,0	0,1	0,1	3	267	0,6	16	0	0,0	0,0	0	200	0,1	0	8	0,0	4	177	8	8	0	1	59	20	47	1
		Soll	9,2	2,9	2,8	1,3	0,2	0,1	0,3	1,2	1	33	0,5	3,7	2	0,0	0,1	0	221	0,0	1,7	11,1	0,1	55	147	37	14	0,5	6	313	46	129	2,4
1,0	kaki, persimmon	Relation	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
		57	12,7	0,3	0,3	0,1	0,1	0,0	0,1	0,0	2	5	0,4	10	4	0,0	0,0	0	92	0,1	4	6	0,0	2	122	6	5	0	1	73	57	46	0
		Soll	7,1	2,3	2,1	1,0	0,2	0,0	0,2	0,9	1	26	0,4	2,9	2	0,0	0,1	0	171	0,0	1,3	8,6	0,1	43	114	29	11	0,4	5	242	36	100	1,9
0,9	apple	Relation	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
		62	14,6	0,1	0,2	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	2	5	0,5	2	1	0,0	0,0	0	70	0,0	0	3	0,0	2	85	5	8	4	0	100	150	30	0
		Soll	7,7	2,5	2,3	1,0	0,2	0,0	0,2	1,0	1	28	0,4	3,1	2	0,0	0,1	0	185	0,0	1,4	9,2	0,1	46	123	31	12	0,4	5	261	38	108	2,0
0,9	apple purée	Relation	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
		262	54,5	4,0	1,2	0,1	0,2	0,0	0,8	0,2	13	8	2,0	3	16	0,1	0,1	1	390	0,1	0	15	0,0	39	850	190	70	3	4	700	380	350	1
		Soll	32,7	10,5	9,8	4,4	0,8	0,2	1,0	4,3	4	118	1,7	13,1	8	0,1	0,4	2	785	0,2	5,9	39,2	0,3	196	523	131	49	1,6	23	1111	163	458	8,5
0,9	fig dried	Relation	2	0	0	0	0	0	1	0	3	0	1	0	2	1	0	1	0	1	0	0	0	0	2	1	1	2	0	1	2	1	0
		59	12,2	0,8	0,3	0,0	0,1	0,0	0,1	0,1	3	2	0,4	5	5	0,0	0,0	0	62	0,0	0	15	0,0	2	122	10	8	0	1	110	75	60	0
		Soll	7,3	2,3	2,2	1,0	0,2	0,0	0,2	1,0	1	26	0,4	2,9	2	0,0	0,1	0	176	0,0	1,3	8,8	0,1	44	117	29	11	0,4	5	249	37	102	1,9
0,8	pear	Relation	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
		51	11,2	0,1	0,3	0,1	0,1	0,0	0,2	0,0	0	8	0,4	3	2	0,0	0,0	0	69	0,1	1	3	0,0	2	117	7	5	0	2	115	81	93	0
		Soll	6,4	2,1	1,9	0,9	0,2	0,0	0,2	0,8	1	23	0,3	2,6	2	0,0	0,1	0	154	0,0	1,2	7,7	0,1	39	103	26	10	0,3	4	218	32	90	1,7
0,7	apple juice	Relation	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
		70	16,5	0,6	0,2	0,1	0,1	0,0	0,1	0,0	0	4	0,5	2	5	0,0	0,0	0	25	0,0	1	10	0,0	3	154	15	9	0	1	55	84	104	4
		Soll	8,7	2,8	2,6	1,2	0,2	0,1	0,3	1,1	1	31	0,5	3,5	2	0,0	0,1	0	209	0,0	1,6	10,5	0,1	52	139	35	13	0,4	6	296	44	122	2,3
0,7	Traubensaft	Relation	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
		285	65,4	2,0	0,5	0,1	0,2	0,0	0,2	0,1	9	19	0,2	2	6	0,0	0,1	2	726	0,1	4	19	0,0	25	653	64	50	2	1	355	293	152	3
		Soll	35,6	11,4	10,7	4,8	0,9	0,2	1,1	4,7	4	128	1,9	14,3	9	0,2	0,4	2	855	0,2	6,4	42,8	0,4	214	570	143	53	1,8	25	1211	178	499	9,3
0,6	date / jujube	Relation	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

Relative Nährwerttabelle - Liste 2

gruppiert nach Nährwertgruppen - absteigend sortiert nach Nährwertindex - mit Nährwert und Bedarf pro 100g

Nährwertgruppe 7		Energie										Vitamine											Mineralstoffe und Spurenelemente										
Fruchtgemüse und Obst		kc / 100g	Kh g	Pr g	Ft g	gFs g	O6 g	O3 g	muFs g	euFs g	Bal g	A µg	E mg	C mg	K µg	B1 mg	B2 mg	Nia mg	Pan µg	B6 mg	Biot µg	Fol µg	B12 µg	Na mg	Ka mg	Ca mg	Mg mg	Fe mg	Jod µg	Zn µg	Cu µg	Mn µg	Se µg
rNI	Tagesbedarf: 2000 kcal		250	80	75	34	6,5	1,5	8	33	30	900	13	100	65	1,1	3	13,5	6000	1,35	45	300	2,5	1500	4000	1000	375	12,5	175	8500	1250	3500	65
	Rosinen	Ist 301	64,5	2,4	0,6	0,2	0,1	0,0	0,2	0,0	5	5	0,5	1	16	0,1	0,1	1	99	0,1	2	4	0,0	19	764	59	31	2	2	210	306	392	4
		Soll	37,6	12,0	11,3	5,1	1,0	0,2	1,2	5,0	5	136	2,0	15,1	10	0,2	0,5	2	904	0,2	6,8	45,2	0,4	226	602	151	56	1,9	26	1280	188	527	9,8
0,5	raisin	Relation	2	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	2	1	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	1	1	0	0	2	1	0

Relative Nährwerttabelle - Liste 2

gruppiert nach Nährwertgruppen - absteigend sortiert nach Nährwertindex - mit Nährwert und Bedarf pro 100g

Nährwertgruppe 8		Energie										Vitamine										Mineralstoffe und Spurenelemente											
Wurzelgemüse		kc / 100g	Kh g	Pr g	Ft g	gFs g	O6 g	O3 g	muFs g	euFs g	Bal g	A µg	E mg	C mg	K µg	B1 mg	B2 mg	Nia mg	Pan µg	B6 mg	Biot µg	Fol µg	B12 µg	Na mg	Ka mg	Ca mg	Mg mg	Fe mg	Jod µg	Zn µg	Cu µg	Mn µg	Se µg
rNI	Tagesbedarf: 2000 kcal	250	80	75	34	6,5	1,5	8	33	30	900	13	100	65	1,1	3	13,5	6000	1,35	45	300	2,5	1500	4000	1000	375	12,5	175	8500	1250	3500	65	
2,7	Wurzelgemüse	Ist 57	10,1	1,5	1,0	0,2	0,3	0,1	0,3	0,3	4	200	1	20,0	15,3	0,1	0,0	0,8	247	0,1	1,2	33	0,0	223	369	37	23,2	1,8	3	444	107	362	1,0
		Soll	7,2	2,3	2,2	1,0	0,2	0,0	0,2	0,9	1	25,9	0,4	2,9	1,9	0,0	0,1	0,4	172	0,0	1,3	8,6	0,1	43	115	29	10,8	0,4	5,0	244	36	101	1,9
		Relation	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
8,8	Karottensaft	Ist 23	4,5	0,7	0,2	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	1	783	0,4	4	49	0,0	0,0	0	197	0,1	4	6	0,0	126	236	32	14	1	9	368	48	143	1
		Soll	2,8	0,9	0,9	0,4	0,1	0,0	0,1	0,4	0	10	0,1	1,1	1	0,0	0,0	0	68	0,0	0,5	3,4	0,0	17	45	11	4	0,1	2	96	14	40	0,7
	carrot juice	Relation	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
7,7	Schwarzwurzel	Ist 30	2,0	1,1	0,4	0,1	0,1	0,1	0,2	0,0	14	3	6,0	4	40	0,1	0,0	0	200	0,1	1	56	0,0	5	320	54	24	3	3	210	300	410	0
		Soll	3,8	1,2	1,1	0,5	0,1	0,0	0,1	0,5	0	14	0,2	1,5	1	0,0	0,0	0	90	0,0	0,7	4,5	0,0	23	60	15	6	0,2	3	128	19	53	1,0
		Relation	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
7,4	Karotten (Möhre)	Ist 33	6,6	0,9	0,2	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	3	1464	0,5	5	23	0,1	0,0	1	260	0,2	4	17	0,0	46	315	32	14	1	5	328	52	144	0
		Soll	4,1	1,3	1,2	0,6	0,1	0,0	0,1	0,5	0	15	0,2	1,6	1	0,0	0,0	0	98	0,0	0,7	4,9	0,0	25	66	16	6	0,2	3	139	21	57	1,1
	carrot	Relation	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
6,8	Sellerieknolle	Ist 25	3,6	1,6	0,3	0,1	0,1	0,0	0,2	0,0	4	2	0,5	8	56	0,0	0,1	1	478	0,2	1	50	0,0	82	354	52	20	1	2	376	108	152	1
		Soll	3,2	1,0	0,9	0,4	0,1	0,0	0,1	0,4	0	11	0,2	1,3	1	0,0	0,0	0	76	0,0	0,6	3,8	0,0	19	50	13	5	0,2	2	107	16	44	0,8
		Relation	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
5,4	Petersilienwurzel	Ist 40	6,0	2,4	0,8	0,1	0,2	0,0	0,3	0,1	4	4	1,6	63	30	0,1	0,1	2	310	0,2	0	63	0,0	23	437	33	32	2	4	483	175	155	0
		Soll	5,0	1,6	1,5	0,7	0,1	0,0	0,2	0,7	1	18	0,3	2,0	1	0,0	0,1	0	121	0,0	0,9	6,0	0,1	30	81	20	8	0,3	4	171	25	70	1,3
	parsley root	Relation	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
5,3	Topinambur	Ist 31	4,0	2,2	0,4	0,1	0,2	0,0	0,2	0,0	13	2	0,2	4	23	0,2	0,1	2	60	0,1	2	35	0,0	3	479	10	20	4	0	60	150	60	0
		Soll	3,8	1,2	1,1	0,5	0,1	0,0	0,1	0,5	0	14	0,2	1,5	1	0,0	0,0	0	92	0,0	0,7	4,6	0,0	23	61	15	6	0,2	3	130	19	53	1,0
		Relation	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
4,3	Radieschen	Ist 16	2,1	1,1	0,1	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	2	4	0,1	29	1	0,0	0,0	0	180	0,1	1	25	0,0	19	248	26	9	0	1	193	26	46	1
		Soll	1,9	0,6	0,6	0,3	0,1	0,0	0,1	0,3	0	7	0,1	0,8	1	0,0	0,0	0	47	0,0	0,3	2,3	0,0	12	31	8	3	0,1	1	66	10	27	0,5
	garden radish	Relation	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
4,2	Rettich	Ist 18	2,2	1,1	0,2	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	3	2	0,1	20	0	0,0	0,0	0	180	0,1	1	25	0,0	17	441	40	19	1	0	242	38	82	2
		Soll	2,2	0,7	0,7	0,3	0,1	0,0	0,1	0,3	0	8	0,1	0,9	1	0,0	0,0	0	53	0,0	0,4	2,6	0,0	13	35	9	3	0,1	2	74	11	31	0,6
	radish	Relation	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
3,4	Steckrübe	Ist 30	6,0	1,0	0,2	0,0	0,0	0,0	0,1	0,1	2	17	0,2	34	5	0,1	0,1	1	110	0,2	0	34	0,0	10	229	49	11	0	4	97	80	66	0
		Soll	3,7	1,2	1,1	0,5	0,1	0,0	0,1	0,5	0	13	0,2	1,5	1	0,0	0,0	0	89	0,0	0,7	4,4	0,0	22	59	15	6	0,2	3	125	18	52	1,0
		Relation	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

