

<https://via-alia.at/rN5.pdf>

*Relative Nährwerttabelle - Liste 5*

*Kochrezepte*

*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:* Pantothensäure (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

## ***Datenzeilen der Relativen Nährwerttabelle***

*Die erste Spalte (rot) ist der relative Nährwertindex für das Lebensmittel.*

*Die zweite Spalte enthält die Bezeichnung des Lebensmittels bzw. in der Summenzeile die Bezeichnung des Gerichts..*

*Die dritte Spalte enthält die Menge des Lebensmittels bzw. in der Summenzeile die Menge des Gerichts in Gramm.*

*Die vierte Spalte enthält die Kilokalorien des Lebensmittels bzw. in der Summenzeile die Kilokalorien des Gerichts für die jeweilige Menge.*

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

Relative Nährwerttabelle Kochrezepte - Liste 5

rNI	Me		Energie								Vitamine											Mineralstoffe und Spurenelemente													
	g	kc	KH	Pr	Ft	gFs	Ω6	Ω3	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		
<b>3</b>	Summe Gericht:		4073	1818	1	1	1	1	1	1	1	2	3	2	10	16	2	0	4	2	5	1	3	0	4	2	1	2	2	1	1	3	1	1	
	Wasser		1500,0																																
	Salz Steinsalz		10,0																																
<b>2</b>	Kartoffel		1200,0	850	2	1	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	
<b>2</b>	Kümmel		5,0	18	1	1	1	0	3	1	2	1	2	0	0	0	0	2	1	1	0	1	0	0	0	2	5	4	7	0	3	5	4	1	
<b>6</b>	Chilischote		10,0	4	2	1	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	
<b>1</b>	Hähnchenbrust		250,0	369	0	4	1	1	4	1	4	1	0	1	0	0	1	0	11	2	4	1	0	2	1	1	0	1	1	0	2	2	0	2	
<b>0</b>	Butter		30,0	224	0	0	3	4	1	1	2	0	2	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
<b>2</b>	Zwiebel		200,0	59	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
<b>3</b>	Knoblauch		10,0	14	2	1	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	
<b>10</b>	Paprikaschoten		500,0	108	1	1	0	0	1	3	2	0	11	18	18	108	16	4	1	2	4	16	6	17	0	0	4	1	3	3	1	1	5	3	0
<b>2</b>	Ingwer Wurzel		10,0	6	2	1	0	0	1	1	1	0	2	0	1	2	0	1	0	2	1	4	0	1	0	0	4	1	6	12	1	3	5	10	0
<b>3</b>	Kurkuma Wurzel		10,0	7	1	1	1	0	1	1	1	0	2	0	2	1	1	0	0	2	1	0	0	3	0	0	3	1	3	21	0	3	2	21	1
<b>5</b>	Paprikapulver		5,0	15	1	1	1	0	8	3	7	0	6	31	19	0	8	3	3	7	3	10	0	1	0	0	4	1	3	12	0	3	3	2	1
<b>20</b>	Gewürzkraut Petersilienblatt		5,0	3	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
<b>14</b>	Gewürzkraut Liebstöckl		5,0	2	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
<b>26</b>	Blattsalat Endivie		300,0	47	1	3	0	0	2	1	2	0	8	33	8	11	441	7	3	6	19	4	2	47	0	3	9	7	4	13	3	7	6	6	2
	Salz Steinsalz		2,0																																
<b>2</b>	Pfeffer schwarz		0,5	2	1	1	0	0	1	1	1	0	3	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	2	3	3	6	0	1	6	12	0
<b>1</b>	Essig (Apfelessig)		10,0	2	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	2	5	4	1	2	3	7	0
<b>0</b>	Olivenöl		10,0	89	0	0	3	1	3	1	3	5	0	0	2	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

0907

Geschälte, geschnittene Kartoffel mit Kümmel, Chili und der kleingeschnittenen Hähnchenbrust ca. 30 Min. kochen, Salz zufügen.  
 Zwiebel, Knoblauch und Paprikaschoten in Butter rösten. Paprikapulver, kleingeschnittenen Ingwer, Kurkuma, Petersilie und Liebstöckl  
 darüberstreuen, kurz umrühren, Kartoffel samt dem Wasser darübergießen.  
 Salat marinieren.

Relative Nährwerttabelle Kochrezepte - Liste 5

rNI	Me		Energie								Vitamine											Mineralstoffe und Spurenelemente													
	g	kc	KH	Pr	Ft	gFs	Ω6	Ω3	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		
<b>Brathendl, Kartoffelsalat auf Vogerlsalat</b>																																	<b>1130</b>		
<b>2</b>	Summe Gericht:		2052	2095	1	2	1	1	2	1	2	1	2	1	3	8	1	0	6	2	4	0	2	1	2	2	0	1	1	2	1	1	1	1	
<b>1</b>	Hähnchen, Fleisch mit Haut		600,0	996	0	3	2	1	4	1	4	1	0	1	1	0	1	10	2	4	1	0	2	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	
<b>2</b>	Kartoffel		1000,0	708	2	1	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		
<b>28</b>	Blattsalat Vogerlsalat (Feldsalat)		200,0	33	1	3	1	0	1	12	3	0	7	81	6	43	375	7	3	5	3	23	3	39	0	0	13	4	4	20	24	6	11	8	2
<b>2</b>	Zwiebel		150,0	44	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
<b>1</b>	Essig (Apfelessig)		30,0	6	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	
<b>0</b>	Olivenöl		30,0	268	0	0	3	1	3	1	3	5	0	0	2	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Salz jodiert		6,0																																
<b>2</b>	Pfeffer schwarz		1,0	3	1	1	0	0	1	1	1	0	3	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	2	3	3	6	0	1	6	12	0
<b>2</b>	Senf		20,0	20	0	1	2	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	7	0	1	0	0	0	17	1	2	3	3	0	1	7	1	10	
<b>3</b>	Knoblauch		10,0	14	2	1	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	
<b>6</b>	Chilischote		5,0	2	2	1	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	

Hendl im Backrohr ca. 1 Stunde schmoren.

Festkochende, kleine Kartoffel kochen, schälen, mit dem Vogerlsalat auf einer Platte anrichten, Zwiebelringe darauf verteilen, Marinade aus Essig, Öl, Salz, Pfeffer, Senf, Knoblauch, Chili darübergießen.

Relative Nährwerttabelle Kochrezepte - Liste 5

rNI	Me		Energie									Vitamine											Mineralstoffe und Spurenelemente											
	g	kc	KH	Pr	Ft	gFs	Ω6	Ω3	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	
<b>Rindfleischartopf mit Markklößchen</b>																														<b>0102</b>				
2	Summe Gericht:		3353	1939	0	1	2	2	1	1	1	2	1	4	1	2	5	1	1	3	1	1	1	9	3	1	1	1	2	1	3	2	1	0
	Wasser		2000,0																															
	Salz Steinsalz		10,0																															
2	Rind Brustkern	400,0	748	0	3	2	2	0	1	1	2	0	0	0	2	1	1	6	1	1	1	0	21	0	1	0	1	2	0	6	1	0	0	
2	Pfeffer schwarz	1,0	3	1	1	0	0	1	1	1	0	3	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	2	3	3	6	0	1	6	12	0	
7	Karotten (Möhre)	200,0	66	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
5	Petersilienwurzel	100,0	40	1	2	1	0	2	1	2	0	6	0	6	31	23	4	2	7	3	7	0	10	0	1	5	2	4	9	1	3	7	2	0
3	Pastinake	100,0	55	2	1	0	0	1	0	1	0	4	0	3	7	14	3	1	2	3	3	1	7	0	0	4	2	2	2	1	3	3	5	1
8	Bleichsellerie (Stangensellerie)	100,0	16	1	2	0	0	0	4	2	0	10	38	2	7	49	5	3	5	8	8	2	6	0	10	10	9	4	3	0	2	6	4	1
6	Porree (Lauch)	100,0	27	1	2	0	0	2	2	2	0	6	6	3	19	34	5	2	3	2	14	2	25	0	0	5	5	3	5	4	3	3	4	1
11	Pilze Champignon	100,0	19	0	4	0	0	1	9	2	0	7	0	1	4	23	9	15	41	36	5	37	9	0	1	10	1	4	10	11	6	30	2	13
18	Algen Meeresalgenmix getrocknet	1,0	3	1	2	0	0	0	0	0	2	4	1	8	114	3	5	7	2	5	0	30	10	5	2	5	7	8	220	6	7	6	0	
2	Hühnerei	60,0	89	0	2	2	1	3	2	3	2	0	4	2	0	5	1	2	2	4	1	8	3	10	1	0	1	0	2	1	2	1	0	2
0	Mark vom Rind	60,0	502	0	0	3	3	1	2	1	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	Semmelbrösel (Paniermehl)	100,0	359	2	1	0	0	1	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	
20	Gewürzkraut Petersilienblatt	20,0	11	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
2	Pfeffer schwarz	0,5	2	1	1	0	0	1	1	1	0	3	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	2	3	3	6	0	1	6	12	0

Rindfleisch, Markknochen und Pfefferkörner 90 Minuten kochen lassen.

