

Katharina Petter  
Tobias Pohlmann



# Die große vegane Nährwert- tabelle



- Über 1650 vegane Lebensmittel mit mehr als 13.900 Nährstoffangaben auf 100 Seiten
- Alle wichtigen Vitamine und Mineralstoffe
- Zahlreiche vegane Spezialprodukte

Mit freundlicher Unterstützung von:



© 2007, Katharina Petter, Tobias Pohlmann

Die in der Tabelle enthaltenen Produkte sind potentiell vegan, die unterstützenden Vereine und die AutorInnen können jedoch für den Veganstatus der Produkte nicht garantieren. Es wurden nicht für alle Produkte Anfragen gemacht, lediglich die gesetzlich vorgeschriebenen, aufgedruckten Zutatenlisten beachtet.

Sämtliche Angaben in dieser Tabelle wurden mit größtmöglicher Sorgfalt ermittelt und zusammengestellt. Für die Richtigkeit der gemachten Angaben übernehmen jedoch weder die unterstützenden Vereine noch die AutorInnen Gewähr.

Alle Angaben entsprechen dem Stand von Juli 2007 bzw. dem davor liegenden Zeitraum von einem Jahr, in dem sie zusammengestellt wurden. Die Tabelle wird nicht aktualisiert und fortgeführt. Der Abdruck der Angaben erfolgt mit freundlicher Genehmigung der jeweiligen Hersteller, bzw. auch in solchen Fällen, in denen einem Abdruck auf Anfrage nicht ausdrücklich widersprochen wurde.

### **Erklärung der Symbole und Abkürzungen:**

0 = Der Gehalt beträgt praktisch null.

\* = Es liegen keine Daten vor.

kcal = Kilokalorie (im allgemeinen Sprachgebrauch: „Kalorie“)

g = Gramm

mg = Milligramm (1 mg = 0,001 g)

µg = Mikrogramm (1 µg = 0,001 mg)

ng = Nanogramm (1 ng = 0,001 µg)

Alle in der Tabelle angegebenen Nährwertmengen beziehen sich auf 100 g des jeweiligen Lebensmittels bzw. Produkts.

Die Angaben für Vitamin A und E sind als Retinol- bzw. Tocopherol-Äquivalente angegeben:

1 µg Retinol-Äquivalent ist wirkungsgleich mit 1 µg Vitamin A oder 6 µg Beta-Carotin

1 mg Tocopherol-Äquivalent ist wirkungsgleich mit 1 mg Vitamin E

Empfehlungen zur Nährstoffzufuhr beziehen sich, wenn nicht anders angegeben, auf die Referenzwerte von DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung), ÖGE (Österreichische Gesellschaft für Ernährung) und SGE (Schweizerische Gesellschaft für Ernährung).

# Inhaltsverzeichnis

## Textteil

Danksagung .....	5
Wissenswertes über die gesundheitlichen Aspekte veganer Ernährung .....	8
Empfehlungen zur Lebensmittelauswahl .....	9
Hauptnährstoffe.....	11
Mineralstoffe.....	14
Vitamine.....	16

## Tabellen

Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr .....	20
Nährwerttabelle.....	22
Obst .....	22
Gemüse .....	26
Pilze .....	30
Hülsenfrüchte .....	30
Sprossen .....	30
Algen .....	32
Nüsse und Samen.....	32
Nudeln.....	32

Getreide und andere stärkehaltige Produkte .....	34
Pflanzendrinks .....	36
Öle und Fette .....	42
Frühstückscerealien.....	42
Brote und Backmischungen.....	44
Aufstriche .....	46
Margarine .....	54
Nussmuse.....	54
Süße Aufstriche, fruchtig.....	54
Süße Aufstriche, schokoladig.....	58
Tofu, Seitan, Tempeh, Burger .....	58
Fertigprodukte .....	68
Vegetarischer Käse .....	72
Kräuter und Gewürze .....	72
Joghurt- und Sahne- (Obers-) Alternativen .....	72
Würze, Ketchup, Hefe, Miso .....	74
Zucker, Sirup, Fruchtsüße .....	78
Süßigkeiten.....	78
Waffeln und Snacks.....	84
Mineralwasser.....	86
Kindernahrung.....	94
Backtriebmittel .....	96
Gelier- und Bindemittel .....	96

## Danksagung

Für seinen unermüdlichen Einsatz in jeder Hinsicht möchte ich mich insbesondere bei Tobias herzlich bedanken, der sich während der vergangenen Monate als wahrer Freund erwiesen hat. Seine Geduld, Genauigkeit und ganz besonders seine außerordentliche Verlässlichkeit, die er trotz Zeitmangel an den Tag legte, schätze ich sehr.

Mein Dank gilt auch dem Vebu (für den finanziellen Zuschuss), sowie Voice-Design (für den Druck der zweiten Auflage).

Dem Produktexperten Lorin, der die Lebensmittel sehr sorgfältig auf ihren veganen Status hin prüft, bin ich dankbar für die Aussortierung definitiv unvegane Produkte laut Zutatenliste.

Die graphische Umsetzung der Lebensmittelpyramide verdanke ich meiner langjährigen Freundin Veerle.

Ebenso danke ich meinen lieben KorrekturleserInnen für viele tolle Ideen: der Germanistikstudentin Kari, meiner Schwägerin Steffie, und meinem Studienkollegen Martin, mit dem ich mich so gut ergänze.

Für seine zahlreichen Infos und die mentale Unterstützung geht auch ein Dankeschön an Felix, der mit Fragen durchlöchert wurde (und wird) und mich motivierte, Dinge zu tun, die ich längst hätte tun sollen.

Schließlich möchte ich mich bei den unzähligen weiteren Menschen bedanken, die uns während des vergangenen Jahres mit viel Lob, konstruktiver Kritik, wichtigen Informationen und Spenden wertvolle Impulse zur Weiterentwicklung der Nährwerttabelle lieferten. Die positive und weitreichende Resonanz, die diese einst sehr bescheidene und nur für wenige Menschen gedachte Tabelle auslöste, war überwältigend und entschädigt für hunderte von anstrengenden Arbeitsstunden, die wir in die Erstellung der Tabelle investierten. Ich hoffe, damit einerseits all jenen gesundheitsbewussten Menschen zu dienen, die sich eine Nährwerttabelle ganz ohne überflüssige Tierprodukte wünschen, andererseits das Vorurteil zu widerlegen, vegane Ernährung sei langweilig und einseitig, denn das ist sie keineswegs!

Wien, im Juli 2007  
Katharina Petter



*“It is the position of the American Dietetic Association and Dietitians of Canada that appropriately planned vegetarian diets are healthful, nutritionally adequate, and provide health benefits in the prevention and treatment of certain diseases. [...] Well-planned vegan and other types of vegetarian diets are appropriate for all stages of the life-cycle including during pregnancy, lactation, infancy, childhood, and adolescence.”*

*[American Dietetic Association and Dietitians of Canada, 2003.]*

## **1 Wissenswertes über die gesundheitlichen Aspekte veganer Ernährung**

Zahlreiche Studien zeigen, dass VeganerInnen seltener an sogenannten „Wohlstandskrankheiten“ leiden als MischköstlerInnen: Übergewicht, Bluthochdruck, hoher Cholesterinspiegel und Herz-Kreislaufkrankungen treten bei VeganerInnen seltener auf. Ebenso verhält es sich mit Krankheiten des Verdauungstrakts, Gicht und Nierenfunktionsstörungen. Für viele Menschen, die an bestimmten Allergien und Intoleranzen, Neurodermitis, Schuppenflechte oder rheumatoider Arthritis leiden, kann eine vegane Ernährung ebenfalls zur Linderung der Beschwerden sinnvoll sein. Hinweise gibt es zudem auf ein reduziertes Risiko für verschiedene Krebserkrankungen sowie Diabetes mellitus Typ II. Hierzu tragen neben der vorteilhaften Nährstoffrelation und der guten Versorgung mit essentiellen Substanzen auch die gesundheitsfördernden sekundären Pflanzenstoffe in Obst und Gemüse bei.

VeganerInnen nehmen wesentlich weniger gesättigte Fette und Cholesterin zu sich, dafür umso mehr Ballaststoffe, ungesättigte Fettsäuren, Vitamine und Mineralstoffe. Die Zufuhr lebenswichtiger Vitamine wie Folsäure,  $\beta$ -Carotin, Vitamin C und E fällt bei einer obst- und gemüsereichen Ernährung höher aus als bei gewöhnlicher Mischkost. Zwar ist die Proteinaufnahme etwas niedriger, dies ist jedoch im Vergleich zur sonst üblichen überhöhten Zufuhr als positiv zu bewerten.

Andererseits bedürfen bestimmte Nährstoffe besonderer Aufmerksamkeit, da es hier bei schlechter Lebensmittelzusammenstellung unter Umständen zu einem Engpass kommen kann. In erster Linie betrifft dies Vitamin B<sub>12</sub>, aber auch die Aufnahme von Calcium, Jod und Vitamin D sollte nicht vernachlässigt werden. Bei sorgfältiger Nahrungsauswahl und Einschluss von angereicherten Produkten bzw. einer eventuellen Einnahme von



Supplementen (Vitamin B<sub>12</sub>) ist jedoch eine ausgesprochen gesunde Ernährung gewährleistet, die sich insbesondere aufgrund des hohen Obst- und Gemüseanteils zur Prävention vieler – sonst in Industrieländern üblichen – Krankheiten eignet.

## **2 Empfehlungen zur Lebensmittelauswahl**

Obst und Gemüse sollten aufgrund ihrer hohen Mikronährstoffdichte und ihrer präventiven Fähigkeiten die Basis einer veganen Ernährung bilden. Empfehlenswert ist eine abwechslungsreiche Zusammenstellung, die dem „Ampelprinzip“ folgt: täglich grünes, rotes und gelbes Gemüse.

Ebenfalls eine wichtige Rolle spielen Getreide und andere stärkereiche Lebensmittel. Vollkornprodukte sind wegen ihrer gesundheitlichen Vorteile Auszugsmehlen vorzuziehen und sollten reichlich konsumiert werden.

Auch ein ausgiebiger Verzehr von Hülsenfrüchten ist im Rahmen einer gesunden Ernährung zu empfehlen, da dieser zu einer ausreichenden Proteinzufuhr und guten Sättigung beiträgt. Sojaprodukte müssen nicht zwingend konsumiert werden, sind aber aufgrund ihrer Vielfalt und ihres Gesundheitswertes (Omega-3-Fettsäuren, sekundäre Pflanzenstoffe) eine Bereicherung des veganen Speiseplans. Ebenso können Seitanprodukte (aus Weizeneiweiß) zur Proteinzufuhr beitragen.

Ein mäßiger Verzehr von Samen und Nüssen sollte ebenfalls Bestandteil einer veganen Ernährung sein. Sie besitzen ein günstiges Fettsäureprofil und liefern vergleichsweise hohe Mengen an Protein, Folsäure, Vitamin E, Mineralstoffen sowie Ballaststoffen und sekundären Pflanzenstoffen. Aufgrund ihres Omega-3-Fettsäuregehaltes sind Leinsamen und Walnüsse besonders wertvoll. Für die Calciumaufnahme sind Sesam (bzw. Tahin) und Mohn zu empfehlen, Paranüsse für die Selenzufuhr.



Trockenfrüchte bereichern die vegane Ernährung aufgrund ihrer hohen Mineralstoffdichte, weisen jedoch einen sehr hohen Zuckergehalt auf und sollten daher - insbesondere in Berücksichtigung der erhöhten Kariesgefahr – in moderaten Mengen verzehrt werden.

Nicht zu vergessen ist die Integration von Jod (beispielsweise durch Algen oder angereichertes Speisesalz), Vitamin D (Aufenthalt im Freien, Pilze und Supplemente) und Vitamin B<sub>12</sub> (angereicherte Produkte und/oder Supplemente).

Empfehlenswert ist eine Flüssigkeitszufuhr von mindestens zwei Litern am Tag. Alkohol sollte hingegen allenfalls in moderaten Mengen konsumiert werden (maximal ein Glas Rotwein).

Neben der Ernährung spielen aber auch körperliche Aktivität und weitere Lebensstilfaktoren wie (Nicht-)Rauchen eine wichtige Rolle für die Gesundheit.

Eine ausgewogene vegane Ernährung ist aufgrund ihres überdurchschnittlich hohen Anteils an Gemüse und Obst besonders reich an Vitaminen und Mineralstoffen. Folsäure beispielsweise ist vorwiegend in Lebensmitteln wie Gemüse und Vollkornprodukten enthalten, welche VeganerInnen häufig konsumieren. MischköstlerInnen hingegen erreichen die empfohlene Aufnahmemenge nur selten.

Im Folgenden wird auf einige Nährstoffe näher eingegangen, die bei schlechter Nahrungsmittelzusammenstellung unter Umständen in geringeren Mengen aufgenommen werden könnten. Die meisten der erwähnten Nährstoffe sind allerdings kein speziell veganes Problem, da es auch bei einer Mischkost, die Fleisch und andere Tierprodukte einschließt, zu einem Mangel kommen kann.

### **Energieliefernde Hauptnährstoffe**

- Fette
- Proteine
- Kohlenhydrate

### **Nicht energieliefernde Nährstoffe**

#### **Vitamine:**

a) *Fettlöslich:* Vitamin A, D, E und K

b) *Wasserlöslich:* Vitamin B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>6</sub>, B<sub>12</sub>, Niacin, Folsäure, Pantothensäure, Vitamin C

#### **Mineralstoffe:**

a) *Mengenelemente:* Natrium, Kalium, Calcium, Phosphor, Magnesium

b) *Spurenelemente:* Eisen, Zink, Selen, Jod, Fluor

#### **Essentielle Nährstoffe:**

Omega-3-Fettsäuren, bestimmte Aminosäuren, alle Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente. Sie sind lebensnotwendig und müssen daher unbedingt zugeführt werden.

#### **Funktionelle Nährstoffe:**

Ballaststoffe, sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe. Sie sind nicht essentiell, aber mit gesundheitsfördernder Wirkung.

## 3 Hauptnährstoffe

### 3.1 Fette

#### Einteilung von Fetten

##### 1. Gesättigte Fette:

- Vorkommen: Tierprodukte, Kokosfett, Palmöl und -fett, Kakaobutter, Margarine
- Maximal 1/3 der Gesamtfettaufnahme, besser reduzieren

##### 2. Einfach ungesättigte Fettsäuren:

- Vorkommen: Oliven und Olivenöl, Rapsöl, Haselnüsse, Avocado, Soja
- Mindestens 1/3 der Gesamtfettaufnahme

##### 3. Mehrfach ungesättigte Fettsäuren:

- Ca. 1/3 der Gesamtfettaufnahme

###### a) Omega-6-Fettsäure (Linolsäure)

- Vorkommen: in zahlreichen pflanzlichen Ölen, vor allem in Distel-, Maiskeim-, Sonnenblumenöl
- Eher reduzieren, da in veganer Ernährung sehr reichlich vertreten

###### b) Omega-3-Fettsäure (pflanzlich: $\alpha$ -Linolensäure)

- Vorkommen: Leinöl, Leinsamen, Rapsöl, Walnussöl, Sojaöl, Hanföl, Walnüsse
- Entweder 1 EL Leinöl oder 2 EL Rapsöl pro Tag, um die Versorgung mit dieser essentiellen Fettsäure zu gewährleisten

Man unterscheidet gesättigte, einfach ungesättigte und mehrfach ungesättigte Fettsäuren. Bei den mehrfach ungesättigten Fettsäuren wird wiederum in Omega-6- und Omega-3-Fettsäuren unterteilt. Letztere sind essentiell, das heißt, sie müssen mit der Nahrung aufgenommen werden.

Die vegane Ernährung enthält vorwiegend die gesundheitsfördernden ungesättigten Fettsäuren. FleischesserInnen hingegen nehmen häufig zu viele gesättigte Fette zu sich, was ein hohes Risiko für Herz- und Gefäßkrankheiten darstellt.

Als optimal gilt eine Fettsäurezusammensetzung, die aus maximal einem Drittel gesättigter Fettsäuren, mindestens einem Drittel einfach ungesättigter Fettsäuren, sowie einem Drittel mehrfach ungesättigter Fettsäuren besteht. Außerdem wird eine Zufuhr an Omega-3-Fettsäuren in Höhe von 0,5 %, sowie eine Zufuhr an Omega-6-Fettsäuren in Höhe von 2,5 % (bezogen auf die Gesamtenergiezufuhr) empfohlen. Rapsöl kommt diesem idealen Fettsäuremuster sehr nahe, weshalb es sich gut als Basisöl zum Kochen eignet.

#### Omega-3-Fettsäuren

Während Omega-6-Fettsäuren in veganen Lebensmitteln sehr häufig vorkommen, sind Omega-3-Fettsäuren nur in wenigen pflanzlichen Nahrungsmitteln vertreten. Um das richtige Verhältnis zwischen Omega-6 zu Omega-3 (das im Idealfall 5:1 beträgt) zu gewährleisten, sollten verstärkt Öle mit Omega-3-Fettsäuren aufgenommen werden. Besonders reichlich enthalten sind sie – in Form von  $\alpha$ -Linolensäure - in Leinöl. Dieses sollte allerdings aufgrund der schlechten Haltbarkeit kühl und dunkel gelagert und vor allem für Salate und Rohkost genutzt werden. Auch Walnuss- und

Sojaöl enthalten  $\alpha$ -Linolensäure. Ebenso eignen sich Walnüsse und frisch geschrotete Leinsamen für die Bedarfsdeckung. Eingeschränkt werden sollte hingegen der Konsum von Omega-6-Fettsäuren, die beispielsweise in Distel-, Maiskeim- und Sonnenblumenöl enthalten sind.

Um ausreichend Omega-3-Fettsäure aufzunehmen, reichen 1 EL Leinöl oder 2 EL Rapsöl pro Tag aus.

### **Trans-Fettsäuren**

Wegen ihrer negativen Wirkung auf den Cholesterinspiegel (Erhöhung von LDL) sollten sogenannte „Trans-Fettsäuren“ besser gemieden werden. Sie kommen in gehärteten Fetten (verschiedene Margarinen und Fertigprodukte – Aufdruck beachten!) und sehr stark erhitzten Fetten vor (z. B. lange und mehrfach Frittiertes).

## **3.2 Proteine**

Der Referenzwert für Erwachsene beträgt 0,8 g pro kg Körpergewicht und Tag.

Abwechslungsreiche pflanzliche Ernährung, die den Energiebedarf deckt, enthält alle essentiellen Aminosäuren in ausreichender Menge. Besonders viel Protein kommt in Sojaprodukten (z. B. Tofu), anderen Hülsenfrüchten (Bohnen, Linsen, Erbsen, Kichererbsen), Seitan, Vollkorngetreide, Nüssen und Samen vor.

Komplementäre Proteinquellen sind Getreide und Hülsenfrüchte. Getreideprotein ist arm an Lysin, enthält aber größere Mengen an Methionin. Methionin ist wiederum im Eiweiß von Hülsenfrüchten nur in geringem Maß vorhanden. Die Kombination aus Getreide und Hülsenfrüchten verbessert also die Proteinqualität der Nahrung. Mit steigender biologischer Wertigkeit sinkt der minimale Proteinbedarf für den Organismus.

### **Welches Öl wofür?**

*Für Rohkost (kaltgepresst und unraffiniert):*

- Leinöl
- Rapsöl
- Hanföl
- Walnussöl

*Zum Braten:*

- Rapsöl
- Olivenöl
- High Oleic Sonnenblumenöl

*Zum Frittieren:*

- Erdnussöl
- Palmöl
- Kokosfett

### **Essentielle Aminosäuren:**

Isoleucin, Leucin, Lysin, Methionin, Phenylalanin, Threonin, Tryptophan, Valin, Histidin (nur im Säuglingsalter).

*Getreide:* reich an Methionin, arm an Lysin

*Hülsenfrüchte:* reich an Lysin, arm an Methionin

Eine gleichzeitige Aufnahme verschiedener Eiweißträger (wie Getreide und Hülsenfrüchte) ist jedoch entgegen früherer Vermutungen nicht notwendig, um die Zufuhr essentieller Aminosäuren sicherzustellen.

### 3.3 Kohlenhydrate

#### **Kohlenhydrate:**

- *Monosaccharide (= Einfachzucker):* Fructose (Fruchtzucker), Glucose (Traubenzucker)
- *Disaccharide (= Zweifachzucker):* Saccharose (Haushaltszucker)
- *Polysaccharide (= Mehrfachzucker):* Stärke (verdaulich), Ballaststoffe (unverdaulich)

Die allgemeine Empfehlung, mindestens 50 Prozent der Gesamtenergiezufuhr mittels Kohlenhydraten abzudecken, kann mit Hilfe der veganen Ernährung besonders leicht realisiert werden. Vorzuziehen sind hochmolekulare Produkte in Form von Stärke: Getreide und Getreideprodukte, Pseudogetreide (Amarant, Buchweizen, Quinoa), Brot und Kartoffeln. Dabei sollten wiederum Vollkornprodukte bevorzugt werden: Diese können das Risiko für verschiedene Tumore und kardiovaskuläre Erkrankungen deutlich senken, und außerdem liefern sie wesentlich mehr Mineralstoffe als Auszugsmehle. Die in Vollkornprodukten enthaltene Phytinsäure kann mit Eisen und Zink stabile Komplexe bilden und somit die Absorption der Nährstoffe hemmen. Durch Sauerteigführung oder Keimen von Getreide wird jedoch die Bindung der Mineralstoffe an die Phytinsäure gespalten.

Daneben zählen auch niedermolekulare Zucker wie Fructose, Glucose und Saccharose zu den Kohlenhydraten. Diese dürfen und sollen sogar in Form von Früchten ebenfalls ihren Platz in der Ernährung einnehmen, sollten jedoch aufgrund der erhöhten Karies- und Erosionsgefahr der Zähne (Obstsäure) nicht die alleinige Kohlenhydratquelle darstellen.

## 4 Mineralstoffe

### 4.1 Calcium

Die benötigte Menge an Calcium ist noch umstritten: Referenzwerte von DGE, ÖGE und SGE geben für Erwachsene 1000 mg/Tag an, während die WHO lediglich 450 mg empfiehlt. Aktuelle Studien mit VeganerInnen zeigen, dass 600 mg ausreichend sind, um eine erhöhte Knochenbruchanfälligkeit zu vermeiden.

Empfehlenswert sind grüne Gemüsesorten mit niedrigem Oxalsäuregehalt, calciumreiches Mineralwasser, angereicherte Sojamilch, Sesam/Tahini, mit Calciumchlorid gewonnener Tofu, Mohn und Mandeln. Oxalate, die in Gemüse wie Spinat, Mangold und Rhabarber vorkommen, können die Calciumresorption erheblich herabsetzen, weshalb die entsprechenden Lebensmittel trotz hohen Calciumgehalts nicht als gute Quellen für verfügbares Calcium gelten. Auch Phytate, die in Sesam und Vollkornprodukten vorkommen, senken die Verfügbarkeit von Calcium. Bei veganer Ernährung positiv hervorzuheben ist die niedrigere Zufuhr an schwefelhaltigen Aminosäuren, die vorwiegend in tierlichen Lebensmitteln enthalten sind und den Verlust von Calcium aus den Knochen erhöhen können. Ein entscheidender Faktor zur Verbesserung der Calciumresorption ist Vitamin D.

### 4.2 Eisen

Eisen aus pflanzlichen Lebensmitteln ist schwerer resorbierbar als aus tierlichen. Daher ist die empfohlene Eisenaufnahme für VegetarierInnen 1,8-mal höher als für MischköstlerInnen. 27 mg für Frauen bzw. 18 mg für Männer werden bei fleischloser Ernährung empfohlen, während die Referenzwerte bei Fleischkonsum 15 mg für Frauen und 10 mg für Männer betragen. Zu den eisenhaltigen Lebensmitteln zählen Hülsenfrüchte,

#### Calciumquellen:

- Grüne Gemüsesorten (Broccoli, Grünkohl, Pak Choi, Fenchel, Chinakohl, Löwenzahn, Brennesseln)
- Angereicherter Sojadrink
- Calciumreiches Mineralwasser
- Sesam/Tahini, Mohn, Mandeln
- Mit Calciumchlorid gewonnener Tofu

**Eisenquellen:**

- Hülsenfrüchte (Linsen, Bohnen, Kichererbsen)
- Amaranth, Quinoa, Hirse
- Vollkornprodukte
- Nüsse und Samen (Pistazien, Sesam, Sonnenblumenkerne)
- Grüne Gemüse (Broccoli, Pak Choi)
- Trockenfrüchte (Feigen, Marillen)
- Melasse und Zuckerrübensirup

Am besten mit Vitamin C kombinieren, beispielsweise Orangen- oder Zitronensaft, Paprika, Kiwi oder Petersilie

Vollkornprodukte, Nüsse und Samen, grünes Gemüse, sowie Trockenfrüchte. Vitamin C und andere organische Säuren in Obst und Gemüse können die Verfügbarkeit von Eisen um ca. das Fünffache erhöhen. Hemmend wirken dagegen Phytate (Sesam, Vollkorn), aber auch Oxalate (Spinat, Mangold, Rhabarber), Ballaststoffe, Kaffee, Tee und Calcium. Bestimmte Methoden der Nahrungsmittelzubereitung (beispielsweise das Einweichen und Keimen von Getreide und Samen, sowie die Sauerteigführung) können die Eisenresorption jedoch verbessern.

### 4.3 Jod

Der Referenzwert beträgt in Deutschland und Österreich 200 µg/Tag, in der Schweiz 150 µg/Tag. Der Bedarf kann durch angereichertes Speisesalz (10 g entsprechen dem Tagesbedarf) und/oder Algen gedeckt werden. Da Algen sehr große Mengen Jod enthalten, sollten sie allerdings nicht zu oft verzehrt werden. Auf die richtige Dosierung ist unbedingt zu achten. Eventuell kann auch jodreiches Mineralwasser zur Versorgung beitragen.

### 4.4 Zink

Für Frauen wird ein Referenzwert von 7, für Männer ein Wert von 10 mg/Tag angegeben. Vegane Ernährung enthält relativ wenig Zink. Außerdem scheint die Bioverfügbarkeit etwas geringer zu sein als bei Mischkost, da Zink von Phytat gebunden wird. Zu den zinkhaltigen Lebensmitteln zählen Sojaprodukte und andere Hülsenfrüchte, Kürbissamen, Cashewnüsse, Sonnenblumenkerne und weitere Samen- und Nussarten, sowie Vollkornprodukte.