Relative Nährwerttabelle - Liste 2

gruppiert nach Nährwertgruppen - absteigend sortiert nach Nährwertindex - mit Nährwert und Bedarf pro 100g

Nährwertgruppe 8		Energie										Vitamine												Mineralstoffe und Spurenelemente												
Wurzelgemüse		kc / 100g	Kh g	Pr g	Ft g	gFs g	O6 g	O3 g	muFs g	euFs g	Bal g	A µg	E mg	C mg	K µg	B1 mg	B2 mg	Nia mg	Pan µg	B6 mg	Biot µg	Fol µg	B12 µg	Na mg	Ka mg	Ca mg	Mg mg	Fe mg	Jod µg	Zn µg	Cu µg	Mn µg	Se µg			
rNI	Tagesbedarf: 2000 kcal	250	80	75	34	6,5	1,5	8	33	30	900	13	100	65	1,1	3	13,5	6000	1,35	45	300	2,5	1500	4000	1000	375	12,5	175	8500	1250	3500	65				
	Weißer Rübe (Herbstrübe)	Ist 26	4,2	1,0	0,2	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	3	11	0,0	18	4	0,0	0,0	1	175	0,1	2	17	0,0	49	208	49	9	0	8	193	72	65	0			
		Soll	3,2	1,0	1,0	0,4	0,1	0,0	0,1	0,4	0	12	0,2	1,3	1	0,0	0,0	0	77	0,0	0,6	3,9	0,0	19	51	13	5	0,2	2	109	16	45	0,8			
3,0		Relation	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			
	Kren (Meerrettich)	Ist 63	11,7	2,3	0,5	0,1	0,1	0,1	0,2	0,1	5	2	0,1	85	1	0,1	0,1	0	92	0,2	0	46	0,0	146	503	85	33	1	1	1210	129	295	3			
		Soll	7,9	2,5	2,4	1,1	0,2	0,0	0,3	1,0	1	28	0,4	3,2	2	0,0	0,1	0	189	0,0	1,4	9,5	0,1	47	126	32	12	0,4	6	268	39	110	2,0			
3,0	horseradish, wasabi	Relation	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			
	Pastinake	Ist 55	11,3	1,1	0,4	0,1	0,1	0,0	0,2	0,1	3	2	1,1	18	25	0,1	0,1	1	533	0,1	1	61	0,0	9	473	47	26	1	2	747	110	480	2			
		Soll	6,8	2,2	2,1	0,9	0,2	0,0	0,2	0,9	1	25	0,4	2,7	2	0,0	0,1	0	164	0,0	1,2	8,2	0,1	41	110	27	10	0,3	5	233	34	96	1,8			
2,9	parsnip	Relation	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			
	Kurkuma Wurzel	Ist 69	12,0	1,6	1,6	0,5	0,2	0,1	0,3	0,3	2	0	1,0	5	3	0,0	0,0	1	110	0,0	0	30	0,0	1	480	35	39	9	1	877	95	2550	1			
		Soll	8,6	2,8	2,6	1,2	0,2	0,1	0,3	1,1	1	31	0,4	3,5	2	0,0	0,1	0	207	0,0	1,6	10,4	0,1	52	138	35	13	0,4	6	293	43	121	2,2			
2,8	curcuma, tumeric, fresh	Relation	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			
	Ingwer Wurzel	Ist 61	11,7	1,6	0,9	0,3	0,2	0,0	0,2	0,2	2	1	0,3	5	0	0,0	0,0	1	202	0,2	0	11	0,0	19	540	38	65	5	5	847	190	1115	0			
		Soll	7,6	2,4	2,3	1,0	0,2	0,0	0,2	1,0	1	27	0,4	3,0	2	0,0	0,1	0	182	0,0	1,4	9,1	0,1	46	122	30	11	0,4	5	258	38	106	2,0			
2,3	ginger fresh	Relation	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			
	Süßkartoffel	Ist 111	24,1	1,8	0,8	0,2	0,2	0,0	0,1	0,1	3	1308	2,4	30	2	0,1	0,1	1	830	0,2	4	11	0,0	4	380	23	20	1	2	393	130	240	2			
		Soll	13,9	4,4	4,2	1,9	0,4	0,1	0,4	1,8	2	50	0,7	5,6	4	0,1	0,2	1	333	0,1	2,5	16,7	0,1	83	222	56	21	0,7	10	472	69	194	3,6			
2,2		Relation	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			
	Rote Rüben (Rote Bete)	Ist 44	8,7	1,8	0,1	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	3	2	0,1	10	0	0,0	0,0	0	130	0,1	0	82	0,0	59	409	22	23	1	0	379	82	244	1			
		Soll	5,4	1,7	1,6	0,7	0,1	0,0	0,2	0,7	1	20	0,3	2,2	1	0,0	0,1	0	131	0,0	1,0	6,5	0,1	33	87	22	8	0,3	4	185	27	76	1,4			
2,0		Relation	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			
	Kartoffel	Ist 71	14,8	2,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	2	1	0,1	19	11	0,1	0,0	2	400	0,2	0	19	0,0	3	419	7	21	1	3	377	94	125	2			
		Soll	8,9	2,8	2,7	1,2	0,2	0,1	0,3	1,2	1	32	0,5	3,5	2	0,0	0,1	0	212	0,0	1,6	10,6	0,1	53	142	35	13	0,4	6	301	44	124	2,3			
1,5	potato	Relation	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			
	Wasabi	Ist 292	46,1	2,2	10,9	2,0	3,4	0,2	3,6	4,4	6	0	3,4	0	3	0,1	0,1	0	0	0,1	0	10	0,0	3390	180	41	21	1	0	610	55	140	2			
		Soll	36,5	11,7	11,0	5,0	0,9	0,2	1,2	4,8	4	131	1,9	14,6	9	0,2	0,4	2	876	0,2	6,6	43,8	0,4	219	584	146	55	1,8	26	1241	183	511	9,5			
0,6		Relation	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 2

gruppiert nach Nährwertgruppen - absteigend sortiert nach Nährwertindex - mit Nährwert und Bedarf pro 100g

Nährwertgruppe 9		Energie										Vitamine											Mineralstoffe und Spurenelemente										
Blatt, Stängel, Blüte, Pilze		kc / 100g	Kh g	Pr g	Ft g	gFs g	O6 g	O3 g	muFs g	euFs g	Bal g	A µg	E mg	C mg	K µg	B1 mg	B2 mg	Nia mg	Pan µg	B6 mg	Biot µg	Fol µg	B12 µg	Na mg	Ka mg	Ca mg	Mg mg	Fe mg	Jod µg	Zn µg	Cu µg	Mn µg	Se µg
rNI	Tagesbedarf: 2000 kcal		250	80	75	34	6,5	1,5	8	33	30	900	13	100	65	1,1	3	13,5	6000	1,35	45	300	2,5	1500	4000	1000	375	12,5	175	8500	1250	3500	65
11,0	Blatt, Stängel, Blüte, Pilze	Ist	32	3,9	2,6	0,5	0,1	0,1	0,3	0,0	3	263	1	42,0	124,8	0,1	0,2	1,9	572	0,1	3,7	52	0,2	26	343	109	30,3	2,3	5	537	144	428	1,2
		Soll		4,1	1,3	1,2	0,6	0,1	0,0	0,1	0	14,6	0,2	1,6	1,1	0,0	0,0	0,2	97	0,0	0,7	4,9	0,0	24	65	16	6,1	0,2	2,8	138	20	57	1,1
		Relation		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
49,0	Mangold	Ist	20	1,6	2,0	0,3	0,1	0,0	0,1	0,0	3	586	1,5	39	615	0,1	0,2	1	170	0,1	1	30	0,0	90	376	102	81	3	1	328	77	300	1
		Soll		2,5	0,8	0,7	0,3	0,1	0,0	0,1	0	9	0,1	1,0	1	0,0	0,0	0	59	0,0	0,4	3,0	0,0	15	39	10	4	0,1	2	84	12	34	0,6
		Relation		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
38,1	Spinat	Ist	19	1,3	2,8	0,3	0,0	0,0	0,1	0,2	2	727	1,5	46	360	0,1	0,2	1	280	0,2	6	139	0,0	69	571	115	64	4	11	643	105	634	1
		Soll		2,4	0,8	0,7	0,3	0,1	0,0	0,1	0	9	0,1	1,0	1	0,0	0,0	0	58	0,0	0,4	2,9	0,0	15	39	10	4	0,1	2	82	12	34	0,6
		Relation		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
33,8	Portulak	Ist	17	1,7	1,4	0,3	0,1	0,1	0,0	0,2	3	177	0,5	55	321	0,0	0,1	1	165	0,1	2	15	0,0	9	407	90	137	3	4	262	238	293	0
		Soll		2,2	0,7	0,7	0,3	0,1	0,0	0,1	0	8	0,1	0,9	1	0,0	0,0	0	52	0,0	0,4	2,6	0,0	13	35	9	3	0,1	2	74	11	30	0,6
		Relation		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
31,2	Pak Choi	Ist	13	2,2	1,5	0,2	0,1	0,0	0,1	0,1	1	71	0,2	26	250	0,0	0,0	0	200	0,1	0	50	0,0	65	250	110	19	1	0	340	20	280	1
		Soll		1,6	0,5	0,5	0,2	0,0	0,1	0,2	0	6	0,1	0,7	0	0,0	0,0	0	39	0,0	0,3	2,0	0,0	10	26	7	2	0,1	1	55	8	23	0,4
		Relation		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
28,3	Brunnenkresse	Ist	18	1,6	1,7	0,4	0,1	0,1	0,1	0,0	1	664	1,1	58	250	0,1	0,1	1	136	0,2	0	25	0,0	25	277	166	28	2	2	178	124	435	1
		Soll		2,3	0,7	0,7	0,3	0,1	0,0	0,1	0	8	0,1	0,9	1	0,0	0,0	0	55	0,0	0,4	2,8	0,0	14	37	9	3	0,1	2	78	12	32	0,6
		Relation		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
27,7	Vogerlsalat (Feldsalat)	Ist	16	1,4	1,9	0,4	0,1	0,1	0,1	0,0	2	595	0,6	36	200	0,1	0,1	1	136	0,3	1	96	0,0	4	428	35	13	2	35	436	114	240	1
		Soll		2,1	0,7	0,6	0,3	0,1	0,0	0,1	0	7	0,1	0,8	1	0,0	0,0	0	49	0,0	0,4	2,5	0,0	12	33	8	3	0,1	1	70	10	29	0,5
		Relation		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
27,3	Schnittlauch	Ist	27	1,8	3,8	0,7	0,1	0,1	0,3	0,4	6	50	1,6	47	435	0,1	0,2	1	180	0,4	1	80	0,0	3	434	129	44	2	4	460	90	300	0
		Soll		3,4	1,1	1,0	0,5	0,1	0,0	0,1	0	12	0,2	1,4	1	0,0	0,0	0	81	0,0	0,6	4,1	0,0	20	54	14	5	0,2	2	115	17	47	0,9
		Relation		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
26,1	Endivie	Ist	16	1,7	1,7	0,2	0,1	0,1	0,0	0,1	2	232	0,8	9	223	0,1	0,1	1	900	0,0	1	110	0,0	40	287	54	11	1	4	472	56	171	1
		Soll		1,9	0,6	0,6	0,3	0,1	0,0	0,1	0	7	0,1	0,8	1	0,0	0,0	0	47	0,0	0,4	2,3	0,0	12	31	8	3	0,1	1	66	10	27	0,5
		Relation		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
25,9	Gartenkresse	Ist	35	3,1	3,8	0,7	0,1	0,1	0,3	0,4	3	361	0,7	62	540	0,1	0,2	2	200	0,3	1	100	0,0	7	565	181	40	3	2	177	143	417	1
		Soll		4,4	1,4	1,3	0,6	0,1	0,0	0,1	1	16	0,2	1,8	1	0,0	0,1	0	106	0,0	0,8	5,3	0,0	26	71	18	7	0,2	3	150	22	62	1,1
		Relation		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