Markknochen herausnehmen, Gemüse in die Suppe geben, eine weitere halbe Stunde kochen, Salz zufügen.

Mark aus den Knochen lösen, mit Ei, Brösel, gemahlenem Pfeffer und der Hälfte der gehackten Petersilienblätter zu einem lockeren Teig rühren. Mit 2 Löffel Nockerl formen, in die siedende Suppe geben, 5 bis 10 Minuten ziehen lassen.

Vor dem Servieren restliche gehackte Petersilienblätter auf die Suppe streuen.

Relative Nährwerttabelle Kochrezepte - Liste 5

rNI	Me g	kc	Energie								Bal	Vitamine											Mineralstoffe und Spurenelemente											
			KH	Pr	Ft	gFs	Ω6	Ω3	muFs	euFs		A	E	C	K	B1	B2	Nia	Pan	B6	Biot	Fol	B12	Na	Ka	Ca	Mg	Fe	Jod	Zn	Cu	Mn	Se	
<b>Weißer Bohnensuppe</b>			<b>0109</b>																															
<b>3</b>	Summe Gericht:	1684	681	1	2	1	0	1	2	1	1	4	3	1	3	11	3	1	3	2	3	2	4	1	6	2	2	3	3	1	2	4	4	1
	Wasser	1250,0																																
<b>3</b>	Bohnen weiß getrocknet	150,0	405	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
<b>1</b>	Schwein Bauchspeck geräuchert	50,0	160	0	1	2	2	2	1	2	3	0	0	0	0	1	4	0	3	1	2	0	0	5	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0
	Salz Steinsalz	8,0																																
<b>7</b>	Karotten (Möhre)	50,0	16	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
<b>5</b>	Petersilienwurzel	50,0	20	1	2	1	0	2	1	2	0	6	0	6	31	23	4	2	7	3	7	0	10	0	1	5	2	4	9	1	3	7	2	0
<b>3</b>	Pastinake	50,0	27	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	1	3	3	5	1
<b>6</b>	Porree (Lauch)	50,0	14	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
<b>3</b>	Knoblauch	10,0	14	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
<b>2</b>	Kümmel	5,0	18	1	1	1	0	3	1	2	1	2	0	0	0	0	2	1	1	0	1	0	0	0	0	2	5	4	7	0	3	5	4	1
<b>6</b>	Chilischote	5,0	2	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
<b>1</b>	Pfeffer weiß	0,5	2	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
<b>20</b>	Gewürzkraut Petersilienblatt	5,0	3	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

Bohnen waschen, 8 bis 12 Stunden in reichlich Wasser weichen lassen.

Wasser weggießen, Bohnen mit frischem, kaltem Wasser aufsetzen, weich kochen, ca. 90 Minuten.

Die übrigen Zutaten nach Bedarf klein schneiden und die letzte viertel Stunde mitkochen.

Vor dem Servieren das kleingehackte Petersiliengrün drüberstreuen.

Relative Nährwerttabelle Kochrezepte - Liste 5

rNI	Me g	kc	Energie									Vitamine											Mineralstoffe und Spurenelemente											
			KH	Pr	Ft	gFs	Ω6	Ω3	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	
<b>1</b>	Summe Gericht:	1519	472	1	1	1	2	1	1	1	1	1	0	1	2	1	0	1	0	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	2	2	1	0	
<b>2</b>	Zwiebel	200,0	59	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
<b>0</b>	Butter	10,0	75	0	0	3	4	1	1	1	2	0	2	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>2</b>	Kümmel	3,0	11	1	1	1	0	3	1	2	1	2	0	0	0	0	2	1	1	0	1	0	0	0	0	2	5	4	7	0	3	5	4	1
	Wasser	1200,0																																
<b>0</b>	Gemüsebrühe Brühwürfel	5,0	15	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
<b>2</b>	Pfeffer schwarz	0,5	2	1	1	0	0	1	1	1	0	3	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	2	3	3	6	0	1	6	12	0
<b>1</b>	Brot Semmel (Weizenbrötchen)	50,0	133	2	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	1	0	1	0	0	0	0	1	0	2	0	0	1	1	0	1	1	2	1
<b>1</b>	Käse Edamer 45%	50,0	177	0	2	2	3	0	1	1	1	0	2	0	0	3	0	1	2	0	0	0	0	5	1	0	4	0	0	1	3	0	0	0

0113

Zwiebel schneiden, in Butter anrösten mit Wasser, Brühwürfel, Pfeffer kurz aufkochen. Semmel längs und quer halbieren, toasten, geriebenen Käse darauf verteilen, in die Suppe geben.

Relative Nährwerttabelle Kochrezepte - Liste 5

rNI	Me		Energie								Vitamine											Mineralstoffe und Spurenelemente															
	g	kc	KH	Pr	Ft	gFs	Ω6	Ω3	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				
<b>Siebenkornbrot</b>			<b>0115</b>																																		
1	Summe Gericht:		1100	2092	2	1	0	0	1	0	1	0	0	0	1	2	0	2	1	1	1	2	0	3	1	0	2	2	3	2	2	5	1				
	Wasser		450,0																																		
1	Roggen Korn		300,0	936	2	1	0	0	1	0	1	0	0	1	2	0	2	2	1	1	2	0	0	1	0	2	2	0	2	2	6	1					
1	Dinkel Korn		200,0	670	1	1	0	0	0	1	0	2	0	0	0	1	0	3	1	1	1	1	0	0	1	0	2	2	0	2	2	7	1				
1	Hafer Korn		20,0	67	1	1	0	0	2	0	2	1	1	0	5	3	0	1	1	3	2	1	0	0	0	0	2	2	0	2	2	5	1				
1	Gerste Graupen		20,0	68	2	1	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	2	0	1	1	0	0	0	0	0	1	1	0	1	2	2	3				
1	Buchweizen Korn geschält		20,0	68	2	1	0	0	0	0	0	1	0	0	1	1	0	2	1	3	1	1	0	0	1	0	2	2	0	2	4	0	1				
2	Amaranth		20,0	75	1	1	1	0	3	0	2	0	0	0	4	0	1	1	1	0	1	0	0	1	1	4	4	0	2	5	4	5					
1	Quinoa		20,0	70	1	1	0	0	2	1	2	0	1	0	0	2	0	1	1	1	0	1	0	0	1	0	4	3	0	2	2	3	1				
2	Brotgewürzmischung		10,0	36	1	1	1	0	2	0	2	2	3	0	0	0	9	2	1	1	0	1	1	0	0	2	5	4	11	0	3	5	3	0			
10	Hefe Trockenbackhefe		5,0	15	1	3	0	0	1	0	1	0	5	0	0	0	14	10	21	12	10	30	89	0	0	3	1	4	11	0	6	27	1	0			
0	Sauerteig Trockensauerteig		15,0	58	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	Zuckerrübensirup		10,0	30	2	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	7	0	0	0	0	0	0			
486	Algen Braunalge Kombu		0,2	0	1	1	0	0	0	3	1	0	10	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	19	0	0	0	0	12113	0	0	0	0			
	Salz Steinsalz		10,0																																		

Getreide, Pseudogetreide und Brotgewürzmischung frisch mahlen, mit den übrigen Zutaten gut durchkneten, Teig aufgehen lassen, backen.

Relative Nährwerttabelle Kochrezepte - Liste 5

rNI	Me g	kc	Energie									Vitamine												Mineralstoffe und Spurenelemente									
			KH	Pr	Ft	gFs	Ω6	Ω3	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
<b>Karfiol mit Dampfkartoffel</b>			<b>0121</b>																														
3	3008	1989	1	1	1	1	0	2	1	1	2	1	0	12	37	2	1	2	4	4	1	4	1	3	2	1	1	1	2	1	1	1	1
13	1500,0	375	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
2	1000,0	708	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
	8,0																																
0	20,0	149	0	0	3	4	1	1	1	2	0	2	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
0	80,0	287	2	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	1	0	1	1	0	1	0	0	0	0	0	1	1	1	0	0
1	400,0	470	0	1	2	3	1	1	1	1	0	2	0	0	1	1	1	0	1	0	1	0	4	1	1	2	1	0	1	1	0	0	0

Karfiol über Dampf garen.

Kartoffel in Würfel schneiden, über Dampf garen.

Brösel in Butter leicht rösten.

Karfiol mit den Kartoffeln auf einer Servierplatte anrichten, salzen, Brösel darüberstreuen, Sauerrahm darüber gießen.