## 4.5 Selen

Hier beläuft sich der Referenzwert für Erwachsene auf 30 – 70 µg/Tag. Der Selengehalt eines Lebensmittels hängt vor allem von den lokalen Verhältnissen des Bodens ab und kann daher stark schwanken. Einige Studien haben ergeben, dass VeganerInnen etwas weniger Selen zu sich nehmen als MischköstlerInnen. Aufgrund der antioxidativen Wirkung von Selen ist es vorteilhaft, die Aufnahme zu erhöhen. Besonders reich an Selen sind Paranüsse. Hier reichen schon zwei bis 3 Nüsse pro Tag.

## 5 Vitamine

### 5.1 Vitamin B<sub>12</sub> (Cobalamin)

Der Referenzwert beträgt für Erwachsene 3 µg/Tag. Vitamin B<sub>12</sub> ist in pflanzlicher Nahrung nicht in erwähnenswerten Mengen enthalten, kann aber gut in Form von angereicherten Lebensmitteln (z. B. Sojamilch, Frühstückscerealien) und/oder Supplementen (Nahrungsergänzungsmitteln) zugeführt werden. Meerespflanzen und Spirulina enthalten Vitamin-B<sub>12</sub>-Analoga, die nicht wirksam sind und somit nicht für die Bedarfsdeckung in Frage kommen. Angaben, die diese oder andere pflanzliche Lebensmittel wie fermentierte Sojaprodukte oder Sauerkraut als Quelle für aktives Vitamin B<sub>12</sub> betrachten, sind als veraltet zu bezeichnen, da man mit früheren Messmethoden nicht zwischen echtem Vitamin B<sub>12</sub> und Analoga unterscheiden konnte. Vitamin B<sub>12</sub> kann sehr lange vom Körper gespeichert werden, weshalb es meist erst nach vielen Jahren zu sichtbaren Mangelerscheinungen (Anämie, Nervendegenerationen) kommt. Jedoch können bereits kleine Veränderungen im B<sub>12</sub>-Spiegel zu einer Erhöhung des Homocysteins führen, was ein Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen darstellt.

Kleine Mengen können wesentlich effizienter resorbiert werden als große. Die britische Vegan Society empfiehlt daher entweder:

- zwei- bis dreimal pro Tag angereicherte Produkte und/oder Supplemente, insgesamt 3 µg/Tag, oder
- einmal pro Tag ein Supplement à 10 µg, oder
- einmal pro Woche ein Supplement à 2000 µg.

## **5.2 Vitamin D**

5 µg werden pro Tag für Erwachsene empfohlen. Vitamin D kommt in pflanzlichen Lebensmitteln – mit Ausnahme von Pilzen – nicht in relevanten Mengen vor, kann aber bei ausreichender Sonnenexposition vom Körper selbst gebildet werden. Dafür ist ein regelmäßiger, möglichst täglicher Aufenthalt im Freien notwendig. In Gebieten nördlich des 52. Breitengrades (bzw. in Norddeutschland in den Wintermonaten) ist die wirksame Wellenlänge des Lichts (UVB, 200 – 320 nm) allerdings nicht verfügbar. Hier sollte auf angereicherte Lebensmittel oder Supplemente zurückgegriffen werden. Dies gilt insbesondere für Kinder, Schwangere, Ältere und Menschen mit dunkler Hautfarbe.

## **5.3 Vitamin B<sub>2</sub> (Riboflavin)**

Der Referenzwert wird mit 1,4 mg/Tag angegeben. Einige Studien zeigten, dass VeganerInnen weniger Riboflavin zu sich nehmen als MischköstlerInnen. Ein klinischer Riboflavinmangel wurde jedoch nicht beobachtet. Riboflavin ist im Pflanzenreich weit verbreitet, jedoch immer nur in eher geringen Mengen. Gute Quellen sind beispielsweise Hefeflocken

und Getreideprodukte, aber auch viele Gemüsesorten wie Grünkohl, Erbsen, Brokkoli oder gelbe Paprika.

#### **5.4 Vitamin B<sub>6</sub> (Pyridoxin)**

Für Männer werden 1,5, für Frauen 1,2 mg/Tag empfohlen. Auch hier kamen einige Studien zu dem Schluss, dass die Resorptionsrate von VeganerInnen eher gering ausfällt. Sie sollten deshalb vermehrt Lebensmittel mit einer hohen Bioverfügbarkeit an Vitamin B<sub>6</sub> aufnehmen. Hierzu zählen Bohnen, Linsen und Bananen.

## Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr (D-A-CH Referenzwerte der DGE, ÖGE, SGE/SVE)

Gruppe	Energie <sup>1</sup>	Energie <sup>2</sup>	Energie <sup>3</sup>	Protein	Fett <sup>4</sup>	Natrium	Kalium	Magnes.	Calcium	Phosphor	Eisen	Zink
	kcal	kcal	kcal	g	%	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
<b>Männlich</b>												
0 bis unter 1 Monat	k.A.	k.A.	k.A.	12	40-42	100	400	24	220	120	0,5	1,0
1 bis unter 2 Monate	k.A.	k.A.	k.A.	10	40-43	100	400	24	220	120	0,5	1,0
2 bis unter 4 Monate	k.A.	k.A.	k.A.	10	40-44	100	400	24	220	120	0,5	1,0
4 bis unter 6 Monate	k.A.	k.A.	k.A.	10	35-43	180	650	60	400	300	8,0	2,0
6 bis unter 12 Monate	k.A.	k.A.	k.A.	10	35-44	180	650	60	400	300	8,0	2,0
1 bis unter 4 Jahre	k.A.	k.A.	k.A.	14	30-40	300	1000	80	600	500	8,0	3,0
4 bis unter 7 Jahre	k.A.	k.A.	k.A.	18	30-35	410	1400	120	700	600	8,0	5,0
7 bis unter 10 Jahre	k.A.	k.A.	k.A.	24	30-35	460	1600	170	900	800	10,0	7,0
10 bis unter 13 Jahre	k.A.	k.A.	k.A.	34	30-35	510	1700	230	1100	1250	12,0	9,0
13 bis unter 15 Jahre	k.A.	k.A.	k.A.	46	30-35	550	1900	310	1200	1250	12,0	9,5
15 bis unter 19 Jahre	2400	2900	3300	60	30	550	2000	400	1200	1250	12,0	10,0
19 bis unter 25 Jahre	2500	2900	3300	59	30	550	2000	400	1000	700	10,0	10,0
25 bis unter 51 Jahre	2400	2800	3100	59	30	550	2000	350	1000	700	10,0	10,0
51 bis unter 65 Jahre	2200	2500	2800	58	30	550	2000	350	1000	700	10,0	10,0
65 Jahre und älter	2000	2300	2500	54	30	550	2000	350	1000	700	10,0	10,0
<b>Weiblich</b>												
0 bis unter 1 Monat	k.A.	k.A.	k.A.	12	40-42	100	400	24	220	120	0,5	1,0
1 bis unter 2 Monate	k.A.	k.A.	k.A.	10	40-43	100	400	24	220	120	0,5	1,0
2 bis unter 4 Monate	k.A.	k.A.	k.A.	10	40-44	100	400	24	220	120	0,5	1,0
4 bis unter 6 Monate	k.A.	k.A.	k.A.	10	35-43	180	650	60	400	300	8,0	2,0
6 bis unter 12 Monate	k.A.	k.A.	k.A.	10	35-44	180	650	60	400	300	8,0	2,0
1 bis unter 4 Jahre	k.A.	k.A.	k.A.	13	30-40	300	1000	80	600	500	8,0	3,0
4 bis unter 7 Jahre	k.A.	k.A.	k.A.	17	30-35	410	1400	120	700	600	8,0	5,0
7 bis unter 10 Jahre	k.A.	k.A.	k.A.	24	30-35	460	1600	170	900	800	10,0	7,0
10 bis unter 13 Jahre	k.A.	k.A.	k.A.	35	30-35	510	1700	250	1100	1250	15,0	7,0
13 bis unter 15 Jahre	k.A.	k.A.	k.A.	45	30-35	550	1900	310	1200	1250	15,0	7,0
15 bis unter 19 Jahre	2000	2300	2600	46	30	550	2000	350	1200	1250	15,0	7,0
19 bis unter 25 Jahre	1900	2200	2500	48	30	550	2000	310	1000	700	15,0	7,0
25 bis unter 51 Jahre	1900	2100	2400	47	30	550	2000	300	1000	700	15,0	7,0
51 bis unter 65 Jahre	1800	2000	2300	46	30	550	2000	300	1000	700	10,0	7,0
65 Jahre und älter	1600	1800	2100	44	30	550	2000	300	1000	700	10,0	7,0
Schwangere ab 4. Monat	+255	+255	+255	58	30-35	k.A.	k.A.	310	1000	800	30,0	10,0
Stillende	+635	+635	+635	63	30-35	k.A.	k.A.	390	1000	900	20,0	11,0

<sup>1)</sup> ausschließlich sitzende Tätigkeit mit wenig oder keiner anstrengenden Freizeitaktivität

<sup>2)</sup> sitzende Tätigkeit, zeitweilig auch zusätzlicher Energieaufwand für gehende und stehende Tätigkeiten

<sup>3)</sup> überwiegend gehende und stehende Arbeit

<sup>4)</sup> Angabe in Prozent der aufgenommenen Energie

Jod	Vitamin A	Vitamin D	Vitamin E	Vitamin K	Vitamin B <sub>2</sub>	Pantothensäure	Vitamin B <sub>6</sub>	Vitamin B <sub>12</sub>	Folsäure	Vitamin C	Gruppe
µg	mg	µg	mg	µg	mg	mg	mg	µg	µg	mg	
<b>Männlich</b>											
40	0,5	10	3	4	0,3	2	0,1	0,4	60	50	0 bis unter 1 Monat
40	0,5	10	3	4	0,3	2	0,1	0,4	60	50	1 bis unter 2 Monate
40	0,5	10	3	4	0,3	2	0,1	0,4	60	50	2 bis unter 4 Monate
80	0,6	10	4	10	0,4	3	0,3	0,8	80	55	4 bis unter 6 Monate
80	0,6	10	4	10	0,4	3	0,3	0,8	80	55	6 bis unter 12 Monate
100	0,6	5	6	15	0,7	4	0,4	1	200	60	1 bis unter 4 Jahre
120	0,7	5	8	20	0,9	4	0,5	1,5	300	70	4 bis unter 7 Jahre
140	0,8	5	10	30	1,1	5	0,7	1,8	300	80	7 bis unter 10 Jahre
180	0,9	5	13	40	1,4	5	1	2	400	90	10 bis unter 13 Jahre
200	1,1	5	14	50	1,6	6	1,4	3	400	100	13 bis unter 15 Jahre
200	1,1	5	15	70	1,5	6	1,6	3	400	100	15 bis unter 19 Jahre
200	1,0	5	15	70	1,5	6	1,5	3	400	100	19 bis unter 25 Jahre
200	1,0	5	14	70	1,4	6	1,5	3	400	100	25 bis unter 51 Jahre
180	1,0	5	13	80	1,3	6	1,5	3	400	100	51 bis unter 65 Jahre
180	1,0	10	12	80	1,2	6	1,4	3	400	100	65 Jahre und älter
<b>Weiblich</b>											
40	0,5	10	3	4	0,3	2	0,1	0,4	60	50	0 bis unter 1 Monat
40	0,5	10	3	4	0,3	2	0,1	0,4	60	50	1 bis unter 2 Monate
40	0,5	10	3	4	0,3	2	0,1	0,4	60	50	2 bis unter 4 Monate
80	0,6	10	4	10	0,4	3	0,3	0,8	80	55	4 bis unter 6 Monate
80	0,6	10	4	10	0,4	3	0,3	0,8	80	55	6 bis unter 12 Monate
100	0,6	5	5	15	0,7	4	0,4	1,0	200	60	1 bis unter 4 Jahre
120	0,7	5	8	20	0,9	4	0,5	1,5	300	70	4 bis unter 7 Jahre
140	0,8	5	9	30	1,1	5	0,7	1,8	300	80	7 bis unter 10 Jahre
180	0,9	5	11	40	1,2	5	1,0	2,0	400	90	10 bis unter 13 Jahre
200	1,0	5	12	50	1,3	6	1,4	3,0	400	100	13 bis unter 15 Jahre
200	0,9	5	12	60	1,2	6	1,2	3,0	400	100	15 bis unter 19 Jahre
200	0,8	5	12	60	1,2	6	1,2	3,0	400	100	19 bis unter 25 Jahre
200	0,8	5	12	60	1,2	6	1,2	3,0	400	100	25 bis unter 51 Jahre
180	0,8	5	12	65	1,2	6	1,2	3,0	400	100	51 bis unter 65 Jahre
180	0,8	10	11	65	1,2	6	1,2	3,0	400	100	65 Jahre und älter
230	1,1	5	13	60	1,5	6	1,9	3,5	600	110	Schwangere ab 4. Monat
260	1,5	5	17	60	1,6	6	1,9	4,0	600	150	Stillende

## Nährwerttabelle

Name	Energie	Wasser	Protein	Kohlenhydrate	Fett	α-Linolen-säure	Ballaststoffe	Natrium	Kalium	Magnes.	Calcium	Phosphor	Eisen	Zink
	kcal	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg
<b>Obst</b>														
Acerola (Westindische Kirsche)	16,3	89,2	0,21	2,66	0,23	*	*	2,7	83	12	12	17	0,24	*
Ananas	58,0	84	0,46	12,4	0,15	0,033	0,99	2,1	180	17	16	9	0,4	123
Ananas, in Dosen	69,3	81,7	0,4	15,2	0,2	*	0,9	1,4	123	17	16	5,6	0,191	120
Apfel	54,0	84,9	0,34	11,4	0,58	*	2,02	1,2	119	5,4	5,3	11	0,248	99
Apfel, getrocknet	248,0	26,7	1,37	55,4	1,63	*	11,2	10	622	*	30	*	1,2	*
Aprikose (Marille)	39,6	*	0,9	8,54	0,13	*	1,54	2	280	9	16	21	0,65	139
Aprikose (Marille), getrocknet	219,8	17,6	5	47,9	0,5	*	17,6	11	1370	50	82	114	4,4	400
Aprikosen (Marillen), in Dosen	64,7	*	0,5	15,1	0,1	*	*	10	171	9	11	12	0,7	100
Banane	88,0	*	1,15	20	0,18	0,025	1,82	1	367	31	6,5	22	0,352	192
Banane, getrocknet	91,8	73,9	1,1	21,4	0,2	*	1,8	1	382	*	8	27	0,3	*
Birne	68,6	82,9	0,47	12,4	0,29	0,019	3,27	2,1	114	8	10	11	0,164	119
Birnen, in Dosen	67,9	80,8	0,27	16,1	0,1	*	*	6,1	65	*	7	8	0,4	*
Boysenbeere	33,1	87	0,5	6,95	0,3	*	*	150	*	*	25	24	2,4	*
Brombeere	39,0	84,7	1,2	6,24	1	*	3,16	2,4	190	30	44	30	0,9	190
Brotfrucht	103,2	73	1,3	23,3	0,3	*	0,9	7,9	319	*	29	30	0,55	133
Cashew-Apfel	53,1	85,6	1	10,5	0,7	*	*	6	150	*	12	28	0,9	*
Cherimoya (Anone)	60,4	74	1,5	13,6	*	*	1	8	250	*	15	40	0,6	*
Dattel, getrocknet	276,2	20,2	1,85	65,1	0,53	*	8,7	35	650	50	63	57	1,9	420
Erdbeere	29,3	89,5	0,82	5,51	0,4	0,105	1,63	1,4	164	15	19	25	0,642	263
Feige	62,3	80,2	1,3	12,9	0,5	*	*	1,3	250	20	54	32	0,6	235
Feige, getrocknet	249,0	23,7	3,54	55,1	1,3	*	12,9	40	850	*	193	108	3,3	900
Granatapfel	69,6	79	0,7	16,7	*	*	2,2	2	238	3	8	17	0,5	230
Grapefruit	40,6	88,4	0,6	7,41	0,15	0,012	1,6	1,1	141	10	26	16	0,166	66
Guave	31,7	83,5	0,9	5,82	0,5	0,059	5,2	4	290	13	17	31	0,75	557
Hagebutte	88,5	50,2	3,6	16,2	0,6	*	23,7	146	291	104	257	258	0,52	920
Heidelbeere (Blaubeere)	52,5	84,6	0,6	6,05	0,6	*	4,9	1	78	2	10	13	0,74	133
Heidelbeere, in Dosen	75,9	81,8	0,88	16,4	0,6	*	*	3,8	59	*	12	16	2,6	*
Himbeere	27,3	84,5	1,3	4,81	0,3	0,065	4,68	1,3	200	30	40	44	1	361
Holunderbeere	51,5	80,9	2,53	6,52	1,7	*	*	0,5	305	*	35	57	*	*
Honigmelone	55,1	85,4	0,9	12,4	0,1	0,002	0,73	17	309	10	13	24	0,2	190
Johannisbeere (Ribisel), rot	40,0	84,7	1,13	4,78	0,2	0,032	3,5	1,6	257	13	29	27	0,91	520
Johannisbeere (Ribisel), schwarz	59,7	81,3	1,28	6,11	0,22	0,041	6,78	1,7	290	17	46	40	1,3	258
Johannisbeere (Ribisel), weiß	30,8	84,2	0,9	6,68	*	*	*	1,9	268	9	30	23	0,97	*
Jujube (Chinesische Dattel, Indische Brustbeere)	8,0	73,5	1,4	*	0,3	*	*	3	278	*	33	*	*	*
Kaki	81,1	79,6	0,64	16	0,3	*	2,53	4	180	8	8	25	0,37	38
Kaktusfeige	57,0	8,1	1	7,1	0,4	*	5	*	90	*	28	27	*	*
Karambole	31,1	91,2	1,2	3,5	0,5	*	1,9	2	184	*	6	16	0,9	*
Kiwi	55,5	83	1	9,12	0,63	*	2,12	2,8	320	24	38	31	0,8	110
Korinthen, getrocknet	259,2	22	1,7	63,1	*	*	7	20	710	35	95	40	1,8	*
Kornelkirsche (Dürlitze)	59,8	81,7	2,04	12,7	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Kumquat (Zwergpomeranze)	65,0	83,8	0,65	14,6	0,3	*	*	111	198	*	16	44	0,6	*
Limette (Limone)	31,0	91	0,5	1,9	2,4	*	*	2	82	*	13	11	0,2	110
Litschi (Litchi)	75,0	79,7	0,9	16,8	0,3	*	1,6	2,5	190	10	9,3	33	0,35	210
Mandarine	47,6	86,5	0,7	10,3	0,3	*	1,7	1	150	11	33	20	0,3	60

Jod	Selen	Vitamin A	Vitamin D	Vitamin E	Vitamin K	Vitamin B <sub>1</sub>	Vitamin B <sub>2</sub>	Niacin	Pantothen- säure	Vitamin B <sub>6</sub>	Vitamin B <sub>12</sub>	Folsäure	Vitamin C	Name
ng	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	mg	
<b>Obst</b>														
*	*	28	*	*	*	20	73	410	330	8,7	0	*	1700	Acerola (Westindische Kirsche)
*	*	10	*	*	0,1	80	30	*	180	75	0	4	19	Ananas
*	1	3,1	*	*	*	70	20	200	30	70	0	6,7	7	Ananas, in Dosen
775	1,4	5,7	*	490	3,7	35	32	300	100	103	0	7,5	12	Apfel
*	*	*	*	*	*	100	100	800	*	*	0	*	12	Apfel, getrocknet
500	0,13	280	*	*	33	40	53	770	290	70	0	3,6	9,4	Aprikose (Marille)
2700	*	5800	*	*	*	7	110	*	3200	170	0	5,1	11	Aprikose (Marille), getrocknet
*	0,5	131	*	*	5	20	20	500	100	50	0	*	4	Aprikosen (Marillen), in Dosen
2000	1,4	8,5	*	270	260	44	57	650	230	363	0	14	11	Banane
*	*	5	*	*	*	50	60	700	*	370	0	0	11	Banane, getrocknet
771	556	2,6	*	430	4,9	33	38	20	62	15	0	14	4,6	Birne
*	0,2	1,7	*	*	*	10	20	130	20	10	0	5,9	2	Birnen, in Dosen
*	*	17	*	*	*	20	130	1000	*	*	0	*	13	Boysenbeere
*	*	45	*	720	*	30	40	400	220	50	0	*	17	Brombeere
*	*	3,3	*	*	*	100	40	1500	*	*	0	*	21	Brotf Frucht
*	*	127	*	*	*	30	*	220	110	*	0	*	252	Cashew-Apfel
*	*	*	*	*	*	90	110	1000	*	*	0	*	15	Cherimoya (Anone)
1000	*	25	*	*	*	36	73	1900	800	130	0	21	3	Dattel, getrocknet
2800	1,3	3	*	120	*	31	54	510	300	60	0	43	57	Erdbeere
1500	1,6	8	*	*	*	46	50	427	300	110	0	6,7	2,7	Feige
4000	*	8,5	*	*	*	120	85	1100	390	120	0	14	2,5	Feige, getrocknet
*	*	7	*	*	*	50	20	300	*	*	0	*	7	Granatapfel
1300	1000	1,8	*	297	*	48	24	240	250	28	0	11	41	Grapefruit
*	0,5	119	*	*	*	30	40	1100	*	*	0	*	273	Guave
1000	0,2	800	*	*	92	58	67	480	*	48	0	*	1250	Hagebutte
*	*	5,7	*	2100	12	20	20	400	160	60	0	11	22	Heidelbeere (Blaubeere)
*	*	*	*	*	*	10	20	390	*	20	0	15	*	Heidelbeere, in Dosen
600	1,3	3,8	*	912	10	23	50	300	300	75	0	30	25	Himbeere
*	*	60	*	*	*	65	78	1500	180	250	0	17	18	Holunderbeere
2000	0,5	784	*	140	0,52	60	20	600	*	*	0	30	32	Honigmelone
1000	1,3	4,2	*	715	11	40	30	230	60	45	0	11	36	Johannisbeere (Ribisel), rot
1000	1,7	14	*	*	30	51	44	280	400	80	0	8,8	177	Johannisbeere (Ribisel), schwarz
*	2,2	*	*	*	*	80	20	200	*	*	0	*	35	Johannisbeere (Ribisel), weiß
*	*	1,7	*	*	*	30	40	800	*	*	0	*	58	Jujube (Chinesische Dattel, Indische Brustbeere)
*	*	267	*	*	*	24	30	230	*	*	0	*	16	Kaki
*	*	9,2	*	*	*	18	30	380	*	*	0	*	23	Kaktusfeige
*	*	68	*	*	*	50	30	400	*	*	0	*	34	Karambole
*	*	7,5	*	*	33	17	50	410	*	*	0	*	44	Kiwi
*	*	*	*	*	*	30	80	500	*	*	0	*	*	Korinthen, getrocknet
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	78	Kornelkirsche (Dürlitze)
*	*	29	*	*	*	85	80	500	*	*	0	*	38	Kumquat (Zwergpomeranze)
*	*	1,7	*	*	*	28	20	170	*	*	0	*	44	Limette (Limone)
*	*	*	*	*	*	50	50	530	*	*	0	*	39	Litschi (Litchi)
800	2,4	142	*	320	*	60	30	200	*	23	0	7	30	Mandarine

Name	Energie	Wasser	Protein	Kohlenhydrate	Fett	$\alpha$ -Linolensäure	Ballaststoffe	Natrium	Kalium	Magnes.	Calcium	Phosphor	Eisen	Zink
	kcal	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	$\mu$ g
Mango	14,1	83	0,5	12,8	0,5	*	1,7	5	170	18	10	13	0,4	*
Mangostane	72,8	81,3	0,6	15,9	0,6	*	1,4	1	*	*	15	11	0,4	*
Maulbeere, ganze Frucht	37,6	85	1,3	8,1	*	*	2	2	260	15	36	*	1,6	*
Mirabelle	62,0	82,4	0,73	14	0,2	*	*	400	230	15	12	33	0,5	*
Mispel (Fruchtfleisch)	44,4	86,5	0,5	10,6	*	*	2,1	6	250	11	30	28	0,5	*
Moosbeere	23,7	87,4	0,35	3,93	0,7	*	*	1,8	90	7	14	9,9	0,86	440
Nektarine	53,2	80,2	0,9	12,4	*	*	2	9	270	13	4	24	0,5	*
Orange	42,8	85,7	0,16	8,25	0,2	0,025	1,6	1,4	164	14	40	20	0,186	87
Papaya	31,9	78,9	0,52	7,1	0,09	0,016	1,9	2,2	191	41	21	16	0,42	167
Passionsfrucht	12,7	75,8	2,4	0	0,4	*	1,45	0	267	39	17	57	1,3	650
Pfirsich	48,2	87,3	0,76	8,89	0,11	0,0001	1,92	1,3	192	9	6	20	0,324	145
Pfirsich, getrocknet	287,3	24	3	53,2	0,6	*	12,8	9	1340	54	44	126	6,9	*
Pfirsich, in Dosen	68,1	82,3	0,42	15	0,06	*	1,1	3,6	103	5	3,2	9,6	0,418	60
Pflaume (Zwetschge)	48,3	83,7	0,6	10,2	0,17	0,031	1,58	1,7	221	10	14	16	0,44	96
Pflaume (Zwetschge), getrocknet	208,4	24	2,3	47,4	0,6	*	17,8	8	824	27	41	73	2,3	*
Physalis	73,1	82,5	2,3	13,3	1,1	*	*	*	*	*	12	39	1,3	*
Preiselbeere	43,1	87,4	0,28	6,22	0,53	*	2,89	1,5	81	6	14	9,7	0,5	190
Preiselbeeren, in Dosen	185,4	53,5	0,54	44	0,33	*	*	16	69	7	11	10	2,7	*
Quitte	60,3	83,1	0,42	7,32	0,5	*	5,92	2	183	8	10	*	0,6	200
Reineclaude	52,4	80,7	0,8	12,3	*	*	2,3	1	243	10	13	25	1,1	*
Rhabarber	22,2	92,7	0,6	1,36	0,14	0,017	3,2	2	287	13	66	22	0,353	193
Rosinen	313,9	15,7	2,46	68	0,5	*	5,2	21	782	41	80	110	2,3	245
Sanddornbeere	82,1	82,6	1,42	3,29	7,1	*	*	3,5	133	30	42	8,6	0,44	*
Sauerkirsche (Weichsel)	53,0	*	0,9	9,88	0,5	0,073	1,04	2	114	8	8	19	0,6	*
Schlehe	38,3	81,7	0,75	8,64	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Stachelbeere	45,4	87,2	0,8	7,06	0,15	0,021	2,95	2	200	0,6	29	30	0,63	160
Süßkirsche	60,7	82,2	0,9	13,3	0,31	0,046	1,31	2,7	235	11	17	24	0,35	85
Süßkirsche, in Dosen	55,4	81,2	0,67	12,5	0,18	*	*	1,8	135	*	12	14	0,5	*
Tamarinde (Sauerdattel)	10,5	38,7	2,3	*	0,2	*	*	3	570	*	81	86	1,3	*
Trauben	73,5	81,1	0,68	15,2	0,28	35	1,5	2	198	9	12	19	0,38	48
Wassermelone	38,0	90,3	0,6	8,29	0,2	0,04	0,22	1	109	9	7	9	0,225	83
Zitrone	21,0	90,2	0,7	3,16	0,6	0,09	*	1,9	170	28	11	16	0,45	103
Zuckermelone	55,1	85,4	0,9	12,4	0,1	0,002	0,73	17	309	20	13	24	0,2	190
Alnatura Ananas, Glas	57,4	86,2	0,5	13,1	0,2	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Alnatura Ananasringe	297,9	*	2,4	68,7	0,8	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Alnatura Ananasstücke	312,7	*	1,6	73,7	0,5	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Alnatura Apfelchips	268,8	*	1,4	60,8	1,6	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Alnatura Apfelringe	269,3	*	1,2	61,1	1,6	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Alnatura Cranberries	256,4	*	1,1	60	0,7	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Alnatura Exotic-Mix	427,7	*	6,6	43,5	25,2	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Alnatura Mangostücke	287,3	*	3	62,3	2,3	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Alnatura Mischobst	261,1	*	3,3	59,1	0,7	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Alnatura Sauerkirschen	276,4	*	4,8	58,4	2,1	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Alnatura Sauerkirschen, Glas	83,2	80	0,7	19	0,3	*	*	*	*	*	*	*	*	*