Relative Nährwerttabelle - Liste 2

gruppiert nach Nährwertgruppen - absteigend sortiert nach Nährwertindex - mit Nährwert und Bedarf pro 100g

Nährwertgruppe 9 Blatt, Stängel, Blüte, Pilze		kc / 100g	Energie								Bal g	Vitamine												Mineralstoffe und Spurenelemente									
rNI	Tagesbedarf: 2000 kcal		Kh g	Pr g	Ft g	gFs g	O6 g	O3 g	muFs g	euFs g		A µg	E mg	C mg	K µg	B1 mg	B2 mg	Nia mg	Pan µg	B6 mg	Biot µg	Fol µg	B12 µg	Na mg	Ka mg	Ca mg	Mg mg	Fe mg	Jod µg	Zn µg	Cu µg	Mn µg	Se µg
		17	2,7	1,1	0,2	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	2	572	0,1	8	249	0,1	0,0	0	267	0,0	5	48	0,0	4	198	25	12	1	1	167	98	260	0
		Soll	2,2	0,7	0,7	0,3	0,1	0,0	0,1	0,3	0	8	0,1	0,9	1	0,0	0,0	0	52	0,0	0,4	2,6	0,0	13	35	9	3	0,1	2	74	11	30	0,6
24,8	endive / chicory	Relation	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
	Algen	Ist	37	2,2	6,0	0,4	0,1	0,1	0,0	0,0	0	67	0,0	1	300	0,2	0,3	2	323	0,0	0	180	10,0	98	127	70	100	2	50	1100	200	500	0
		Soll	4,6	1,5	1,4	0,6	0,1	0,0	0,1	0,6	1	17	0,2	1,9	1	0,0	0,1	0	111	0,0	0,8	5,6	0,0	28	74	19	7	0,2	3	157	23	65	1,2
24,3	algae	Relation	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
	Radicchio	Ist	15	1,8	1,1	0,2	0,0	0,0	0,1	0,1	2	133	0,5	29	200	0,1	0,0	0	180	0,1	1	28	0,0	10	240	40	11	2	3	200	50	350	1
		Soll	1,9	0,6	0,6	0,3	0,0	0,0	0,1	0,2	0	7	0,1	0,8	0	0,0	0,0	0	45	0,0	0,3	2,3	0,0	11	30	8	3	0,1	1	64	9	26	0,5
23,2	radicchio	Relation	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
	Hauptsalat (Kopfsalat)	Ist	11	1,1	1,2	0,2	0,0	0,1	0,1	0,0	1	187	0,6	13	109	0,1	0,1	0	110	0,1	2	59	0,0	8	172	20	9	0	2	372	49	180	1
		Soll	1,4	0,4	0,4	0,2	0,0	0,0	0,0	0,2	0	5	0,1	0,6	0	0,0	0,0	0	33	0,0	0,2	1,7	0,0	8	22	6	2	0,1	1	47	7	19	0,4
20,3	butterhead lettuce	Relation	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
	Petersilienblatt	Ist	55	7,4	4,4	0,4	0,0	0,1	0,1	0,2	4	886	3,6	159	524	0,1	0,3	2	300	0,4	0	149	0,0	37	811	179	44	4	3	730	144	756	1
		Soll	6,9	2,2	2,1	0,9	0,2	0,0	0,2	0,9	1	25	0,4	2,8	2	0,0	0,1	0	165	0,0	1,2	8,3	0,1	41	110	28	10	0,3	5	234	34	96	1,8
19,7	parsley	Relation	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
	Rucola	Ist	26	2,0	2,2	0,8	0,1	0,1	0,2	0,3	2	229	0,9	51	238	0,0	0,1	1	95	0,1	0	39	0,0	26	363	157	27	1	2	390	133	475	0
		Soll	3,3	1,0	1,0	0,4	0,1	0,0	0,1	0,4	0	12	0,2	1,3	1	0,0	0,0	0	78	0,0	0,6	3,9	0,0	20	52	13	5	0,2	2	111	16	46	0,8
17,4		Relation	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
	Grünkohl (Braunkohl)	Ist	41	2,8	4,2	1,0	0,1	0,2	0,3	0,5	4	1157	1,7	105	250	0,1	0,2	2	1000	0,3	1	123	0,0	40	470	211	31	2	12	315	56	550	1
		Soll	5,1	1,6	1,5	0,7	0,1	0,0	0,2	0,7	1	18	0,3	2,1	1	0,0	0,1	0	123	0,0	0,9	6,2	0,1	31	82	21	8	0,3	4	174	26	72	1,3
16,7	green cabbage	Relation	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
	Kohlsprossen (Rosenkohl)	Ist	36	3,3	4,5	0,3	0,1	0,0	0,1	0,2	4	85	0,6	112	275	0,1	0,1	1	600	0,3	0	90	0,0	9	419	31	22	1	1	590	65	260	2
		Soll	4,5	1,4	1,4	0,6	0,1	0,0	0,1	0,6	1	16	0,2	1,8	1	0,0	0,1	0	108	0,0	0,8	5,4	0,0	27	72	18	7	0,2	3	153	23	63	1,2
15,7	brussels sprouts	Relation	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
	Zuckerhutsalat	Ist	15	1,5	1,2	0,2	0,0	0,0	0,1	0,1	2	133	0,5	14	100	0,1	0,1	0	150	0,1	2	34	0,0	10	230	35	10	1	3	200	50	350	0
		Soll	1,9	0,6	0,6	0,3	0,0	0,0	0,1	0,2	0	7	0,1	0,8	0	0,0	0,0	0	45	0,0	0,3	2,3	0,0	11	30	8	3	0,1	1	64	9	26	0,5
14,2		Relation	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
	Liebstöckl	Ist	42	5,0	3,5	0,8	0,1	0,3	0,2	0,5	3	667	1,0	45	300	0,1	0,2	1	190	0,1	1	14	0,0	20	400	150	30	2	4	1200	120	500	0
		Soll	5,2	1,7	1,6	0,7	0,1	0,0	0,2	0,7	1	19	0,3	2,1	1	0,0	0,1	0	125	0,0	0,9	6,2	0,1	31	83	21	8	0,3	4	176	26	73	1,3
14,1		Relation	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

Relative Nährwerttabelle - Liste 2

gruppiert nach Nährwertgruppen - absteigend sortiert nach Nährwertindex - mit Nährwert und Bedarf pro 100g

Nährwertgruppe 9 Blatt, Stängel, Blüte, Pilze		kc / 100g	Energie								Bal g	Vitamine												Mineralstoffe und Spurenelemente									
rNI	Tagesbedarf: 2000 kcal		Kh g	Pr g	Ft g	gFs g	O6 g	O3 g	muFs g	euFs g		A µg	E mg	C mg	K µg	B1 mg	B2 mg	Nia mg	Pan µg	B6 mg	Biot µg	Fol µg	B12 µg	Na mg	Ka mg	Ca mg	Mg mg	Fe mg	Jod µg	Zn µg	Cu µg	Mn µg	Se µg
		250	80	75	34	6,5	1,5	8	33	30	900	13	100	65	1,1	3	13,5	6000	1,35	45	300	2,5	1500	4000	1000	375	12,5	175	8500	1250	3500	65	
	Fenchel Knolle	Ist 24	3,8	1,4	0,3	0,1	0,1	0,0	0,1	0,0	409	3,2	52	122	0,1	0,1	1	237	0,1	3	56	0,0	43	431	64	25	2	3	218	42	170	1	
		Soll	3,0	1,0	0,9	0,4	0,1	0,0	0,1	0,4	11	0,2	1,2	1	0,0	0,0	0	73	0,0	0,5	3,6	0,0	18	48	12	5	0,2	2	103	15	42	0,8	
14,0	fennel	Relation	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
	Chinakohl	Ist 14	1,1	1,1	0,3	0,1	0,0	0,1	0,1	0,0	2	71	0,2	26	80	0,0	0,0	0	200	0,1	1	66	0,0	20	145	40	11	1	0	287	57	167	1
		Soll	1,8	0,6	0,5	0,2	0,0	0,0	0,1	0,2	0	6	0,1	0,7	0	0,0	0,0	0	42	0,0	0,3	2,1	0,0	11	28	7	3	0,1	1	60	9	25	0,5
13,7	chinese cabbage	Relation	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
	Zitronenmelisse	Ist 44	5,0	3,7	0,8	0,1	0,3	0,2	0,4	0,0	3	667	1,0	45	300	0,1	0,2	1	190	0,1	2	30	0,0	20	400	150	30	2	4	1200	120	500	0
		Soll	5,5	1,8	1,7	0,7	0,1	0,0	0,2	0,7	1	20	0,3	2,2	1	0,0	0,1	0	132	0,0	1,0	6,6	0,1	33	88	22	8	0,3	4	187	28	77	1,4
13,4		Relation	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
	Karfiol (Blumenkohl)	Ist 25	2,2	2,8	0,3	0,1	0,0	0,1	0,1	0,0	3	2	0,1	67	150	0,1	0,1	1	1000	0,2	2	69	0,0	16	304	21	16	1	1	298	45	180	1
		Soll	3,1	1,0	0,9	0,4	0,1	0,0	0,1	0,4	0	11	0,2	1,3	1	0,0	0,0	0	75	0,0	0,6	3,8	0,0	19	50	13	5	0,2	2	106	16	44	0,8
13,3	cauliflower	Relation	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
	Brokkoli	Ist 29	3,7	3,2	0,2	0,1	0,0	0,1	0,1	0,0	3	116	0,7	103	107	0,1	0,2	1	1113	0,2	3	77	0,0	24	301	67	19	1	15	485	72	352	3
		Soll	3,6	1,1	1,1	0,5	0,1	0,0	0,1	0,5	0	13	0,2	1,4	1	0,0	0,0	0	86	0,0	0,6	4,3	0,0	21	57	14	5	0,2	2	121	18	50	0,9
12,6	broccoli	Relation	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
	Eisbergsalat	Ist 14	2,0	0,9	0,2	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	1	380	0,5	6	68	0,1	0,0	0	58	0,0	1	47	0,0	10	162	19	7	0	2	167	27	146	0
		Soll	1,7	0,5	0,5	0,2	0,0	0,0	0,1	0,2	0	6	0,1	0,7	0	0,0	0,0	0	41	0,0	0,3	2,0	0,0	10	27	7	3	0,1	1	58	9	24	0,4
12,6	iceberg lettuce	Relation	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
	Brennnessel	Ist 44	1,1	7,0	0,7	0,1	0,2	0,2	0,3	0,0	3	533	0,8	321	0	0,2	0,2	2	300	0,2	1	30	0,0	59	423	712	80	4	3	1010	240	1260	0
		Soll	5,5	1,8	1,7	0,7	0,1	0,0	0,2	0,7	1	20	0,3	2,2	1	0,0	0,1	0	132	0,0	1,0	6,6	0,1	33	88	22	8	0,3	4	187	28	77	1,4
12,3	stinging-nettle	Relation	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
	Butterpilz	Ist 17	0,3	2,1	0,4	0,1	0,0	0,2	0,2	0,0	5	0	0,2	8	15	0,1	0,6	5	1251	0,1	15	25	0,0	4	190	25	6	1	10	500	300	62	5
		Soll	2,1	0,7	0,6	0,3	0,1	0,0	0,1	0,3	0	7	0,1	0,8	1	0,0	0,0	0	50	0,0	0,4	2,5	0,0	12	33	8	3	0,1	1	70	10	29	0,5
12,1	slippery Jack	Relation	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
	Pfifferling	Ist 21	2,4	2,0	0,5	0,1	0,1	0,2	0,3	0,0	5	217	0,1	6	15	0,0	0,3	6	2027	0,0	15	17	0,0	5	461	9	14	5	3	670	457	217	2
		Soll	2,7	0,9	0,8	0,4	0,1	0,0	0,1	0,4	0	10	0,1	1,1	1	0,0	0,0	0	64	0,0	0,5	3,2	0,0	16	43	11	4	0,1	2	91	13	37	0,7
12,1	chanterelle	Relation	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
	Löwenzahnblätter	Ist 31	2,2	3,0	0,8	0,1	0,1	0,3	0,3	0,1	3	1308	2,5	67	0	0,2	0,2	2	0	0,2	1	25	0,0	76	492	164	37	3	3	820	260	920	1
		Soll	3,8	1,2	1,1	0,5	0,1	0,0	0,1	0,5	0	14	0,2	1,5	1	0,0	0,0	0	92	0,0	0,7	4,6	0,0	23	61	15	6	0,2	3	130	19	53	1,0
11,5	dandelion, hawkbit	Relation	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