Relative Nährwerttabelle Kochrezepte - Liste 5

rNI	Me g	kc	Energie								Bal	Vitamine											Mineralstoffe und Spurenelemente											
			KH	Pr	Ft	gFs	Ω6	Ω3	muFs	euFs		A	E	C	K	B1	B2	Nia	Pan	B6	Biot	Fol	B12	Na	Ka	Ca	Mg	Fe	Jod	Zn	Cu	Mn	Se	
<b>3</b>	Summe Gericht:	3401	2015	1	1	1	1	1	1	1	1	3	8	1	6	18	3	1	5	4	4	4	4	2	2	3	1	2	2	1	2	4	2	1
<b>2</b>	Kartoffel	800,0	566	2	1	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	
<b>13</b>	Kohl Karfiol (Blumenkohl)	200,0	50	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
<b>13</b>	Kohl Brokkoli	200,0	57	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
<b>7</b>	Sellerieknolle	400,0	101	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
	Wasser	300,0																																
<b>7</b>	Karotten (Möhre)	400,0	131	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
<b>0</b>	Zucker Rohzucker	20,0	79	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
<b>0</b>	Gemüsebrühe gekörnt	6,0	13	1	1	0	0	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>3</b>	Erbsen grün tiefgekühlt	400,0	359	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
<b>0</b>	Butter	10,0	75	0	0	3	4	1	1	1	2	0	2	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>11</b>	Pilze Champignon	400,0	77	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
<b>0</b>	Butter	10,0	75	0	0	3	4	1	1	1	2	0	2	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>2</b>	Hühnerei	240,0	355	0	2	2	1	3	2	3	2	0	4	2	0	5	1	2	2	4	1	8	3	10	1	0	1	0	2	1	2	1	0	2
<b>0</b>	Butter	10,0	75	0	0	3	4	1	1	1	2	0	2	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>2</b>	Pfeffer schwarz	1,0	3	1	1	0	0	1	1	1	0	3	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	2	3	3	6	0	1	6	12	0
	Salz Steinsalz	4,0																																

0128

Kartoffel schälen, in Würfel schneiden, über Dampf garen.

Karfiol und Brokkoli über Dampf garen.

Geschälte Sellerieknolle halbieren, etwa 10 Minuten kochen lassen, Scheiben schneiden, in Mehl, Ei und Brösel panieren, in Butter herausbacken.

Karotten der Länge nach in ca. 1 cm dicke, 5 cm Länge Stifte schneiden, in einen Topf geben, das Kochwasser vom Sellerie, Zucker und gekörnte Gemüsebrühe zugeben, köcheln lassen, bei Bedarf mit offenem Deckel, bis die reduzierte Brühe mit dem Zucker eine Karamelcreme bildet.

Champignons in etwas Butter rösten. Erbsen in etwas Butter dünsten. Spiegeleier braten.

Alles auf einer Servierplatte anrichten, mit Salz und Pfeffer würzen.

Relative Nährwerttabelle Kochrezepte - Liste 5

rNI	Me g	kc	Energie								Bal	Vitamine											Mineralstoffe und Spurenelemente											
			KH	Pr	Ft	gFs	Ω6	Ω3	muFs	euFs		A	E	C	K	B1	B2	Nia	Pan	B6	Biot	Fol	B12	Na	Ka	Ca	Mg	Fe	Jod	Zn	Cu	Mn	Se	
<b>Lachs geräuchert mit Ofenkartoffel</b>			<b>0207</b>																															
2	Summe Gericht:	1731	2059	1	1	1	1	1	5	1	1	1	1	1	2	9	2	0	4	1	3	1	2	5	3	2	0	1	1	1	1	2	1	2
2	Lachs geräuchert	400,0	823	0	3	2	1	1	12	2	1	0	1	1	0	0	1	1	6	1	4	2	1	13	0	1	0	1	1	2	1	2	0	4
3	Kren (Meerrettich)	50,0	32	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
2	Kartoffel	1000,0	708	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
0	Butter	50,0	373	0	0	3	4	1	1	1	2	0	2	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Salz Steinsalz	8,0																																
26	Blattsalat Endivie	200,0	31	1	3	0	0	2	1	2	0	8	33	8	11	441	7	3	6	19	4	2	47	0	3	9	7	4	13	3	7	6	6	2
2	Pfeffer schwarz	0,5	2	1	1	0	0	1	1	1	0	3	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	2	3	3	6	0	1	6	12	0
1	Essig (Apfelessig)	10,0	2	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	2	5	4	1	2	3	7	0
0	Olivenöl	10,0	89	0	0	3	1	3	1	3	5	0	0	2	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Salz Steinsalz	2,0																																

Große mehligke Kartoffel im Backofen garen, dazu Salz und Butter reichen.

Lachs mit Kren garnieren.

Salat marinieren

Relative Nährwerttabelle Kochrezepte - Liste 5

rNI	Me g	kc	Energie								Bal	Vitamine											Mineralstoffe und Spurenelemente												
			KH	Pr	Ft	gFs	Ω6	Ω3	muFs	euFs		A	E	C	K	B1	B2	Nia	Pan	B6	Biot	Fol	B12	Na	Ka	Ca	Mg	Fe	Jod	Zn	Cu	Mn	Se		
<b>5</b>	Summe Gericht:	1631	326	1	1	1	1	1	1	1	1	4	51	2	5	16	3	1	2	2	5	3	3	1	9	3	2	2	3	2	2	4	2	0	
<b>0</b>	Butter	10,0	75	0	0	3	4	1	1	1	2	0	2	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>7</b>	Karotten (Möhre)	500,0	164	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	
<b>5</b>	Petersilienwurzel	50,0	20	1	2	1	0	2	1	2	0	6	0	6	31	23	4	2	7	3	7	0	10	0	1	5	2	4	9	1	3	7	2	0	
<b>3</b>	Knoblauch	5,0	7	2	1	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	0	
<b>6</b>	Chilischote	5,0	2	2	1	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	0	
	Wasser	1000,0																																	
	Salz Steinsalz	5,0																																	
<b>2</b>	Pfeffer schwarz	0,5	2	1	1	0	0	1	1	1	0	3	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	2	3	3	6	0	1	6	12	0	
<b>2</b>	Ingwer Wurzel	5,0	3	2	1	0	0	1	1	1	0	2	0	1	2	0	1	0	2	1	4	0	1	0	0	4	1	6	12	1	3	5	10	0	
<b>3</b>	Kurkuma Wurzel	5,0	3	1	1	1	0	1	1	1	0	2	0	2	1	1	0	0	2	1	0	0	3	0	0	3	1	3	21	0	3	2	21	1	
<b>20</b>	Gewürzkraut Petersilienblatt	5,0	3	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	
<b>1</b>	Sauerrahm 10% (sauere Sahne)	40,0	47	0	1	2	3	1	1	1	0	2	0	0	1	1	1	0	1	0	1	0	4	1	1	2	1	0	1	1	0	0	0	0	

0208

Karotten, Petersilienwurzel, Knoblauch und Chilischote mit Butter im eigenen Saft dünsten.  
 Wasser darübergießen, Salz, Pfeffer, Ingwer und Kurkuma zufügen, alles im Mixer pürieren.  
 Kleingehackte Petersilienblätter darüberstreuen, Sauerrahm darüber gießen.

Relative Nährwerttabelle Kochrezepte - Liste 5

rNI	Me g	kc	Energie									Vitamine											Mineralstoffe und Spurenelemente													
			KH	Pr	Ft	gFs	Ω6	Ω3	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			
<b>Lauch-Cremesuppe</b>			<b>0211</b>																																	
3	Summe Gericht:	1643	570	1	1	1	2	1	1	1	1	2	3	1	5	11	2	1	1	1	1	4	2	7	1	5	1	2	1	4	2	2	2	1	1	
0	Butter	5,0	37	0	0	3	4	1	1	1	2	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
6	Porree (Lauch)	500,0	135	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	3	4	1	
	Wasser	1000,0																																		
	Salz Steinsalz	5,0																																		
2	Pfeffer schwarz	0,5	2	1	1	0	0	1	1	1	0	3	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	2	3	3	6	0	1	6	12	0		
2	Kümmel	2,0	7	1	1	1	0	3	1	2	1	2	0	0	0	0	2	1	1	0	1	0	0	0	0	2	5	4	7	0	3	5	4	1		
2	Hühnerei Eigelb	30,0	105	0	1	2	2	3	3	3	2	0	6	2	0	13	2	1	2	4	1	6	3	5	0	0	1	0	3	0	3	2	0	2		
1	Obers 30% (Sahne)	50,0	150	0	0	3	4	1	1	1	2	0	2	0	0	2	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	5	0	0	0	0	0		
1	Brot Semmel (Weizenbrötchen)	50,0	133	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		

Lauch in 1 cm breite Streifen schneiden, mit Butter und Kümmel im eigenen Saft dünsten.

Wasser und Salz zufügen, aufkochen lassen, Pfeffer zufügen, Topf von der Kochstelle nehmen, etwas auskühlen lassen.

Eidotter mit Obers verquirlen, über die Suppe gießen, kurz umrühren.

Semmel waagrecht und senkrecht halbieren, toasten, unmittelbar vor dem Servieren auf die Suppe geben.

