

Inhaltsverzeichnis

Vorwort V

Aus dem Vorwort zur 1. Auflage VI

Teil A Einführung in die Lebensmitteltabellen und Grundsätzliches zur Ernährung

- 1 Einleitung** 3
 - 1.1 Hinweise zum Aufbau und zur Benutzung der Tabellen 3
- 2 Einzelne Bestandteile und ihre Bedeutung** 7
 - 2.1 Eiweiß (Proteine) 7
 - 2.1.1 Aminosäuren
 - 2.2 Fette und Fettbegleitstoffe (Lipidfraktion) 8
 - 2.3 Kohlenhydrate 9
 - 2.4 Vitamine 10
 - 2.5 Mineralstoffe 13
 - 2.6 Sonstige Inhaltsstoffe 14
- 3 Versorgung mit Nährstoffen** 15
 - 3.1 Ernährungsstatus – Verzehrsempfehlungen 15
 - 3.2 Inhaltsstoffe mit besonderer diätetischer Bedeutung 15
- 4 Literatur** 19

Teil B Tabellarische Angaben der Nährwerte und der Zusammensetzung von Lebensmitteln

- 1 Milch und Milcherzeugnisse ohne Käse** 23
 - Buttermilch 24
 - Joghurt, mind. 3,5 % Fett 25
 - Joghurt, fettarm, mind. 1,5 %, höchst. 1,8 % Fett 26
 - Joghurt, mager, höchst. 0,3 % Fett 27
 - Kaffeesahne, Kaffeerahm, mind. 10 % Fett 28
 - Kefir, aus Vollmilch 29

VIII Inhaltsverzeichnis

Kondensmilch, mind. 7,5 % Fett	30
Magermilch, höchst. 0,3 % Fett	31
Milch, fettarm, mind. 1,5 %, höchst. 1,8 % Fett	32
Molke, süß	33
Sahne, Schlagsahne, Schlagrahm mind. 30 % Fett	34
Saure Sahne, Sauerrahm	35
Schafmilch	36
Trockenbuttermilch, Buttermilchpulver	37
Trockenmagermilch, Magermilchpulver	38
Trockenmolke, Molkenpulver	39
Trockenvollmilch, Vollmilchpulver	40
Vollmilch, mind. 3,5 % Fett	41
Vollmilch, H-Milch (ultrahocherhitzt)	42
Ziegenmilch	43
<i>Tabelle: Kondensmilch mit unterschiedlichem Fett- und Zuckergehalt</i>	44
<i>Tabelle: Fruchtojoghurt verschiedener Fettstufen</i>	45

2 Käse 47

Appenzeller Käse, 20 % Fett i.Tr.	48
Appenzeller Käse, 50 % Fett i.Tr.	49
Brie, Rahmbrie, 50 % Fett i.Tr.	50
Butterkäse, 50 % Fett i.Tr.	51
Camembert, Rahmcamembert, 50 % Fett i.Tr.	52
Chester, Cheddar, 50 % Fett i.Tr.	53
Edamer, 40 % Fett i.Tr.	54
Edelpilzkäse, 50 % Fett i.Tr.	55
Emmentaler, 45 % Fett i.Tr.	56
Fetakäse, 45 % Fett i.Tr.	57
Frischkäse, Rahmfrischkäse, 50 % Fett i.Tr.	58
Frischkäse, Doppelrahmfrischkäse, mind. 60 %, höchst. 85 % Fett i.Tr.	59
Gorgonzola	60
Gouda, 45 % Fett i.Tr.	61
Gruyère, 45 % Fett i.Tr.	62
Hüttenkäse, Cottage Cheese, 20 % Fett i.Tr.	63
Limburger, 20 % Fett i.Tr.	64

Limburger, 40 % Fett i.Tr.	65
Mozzarella, aus Kuhmilch	66
Münsterkäse, 45 % Fett i.Tr.	67
Münsterkäse, 50 % Fett i.Tr.	68
Parmesankäse, 37 % Fett i.Tr.	69
Provolone	70
Ricotta	71
Romadur, 30 % Fett i.Tr.	72
Roquefort	73
Sauermilchkäse, Harzer-, Mainzer-, Hand-, Stangenkäse, höchst. 10 % Fett i.Tr.	74
Schichtkäse, 20 % Fett i.Tr.	75
Schmelzkäse, 45 % Fett i.Tr.	76
Speisequark, 20 % Fett i.Tr.	77
Tilsiter, 45 % Fett i.Tr.	78
<i>Tabelle: Käse</i>	79

3	Hühnerei	83
	Hühnerei, Gesamtinhalt	84
	Hühnereigelb, Flüssigeigelb	85
	Hühnereiweiß, Flüssigeiweiß	86
	<i>Tabelle: Hühnerei, Hühnereiprodukte</i>	87