Relative Nährwerttabelle - Liste 2

gruppiert nach Nährwertgruppen - absteigend sortiert nach Nährwertindex - mit Nährwert und Bedarf pro 100g

Nährwertgruppe 9		Energie										Vitamine										Mineralstoffe und Spurenelemente											
Blatt, Stängel, Blüte, Pilze		kc / 100g	Kh g	Pr g	Ft g	gFs g	O6 g	O3 g	muFs g	euFs g	Bal g	A µg	E mg	C mg	K µg	B1 mg	B2 mg	Nia mg	Pan µg	B6 mg	Biot µg	Fol µg	B12 µg	Na mg	Ka mg	Ca mg	Mg mg	Fe mg	Jod µg	Zn µg	Cu µg	Mn µg	Se µg
rNI	Tagesbedarf: 2000 kcal	250	80	75	34	6,5	1,5	8	33	30	900	13	100	65	1,1	3	13,5	6000	1,35	45	300	2,5	1500	4000	1000	375	12,5	175	8500	1250	3500	65	
	Champignon	Ist 19	0,7	3,4	0,2	0,1	0,1	0,1	0,2	0,0	2	2	0,1	4	14	0,1	0,4	5	2100	0,1	16	25	0,0	8	396	11	14	1	18	521	363	80	8
		Soll	2,4	0,8	0,7	0,3	0,1	0,0	0,1	0,3	0	9	0,1	1,0	1	0,0	0,0	0	58	0,0	0,4	2,9	0,0	14	38	10	4	0,1	2	82	12	34	0,6
11,1	mushroom	Relation	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
	Sauerampfer / Blutampfer	Ist 24	1,6	2,9	0,4	0,0	0,1	0,1	0,2	0,0	2	627	1,9	105	0	0,1	0,2	1	198	0,2	1	31	0,0	4	305	55	44	2	3	508	100	800	0
		Soll	3,0	0,9	0,9	0,4	0,1	0,0	0,1	0,4	0	11	0,2	1,2	1	0,0	0,0	0	71	0,0	0,5	3,6	0,0	18	47	12	4	0,1	2	101	15	41	0,8
11,0		Relation	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
	Blaukraut (Rotkohl)	Ist 23	3,8	1,8	0,2	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	3	3	1,7	50	100	0,1	0,1	1	320	0,2	2	39	0,0	8	267	35	18	1	5	239	42	100	1
		Soll	2,8	0,9	0,8	0,4	0,1	0,0	0,1	0,4	0	10	0,1	1,1	1	0,0	0,0	0	68	0,0	0,5	3,4	0,0	17	45	11	4	0,1	2	96	14	39	0,7
10,9	read cabbage	Relation	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
	Bärlauch	Ist 22	3,5	1,3	0,4	0,1	0,1	0,0	0,1	0,0	2	200	0,3	150	0	0,1	0,1	1	110	0,2	1	17	0,0	16	336	76	22	3	2	270	80	320	0
		Soll	2,8	0,9	0,8	0,4	0,1	0,0	0,1	0,4	0	10	0,1	1,1	1	0,0	0,0	0	66	0,0	0,5	3,3	0,0	17	44	11	4	0,1	2	94	14	39	0,7
10,7	wood garlic	Relation	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
	Morchel	Ist 21	0,9	2,4	0,4	0,1	0,1	0,1	0,2	0,0	6	0	0,1	5	15	0,1	0,1	5	1676	0,1	15	20	0,0	5	393	16	16	3	10	806	383	485	1
		Soll	2,6	0,8	0,8	0,4	0,1	0,0	0,1	0,3	0	9	0,1	1,0	1	0,0	0,0	0	62	0,0	0,5	3,1	0,0	16	41	10	4	0,1	2	88	13	36	0,7
10,7	morel	Relation	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
	Reizker	Ist 20	0,1	2,5	0,7	0,2	0,1	0,3	0,4	0,0	6	0	0,1	6	15	0,1	0,1	5	2500	0,1	15	25	0,0	6	310	6	11	1	10	500	300	300	0
		Soll	2,5	0,8	0,8	0,3	0,1	0,0	0,1	0,3	0	9	0,1	1,0	1	0,0	0,0	0	60	0,0	0,5	3,0	0,0	15	40	10	4	0,1	2	85	13	35	0,7
10,3	mushroom	Relation	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
	Rotkappe	Ist 20	0,3	1,9	0,8	0,2	0,1	0,3	0,3	0,0	5	0	0,1	5	8	0,1	0,4	5	2500	0,1	15	25	0,0	1	314	30	9	1	10	500	300	150	0
		Soll	2,5	0,8	0,8	0,3	0,1	0,0	0,1	0,3	0	9	0,1	1,0	1	0,0	0,0	0	61	0,0	0,5	3,0	0,0	15	40	10	4	0,1	2	86	13	35	0,7
9,8		Relation	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
	Birkenpilz	Ist 25	0,2	3,9	0,6	0,1	0,1	0,3	0,3	0,0	7	0	0,1	7	15	0,1	0,4	5	2500	0,1	15	25	0,0	2	361	4	10	2	10	500	300	740	8
		Soll	3,1	1,0	0,9	0,4	0,1	0,0	0,1	0,4	0	11	0,2	1,3	1	0,0	0,0	0	75	0,0	0,6	3,8	0,0	19	50	13	5	0,2	2	106	16	44	0,8
9,6	birch boletus	Relation	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
	Spargel	Ist 19	2,3	2,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	1	76	1,9	18	41	0,1	0,1	1	550	0,1	3	95	0,0	4	202	26	17	1	7	437	161	113	2
		Soll	2,4	0,8	0,7	0,3	0,1	0,0	0,1	0,3	0	9	0,1	1,0	1	0,0	0,0	0	58	0,0	0,4	2,9	0,0	15	39	10	4	0,1	2	82	12	34	0,6
9,6		Relation	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
	Oregano	Ist 67	10,0	2,0	2,0	0,5	0,2	0,8	1,0	0,1	3	135	1,0	45	300	0,1	0,2	1	200	0,2	2	50	0,0	3	330	310	53	7	1	900	185	300	0
		Soll	8,4	2,7	2,5	1,1	0,2	0,1	0,3	1,1	1	30	0,4	3,4	2	0,0	0,1	0	201	0,0	1,5	10,1	0,1	50	134	34	13	0,4	6	285	42	117	2,2
9,1	oregano	Relation	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

Relative Nährwerttabelle - Liste 2

gruppiert nach Nährwertgruppen - absteigend sortiert nach Nährwertindex - mit Nährwert und Bedarf pro 100g

Nährwertgruppe 9		Energie										Vitamine										Mineralstoffe und Spurenelemente												
Blatt, Stängel, Blüte, Pilze		kc / 100g	Kh g	Pr g	Ft g	gFs g	O6 g	O3 g	muFs g	euFs g	Bal g	A µg	E mg	C mg	K µg	B1 mg	B2 mg	Nia mg	Pan µg	B6 mg	Biot µg	Fol µg	B12 µg	Na mg	Ka mg	Ca mg	Mg mg	Fe mg	Jod µg	Zn µg	Cu µg	Mn µg	Se µg	
rNI	Tagesbedarf: 2000 kcal		250	80	75	34	6,5	1,5	8	33	30	900	13	100	65	1,1	3	13,5	6000	1,35	45	300	2,5	1500	4000	1000	375	12,5	175	8500	1250	3500	65	
8,9	Weißkraut (Weißkohl)	Ist	28	4,1	1,2	0,2	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	3	12	1,7	49	105	0,1	0,0	0	260	0,2	3	31	0,0	12	263	45	15	1	3	212	33	200	0
		Soll		3,5	1,1	1,1	0,5	0,1	0,0	0,1	0,5	0	13	0,2	1,4	1	0,0	0,0	0	84	0,0	0,6	4,2	0,0	21	56	14	5	0,2	2	119	18	49	0,9
		Relation		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
7,8	Wirsing	Ist	28	2,2	3,0	0,4	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	3	8	2,5	50	69	0,1	0,1	1	210	0,2	0	60	0,0	9	236	65	11	1	3	224	33	160	1
		Soll		3,4	1,1	1,0	0,5	0,1	0,0	0,1	0,5	0	12	0,2	1,4	1	0,0	0,0	0	83	0,0	0,6	4,1	0,0	21	55	14	5	0,2	2	117	17	48	0,9
		Relation		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
7,6	Bleichsellerie (Stangensellerie)	Ist	16	2,3	1,0	0,2	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	2	277	0,2	6	26	0,0	0,1	1	378	0,1	1	14	0,0	117	319	70	12	0	1	122	58	101	0
	celery stalks	Soll		2,0	0,7	0,6	0,3	0,1	0,0	0,1	0,3	0	7	0,1	0,8	1	0,0	0,0	0	49	0,0	0,4	2,4	0,0	12	33	8	3	0,1	1	69	10	28	0,5
		Relation		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
7,6	Steinpilz	Ist	29	0,7	4,8	0,4	0,1	0,0	0,2	0,2	0,0	6	1	0,1	3	8	0,0	0,4	9	2700	0,0	15	25	0,0	6	333	8	12	1	5	1344	267	127	2
		Soll		3,6	1,2	1,1	0,5	0,1	0,0	0,1	0,5	0	13	0,2	1,5	1	0,0	0,0	0	87	0,0	0,7	4,4	0,0	22	58	15	5	0,2	3	123	18	51	0,9
		Relation		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
7,5	Dill	Ist	57	8,0	3,8	0,8	0,1	0,3	0,2	0,5	0,0	4	1017	1,7	65	0	0,2	0,7	3	300	0,3	2	50	0,0	27	647	230	28	6	4	1800	220	2700	0
	dill	Soll		7,2	2,3	2,1	1,0	0,2	0,0	0,2	0,9	1	26	0,4	2,9	2	0,0	0,1	0	172	0,0	1,3	8,6	0,1	43	115	29	11	0,4	5	243	36	100	1,9
		Relation		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
7,4	Austerpilz	Ist	26	3,9	3,0	0,3	0,0	0,1	0,1	0,2	0,0	5	2	0,0	1	0	0,2	0,3	9	323	0,1	16	47	0,1	9	296	10	14	1	3	843	149	146	3
	oyster mushroom	Soll		3,2	1,0	1,0	0,4	0,1	0,0	0,1	0,4	0	11	0,2	1,3	1	0,0	0,0	0	77	0,0	0,6	3,8	0,0	19	51	13	5	0,2	2	108	16	45	0,8
		Relation		1	3	0	0	1	5	1	0	13	0	0	0	12	8	52	4	5	28	12	3	0	6	1	3	8	1	8	9	3	3	
6,9	Sauerkraut	Ist	18	1,6	1,6	0,3	0,1	0,1	0,1	0,2	0,0	3	3	0,1	19	34	0,0	0,0	0	196	0,2	0	26	0,0	355	265	45	14	1	1	283	119	143	1
		Soll		2,3	0,7	0,7	0,3	0,1	0,0	0,1	0,3	0	8	0,1	0,9	1	0,0	0,0	0	54	0,0	0,4	2,7	0,0	14	36	9	3	0,1	2	77	11	32	0,6
		Relation		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
6,7	Kresse	Ist	38	2,2	4,1	0,8	0,1	0,1	0,3	0,4	0,0	4	365	0,7	59	0	0,2	0,2	3	180	0,3	1	110	0,0	5	550	214	40	3	2	163	130	350	0
	peppercress	Soll		4,8	1,5	1,4	0,7	0,1	0,0	0,2	0,6	1	17	0,2	1,9	1	0,0	0,1	0	115	0,0	0,9	5,7	0,0	29	77	19	7	0,2	3	163	24	67	1,2
		Relation		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
6,2	Porree (Lauch)	Ist	27	3,2	2,1	0,3	0,1	0,1	0,0	0,2	0,0	2	67	0,5	26	30	0,1	0,1	1	140	0,3	1	102	0,0	5	274	64	17	1	9	307	53	190	1
	leek	Soll		3,4	1,1	1,0	0,5	0,1	0,0	0,1	0,4	0	12	0,2	1,4	1	0,0	0,0	0	81	0,0	0,6	4,1	0,0	20	54	14	5	0,2	2	115	17	47	0,9
		Relation		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
5,9	Basilikum	Ist	43	6,3	2,7	0,8	0,1	0,3	0,2	0,4	0,0	3	658	1,0	19	0	0,1	0,2	1	200	0,2	2	50	0,0	8	450	310	43	6	1	700	227	524	0
	basil	Soll		5,4	1,7	1,6	0,7	0,1	0,0	0,2	0,7	1	19	0,3	2,2	1	0,0	0,1	0	129	0,0	1,0	6,5	0,1	32	86	22	8	0,3	4	183	27	75	1,4
		Relation		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