Jod	Selen	Vitamin A	Vitamin D	Vitamin E	Vitamin K	Vitamin B <sub>1</sub>	Vitamin B <sub>2</sub>	Niacin	Pantothensäure	Vitamin B <sub>6</sub>	Vitamin B <sub>12</sub>	Folsäure	Vitamin C	Name
ng	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	mg	
*	*	205	*	1000	*	50	40	700	*	*	0	*	37	Mango
*	*	*	*	*	*	50	15	*	*	*	0	*	2,7	Mangostane
*	*	*	*	*	*	50	40	400	*	*	0	*	10	Maulbeere, ganze Frucht
*	1,3	38	*	*	*	60	40	600	*	*	0	*	7,2	Mirabelle
*	*	133	*	*	*	30	200	*	*	*	0	*	2	Mispel (Fruchtfleisch)
*	*	3,7	*	*	*	30	20	100	*	*	0	*	11	Moosbeere
*	*	73	*	*	*	20	50	1	*	*	0	*	8	Nektarine
827	1,2	13	*	320	3,8	79	42	240	240	104	0	42	45	Orange
*	*	161	*	*	*	30	39	300	*	*	0	*	80	Papaya
*	0,2	63	*	*	*	20	100	100	*	*	0	*	24	Passionsfrucht
3000	1,3	16	*	970	2,3	27	51	850	140	26	0	2,7	9,5	Pfirsich
1000	*	83	*	*	*	10	140	3300	*	150	0	*	17	Pfirsich, getrocknet
*	0,3	29	*	*	*	10	22	580	50	18	0	5	4	Pfirsich, in Dosen
1000	0,59	65	*	860	8,3	72	43	440	180	45	0	2	5,4	Pflaume (Zwetschge)
1000	2,7	23	*	*	*	150	120	1700	460	150	0	4	4	Pflaume (Zwetschge), getrocknet
*	*	150	*	*	*	60	40	2000	*	*	0	*	28	Physalis
5000	*	3,7	*	990	*	14	24	*	*	12	0	2,6	12	Preiselbeere
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Preiselbeeren, in Dosen
*	*	5,5	*	*	*	30	30	200	*	*	0	*	13	Quitte
*	*	30	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	6	Reineclade
1000	0,5	10	*	250	11	27	30	250	84	35	0	2,5	10	Rhabarber
*	7,3	5	*	*	*	120	55	500	100	110	0	4	1	Rosinen
*	*	250	*	3200	*	34	210	260	150	110	0	10	450	Sanddornbeere
*	*	40	*	130	*	50	60	400	*	*	0	75	12	Sauerkirsche (Weichsel)
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Schlehe
1000	1,3	18	*	621	*	16	18	250	200	15	0	19	35	Stachelbeere
1200	1200	5,8	*	130	1,5	39	42	270	190	45	0	52	15	Süßkirsche
*	*	*	*	*	*	30	20	180	100	10	0	11	5	Süßkirsche, in Dosen
*	*	1,7	*	*	*	300	80	1100	*	*	0	*	3	Tamarinde (Sauerdattel)
1000	1,7	5,5	*	670	15	46	25	230	63	73	0	43	4,2	Trauben
*	0,4	87	*	*	0,2	45	50	150	1600	70	0	5	6	Wassermelone
1600	1	567	*	*	0,2	51	20	170	270	60	0	6,3	51	Zitrone
2000	0,5	784	*	140	0,52	60	20	600	*	*	0	30	32	Zuckermelone
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Alnatura Ananas, Glas
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Alnatura Ananasringe
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Alnatura Ananasstücke
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Alnatura Apfelchips
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Alnatura Apfelringe
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Alnatura Cranberries
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Alnatura Exotic-Mix
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Alnatura Mangostücke
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Alnatura Mischobst
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Alnatura Sauerkirschen
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Alnatura Sauerkirschen, Glas

Name	Energie kcal	Wasser g	Protein g	Kohlen- hydrate g	Fett g	α-Linolen- säure g	Ballast- stoffe g	Natrium mg	Kalium mg	Magnes. mg	Calcium mg	Phosphor mg	Eisen mg	Zink µg
<b>Gemüse</b>														
Artischocke	22,0	82,5	2,4	2,63	0,12	*	10,8	47	353	26	53	130	1,5	*
Aubergine (Melanzani, Eierfrucht)	17,1	92,6	1,24	2,49	0,18	0,015	2,82	4,1	203	13	12	21	0,37	142
Avocado	220,7	66,5	1,9	0,4	23,5	0,165	6,33	4,7	487	*	12	43	0,49	625
Bambussprossen	17,1	91	2,5	0,96	0,3	0,12	*	6	468	*	15	53	0,7	*
Baumtomate (Tamarillo)	57,0	86	1,7	10,6	0,8	*	*	*	320	*	12	32	0,7	*
Blumenkohl (Karfiol)	33,4	91	2,46	2,34	0,28	0,109	2,92	13	282	17	22	49	0,51	295
Bohnensprossen	33,5	*	4,5	2,3	0,7	*	3	153	307	50	30	60	1	*
Breitwegerich	24,4	84	3,4	1,8	0,4	*	3	*	537	43	412	65	4,3	*
Brennessel	33,2	83	7	1,3	*	*	3,1	18	320	80	713	138	4,1	*
Brokkoli	26,0	89,7	3,3	2,5	0,2	*	3	19	279	24	58	82	0,8	*
Chicorée	21,4	94,1	1,22	2,44	0,18	0,029	1,26	4	198	13	26	26	0,74	163
Chinakohl	12,3	94,4	1,2	1,2	0,3	*	1,9	19	144	11	40	30	0,6	*
Eisbergsalat	10,4	95,6	0,7	1,9	*	*	0,6	2	160	5	19	18	0,4	*
Endivie (Salat)	18,5	94,2	1,75	1,24	0,2	*	1,22	43	330	10	54	54	1,4	356
Feldsalat (Vogerlsalat, Rapunzeln, Nüsslialat)	13,5	90,4	1,84	0,81	0,36	*	1,52	4	421	13	35	49	2	110
Fenchel (Blatt)	40,7	86	2,43	2,84	0,3	*	4,19	86	494	*	109	51	2,7	250
Fenchel (Knolle)	19,4	92,4	1,4	3	0,2	*	2	27	395	49	38	51	*	220
Frühlingszwiebel	20,0	92,2	2	3	*	*	1,5	7	260	12	39	29	1,9	*
Große Brennessel (Blatt)	38,8	83,3	7,37	1,31	0,61	0,181	3,11	*	475	80	713	138	4,1	1000
Grüne Bohne (Fisole)	32,1	89,5	2,39	5,09	0,24	0,062	1,89	1,5	226	26	64	36	0,74	346
Grüne Bohne (Fisole), getrocknet	264,0	13,1	20,7	42,1	1,43	*	15,6	570	1770	*	197	419	7	*
Grüne Bohne (Fisole), in Dosen	11,9	94,2	1,2	1,58	0,1	*	1,5	249	135	*	34	24	1,3	*
Grünkohl (Braunkohl)	31,7	86,3	4,3	2,5	0,5	*	4,2	44	490	31	212	87	1,9	*
Gurke	11,5	96	0,6	1,81	0,2	0,042	0,54	3	164	8	16	15	0,223	160
Karotte (Möhre, Möhrrübe)	25,2	88,2	0,98	4,8	0,2	0,012	3,63	62	328	17	35	36	0,386	266
Kartoffeln	69,4	77,8	2,04	14,8	0,11	0,032	2,07	2,7	417	20	6,2	50	0,424	345
Kartoffeln, gekocht	69,4	77,8	2,04	14,8	0,11	*	1,7	3	410	*	12	50	0,93	380
Kohlrabi	29,9	91,6	1,94	3,7	0,16	0,047	1,44	20	322	43	59	50	0,475	246
Kopfsalat (Hauptelsalat, grüner Salat)	10,8	94,3	1,19	1,06	0,22	0,071	1,44	7,4	177	9	21	23	0,314	372
Kürbis	24,2	91	1,1	4,59	0,13	0,041	2,16	3,1	304	8	22	44	0,8	200
Lauch (Porree)	24,1	86,1	2,14	3,26	0,29	0,037	2,27	4	279	18	63	49	0,809	314
Löwenzahnblätter	27,4	89,1	3,13	2,44	0,62	0,279	3,02	76	501	36	168	66	3,4	830
Mangold	13,4	92,2	2,13	0,69	0,28	*	1,68	90	367	*	103	39	2,7	340
Meerrettich (Kren)	61,3	76,6	2,8	11,7	0,3	0,116	*	9	628	33	94	93	1,2	1400
Okra	38,9	86	2,1	2,2	0,2	*	4,9	4,2	199	*	64	75	0,653	1300
Olive, mariniert	136,2	74,8	1,38	1,76	13,9	0,13	2,36	2100	43	*	96	17	1,8	*
Olive, schwarz, "griechische Art"	351,0	43,8	2,2	4,9	35,8	*	*	3288	*	*	*	*	*	*
Paprika	17,2	92,1	1,05	2,71	0,24	*	3,49	1,5	174	12	10	21	0,402	145
Pastinake	22,2	77,5	1,31	2,92	0,43	0,021	2,13	8	523	11	47	82	0,71	850
Petersilienwurzel	56,3	83,8	2,88	6,05	0,47	0,032	4	12	399	26	39	57	0,85	*
Portulak	11,1	92,2	1,48	0,59	0,34	*	*	2	390	151	95	35	3,6	*
Radicchio	12,6	95	1,2	1,5	0,2	*	1,5	10	240	11	40	27	1,5	*
Radieschen	20,6	94	1,05	2,13	0,14	0,046	1,63	22	239	8	25	17	0,441	186
Rettich	25,4	92,6	1,05	2,39	0,15	0,055	2,5	15	450	18	41	36	0,77	284
Romanasalat	15,0	94,1	1,6	1,7	0,2	*	1,3	8	290	*	36	45	1,1	200
Rosenkohl (Kohlsprossen)	33,4	85	4,45	3,29	0,34	0,156	4,4	9,2	471	22	35	84	0,9	540

Jod	Selen	Vitamin A	Vitamin D	Vitamin E	Vitamin K	Vitamin B <sub>1</sub>	Vitamin B <sub>2</sub>	Niacin	Pantothensäure	Vitamin B <sub>6</sub>	Vitamin B <sub>12</sub>	Folsäure	Vitamin C	Name
ng	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	mg	
<b>Gemüse</b>														
*	0,7	17	*	190	*	140	12	900	*	*	0	*	7,6	Artischocke
800	3,9	7,2	*	30	500	38	45	600	230	68	0	31	5	Aubergine (Melanzani, Eierfrucht)
1000	*	12	*	1,3	19	80	150	1100	1100	530	0	30	13	Avocado
*	*	2,3	*	*	*	130	80	600	*	*	0	*	6,5	Bambussprossen
*	*	172	*	*	*	80	40	1100	*	*	0	*	24	Baumtomate (Tamarillo)
700	0,938	1,7	*	89	57	88	92	600	1000	200	0	88	64	Blumenkohl (Karfiol)
*	*	*	*	*	*	370	220	2000	*	100	0	*	20	Bohnensprossen
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Breitwegerich
*	*	800	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	300	Brennessel
*	*	50	*	600	*	100	200	1100	*	280	0	*	115	Brokkoli
*	*	572	*	*	*	58	36	240	*	48	0	50	8,7	Chicorée
*	*	23	*	*	*	30	40	400	*	120	0	*	26	Chinakohl
*	*	73	*	600	*	110	10	30	*	*	0	*	15	Eisbergsalat
6400	2,8	280	*	*	*	52	120	410	*	*	0	109	9,4	Endivie (Salat)
*	*	650	*	600	*	65	80	380	*	250	0	145	35	Feldsalat (Vogelsalat, Rapunzeln, Nüsslisalat)
*	*	783	*	*	240	230	110	200	250	100	0	100	93	Fenchel (Blatt)
*	*	23	*	*	*	33	110	200	*	59	0	37	9	Fenchel (Knolle)
*	*	103	*	100	*	50	30	*	*	130	0	*	26	Frühlingszwiebel
*	*	742	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	333	Große Brennessel (Blatt)
3000	1,4	59	*	132	47	76	111	570	500	264	0	70	19	Grüne Bohne (Fisole)
*	*	250	*	510	*	540	380	3400	1200	*	0	*	24	Grüne Bohne (Fisole), getrocknet
1400	900	33	*	50	*	70	40	300	90	30	0	13	4,3	Grüne Bohne (Fisole), in Dosen
*	*	1447	*	1700	*	100	200	2100	*	250	0	*	105	Grünkohl (Braunkohl)
2900	0,8	62	*	63	13	18	20	200	240	35	0	15	8	Gurke
1600	1,4	1500	*	465	15	69	53	580	270	270	0	26	7	Karotte (Möhre, Möhrrübe)
2400	1,5	873	*	53	2,1	100	47	1200	400	307	0	22	17	Kartoffeln
*	*	*	*	*	*	100	50	1200	*	189	0	*	14	Kartoffeln, gekocht
728	0,7	33	*	*	*	48	46	1800	100	71	0	70	63	Kohlrabi
1800	0,412	187	*	601	109	109	78	320	110	57	0	59	13	Kopfsalat (Häuptelsalat, grüner Salat)
1400	*	128	*	1100	*	47	65	500	400	110	0	36	12	Kürbis
8600	0,76	123	*	529	47	79	68	530	140	263	0	103	24	Lauch (Porree)
*	0,8	1300	*	2500	*	190	170	800	*	*	0	*	68	Löwenzahnblätter
*	*	588	*	*	*	98	160	650	170	*	0	30	39	Mangold
1000	0,2	3,3	*	*	*	140	110	600	*	180	0	*	114	Meerrettich (Kren)
5600	0,073	68	*	*	*	70	80	800	*	0	0	*	36	Okra
*	*	48	*	*	*	30	80	500	560	23	0	*	*	Olive, mariniert
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	0	Olive, schwarz, "griechische Art"
1000	4300	179	*	2500	11	49	43	330	230	239	0	57	117	Paprika
3600	1,7	3,3	*	894	1	80	130	940	500	110	0	59	18	Pastinake
*	1,4	5	*	*	*	100	86	2000	*	230	0	*	41	Petersilienwurzel
*	*	177	*	*	381	30	100	500	*	150	0	*	72	Portulak
*	*	*	*	500	*	40	30	*	*	100	0	*	28	Radicchio
1200	2	3,8	*	*	*	33	30	250	180	60	0	24	29	Radieschen
8000	1,9	1,6	*	*	340	30	30	400	180	60	0	24	27	Retlich
*	*	260	*	600	*	100	*	*	*	*	0	*	24	Romanasalat
700	0,6	79	*	*	236	126	134	670	*	350	0	101	112	Rosenkohl (Kohlsprossen)

Name	Energie	Wasser	Protein	Kohlenhydrate	Fett	α-Linolen-säure	Ballaststoffe	Natrium	Kalium	Magnes.	Calcium	Phosphor	Eisen	Zink
	kcal	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg
Rosenkohl (Kohlsprossen), gekocht, abgetropft	28,9	87,9	3,8	2,44	0,5	*	3,99	5	364	18	*	76	0,74	410
Rote Rübe	51,4	86,2	1,53	8,38	0,1	0,082	2,53	58	407	25	17	44	0,89	357
Rotkohl (Blaukraut)	21,8	89,9	1,5	3,54	0,18	0,044	2,5	11	241	18	37	29	0,44	236
Rucola	24,7	91,7	2,6	2,1	0,7	*	1,6	27	369	*	160	*	*	*
Salzgurken (Salzdillgurken, milchsaure Gurken)	15,8	90,7	1,04	2,57	0,15	*	0	960	*	*	30	30	1,6	*
Sauerampfer	20,8	92,7	3,2	2	*	*	2	4	287	33	54	51	2,1	*
Sauerkraut	11,7	90,7	1,52	0,77	0,31	*	2,14	355	288	14	48	43	0,6	320
Schwarzwurzel	92,8	75,1	1,39	2,12	0,43	*	18,3	5	320	23	53	76	3,3	220
Schwarzwurzel, gekocht, abgetropft	12,6	82,1	0,21	2	0,4	*	*	4	224	*	47	61	2,9	*
Sellerie (Knollensellerie, Zeller, Wurzelsellerie)	18,0	88,6	1,55	2,25	0,33	0,017	4,23	77	414	14	50	69	0,44	385
Sellerie (Stangensellerie, Bleichsellerie, Staudensellerie)	15,3	92,8	1,2	2,18	0,2	*	2,55	125	329	12	80	48	0,18	139
Spargel	17,2	93,1	1,96	2,04	0,16	0,006	1,27	4,3	203	18	26	44	0,675	396
Spargel, gekocht, abgetropft	12,3	95,5	1,7	1,13	0,14	*	1,31	2	136	15	20	37	0,6	*
Spargel, in Dosen	15,1	94	1,9	1,26	0,3	*	1,1	375	121	6	17	28	0,694	346
Spinat	15,8	91,2	2,81	0,61	0,3	0,134	2,58	69	554	58	117	46	3,4	617
Spinat, gekocht, abgetropft	13,5	94,2	2,36	0,45	0,3	*	2,06	46	*	46	126	41	2,9	*
Steckrübe (Kohlrübe)	41,1	89,3	1,16	5,71	0,16	0,069	2,9	10	227	*	48	31	0,45	95
Süßkartoffel (Batate)	102,8	69,2	1,6	24,1	*	*	3,1	4	400	19	25	45	0,8	*
Taro (Wasserbrotwurzel)	101,7	70,1	1,57	22,8	0,21	*	3,47	16	564	*	47	98	1,5	111
Tomate	16,1	94,4	0,95	2,6	0,21	0,009	0,95	3,3	235	14	8,9	22	0,316	*
Tomaten, in Dosen	16,4	94,1	1,15	2,49	0,2	*	0,93	9	186	13	27	11	0,542	230
Tomatenmark	35,9	86	2,3	5,55	0,5	*	*	590	1160	32	60	34	1	*
Topinambur	78,9	78,9	2,44	4	0,41	0,043	12,1	*	478	*	10	78	3,7	*
Weißer Rübe (Wasserrübe, Herbstrübe)	39,1	89,9	0,99	4,66	0,22	*	3,49	58	269	13	45	37	12	230
Weißkohl (Weißkraut, Kraut)	24,1	90,4	1,38	4,18	0,19	0,087	2,95	12	269	14	45	*	0,374	224
Wirsing (Wirsingkohl, Kohl)	35,9	89,9	2,78	2,92	0,32	*	2,57	8,5	236	12	64	56	0,55	248
Wirsing, gekocht	21,2	92,5	2,2	3,1	*	*	2	6	210	9	45	40	0,6	*
Wirsing, roh	21,6	90	3	2,4	*	*	2,5	9	236	12	64	55	0,5	*
Zucchini	16,6	93,5	2,03	2,25	0,29	0,087	1,08	3	177	18	25	29	1	248
Zwiebel	34,3	91,3	1,18	4,92	0,25	0,013	1,81	27	162	11	22	*	0,221	207
Zwiebel, getrocknet	343,4	10,8	10,5	35,5	0,93	*	36,5	105	1040	*	162	243	3,3	*
Alnatura Gewürzgurken	31,1	*	0,4	7	0,1	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Alnatura Oliven, grün	175,9	*	1,8	3,9	17,2	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Alnatura Passata	18,6	*	1,4	2,8	0,2	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Alnatura Tomatenmark	52,0	*	3,6	8,7	0,3	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Byodo Grüne Oliven gefüllt mit Mandeln	165,0	*	1,8	0,8	17,2	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Byodo Grüne Oliven gefüllt mit Paprika	140,0	*	1,5	0,8	14,5	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Byodo Grüne Oliven gefüllt mit Zitrone	140,0	*	1,5	0,8	14,5	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Byodo Grüne Oliven mit Stein	165,0	*	1,8	0,8	17,2	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Byodo Kalamata Oliven mit Stein in Balsamicolake	253,0	*	1,9	3,2	25	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Byodo Kalamata Oliven mit Stein in nativem Olivenöl extra	253,0	*	1,9	3,2	25	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Zwergenwiese Tomatenmark	88,6	*	4,3	17,2	0,2	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Bruno Fischer Tomatenmark 22 %	53,3	*	2,2	10,3	0,3	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Perlinger Tomaten Mark	80,6	*	3	14,9	1	*	*	*	*	*	*	*	*	*

Jod	Selen	Vitamin A	Vitamin D	Vitamin E	Vitamin K	Vitamin B <sub>1</sub>	Vitamin B <sub>2</sub>	Niacin	Pantothensäure	Vitamin B <sub>6</sub>	Vitamin B <sub>12</sub>	Folsäure	Vitamin C	Name
ng	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	mg	
*	*	*	*	*	*	90	120	0,59	*	*	0	*	85	Rosenkohl (Kohlsprossen), gekocht, abgetropft
400	0,6	1,8	*	47	*	22	42	230	130	50	0	83	10	Rote Rübe
2900	0,92	2,5	*	1,7	25	63	44	430	320	150	0	35	57	Rotkohl (Blaukraut)
*	*	233	*	*	*	40	90	300	*	70	0	*	*	Rucola
*	*	*	*	*	*	3	22	*	*	*	0	*	2	Salzgurken (Salzdillgurken, milchsaurer Gurken)
*	*	231	*	*	*	*	*	*	*	30	0	*	117	Sauerampfer
*	*	3	*	*	62	27	50	170	230	210	0	31	20	Sauerkraut
*	*	3,3	*	*	*	110	35	350	*	*	0	*	4	Schwarzwurzel
*	*	*	*	*	*	80	40	230	*	*	0	*	3	Schwarzwurzel, gekocht, abgetropft
2400	0,889	2,5	*	540	41	36	70	900	510	200	0	76	8,3	Sellerie (Knollensellerie, Zeller, Wurzelsellerie)
975	*	483	*	*	29	48	76	550	430	90	0	7	7	Sellerie (Stangensellerie, Bleichsellerie, Staudensellerie)
7000	1	87	*	2000	39	114	105	1000	620	54	0	108	20	Spargel
*	*	*	*	*	*	90	110	930	*	*	0	0	16	Spargel, gekocht, abgetropft
900	*	58	*	*	*	60	80	800	130	30	0	55	15	Spargel, in Dosen
12	0,8	795	*	1400	305	92	202	620	250	221	0	145	51	Spinat
*	*	*	*	*	*	77	160	520	*	*	0	*	29	Spinat, gekocht, abgetropft
4000	*	17	*	*	*	50	58	850	110	200	0	42	33	Steckrübe (Kohlrübe)
*	*	1300	*	*	*	60	50	600	*	300	0	*	30	Süßkartoffel (Batate)
*	0,7	10	*	*	*	65	53	765	*	*	0	*	13	Taro (Wasserbrotwurzel)
1100	1	97	*	813	5,6	57	35	530	310	100	0	22	19	Tomate
*	0,95	81	*	*	*	60	29	700	*	*	0	*	17	Tomaten, in Dosen
*	*	207	*	*	*	93	58	1500	*	180	0	*	*	Tomatenmark
*	*	*	*	*	*	200	60	1300	*	*	0	*	*	Topinambur
7500	3,1	12	*	*	2	40	51	670	200	80	0	20	20	Weißer Rübe (Wasserrübe, Herbstrübe)
3000	2,4	12	*	1700	66	43	47	320	260	190	0	31	52	Weißkohl (Weißkraut, Kraut)
2600	1,2	7,5	*	2,5	*	59	64	331	210	156	0	90	49	Wirsing (Wirsingkohlrübe, Kohl)
*	*	*	*	*	*	40	60	300	*	*	0	*	35	Wirsing, gekocht
*	*	783	*	2500	*	50	70	500	*	200	0	*	50	Wirsing, roh
2,3	1	31	*	*	11	211	73	400	*	119	0	*	18	Zucchini
1800	1,5	1,1	*	74	*	36	156	*	170	156	0	11	7,4	Zwiebel
*	*	43	*	*	*	260	180	1100	*	500	0	110	42	Zwiebel, getrocknet
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Alnatura Gewürzgurken
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Alnatura Oliven, grün
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Alnatura Passata
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Alnatura Tomatenmark
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Byodo Grüne Oliven gefüllt mit Mandeln
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Byodo Grüne Oliven gefüllt mit Paprika
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Byodo Grüne Oliven gefüllt mit Zitrone
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Byodo Grüne Oliven mit Stein
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Byodo Kalamata Oliven mit Stein in Balsamicolake
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Byodo Kalamata Oliven mit Stein in nativem Olivenöl extra
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Zwergenwiese Tomatenmark
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Bruno Fischer Tomatenmark 22 %
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Perlinger Tomaten Mark