Relative Nährwerttabelle Kochrezepte - Liste 5

rNI	Me		Energie									Vitamine											Mineralstoffe und Spurenelemente													
	g	kc	KH	Pr	Ft	gFs	Ω6	Ω3	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			
<b>Müsli</b>																																				<b>0219</b>
1	Summe Gericht:		250	465	1	1	1	1	7	6	6	1	1	0	1	0	2	2	0	1	1	1	2	1	1	0	1	1	1	1	1	0	2	2	3	1
1	Joghurt 3,5%		125,0	84	0	1	1	2	0	1	1	1	0	1	0	0	1	1	2	1	2	1	3	1	5	1	1	4	1	0	1	2	0	0	1	
1	Haferflocken		50,0	183	1	1	0	0	2	0	2	0	2	0	0	0	4	3	0	1	1	1	3	1	0	0	1	0	2	2	0	3	2	7	2	
1	Birne		50,0	29	2	0	0	0	1	0	0	0	4	0	1	2	3	1	0	1	0	1	0	2	0	0	1	0	1	1	0	0	2	1	0	
1	Walnusskerne		25,0	169	0	1	3	1	16	15	16	1	1	0	1	0	0	1	0	0	2	1	1	0	0	0	0	0	1	1	0	1	2	2	0	

Relative Nährwerttabelle Kochrezepte - Liste 5

rNI	Me g	kc	Energie								Bal	Vitamine											Mineralstoffe und Spurenelemente											
			KH	Pr	Ft	gFs	Ω6	Ω3	muFs	euFs		A	E	C	K	B1	B2	Nia	Pan	B6	Biot	Fol	B12	Na	Ka	Ca	Mg	Fe	Jod	Zn	Cu	Mn	Se	
<b>Wirsing, Kartoffelpüree, Bratwürstchen</b>			<b>0220</b>																															
2	Summe Gericht:	2727	2006	1	1	1	1	1	1	1	1	0	2	7	13	3	1	2	1	4	0	3	1	4	2	1	1	2	2	1	1	1	1	
8	Kohl Wirsing	1000,0	275	1	3	0	0	1	6	1	0	6	1	14	36	77	4	2	3	3	10	0	15	0	0	4	5	2	3	1	2	2	3	1
2	Kümmel	10,0	36	1	1	1	0	3	1	2	1	2	0	0	0	2	1	1	0	1	0	0	0	0	2	5	4	7	0	3	5	4	1	
	Salz jodiert	5,0																																
2	Pfeffer schwarz	2,0	6	1	1	0	0	1	1	1	0	3	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	2	3	3	6	0	1	6	12	0
0	Butter	5,0	37	0	0	3	4	1	1	1	2	0	2	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
2	Kartoffel	1000,0	708	2	1	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	
	Wasser	400,0																																
	Salz jodiert	5,0																																
1	Obers 30% (Sahne)	50,0	150	0	0	3	4	1	1	1	2	0	2	0	0	2	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	5	0	0	0	0	0	
1	Schwein Bratwurst	250,0	793	0	1	2	2	2	1	2	3	0	0	0	1	3	0	2	0	2	0	0	3	4	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1

Blanchierten Wirsing in Streifen schneiden, in Butter dünsten, mit Kümmel, Salz und Pfeffer würzen.

Geschälte Kartoffel kleinschneiden, weich kochen, Schlagobers und Salz zufügen, mit dem Schneebesen schaumig rühren.

Würstchen braten.

Relative Nährwerttabelle Kochrezepte - Liste 5

rNI	Me g	kc	Energie								Bal	Vitamine											Mineralstoffe und Spurenelemente											
			KH	Pr	Ft	gFs	Ω6	Ω3	muFs	euFs		A	E	C	K	B1	B2	Nia	Pan	B6	Biot	Fol	B12	Na	Ka	Ca	Mg	Fe	Jod	Zn	Cu	Mn	Se	
<b>Avocado-Nuss-Aufstrich</b>			<b>0307</b>																															
2	754	1929	0	1	2	1	7	10	8	2	2	0	3	1	1	2	1	2	1	2	2	1	0	2	1	1	2	2	3	2	4	3	1	
1	25,0	147	0	1	2	0	6	0	5	3	1	0	7	0	0	1	0	1	0	0	0	1	0	0	1	1	2	1	0	1	2	2	0	
2	25,0	145	0	1	2	1	10	1	9	2	1	0	1	6	0	1	0	2	0	1	1	1	0	0	1	0	3	2	0	3	2	3	0	
2	25,0	147	0	1	2	1	15	0	12	1	1	0	8	0	0	6	0	1	0	2	0	1	0	0	1	0	4	2	0	2	5	2	3	
1	25,0	144	0	1	2	1	4	0	3	3	0	0	1	0	2	2	0	2	1	1	1	1	0	0	1	0	2	1	0	2	8	1	1	
1	25,0	169	0	1	3	1	16	15	16	1	1	0	1	0	0	1	0	0	0	2	1	1	0	0	0	0	1	1	0	1	2	2	0	
1	25,0	164	0	0	3	0	4	0	3	4	1	0	6	0	0	1	0	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	0	1	3	5	0	
2	25,0	111	0	1	2	0	3	58	13	1	5	0	4	0	0	2	0	3	1	2	1	1	0	0	1	1	4	3	0	2	4	3	2	
2	25,0	119	0	1	2	0	4	53	12	0	5	0	0	0	0	2	0	3	1	1	0	1	0	0	0	2	4	3	0	2	3	3	4	
2	25,0	131	0	1	2	1	16	22	16	1	2	0	1	0	0	4	0	2	0	2	0	1	0	0	1	0	6	3	0	4	5	8	0	
1	25,0	144	0	1	2	1	10	2	8	2	1	0	0	0	0	3	0	1	0	2	0	1	0	0	0	0	3	3	3	0	1	4	2	2
2	1,0	3	1	1	0	0	1	1	1	0	3	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	2	3	3	6	0	1	6	12	0	
	2,0																																	
566	0,5	0	0	2	0	0	0	0	0	0	30	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	35	0	0	0	0	14090	0	0	0	0
11	200,0	38	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	
1	150,0	302	0	0	3	1	2	1	3	4	2	0	1	1	3	1	0	1	2	3	2	1	0	0	1	0	1	0	0	1	2	0	0	
1	100,0	142	0	0	3	1	3	1	2	4	1	1	3	0	0	0	0	0	1	0	1	1	0	13	0	1	1	1	0	0	2	0	0	
2	10,0	6	2	1	0	0	1	1	1	0	2	0	1	2	0	1	0	2	1	4	0	1	0	0	4	1	6	12	1	3	5	10	0	
3	10,0	7	1	1	1	0	1	1	1	0	2	0	2	1	1	0	0	2	1	0	0	3	0	0	3	1	3	21	0	3	2	21	1	
6	10,0	4	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	
3	20,0	5	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	

Nüsse, Samen und getrockneten Tang (Algen) fein schroteten. Wurzeln und Früchte klein schneiden.

Salz, Pfeffer, Zitronensaft darüberstreuen. Alle Zutaten mit dem Mixstab fein pürieren, in ein Glas mit Schraubverschluss füllen, Zitronensaft darüberträufeln, bald verbrauchen.

Relative Nährwerttabelle Kochrezepte - Liste 5

rNI	Me g	kc	Energie								Bal	Vitamine												Mineralstoffe und Spurenelemente												
			KH	Pr	Ft	gFs	Ω6	Ω3	muFs	euFs		A	E	C	K	B1	B2	Nia	Pan	B6	Biot	Fol	B12	Na	Ka	Ca	Mg	Fe	Jod	Zn	Cu	Mn	Se			
<b>1</b>	Summe Gericht:	1519	2053	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	3	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1		
<b>1</b>	Zwetschgen / Pflaumen	800,0	392	2	0	0	0	0	1	1	0	2	3	3	2	6	3	1	1	1	2	0	0	0	0	2	0	1	1	0	0	2	1	1		
<b>1</b>	Topfen 20% (Speisequark)	300,0	318	0	3	1	2	0	1	0	1	0	1	0	0	7	1	2	2	2	1	3	1	7	0	0	2	1	0	1	1	0	0	1		
<b>2</b>	Hühnerei	120,0	177	0	2	2	1	3	2	3	2	0	4	2	0	5	1	2	2	4	1	8	3	10	1	0	1	0	2	1	2	1	0	2		
<b>1</b>	Weizengrieß	150,0	502	2	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	3	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	1	1	1		
<b>7</b>	Zitronenschale	5,0	4	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		
<b>2</b>	Vanilleschote	1,0	3	2	0	0	0	1	0	1	0	6	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	9	1	22	0	2	3	12	0	
	Salz Steinsalz	3,0																																		
<b>0</b>	Butter	40,0	298	0	0	3	4	1	1	1	2	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
<b>0</b>	Semmelbrösel (Paniermehl)	100,0	359	2	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	1	0	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	1	1	1	0	

0402

Zwetschken entkernen, rösten.

Topfen mit Ei, Grieß, geriebener Zitronenschale und Vanille gut durchmischen. Mit 2 Löffel Nockerl formen, im siedenden Salzwasser 10 Minuten ziehen lassen.