Relative Nährwerttabelle - Liste 2

gruppiert nach Nährwertgruppen - absteigend sortiert nach Nährwertindex - mit Nährwert und Bedarf pro 100g

Nährwertgruppe 9		Energie										Vitamine										Mineralstoffe und Spurenelemente											
Blatt, Stängel, Blüte, Pilze		kc / 100g	Kh g	Pr g	Ft g	gFs g	O6 g	O3 g	muFs g	euFs g	Bal g	A µg	E mg	C mg	K µg	B1 mg	B2 mg	Nia mg	Pan µg	B6 mg	Biot µg	Fol µg	B12 µg	Na mg	Ka mg	Ca mg	Mg mg	Fe mg	Jod µg	Zn µg	Cu µg	Mn µg	Se µg
rNI	Tagesbedarf: 2000 kcal		250	80	75	34	6,5	1,5	8	33	30	900	13	100	65	1,1	3	13,5	6000	1,35	45	300	2,5	1500	4000	1000	375	12,5	175	8500	1250	3500	65
	Artischocke	Ist 33	2,8	2,2	0,1	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	11	17	0,2	8	25	0,1	0,0	1	293	0,1	4	69	0,0	47	351	54	26	2	4	523	320	380	0
		Soll	4,1	1,3	1,2	0,6	0,1	0,0	0,1	0,5	0	15	0,2	1,6	1	0,0	0,0	0	98	0,0	0,7	4,9	0,0	25	66	16	6	0,2	3	139	20	57	1,1
5,7	artichoke	Relation	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
	Kohlrabi	Ist 26	4,2	1,9	0,1	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	2	21	0,4	63	5	0,0	0,0	2	114	0,1	3	54	0,0	24	336	56	39	1	1	222	78	120	1
		Soll	3,2	1,0	1,0	0,4	0,1	0,0	0,1	0,4	0	12	0,2	1,3	1	0,0	0,0	0	78	0,0	0,6	3,9	0,0	19	52	13	5	0,2	2	110	16	45	0,8
5,6	kohlrabi	Relation	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
	Thymian	Ist 68	12,2	2,5	1,6	0,6	0,1	0,2	0,6	0,1	11	111	0,0	81	0	0,1	0,1	1	410	0,4	0	45	0,0	11	255	392	68	17	1	955	244	1354	0
		Soll	8,6	2,7	2,6	1,2	0,2	0,1	0,3	1,1	1	31	0,4	3,4	2	0,0	0,1	0	205	0,0	1,5	10,3	0,1	51	137	34	13	0,4	6	291	43	120	2,2
5,6		Relation	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
	Kerbel	Ist 64	8,9	4,0	0,8	0,1	0,1	0,3	0,5	0,0	4	917	2,7	36	0	0,1	0,3	2	150	0,0	2	10	0,0	10	599	400	35	2	3	1100	73	1700	0
		Soll	7,9	2,5	2,4	1,1	0,2	0,0	0,3	1,0	1	29	0,4	3,2	2	0,0	0,1	0	191	0,0	1,4	9,5	0,1	48	127	32	12	0,4	6	270	40	111	2,1
4,7	chervil	Relation	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
	Rhabarber	Ist 16	1,9	0,7	0,1	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	3	9	0,3	10	16	0,0	0,0	0	84	0,0	1	4	0,0	2	281	64	12	0	2	127	37	168	1
		Soll	2,0	0,6	0,6	0,3	0,1	0,0	0,1	0,3	0	7	0,1	0,8	1	0,0	0,0	0	48	0,0	0,4	2,4	0,0	12	32	8	3	0,1	1	68	10	28	0,5
4,6	rhubarb	Relation	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
	Shiitakepilze	Ist 38	6,8	2,1	0,3	0,0	0,0	0,0	0,1	0,1	2	0	0,1	2	15	0,0	0,2	3	2000	0,2	15	19	0,0	7	210	3	17	0	10	765	220	190	3
		Soll	4,8	1,5	1,4	0,6	0,1	0,0	0,2	0,6	1	17	0,2	1,9	1	0,0	0,1	0	114	0,0	0,9	5,7	0,0	29	76	19	7	0,2	3	162	24	67	1,2
4,4		Relation	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
	Bohnenkraut frisch	Ist 49	9,0	1,0	1,0	0,2	0,3	0,2	0,5	0,1	3	85	0,0	10	0	0,6	0,0	1	0	0,0	0	0	0,0	4	172	349	62	6	1	705	164	819	0
		Soll	6,1	2,0	1,8	0,8	0,2	0,0	0,2	0,8	1	22	0,3	2,5	2	0,0	0,1	0	147	0,0	1,1	7,4	0,1	37	98	25	9	0,3	4	208	31	86	1,6
4,1	summer savory	Relation	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
	Estragon	Ist 55	6,2	3,2	1,1	0,2	0,4	0,3	0,6	0,1	5	63	1,0	2	0	0,2	0,2	2	200	0,2	2	50	0,0	9	450	170	51	6	1	600	105	523	0
		Soll	6,8	2,2	2,0	0,9	0,2	0,0	0,2	0,9	1	25	0,4	2,7	2	0,0	0,1	0	164	0,0	1,2	8,2	0,1	41	109	27	10	0,3	5	232	34	95	1,8
3,5	tarragon	Relation	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
	Rosmarin	Ist 81	11,5	1,5	3,6	1,1	0,8	0,6	1,5	0,4	5	80	0,1	25	0	0,1	0,2	1	800	0,3	0	110	0,0	13	284	265	53	6	1	629	143	302	0
		Soll	10,2	3,2	3,0	1,4	0,3	0,1	0,3	1,3	1	37	0,5	4,1	3	0,0	0,1	1	244	0,1	1,8	12,2	0,1	61	162	41	15	0,5	7	345	51	142	2,6
2,9		Relation	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
	Knoblauch	Ist 141	28,2	6,1	0,1	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	2	0	0,1	15	170	0,2	0,1	1	870	0,4	1	113	0,0	20	530	39	35	1	3	588	149	460	14
		Soll	17,6	5,6	5,3	2,4	0,5	0,1	0,6	2,3	2	63	0,9	7,1	5	0,1	0,2	1	423	0,1	3,2	21,2	0,2	106	282	71	26	0,9	12	599	88	247	4,6
2,8	garlic	Relation	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

Relative Nährwerttabelle - Liste 2

gruppiert nach Nährwertgruppen - absteigend sortiert nach Nährwertindex - mit Nährwert und Bedarf pro 100g

Nährwertgruppe 9		Energie									Vitamine												Mineralstoffe und Spurenelemente										
Blatt, Stängel, Blüte, Pilze		kc / 100g	Kh g	Pr g	Ft g	gFs g	O6 g	O3 g	muFs g	euFs g	Bal g	A µg	E mg	C mg	K µg	B1 mg	B2 mg	Nia mg	Pan µg	B6 mg	Biot µg	Fol µg	B12 µg	Na mg	Ka mg	Ca mg	Mg mg	Fe mg	Jod µg	Zn µg	Cu µg	Mn µg	Se µg
rNI	Tagesbedarf: 2000 kcal		250	80	75	34	6,5	1,5	8	33	30	900	13	100	65	1,1	3	13,5	6000	1,35	45	300	2,5	1500	4000	1000	375	12,5	175	8500	1250	3500	65
	Zwiebel	Ist 30	5,0	1,1	0,3	0,1	0,1	0,0	0,1	0,0	2	1	0,1	9	1	0,0	0,0	0	170	0,1	4	11	0,0	3	161	26	11	0	2	204	44	126	1
		Soll	3,7	1,2	1,1	0,5	0,1	0,0	0,1	0,5	0	13	0,2	1,5	1	0,0	0,0	0	89	0,0	0,7	4,4	0,0	22	59	15	6	0,2	3	125	18	52	1,0
1,9		Relation	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
	Getreidesprossen roh	Ist 71	13,0	3,2	0,4	0,1	0,1	0,0	0,2	0,1	3	1	0,3	0	5	0,1	0,0	3	300	0,1	2	6	0,0	1	100	11	50	1	0	950	150	700	0
		Soll	8,8	2,8	2,6	1,2	0,2	0,1	0,3	1,2	1	32	0,5	3,5	2	0,0	0,1	0	212	0,0	1,6	10,6	0,1	53	141	35	13	0,4	6	300	44	123	2,3
1,6		Relation	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 2

gruppiert nach Nährwertgruppen - absteigend sortiert nach Nährwertindex - mit Nährwert und Bedarf pro 100g