Name	Energie kcal	Wasser g	Protein g	Kohlen- hydrate g	Fett g	α-Linolen- säure g	Ballast- stoffe g	Natrium mg	Kalium mg	Magnes. mg	Calcium mg	Phosphor mg	Eisen mg	Zink µg
<b>Pilze</b>														
Austerpilz	34,7	90,1	2,31	*	0,22	*	5,85	6	254	13	12	67	1,2	866
Birkenpilz	17,4	88,5	3,14	*	0,62	*	6,49	2	362	10	1,9	79	1,6	*
Butterpilz	9,7	91,1	1,7	*	0,36	*	4,48	*	190	6	25	*	1,3	*
Champignons	14,9	93	2,74	0,56	0,25	*	2,03	7,5	390	13	11	*	1,2	520
Champignons, in Dosen	13,3	94,8	2,25	0,07	0,5	*	1,5	320	110	15	19	69	0,8	*
Hallimasch (Pilz)	13,2	88	3,2	0,1	*	*	6,8	*	429	12	4	121	0,9	*
Lima Shiitake, getrocknet	354,8	*	17,8	68,3	0,8	*	*	29	*	*	*	*	*	*
Morchel (Pilz)	14,7	89	2,5	0,5	0,3	*	7	2	390	16	11	162	1,2	*
Pfifferling (Eierschwammerl)	11,1	91,5	1,59	0,17	0,49	*	3,27	3	332	14	3,7	57	*	*
Pfifferling (Eierschwammerl), getrocknet	89,2	10	16,5	1,8	2,15	*	46,3	32	5370	*	85	581	*	*
Pfifferling (Eierschwammerl), in Dosen	12,2	90,1	1,39	0,2	0,69	*	3,81	165	155	*	4,7	*	0,96	*
Reizker (Pilz)	11,6	89,9	2,8	0,1	*	*	5,5	6	310	12	6	74	1,3	*
Rotkappe (Pilz)	10,0	91,3	2,2	0,3	*	*	4,7	*	314	9	30	*	*	*
Steinpilz (Herrenpilz)	20,1	88,6	3,77	0,53	0,4	*	6,02	6	327	12	4,2	82	1	1500
Steinpilz (Herrenpilz), getrocknet	120,2	11,6	19,7	4,11	3,2	*	55,3	14	2000	*	34	642	8,4	*
Trüffel (Pilz)	54,8	72,5	7,3	6,4	*	*	13,5	77	526	24	24	62	3,5	*

### Hülsenfrüchte

Augenbohne (Kuhbohne), getrocknet	237,5	11,2	23,5	33,1	1,4	262	20,6	12	1546	*	96	427	6,7	2500
Erbsen, getrocknet	272,0	11,2	20,2	47	1,4	*	8,6	26	927	*	49,7	282	5,8	2800
Erbsen, grün, gekocht, abgetropft	79,4	80,4	5,6	9,72	0,5	*	3,36	2	213	*	22	91	1,3	*
Erbsen, grün, in Dosen	53,9	84,3	3,6	4,79	0,35	*	4,25	215	150	*	20	62	1,5	650
Goabohne (Flügel-, Manila-, Prinzessbohne), getrocknet	396,2	10,6	33,1	30,8	16,2	0,24	*	50	1020	*	530	480	15	4600
Kichererbsen, getrocknet	305,0	8,77	18,6	44,3	5,92	*	15,5	23	800	*	124	332	6,1	2400
Kichererbsen, in Dosen	123,3	*	6,5	19,7	2	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Kichererbsen, roh	306,3	9,3	19	44,3	5,9	*	15,5	25	756	129	124	332	6,1	*
Limabohne (Mondbohne, Butterbohne)	275,2	11,5	20,6	45	1,4	0,249	14,2	13	1750	207	89	366	6,8	2800
Linsen, gekocht	75,5	76,6	7,4	10,7	0,4	*	4,49	1	255	*	23	130	2,1	*
Mungbohne, getrocknet	280,1	6,4	23,6	43,6	1,31	*	15,8	4,4	932	166	108	369	6,3	2100
Saubohnen, roh	279,2	8,7	22,9	46,9	*	*	21	*	*	247	*	*	*	*
Sojabohne, getrocknet	321,3	8,4	34,9	6,29	18,3	0,93	22	4,7	1800	*	200	550	6,6	4200
Urbohne, getrocknet	268,6	9,06	23,1	41,5	1,2	0,57	17,3	9	171	*	90	365	6,8	1800
Weißer Bohne, getrocknet	235,9	10,3	20,9	34,7	1,6	*	23,2	3,5	1337	140	113	414	6,5	2500
Alnatura Berglinsen, getrocknet	315,0	*	23,5	52	1,4	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Alnatura Rote Linsen, getrocknet	269,2	*	23,4	40,5	1,6	*	*	*	*	*	*	*	*	*

### Sprossen

Alfalfa-Sprossen (Luzerne)	24,4	*	4	2,1	*	*	1,6	6	79	27	30	70	1	*
Erbsensprossen	38,9	90	5,14	1,85	0,34	*	2,14	*	173	*	56	94	0,98	630
Getreidesprossen	64,8	*	3,2	13	*	*	2,5	1000	100	50	11	100	0,8	*
Kichererbsensprossen	143,5	*	8,8	25,5	0,7	*	2,8	13	380	56	36	165	2,3	*
Linsensprossen	28,0	90,7	4,65	1,68	0,39	*	2,05	*	114	56	5,5	88	1	890
Mungbohnsensprossen	22,0	93,1	3,2	1,76	0,3	*	1,24	4,8	179	*	3,7	49	0,46	390

Jod	Selen	Vitamin A	Vitamin D	Vitamin E	Vitamin K	Vitamin B <sub>1</sub>	Vitamin B <sub>2</sub>	Niacin	Pantothensäure	Vitamin B <sub>6</sub>	Vitamin B <sub>12</sub>	Folsäure	Vitamin C	Name
ng	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	mg	
<b>Pilze</b>														
*	*	*	*	*	*	191	285	10	*	88	0	*	600	Austerpilz
*	7,9	*	*	*	*	100	440	4900	*	*	0	*	7	Birkenpilz
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	8	Butterpilz
1800	7	1,7	1,9	116	14	92	422	5200	2100	65	0	25	4,9	Champignons
*	8,8	*	*	*	*	20	190	1200	800	60	0	*	1,7	Champignons, in Dosen
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	5	Hallimasch (Pilz)
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Lima Shiitake, getrocknet
*	*	*	3,1	200	*	130	60	*	*	*	0	*	5	Morchel (Pilz)
*	0,6	217	2,1	*	*	20	230	6500	*	*	0	*	6	Pfifferling (Eierschwammerl)
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	2	Pfifferling (Eierschwammerl), getrocknet
3300	*	217	*	*	*	*	*	*	*	40	0	*	3	Pfifferling (Eierschwammerl), in Dosen
*	*	*	*	*	*	100	60	*	*	*	0	*	6	Reizker (Pilz)
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Rotkappe (Pilz)
3500	187	*	3,1	158	*	33	370	4900	2700	*	0	*	2,5	Steinpilz (Herrenpilz)
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Steinpilz (Herrenpilz), getrocknet
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Trüffel (Pilz)
<b>Hülsenfrüchte</b>														
*	*	4,9	*	*	*	828	174	2700	1400	440	0	540	1,5	Augenbohne (Kuhbohne), getrocknet
*	3	17	*	*	*	600	170	2600	1400	260	0	151	1,6	Erbsen, getrocknet
*	*	*	*	*	23	230	160	2000	*	*	0	*	17	Erbsen, grün, gekocht, abgetropft
2200	*	43	*	*	*	100	55	880	110	46	0	12	8,8	Erbsen, grün, in Dosen
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Goabohne (Flügel-, Manila-, Prinzessbohne), getrocknet
*	*	30	*	*	*	518	134	1700	1300	5600	0	340	5,1	Kichererbsen, getrocknet
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Kichererbsen, in Dosen
*	*	30	*	*	*	500	130	1600	0	550	0	*	5	Kichererbsen, roh
*	1,3	*	*	*	6	502	194	1800	1300	470	0	360	*	Limabohne (Mondbohne, Butterbohne)
*	*	*	*	*	*	80	70	660	*	*	0	*	*	Linsen, gekocht
*	13	*	*	*	170	567	295	2100	1700	410	0	490	15	Mungbohne, getrocknet
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Saubohnen, roh
6300	19	63	*	1,5	39	1030	460	2700	1700	1000	0	250	*	Sojabohne, getrocknet
*	11	6	*	*	130	490	230	2300	3500	*	0	140	3	Urbohne, getrocknet
600	14	67	*	210	*	503	177	2000	870	435	0	205	2,5	Weißer Bohne, getrocknet
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Alnatura Berglinsen, getrocknet
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Alnatura Rote Linsen, getrocknet
<b>Sprossen</b>														
*	*	*	*	*	*	80	130	*	*	30	0	*	8	Alfalfa-Sprossen (Luzerne)
*	*	*	*	*	*	170	150	940	1100	220	0	92	22	Erbsensprossen
*	*	*	*	*	*	120	40	*	*	110	0	*	*	Getreidesprossen
*	*	*	*	*	*	230	150	*	*	270	0	*	10	Kichererbsensprossen
*	*	*	*	*	*	100	120	920	600	150	0	84	35	Linsensprossen
*	*	*	*	*	*	41	92	790	390	67	0	46	11	Mungbohnen-sprossen

Name	Energie kcal	Wasser g	Protein g	Kohlen- hydrate g	Fett g	α-Linolen- säure g	Ballast- stoffe g	Natrium mg	Kalium mg	Magnes. mg	Calcium mg	Phosphor mg	Eisen mg	Zink µg
<b>Algen</b>														
Arame Alge, getrocknet	295,7	*	8	64,5	0,1	*	*	1250	1742,3	600	1293	*	9	*
Dulse Alge, getrocknet	245,8	*	14,7	44,8	0,7	*	*	1220	401,9	270	401,9	*	0,0444	*
Nori Alge, getrocknet	342,4	*	35,6	49	0,7	*	*	266	1971,5	310	357,3	*	11,2	*
Wakame Alge, getrocknet	258,9	*	12,4	45,8	2,7	*	*	5700	7980,8	970	568,9	*	7,5	*
<b>Nüsse und Samen</b>														
Cashewnuss	567,1	4	17,5	30,5	42,2	0,15	2,9	14	552	270	31	373	2,8	2100
Edelkastanie (Marone)	195,2	44,9	2,48	41,2	1,9	0,049	8,37	1,5	707	45	33	87	0,0013	*
Erdnuss	567,0	5,2	26	8,3	48,1	*	10,9	11	661	163	40	341	1,8	*
Erdnuss, geröstet	584,8	1,6	26,4	9,4	49,4	*	11,4	5	777	180	65	410	2,3	*
Haselnuss	636,9	5,24	12	10,5	61,6	0,109	8,22	2	636	150	226	333	3,8	1900
Kokosnuss	359,3	44,6	3,92	4,78	36,5	*	9	35	379	39	20	94	2,3	785
Kokosraspel	606,0	*	5,6	6,4	62	*	24	28	750	90	22	160	3,6	*
Leinsamen	380,3	5,1	27,8	*	29,9	*	36,6	60	725	*	198	662	8,2	*
Macadamianuss	741,2	2,5	7,46	4,01	73	*	11,4	*	265	*	51	201	0,2	*
Mandel, süß	574,5	5,65	18,7	5,36	54,1	0,26	13,5	2	835	170	252	454	4,1	2200
Mohn	469,6	6,1	20,2	4,2	42,2	0,42	20,5	21	705	333	1460	854	9,5	8100
Paranuss	661,1	5,62	13,6	3,64	66,8	*	6,7	2	644	160	132	674	3,4	4000
Pekannuss	694,3	3,2	9,3	4,44	72	0,757	9,46	3	604	142	73	290	2,4	*
Pinienkerne	674,0	3	13	21,5	60	*	1	*	*	420	12	605	5,2	*
Pistazie	573,7	5,9	17,6	11,6	51,6	0,195	10,6	*	1020	160	136	500	7,3	1400
Sesam	557,6	5,2	17,7	10,2	50,4	0,67	11,2	45	458	347	783	607	10	458
Sonnenblumenkerne, geschält	596,2	5,6	26,5	12,3	49	*	6,3	2	725	420	98	618	6,3	*
Walnuss	654,4	4,38	14,4	10,6	62,5	7,83	6,14	2,4	544	135	87	409	2,5	2700
Wasserkastanie	80,1	79,6	1,4	14	0,3	*	3,6	10	490	*	5	77	0,7	*
<b>Nudeln</b>														
Nudeln, roh	361,6	10	12,5	75,2	1,2	*	*	5	*	*	22	165	1,5	*
Vollkornnudeln, roh	343,0	10	15	64	3	*	8	32	165	53	25	172	3,8	*
Alnatura Dinkelspirelli, getrocknet	361,1	*	12	75	0,9	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Alnatura Dinkel-Vollkorn-Rigatoni, getrocknet	338,5	*	13	64	3	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Alnatura Linguine smolato, getrocknet	373,5	*	12,8	74,9	2	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Alnatura Linguine Vollkorn, getrocknet	364,5	*	13	71,2	2,6	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Alnatura Penne semolato, getrocknet	370,3	*	12,5	74,4	2	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Alnatura Soja Tofu Tortellini	290,1	*	9,3	55,2	3,2	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Alnatura Soja-Tofu-Tortellini, getrocknet	290,1	*	9,3	55,2	3,2	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Alnatura Spaghetti semolato, getrocknet	371,6	*	12,5	74,7	2	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Alnatura Spirelli semolato, getrocknet	371,6	*	12,5	74,7	2	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Alnatura Vollkorn-Farfalle, getrocknet	364,5	*	13	71,2	2,6	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Alnatura Vollkorn-Spätzle, getrocknet	334,0	*	12	66	2	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Byodo Farfalle semola, bunt	350,0	*	12,1	72	1,5	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Byodo Filini (Suppennudeln)	351,0	*	12,1	72	1,5	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Byodo Lasagneplatten	352,0	*	12,1	72	1,5	*	*	*	*	*	*	*	*	*



Jod	Selen	Vitamin A	Vitamin D	Vitamin E	Vitamin K	Vitamin B <sub>1</sub>	Vitamin B <sub>2</sub>	Niacin	Pantothensäure	Vitamin B <sub>6</sub>	Vitamin B <sub>12</sub>	Folsäure	Vitamin C	Name	
ng	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	mg		
<b>Algen</b>															
7·10 <sup>7</sup>	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Arame Alge, getrocknet
8·10 <sup>6</sup>	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Dulse Alge, getrocknet
6,5·10 <sup>6</sup>	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Nori Alge, getrocknet
1,5·10 <sup>7</sup>	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Wakame Alge, getrocknet
<b>Nüsse und Samen</b>															
10000	*	10	*	782	26	630	260	2000	1200	*	0	*	*	Cashewnuss	
100	1,8	4	*	1200	*	200	210	870	500	350	0	*	27	Edelkastanie (Marone)	
*	*	*	*	10300	*	900	150	15300	*	440	0	*	*	Erdnuss	
*	*	110	*	10000	*	250	140	14300	*	400	0	*	*	Erdnuss, geröstet	
1500	4,5	4,8	*	26	9	390	210	1400	1100	313	0	71	3	Haselnuss	
1200	810	*	*	725	*	61	8	380	200	60	0	30	2	Kokosnuss	
*	*	*	*	100	*	40	600	*	*	*	0	*	*	Kokosraspel	
*	*	*	*	*	*	170	160	1400	*	*	0	*	*	Leinsamen	
*	*	*	*	*	*	280	120	1500	*	*	0	*	*	Macadamianuss	
2000	3,5	20	*	26	*	220	620	4200	580	155	0	45	*	Mandel, süß	
*	*	*	*	*	*	860	170	990	*	440	0	*	*	Mohn	
50	103	*	*	7600	*	1000	35	200	230	110	0	39	700	Paranuss	
*	3	13	*	3100	10	860	130	2000	*	*	0	*	2	Pekannuss	
*	*	8000	*	*	*	1300	230	4500	*	*	0	*	*	Pinienkerne	
*	6,4	25	*	5200	60	690	200	1500	*	*	0	58	7	Pistazie	
*	*	*	*	*	2	790	250	4,5	*	790	0	*	*	Sesam	
*	*	*	*	21800	*	1900	140	4100	*	600	0	*	*	Sonnenblumenkerne, geschält	
3000	5,5	8	*	6	2	340	120	1000	820	870	0	77	2600	Walnuss	
*	*	*	*	*	*	*	*	1	*	*	0	*	5	Wasserkastanie	
<b>Nudeln</b>															
*	*	*	*	*	*	90	60	2000	*	*	0	*	*	Nudeln, roh	
*	*	*	*	*	*	310	130	3100	*	200	0	*	*	Vollkornnudeln, roh	
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Alnatura Dinkelspirelli, getrocknet	
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Alnatura Dinkel-Vollkorn-Rigatoni, getrocknet	
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Alnatura Linguine smolato, getrocknet	
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Alnatura Linguine Vollkorn, getrocknet	
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Alnatura Penne semolato, getrocknet	
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Alnatura Soja Tofu Tortellini	
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Alnatura Soja-Tofu-Tortellini, getrocknet	
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Alnatura Spaghetti semolato, getrocknet	
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Alnatura Spirelli semolato, getrocknet	
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Alnatura Vollkom-Farfalle, getrocknet	
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Alnatura Vollkorn-Spätzle, getrocknet	
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Byodo Farfalle semola, bunt	
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Byodo Filini (Suppennudeln)	
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Byodo Lasagneplatten	

Name	Energie	Wasser	Protein	Kohlenhydrate	Fett	α-Linolen-säure	Ballaststoffe	Natrium	Kalium	Magnes.	Calcium	Phosphor	Eisen	Zink
	kcal	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg
Byodo Penne semola	353,0	*	12,1	72	1,5	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Byodo Pipe Rigate semola	354,0	*	12,1	72	1,5	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Byodo Rigatoni semola	355,0	*	12,1	72	1,5	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Byodo Spaghetti semola	356,0	*	12,1	72	1,5	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Byodo Spaghettini semola	357,0	*	12,1	72	1,5	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Byodo Spiralen semola	358,0	*	12,1	72	1,5	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Byodo Spiralen semola bunt	359,0	*	12,1	72	1,5	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Byodo Tagliatelle	360,0	*	12,1	72	1,5	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Byodo Tagliatelle grün	361,0	*	12,1	72	1,5	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Byodo Hörnchen	362,0	*	12,1	72	1,5	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Byodo Cannelloni	363,0	*	12,1	72	1,5	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Byodo Volanti semola	364,0	*	12,1	72	1,5	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Byodo Penne Vollkorn integrale	365,0	*	12,1	72	1,5	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Byodo Spaghetti Vollkorn integrale	366,0	*	12,1	72	1,5	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Byodo Spiralen Vollkorn integrale	367,0	*	12,1	72	1,5	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Byodo Vollkorn Lasagneplatten integrale	368,0	*	12,1	72	1,5	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Pasta Nuova Dinkel Vollkorn-Tortellini mit Grünkern-Gemüse-Füllung	277,1	*	10,5	48,2	4,7	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Pasta Nuova Maultaschen mit Gemüsefüllung	174,6	*	8,2	26,9	3,8	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Pasta Nuova Maultaschen mit Spinat-Lauch	181,4	*	8,7	27,2	4,2	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Pasta Nuova Maultaschle schwäbisch-vegetarisch	283,6	*	11,8	43,8	6,8	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Pasta Nuova Tortellini gialli mit feiner Gemüsefüllung	274,7	*	11,1	48,8	3,9	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Rapunzel Spaghetti (Vollkorn)	335,4	*	12	65,7	2,3	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Rapunzel Spaghetti semola (hell)	368,4	*	11,8	75	1,8	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Rapunzel Spirelli (Vollkorn)	368,7	*	12,8	72,2	2,7	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Rapunzel Spirelli semola (hell)	361,3	*	11,5	74,2	1,5	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Rapunzel Tagliatelle	335,4	*	12	65,7	2,3	*	*	*	*	*	*	*	*	*

### Getreide und andere stärkehaltige Produkte

Amaranth	366,8	11,1	14,6	56,8	8,81	0,081	*	26	484	308	214	582	9	3700
Blätterteig	377,0	37	5	33	25	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Buchweizen, geschältes Korn	341,0	12,8	9,07	71	1,73	0,08	3,7	*	392	142	18	320	3,8	2700
Buchweizen, Grütze	328,2	13,2	8,1	72,6	0,6	*	3,2	1	218	48	12	150	2	*
Buchweizenmehl	355,4	14,1	10,9	70,7	2,71	*	*	1	2,2	50	*	263	*	*
Dinkel, entspelztes ganzes Korn	322,3	10,4	15,8	60,3	1,69	*	9,69	550	415	130	25	422	4,4	3700
Dinkelflocken, Kleimblatt	324,2	*	10,8	63,2	2,7	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Dinkelmehl, Type 630	337,8	14	11,5	68,9	1,3	*	3,7	*	*	*	*	*	*	*
Dinkelmehl, Vollkornmehl	335,3	9,84	13,2	64	2,55	0,086	8,38	*	381	114	24	384	3,2	2800
Gerste, Graupen	338,2	12,2	10,4	71	1,4	*	4,6	5	250	65	18	205	2,8	*
Gerste, Korn	307,3	12,7	10,6	63,3	1,3	*	9,8	18	444	114	38	342	2,8	*
Gerste, Mehl, Vollkorn	332,2	12,8	10,6	72	0,2	*	*	5	458	155	39	390	3	*
Grieß (Weizen)	322,8	12,1	10,8	69	0,4	*	7,1	1	112	30	17	87	1	*
Grünkern	324,2	12,5	10,8	63,2	2,7	*	8,8	2,8	447	114	22	411	4,2	*
Hafer (entspelztes, ganzes Korn)	329,1	13	9,91	55,7	7,09	0,12	9,67	8,4	335	129	80	342	5,8	3200
Haferkleie	265,6	9,5	17,8	40,5	3,6	*	19	6	670	230	100	690	7,3	*
Hafermehl	392,2	9,35	13,2	67,9	7,15	0,082	*	6	268	*	55	405	4,2	*
Hirse	353,5	12,5	10,6	69	3,9	*	3,8	3	173	123	10	275	6,9	*
Kartoffelstärke	343,9	15,5	0,61	83,1	0,1	*	*	7,6	15	6	35	6,7	0,0018	150

Jod	Selen	Vitamin A	Vitamin D	Vitamin E	Vitamin K	Vitamin B <sub>1</sub>	Vitamin B <sub>2</sub>	Niacin	Pantothensäure	Vitamin B <sub>6</sub>	Vitamin B <sub>12</sub>	Folsäure	Vitamin C	Name
ng	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	mg	
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Byodo Penne semola
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Byodo Pipe Rigate semola
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Byodo Rigatoni semola
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Byodo Spaghetti semola
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Byodo Spaghettini semola
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Byodo Spiralen semola
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Byodo Spiralen semola bunt
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Byodo Tagliatelle
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Byodo Tagliatelle grün
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Byodo Hörnchen
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Byodo Cannelloni
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Byodo Volanti semola
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Byodo Penne Vollkorn integrale
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Byodo Spaghetti Vollkorn integrale
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Byodo Spiralen Vollkorn integrale
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Byodo Vollkorn Lasagneplatten integrale
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Pasta Nuova Dinkel Vollkorn-Tortellini mit Grünkern-Gemüse-Füllung
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Pasta Nuova Maultaschen mit Gemüsefüllung
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Pasta Nuova Maultaschen mit Spinat-Lauch
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Pasta Nuova Maultaschle schwäbisch-vegetarisch
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Pasta Nuova Tortellini gialli mit feiner Gemüsefüllung
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Rapunzel Spaghetti (Vollkorn)
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Rapunzel Spaghetti semola (hell)
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Rapunzel Spirelli (Vollkorn)
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Rapunzel Spirelli semola (hell)
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Rapunzel Tagliatelle

### Getreide und andere stärkehaltige Produkte

*	*	*	*	*	*	800	190	1200	*	*	0	*	*	Amaranth
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Blätterteig
*	8,3	*	*	844	*	240	150	2900	1200	*	0	*	*	Buchweizen, geschältes Korn
2500	4,9	*	*	1200	*	280	20	2900	*	400	0	*	*	Buchweizen, Grütze
*	*	*	*	*	*	580	150	2900	1500	*	0	*	*	Buchweizenmehl
*	*	*	*	*	*	303	155	6600	*	*	0	*	*	Dinkel, entspelztes ganzes Korn
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Dinkelflocken, Kleimblatt
*	*	*	*	1400	*	420	90	*	*	265	0	*	*	Dinkelmehl, Type 630
*	*	*	*	200	*	100	80	3100	*	220	0	*	*	Dinkelmehl, Vollkornmehl
*	*	*	*	600	*	430	180	4800	*	560	0	*	*	Gerste, Graupen
*	*	*	*	200	*	160	80	5500	*	330	0	*	*	Gerste, Korn
*	*	*	*	800	*	120	40	1300	*	90	0	*	*	Gerste, Mehl, Vollkorn
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Grieß (Weizen)
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Grünkern
8000	7,1	*	*	841	50	674	170	2400	710	960	0	33	*	Hafer (enspelztes, ganzes Korn)
*	*	*	*	*	*	120	200	*	*	150	0	*	*	Haferkleie
4200	*	*	*	*	4,1	560	120	930	*	200	0	*	*	Hafermehl
*	*	*	*	400	*	430	110	1800	*	520	0	*	*	Hirse
1000	*	*	*	*	*	6	7	140	*	10	0	*	*	Kartoffelstärke