Semmelbrösel in Butter leicht rösten.

Nockerl mit dem Schaumlöffel aus dem Wasser heben, auf einer Servierplatte anrichten. Geröstete Semmelbrösel darüberstreuen, mit dem Zwetschkenrösten servieren.

Relative Nährwerttabelle Kochrezepte - Liste 5

rNI	Me g	kc	Energie								Bal	Vitamine												Mineralstoffe und Spurenelemente											
			KH	Pr	Ft	gFs	Ω6	Ω3	muFs	euFs		A	E	C	K	B1	B2	Nia	Pan	B6	Biot	Fol	B12	Na	Ka	Ca	Mg	Fe	Jod	Zn	Cu	Mn	Se		
<b>Gekochter Schinken, Butter, Brot, Salat, Kaffee</b>			<b>0801</b>																																
2	Summe Gericht:	520	495	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	7	4	3	1	2	1	2	1	2	1	4	1	0	1	1	0	2	2	2	0
2	Schwein Schinken gekocht	100,0	119	0	4	1	1	1	2	1	1	0	0	0	0	4	7	1	5	1	4	1	0	5	11	1	0	1	2	0	3	1	0	0	
1	Brot Weizenmischbrot	100,0	226	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	Butter	15,0	112	0	0	3	4	1	1	1	2	0	2	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
10	Paprikaschoten	150,0	33	1	1	0	0	1	3	2	0	11	18	18	108	16	4	1	2	4	16	6	17	0	0	4	1	3	3	1	1	5	3	0	
9	Kaffee Getränk schwarz	150,0	3	1	3	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	4	10	45	12	0	1	3	0	1	18	2	16	14	7	2	71	21	0	
3	Kren (Meerrettich)	5,0	3	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	

Relative Nährwerttabelle Kochrezepte - Liste 5

rNI	Me		Energie								Vitamine												Mineralstoffe und Spurenelemente											
	g	kc	KH	Pr	Ft	gFs	Ω6	Ω3	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	
Frankfurter mit Senf, Semmel, Gurkerl, Cola																													0902					
1	Summe Gericht:	470	549	1	1	1	1	2	1	1	1	0	0	0	1	1	1	0	2	0	1	0	0	2	4	0	0	1	1	0	1	1	1	1
1	Frankfurter Würstchen (Wiener Würstchen)	100,0	279	0	1	2	2	3	1	2	3	0	0	0	2	1	2	0	3	0	2	0	0	3	4	0	0	0	1	0	1	0	0	0
2	Senf	20,0	20	0	1	2	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	7	0	1	0	0	0	17	1	2	3	3	0	1	7	1	10	
1	Brot Semmel (Weizenbrötchen)	50,0	133	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
3	Gurke, Gewürzgurken	50,0	10	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
0	Cola-Getränk	250,0	108	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 Kochrezepte - Liste 5

rNI	Me g	kc	Energie								Bal	Vitamine											Mineralstoffe und Spurenelemente										
			KH	Pr	Ft	gFs	Ω6	Ω3	muFs	euFs		A	E	C	K	B1	B2	Nia	Pan	B6	Biot	Fol	B12	Na	Ka	Ca	Mg	Fe	Jod	Zn	Cu	Mn	Se
<b>Weißwurst, Senf, Brezel, Rettich, Bier</b>																														<b>0903</b>			
1	720	683	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	0	1	1	0	2	1	1	0	0	1	3	1	0	1	1	0	1	1	1	0
1	100,0	289	0	1	2	2	3	1	3	2	0	0	0	0	2	2	0	2	0	1	0	0	3	3	0	0	0	1	0	1	0	0	0
2	20,0	20	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
0	50,0	146	2	1	0	0	1	0	1	0	1	0	0	0	1	1	0	1	0	0	0	0	6	0	0	0	1	0	1	1	2	0	
4	50,0	9	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
0	500,0	220	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	1	2	1	1	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0

Relative Nährwerttabelle Kochrezepte - Liste 5

rNI	Me g	kc	Energie								Bal	Vitamine												Mineralstoffe und Spurenelemente									
			KH	Pr	Ft	gFs	Ω6	Ω3	muFs	euFs		A	E	C	K	B1	B2	Nia	Pan	B6	Biot	Fol	B12	Na	Ka	Ca	Mg	Fe	Jod	Zn	Cu	Mn	Se
<b>Currywurst, Pommes, Limo</b>																														<b>0904</b>			
1	500	824	1	1	2	2	1	0	2	2	0	0	0	1	0	2	0	1	0	1	0	0	1	2	1	0	0	1	0	0	0	0	0
1	125,0	330	0	1	2	2	3	1	3	3	0	0	0	1	3	0	2	0	1	0	0	3	4	0	0	0	1	0	1	1	0	1	
1	125,0	389	1	0	2	2	0	0	2	1	1	0	0	1	0	1	0	1	0	0	0	0	0	1	0	1	1	0	1	0	0	0	
0	250,0	105	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	1	0	0	1	0	

Relative Nährwerttabelle Kochrezepte - Liste 5

rNI	Me g	kc	Energie								Bal	Vitamine												Mineralstoffe und Spurenelemente												
			KH	Pr	Ft	gFs	Ω6	Ω3	muFs	euFs		A	E	C	K	B1	B2	Nia	Pan	B6	Biot	Fol	B12	Na	Ka	Ca	Mg	Fe	Jod	Zn	Cu	Mn	Se			
<b>Spaghetti mit Tomatensauce</b>																												<b>1109</b>								
2	Summe Gericht:		1705	2044	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	8	1	3	1	0	2	0	2	0	1	1	2	3	2	1	1	1	1	1	1	
1	Teigwaren ohne Ei		300,0	1059	2	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	0	1	0	1	0	0	0	0	1	1	0	1	1	2	
	Salz jodiert		5,0																																	
0	Butter		10,0	75	0	0	3	4	1	1	2	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
2	Zwiebel		50,0	15	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	
3	Knoblauch		10,0	14	2	1	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		
6	Chilischote		5,0	2	2	1	0	0	0	0	0	3	3	3	70	11	3	1	5	2	19	0	4	0	0	4	1	3	4	0	2	5	3	0		
5	Tomaten passiert (Konserven)		1000,0	330	1	1	0	0	0	0	0	2	14	46	5	0	5	1	7	0	8	0	0	0	0	18	4	5	5	0	0	0	0	0		
2	Pfeffer schwarz		1,0	3	1	1	0	0	1	1	0	3	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	2	3	3	6	0	1	6	12	0		
9	Gewürzkraut Oregano		1,0	1	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	
6	Gewürzkraut Basilikum		0,5	0	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	
1	Käse Parmesan		80,0	334	0	2	2	3	1	1	1	0	2	0	0	3	0	1	3	1	0	0	0	4	3	0	6	1	0	1	3	1	0	0		
13	Blattsalat Eisbergsalat		200,0	27	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	
1	Essig (Apfelessig)		20,0	4	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	2	5	4	1	2	3	7	0	
0	Olivenöl		20,0	179	0	0	3	1	3	1	3	5	0	0	2	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
2	Pfeffer schwarz		0,5	2	1	1	0	0	1	1	1	0	3	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	2	3	3	6	0	1	6	12	0	
	Salz jodiert		2,0																																	

Zwiebel und Knoblauch kleinschneiden, in Butter rösten, passierte Tomaten, Chili, Oregano und Salz zufügen, aufkochen.

Spaghetti in Salzwasser kochen, mit Basilikum garnieren.

Parmesan reiben.

Salat marinieren.