4	Fette und Öle	89
	Butter, Süß- u. Sauerrahmbutter	90
	Diätmargarine	91
	Erdnussöl	92
	Halbfettmargarine	93
	Kokosfett, raffiniert	94
	Kürbiskernöl	95
	Leinöl	96
	Maiskeimöl	97
	Margarine, Pflanzenmargarine	98
	Margarine, Standardmargarine	99
	Olivenöl	100
	Rapsöl, Rüböl, raffiniert	101
	Sesamöl, raffiniert	102
	Sojaöl, raffiniert	103



	Sonnenblumenöl, raffiniert	104
	Weizenkeimöl	105
	<i>Tabelle: Fette und Öle</i>	106
	<i>Tabelle: Tocopherole in Fetten und Ölen</i>	110
5	Fleisch und Fleischerzeugnisse	111
	Corned Beef, amerikanisch	112
	Corned Beef, deutsch	113
	Dosenwürstchen, Brühwürste	114
	Ente, Durchschnitt	115
	Fasan, Durchschnitt, mit Haut, ohne Knochen	116
	Frankfurter Würstchen	117
	Frühstücksfleisch, Luncheon meat	118
	Gans, Durchschnitt, mit Haut	119
	Gelatine, Speisegelatine	120
	Hammelfleisch, Keule, Schlegel	121
	Hammelfleisch, Kotelett	122
	Hase, Durchschnitt	123
	Hirsch, Durchschnitt	124
	Huhn, Brathuhn, Durchschnitt	125
	Huhn, Suppenhuhn, Durchschnitt	126
	Huhn, Brust, mit Haut	127
	Huhn, Schlegel, mit Haut, ohne Knochen	128
	Lammfleisch, reines Muskelfleisch	129
	Kalbfleisch, Filet	130
	Kalbfleisch, Keule, Schlegel	131
	Kalbfleisch, Kalbsrücken, Kotelett	132
	Kaninchenfleisch, Durchschnitt, mit Knochen	133
	Kassler, Schweinefleisch, gepökelt	134
	Leberpastete	135
	Leberwurst, grob	136
	Mettwurst, Braunschweiger Mettwurst	137
	Pferdefleisch, Durchschnitt	138
	Rehfleisch, Rücken	139
	Rindfleisch, Bug, Schulter	140
	Rindfleisch, Filet	141
	Rindfleisch, Hals, Kamm	142

Rindfleisch, Hochrippe, Rostbraten	143
Rindfleisch, Lende, Roastbeef	144
Rindfleisch, Oberschale	145
Salami, deutsche	146
Schweinebauch, geräuchert	147
Schweinefleisch, Bug (Blatt, Schulter), mit Schwarte	148
Schweinefleisch, Filet	149
Schweinefleisch, Halsgrat, Kamm	150
Schweinefleisch, Hintereisbein, Hinterhaxe	151
Schweinefleisch, Kotelett, mit Knochen	152
Schweinefleisch, Oberschale, Schnitzelfleisch	153
Schweineschinken, Kochschinken	154
Schweinespeck, durchwachsen, geräuchert (Frühstücksspeck)	155
Truthahn, Jungtier, Durchschnitt	156
Truthahn, Brust, ohne Haut	157
Truthahn, Keule, ohne Haut und Knochen	158
Wiener Würstchen	159
Wildschwein, Durchschnitt	160
Ziegenfleisch, Durchschnitt	161
<i>Tabelle: Kalb, Fleischteile und Innereien</i>	162
<i>Tabelle: Lamm, Fleischteile</i>	163
<i>Tabelle: Rind, Fleischteile und Innereien</i>	164
<i>Tabelle: Schwein, Fleischteile und Innereien</i>	165
<i>Tabelle: Wurstsorten</i>	166

6 Fisch und Fischerzeugnisse 169

Aal	170
Aal, geräuchert	171
Barsch, Flussbarsch	172
Bismarckhering, Hering, mariniert	173
Brasse, Brachsen, Blei	174
Brathering	175
Bückling	176
Flunder	177
Forelle, Bachforelle, Regenbogenforelle	178
Hecht	179

Heilbutt, Weißer Heilbutt	180
Hering, aus dem Atlantik	181
Hering, Ostseehering	182
Kabeljau, Dorsch	183
Karpfen	184
Katfisch, Steinbeißer	185
Kaviar, echt (Rogen von Störarten, grauschwarz)	186
Köhler, „Seelachs“	187
Lachs, Salm	188
Makrele	189
Meeräsche	190
Ölsardine, abgetropft	191
Renke, Maräne, Felchen	192
Rotbarsch, Goldbarsch	193
Salzhering, Pökelhering	194
Sardelle	195
Sardine	196
Schellfisch	197
Schleie	198
Scholle	199
Seehecht, Hechtdorsch	200
Seezunge	201
Thunfisch	202
Waller, Wels	203
Zander	204
<i>Tabelle: Seefische und Seefisch-Erzeugnisse</i>	205