Nährwertgruppe 10		Energie										Vitamine												Mineralstoffe und Spurenelemente												
rNI	Gewürze und sonstige Zutaten Tagesbedarf: 2000 kcal	kc / 100g	Kh g	Pr g	Ft g	gFs g	O6 g	O3 g	muFs g	euFs g	Bal g	A µg	E mg	C mg	K µg	B1 mg	B2 mg	Nia mg	Pan µg	B6 mg	Biot µg	Fol µg	B12 µg	Na mg	Ka mg	Ca mg	Mg mg	Fe mg	Jod µg	Zn µg	Cu µg	Mn µg	Se µg			
				248	34,3	8,4	6,2	2,5	0,7	0,1	0,9	1,4	11	189	3	10,4	71,3	0,4	0,5	4,3	639	0,3	8,0	215	0,4	2402	648	266	118,7	12,0	144	1993	691	2010	4,3	
		Soll	31,0	9,9	9,3	4,2	0,8	0,2	1,0	4,1	4	111,5	1,6	12,4	8,1	0,1	0,4	1,7	743	0,2	5,6	37,2	0,3	186	496	124	46,5	1,5	21,7	1053	155	434	8,1			
2,7		Relation	1	1	1	1	1	1	1	0	3	2	2	1	9	3	1	3	1	2	1	6	1	13	1	2	3	8	7	2	4	5	1			
	Tee grün Getränk	Ist	1	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0	0	0,0	0	0	0,0	0,0	0	1	0,0	0	5	0,0	1	17	8	3	0	1	40	30	690	0			
		Soll		0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0	0	0,0	0,1	0	0,0	0,0	0	3	0,0	0,0	0,2	0,0	1	2	1	0	0,0	0	4	1	2	0,0			
22,9		Relation		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			
	Tee schwarz Getränk	Ist	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	1	0,0	0	5	0,0	1	17	8	3	0	1	40	30	690	0			
		Soll		0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0	0	0,0	0,1	0	0,0	0,0	0	3	0,0	0,0	0,2	0,0	1	2	1	0	0,0	0	4	1	2	0,0			
22,8		Relation		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			
	Matetee Getränk	Ist	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	1	0,0	0	5	0,0	1	17	8	3	0	1	40	30	690	0			
		Soll		0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0	0	0,0	0,1	0	0,0	0,0	0	3	0,0	0,0	0,2	0,0	1	2	1	0	0,0	0	4	1	2	0,0			
22,7	maté	Relation		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			
	Hefe Bierhefe	Ist	284	13,5	48,0	4,2	0,6	2,1	0,0	1,1	1,3	10	0	100,0	0	0	12,5	4,0	24	8000	4,4	20	3170	20,0	79	1410	50	230	18	4	8000	3300	530	0		
		Soll		35,5	11,4	10,7	4,8	0,9	0,2	1,1	4,7	4	128	1,8	14,2	9	0,2	0,4	2	852	0,2	6,4	42,6	0,4	213	568	142	53	1,8	25	1207	178	497	9,2		
14,8	brewer's yeast	Relation		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		
	Meeresalgenmix getrocknet	Ist	296	37,8	24,4	2,6	0,9	0,1	0,0	0,5	0,4	10	503	2,7	113	1042	0,4	2,0	12	1505	0,9	1	1250	3,5	821	1325	738	378	14	3345	7110	1241	2932	0		
		Soll		37,1	11,9	11,1	5,0	1,0	0,2	1,2	4,9	4	133	1,9	14,8	10	0,2	0,4	2	889	0,2	6,7	44,5	0,4	222	593	148	56	1,9	26	1260	185	519	9,6		
14,1	algae	Relation		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		
	Rotalgen (Dulce) getrocknet	Ist	320	32,2	40,9	2,0	0,5	0,0	0,1	0,7	0,2	2	554	0,0	151	2111	0,6	3,0	18	1901	1,1	1	1269	2,3	288	2132	442	14	11	317	6649	1678	6333	0		
		Soll		40,0	12,8	12,0	5,4	1,0	0,2	1,3	5,3	5	144	2,1	16,0	10	0,2	0,5	2	961	0,2	7,2	48,1	0,4	240	641	160	60	2,0	28	1361	200	561	10,4		
12,9		Relation		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		
	Flohsamenschalen	Ist	20	1,7	1,9	0,6	0,0	0,0	0,0	0,0	85	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		
		Soll		2,5	0,8	0,8	0,3	0,1	0,0	0,1	0,3	0	9	0,1	1,0	1	0,0	0,0	0	60	0,0	0,5	3,0	0,0	15	40	10	4	0,1	2	85	13	35	0,7		
11,3	psyllium	Relation		1	2	1	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	0		
	Hefe Bäckerhefe	Ist	81	0,5	16,9	1,2	0,2	0,6	0,0	0,6	0,4	7	0	0,1	0	0	1,2	2,2	15	3500	0,7	47	958	0,0	27	635	24	44	4	1	3450	1600	223	1		
		Soll		10,1	3,2	3,0	1,4	0,3	0,1	0,3	1,3	1	36	0,5	4,0	3	0,0	0,1	1	242	0,1	1,8	12,1	0,1	60	161	40	15	0,5	7	342	50	141	2,6		
11,0	yeast, barm	Relation		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		
	Gerstengraspulver	Ist	349	39,2	26,9	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0	45	3833	9,1	214	1000	0,3	7,4	7	1028	1,1	114	1131	0,0	23	0	630	145	31	228	2586	485	6857	100			
		Soll		43,6	13,9	13,1	5,9	1,1	0,3	1,4	5,8	5	157	2,3	17,4	11	0,2	0,5	2	1046	0,2	7,8	52,3	0,4	262	697	174	65	2,2	31	1482	218	610	11,3		
10,0		Relation		1	2	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			

Relative Nährwerttabelle - Liste 2

gruppiert nach Nährwertgruppen - absteigend sortiert nach Nährwertindex - mit Nährwert und Bedarf pro 100g

Nährwertgruppe 10		Energie										Vitamine										Mineralstoffe und Spurenelemente												
rNI	Gewürze und sonstige Zutaten Tagesbedarf: 2000 kcal	kc / 100g	Kh g	Pr g	Ft g	gFs g	O6 g	O3 g	muFs g	euFs g	Bal g	A µg	E mg	C mg	K µg	B1 mg	B2 mg	Nia mg	Pan µg	B6 mg	Biot µg	Fol µg	B12 µg	Na mg	Ka mg	Ca mg	Mg mg	Fe mg	Jod µg	Zn µg	Cu µg	Mn µg	Se µg	
				300	32,0	35,9	1,5	0,2	0,8	0,0	0,8	0,5	21	0	0,2	0	0	2,3	4,5	43	11000	2,0	200	4000	0,0	50	2000	80	230	20	4	8000	5000	530
	Hefe Trockenbackhefe	Ist	300	32,0	35,9	1,5	0,2	0,8	0,0	0,8	0,5	21	0	0,2	0	2,3	4,5	43	11000	2,0	200	4000	0,0	50	2000	80	230	20	4	8000	5000	530	0	
		Soll	37,5	12,0	11,3	5,1	1,0	0,2	1,2	5,0	5	135	2,0	15,0	10	0,2	0,5	2	901	0,2	6,8	45,1	0,4	225	601	150	56	1,9	26	1276	188	526	9,8	
9,8	dry yeast	Relation	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	
	Kaffee Getränk schwarz	Ist	2	0,2	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0	0	0,0	0	0	0,0	0,0	1	63	0,0	0	1	0,0	1	62	2	5	0	1	13	78	66	0	
		Soll	0,2	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0	1	0,0	0,1	0	0,0	0,0	0	5	0,0	0,0	0,3	0,0	1	4	1	0	0,0	0	7	1	3	0,1	
9,2	coffee dring	Relation	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	
	Kokosmilch	Ist	10	1,4	0,3	0,4	0,4	0,0	0,0	0,0	0	0	0,0	2	0	0,0	0,0	0	50	0,0	1	10	0,0	47	282	27	30	0	0	100	400	400	0	
		Soll	1,3	0,4	0,4	0,2	0,0	0,0	0,0	0,2	0	5	0,1	0,5	0	0,0	0,0	0	30	0,0	0,2	1,5	0,0	8	20	5	2	0,1	1	43	6	18	0,3	
6,2	coconut milk	Relation	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		
	Paprikapulver	Ist	305	41,3	14,6	13,0	2,1	7,5	0,8	8,2	1,4	26	4251	37,3	1	80	0,5	1,6	14	2510	2,1	0	49	0,0	45	2320	197	187	23	5	4177	643	1063	6
		Soll	38,2	12,2	11,5	5,2	1,0	0,2	1,2	5,0	5	137	2,0	15,3	10	0,2	0,5	2	916	0,2	6,9	45,8	0,4	229	611	153	57	1,9	27	1298	191	534	9,9	
5,2	paprika spice	Relation	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	
	Tee schwarz trocken	Ist	156	1,0	26,0	5,2	1,0	0,8	1,6	2,4	0,3	55	0	2,1	0	0	0,0	1,0	12	1300	0,3	0	15	0,0	6	1790	302	184	17	8	3020	2780	73	0
		Soll	19,5	6,2	5,9	2,7	0,5	0,1	0,6	2,6	2	70	1,0	7,8	5	0,1	0,2	1	468	0,1	3,5	23,4	0,2	117	312	78	29	1,0	14	663	98	273	5,1	
4,8		Relation	0	4	1	0	2	14	4	0	24	0	2	0	0	0	4	11	3	3	0	1	0	0	6	4	6	18	1	5	29	0	0	
	Pfefferminztee Getränk	Ist	1	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	11	0,0	0	1	0,0	1	9	2	1	0	0	40	15	44	0	
		Soll	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0	0	0,0	0,1	0	0,0	0,0	0	3	0,0	0,0	0,2	0,0	1	2	1	0	0,0	0	4	1	2	0,0	
4,7	peppermint tea	Relation	2	0	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	
	Früchtetee Getränk	Ist	1	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	11	0,0	0	1	0,0	1	9	2	1	0	0	40	15	44	0	
		Soll	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0	0	0,0	0,1	0	0,0	0,0	0	3	0,0	0,0	0,2	0,0	1	2	1	0	0,0	0	4	1	2	0,0	
4,7	fruit tea	Relation	2	0	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	
	Kräutertee Getränk	Ist	1	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	11	0,0	0	1	0,0	1	9	2	1	0	0	40	15	44	0	
		Soll	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0	0	0,0	0,1	0	0,0	0,0	0	3	0,0	0,0	0,2	0,0	1	2	1	0	0,0	0	4	1	2	0,0	
4,7	herbal tea	Relation	2	0	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	
	Kaffe trocken	Ist	173	2,0	10,0	12,7	5,0	4,6	0,4	5,0	1,0	65	1	2,7	0	0	0,1	0,2	14	230	0,0	0	22	0,0	4	1730	146	201	17	8	790	3000	90	0
		Soll	21,6	6,9	6,5	2,9	0,6	0,1	0,7	2,9	3	78	1,1	8,7	6	0,1	0,3	1	519	0,1	3,9	26,0	0,2	130	346	87	32	1,1	15	735	108	303	5,6	
4,4	ground coffee	Relation	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	
	Noriblatt (getrocknet)	Ist	310	53,3	11,5	3,8	1,7	0,1	0,0	0,3	0,7	9	451	5,4	45	0	0,3	1,0	6	1110	0,6	1	1231	0,0	1354	517	518	741	17	307	7571	803	1231	0
		Soll	38,7	12,4	11,6	5,3	1,0	0,2	1,2	5,1	5	139	2,0	15,5	10	0,2	0,5	2	929	0,2	7,0	46,4	0,4	232	619	155	58	1,9	27	1315	193	542	10,1	
4,2	algae	Relation	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	

Relative Nährwerttabelle - Liste 2

gruppiert nach Nährwertgruppen - absteigend sortiert nach Nährwertindex - mit Nährwert und Bedarf pro 100g