Name	Energie	Wasser	Protein	Kohlenhydrate	Fett	α-Linolen-säure	Ballaststoffe	Natrium	Kalium	Magnes.	Calcium	Phosphor	Eisen	Zink
	kcal	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg
Mais, ganzes Korn	327,6	11,2	8,03	64,2	3,8	0,04	9,71	6	270	91	8,3	213	1,5	1700
Maismehl	327,5	*	8,04	66,3	2,82	0,025	9,42	0,7	120	47	18	*	2,4	*
Maisstärke	354,4	12,6	0,4	85,9	0,08	*	*	3	7	2	*	30	0,5	*
Paniermehl (Semmelbrösel)	349,0	*	13	72	1	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Quinoa	342,2	12,7	14,8	58,8	5,04	0,2	6,64	9,6	804	276	80	328	8	2500
Reis, poliert	350,0	13	6,83	77,7	0,62	0,012	1,39	3,9	112	32	6,2	*	0,925	1055
Reis, poliert, gekocht, abgetropft	85,9	78	1,95	18,8	0,16	*	*	448	31	14	3	36	*	*
Reis, unpoliert (Naturreis)	350,8	13,1	7,22	74,1	2,2	0,03	2,21	10	260	119	16	282	3,2	1600
Reismehl	357,5	12,5	6,68	79,6	0,65	*	*	4	104	23	7	90	*	*
Reisstärke	351,4	13,8	0,76	85	0	*	*	61	8	20	20	*	*	*
Roggen, Korn	296,1	13,7	9,5	60,7	1,7	*	13,2	4	510	91	37	336	2,8	*
Roggenflocken	307,3	*	12	61	1,7	*	10	2	450	120	30	350	4	*
Roggenmehl, Type 1150	298,4	11,6	7,9	65,8	0,4	*	8	1	297	50	28	196	2,1	*
Roggenmehl, Type 815	314,3	14,3	6,9	71	0,3	*	6,5	1	170	26	22	126	2,1	*
Roggenmehl, Type 997	311,5	14,6	7,4	68	1,1	*	8,6	1	285	46	25	200	1,9	*
Roggen-Vollkornmehl, Type 1800	292,7	14,3	10,8	59	1,5	*	13,9	2	490	93	32	354	3,7	*
Vollkornmehl, Type 1700	294,4	*	12,1	59,7	0,8	*	11,7	2	378	130	28	350	4,7	*
Vollkornmehl/Backschrot, Type 1700	294,4	12,6	12,1	59,7	0,8	*	11,7	2	378	130	28	350	4,7	*
Weizen, Korn	307,6	11,8	11,4	61	2	*	13,3	8	381	97	33	341	3,3	*
Weizenkeimöl	890,0	*	*	*	100	7,8	*	*	*	*	*	*	*	*
Weizenkleie	178,3	11,5	16	18	4,7	*	45,5	2	1352	490	67	1143	16	*
Weizenmehl, Type 1050	330,6	13,7	11,6	67	1,8	*	5,2	2	203	53	24	208	2,2	*
Weizenmehl, Type 405	330,0	13,1	10,6	71	0,4	*	4	2	108	*	15	74	1,5	*
Weizenmehl, Type 550	336,7	12,7	10,9	70,8	1,1	*	4,1	2	146	10	16	108	1,1	*
Alnatura Hirseflocken	365,0	*	11,9	72,9	2,9	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Alnatura Reisflocken	350,7	*	7,2	74,1	2,2	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Bauckhof Feine Speisestärke aus Mais	363,4	*	0,5	86	1	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Bauckhof Kartoffelstärke	333,2	*	0,2	80	0,5	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Dr. Ritter 7-Tage-Bio-Körner-Kur	320,8	*	29	34	8	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Dr. Ritter Bio-Reistag	372,8	*	6,7	79,3	2,5	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Dr. Ritter Weizenkeime	320,8	*	29	34	8	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Lima Buchweizenflocken	389,8	*	8,8	81,5	2,5	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Lima Kasha	382,8	*	13,3	71,5	4,4	*	*	5	324	85	21	*	3,2	*
Lima Kokoh	402,6	*	13,4	70,8	6,9	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Lima Kuzu	344,0	*	*	83,9	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Lima Polenta	344,1	*	6,2	76	1	*	*	*	*	*	11	*	1	*
Lima Reisflocken	354,5	*	8	74,5	2,1	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Rapunzel Buchstaben	358,0	*	11,5	73,4	1,5	*	*	*	*	*	*	*	*	*
<b>Pflanzendrinks</b>														
Alnatura Haferdrink	45,7	*	0,2	7,7	1,5	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Alnatura Reisdink Calcium	48,6	*	0,1	9,6	1	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Alnatura Reisdink Natur	48,6	*	0,1	9,6	1	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Alnatura Sojadrink Calcium	45,0	*	3,3	3,8	1,9	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Alnatura Sojadrink Natur	42,2	*	3,6	2,4	2,1	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Alnatura Sojadrink Schoko	65,4	*	3,4	8,9	1,8	*	*	*	*	*	*	*	*	*

Jod	Selen	Vitamin A	Vitamin D	Vitamin E	Vitamin K	Vitamin B <sub>1</sub>	Vitamin B <sub>2</sub>	Niacin	Pantothensäure	Vitamin B <sub>6</sub>	Vitamin B <sub>12</sub>	Folsäure	Vitamin C	Name
ng	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	mg	
2600	12	185	*	2000	40	360	200	1500	650	400	0	26	*	Mais, ganzes Korn
*	*	50	*	*	*	440	130	1900	550	60	0	10	*	Maismehl
2500	*	*	*	*	*	*	8	30	*	*	0	*	*	Maisstärke
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Paniermehl (Semmelbrösel)
*	*	4000	*	*	*	170	*	450	*	*	0	*	*	Quinoa
1900	7	*	*	184	*	60	32	1300	630	150	0	11	*	Reis, poliert
*	*	*	*	*	*	20	10	320	*	*	0	*	*	Reis, poliert, gekocht, abgetropft
2200	10	*	*	740	*	410	91	5,2	1700	275	0	16	*	Reis, unpoliert (Naturreis)
1000	*	*	*	*	*	60	30	1400	*	200	0	10	*	Reismehl
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Reisstärke
*	*	*	*	2000	*	350	170	1800	*	230	0	*	*	Roggen, Korn
*	*	2	*	1800	*	1800	350	200	*	300	0	*	*	Roggenflocken
*	*	41	*	900	*	220	110	1100	*	*	0	*	*	Roggenmehl, Type 1150
*	*	*	*	500	*	180	90	600	*	110	0	*	*	Roggenmehl, Type 815
*	*	*	*	1300	*	190	110	800	*	*	0	*	*	Roggenmehl, Type 997
*	*	1	*	1600	*	300	140	1900	*	300	0	*	*	Roggen-Vollkornmehl, Type 1800
*	*	*	*	2100	*	470	170	4800	*	460	0	*	*	Vollkornmehl, Type 1700
*	*	*	*	2100	*	470	170	4800	*	460	0	*	*	Vollkornmehl/Backschrot, Type 1700
*	*	3	*	1400	*	460	110	5100	*	270	0	*	*	Weizen, Korn
*	*	*	*	0,174	24	*	*	*	*	*	0	*	*	Weizenkeimöl
*	*	*	*	2700	*	650	510	17700	*	730	0	*	*	Weizenkleie
*	*	*	*	1400	*	430	70	1400	*	240	0	*	*	Weizenmehl, Type 1050
*	*	*	*	300	*	60	30	700	*	180	0	*	*	Weizenmehl, Type 405
*	*	*	*	300	*	110	80	500	*	100	0	*	*	Weizenmehl, Type 550
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Alnatura Hirseflocken
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Alnatura Reisflocken
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Baukhof Feine Speisestärke aus Mais
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Baukhof Kartoffelstärke
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Dr. Ritter 7-Tage-Bio-Körner-Kur
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Dr. Ritter Bio-Reistag
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Dr. Ritter Weizenkeime
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Lima Buchweizenflocken
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Lima Kasha
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Lima Kokoh
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Lima Kuzu
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Lima Polenta
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Lima Reisflocken
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Rapunzel Buchstaben
<b>Pflanzendrinks</b>														
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Alnatura Haferdrink
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Alnatura Reisdink Calcium
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Alnatura Reisdink Natur
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Alnatura Sojadrink Calcium
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Alnatura Sojadrink Natur
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Alnatura Sojadrink Schoko

Name	Energie	Wasser	Protein	Kohlenhydrate	Fett	$\alpha$ -Linolensäure	Ballaststoffe	Natrium	Kalium	Magnes.	Calcium	Phosphor	Eisen	Zink
	kcal	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	$\mu$ g
Alnatura Soja-Reis-Drink	46,7	*	2	6,5	1,4	*	*	*	*	*	*	*	*	*
alpro soya Drink Banane	71,0	*	3,3	9,9	1,8	0,13	0,6	50	86,4	40,3	120	30,4	0,4	*
alpro soya Drink Bio Natur	42,0	*	3,3	2,7	1,8	0,13	0,5	50	57,7	40,4	12	12,4	0,3	*
alpro soya Drink Calcium	42,0	*	3,3	2,8	1,9	0,14	0,6	50	96,5	41,3	120	42,4	0,4	*
alpro soya Drink Calcium gekühlt	42,0	*	3,3	2,8	1,9	0,14	0,6	50	58,6	41,3	140	80,7	0,4	*
alpro soya Drink Calcium gekühlt light	30,0	*	2,1	2,4	1,2	0,08	1,3	50	73,5	25,2	140	37,7	0,2	*
alpro soya Drink Calcium light	30,0	*	2,1	2,4	1,2	0,08	1,3	50	73,5	40,7	140	37,7	0,3	*
alpro soya Drink Erdbeere	66,0	*	3	9	1,7	0,12	0,9	50	57,2	36,9	120	70	0,4	*
alpro soya Drink Ohne Zucker- und Salzzusatz	35,0	*	3,7	0,1	2,2	0,15	0,6	10	63	45	12	13,8	0,3	*
alpro soya Drink Pfirsich-Aprikose	65,0	*	3	8,8	1,7	0,12	0,9	50	53,5	36,6	120	70	0,4	*
alpro soya Drink Schoko	70,0	*	3,3	9,8	1,8	0,12	1	50	150,4	43,2	120	38,8	0,7	*
alpro soya Drink Vanille	62,0	*	3,3	7,9	1,8	0,13	0,6	50	80,8	39,7	120	30,2	0,3	*
alpro soya Drink Waldfrüchte	65,0	*	3	8,9	1,7	0,12	0,9	50	58,2	42,6	120	71,4	0,4	*
alpro soya Vanille gekühlt	59,8	*	3,8	6,2	2,2	0,15	0,6	60	*	*	140	*	*	*
Berief SOJA FIT Cappuccino + Kalzium	66,2	*	2,7	8,9	2,2	0,12	0,1	60	*	*	120	*	*	*
Berief SOJA FIT Natur-Drink + Kalzium	42,9	*	2,7	3,3	2,1	0,11	0,1	*	*	*	120	*	*	*
Berief SOJA FIT Orange-Mango	74,9	*	2,3	11,7	2,1	0,11	0,2	40	*	*	140	*	*	*
Berief SOJA FIT Schoko + Kalzium	66,2	*	2,7	8,9	2,2	0,12	0,1	60	*	*	120	*	*	*
Berief SOJA FIT Vanille + Kalzium	62,7	*	2,7	8,7	1,9	0,1	0,1	40	*	*	120	*	*	*
Bruno Fischer Reisdink	53,8	*	0,2	9,9	1,4	*	*	0	*	*	*	*	*	*
Bruno Fischer Sojadrink Natur	36,1	*	3,7	0,6	2,2	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Bruno Fischer Sojadrink Vanille	56,5	*	3,7	5,8	2,1	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Danone Savia Sojagetränk Waldbeeren und Cerealien	68,0	*	3,2	9,6	1,9	*	*	*	*	*	0	*	*	*
Dr. Ritter Bio-Mandel-Drink	38,1	*	0,9	5,2	1,5	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Joya Soja Drink Apfel Limette	68,1	*	3	9,7	1,9	*	0,5	*	*	*	*	*	*	*
Joya Soja Drink mit Calcium	44,3	*	3,6	2,7	2,2	*	0,3	70	*	*	*	*	*	*
Joya Soja Drink Schoko	63,7	*	3,3	7,7	2,2	*	0,5	70	*	*	120	*	*	*
Joya Soja Drink Vanille	57,1	*	3	6,8	2	*	0,5	70	*	*	120	*	*	*
Joya Soja Reis Drink	46,3	*	2	6,4	1,4	*	0,5	60	*	*	120	*	*	*
Joya Soja-Reis-Drink	46,7	*	2	6,5	1,4	*	0,4	40	*	*	120	*	*	*
Lima Cereals & Soy Drink Natural	55,6	*	1,9	9,2	1,2	*	*	20	28,4	10,3	6,4	*	0,5	*
Lima Fruit&Rice Blutorangen-Heidelbeere	56,4	*	0,3	12,6	0,4	*	*	0,05	32	5,6	8	*	*	*
Lima Fruit&Rice Pfirsich-Aprikose	59,7	*	0,2	13,3	0,5	*	*	*	*	4,4	*	*	*	*
Lima Oat Drink Natural	31,7	*	0,6	4,8	1,1	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Lima Rice Drink Choco	62,1	*	1,8	9,8	1,7	*	*	*	*	16	*	*	*	*
Lima Rice Drink Haselnuss-Mandel	81,2	*	0,7	10,7	3,9	*	*	40	28,4	10,3	6,4	*	0,5	*
Lima Rice Drink Natural	47,8	*	0,1	9,4	1	*	*	0,03	*	*	*	*	*	*
Lima Rice Drink Original	58,0	*	0,2	12	0,9	*	*	0,032	9,5	1	2,4	*	0,1	*
Lima Soya Drink Natural	34,8	*	3,6	0,6	2,1	*	*	0,01	*	15	120	*	*	*
Martin Evers Reisdink	50,0	*	0,1	9,5	1,2	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Martin Evers Soja-Drink, ungesüßt	34,8	*	3,6	0,6	2,1	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Oatly Oat Drink - with chocolate flavour	57,5	*	1	10	1,5	*	0,8	50	*	*	*	*	*	*
Oatly Oat Drink - with vanilla flavour	51,5	*	1	8,5	1,5	*	0,8	50	*	*	*	*	*	*
Oatly Oat Drink Organic	36,3	*	1	6,5	0,7	*	0,8	50	*	*	*	*	*	*
Oatly Plus + Oat Drink with calcium	43,5	*	1	6,5	1,5	*	0,8	40	*	*	120	*	*	*
Provamel Bio Haferdrink	58,0	*	0,6	10,2	1,5	*	0,3	30	59,4	39,7	21,4	11,9	0,5	*
Provamel Bio Reisdink	49,0	*	0,1	9,5	1,2	*	0	30	16,8	4,8	6,6	12,6	*	*
Provamel Bio Soya Drink Banane	78,0	*	3,8	10,4	2,2	*	0,6	60	66,7	45,5	13,1	14,2	0,4	*

Jod	Selen	Vitamin A	Vitamin D	Vitamin E	Vitamin K	Vitamin B <sub>1</sub>	Vitamin B <sub>2</sub>	Niacin	Pantothensäure	Vitamin B <sub>6</sub>	Vitamin B <sub>12</sub>	Folsäure	Vitamin C	Name
ng	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	mg	
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Alnatura Soja-Reis-Drink
*	*	*	*	*	*	*	240	*	*	*	0,15	*	*	alpro soya Drink Banane
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	alpro soya Drink Bio Natur
*	*	*	*	2000	*	*	240	*	*	*	0,5	*	*	alpro soya Drink Calcium
*	*	*	*	2000	*	*	240	*	*	*	0,5	*	*	alpro soya Drink Calcium gekühlt
*	*	*	*	1700	*	*	270	*	*	340	0,17	34	10,2	alpro soya Drink Calcium gekühlt light
*	*	*	*	*	*	*	240	*	*	*	0,15	*	*	alpro soya Drink Calcium light
*	*	*	*	*	*	*	240	*	*	*	0,15	*	*	alpro soya Drink Erdbeere
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	alpro soya Drink Ohne Zucker- und Salzzusatz
*	*	*	*	*	*	*	240	*	*	*	0,15	*	*	alpro soya Drink Pfirsich-Aprikose
*	*	*	*	*	*	*	240	*	*	*	0,15	*	*	alpro soya Drink Schoko
*	*	*	*	*	*	*	240	*	*	*	0,15	*	*	alpro soya Drink Vanille
*	*	*	*	*	*	*	240	*	*	*	0,15	*	*	alpro soya Drink Waldfrüchte
*	*	*	*	1500	*	*	240	*	*	*	0,5	*	*	alpro soya Vanille gekühlt
*	*	*	*	1500	*	210	240	2700	*	300	0	*	*	Berief SOJA FIT Cappuccino + Kalzium
*	*	*	*	1500	*	210	240	2700	*	300	0	*	*	Berief SOJA FIT Natur-Drink + Kalzium
*	*	*	*	1500	*	210	240	270	*	300	0	*	*	Berief SOJA FIT Orange-Mango
*	*	*	*	1500	*	210	240	2700	*	300	0	*	*	Berief SOJA FIT Schoko + Kalzium
*	*	*	*	1500	*	210	240	2700	*	300	0	*	*	Berief SOJA FIT Vanille + Kalzium
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Bruno Fischer Reisdrink
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Bruno Fischer Sojadrink Natur
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Bruno Fischer Sojadrink Vanille
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Danone Savia Sojagetränk Waldbeeren und Cerealien
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Dr. Ritter Bio-Mandel-Drink
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Joya Soja Drink Apfel Limette
*	*	*	*	1500	*	*	240	*	*	*	0,15	*	*	Joya Soja Drink mit Calcium
*	*	*	*	1500	*	*	240	*	*	*	150	*	*	Joya Soja Drink Schoko
*	*	*	*	1500	*	*	240	*	*	*	0,15	*	*	Joya Soja Drink Vanille
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Joya Soja Reis Drink
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Joya Soja-Reis-Drink
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Lima Cereals & Soy Drink Natural
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Lima Fruit&Rice Blutorangen-Heidelbeere
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Lima Fruit&Rice Pfirsich-Aprikose
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Lima Oat Drink Natural
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Lima Rice Drink Choco
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Lima Rice Drink Haselnuss-Mandel
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Lima Rice Drink Natural
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Lima Rice Drink Original
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Lima Soya Drink Natural
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Martin Evers Reisdrink
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Martin Evers Soja-Drink, ungesüßt
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Oatly Oat Drink - with chocolate flavour
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Oatly Oat Drink - with vanilla flavour
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Oatly Oat Drink Organic
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Oatly Plus + Oat Drink with calcium
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Provamel Bio Haferdrink
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Provamel Bio Reisdrink
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Provamel Bio Soja Drink Banane

Name	Energie	Wasser	Protein	Kohlenhydrate	Fett	$\alpha$ -Linolensäure	Ballaststoffe	Natrium	Kalium	Magnes.	Calcium	Phosphor	Eisen	Zink
	kcal	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	$\mu$ g
Provamel Bio Soya Drink Choco	83,0	*	3,9	11,2	2,4	*	1,1	50	109	43	14,4	22	0,6	*
Provamel Bio Soya Drink Erdbeere	59,0	*	3,8	5,8	2,2	*	0,6	60	67,9	45,6	13,4	14,5	0,4	*
Provamel Bio Soya Drink Natural	35,0	*	3,7	0,1	2,2	*	0,6	10	36,9	45,1	12,6	13,8	0,3	*
Provamel Bio Soya Drink plus Calcium	45,0	*	3,7	2,4	2,2	*	0,6	60	96,8	56,9	120	13,8	0,9	*
Provamel Bio Soya Drink Special	51,0	*	3,7	3,8	2,2	*	0,6	60	64	46,8	13,5	15,3	0,3	*
Provamel Bio Soya Drink Tropical	55,0	*	2	8,8	1,1	*	0,7	90	57,3	26,4	13,8	7,3	0,4	*
Provamel Bio Soya Drink Vanille	60,0	*	3,8	6,2	2,2	*	0,6	60	66	45,4	13,1	14,1	0,4	*
Schneekoppe Soja Drink Schokolade	65,4	*	3	8,4	2,2	*	0,6	60	*	*	120	*	*	*
Soyana Swiss Cereal Drink 7-Korn	57,0	*	1,4	8,8	1,8	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Soyana Swiss Cereal Drink Dinkel	48,9	*	1,2	7,2	1,7	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Soyana Swiss Cereal Drink Dinkel Banane Special	53,5	*	1,5	5,8	2,7	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Soyana Swiss Cereal Drink Dinkel Chocomalt PLUS Calcium	71,7	*	1,6	11,6	2,1	*	*	*	*	*	120	*	*	*
Soyana Swiss Cereal Drink Dinkel Haselnuss	55,2	*	1,1	10	1,2	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Soyana Swiss Cereal Drink Dinkel PLUS Calcium	48,5	*	1,2	7,1	1,7	*	*	*	*	*	120	*	*	*
Soyana Swiss Cereal Drink Dinkel Vanille	61,7	*	1,2	10,4	1,7	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Soyana Swiss Cereal Drink Dinkel Yoga	64,5	*	1,2	11,1	1,7	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Soyana Swiss Cereal Drink Gerste	48,0	*	1,1	7,3	1,6	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Soyana Swiss Cereal Drink Hafer	51,3	*	1,4	6,7	2,1	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Soyana Swiss Cereal Drink Hafer Kaffee	99,5	*	2,6	16,2	2,7	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Soyana Swiss Cereal Drink Hafer PLUS Calcium	51,3	*	1,4	6,7	2,1	*	*	*	*	*	120	*	*	*
Soyana Swiss Cereal Drink Hafer Sesam	74,3	*	2,2	8,5	3,5	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Soyana Swiss Cereal Drink Hirse	54,8	*	1,4	8,7	1,6	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Soyana Swiss Reis-Drink	29,7	*	0,2	4,3	1,3	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Soyana Swiss Reis-Drink Choco	64,1	*	0,7	8,8	2,9	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Soyana Swiss Reis-Drink Mandeln	64,9	*	1,6	6,3	3,7	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Soyana Swiss Reis-Drink Mango	49,6	*	0,2	11,3	0,4	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Soyana Swiss Reis-Drink Vollreis	30,6	*	0,2	4,3	1,4	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Soyana Swiss Reis-Drink Vollreis PLUS Calcium	33,8	*	0,2	4,2	1,8	*	*	*	*	*	120	*	*	*
Soyana Swiss Soya-Drink Cappuccino	55,7	*	3,2	6,9	1,7	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Soyana Swiss Soya-Drink Choco	61,3	*	3,6	7	2,1	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Soyana Swiss Soya-Drink Indian Chai	38,0	*	1,6	6,1	0,8	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Soyana Swiss Soya-Drink Mandeln	50,6	*	2,7	3,2	3	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Soyana Swiss Soya-Drink Natur	42,1	*	4	1,8	2,1	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Soyana Swiss Soya-Drink Vanille	64,4	*	3,6	8	2	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Frenkenberger Trinkhanf	38,0	*	1,3	0,1	3,4	*	*	23,8	78,9	22,7	2,6	*	*	1,5
Frenkenberger Trinkhanf mit Kaffee	49,0	*	1,3	2,9	3,4	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Viana Demeter Soya Alive Drink	48,7	*	2,9	5,5	1,7	*	0,6	*	*	*	120	*	*	*
Viana ReisActiv Drink	80,4	*	0,1	9,1	4,8	*	0,1	24	*	*	*	*	*	*
Vitaquell Bio HaferDrink	43,8	*	1	6,5	1,5	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Vitaquell Bio ReisDrink	50,0	*	0,1	9,5	1,2	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Vitaquell Bio SojaDrink Kakao	82,1	*	3,9	11,2	2,4	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Vitaquell Bio SojaDrink ungesüßt	34,0	*	3,7	0,1	2,2	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Vitaquell SojaDrink Banane	60,8	*	3	7,7	2	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Vitaquell SojaDrink Bio Apfel-Limette	52,9	*	1,3	10,4	0,6	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Vitaquell SojaDrink Bio Cappuccino	68,3	*	3,7	9,1	1,9	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Vitaquell SojaDrink Bio Mango-Orange	53,8	*	1,4	10,3	0,7	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Vitaquell SojaDrink Calcium mit Vanille	45,1	*	3,7	2,8	2,2	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Vitaquell SojaDrink ohne Zucker und Salz	34,0	*	3,7	0,1	2,2	*	*	*	*	*	*	*	*	*



Jod	Selen	Vitamin A	Vitamin D	Vitamin E	Vitamin K	Vitamin B <sub>1</sub>	Vitamin B <sub>2</sub>	Niacin	Pantothensäure	Vitamin B <sub>6</sub>	Vitamin B <sub>12</sub>	Folsäure	Vitamin C	Name
ng	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	mg	
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Provamel Bio Soya Drink Choco
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Provamel Bio Soya Drink Erdbeere
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Provamel Bio Soya Drink Natural
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Provamel Bio Soya Drink plus Calcium
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Provamel Bio Soya Drink Special
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Provamel Bio Soya Drink Tropical
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Provamel Bio Soya Drink Vanille
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Schneekoppe Soja Drink Schokolade
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Soyana Swiss Cereal Drink 7-Korn
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Soyana Swiss Cereal Drink Dinkel
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Soyana Swiss Cereal Drink Dinkel Banane Special
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Soyana Swiss Cereal Drink Dinkel Chocomalt PLUS Calcium
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Soyana Swiss Cereal Drink Dinkel Haselnuss
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Soyana Swiss Cereal Drink Dinkel PLUS Calcium
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Soyana Swiss Cereal Drink Dinkel Vanille
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Soyana Swiss Cereal Drink Dinkel Yoga
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Soyana Swiss Cereal Drink Gerste
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Soyana Swiss Cereal Drink Hafer
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Soyana Swiss Cereal Drink Hafer Kaffee
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Soyana Swiss Cereal Drink Hafer PLUS Calcium
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Soyana Swiss Cereal Drink Hafer Sesam
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Soyana Swiss Cereal Drink Hirse
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Soyana Swiss Reis-Drink
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Soyana Swiss Reis-Drink Choco
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Soyana Swiss Reis-Drink Mandeln
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Soyana Swiss Reis-Drink Mango
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Soyana Swiss Reis-Drink Vollreis
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Soyana Swiss Reis-Drink Vollreis PLUS Calcium
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Soyana Swiss Soya-Drink Cappuccino
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Soyana Swiss Soya-Drink Choco
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Soyana Swiss Soya-Drink Indian Chai
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Soyana Swiss Soya-Drink Mandeln
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Soyana Swiss Soya-Drink Natur
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Soyana Swiss Soya-Drink Vanille
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Frenkenberger Trinkhanf
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Frenkenberger Trinkhanf mit Kaffee
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Viana Demeter Soya Alive Drink
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Viana ReisActiv Drink
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Vitaquell Bio HaferDrink
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Vitaquell Bio ReisDrink
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Vitaquell Bio SojaDrink Kakao
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Vitaquell Bio SojaDrink ungesüßt
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Vitaquell SojaDrink Banane
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Vitaquell SojaDrink Bio Apfel-Limette
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Vitaquell SojaDrink Bio Cappuccino
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Vitaquell SojaDrink Bio Mango-Orange
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Vitaquell SojaDrink Calcium mit Vanille
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Vitaquell SojaDrink ohne Zucker und Salz