7 Krustentiere und Weichtiere 207

Auster	208
Garnele, Krabbe	209
Hummer	210
Krebs, Flusskrebs	211
Languste	212
Miesmuschel, Blau- oder Pfahlmuschel	213
Tintenfisch	214
<i>Tabelle: Krebs- und Weichtiere</i>	215

8	Getreide und Getreideprodukte	217
	Amaranth, Fuchsschwanz	218
	Buchweizen, geschältes Korn	219
	Dinkel, entspelzt, ganzes Korn	220
	Dinkelvollkornmehl	221
	Eierteigwaren (Nudeln, Makkaroni, Spaghetti etc.)	222
	Gerste, entspelzt, ganzes Korn	223
	Grünkern, Dinkel, Spelz	224
	Hafer, entspelzt, ganzes Korn	225
	Haferflocken	226
	Hirse, geschältes Korn	227
	Mais, ganzes Korn	228
	Mais-Frühstücksflocken, Cornflakes	229
	Quinoa, Reismelde	230
	Reis, Naturreis, unpoliert, spelzfrei	231
	Reis, Weißer Reis, poliert	232
	Roggen, ganzes Korn	233
	Roggenbrot, aus mind. 90 % Roggen	234
	Roggenmehl, Type 997	235
	Roggenmehl, Type 1150	236
	Roggenmischbrot, aus Roggen und Weizen	237
	Roggenvollkornbrot	238
	Sorghum, Mohrenhirse	239
	Triticale	240
	Weizen, ganzes Korn	241
	Weizenbrot, Weißbrot	242
	Weizenmehl, Type 405	243
	Weizenmehl, Type 550	244
	Weizenmehl, Type 1050	245
	Weizenmischbrot, aus Weizen und Roggen	246
	Weizenkeime	247
	Weizenkleie, Speisekleie	248
	Weizenvollkornbrot	249
	<i>Tabelle: Getreidemahlprodukte: Mehle, Grützen, Schrote, Graupen</i>	250
	<i>Tabelle: Verschiedene Brotsorten</i>	254

