

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

Tabelle: Kondensmilch mit unterschiedlichem Fett- und Zuckergehalt 44

Tabelle: Fruchtjoghurt verschiedener Fettstufen 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
Tabelle: Käse 79
- 3 Hühnerei** 83
Hühnerei, Gesamtinhalt 84
Hühnereigelb, Flüssigeigelb 85
Hühnereiweiß, Flüssigeiweiß 86
Tabelle: Hühnerei, Hühnereiprodukte 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



Inhaltsverzeichnis

- Sonnenblumenöl, raffiniert 104
- Weizenkeimöl 105
- Tabelle: Fette und Öle* 106
- Tabelle: Tocopherole in Fetten und Ölen* 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 Schwarze 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
Tabelle: Kalb, Fleischteile und Innereien 162
Tabelle: Lamm, Fleischteile 163
Tabelle: Rind, Fleischteile und Innereien 164
Tabelle: Schwein, Fleischteile und Innereien 165
Tabelle: Wurstsorten 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

XII Inhaltsverzeichnis

- 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
 - Tabelle: Seefische und Seefisch-Erzeugnisse* 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
 - Tabelle: Krebs- und Weichtiere* 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
Tabelle: Getreidemahlprodukte: Mehle, Grützen, Schrote, Graupen 250
Tabelle: Verschiedene Brotsorten 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

Asternpilz, 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
Selleriekholle 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
Urdbohne, trockene Samen 324

XVI. Inhaltsverzeichnis

- Weiße Rübe, Wasserrübe 325
 - Weißkohl, Weißkraut 326
 - Wirsing 327
 - Zucchini, Sommer-Squash 328
 - Zwiebel 329
 - Tabelle: Kartoffel und Kartoffelprodukte* 330
 - Tabelle: Weitere Wurzel-, Knollen- und Blattgemüse* 332
 - Tabelle: Wildpflanzen: Gemüse, Salate, Kräuter* 334
 - Tabelle: Gemüsekonserven* 336
 - Tabelle: Verschiedene Gemüse* 337
 - Tabelle: Weitere Sojaprodukte* 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
Tabelle: Weitere exotische Früchte 384
Tabelle: Obst- und Beerengonfittüren, Obst- und Beeren-gelees 386
Tabelle: Früchte in Dosen 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

XVIII Inhaltsverzeichnis

- 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, Milchschokolade 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 Gemüsen (einschl. Wildgemüsen) 471**
- Lebensmittelregister 475**