Name	Energie kcal	Wasser g	Protein g	Kohlen- hydrate g	Fett g	α-Linolen- säure g	Ballast- stoffe g	Natrium mg	Kalium mg	Magnes. mg	Calcium mg	Phosphor mg	Eisen mg	Zink µg
Vitaquell SojaDrink Vanille	54,5	*	3,7	5,1	2,2	*	*	*	*	*	*	*	*	*
<b>Öle und Fette</b>														
Baumwollsaatöl	890,0	*	*	*	100	0,74	*	1	*	*	*	*	0,03	*
Distelöl (Safforöl)	890,0	*	*	*	100	0,47	*	*	*	*	*	*	*	*
Erdnussöl	890,0	*	*	*	100	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Kokosfett	890,0	*	*	*	100	*	*	*	*	*	*	0,9	0,02	*
Kürbiskernöl	890,0	*	*	*	100	0,48	*	*	*	*	*	*	*	*
Leinöl	890,0	*	*	*	100	52,8	*	*	*	*	*	*	*	*
Maiskeimöl	890,0	*	*	*	100	0,96	*	1	*	*	*	*	1,3	*
Mohnöl	890,0	*	*	*	100	1	*	*	*	*	*	*	*	*
Olivenöl	897,2	0,2	*	0,2	99,6	*	*	1	*	*	*	1	*	*
Palmöl	898,2	*	*	*	99,8	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Sesamöl	890,0	*	*	*	100	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Sojaöl	890,0	*	*	*	100	7,7	*	*	*	*	*	*	*	*
Sonnenblumenöl	890,0	*	*	*	100	0,5	*	*	*	*	*	*	0,03	*
Traubenkernöl	900,0	*	*	*	100	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Vitaquell Bio Vitagen Pflanzenfett	890,0	*	*	*	100	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Vitaquell Heiße Küche Bratfett	890,0	*	*	*	100	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Vitaquell mOlivo Pflanzen-Margarine	712,0	*	*	*	80	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Walnussöl	890,0	*	*	*	100	12,2	*	*	*	*	*	*	*	*
Dr. Ritter Omega-3-Bio-Öl	890,0	*	*	*	100	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Dr. Ritter Saffor-Öl	818,8	*	*	*	92	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Dr. Ritter Weizenkeim-Vollöl	800,1	*	*	*	89,9	*	*	*	*	*	*	*	*	*
<b>Frühstücks cerealien</b>														
Cornflakes	352,6	5,7	7,15	79,7	0,6	*	*	960	120	*	13	59	2	260
Haferflocken	350,5	10	12,5	58,7	7	0,089	10	6,8	397	135	43	430	5,8	4300
Haferflocken, Instant	347,3	12,4	13,3	56,2	7,7	*	9,5	5	400	140	70	430	4	*
Haferflocken, Kleinblatt	364,4	*	13	59,9	7,8	*	*	*	*	135	*	*	*	*
Alnatura Cornflakes	373,3	*	8,3	81,4	0,9	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Alnatura Dinkel-Crunchy	167,4	*	7,3	5,2	13,3	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Alnatura Dinkel-Crunchy Waldbeere	371,7	*	7,3	56,1	12,8	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Alnatura Dinkelflocken Großblatt	45,6	*	12	63	3	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Alnatura Dinkel-Hafer-Crunchy mit Reissirup	423,1	*	8,8	67,7	12,6	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Alnatura Früchte-Müsli	329,5	*	9,3	62,2	4,4	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Alnatura Haferflocken, Großblatt	364,4	*	13	59,9	7,8	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Alnatura Kinder-Früchte-Müsli	336,3	*	9,3	64,3	4,2	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Alnatura Maxi-Müsli	368,8	*	11	62,6	7,9	*	*	*	*	*	*	*	*	*
BARNHOUSE Mr. Reen's Choco Crisps	387,7	*	5,7	85,6	1,7	*	*	*	*	*	*	*	*	*
BARNHOUSE Mr. Reen's Cornflakes & Co. Mandel 330g	399,5	*	7,1	64,8	12	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Bohlsener Mühle Schoko-Traum (Crunchy mit Schokolade)	384,4	*	8,1	65,2	9,7	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Dr. Ritter Apfel-Haferkleie "plus" Vital-Müesli	352,9	*	9,8	60,5	7,6	*	*	60	*	*	*	*	*	*
Dr. Ritter Bio-Basis-Müesli	355,8	*	12,8	56,9	8,3	*	*	10	*	*	*	*	*	*
Dr. Ritter Bio-Früchtemüsli	344,9	*	22,8	46,7	7,5	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Dr. Ritter Bircher-Müesli	325,8	*	10,8	61,2	3,8	*	*	10	*	*	*	*	*	*

Jod	Selen	Vitamin A	Vitamin D	Vitamin E	Vitamin K	Vitamin B <sub>1</sub>	Vitamin B <sub>2</sub>	Niacin	Pantothensäure	Vitamin B <sub>6</sub>	Vitamin B <sub>12</sub>	Folsäure	Vitamin C	Name
ng	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	mg	
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Vitaquell SojaDrink Vanille
<b>Öle und Fette</b>														
*	*	*	*	38000	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Baumwollsaatöl
*	*	*	*	44000	11	*	*	*	*	*	0	*	*	Distelöl (Safforöl)
*	*	*	*	10000	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Erdnussöl
*	*	*	*	2100	10	*	*	*	*	*	0	*	*	Kokosfett
*	*	*	*	*	112	*	*	*	*	*	0	*	*	Kürbiskernöl
*	*	*	*	5800	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Leinöl
*	*	23	*	34000	31	*	*	*	*	*	0	*	*	Maiskeimöl
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Mohnöl
*	*	120	*	13200	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Olivenöl
*	*	9400	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Palmöl
*	*	*	*	3500	10000	*	*	*	*	*	0	*	*	Sesamöl
*	*	583	*	17000	138	*	*	*	*	*	0	*	*	Sojaöl
*	*	4300	*	63000	9,4	*	*	*	*	*	0	*	*	Sonnenblumenöl
*	*	*	*	8000	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Traubenkernöl
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Vitaquell Bio Vitagen Pflanzenfett
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Vitaquell Heiße Küche Bratfett
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Vitaquell mOlivo Pflanzen-Margarine
*	*	*	*	3300	15	*	*	*	*	*	0	*	*	Walnussöl
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Dr. Ritter Omega-3-Bio-Öl
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Dr. Ritter Saffor-Öl
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Dr. Ritter Weizenkeim-Vollöl
<b>Frühstückscrealien</b>														
1000	2,6	28	*	175	*	60	60	1400	170	170	0	5,7	*	Cornflakes
4500	9,7	*	*	1500	63	590	150	1000	1100	160	0	*	*	Haferflocken
*	*	*	*	1500	*	650	150	1000	*	160	0	*	*	Haferflocken, Instant
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Haferflocken, Kleinblatt
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Alnatura Cornflakes
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Alnatura Dinkel-Crunchy
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Alnatura Dinkel-Crunchy Waldbeere
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Alnatura Dinkelflocken Großblatt
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Alnatura Dinkel-Hafer-Crunchy mit Reissirup
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Alnatura Früchte-Müsli
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Alnatura Haferflocken, Großblatt
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Alnatura Kinder-Früchte-Müsli
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Alnatura Maxi-Müsli
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	BARNHOUSE Mr. Reen's Choco Crisps
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	BARNHOUSE Mr. Reen's Cornflakes & Co. Mandel 330g
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Bohlsener Mühle Schoko-Traum (Crunchy mit Schokolade)
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Dr. Ritter Apfel-Haferkleie "plus" Vital-Müsli
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Dr. Ritter Bio-Basis-Müsli
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Dr. Ritter Bio-Früchtemüsli
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Dr. Ritter Bircher-Müsli

Name	Energie	Wasser	Protein	Kohlenhydrate	Fett	α-Linolen-säure	Ballaststoffe	Natrium	Kalium	Magnes.	Calcium	Phosphor	Eisen	Zink
	kcal	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg
Dr. Ritter Nuß-Kern-Müesli	390,0	*	14,3	45,4	16,8	*	*	10	*	*	*	*	*	*
Dr. Ritter Prebiotisches Hafer-Knusper	307,3	*	10,2	45,3	9,3	*	*	10	*	*	*	*	*	*
Dr. Ritter Schlemmer-Müesli	352,9	*	9,8	60,5	7,6	*	*	10	*	*	*	*	*	*
Dr. Ritter Soja Bio-Flocken	395,7	*	35	25	18	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Dr. Ritter Viel-Frucht-Müesli	342,2	*	7,5	63,7	5,9	*	*	10	*	*	*	*	*	*
Lima 5-Korn-Frühstücksflocken	330,4	*	10,9	64,2	2,9	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Lima Corn Flakes	360,8	*	8,3	77,7	1,2	*	*	700	350	*	16	*	1,2	*
Lima Fruit Nut & Oat Müsli	360,8	*	8,9	65,2	6,7	*	*	1	*	109	*	*	2,9	*
Lima Limapops Kamut®	386,0	*	13,3	79	1,3	*	*	*	320	*	*	*	*	*
Lima Limapops Mix	409,3	*	9	81,5	4,6	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Lima Original Muesli	373,1	*	10,7	63,5	8,1	*	*	24	450	137	60	*	3,2	*
Lima Rice & Millet Pops	409,8	*	9,5	62,5	13,2	*	*	300	*	*	*	*	*	*
Lima Royal Müsli Kamut	383,5	*	10,3	76,4	3,5	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Lima Schoko-Kamut® Müsli	432,0	*	12,3	71,6	10,3	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Martin Evers "Früchtemüsli"	85,6	*	1,3	18,6	0,5	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Martin Evers "Mini Zimties"	426,6	*	6,3	77,6	9,5	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Martin Evers Cornflakes	334,0	*	8,4	71,3	1,1	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Rapunzel Knusper Müsli	376,1	*	11,6	59,7	9,8	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Rapunzel Mandel-Ahorn-Crunchy	401,8	*	11,8	56,9	13,9	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Rapunzel Original Müsli	387,9	*	11,9	50,8	15,1	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Rapunzel Tropic Müsli	376,1	*	11,6	59,7	9,8	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Rapunzel Vollkorn Weizenpoppies mit Ahornsirup	344,6	*	10,3	71,3	1,48	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Rapunzel Weizenpoppies	359,8	*	11	74,3	1,5	*	10,6	*	*	*	0	*	*	*

### Brote und Backmischungen

Baguette	196,0	41,5	8,4	39,7	0,4	*	8,4	430	209	19	42	244	1,6	*
Brötchen (Semmel)	288,2	29,5	8,31	55,5	1,87	*	3,03	531	130	30	27	102	1,2	1100
Grahambrot (Weizenschrotbrot)	202,1	42,3	7,8	39,7	1	0,042	8,38	430	209	42	42	236	1,6	*
Knäckebrot	320,5	5,96	9,37	66,1	1,4	*	14,6	463	463	68	55	303	4,7	3100
Laugenbrezel/-brötchen	225,8	42	7,1	45,3	1,8	*	1,9	500	100	18	17	98	0,9	*
Pumpernickel Brot	184,6	45	7,4	36,5	1	*	9,3	370	338	80	55	147	2,4	*
Roggenbrot	221,0	39,8	6,22	45,8	1	*	6,46	511	244	35	29	121	2,3	1300
Roggenmischbrot	213,9	40,9	6,4	43,7	1,1	*	6,07	537	185	30	49	142	1,2	1000
Roggenmischbrot mit Weizenkleie	208,9	40,7	5,85	42,1	1,5	*	7,36	511	223	30	*	*	*	*
Roggenvollkornbrot	195,9	43,8	6,77	38,7	1,2	*	8,12	527	291	54	37	201	2	1500
Vollkornbrot mit Sonnenblumenkernen	214,5	40	9	39,9	2,1	*	5	590	250	106	35	298	2,8	*
Vollkorn-Fladenbrot	367,0	5	10	75	3	*	6	*	*	*	*	*	*	*
Weizenbrot	216,9	36,9	1,31	48,8	1,2	*	3,19	540	132	24	58	88	0,7	670
Weizenmischbrot	229,2	39	6,24	47,7	1,11	*	4,57	553	177	40	36	125	1,7	1300
Weizenvollkornbrot	201,2	42,6	7,01	40,7	0,86	*	7,41	462	210	60	31	204	2	1500
Allos Amaranth-Knäcke	298,2	*	9,7	56,8	3,2	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Allos Amaranth-Multigrain-Knäcke	328,3	*	11,7	59,9	4,3	*	14,9	1000	*	*	*	*	*	*
Allos Amaranth-Sesam-Knäcke	314,7	*	10,2	53,4	6,4	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Alnatura Dinkelbrot-Backmischung	328,2	*	12,9	64,4	1,7	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Alnatura Dinkel-Grünkern-Brot	160,0	*	5,8	30,4	1,5	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Alnatura Dinkel-Zwieback	397,0	*	12,4	68,2	7,9	*	*	*	*	*	*	*	*	*

Jod	Selen	Vitamin A	Vitamin D	Vitamin E	Vitamin K	Vitamin B <sub>1</sub>	Vitamin B <sub>2</sub>	Niacin	Pantothensäure	Vitamin B <sub>6</sub>	Vitamin B <sub>12</sub>	Folsäure	Vitamin C	Name
ng	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	mg	
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Dr. Ritter Nuß-Kern-Müesli
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Dr. Ritter Prebiotisches Hafer-Knusper
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Dr. Ritter Schlemmer-Müesli
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Dr. Ritter Soja Bio-Flocken
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Dr. Ritter Viel-Frucht-Müesli
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Lima 5-Korn-Frühstücksflocken
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Lima Corn Flakes
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Lima Fruit Nut & Oat Müsli
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Lima Limapops Kamut®
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Lima Limapops Mix
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Lima Original Muesli
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Lima Rice & Millet Pops
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Lima Royal Müsli Kamut
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Lima Schoko-Kamut® Müsli
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Martin Evers "Früchtemüsli"
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Martin Evers "Mini Zimties"
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Martin Evers Cornflakes
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Rapunzel Knusper Müsli
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Rapunzel Mandel-Ahorn-Crunchy
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Rapunzel Original Müsli
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Rapunzel Tropic Müsli
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Rapunzel Vollkorn Weizenpoppies mit Ahornsirup
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Rapunzel Weizenpoppies

### Brote und Backmischungen

*	*	*	*	300	*	210	110	2500	*	240	0	*	*	Baguette
2400	*	*	*	*	*	98	34	1100	500	40	0	*	*	Brötchen (Semmel)
*	*	*	*	330	*	210	110	2500	791	*	0	30	*	Grahambrot (Weizenschrotbrot)
5500	*	*	*	*	*	200	180	1100	1100	300	0	88	*	Knäckebrötchen
*	*	*	*	400	*	80	90	1800	*	70	0	*	*	Laugenbrezel/-brötchen
*	*	*	*	*	*	210	100	4900	*	250	0	*	*	Pumpernickel Brot
8500	3	*	*	1100	3	180	110	920	470	*	0	16	*	Roggenbrot
*	*	*	*	*	*	170	79	960	260	120	0	32	*	Roggenmischbrot
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Roggenmischbrot mit Weizenkleie
*	0,826	*	*	1,2	*	180	160	560	*	*	0	14	*	Roggenvollkornbrot
*	*	*	*	*	*	210	100	4900	*	250	0	*	*	Vollkornbrot mit Sonnenblumenkernen
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Vollkorn-Fladenbrot
5,8	5	*	*	586	1,9	86	60	850	690	17	0	22	*	Weizenbrot
*	1,4	*	*	*	*	140	73	1200	250	94	0	*	*	Weizenmischbrot
*	2,4	*	*	821	3,4	250	150	3300	650	79	0	29	*	Weizenvollkornbrot
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Allos Amaranth-Knäcke
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Allos Amaranth-Multigrain-Knäcke
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Allos Amaranth-Sesam-Knäcke
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Alnatura Dinkelbrot-Backmischung
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Alnatura Dinkel-Grünkern-Brot
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Alnatura Dinkel-Zwieback

Name	Energie	Wasser	Protein	Kohlenhydrate	Fett	$\alpha$ -Linolensäure	Ballaststoffe	Natrium	Kalium	Magnes.	Calcium	Phosphor	Eisen	Zink
	kcal	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	$\mu$ g
Alnatura Knäckebrot Delikatess	318,5	*	9,7	65	1,7	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Alnatura Knäckebrot Roggen & Dinkel	324,9	*	11,4	65	1,7	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Alnatura Kürbiskernbrot	191,3	*	6,8	33,4	3,2	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Alnatura Leinsamenbrot	173,6	*	6,1	29,3	3,4	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Alnatura Roggenvollkornbrot	162,5	*	5,2	32	1,3	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Alnatura Sauerteigextrakt	343,2	*	9,4	72,4	1,2	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Alnatura Sonnenblumenkernebrot	442,3	*	6,7	32,2	32	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Alnatura Vollkorn-Backmischung	311,4	*	10,3	57,5	4,1	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Bauckhof 6-Korn-Brot Backmischung	323,0	*	10,6	64,4	2,1	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Bauckhof Bärlauch Backmischung	362,9	*	12,6	72,7	1,9	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Bauckhof Bauernbrot Backmischung	318,7	*	10	62,6	2,7	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Bauckhof Ciabatta Backmischung	343,2	*	9,4	72,4	1,2	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Bauckhof Dinkel Muffins Choco	403,4	*	7,5	79,5	5,5	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Bauckhof Dinkelbrot Backmischung	363,4	*	10,5	73,7	2,4	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Bauckhof Käsekuchen Backmischung	394,0	*	3,6	90,1	2,1	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Bauckhof Schokokuchen Backmischung	381,0	*	6,5	81,6	3,2	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Bauckhof Sonnenblumenbrot Backmischung	397,2	*	12,1	67	8,6	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Lima Toast	396,1	*	12,7	74,2	4,9	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Lima Toast 85 %	402,7	*	13,3	73,3	5,8	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Mehrkornbrot	208,8	37	7,6	42,8	0,8	*	*	523	290	70	27	270	2,2	*
Perlinger Dinkel Zwieback	460,5	*	10,8	63,6	18,1	*	*	*	*	*	*	*	*	*

## Aufstriche

Allos Bruschetta	127,2	*	1	3,4	12,3	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Allos Bruschetta Grüne Olive	149,7	*	0,6	3,4	15	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Allos Bruschetta Tomate-Basilikum	90,1	*	1,2	3,5	8	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Allos Gourmet Pastete Classico	200,7	*	6,7	7,8	16,1	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Allos Gourmet Pastete Crema Basilico	178,4	*	5,7	8,7	13,6	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Allos Gourmet Pastete Crème provençale	206,3	*	5,3	7,2	17,6	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Allos Gourmet Pastete Grüner Pfeffer	201,0	*	6,5	9,8	15,3	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Allos Gourmet Pastete Mexicana	213,0	*	5,8	10,1	16,8	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Allos Gourmet Pastete Schwarze Olive	184,8	*	6	10,2	13,5	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Allos Gourmet Pastete Shiitake	204,8	*	5,4	6,1	17,9	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Allos Gourmet-Pastete Edelpilze	232,7	*	6,2	7,6	20	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Allos Peanut Butter creamy	586,2	*	24,6	9,9	50,8	*	7,1	390	*	*	*	*	*	*
Allos Peanut Butter crunchy	582,8	*	24,9	10,1	50,2	*	7,3	390	*	*	*	*	*	*
Allos Pikant aufs Brot "deftig-rustikal"	225,4	*	7,2	4,9	20	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Allos Pikant aufs Brot "fein-würzig"	235,1	*	7,4	4,9	21	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Allos Pikant aufs Brot "herzhaft-delikat"	225,0	*	7	5,4	19,8	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Alnatura Aufstrich Bärlauch	358,5	*	5,1	1,3	37,5	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Alnatura Aufstrich Kichererbse mit Ingwer	317,7	*	5,4	11,7	28	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Alnatura Aufstrich Olive-Paprika	165,4	*	1,3	12	12,5	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Alnatura Aufstrich Paprika-Nuss	150,2	*	3,2	16,3	8	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Alnatura Aufstrich Rote Linse	246,5	*	8,4	11,3	18,9	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Alnatura Aufstrich Tomate-Basilikum	176,9	*	3,1	1,2	18	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Alnatura Brotaufstrich Bärlauch	358,5	*	5,1	1,3	37,5	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Alnatura Brotaufstrich Kichererbse mit Ingwer	317,7	*	5,4	11,7	28	*	*	*	*	*	*	*	*	*

Jod	Selen	Vitamin A	Vitamin D	Vitamin E	Vitamin K	Vitamin B <sub>1</sub>	Vitamin B <sub>2</sub>	Niacin	Pantothensäure	Vitamin B <sub>6</sub>	Vitamin B <sub>12</sub>	Folsäure	Vitamin C	Name
ng	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	mg	
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Alnatura Knäckebrot Delikatess
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Alnatura Knäckebrot Roggen & Dinkel
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Alnatura Kürbiskernbrot
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Alnatura Leinsamenbrot
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Alnatura Roggenvollkornbrot
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Alnatura Sauerteigextrakt
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Alnatura Sonnenblumenkernbrot
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Alnatura Vollkorn-Backmischung
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Bauckhof 6-Korn-Brot Backmischung
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Bauckhof Bärlauch Backmischung
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Bauckhof Bauernbrot Backmischung
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Bauckhof Ciabatta Backmischung
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Bauckhof Dinkel Muffins Choco
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Bauckhof Dinkelbrot Backmischung
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Bauckhof Käsekuchen Backmischung
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Bauckhof Schokokuchen Backmischung
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Bauckhof Sonnenblumenbrot Backmischung
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Lima Toast
*	*	*	*	*	*	130	120	*	*	190	0	*	*	Lima Toast 85 % Mehrkornbrot
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Perlinger Dinkel Zwieback
<b>Aufstriche</b>														
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Allos Bruschetta
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Allos Bruschetta Grüne Olive
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Allos Bruschetta Tomato-Basilikum
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Allos Gourmet Pastete Classico
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Allos Gourmet Pastete Crema Basilico
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Allos Gourmet Pastete Crème provençale
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Allos Gourmet Pastete Grüner Pfeffer
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Allos Gourmet Pastete Mexicana
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Allos Gourmet Pastete Schwarze Olive
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Allos Gourmet Pastete Shiitake
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Allos Gourmet-Pastete Edelpilze
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Allos Peanut Butter creamy
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Allos Pikant aufs Brot "deftig-rustikal"
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Allos Pikant aufs Brot "fein-würzig"
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Allos Pikant aufs Brot "herzhaft-delikat"
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Alnatura Aufstrich Bärlauch
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Alnatura Aufstrich Kichererbse mit Ingwer
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Alnatura Aufstrich Olive-Paprika
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Alnatura Aufstrich Paprika-Nuss
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Alnatura Aufstrich Rote Linse
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Alnatura Aufstrich Tomato-Basilikum
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Alnatura Brotaufstrich Bärlauch
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Alnatura Brotaufstrich Kichererbse mit Ingwer