Nährwertgruppe 10		Energie										Vitamine										Mineralstoffe und Spurenelemente											
rNI	Gewürze und sonstige Zutaten	kc / 100g	Kh g	Pr g	Ft g	gFs g	O6 g	O3 g	muFs g	euFs g	Bal g	A µg	E mg	C mg	K µg	B1 mg	B2 mg	Nia mg	Pan µg	B6 mg	Biot µg	Fol µg	B12 µg	Na mg	Ka mg	Ca mg	Mg mg	Fe mg	Jod µg	Zn µg	Cu µg	Mn µg	Se µg
		Tagesbedarf: 2000 kcal	250	80	75	34	6,5	1,5	8	33	30	900	13	100	65	1,1	3	13,5	6000	1,35	45	300	2,5	1500	4000	1000	375	12,5	175	8500	1250	3500	65
	Majoran	Ist 49	7,0	2,1	1,1	0,2	0,4	0,3	0,6	0,1	3	132	0,1	5	0	0,0	0,1	1	0	0,0	0	0	0,0	13	252	329	58	12	1	581	183	873	0
		Soll	6,1	1,9	1,8	0,8	0,2	0,0	0,2	0,8	1	22	0,3	2,4	2	0,0	0,1	0	146	0,0	1,1	7,3	0,1	36	97	24	9	0,3	4	206	30	85	1,6
4,1	marjoram	Relation	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
	Kardamom	Ist 357	57,2	10,8	6,7	0,4	0,7	0,0	0,7	5,1	11	0	0,0	0	0	0,2	0,2	3	500	0,2	10	0	0,0	18	1120	130	230	100	5	2600	1300	8900	0
		Soll	44,6	14,3	13,4	6,1	1,2	0,3	1,4	5,9	5	161	2,3	17,9	12	0,2	0,5	2	1071	0,2	8,0	53,6	0,4	268	714	179	67	2,2	31	1517	223	625	11,6
3,4	cardamom	Relation	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
	Bohnenkraut getrocknet	Ist 298	54,0	7,0	5,9	1,1	1,9	1,4	3,3	0,3	15	517	0,0	60	0	0,4	0,0	5	0	0,0	0	0	0,0	24	1051	2132	377	38	5	4300	1000	5000	0
		Soll	37,3	11,9	11,2	5,1	1,0	0,2	1,2	4,9	4	134	1,9	14,9	10	0,2	0,4	2	894	0,2	6,7	44,7	0,4	224	596	149	56	1,9	26	1267	186	522	9,7
3,2	summer savory	Relation	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
	Kreuzkümmel	Ist 408	34,0	18,0	22,3	0,9	4,8	0,2	5,0	10,9	11	127	0,0	0	0	0,6	0,4	8	500	0,2	10	0	0,0	150	1380	970	370	69	5	4200	1290	3000	0
		Soll	51,0	16,3	15,3	6,9	1,3	0,3	1,6	6,7	6	184	2,7	20,4	13	0,2	0,6	3	1224	0,3	9,2	61,2	0,5	306	816	204	77	2,6	36	1734	255	714	13,3
2,8	cumin	Relation	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
	Kurkuma Pulver	Ist 345	60,4	8,3	8,0	2,6	1,2	0,3	1,7	1,6	11	0	5,3	9	13	0,1	0,2	5	540	0,1	0	20	0,0	35	2414	179	197	45	5	4388	475	12700	6
		Soll	43,1	13,8	12,9	5,9	1,1	0,3	1,4	5,7	5	155	2,2	17,3	11	0,2	0,5	2	1035	0,2	7,8	51,8	0,4	259	690	173	65	2,2	30	1466	216	604	11,2
2,7	curcuma spice	Relation	1	1	1	0	1	1	1	1	2	0	2	1	1	1	0	2	1	0	0	0	0	0	3	1	3	21	0	3	2	21	1
	Lorbeerblatt Gewürz	Ist 303	49,0	8,0	8,4	2,3	1,3	1,1	2,3	1,6	26	618	0,0	0	0	0,0	0,4	3	0	0,0	0	0	0,0	23	529	830	120	43	5	3700	420	8200	0
		Soll	37,9	12,1	11,4	5,2	1,0	0,2	1,2	5,0	5	136	2,0	15,2	10	0,2	0,5	2	909	0,2	6,8	45,5	0,4	227	606	152	57	1,9	27	1288	189	530	9,8
2,7	bay leaf	Relation	1	1	1	0	1	5	2	1	6	5	0	0	0	0	1	2	0	0	0	0	0	0	1	5	2	23	0	3	2	15	0
	Zimt	Ist 272	56,0	4,0	3,2	0,9	0,7	0,0	0,7	0,6	24	26	0,0	0	0	0,1	0,1	2	0	0,0	0	0	0,0	26	500	1228	56	38	5	1970	460	5700	3
		Soll	34,0	10,9	10,2	4,6	0,9	0,2	1,1	4,5	4	122	1,8	13,6	9	0,1	0,4	2	816	0,2	6,1	40,8	0,3	204	544	136	51	1,7	24	1156	170	476	8,8
2,4		Relation	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
	Brotgewürzmischung	Ist 355	36,0	18,0	15,1	0,7	2,1	0,0	2,2	9,7	14	17	0,3	2	99	0,4	0,3	4	418	0,2	7	3	0,0	40	1493	932	272	24	4	4783	1014	2104	0
		Soll	44,4	14,2	13,3	6,0	1,2	0,3	1,4	5,9	5	160	2,3	17,8	12	0,2	0,5	2	1065	0,2	8,0	53,3	0,4	266	710	178	67	2,2	31	1509	222	621	11,5
2,4	blend of spices for bread	Relation	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
	Vanilleschote	Ist 272	56,0	4,0	3,2	0,9	0,7	0,0	0,7	0,6	24	26	0,0	0	0	0,1	0,1	2	0	0,0	0	0	0,0	26	500	1228	56	38	5	1970	460	5700	0
		Soll	34,0	10,9	10,2	4,6	0,9	0,2	1,1	4,5	4	122	1,8	13,6	9	0,1	0,4	2	816	0,2	6,1	40,8	0,3	204	544	136	51	1,7	24	1156	170	476	8,8
2,4		Relation	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
	Kakaopulver	Ist 340	11,0	20,0	24,0	0,0	0,0	0,0	0,4	0,0	30	0	0,9	0	0	0,1	0,4	3	1100	0,1	20	38	0,0	17	1920	114	414	12	3	8900	3800	2500	14
		Soll	42,5	13,6	12,8	5,8	1,1	0,3	1,4	5,6	5	153	2,2	17,0	11	0,2	0,5	2	1020	0,2	7,7	51,0	0,4	255	680	170	64	2,1	30	1445	213	595	11,1
2,4	cocoa	Relation	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

Relative Nährwerttabelle - Liste 2

gruppiert nach Nährwertgruppen - absteigend sortiert nach Nährwertindex - mit Nährwert und Bedarf pro 100g

Nährwertgruppe 10		Energie										Vitamine												Mineralstoffe und Spurenelemente										
rNI	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	
			g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	µg	mg	mg	µg	mg	mg	mg	µg	mg	µg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	µg	µg
	Tagesbedarf:	2000 kcal	250	80	75	34	6,5	1,5	8	33	30	900	13	100	65	1,1	3	13,5	6000	1,35	45	300	2,5	1500	4000	1000	375	12,5	175	8500	1250	3500	65	
	Malzkaffee Getränk	Ist 2	0,5	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	4	24	3	4	0	0	30	9	15	0	
		Soll	0,3	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0	1	0,0	0,1	0	0,0	0,0	0	6	0,0	0,0	0,3	0,0	2	4	1	0	0,0	0	9	1	4	0,1	
2,3	malted coffee	Relation	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	
	Currypulver	Ist 319	49,0	10,0	8,9	2,2	1,9	0,4	2,3	2,4	11	422	0,0	16	19	0,2	0,3	6	233	0,1	3	26	0,0	1984	1862	241	187	30	5	3444	451	6784	0	
		Soll	39,9	12,8	12,0	5,4	1,0	0,2	1,3	5,3	5	144	2,1	16,0	10	0,2	0,5	2	957	0,2	7,2	47,9	0,4	239	638	160	60	2,0	28	1356	199	558	10,4	
2,3	curry powder	Relation	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	
	Mandeldrink (Mandelmilch)	Ist 15	0,6	0,6	1,1	0,0	0,0	0,0	0,2	0,7	0	43	0,0	0	0	0,1	0,0	0	30	0,0	0	1	0,0	71	67	0	7	0	0	70	29	42	0	
		Soll	1,9	0,6	0,6	0,3	0,0	0,0	0,1	0,2	0	7	0,1	0,8	0	0,0	0,0	0	45	0,0	0,3	2,3	0,0	11	30	8	3	0,1	1	64	9	26	0,5	
2,2	almond drink	Relation	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	
	Koriander getrocknet	Ist 369	25,9	12,4	17,8	1,0	1,8	0,0	1,8	13,6	29	0	0,0	0	0	0,2	0,3	5	500	0,2	10	0	0,0	35	1270	660	330	16	5	4700	970	1900	0	
		Soll	46,1	14,8	13,8	6,3	1,2	0,3	1,5	6,1	6	166	2,4	18,5	12	0,2	0,6	2	1107	0,2	8,3	55,4	0,5	277	738	185	69	2,3	32	1568	231	646	12,0	
2,0	coriander	Relation	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	
	Kümmel	Ist 362	37,0	20,0	14,6	0,6	3,1	0,1	3,3	7,1	13	36	0,0	0	0	0,4	0,4	4	0	0,2	0	0	0,0	17	1350	950	260	16	5	5200	1060	2500	12	
		Soll	45,3	14,5	13,6	6,2	1,2	0,3	1,4	6,0	5	163	2,4	18,1	12	0,2	0,5	2	1086	0,2	8,1	54,3	0,5	272	724	181	68	2,3	32	1539	226	634	11,8	
1,8	caraway	Relation	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	
	Ingwer Pulver	Ist 320	65,8	8,0	3,8	1,8	0,3	0,2	0,8	0,6	10	20	1,5	0	0	0,0	0,2	6	875	0,8	0	7	0,0	31	1115	104	170	11	5	4180	465	6665	56	
		Soll	39,9	12,8	12,0	5,4	1,0	0,2	1,3	5,3	5	144	2,1	16,0	10	0,2	0,5	2	959	0,2	7,2	47,9	0,4	240	639	160	60	2,0	28	1358	200	559	10,4	
1,8	ginger spice	Relation	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	
	Pfeffer schwarz	Ist 311	52,0	11,0	3,3	0,9	0,9	0,1	1,0	0,9	13	19	0,0	0	0	0,1	0,2	3	500	0,2	10	0	0,0	44	1260	430	190	11	5	1400	1130	6500	5	
		Soll	38,9	12,4	11,7	5,3	1,0	0,2	1,2	5,1	5	140	2,0	15,6	10	0,2	0,5	2	933	0,2	7,0	46,7	0,4	233	622	156	58	1,9	27	1322	194	544	10,1	
1,7	pepper black	Relation	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	
	Senf	Ist 102	5,3	5,9	6,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1	5	0,0	0	0	0,0	0,2	5	0	0,1	0	0	0,0	1307	130	124	48	2	2	400	440	220	34	
		Soll	12,8	4,1	3,8	1,7	0,3	0,1	0,4	1,7	2	46	0,7	5,1	3	0,1	0,2	1	306	0,1	2,3	15,3	0,1	77	204	51	19	0,6	9	434	64	179	3,3	
1,5		Relation	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	
	Gewürznelken	Ist 414	52,0	6,0	20,1	6,1	2,8	0,0	2,8	7,2	10	53	0,0	0	0	0,1	0,3	3	0	0,0	0	0	0,0	240	1100	730	260	6	5	2200	490	8500	0	
		Soll	51,8	16,6	15,5	7,0	1,3	0,3	1,7	6,8	6	186	2,7	20,7	13	0,2	0,6	3	1242	0,3	9,3	62,1	0,5	311	828	207	78	2,6	36	1760	259	725	13,5	
1,4	cloves	Relation	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	
	Pfeffer weiß	Ist 331	64,0	10,0	2,1	0,5	0,5	0,1	0,6	0,6	4	0	0,0	0	0	0,0	0,1	2	500	0,2	10	0	0,0	5	73	270	90	14	5	1100	1130	4500	3	
		Soll	41,4	13,2	12,4	5,6	1,1	0,2	1,3	5,5	5	149	2,2	16,6	11	0,2	0,5	2	993	0,2	7,4	49,7	0,4	248	662	166	62	2,1	29	1407	207	579	10,8	
1,2	pepper white	Relation	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	