Tabelle: Diverse Fein- und Dauerbackwaren 255

Tabelle: Gekochte Getreideprodukte 256

9 Gemüse und Gemüseprodukte 257

Artischocke 258

Aubergine 259

Augenbohne, Kuhbohne, trockene Samen 260

Austernpilz, Austernseitling 261

Bambussprossen 262

Bleichsellerie 263

Blumenkohl 264

Bohne, Schnittbohne, grün 265

Bohne, Gartenbohne, trockene Samen, weiß 266

Broccoli 267

Champignon, Zuchtchampignon, frisch 268

Chicorée 269

Chinakohl 270

Endivie 271

Erbse, Samen und Schote, grün 272

Erbse, trockene Samen 273

Feldsalat, Rapunzel 274

Fenchel, Blatt (Bologneser Fenchel) 275

Fenchel, Knolle 276

Gartenkresse 277

Goabohne, Flügel-, Manila-, Prinzessbohne,
trockene Samen 278

Grünkohl, Braunkohl 279

Gurke 280

Kartoffel 281

Kichererbse, trockene Samen 282

Knoblauch 283

Kohlrabi 284

Kohlrübe, Steckrübe 285

Kopfsalat 286

Kürbis 287

Leinsamen 288

Limabohne, Butterbohne, Mondbohne, trockene Samen 289

Linse, trockene Samen 290

Löwenzahnblätter 291

Mais, Zuckermais, Speisemais 292

Mangold 293

Meerrettich 294

Mohn, Schlafmohn, trockene Samen 295

Möhre, Karotte 296

Mungbohne, trockene Samen 297

Paprikafrüchte, Paprikaschote 298

Pastinake 299

Petersilie, Blatt 300

Petersilienwurzel 301

Pfifferling, Rehling, frisch 302

Porree, Lauch 303

Radieschen 304

Rettich 305

Rhabarber 306

Rosenkohl 307

Rote Beete, Rote Rübe 308

Rotkohl, Rotkraut, Blaukraut 309

Sauerkraut, abgetropft 310

Schnittlauch 311

Schwarzwurzel 312

Sellerieknolle 313

Sesam, trockene Samen 314

Sojabohne, trockene Samen 315

Sojamehl, vollfett 316

Sonnenblumenkerne, trocken 317

Spargel 318

Spinat 319

Steinpilz, frisch 320

Straucherbse, Taubenerbse, trockene Samen 321

Süßkartoffel, Batate 322

Tomate 323

Urbohne, trockene Samen 324

XVI Inhaltsverzeichnis

Weißer Rüb, Wasserrüb	325
Weißkohl, Weißkraut	326
Wirsing	327
Zucchini, Sommer-Squash	328
Zwiebel	329
<i>Tabelle: Kartoffel und Kartoffelprodukte</i>	330
<i>Tabelle: Weitere Wurzel-, Knollen- und Blattgemüse</i>	332
<i>Tabelle: Wildpflanzen: Gemüse, Salate, Kräuter</i>	334
<i>Tabelle: Gemüsekonserven</i>	336
<i>Tabelle: Verschiedene Gemüse</i>	337
<i>Tabelle: Weitere Sojaprodukte</i>	338

10 Früchte, Obst	339
Ananas	340
Apfel	341
Apfel, getrocknet	342
Apfelsine, Orange	343
Aprikose	344
Aprikose, getrocknet	345
Avocado	346
Banane	347
Birne	348
Brombeere	349
Dattel, getrocknet	350
Ebereschenfrucht, Vogelbeere, süß	351
Erdbeere	352
Feige	353
Feige, getrocknet	354
Grapefruit	355
Hagebutte	356
Heidelbeere, Blaubeere	357
Himbeere	358
Holunderbeere, schwarz	359
Johannisbeere, rot	360
Johannisbeere, schwarz	361
Kirsche, sauer	362
Kirsche, süß	363

Kiwi	364
Mandarine	365
Mango	366
Mirabelle	367
Moosbeere, Torfbeere	368
Oliven, grün, mariniert	369
Pfirsich	370
Pfirsich, getrocknet	371
Pflaume	372
Pflaume, getrocknet	373
Preiselbeere, Kronsbeere	374
Quitte	375
Reineclaude	376
Sanddornbeere	377
Stachelbeere	378
Wassermelone	379
Weinbeere, Weintraube	380
Weinbeere, getrocknet, Rosine	381
Zitrone	382
Zuckermelone, Honigmelone	383
<i>Tabelle: Weitere exotische Früchte</i>	384
<i>Tabelle: Obst- und Beerenkonfitüren, Obst- und Beeren- gelees</i>	386
<i>Tabelle: Früchte in Dosen</i>	388

11	Schalenfrüchte	389
	Cashewnuss, Kaschunuss	390
	Edelkastanie, Marone	391
	Erdnuss	392
	Erdnuss, ungesalzen, geröstet	393
	Haselnuss, ohne Samenschale	394
	Kokosnuss	395
	Macadamianuss	396
	Mandel, süß	397
	Paranuss	398
	Pekannuss	399

- Pistazie 400
- Walnuss 401
- 12 Honig, Zucker und Süßwaren 403**
 - Honig, Blütenhonig 404
 - Invertzuckercreme, Kunsthonig 405
 - Kakaopulver, schwach entölt 406
 - Schokolade, milchfrei, mind. 40 % Kakaomasse 407
 - Schokolade, Milchsokolade 408
 - Zucker, Rohrzucker, Rübenzucker 409
 - Tabelle: Honig, Zucker, Süßwaren 410*
- 13 Getränke 411**
 - Ananassaft, in Dosen 412
 - Apfelsaft, Handelsware 413
 - Apfelsinensaft, Orangensaft, ungesüßt, Handelsware 414
 - Grapefruitsaft, Handelsware 415
 - Johannisbeernektar, rot, Handelsware 416
 - Johannisbeernektar, schwarz, Handelsware 417
 - Nährbier, Malzbier 418
 - Rotwein, leichte Qualität 419
 - Tomatensaft, Handelsware 420
 - Traubensaft, Handelsware 421
 - Vollbier, hell 422
 - Weißbier 423
 - Weißwein, mittlere Qualität 424
 - Tabelle: Alkoholfreie Getränke 425*
 - Tabelle: Alkoholhaltige Getränke 426*

Teil C Orientierungstabellen zu diversen Inhaltsstoffen in Lebensmitteln

- Calcium 429
- Cholesterin 432
- Eisen 434
- Flavonoide 437
- Folsäure 439

Fructose	442
Glucosinolate	444
Histamin	445
Lactose	446
Linolsäure	447
Magnesium	450
Nitrat	453
Oxalsäure	455
Phenylalanin	457
Purine	459
Selen	461
Sorbit	463
Vitamin-A-inaktive Carotinoide	464
Vitamin K	465
Zink	467
Wissenschaftliche Namen von weniger bekannten	
Früchten, Samen und Gemüse(n) (einschl. Wildgemüse(n))	471
Lebensmittelregister	475