Name	Energie	Wasser	Protein	Kohlenhydrate	Fett	α-Linolen-säure	Ballaststoffe	Natrium	Kalium	Magnes.	Calcium	Phosphor	Eisen	Zink
	kcal	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg
Alnatura Brotaufstrich Olive-Paprika	165,4	*	1,3	12	12,5	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Alnatura Brotaufstrich Paprika-Nuss	150,2	*	3,2	16,3	8	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Alnatura Brotaufstrich Rote Linse	246,5	*	8,4	11,3	18,9	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Alnatura Brotaufstrich Tomate-Basilikum	238,4	*	3,1	16,2	18	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Alnatura Pastete Apfel-Zwiebel	170,4	*	6,3	7,5	13	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Alnatura Pastete Champignon	207,0	*	7,5	9,9	15,5	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Alnatura Pastete Delikatess	188,7	*	7,2	6,8	15	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Alnatura Pastete Grüner Pfeffer	194,5	*	7	8,4	15	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Alnatura Pastete Knoblauch-Basilikum	193,8	*	6,8	8,4	15	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Alnatura Pastete Kräuter	200,7	*	7,1	9,8	15	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Alnatura Pastete Oliven	199,1	*	5	8,1	16,5	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Alnatura Pastete Paprika-Chili	188,5	*	5,3	8,5	15	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Alnatura Pastete Shiitake	198,6	*	7	9,4	15	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Alnatura Pastete Tomate	198,5	*	6	10,3	15	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Alnatura Pastete Zwiebel-Schmalz	718,0	*	5,6	5,4	75,8	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Alnatura Würziger Brotaufstrich	209,6	*	30,5	22,2	0,3	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Berief SOJA FIT Brotaufstrich nach Art Pfälzer Leberwurst	268,7	*	8,1	13,4	20,3	0,73	*	*	*	*	*	*	*	*
Berief SOJA FIT Brotaufstrich Pikant	173,9	*	10,8	13,1	8,7	0,41	*	*	*	*	*	*	*	*
Berief SOJA FIT Brotaufstrich Tomate	168,1	*	9,8	9,5	10,1	0,47	*	*	*	*	*	*	*	*
Bio.k. Chili Bohnen Aufstrich	146,4	*	4,7	8,5	10,4	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Bio.k. Curry Aufstrich	218,0	*	10,1	3,1	18,3	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Bio.k. Gemüse Kren Aufstrich	193,9	*	6,8	6,8	15,5	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Bio.k. Gemüse Pastete	221,9	*	9,2	4,2	18,7	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Bio.k. Grünkern Aufstrich	213,3	*	11,7	2,1	18	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Bio.k. Karotten Ingwer Aufstrich	141,6	*	3,7	5,5	11,8	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Bio.k. Kürbiskern Aufstrich	249,6	*	10	7,4	20	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Bio.k. Oliven Aufstrich	208,9	*	4,1	5,9	19	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Bio.k. Paprika Aufstrich	182,0	*	7,6	4,7	14,8	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Bio.k. Tomate Basilikum Aufstrich	177,9	*	10,6	1	15	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Bruno Fischer Bärlauch-Streichcreme	363,1	*	7,6	3,8	35,8	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Bruno Fischer Champignon-Pastete	203,9	*	8	3,9	17,7	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Bruno Fischer Chili-Streichcreme	318,5	*	7,8	6,2	29,6	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Bruno Fischer Curry-Grünkern Aufstrich	171,8	*	6,5	10,7	11,6	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Bruno Fischer Curry-Streichcreme	326,9	*	6,1	3,1	32,7	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Bruno Fischer Kräuterdinkel Aufstrich	168,9	*	6,4	14	9,8	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Bruno Fischer Lauch-Zucchini-Streichcreme	273,2	*	5,7	1	27,8	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Bruno Fischer Mandelpaprika Aufstrich	139,0	*	4,2	9,4	9,5	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Bruno Fischer Meerrettich-Streichcreme	313,0	*	6,5	2,6	31,2	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Bruno Fischer Mexicana Aufstrich	198,9	*	7,5	11,6	13,8	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Bruno Fischer Nusspaprika Aufstrich	155,3	*	5,1	10,8	10,3	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Bruno Fischer Oliven-Streichcreme	366,3	*	7,2	6,7	35	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Bruno Fischer Paprika-Streichcreme	261,8	*	7,5	0,9	25,8	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Bruno Fischer Rote Linse Aufstrich	229,6	*	10	12	16	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Bruno Fischer Scharfe Schote Aufstrich	123,8	*	2,4	14,3	6,3	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Bruno Fischer Siciliana Aufstrich	183,2	*	5	14	12	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Bruno Fischer Zwiebelschmelz Aufstrich	794,2	*	1,1	5,8	86,1	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Byodo Olivenpaste aus grünen Oliven	165,0	*	1,8	0,8	17,2	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Byodo Olivenpaste aus grünen Oliven und Paprika	140,0	*	1,5	0,8	14,5	*	*	*	*	*	*	*	*	*



Jod	Selen	Vitamin A	Vitamin D	Vitamin E	Vitamin K	Vitamin B <sub>1</sub>	Vitamin B <sub>2</sub>	Niacin	Pantothensäure	Vitamin B <sub>6</sub>	Vitamin B <sub>12</sub>	Folsäure	Vitamin C	Name
ng	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	mg	
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Alnatura Brotaufstrich Olive-Paprika
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Alnatura Brotaufstrich Paprika-Nuss
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Alnatura Brotaufstrich Rote Linse
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Alnatura Brotaufstrich Tomate-Basilikum
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Alnatura Pastete Apfel-Zwiebel
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Alnatura Pastete Champignon
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Alnatura Pastete Delikatess
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Alnatura Pastete Grüner Pfeffer
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Alnatura Pastete Knoblauch-Basilikum
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Alnatura Pastete Kräuter
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Alnatura Pastete Oliven
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Alnatura Pastete Paprika-Chili
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Alnatura Pastete Shiitake
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Alnatura Pastete Tomate
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Alnatura Pastete Zwiebel-Schmalz
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Alnatura Würziger Brotaufstrich
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Berief SOJA FIT Brotaufstrich nach Art Pfälzer Leberwurst
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Berief SOJA FIT Brotaufstrich Pikant
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Berief SOJA FIT Brotaufstrich Tomate
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Bio.k. Chili Bohnen Aufstrich
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Bio.k. Curry Aufstrich
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Bio.k. Gemüse Kren Aufstrich
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Bio.k. Gemüse Pastete
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Bio.k. Grünkern Aufstrich
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Bio.k. Karotten Ingwer Aufstrich
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Bio.k. Kürbiskern Aufstrich
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Bio.k. Oliven Aufstrich
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Bio.k. Paprika Aufstrich
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Bio.k. Tomate Basilikum Aufstrich
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Bruno Fischer Bärlauch-Streichcreme
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Bruno Fischer Champignon-Pastete
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Bruno Fischer Chili-Streichcreme
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Bruno Fischer Curry-Grünkern Aufstrich
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Bruno Fischer Curry-Streichcreme
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Bruno Fischer Kräuterdinkel Aufstrich
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Bruno Fischer Lauch-Zucchini-Streichcreme
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Bruno Fischer Mandelpaprika Aufstrich
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Bruno Fischer Meerrettich-Streichcreme
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Bruno Fischer Mexicana Aufstrich
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Bruno Fischer Nusspaprika Aufstrich
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Bruno Fischer Oliven-Streichcreme
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Bruno Fischer Paprika-Streichcreme
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Bruno Fischer Rote Linse Aufstrich
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Bruno Fischer Scharfe Schote Aufstrich
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Bruno Fischer Siciliana Aufstrich
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Bruno Fischer Zwiebelschmelz Aufstrich
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Byodo Olivenpaste aus grünen Oliven
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Byodo Olivenpaste aus grünen Oliven und Paprika

Name	Energie	Wasser	Protein	Kohlenhydrate	Fett	α-Linolen-säure	Ballaststoffe	Natrium	Kalium	Magnes.	Calcium	Phosphor	Eisen	Zink
	kcal	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg
Bydo Olivenpaste aus grünen und schwarzen Oliven	140,0	*	1,9	2,9	21,4	*	*	*	*	*	*	*	*	*
feelgood Madagaskar Tofu Aufstrich	128,3	*	10,4	5,7	7,1	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Lima Die Aufstriche chinesische Art	230,9	*	7,4	11,25	17,6	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Lima Die Aufstriche Gartengemüse	236,7	*	5,3	11,8	18,9	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Lima Die Aufstriche Indische Curry	158,5	*	4,8	7,3	12,4	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Lima Die Aufstriche Tofu-Pesto	305,3	*	8,9	2,4	29,4	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Lima Die Aufstriche Tzaziki-Tofu	160,2	*	7,5	5,2	12,4	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Lima Les Tartinables Hummus Extra	280,8	*	6,4	10,9	23,8	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Lima Les Tartinables Hummus Rouge	235,1	*	6,2	9,7	19,3	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Lima Pralima	404,9	*	8,6	40,2	23,3	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Lima Tahin	615,5	*	25,3	3,8	56,6	*	*	10	458	241	673	*	10	*
Lima Tahin mit Meersalz	614,6	*	25,3	3,8	56,5	*	*	600	458	*	673	*	10	*
Martin Evers "Abu Kicher"	221,2	*	9,5	6,3	17,9	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Martin Evers "Cécilia"	218,7	*	10	5	18	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Martin Evers "Olivia"	223,7	*	9,9	2,4	19,8	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Martin Evers "Paula Pur"	218,7	*	10	5	18	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Martin Evers "Pepe"	65,3	*	6,3	3,8	2,9	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Martin Evers "Pfeffer-Michel"	224,3	*	11,3	1,9	19,5	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Martin Evers "Susi-Take"	196,0	*	9,6	4,4	15,9	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Martin Evers "Tomasso"	199,7	*	7,9	2,1	18,1	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Martin Evers Apfel-Zwiebel-Schmalz-Becher	810,4	*	1	6,8	87,5	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Perlinger Basilikum Aufstrich	221,5	*	7,5	8,5	17,5	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Perlinger Delikatess Aufstrich	220,3	*	7,5	8,2	17,5	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Perlinger Kräuteraufstrich	216,3	*	7,5	7,2	17,5	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Perlinger Oliven Aufstrich	271,5	*	7	8	23,5	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Sojarei Bärlauch Aufstrich	102,0	*	9,6	4	6,9	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Sojarei Grünkern Tartare Aufstrich	175,0	*	3,5	22,3	8	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Sojarei Kräuter Aufstrich	137,0	*	7,4	3,5	10,4	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Sojarei Landler Tofu-Aufstrich	245,0	*	11,2	5,1	20	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Sojarei Madagaskar Aufstrich	128,0	*	10,4	5,7	7,1	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Sojarei Mexicana Aufstrich	145,0	*	6,2	14,6	6,9	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Sojarei Paprika Aufstrich	124,0	*	6,6	3,8	9,2	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Sojarei Zwiebeling Aufstrich	243,0	*	11	5,3	19,7	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Sojvita Gemüseaufstrich	137,2	*	5,9	3,9	11,1	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Sojvita Lorella	294,2	*	8,1	13,9	23,2	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Sojvita Rübezahl	249,7	*	7,2	6,7	21,9	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Sojvita Rustika	236,7	*	9,8	1,1	21,9	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Sojvita Rustika pikant	175,6	*	9,7	1,5	14,9	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Sonnentor Streichlisl	869,9	*	0,7	0,3	97,3	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Tartex Brotaufstrich "wie feine Leberwurst"	222,5	*	7	4,8	19,8	*	*	723	201	*	66	145	*	*
Tartex Brotaufstrich "wie Pfälzer Leberwurst"	223,3	*	7,2	4,8	19,8	*	*	753	228	*	77	158	*	*
Tartex Brotaufstrich "wie Schinkencreme"	222,5	*	7	4,8	19,8	*	*	736	241	*	80	160	*	*
Tartex Brotaufstrich "wie Teewurst"	230,0	*	7,2	6	20	*	*	497	218	*	66	134	*	*
Tartex Brotaufstrich Champagner Trüffel	241,5	*	5,1	7,5	21,5	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Tartex Brotaufstrich Champignon	188,6	*	6,4	6,2	15,6	*	*	451	228	*	55	99	*	*
Tartex Brotaufstrich Chili	195,4	*	6,4	7	16	*	*	626	383	*	24	*	*	*
Tartex Brotaufstrich Delikatess	201,5	*	6,6	8,3	16	*	*	478	180	*	42	106	*	*
Tartex Brotaufstrich Exquisit	248,1	*	6,8	9,7	20,5	*	*	420	176	*	52	102	*	*

Jod	Selen	Vitamin A	Vitamin D	Vitamin E	Vitamin K	Vitamin B <sub>1</sub>	Vitamin B <sub>2</sub>	Niacin	Pantothensäure	Vitamin B <sub>6</sub>	Vitamin B <sub>12</sub>	Folsäure	Vitamin C	Name
ng	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	mg	
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Byodo Olivenpaste aus grünen und schwarzen Oliven
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	feelgood Madagaskar Tofu Aufstrich
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Lima Die Aufstriche chinesische Art
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Lima Die Aufstriche Gartengemüse
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Lima Die Aufstriche Indische Curry
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Lima Die Aufstriche Tofu-Pesto
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Lima Die Aufstriche Tzaziki-Tofu
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Lima Les Tartinables Hummus Extra
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Lima Les Tartinables Hummus Rouge
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Lima Pralima
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Lima Tahin
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Lima Tahin mit Meersalz
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Martin Evers "Abu Kicher"
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Martin Evers "Cécilia"
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Martin Evers "Olivia"
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Martin Evers "Paula Pur"
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Martin Evers "Pepe"
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Martin Evers "Pfeffer-Michel"
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Martin Evers "Susi-Take"
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Martin Evers "Tomasso"
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Martin Evers Apfel-Zwiebel-Schmalz-Becher
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Perlinger Basilikum Aufstrich
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Perlinger Delikatess Aufstrich
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Perlinger Kräuteraufstrich
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Perlinger Oliven Aufstrich
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Sojarei Bärlauch Aufstrich
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Sojarei Grünkern Tartare Aufstrich
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Sojarei Kräuter Aufstrich
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Sojarei Landler Tofu-Aufstrich
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Sojarei Madagaskar Aufstrich
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Sojarei Mexicana Aufstrich
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Sojarei Paprika Aufstrich
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Sojarei Zwiebeling Aufstrich
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Sojvita Gemüseaufstrich
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Sojvita Lorella
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Sojvita Rübezahl
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Sojvita Rustika
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Sojvita Rustika pikant
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Sonnenor Streichisli
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Tartex Brotaufstrich "wie feine Leberwurst"
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Tartex Brotaufstrich "wie Pfälzer Leberwurst"
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Tartex Brotaufstrich "wie Schinkencreme"
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Tartex Brotaufstrich "wie Teewurst"
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Tartex Brotaufstrich Champagner Trüffel
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Tartex Brotaufstrich Champignon
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Tartex Brotaufstrich Chili
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Tartex Brotaufstrich Delikatess
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Tartex Brotaufstrich Exquisit

Name	Energie	Wasser	Protein	Kohlenhydrate	Fett	α-Linolen-säure	Ballaststoffe	Natrium	Kalium	Magnes.	Calcium	Phosphor	Eisen	Zink
	kcal	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg
Tartex Brotaufstrich Grüner Pfeffer	226,0	*	7,6	9	18	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Tartex Brotaufstrich Kräuter	195,3	*	6,6	8,3	15,3	*	*	453	184	*	35	104	*	*
Tartex Brotaufstrich Olivera	222,9	*	5	6,1	20,1	*	*	520	170	*	*	83	*	*
Tartex Brotaufstrich Paprika	224,6	*	5,6	9	18,7	*	*	780	160	*	*	78	*	*
Tartex Brotaufstrich Pikant mit Knoblauch	198,3	*	6,7	9,6	15	*	*	454	185	*	57	104	*	*
Tartex Brotaufstrich Primabella	240,4	*	5,5	11,2	19,5	*	*	407	149	*	45	86	*	*
Tartex Brotaufstrich Shiitake	201,8	*	5,2	7,5	17	*	*	668	264	*	21	*	*	*
Tartex Brotaufstrich Tomabella	211,0	*	6,5	10,5	16,1	*	*	396	380	*	55	103	*	*
Tartex Brotaufstrich Ungarische Art	205,9	*	6	8,2	16,8	*	*	513	127	*	29	99	*	*
Tartex Brotaufstrich Winzer	245,6	*	5,2	9,5	21	*	*	440	130	*	*	85	*	*
Tartex Brotaufstrich Zwiebel	234,4	*	6,2	8	20	*	*	547	265	*	*	*	*	*
Tartex Bruschetta Bio Olive	149,7	*	0,6	3,4	15	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Tartex Bruschetta Bio Paprika-Zucchini	127,2	*	1	3,4	12,3	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Tartex Bruschetta Bio Tomato-Basilikum	71,4	*	1,2	3,5	5,9	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Tartex Cremisso Bio Bärlauch	439,6	*	5,5	6,6	44	*	*	494	194	*	37	186	*	*
Tartex Cremisso Bio Meerrettich-Apfel	362,6	*	3,2	9,5	35	*	*	537	203	*	32	*	*	*
Tartex Cremisso Bio Paprika-Chili	385,5	*	5,1	6,8	38	*	*	630	193	*	32	171	*	*
Tartex Cremisso Bio Tomato-Basilikum	320,1	*	4,4	6,7	31	*	*	546	422	*	35	*	*	*
Tartex Cremisso Bio Zucchini-Paprika	312,7	*	2,9	6,3	31	*	*	598	194	*	33	*	*	*
Tartex Freiburger Schmalztöpfe mit Kräutern	813,5	*	0,6	2,5	90	*	*	500	90	*	*	*	*	*
Tartex Freiburger Schmalztöpfe mit Zwiebeln und Äpfeln	823,7	*	0,7	4,9	90	*	*	1320	60	*	*	*	*	*
Tartex Freiburger Schmalztöpfe Pikantes Knusper-Schmalz	825,7	*	2	2	91	*	*	1009	114	*	*	*	*	*
Tartex Freiburger Schmalztöpfe Toskana-Schmalz	823,9	*	1	2,5	91	*	*	480	110	*	*	*	*	*
Ulmafit Lupino Aufstrich mit Kräutern, bio	253,6	*	9,6	6,5	21,4	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Ulmafit Lupino Aufstrich mit Majoran, bio	269,1	*	10	5,8	23,3	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Ulmafit Lupino Aufstrich mit Paprika	272,4	*	9,8	5,9	23,7	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Ulmafit Lupino Aufstrich nach Braunschweiger Art, bio	263,2	*	14,6	2,7	22,1	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Viana Pastete Casablanca	298,2	*	11,3	18,4	20,2	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Viana Pastete Fumé	158,8	*	11,2	4,9	10,8	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Viana Pastete Gemüsegarten	123,0	*	8,5	15,4	3,1	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Viana Pastete Hokkaido	239,9	*	8,7	10,5	18,4	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Viana Pastete Inka	214,7	*	9,3	10,1	15,5	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Viana Pastete Papricano	157,8	*	7,6	6,7	11,4	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Viana Pastete Temptation	253,7	*	11	11,3	18,6	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Viana Pastete TOTO Originale	193,1	*	10	9,6	13	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Viana Sound Fumé	176,7	*	5,3	7,8	14	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Vitaquell Bio Crème Bärlauch	257,6	*	6	3	25	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Vitaquell Bio Crème Gurke-Dill	257,3	*	7	2	25	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Vitaquell Bio Crème Olive	257,3	*	7	2	25	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Vitaquell Champignon Bio Pastete	223,0	*	7	11	17	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Vitaquell Frühstücks Bio Pastete	123,5	*	12	19	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Vitaquell Gurke-Senf Bio Pastete	263,8	*	8	7	23	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Vitaquell Kräuter Bio Pastete	232,9	*	6	10	19	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Vitaquell Landvesper Bio Pastete	236,7	*	7	10	19	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Vitaquell Mandel-Karotte Bio Pastete	239,4	*	7	15	17	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Vitaquell Pflanzliches Schmalz mit Zwiebeln und Äpfeln	823,9	*	0,7	7,1	89	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Vitaquell Schlemmer Bio Pastete von Vitaquell	175,7	*	5	10	13	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Vitaquell Shiitake Bio Pastete	198,0	*	6	8	16	*	*	*	*	*	*	*	*	*

Jod	Selen	Vitamin A	Vitamin D	Vitamin E	Vitamin K	Vitamin B <sub>1</sub>	Vitamin B <sub>2</sub>	Niacin	Pantothen- säure	Vitamin B <sub>6</sub>	Vitamin B <sub>12</sub>	Folsäure	Vitamin C	Name
ng	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	mg	
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Tartex Brotaufstrich Grüner Pfeffer
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Tartex Brotaufstrich Kräuter
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Tartex Brotaufstrich Olivera
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Tartex Brotaufstrich Paprika
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Tartex Brotaufstrich Pikant mit Knoblauch
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Tartex Brotaufstrich Primabella
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Tartex Brotaufstrich Shiitake
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Tartex Brotaufstrich Tomabella
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Tartex Brotaufstrich Ungarische Art
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Tartex Brotaufstrich Winzer
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Tartex Brotaufstrich Zwiebel
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Tartex Bruschetta Bio Olive
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Tartex Bruschetta Bio Paprika-Zucchini
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Tartex Bruschetta Bio Tomato-Basilikum
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Tartex Cremisso Bio Bärlauch
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Tartex Cremisso Bio Meerrettich-Apfel
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Tartex Cremisso Bio Paprika-Chili
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Tartex Cremisso Bio Tomato-Basilikum
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Tartex Cremisso Bio Zucchini-Paprika
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Tartex Freiburger Schmalztöpfe mit Kräutern
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Tartex Freiburger Schmalztöpfe mit Zwiebeln und Äpfeln
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Tartex Freiburger Schmalztöpfe Pikantes Knusper-Schmalz
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Tartex Freiburger Schmalztöpfe Toskana-Schmalz
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Ulmafit Lupino Aufstrich mit Kräutern, bio
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Ulmafit Lupino Aufstrich mit Majoran, bio
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Ulmafit Lupino Aufstrich mit Paprika
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Ulmafit Lupino Aufstrich nach Braunschweiger Art, bio
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Viana Pastete Casablanca
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Viana Pastete Fumé
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Viana Pastete Gemüsegarten
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Viana Pastete Hokkaido
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Viana Pastete Inka
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Viana Pastete Papricano
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Viana Pastete Temptation
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Viana Pastete TOTO Originale
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Viana Sound Fumé
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Vitaquell Bio Crème Bärlauch
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Vitaquell Bio Crème Gurke-Dill
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Vitaquell Bio Crème Olive
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Vitaquell Champignon Bio Pastete
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Vitaquell Frühstück Bio Pastete
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Vitaquell Gurke-Senf Bio Pastete
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Vitaquell Kräuter Bio Pastete
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Vitaquell Landvesper Bio Pastete
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Vitaquell Mandel-Karotte Bio Pastete
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Vitaquell Pflanzliches Schmalz mit Zwiebeln und Äpfeln
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Vitaquell Schlemmer Bio Pastete von Vitaquell
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Vitaquell Shiitake Bio Pastete

Name	Energie kcal	Wasser g	Protein g	Kohlen- hydrate g	Fett g	α-Linolen- säure g	Ballast- stoffe g	Natrium mg	Kalium mg	Magnes. mg	Calcium mg	Phosphor mg	Eisen mg	Zink µg
Vitaquell Unsere Vollwertige Bio Pflanzen-Margarine	712,0	*	*	*	80	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Zwergenwiese Curry-Ananas Tofu Aufstrich	79,5	*	5,4	5,7	4	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Zwergenwiese Gemüse	107,4	*	2,6	9,9	6,4	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Zwergenwiese Möhre-Gurke Tofu Aufstrich	157,2	*	5,7	5,7	12,6	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Zwergenwiese Paprika Tofu Aufstrich	90,2	*	3,4	6,7	5,6	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Zwergenwiese Streich 4-Pfeffer	344,7	*	7,5	6,8	32,4	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Zwergenwiese Streich Basilikum	358,4	*	6,9	5,7	34,7	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Zwergenwiese Streich Curry	347,2	*	6,3	8,3	32,5	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Zwergenwiese Streich Gurke-Dill	294,5	*	6,7	7	27	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Zwergenwiese Streich Meerrettich	338,3	*	6,6	6,5	32,2	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Zwergenwiese Streich Natur	348,8	*	6,2	5,1	34,2	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Zwergenwiese Streich Schnittlauch	355,5	*	6,5	6	34,4	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Zwergenwiese Tomate Tofu Aufstrich	239,2	*	4,3	11,6	19,7	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Zwergenwiese Vegetarian Lover Champignon	127,7	*	8,2	6,4	7,9	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Zwergenwiese Vegetarian Lover Pfeffer-Ingwer	214,5	*	8,8	11,6	15	*	*	*	*	*	*	*	*	*

### Margarine

Halbfettmargarine	368,0	57,9	1,6	0,4	40	*	*	390	*	*	*	*	*	*
Alsan bio Margarine	712,8	19,8	*	0,2	80	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Alsan-S Margarine	712,0	20	*	*	80	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Provamel Bio Soya "Backen und Streichen"	630,0	*	0	0	70	*	0	200	*	*	*	*	*	*
Vitaquell Omega 3 Pflanzen-Margarine	712,0	*	*	*	80	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Vitaquell Unsere Vollwertige Bio Pflanzen-Margarine	712,0	*	*	*	80	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Vitaquell Vitasieg Pflanzen-Margarine	712,0	*	*	*	80	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Vitaquell Vitazell Diät-Pflanzen-Margarine	712,0	20	*	*	80	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Vitaquell Vitazell leicht Diät-Pflanzen-Margarine	356,0	*	*	*	40	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Vitaquell Vitazell Pflanzenmargarine	712,0	20	*	*	80	*	*	*	*	*	*	*	*	*

### Nussmuse

Erdnussmus	610,7	1,7	26,1	21	47,8	*	*	120	820	*	74	393	*	*
Allos Peanut Butter creamy	586,2	*	24,6	9,9	50,8	*	7,1	390	*	*	*	*	*	*
Allos Peanut Butter crunchy	582,8	*	24,9	10,1	50,2	*	7,3	390	*	*	*	*	*	*
Alnatura Erdnusscreme	599,4	*	26,1	8,9	52,1	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Alnatura Erdnussmus	600,3	*	29	4,5	53	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Rapunzel Crunchy Peanutbutter	659,0	*	20,7	13,7	58,9	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Rapunzel Erdnussmus fein	557,6	*	29,6	4,6	47,9	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Rapunzel Sesammus (Tahin)	578,8	*	18,4	10,6	52,3	*	*	*	*	*	*	*	*	*

### Süße Aufstriche, fruchtig

Aprikosenmarmelade (Marillenmarmelade, Aprikosenkonfitüre)	250,8	36,9	0,3	60,6	0,13	*	0,6	5	75	*	8	11	*	*
Hagebuttenmarmelade	257,2	36,2	0,47	62,3	*	*	*	5	165	*	71	*	*	*
Orangenkonfitüre (Orangenmarmelade)	262,1	35	0,35	63,6	*	*	*	11	53	*	32	4,5	*	*
Pflaumenkonfitüre (Zwetschenmarmelade)	245,6	31,1	0,32	59,6	*	*	*	*	*	*	*	8,6	*	*