Relative Nährwerttabelle - Liste 2

gruppiert nach Nährwertgruppen - absteigend sortiert nach Nährwertindex - mit Nährwert und Bedarf pro 100g

rNI	Nährwertgruppe 10 Gewürze und sonstige Zutaten	kc / 100g	Energie								Bal g	Vitamine												Mineralstoffe und Spurenelemente									
			Kh g	Pr g	Ft g	gFs g	O6 g	O3 g	muFs g	euFs g		A µg	E mg	C mg	K µg	B1 mg	B2 mg	Nia mg	Pan µg	B6 mg	Biot µg	Fol µg	B12 µg	Na mg	Ka mg	Ca mg	Mg mg	Fe mg	Jod µg	Zn µg	Cu µg	Mn µg	Se µg
	Tagesbedarf:	2000 kcal	250	80	75	34	6,5	1,5	8	33	30	900	13	100	65	1,1	3	13,5	6000	1,35	45	300	2,5	1500	4000	1000	375	12,5	175	8500	1250	3500	65
	Brühwürfel	Ist 149	11,0	21,0	4,0	1,7	0,1	0,1	0,1	2,0	0	0	0,1	0	0	0,2	0,2	4	0	0,0	0	0	0,0	25000	500	230	50	2	3	200	710	100	0
		Soll	18,6	6,0	5,6	2,5	0,5	0,1	0,6	2,5	2	67	1,0	7,5	5	0,1	0,2	1	447	0,1	3,4	22,4	0,2	112	298	75	28	0,9	13	633	93	261	4,8
1,2	bouillon cube / stock cube	Relation	1	4	1	1	0	1	0	3	0	0	0	0	2	1	4	0	0	0	0	0	224	2	3	2	2	0	0	8	0	0	
	Malzkaffee Pulver	Ist 314	64,0	6,0	3,4	0,6	1,6	0,2	1,7	0,4	17	0	0,0	0	0,0	0,1	18	550	0,1	0	10	0,0	73	1840	52	244	5	2	510	208	1100	0	
		Soll	39,3	12,6	11,8	5,3	1,0	0,2	1,3	5,2	5	141	2,0	15,7	10	0,2	0,5	2	942	0,2	7,1	47,1	0,4	236	628	157	59	2,0	27	1335	196	550	10,2
1,2		Relation	2	0	0	0	2	1	1	0	4	0	0	0	0	0	8	1	0	0	0	0	0	3	0	4	2	0	0	1	2	0	
	Tomaten-Ketchup	Ist 109	24,2	2,1	0,3	0,1	0,1	0,0	0,1	0,0	1	69	0,4	2	5	0,1	0,1	2	300	0,1	8	1	0,0	1140	473	31	19	1	1	100	400	100	0
		Soll	13,6	4,4	4,1	1,9	0,4	0,1	0,4	1,8	2	49	0,7	5,5	4	0,1	0,2	1	327	0,1	2,5	16,4	0,1	82	218	55	20	0,7	10	463	68	191	3,5
1,1		Relation	2	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	0	1	2	1	3	1	1	3	0	14	2	1	1	2	0	0	6	1	0	
	Essig (Apfelessig)	Ist 20	0,1	0,4	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	90	15	20	1	1	200	40	250	0
		Soll	2,5	0,8	0,8	0,3	0,1	0,0	0,1	0,3	0	9	0,1	1,0	1	0,0	0,0	0	60	0,0	0,5	3,0	0,0	15	40	10	4	0,1	2	85	13	35	0,7
1,1	vinegar	Relation	0	1	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	
	Melassesirup dunkel	Ist 278	67,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0	0	0,0	0	0	0,1	0,1	0	0	0,0	0	0	0,0	96	1470	500	140	9	0	900	430	20	0
		Soll	34,8	11,1	10,4	4,7	0,9	0,2	1,1	4,6	4	125	1,8	13,9	9	0,2	0,4	2	834	0,2	6,3	41,7	0,3	209	556	139	52	1,7	24	1182	174	487	9,0
0,8	molasses	Relation	2	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	
	Muskat	Ist 526	47,1	5,9	36,3	25,9	0,3	0,0	0,3	3,2	12	8	0,5	2	0	0,4	0,1	2	500	0,2	10	76	0,0	16	350	180	180	3	5	2175	1030	1451	2
		Soll	65,8	21,0	19,7	8,9	1,7	0,4	2,1	8,7	8	237	3,4	26,3	17	0,3	0,8	4	1578	0,4	11,8	78,9	0,7	395	1052	263	99	3,3	46	2236	329	921	17,1
0,7	nutmeg	Relation	1	0	2	3	0	0	0	2	2	0	0	0	1	0	1	0	1	1	1	1	0	0	0	1	2	1	0	1	3	2	0
	Haushaltsschokolade	Ist 477	62,0	4,0	23,3	13,8	0,7	0,1	0,8	7,7	7	2	0,3	0	3	0,0	0,1	1	242	0,0	4	8	0,0	4	424	26	91	2	1	1272	847	666	0
		Soll	59,6	19,1	17,9	8,1	1,6	0,4	1,9	7,9	7	215	3,1	23,9	16	0,3	0,7	3	1431	0,3	10,7	71,6	0,6	358	954	239	89	3,0	42	2027	298	835	15,5
0,6	chocolate	Relation	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
	Ahornsirup	Ist 274	67,1	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	36	0,0	0	0	0,0	9	204	67	14	1	0	4160	74	3298	1
		Soll	34,3	11,0	10,3	4,7	0,9	0,2	1,1	4,5	4	123	1,8	13,7	9	0,2	0,4	2	822	0,2	6,2	41,1	0,3	206	548	137	51	1,7	24	1165	171	480	8,9
0,5	maple syrup	Relation	2	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	
	Kokosraspel (getrocknet)	Ist 639	8,0	7,0	65,2	61,6	0,5	0,0	0,5	3,0	15	0	0,1	1	0	0,0	0,0	1	0	0,1	10	11	0,0	20	912	13	116	3	6	1460	795	2130	19
		Soll	79,9	25,6	24,0	10,9	2,1	0,5	2,6	10,5	10	288	4,2	32,0	21	0,4	1,0	4	1917	0,4	14,4	95,9	0,8	479	1278	320	120	4,0	56	2716	399	1118	20,8
0,5	desiccated coconut	Relation	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
	Zuckerrübensirup	Ist 299	69,0	2,3	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5	0	0,0	0	0	0,0	0,0	0	0	0,0	0	0	0,0	0	0	0	90	13	0	0	0	0	0
		Soll	37,4	12,0	11,2	5,1	1,0	0,2	1,2	4,9	4	135	1,9	15,0	10	0,2	0,4	2	897	0,2	6,7	44,9	0,4	224	598	150	56	1,9	26	1271	187	523	9,7
0,4		Relation	2	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	7	0	0	0	0	0

Relative Nährwerttabelle - Liste 2

gruppiert nach Nährwertgruppen - absteigend sortiert nach Nährwertindex - mit Nährwert und Bedarf pro 100g

Nährwertgruppe 10		Energie										Vitamine										Mineralstoffe und Spurenelemente											
rNI	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
			g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	µg	mg	mg	µg	mg	mg	mg	µg	mg	µg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	µg
	Tagesbedarf:	2000 kcal	250	80	75	34	6,5	1,5	8	33	30	900	13	100	65	1,1	3	13,5	6000	1,35	45	300	2,5	1500	4000	1000	375	12,5	175	8500	1250	3500	65
	Honig	Ist 306	75,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0	0	0,0	2	25	0,0	0,1	0	70	0,2	0	0	0,0	7	47	5	6	1	47	350	90	30	5
		Soll	38,3	12,2	11,5	5,2	1,0	0,2	1,2	5,0	5	138	2,0	15,3	10	0,2	0,5	2	918	0,2	6,9	45,9	0,4	230	612	153	57	1,9	27	1301	191	536	9,9
0,3	honey	Relation	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
	Agavendicksaft	Ist 310	76,4	0,1	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0	8	1,0	17	23	0,1	0,2	1	0	0,2	0	30	0,0	4	4	1	1	0	0	10	9	5	2
		Soll	38,8	12,4	11,6	5,3	1,0	0,2	1,2	5,1	5	140	2,0	15,5	10	0,2	0,5	2	930	0,2	7,0	46,5	0,4	233	620	155	58	1,9	27	1318	194	543	10,1
0,3		Relation	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
	Gemüsebrühe gekörnt	Ist 221	33,8	11,6	3,9	1,7	0,0	0,0	0,0	0,0	6	0	0,0	0	0	0,0	0,0	0	0	0,0	0	0	0,0	9	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Soll	27,6	8,8	8,3	3,8	0,7	0,2	0,9	3,6	3	99	1,4	11,1	7	0,1	0,3	1	663	0,1	5,0	33,2	0,3	166	442	111	41	1,4	19	939	138	387	7,2
0,1	vegetable stock, grained	Relation	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
	Rohrzucker	Ist 396	97,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0	0	0,0	1	0	0,0	0,0	0	0	0,0	0	0	0,0	2	90	55	14	0	0	60	54	20	0
		Soll	49,5	15,8	14,9	6,7	1,3	0,3	1,6	6,5	6	178	2,6	19,8	13	0,2	0,6	3	1188	0,3	8,9	59,4	0,5	297	792	198	74	2,5	35	1683	248	693	12,9
0,0	crude sugar	Relation	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
	Staubzucker (Puderzucker)	Ist 405	100,0	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	2	1	0	0	0	20	15	10	0
		Soll	50,6	16,2	15,2	6,9	1,3	0,3	1,6	6,7	6	182	2,6	20,3	13	0,2	0,6	3	1215	0,3	9,1	60,8	0,5	304	810	203	76	2,5	35	1721	253	709	13,2
0,0		Relation	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
	Traubenzucker	Ist 405	100,0	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	2	1	0	0	0	20	15	10	0
		Soll	50,6	16,2	15,2	6,9	1,3	0,3	1,6	6,7	6	182	2,6	20,3	13	0,2	0,6	3	1215	0,3	9,1	60,8	0,5	304	810	203	76	2,5	35	1721	253	709	13,2
0,0		Relation	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
	Gemüsebrühe Brühwürfel	Ist 300	15,0	5,0	25,0	15,0	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	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Soll	37,5	12,0	11,3	5,1	1,0	0,2	1,2	5,0	5	135	2,0	15,0	10	0,2	0,5	2	900	0,2	6,8	45,0	0,4	225	600	150	56	1,9	26	1275	188	525	9,8
0,0	vegetable stock, bouillon cube	Relation	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
	Haushaltszucker	Ist 400	100,0	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	2	2	0	0	0	0	0	0	0
		Soll	50,0	16,0	15,0	6,8	1,3	0,3	1,6	6,6	6	180	2,6	20,0	13	0,2	0,6	3	1200	0,3	9,0	60,0	0,5	300	800	200	75	2,5	35	1700	250	700	13,0
0,0	sugar	Relation	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
	Sauerteig Trockensauerteig	Ist 387	80,0	11,0	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	0	0	0	0	0	0	0
		Soll	48,4	15,5	14,5	6,6	1,3	0,3	1,5	6,4	6	174	2,5	19,4	13	0,2	0,6	3	1161	0,3	8,7	58,1	0,5	290	774	194	73	2,4	34	1645	242	677	12,6
0,0		Relation	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
	Meersalz	Ist	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	38000	56	51	37	3	2000	79	140	200	0
		Soll																															
	sea salt	Relation																															

Relative Nährwerttabelle - Liste 2

gruppiert nach Nährwertgruppen - absteigend sortiert nach Nährwertindex - mit Nährwert und Bedarf pro 100g

Nährwertgruppe 10		Energie										Vitamine										Mineralstoffe und Spurenelemente													
Gewürze und sonstige Zutaten		kc / 100g	Kh g	Pr g	Ft g	gFs g	O6 g	O3 g	muFs g	euFs g	Bal g	A µg	E mg	C mg	K µg	B1 mg	B2 mg	Nia mg	Pan µg	B6 mg	Biot µg	Fol µg	B12 µg	Na mg	Ka mg	Ca mg	Mg mg	Fe mg	Jod µg	Zn µg	Cu µg	Mn µg	Se µg		
rNI	Tagesbedarf:	2000 kcal	250	80	75	34	6,5	1,5	8	33	30	900	13	100	65	1,1	3	13,5	6000	1,35	45	300	2,5	1500	4000	1000	375	12,5	175	8500	1250	3500	65		
Steinsalz	Ist		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	38850	4	250	120	0	20	50	100	200	0		
	Soll																																		
	Relation																																		
Salz jodiert	Ist		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	38850	4	250	120	0	2500	50	100	200	0		
	Soll																																		
	Relation																																		
Wasser	Ist		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	1	0	5	1	0	3	100	35	2	0		
	Soll																																		
	Relation																																		