Relative Nährwerttabelle Kochrezepte - Liste 5

rNI	Me g	kc	Energie								Bal	Vitamine											Mineralstoffe und Spurenelemente												
			KH	Pr	Ft	gFs	Ω6	Ω3	muFs	euFs		A	E	C	K	B1	B2	Nia	Pan	B6	Biot	Fol	B12	Na	Ka	Ca	Mg	Fe	Jod	Zn	Cu	Mn	Se		
<b>Schwarze Bohnen, Paprika, Maisschnitten, Radicchio</b>			<b>1115</b>																																
2	Summe Gericht:	2687	1994	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	6	9	2	0	1	1	2	2	2	0	5	1	1	2	2	2	1	2	2	1
	Wasser	600,0																																	
2	Bohnen schwarz getrocknet	200,0	607	1	2	0	0	0	1	1	0	5	0	1	2	0	4	1	2	0	2	5	2	0	0	0	3	2	3	3	0	2	4	4	0
	Salz Steinsalz	8,0																																	
2	Kümmel	4,0	14	1	1	1	0	3	1	2	1	2	0	0	0	0	2	1	1	0	1	0	0	0	0	2	5	4	7	0	3	5	4	1	
5	Paprikapulver	2,0	6	1	1	1	0	8	3	7	0	6	31	19	0	8	3	3	7	3	10	0	1	0	0	4	1	3	12	0	3	3	2	1	
3	Gewürzkraut Bohnenkraut trocken	2,0	6	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	
0	Butter	20,0	149	0	0	3	4	1	1	1	2	0	2	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
10	Paprikaschoten	400,0	87	1	1	0	0	1	3	2	0	11	18	18	108	16	4	1	2	4	16	6	17	0	0	4	1	3	3	1	1	5	3	0	
2	Zwiebel	150,0	44	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	
3	Knoblauch	5,0	7	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	
6	Chilischote	5,0	2	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	
2	Ingwer Wurzel	10,0	6	2	1	0	0	1	1	1	0	2	0	1	2	0	1	0	2	1	4	0	1	0	0	4	1	6	12	1	3	5	10	0	
3	Kurkuma Wurzel	10,0	7	1	1	1	0	1	1	1	0	2	0	2	1	1	0	0	2	1	0	0	3	0	0	3	1	3	21	0	3	2	21	1	
	Wasser	800,0																																	
	Salz jodiert	8,0																																	
0	Maisgries	200,0	693	2	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	4	1	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
0	Butter	20,0	149	0	0	3	4	1	1	1	2	0	2	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
23	Blattsalat Radicchio	200,0	30	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	
1	Essig (Apfelessig)	20,0	4	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	2	5	4	1	2	3	7	0	
0	Olivenöl	20,0	179	0	0	3	1	3	1	3	5	0	0	2	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Salz jodiert	2,0																																	
2	Pfeffer schwarz	1,0	3	1	1	0	0	1	1	1	0	3	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	2	3	3	6	0	1	6	12	0	

Gewaschene Bohnen in reichlich kaltem Wasser 6 bis 12 Stunden weichen lassen. Wasser weggießen in frischem kaltem Wasser ansetzen, 60 bis 90 Minuten kochen lassen. Mit Salz, Kümmel, Bohnenkraut und Paprikapulver würzen, 5 Minuten weiter köcheln lassen. In Streifen geschnittene Paprikaschoten, Zwiebel, kleingehackten Knoblauch und Chili in etwas Butter rösten, kleingeschnittene Kurkuma- und Ingwerwurzeln darüber streuen.

Maisgrieß langsam in das kochende Salzwasser einrühren. 5 Minuten quellen lassen, nochmals gut durchrühren bis der Brei ganz glatt ist. Butter in einer Pfanne zergehen lassen, Maisbrei hineingießen, ca. 15 Minuten leicht anrösten lassen.

Salat marinieren.

Relative Nährwerttabelle Kochrezepte - Liste 5

rNI	Me g	kc	Energie								Bal	Vitamine											Mineralstoffe und Spurenelemente												
			KH	Pr	Ft	gFs	Ω6	Ω3	muFs	euFs		A	E	C	K	B1	B2	Nia	Pan	B6	Biot	Fol	B12	Na	Ka	Ca	Mg	Fe	Jod	Zn	Cu	Mn	Se		
<b>Speckknödel mit Porree-Stangensellerie-Gemüse</b>																														<b>1210</b>					
2	Summe Gericht:	2176	2043	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	3	9	2	1	2	1	3	1	4	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
1	Brot Semmel (Weizenbrötchen)	80,0	213	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	
2	Hühnerrei	110,0	163	0	2	2	1	3	2	3	2	0	4	2	0	5	1	2	2	4	1	8	3	10	1	0	1	0	2	1	2	1	0	2	
1	Obers 30% (Sahne)	80,0	240	0	0	3	4	1	1	1	2	0	2	0	0	2	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	5	0	0	0	0	0		
1	Mehl Dinkelmehl Typ 630	150,0	524	2	1	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		
1	Schwein Bauchspeck geräuchert	100,0	320	0	1	2	2	2	1	2	3	0	0	0	1	4	0	3	1	2	0	0	5	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0		
20	Gewürzkraut Petersilienblatt	15,0	8	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	
	Salz jodiert	5,0																																	
6	Porree (Lauch)	1000,0	270	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	
8	Bleichsellerie (Stangensellerie)	500,0	81	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	
0	Butter	10,0	75	0	0	3	4	1	1	1	2	0	2	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
2	Pfeffer schwarz	1,0	3	1	1	0	0	1	1	1	0	3	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	2	3	3	6	0	1	6	12	0	
1	Sauerrahm 10% (sauere Sahne)	125,0	147	0	1	2	3	1	1	1	1	0	2	0	0	1	1	1	0	1	0	1	0	4	1	1	2	1	0	1	1	0	0	0	

Semmel würfelig schneiden, im Backrohr leicht toasten. Ei, Obers und Mehl glatt verrühren. Geröstete Semmelwürfel, kleingeschnittenen Speck und gehacktes Petersiliengrün untermischen. Knödel formen, im siedenden Salzwasser garen. Porree und hellgelbe Selleriestangen 1 cm Stückchen schneiden, mit Butter im eigenen Saft dünsten, mit Pfeffer würzen. Sauerrahm glattrühren, über das Gemüse gießen.

Relative Nährwerttabelle Kochrezepte - Liste 5

rNI	Me		Energie								Vitamine											Mineralstoffe und Spurenelemente													
	g	kc	KH	Pr	Ft	gFs	Ω6	Ω3	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		
<b>Bischofsbrot</b>																														<b>1218</b>					
1	Summe Gericht:		640	2062	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	2	0	1	1	4	0		
2	Hühnerei		120,0	177	0	2	2	1	3	2	3	2	0	4	2	0	5	1	2	2	4	1	8	3	10	1	0	1	0	2	1	2	1	0	2
1	Obers 30% (Sahne)		60,0	180	0	0	3	4	1	1	2	0	2	0	0	2	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	5	0	0	0	0	0	
0	Zucker Rohzucker		120,0	475	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
1	Mehl Dinkel Vollkornmehl		180,0	614	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	
1	Haselnusskerne		10,0	66	0	0	3	0	4	0	3	4	1	0	6	0	0	1	0	0	1	1	1	0	0	0	1	1	1	0	1	3	5	0	
1	Walnusskerne		10,0	68	0	1	3	1	16	15	16	1	1	0	1	0	0	1	0	0	2	1	1	0	0	0	0	0	1	1	0	1	2	2	0
1	Mandeln		10,0	59	0	1	2	0	6	0	5	3	1	0	7	0	0	1	0	1	0	0	1	0	0	1	1	2	1	0	1	2	2	0	
1	Zitronat		30,0	88	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	14	0	
1	Orangeat (Aranzini)		30,0	93	2	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	13	0	
0	Rosinen		30,0	90	2	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	
0	Schokolade Haushaltsschokolade		30,0	143	1	0	1	2	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	1	3	1	0	
7	Zitronenschale		10,0	9	1	1	0	0	0	1	0	0	0	0	29	0	1	1	1	1	3	2	1	0	0	1	3	1	1	0	0	1	128	0	

Ei, Schlagobers und Zucker verquirlen, mit dem Mehl verrühren.

Nüsse, Schokolade, Zitronat, Orangeat kleinschneiden mit Rosinen und geriebener Zitronenschale in den Kuchenteig mischen, backen.

Relative Nährwerttabelle Kochrezepte - Liste 5

rNI	Me		Energie								Vitamine											Mineralstoffe und Spurenelemente													
	g	kc	KH	Pr	Ft	gFs	Ω6	Ω3	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		
<b>Sauerkraut mit faschierten Knödel</b>																														<b>1226</b>					
2	Summe Gericht:		2801	2099	0	2	2	1	1	2	2	2	1	1	1	3	9	3	1	3	1	3	1	2	6	4	1	1	1	2	0	2	2	1	1
	Wasser		500,0																																
7	Kohl Sauerkraut		1500,0	270	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
1	Rind/Schwein Faschiertes (Hackfleisch)		400,0	884	0	2	2	2	1	1	1	2	0	0	0	2	3	1	6	1	2	1	0	11	0	1	0	0	1	0	3	1	0	1	
0	Reis poliert		100,0	351	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	1	1	1	0	2	0	0	0	0	0	1	0	0	1	2	1	
2	Hühnerei		120,0	177	0	2	2	1	3	2	3	2	0	4	2	0	5	1	2	2	4	1	8	3	10	1	0	1	0	2	1	2	1	0	2
2	Pfeffer schwarz		1,0	3	1	1	0	0	1	1	1	0	3	0	0	0	0	1	1	1	1	1	0	0	0	2	3	3	6	0	1	6	12	0	
1	Sauerrahm 10% (sauere Sahne)		80,0	94	0	1	2	3	1	1	1	0	2	0	0	1	1	1	0	1	0	1	0	4	1	1	2	1	0	1	1	0	0	0	
1	Schwein Bauchspeck geräuchert		100,0	320	0	1	2	2	2	1	2	3	0	0	0	1	4	0	3	1	2	0	0	5	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	

Die Hälfte vom Sauerkraut gleichmäßig am Topfboden verteilen, Wasser zufügen.

