



Getreideprodukte	
Roggenmischbrot	4,0
Roggenbrot	4,1
Weizenmischbrot	3,8
Weizenbrot	1,8
Cornflakes	6,0
Roggenknäckebrot	3,3
Eiernudeln	6,4
Haferflocken	10,7
Reis, ungeschält	12,5
Reis, geschält	4,6
Parboiled-Reis	1,7
Roggenvollkornmehl	5,9
Spaghetti	6,5
Vollkornspaghetti	7,3
Weizenmehl	6,9
Weizenvollkornmehl	8,2

Hülsenfrüchte	
Bohnen, grün	-3,1
Linsen, grün und braun getrocknet	3,5
Erbsen	1,2



Getränke	
Bier, Pilsener	-0,2
Coca-Cola	0,4
Kakao, hergestellt aus entrahmter Milch	-0,4
Kaffee, Aufguss	-1,4
Mineralwasser (Apolinaris)	-1,8
Mineralwasser (Volvic)	-0,1
Rotwein	-2,4
Tee, Indisch, Aufguss	-0,3
Weißwein, trocken	-1,2

Gemüse	
Spargel	-0,4
Broccoli	-1,2
Karotten, junge	-4,9
Blumenkohl	-4,0
Sellerie	-5,2
Chicorée	-2,0
Gurken	-0,8
Auberginen	-3,4
Lauch	-1,8
Kopfsalat, Durchschnitt von 4 Sorten	-2,5
Eisbergsalat	-1,6
Pilze	-1,4
Zwiebeln	-1,5
Paprikaschoten, grün	-1,4
Kartoffeln	-4,0
Radieschen	-3,7
Spinat	-14,0
Tomatensaft	-2,8
Tomaten	-3,1
Zucchini	-4,6



Fette und Öle	
Butter	0,6
Margarine	-0,5
Olivenöl,	0,0
Sonnenblumenöl	



Fisch	
Kabeljaufilet	7,1
Schellfisch	6,8
Hering	7,0
Forelle, braun, gedämpft	10,8





Obst, Nüsse und Fruchtsäfte

Apfelsaft, ungesüßt	-2,2
Äpfel 15 Sorten mit Schale, Durchschnitt	-2,2
Aprikosen	-4,8
Bananen	-5,5
Schwarze Johannisbeere	-6,5
Kirschen	-3,6
Traubensaft, ungesüßt	-1,0
Haselnüsse	-2,8
Kiwi	-4,1
Zitronensaft	-2,5
Orangensaft, ungesüßt	-2,9
Orangen	-2,7
Pfirsiche	-2,4
Erdnüsse, unbehandelt	8,3
Birnen, 3 Sorten mit Schale, Durchschnitt	-2,9
Ananas	-2,7
Rosinen	-21,0
Erdbeeren	-2,2
Walnüsse	6,8
Wassermelonen	-1,9

Fleisch und Wurstwaren

Rindfleisch, mager	7,8
Hühnerfleisch	8,7
Corned beef in Dosen	13,2
Frankfurter	6,7
Leberwurst	10,6
Frühstücksfleisch, in Dosen	10,2
Schweinefleisch, mager	7,9
Rumpsteak, mager und fett	8,8
Salami	11,6
Truthahnfleisch	9,9
Kalbfleisch	9,0

Milch, Milchprodukte und Eier

Buttermilch	0,5
Camembert	14,6
Cheddar, red. Fettgehalt	26,4
Gouda	18,6
Hüttenkäse, Vollfettstufe	8,7
Sahne, frisch, sauer	1,2
Hühnerei	8,2
Eiweiß	1,1
Eigelb	23,4
Quark	11,1
Weichkäse, Vollfettstufe	4,3
Hartkäse, Durchschnitt von 4 Sorten	19,2
Milcheis, Vanille	0,6
Kondensmilch	1,1
Vollmilch, pasteurisiert und sterilisiert	0,7
Parmesan	34,2
Schmelzkäse, natur	28,7
Fruchtjoghurt aus Vollmilch	1,2
Naturjoghurt aus Vollmilch	1,5

Zucker, Eingemachtes und Süßes

Milchschokolade	2,4
Honig	-0,3
Sandkuchen	3,7
Marmelade	-1,5
Zucker, weiß	-0,1