Faschiertes Fleisch mit Eiern, Pfeffer und Rundkornreis mischen, Knödel formen, auf das kochende Sauerkraut legen, die zweite Hälfte Sauerkraut darüber verteilen, in Scheiben geschnittenen Bauchspeck darüberlegen.

Eine halbe Stunde zugedeckt köcheln lassen.

Auf Teller anrichten, ein Häubchen Sauerrahm draufsetzen.

Relative Nährwerttabelle Kochrezepte - Liste 5

rNI	Me		Energie								Vitamine											Mineralstoffe und Spurenelemente												
	g	kc	KH	Pr	Ft	gFs	Ω6	Ω3	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	
Tagesempfehlung Uni Wien Ernährungsbericht 2017			<a href="https://ernaehrungsbericht.univie.ac.at">https://ernaehrungsbericht.univie.ac.at</a>																				1227											
2	Summe Gericht:		1987	1887	1	2	1	0	1	1	0	1	4	1	3	7	2	1	2	2	2	2	2	2	1	1	2	1	2	1	2	2	2	1
1	Apfel	150,0	86	2	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	
2	Orange (Apfelsine)	150,0	65	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
7	Karotten (Möhre)	100,0	33	2	1	0	0	1	0	1	0	7	99	2	3	21	5	1	3	3	8	6	3	0	2	5	2	2	3	2	2	3	3	0
17	Kohl Grünkohl (Braunkohl)	100,0	41	1	3	1	0	1	11	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
3	Kürbis	100,0	27	1	1	0	0	0	2	0	0	5	9	6	8	0	3	2	3	5	6	1	9	0	0	6	2	2	5	0	2	5	1	0
11	Pilze Champignon	100,0	19	0	4	0	0	1	9	2	0	7	0	1	4	23	9	15	41	36	5	37	9	0	1	10	1	4	10	11	6	30	2	13
1	Bohnen weiß gegart	175,0	217	1	2	0	0	0	3	1	0	2	1	0	0	0	2	0	3	1	2	1	2	0	0	2	1	2	3	0	2	3	3	0
20	Blattsalat Hauptsalat (Kopfsalat)	50,0	6	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
10	Paprikaschoten	50,0	11	1	1	0	0	1	3	2	0	11	18	18	108	16	4	1	2	4	16	6	17	0	0	4	1	3	3	1	1	5	3	0
2	Kartoffel	200,0	142	2	1	0	0	0	0	0	0	2	0	0	5	5	2	0	3	2	5	0	2	0	0	3	0	2	1	1	1	2	1	1
1	Brot Roggenvollkornbrot	50,0	99	2	1	0	0	1	0	1	0	3	0	1	0	5	1	0	1	1	2	1	1	0	3	1	0	1	2	0	2	2	7	0
1	Brot Semmel (Weizenbrötchen)	40,0	107	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
1	Haferflocken	50,0	183	1	1	0	0	2	0	2	0	2	0	0	0	4	3	0	1	1	1	3	1	0	0	1	0	2	2	0	3	2	7	2
1	Teigwaren ohne Ei	40,0	141	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
0	Reis poliert	40,0	140	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	1	1	0	2	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	2	1
2	Zander	30,0	25	0	6	0	0	0	4	1	0	0	0	2	0	1	4	2	4	0	4	0	1	17	0	2	1	3	1	3	2	1	1	9
2	Schwein Schulter mager	10,0	16	0	3	1	1	1	1	1	2	0	0	0	0	3	10	1	8	1	5	1	0	5	1	1	0	1	2	0	5	1	0	2
3	Rindfleisch mager	10,0	12	0	4	1	1	0	0	1	0	0	1	0	3	3	1	14	2	2	1	0	33	1	1	0	1	3	0	8	1	0	1	
1	Hähnchenbrust	10,0	15	0	4	1	1	4	1	4	1	0	0	1	0	0	11	2	4	1	0	2	1	1	0	1	1	0	2	2	0	2		
2	Schwein Schinken gekocht	10,0	12	0	4	1	1	1	2	1	1	0	0	0	0	4	7	1	5	1	4	1	0	5	11	1	0	1	2	0	3	1	0	0
2	Hühnerei	10,0	15	0	2	2	1	3	2	3	2	0	4	2	0	5	1	2	2	4	1	8	3	10	1	0	1	0	2	1	2	1	0	2
0	Olivenöl	6,0	54	0	0	3	1	3	1	3	5	0	0	2	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
0	Butter	6,0	45	0	0	3	4	1	1	1	2	0	2	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
1	Milch Kuhmilch 1,5%	150,0	71	1	2	1	1	0	0	1	1	0	1	0	1	0	2	3	0	2	2	3	1	7	1	2	5	1	0	1	2	0	0	0
1	Topfen mager (Speisequark)	150,0	110	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	Käse Edamer 30%	50,0	127	0	3	2	2	0	1	0	0	2	0	0	2	0	1	2	1	0	0	1	6	3	0	7	1	0	1	4	0	0	0	
2	Joghurt 1,5%	150,0	72	1	2	1	1	0	0	0	1	0	1	0	1	1	4	2	2	2	1	3	2	7	1	2	5	1	0	1	2	0	0	0

Relative Nährwerttabelle Kochrezepte - Liste 5

rNI	Me		Energie								Vitamine											Mineralstoffe und Spurenelemente													
	g	kc	KH	Pr	Ft	gFs	Ω6	Ω3	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		
Tagesempfehlung Uni Wien Ernährungsbericht 2017 - geändert: weniger Milch/-produkte, mehr Fett		1228																																	
2	Summe Gericht:		1647	1970	1	1	1	1	1	1	1	2	4	1	3	7	2	1	2	1	2	2	2	1	1	1	1	1	2	0	1	2	3	1	
1	Apfel		150,0	86	2	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	
2	Orange (Apfelsine)		150,0	65	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
7	Karotten (Möhre)		100,0	33	2	1	0	0	1	0	1	0	7	99	2	3	21	5	1	3	3	8	6	3	0	2	5	2	2	3	2	2	3	3	0
17	Kohl Grünkohl (Braunkohl)		100,0	41	1	3	1	0	1	11	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
3	Kürbis		100,0	27	1	1	0	0	0	2	0	0	5	9	6	8	0	3	2	3	5	6	1	9	0	0	6	2	2	5	0	2	5	1	0
11	Pilze Champignon		100,0	19	0	4	0	0	1	9	2	0	7	0	1	4	23	9	15	41	36	5	37	9	0	1	10	1	4	10	11	6	30	2	13
1	Bohnen weiß gegart		175,0	217	1	2	0	0	0	3	1	0	2	1	0	0	0	2	0	3	1	2	1	2	0	0	2	1	2	3	0	2	3	3	0
20	Blattsalat Hauptsalat (Kopfsalat)		50,0	6	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
10	Paprikaschoten		50,0	11	1	1	0	0	1	3	2	0	11	18	18	108	16	4	1	2	4	16	6	17	0	0	4	1	3	3	1	1	5	3	0
2	Kartoffel		200,0	142	2	1	0	0	0	0	0	0	2	0	0	5	5	2	0	3	2	5	0	2	0	0	3	0	2	1	1	1	2	1	1
1	Brot Roggenvollkornbrot		100,0	197	2	1	0	0	1	0	1	0	3	0	1	0	5	1	0	1	1	2	1	1	0	3	1	0	1	2	0	2	2	7	0
1	Brot Semmel (Weizenbrötchen)		40,0	107	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
1	Haferflocken		50,0	183	1	1	0	0	2	0	2	0	2	0	0	0	4	3	0	1	1	1	3	1	0	0	1	0	2	2	0	3	2	7	2
1	Teigwaren ohne Ei		40,0	141	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
0	Reis poliert		40,0	140	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	1	1	0	2	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	2	1
2	Zander		30,0	25	0	6	0	0	0	4	1	0	0	0	2	0	1	4	2	4	0	4	0	1	17	0	2	1	3	1	3	2	1	1	9
2	Schwein Schulter mager		10,0	16	0	3	1	1	1	1	1	2	0	0	0	0	3	10	1	8	1	5	1	0	5	1	1	0	1	2	0	5	1	0	2
3	Rindfleisch mager		10,0	12	0	4	1	1	0	0	1	0	0	1	0	3	3	1	14	2	2	1	0	33	1	1	0	1	3	0	8	1	0	1	
1	Hähnchenbrust		10,0	15	0	4	1	1	4	1	4	1	0	0	1	0	0	11	2	4	1	0	2	1	1	0	1	1	0	2	2	0	2	0	
2	Schwein Schinken gekocht		10,0	12	0	4	1	1	1	2	1	1	0	0	0	0	4	7	1	5	1	4	1	0	5	11	1	0	1	2	0	3	1	0	0
2	Hühnerei		10,0	15	0	2	2	1	3	2	3	2	0	4	2	0	5	1	2	2	4	1	8	3	10	1	0	1	0	2	1	2	1	0	2
0	Olivenöl		20,0	179	0	0	3	1	3	1	3	5	0	0	2	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
0	Butter		20,0	149	0	0	3	4	1	1	1	2	0	2	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
1	Milch Kuhmilch 1,5%		20,0	10	1	2	1	1	0	0	1	1	0	1	0	2	3	0	2	2	3	1	7	1	2	5	1	0	1	2	0	0	0	0	
1	Topfen mager (Speisequark)		20,0	15	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	Käse Edamer 30%		10,0	25	0	3	2	2	0	1	0	1	0	2	0	0	2	0	1	2	1	0	0	1	6	3	0	7	1	0	1	4	0	0	0
2	Joghurt 1,5%		20,0	10	1	2	1	1	0	0	1	0	1	0	1	1	4	2	2	2	1	3	2	7	1	2	5	1	0	1	2	0	0	0	0
1	Walnusskerne		3,0	20	0	1	3	1	16	15	16	1	1	0	1	0	0	1	0	0	2	1	1	0	0	0	0	1	1	0	1	2	2	0	0
1	Haselnusskerne		3,0	20	0	0	3	0	4	0	3	4	1	0	6	0	0	1	0	0	1	1	1	0	0	0	1	1	1	0	1	3	5	0	0
2	Sonnenblumenkerne		3,0	18	0	1	2	1	15	0	12	1	1	0	8	0	0	6	0	1	0	2	0	1	0	0	1	0	4	2	0	2	5	2	3
1	Sesamsamen		3,0	17	0	1	2	1	10	2	8	2	1	0	0	0	3	0	1	0	2	0	1	0	0	0	3	3	3	0	1	4	2	2	0

Relative Nährwerttabelle Kochrezepte - Liste 5

rNI	Me		Energie								Vitamine											Mineralstoffe und Spurenelemente													
	g	kc	KH	Pr	Ft	gFs	Ω6	Ω3	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		
Tagesempfehlung Uni Wien Ernährungsbericht 2017 - jedoch ohne Milch/-produkte, mehr Fett		1229																																	
2	Summe Gericht:		1527	1812	1	1	1	1	1	1	1	2	4	1	4	8	2	1	2	1	2	2	2	1	0	1	1	1	1	2	0	1	2	2	1
1	Apfel		150,0	86	2	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	
2	Orange (Apfelsine)		150,0	65	1	1	0	0	0	1	0	2	1	1	22	3	4	1	1	2	3	2	5	0	0	2	2	2	2	1	0	1	2	0	0
7	Karotten (Möhre)		100,0	33	2	1	0	0	1	0	1	7	99	2	3	21	5	1	3	3	8	6	3	0	2	5	2	2	3	2	2	3	3	0	
17	Kohl Grünkohl (Braunkohl)		100,0	41	1	3	1	0	1	11	3	7	63	6	51	188	4	4	8	8	9	1	20	0	1	6	10	4	7	3	2	2	8	1	
3	Kürbis		100,0	27	1	1	0	0	0	2	0	5	9	6	8	0	3	2	3	5	6	1	9	0	0	6	2	2	5	0	2	5	1	0	
11	Pilze Champignon		100,0	19	0	4	0	0	1	9	2	7	0	1	4	23	9	15	41	36	5	37	9	0	1	10	1	4	10	11	6	30	2	13	
1	Bohnen weiß gegart		175,0	217	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	
20	Blattsalat Hauptsalat (Kopfsalat)		50,0	6	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
10	Paprikaschoten		50,0	11	1	1	0	0	1	3	2	0	11	18	18	108	16	4	1	2	4	16	6	17	0	0	4	1	3	3	1	1	5	3	0
2	Kartoffel		200,0	142	2	1	0	0	0	0	0	2	0	0	5	5	2	0	3	2	5	0	2	0	0	3	0	2	1	1	1	2	1	1	
1	Brot Roggenvollkornbrot		50,0	99	2	1	0	0	1	0	1	0	3	0	1	0	5	1	0	1	1	2	1	1	0	3	1	0	1	2	0	2	2	7	0
1	Brot Semmel (Weizenbrötchen)		40,0	107	2	1	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	
1	Haferflocken		50,0	183	1	1	0	0	2	0	2	0	2	0	0	4	3	0	1	1	1	3	1	0	0	1	0	2	2	0	3	2	7	2	
1	Teigwaren ohne Ei		40,0	141	2	1	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	
0	Reis poliert		40,0	140	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	1	1	0	2	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	2	1	
2	Zander		30,0	25	0	6	0	0	0	4	1	0	0	2	0	1	4	2	4	0	4	0	1	17	0	2	1	3	1	3	2	1	1	9	
2	Schwein Schulter mager		10,0	16	0	3	1	1	1	1	2	0	0	0	0	3	10	1	8	1	5	1	0	5	1	1	0	1	2	0	5	1	0	2	
3	Rindfleisch mager		10,0	12	0	4	1	1	0	0	1	0	0	1	0	3	3	1	14	2	2	1	0	33	1	1	0	1	3	0	8	1	0	1	
1	Hähnchenbrust		10,0	15	0	4	1	1	4	1	4	1	0	1	0	0	1	0	11	2	4	1	0	2	1	1	0	1	1	0	2	2	0	2	
2	Schwein Schinken gekocht		10,0	12	0	4	1	1	1	2	1	1	0	0	0	4	7	1	5	1	4	1	0	5	11	1	0	1	2	0	3	1	0	0	
2	Hühnerei		10,0	15	0	2	2	1	3	2	3	2	0	4	2	0	5	1	2	2	4	1	8	3	10	1	0	1	0	2	1	2	1	0	2
0	Olivenöl		20,0	179	0	0	3	1	3	1	3	5	0	0	2	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
0	Butter		20,0	149	0	0	3	4	1	1	1	2	0	2	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
1	Walnusskerne		3,0	20	0	1	3	1	16	15	16	1	1	0	1	0	0	1	0	0	2	1	1	0	0	0	0	1	1	0	1	2	2	0	
1	Haselnusskerne		3,0	20	0	0	3	0	4	0	3	4	1	0	6	0	0	1	0	0	1	1	1	0	0	0	1	1	1	0	1	3	5	0	
2	Sonnenblumenkerne		3,0	18	0	1	2	1	15	0	12	1	1	0	8	0	0	6	0	1	0	2	0	1	0	0	1	0	4	2	0	2	5	2	3
1	Sesamsamen		3,0	17	0	1	2	1	10	2	8	2	1	0	0	0	3	0	1	0	2	0	1	0	0	0	0	3	3	3	0	1	4	2	2

Das Calcium ihrer Milch bezieht die Kuh aus dem Grünzeug, das sie frisst. Wer keine Milch verträgt kann den Bedarf an Calcium problemlos durch den Verzehr von Gemüse decken. Blattgemüse enthält im Verhältnis zu den Kalorien durchschnittlich das 6-fache des Bedarfs an Calcium.

## Relative Nährwerttabelle Kochrezepte - Liste 5

Avocado-Nuss-Aufstrich	( 0307 )
Bischofsbrötchen	( 1218 )
Brathendl, Kartoffelsalat auf Vogelsalat	( 1130 )
Currywurst, Pommes, Limo	( 0904 )
Frankfurter mit Senf, Semmel, Gurkerl, Cola	( 0902 )
Gekochter Schinken, Butter, Brot, Salat, Kaffee	( 0801 )
Karfiol mit Dampfkartoffel	( 0121 )
Karotten-Cremesuppe	( 0208 )
Kartoffel-Hähnchen-Eintopf	( 0907 )
Lachs geräuchert mit Ofenkartoffel	( 0207 )
Lauch-Cremesuppe	( 0211 )
Marmelade, Butter, Brot, Kakao	( 1103 )
Matjeshering, Ofenkartoffel	( 0202 )
Müsli	( 0219 )
Rindfleischeintopf mit Markklößchen	( 0102 )
Roher Schinken, Butter, Brot, Salat, Kaffee	( 1102 )
Sauerkraut mit faschierten Knödel	( 1226 )
Schwarze Bohnen, Paprika, Maisschnitten, Radicchio	( 1115 )
Siebenkornbrot	( 0115 )
Spaghetti mit Tomatensauce	( 1109 )
Speckknödel mit Porree-Stangensellerie-Gemüse	( 1210 )
Tagesempfehlung Uni Wien Ernährungsbericht 2017 <a href="https://ernaehrungsbericht.univie.ac.at">https://ernaehrungsbericht.univie.ac.at</a>	( 1227 )
Tagesempfehlung Uni Wien Ernährungsbericht 2017 - geändert: weniger Milch/-produkte, mehr Fett	( 1228 )
Tagesempfehlung Uni Wien Ernährungsbericht 2017 - jedoch ohne Milch/-produkte, mehr Fett	( 1229 )
Topfenockerl mit Zwetschkenröster	( 0402 )
Weißer Bohnensuppe	( 0109 )
Weißwurst, Senf, Brezel, Rettich, Bier	( 0903 )
Wintergemüseplatte	( 0128 )
Wirsing, Kartoffelpüree, Bratwürstchen	( 0220 )
Zwiebelsuppe	( 0113 )