Jod	Selen	Vitamin A	Vitamin D	Vitamin E	Vitamin K	Vitamin B <sub>1</sub>	Vitamin B <sub>2</sub>	Niacin	Pantothensäure	Vitamin B <sub>6</sub>	Vitamin B <sub>12</sub>	Folsäure	Vitamin C	Name
ng	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	mg	
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Vitaquell Unsere Vollwertige Bio Pflanzen-Margarine
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Zwergenwiese Curry-Ananas Tofu Aufstrich
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Zwergenwiese Gemüse
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Zwergenwiese Möhre-Gurke Tofu Aufstrich
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Zwergenwiese Paprika Tofu Aufstrich
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Zwergenwiese Streich 4-Pfeffer
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Zwergenwiese Streich Basilikum
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Zwergenwiese Streich Curry
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Zwergenwiese Streich Gurke-Dill
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Zwergenwiese Streich Meerrettich
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Zwergenwiese Streich Natur
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Zwergenwiese Streich Schnittlauch
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Zwergenwiese Tomate Tofu Aufstrich
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Zwergenwiese Vegetarian Lover Champignon
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Zwergenwiese Vegetarian Lover Pfeffer-Ingwer
<b>Margarine</b>														
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Halbfettmargarine
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Alsan bio Margarine
*	*	880	*	20000	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Alsan-S Margarine
*	*	800	6,7	16000	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Provamel Bio Soya "Backen und Streichen"
*	*	*	*	45000	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Vitaquell Omega 3 Pflanzen-Margarine
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Vitaquell Unsere Vollwertige Bio Pflanzen-Margarine
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Vitaquell Vitasieg Pflanzen-Margarine
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Vitaquell Vitazell Diät-Pflanzen-Margarine
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Vitaquell Vitazell leicht Diät-Pflanzen-Margarine
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Vitaquell Vitazell Pflanzenmargarine
<b>Nussmuse</b>														
*	*	*	*	*	*	120	100	16	*	*	0	*	*	Erdnussmus
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Allos Peanut Butter creamy
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Allos Peanut Butter crunchy
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Alnatura Erdnusscreme
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Alnatura Erdnussmus
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Rapunzel Crunchy Peanutbutter
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Rapunzel Erdnussmus fein
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Rapunzel Sesammus (Tahin)
<b>Süße Aufstriche, fruchtig</b>														
*	*	*	*	*	*	10	13	*	*	*	0	*	1,1	Aprikosenmarmelade (Marillenmarmelade, Aprikosenkonfitüre)
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	51	Hagebuttenmarmelade
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Orangenkonfitüre (Orangenmarmelade)
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Pflaumenkonfitüre (Zwetschenmarmelade)

Name	Energie	Wasser	Protein	Kohlenhydrate	Fett	$\alpha$ -Linolensäure	Ballaststoffe	Natrium	Kalium	Magnes.	Calcium	Phosphor	Eisen	Zink
	kcal	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	$\mu$ g
Pflaumenmus	202,3	46,3	0,94	48	0,22	*	2,46	13	137	*	*	*	*	*
Quittenkonfitüre (Quittenmarmelade)	239,7	34,5	0,19	58,3	*	*	*	*	*	*	*	8,5	*	*
Allos Frucht Pur Aprikose	125,8	*	0,5	30	0,1	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Allos Frucht Pur Brombeere	128,5	*	0,7	29,4	0,6	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Allos Frucht Pur Erdbeere	117,7	*	0,4	27,9	0,2	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Allos Frucht Pur Heidelbeere	122,3	*	0,3	28,9	0,3	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Allos Frucht Pur Himbeere	121,7	*	0,7	28,6	0,2	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Allos Frucht Pur Mango	148,4	*	0,4	35,4	0,2	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Allos Frucht Pur Orange	170,9	*	0,3	41,2	0,1	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Allos Frucht Pur Pfirsich-Maracuja	130,7	*	0,5	31,2	0,1	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Allos Frucht Pur Pflaume	127,5	*	0,3	30,6	0,1	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Allos Frucht Pur Quitte	146,8	*	*	35,8	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Allos Frucht Pur Rote Johannisbeere	126,5	*	0,7	30	0,1	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Allos Frucht Pur Sauerkirsche	134,9	*	0,5	32	0,2	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Allos Frucht Pur Schwarze Johannisbeere	133,1	*	0,7	31,6	0,1	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Allos Frucht Pur Waldfrucht	115,3	*	0,5	27	0,3	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Allos Fruchtaufstrich mit Rohrohrzucker Aprikose	216,1	*	0,4	51,9	0,2	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Allos Fruchtaufstrich mit Rohrohrzucker Erdbeere	194,8	*	0,4	46,5	0,3	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Allos Fruchtaufstrich mit Rohrohrzucker Himbeere	177,1	*	0,5	42,3	0,2	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Allos Fruchtaufstrich mit Rohrohrzucker Kirsche	186,6	*	0,4	44,5	0,3	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Allos Fruchtaufstrich mit Rohrohrzucker Waldfrucht	193,7	*	0,7	45,5	0,5	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Alnature Fruchtaufstrich Erdbeere	192,3	*	0,5	46	0,2	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Alnature Fruchtaufstrich Himbeere	180,7	*	0,7	43	0,2	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Alnature Fruchtaufstrich Marille	191,4	*	0,5	46	0,1	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Alnature Fruchtaufstrich Sanddorn-Orange	200,0	*	0,7	44	1,9	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Alnature Fruchtaufstrich Sauerkirsch	189,1	*	0,5	45	0,3	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Alnature Fruchtaufstrich Waldfrucht	194,4	*	0,6	46	0,4	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Alnature Fruchtaufstrich Erdbeere	192,3	*	0,5	46	0,2	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Alnature Fruchtaufstrich Himbeere	180,7	*	0,7	43	0,2	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Alnature Fruchtaufstrich Marille	191,4	*	0,5	46	0,1	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Alnature Fruchtaufstrich Sanddorn-Orange	200,0	*	0,7	44	1,9	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Alnature Fruchtaufstrich Sauerkirsch	189,1	*	0,5	45	0,3	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Alnature Fruchtaufstrich Waldfrucht	194,4	*	0,6	46	0,4	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Bio.k. Apfel-Zimt-Aufstrich	256,0	*	8,4	15,4	17,9	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Dr. Ritter Grüner Hoof Bio-Aprikose	125,0	*	0,4	29,9	0,1	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Sonnentor Erdbeer-Fruchtaufstrich	473,2	*	9	53,9	24,5	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Sonnentor Himbeer-Fruchtaufstrich	148,8	*	0,43	35	0,41	*	1,8	*	*	*	*	*	*	*
Sonnentor Waldviertler Fruchtaufstriche: Erdbeer	148,8	*	0,43	35	0,41	*	1,8	*	*	*	*	*	*	*
Sonnentor Waldviertler Fruchtaufstriche: Erdbeer - Rhabarber	143,6	*	0,4	34	0,3	*	2,5	*	*	*	*	*	*	*
Sonnentor Waldviertler Fruchtaufstriche: Hagebutten	522,3	*	2,7	43,7	37,4	*	2,5	23	*	*	*	*	*	*
Sonnentor Waldviertler Fruchtaufstriche: Heidelbeere	156,4	*	0,75	36,1	0,62	*	1,97	*	*	*	*	*	*	*
Sonnentor Waldviertler Fruchtaufstriche: Himbeere	151,5	*	0,75	35,5	0,35	*	3,9	*	*	*	*	*	*	*
Sonnentor Waldviertler Fruchtaufstriche: Holler	157,0	*	1,6	36,6	0,1	*	4,5	*	*	*	*	*	*	*
Sonnentor Waldviertler Fruchtaufstriche: Kürbis-Apfel	146,7	*	0,6	35	0,1	*	1,5	*	*	*	*	*	*	*
Sonnentor Waldviertler Fruchtaufstriche: Marille	148,9	*	0,77	35	0,28	*	1,9	*	*	*	*	*	*	*
Sonnentor Waldviertler Fruchtaufstriche: Preiselbeere	156,4	*	0,75	36,1	0,62	*	1,97	*	*	*	*	*	*	*
Sonnentor Waldviertler Fruchtaufstriche: Quitten-Gelee	154,5	*	0,3	37,4	*	*	*	40	*	*	*	*	*	*



Jod	Selen	Vitamin A	Vitamin D	Vitamin E	Vitamin K	Vitamin B <sub>1</sub>	Vitamin B <sub>2</sub>	Niacin	Pantothensäure	Vitamin B <sub>6</sub>	Vitamin B <sub>12</sub>	Folsäure	Vitamin C	Name
ng	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	mg	
*	*	*	*	*	*	16	33	*	*	*	0	*	*	Pflaumenmus
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Quittenkonfitüre (Quittenmarmelade)
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Allos Frucht Pur Aprikose
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Allos Frucht Pur Brombeere
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Allos Frucht Pur Erdbeere
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Allos Frucht Pur Heidelbeere
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Allos Frucht Pur Himbeere
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Allos Frucht Pur Mango
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Allos Frucht Pur Orange
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Allos Frucht Pur Pfirsich-Maracuja
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Allos Frucht Pur Pflaume
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Allos Frucht Pur Quitte
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Allos Frucht Pur Rote Johannisbeere
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Allos Frucht Pur Sauerkirsche
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Allos Frucht Pur Schwarze Johannisbeere
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Allos Frucht Pur Waldfrucht
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Allos Fruchtaufstrich mit Rohrohrzucker Aprikose
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Allos Fruchtaufstrich mit Rohrohrzucker Erdbeere
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Allos Fruchtaufstrich mit Rohrohrzucker Himbeere
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Allos Fruchtaufstrich mit Rohrohrzucker Kirsche
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Allos Fruchtaufstrich mit Rohrohrzucker Waldfrucht
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Alnatura Fruchtaufstrich Erdbeere
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Alnatura Fruchtaufstrich Himbeere
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Alnatura Fruchtaufstrich Marille
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Alnatura Fruchtaufstrich Sanddorn-Orange
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Alnatura Fruchtaufstrich Sauerkirsch
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Alnatura Fruchtaufstrich Waldfrucht
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Alnatura Fruchtaufstrich Erdbeere
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Alnatura Fruchtaufstrich Himbeere
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Alnatura Fruchtaufstrich Marille
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Alnatura Fruchtaufstrich Sanddorn-Orange
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Alnatura Fruchtaufstrich Sauerkirsch
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Alnatura Fruchtaufstrich Waldfrucht
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Bio.k. Apfel-Zimt-Aufstrich
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Dr. Ritter Grüner Hoof Bio-Aprikose
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Sonnentor Erdbeer-Fruchtaufstrich
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Sonnentor Himbeer-Fruchtaufstrich
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Sonnentor Waldviertler Fruchtaufstriche: Erdbeer
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Sonnentor Waldviertler Fruchtaufstriche: Erdbeer - Rhabarber
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Sonnentor Waldviertler Fruchtaufstriche: Hagebutten
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Sonnentor Waldviertler Fruchtaufstriche: Heidelbeere
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Sonnentor Waldviertler Fruchtaufstriche: Himbeere
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Sonnentor Waldviertler Fruchtaufstriche: Holler
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Sonnentor Waldviertler Fruchtaufstriche: Kürbis-Apfel
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Sonnentor Waldviertler Fruchtaufstriche: Marille
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Sonnentor Waldviertler Fruchtaufstriche: Preiselbeere
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Sonnentor Waldviertler Fruchtaufstriche: Quitten-Gelee

Name	Energie kcal	Wasser g	Protein g	Kohlen- hydrate g	Fett g	α-Linolen- säure g	Ballast- stoffe g	Natrium mg	Kalium mg	Magnes. mg	Calcium mg	Phosphor mg	Eisen mg	Zink µg
<b>Süße Aufriche, schokoladig</b>														
Alnatura Zartbittercreme	523,0	*	7,6	38,9	37,6	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Bio.k. Haselnuss Kakao	344,0	*	9,4	20	25,1	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Dr. Ritter Bio-Schokocrème Pur	583,1	*	8,4	41,3	42,9	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Rapunzel Choco Creme	639,2	*	2,6	38	53,2	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Sonnentor Bio-Bengelchen Schoko-Nuss Aufstrich	458,5	*	8,9	30	33,9	*	*	*	*	*	*	*	*	*
<b>Tofu, Seitan, Tempeh, Burger ...</b>														
Tofu	86,0	84	8,8	1,9	4,8	*	0,5	4	94	99	87	98	5,4	*
Sojafleisch, getrocknet	249,4	10	44	13,4	2,2	*	21	*	2100	650	250	630	11	*
Sojawurst	126,1	51	12,6	4,3	6,5	*	1,8	512	302	*	45	111	1,6	*
Alnatura Bratwürstchen	176,6	*	26,2	1	8,2	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Alnatura Dinkel-Burger	140,4	*	5,7	26,8	1	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Alnatura Falafel	242,5	*	9,1	17,5	15,3	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Alnatura Frankfurter	230,3	*	18,9	6,1	15	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Alnatura Gemüse-Burger	130,1	*	4,6	22,9	2,1	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Alnatura Gemüsetaschen mit Seitan	227,3	*	10,6	17,4	13	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Alnatura Grünkern-Burger	192,7	*	0,9	24,9	9,8	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Alnatura Knackies	176,6	*	26,2	1	8,2	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Alnatura Lopino Natur	151,3	*	20	1	8	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Alnatura Räuchertofu	127,6	*	13	0,2	8,7	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Alnatura Seitanmedaillons	113,9	*	21,3	3,7	2	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Alnatura Sojaschnetzel, fein	370,2	*	47,5	30	7,5	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Alnatura Tofu Alnatura Mandel-Nuss	197,0	*	15,3	2,4	14,5	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Alnatura Tofu Bärlauch	89,4	*	8,7	1,8	5,5	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Alnatura Tofu Basilikum (gekühlt)	180,6	*	12,3	2,9	13,7	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Alnatura Tofu Natur	111,8	*	11,4	0,2	7,6	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Alnatura Tofu Paprika	162,7	*	14,7	1,1	11,5	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Alnatura Tofu Shiitake	117,1	*	12,7	0,5	7,5	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Bauckhof Dinkel-Burger	339,9	*	12,9	58,8	5,6	*	8,2	1400	*	*	*	*	*	*
Bauckhof Gemüse-Burger	319,6	*	9,7	61,8	3,3	*	10,3	*	*	*	*	*	*	*
Bauckhof Grünkern-Burger	345,1	*	11,9	56	7,9	*	9,4	1400	*	*	*	*	*	*
Berief Tofu natur	116,3	*	12,5	0,6	7,1	0,37	0,5	9	*	*	*	*	*	*
Bruno Fischer Dinkel-Burger (trocken)	140,4	*	5,7	26,8	1	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Bruno Fischer Gemüse-Burger (trocken)	130,1	*	4,6	22,9	2,1	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Bruno Fischer Grünkern-Burger (trocken)	126,9	*	5,6	23,6	1	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Dr. Ritter Soja Bio-Crisp	351,3	*	50	28,5	5	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Dr. Ritter Soja Bio-Geschnetzeltes	351,3	*	50	28,5	5	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Landkrone Lopino Natur	151,3	*	20	1	8	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Lima Eintopf Seitan Marrakesh	55,9	*	7,3	2,1	2,2	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Lima Eintopf Seitan Navarin	108,9	*	8,7	7,2	5,2	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Lima Eintopf Seitan Thai	90,3	*	12,5	3,5	3,2	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Lima Seitan Gourmet Dinkel Original	112,9	*	18,6	6,4	1,8	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Lima Seitan Gourmet Grill	138,9	*	19,1	6,2	4,6	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Lima Seitan Gourmet Original	104,4	*	17,5	6	1,5	*	*	*	*	*	*	*	*	*

Jod	Selen	Vitamin A	Vitamin D	Vitamin E	Vitamin K	Vitamin B <sub>1</sub>	Vitamin B <sub>2</sub>	Niacin	Pantothen- säure	Vitamin B <sub>6</sub>	Vitamin B <sub>12</sub>	Folsäure	Vitamin C	Name
ng	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	mg	
<b>Süße Austriche, schokoladig</b>														
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Alnatura Zartbittercreme
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Bio.k. Haselnuss Kakao
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Dr. Ritter Bio-Schokocrème Pur
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Rapunzel Choco Creme
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Sonnentor Bio-Bengelchen Schoko-Nuss Aufstrich
<b>Tofu, Seitan, Tempeh, Burger ...</b>														
*	*	6300	*	1500	*	1000	500	2500	1000	*	0	*	*	Tofu
*	*	6000	*	1300	*	1100	300	2500	*	*	0	*	*	Sojafleisch, getrocknet
*	*	51	*	4600	*	60	300	1100	*	*	0	*	*	Sojawurst
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Alnatura Bratwürstchen
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Alnatura Dinkel-Burger
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Alnatura Falafel
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Alnatura Frankfurter
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Alnatura Gemüse-Burger
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Alnatura Gemüsetaschen mit Seitan
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Alnatura Grünkern-Burger
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Alnatura Knackies
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Alnatura Lopino Natur
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Alnatura Räuchertofu
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Alnatura Seitanmedaillons
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Alnatura Sojaschnitzel, fein
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Alnatura Tofu Alnatura Mandel-Nuss
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Alnatura Tofu Bärlauch
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Alnatura Tofu Basilikum (gekühlt)
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Alnatura Tofu Natur
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Alnatura Tofu Paprika
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Alnatura Tofu Shiitake
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Bauckhof Dinkel-Burger
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Bauckhof Gemüse-Burger
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Bauckhof Grünkern-Burger
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Berief Tofu natur
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Bruno Fischer Dinkel-Burger (trocken)
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Bruno Fischer Gemüse-Burger (trocken)
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Bruno Fischer Grünkern-Burger (trocken)
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Dr. Ritter Soja Bio-Crisp
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Dr. Ritter Soja Bio-Geschnetzeltes
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Landkrone Lopino Natur
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Lima Eintopf Seitan Marrakesh
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Lima Eintopf Seitan Navarin
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Lima Eintopf Seitan Thai
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Lima Seitan Gourmet Dinkel Original
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Lima Seitan Gourmet Grill
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Lima Seitan Gourmet Original

Name	Energie	Wasser	Protein	Kohlenhydrate	Fett	α-Linolen-säure	Ballaststoffe	Natrium	Kalium	Magnes.	Calcium	Phosphor	Eisen	Zink
	kcal	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg
Lima Seitan Natur	147,7	*	21,1	8	3,9	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Lima Seitan-Tofu Spiess	147,3	*	21	8	3,9	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Lima Tempeh geräuchert	237,2	*	22,4	9,3	12,8	*	*	*	*	80	*	*	*	*
Lima Tempeh Natur	142,8	*	13,5	5,6	7,7	*	*	*	*	80	*	*	*	*
Lima Tofu Natur	135,3	*	15,7	3,7	6,8	*	*	*	*	85	*	*	*	*
Perlinger Gemüse Burger	320,9	*	10,2	63,5	2,9	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Perlinger Tofu natur	101,7	*	10,6	2,9	5,3	*	*	*	*	*	*	*	*	*
smilefood vegetarische Schnitzel	330,8	*	50	30	2	*	*	*	*	*	*	*	*	*
smilefood vegetarische Schnitzel "Mexico"	330,8	*	50	30	2	*	*	*	*	*	*	*	*	*
smilefood vegetarische Schnitzel "Wiener Art"	261,1	*	40	24	1,2	*	*	*	*	*	*	*	*	*
smilefood vegetarisches Hack	330,8	*	50	30	2	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Sojarei Broccoli Karfiol Laibchen	112,0	*	5,7	13	4,1	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Sojarei Dinkellaibchen	172,3	*	7,1	22,2	6,1	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Sojarei Gemüselaubchen	111,2	*	5,2	14,7	3,5	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Sojarei Grünkern Laibchen	148,0	*	5,9	23,9	3,1	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Sojarei Seitan Faschierbasis	159,0	*	31,7	1,4	3	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Sojarei Seitan Filets	148,0	*	28,1	2,8	2,7	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Sojarei Seitan Griller	171,0	*	24,4	5,3	5,8	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Sojarei Seitan Scheiben	159,0	*	31,7	1,4	3	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Sojarei Seitan Schnitzel	166,0	*	24,2	6,2	4,9	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Sojarei Tofu Bärlauch	102,0	*	9,82	3,99	5,2	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Sojarei Tofu Geräuchert	131,3	*	12,4	4,9	6,9	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Sojarei Tofu Laibchen	168,0	*	9	19,6	5,9	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Sojarei Tofu Natur	101,7	*	10,6	2,9	5,3	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Sojarei Tofu Piastra	144,5	*	12,5	4,5	8,5	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Sojarei Tofu Pizza	148,0	*	9,9	2,7	10,8	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Sojarei Tofu Schnitzel	138,0	*	9,3	6,8	8,2	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Sojvita Griller pikant	254,1	*	13,1	8,8	18,9	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Sojvita Hirselaibchen	120,1	*	4,1	20,5	2,3	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Sojvita Sojagriller	221,7	*	13,4	6,5	16,2	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Sojvita Sojawiemer	248,2	*	12	7,3	19,4	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Sojvita Sojawiemer klein	248,2	*	12	7,3	19,4	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Sojvita Tempeh	131,7	*	13,5	2,9	7,7	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Sojvita Tofu gebacken	133,9	*	12,9	9,2	5,3	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Sojvita Tofu geräuchert	142,5	*	16,7	4,3	6,9	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Sojvita Tofu natur	89,9	*	10,6	0,6	5,3	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Sojvita Tofulaibchen	157,6	*	5,5	20,1	6,1	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Sojvita Zigeuner	250,6	*	8,5	8,1	20,8	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Taifun Bärlauch Bratfilets	243,7	*	18,1	3,6	18	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Taifun demeter Tofu	127,8	*	15	1	7,5	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Taifun Demeter-Räuchertofu	189,7	*	20,1	3,1	11,3	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Taifun Falafel-Taler	338,2	*	8,6	35	18,2	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Taifun Grillknacker	221,7	*	13,4	6,5	16,2	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Taifun Grünkern-Nuss-Bratling	258,6	*	11,8	16,1	16,6	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Taifun Japanische Bratfilets	194,7	*	18	2,8	12,9	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Taifun Kinugoshi-Tofu (Seidentofu)	45,9	*	5,1	1,7	2,2	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Taifun Kräuter-Tofuknacker	236,5	*	13,6	5,8	18,1	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Taifun Mandel-Sesam	180,2	*	18,8	3,3	10,7	*	*	*	*	*	*	*	*	*

Jod	Selen	Vitamin A	Vitamin D	Vitamin E	Vitamin K	Vitamin B <sub>1</sub>	Vitamin B <sub>2</sub>	Niacin	Pantothensäure	Vitamin B <sub>6</sub>	Vitamin B <sub>12</sub>	Folsäure	Vitamin C	Name
ng	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	mg	
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Lima Seitan Natur
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Lima Seitan-Tofu Spiess
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Lima Tempeh geräuchert
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Lima Tempeh Natur
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Lima Tofu Natur
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Perlinger Gemüse Burger
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Perlinger Tofu natur
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	smilefood vegetarische Schnitzel
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	smilefood vegetarische Schnitzel "Mexico"
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	smilefood vegetarische Schnitzel "Wiener Art"
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	smilefood vegetarisches Hack
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Sojarei Broccoli Karfiol Laibchen
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Sojarei Dinkellaibchen
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Sojarei Gemüseläibchen
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Sojarei Grünkern Laibchen
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Sojarei Seitan Faschierbasis
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Sojarei Seitan Filets
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Sojarei Seitan Griller
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Sojarei Seitan Scheiben
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Sojarei Seitan Schnitzel
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Sojarei Tofu Bärlauch
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Sojarei Tofu Geräuchert
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Sojarei Tofu Laibchen
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Sojarei Tofu Natur
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Sojarei Tofu Piastra
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Sojarei Tofu Pizza
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Sojarei Tofu Schnitzel
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Sojvita Griller pikant
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Sojvita Hirseläibchen
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Sojvita Sojagriller
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Sojvita Sojawiener
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Sojvita Sojawiener klein
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Sojvita Tempeh
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Sojvita Tofu gebacken
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Sojvita Tofu geräuchert
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Sojvita Tofu natur
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Sojvita Tofulaibchen
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Sojvita Zigeuner
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Taifun Bärlauch Bratfilets
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Taifun demeter Tofu
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Taifun Demeter-Räuchertofu
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Taifun Falafel-Taler
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Taifun Grillknacker
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Taifun Grünkern-Nuss-Bratling
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Taifun Japanische Bratfilets
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Taifun Kinugoshi-Tofu (Seidentofu)
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Taifun Kräuter-Tofuknacker
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Taifun Mandel-Sesam

Name	Energie	Wasser	Protein	Kohlenhydrate	Fett	$\alpha$ -Linolensäure	Ballaststoffe	Natrium	Kalium	Magnes.	Calcium	Phosphor	Eisen	Zink
	kcal	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	$\mu$ g
Taifun Mexico-Sticks	225,0	*	10,3	16,9	13,1	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Taifun Mini-Wiener	263,0	*	14,8	6,8	20,1	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Taifun Nigari-Tofu	82,8	*	9,7	1	4,7	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Taifun Pizza-Pizza Bratfilets	199,6	*	15,4	4,9	13,6	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Taifun Puszta-Wiener	237,4	*	14,5	6,9	17,3	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Taifun Räuchertofu	171,0	*	19,1	3,6	9,4	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Taifun Seidentofu	45,9	*	5,1	1,7	2,2	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Taifun Sombreros	254,1	*	13,1	8,8	18,9	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Taifun Thai-Sticks	211,1	*	12,7	12,8	12,4	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Taifun Tofu Basilikum	212,3	*	17,9	3,5	14,6	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Taifun Tofu Natur	125,0	*	12,2	2,9	7,5	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Taifun Tofu Rosso	236,7	*	17,3	4,8	17	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Taifun Tofu-Aufschnittrolle "Flamingo"	212,2	*	12,1	6,9	15,5	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Taifun Tofu-Aufschnittrolle "Shiitake"	219,2	*	12,5	5,2	16,9	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Taifun Tofu-Aufschnittrolle "Village"	221,7	*	13,9	5,6	16,4	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Taifun Tofu-Dinkel-Bratling	250,0	*	13,6	10,6	17,4	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Taifun Tofu-Reis-Bratling "Curry-Ananas"	200,8	*	10	11,5	13	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Taifun Tofu-Reis-Bratling "Mais-Paprika"	225,4	*	11	14,6	13,9	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Taifun Tofu-Terrine "Graffiti"	176,3	*	13	2,3	13,2	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Taifun Tofu-Terrine "India"	167,0	*	11,9	5,6	11,1	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Taifun Tofu-Thüringer	249,0	*	14,6	6,6	18,7	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Taifun Tofu-Wiener	263,0	*	14,8	6,8	20,1	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Taifun Vegetarischer Aufschnitt "Papillon"	211,1	*	19,4	6,6	12,4	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Taifun Vegetarischer Aufschnitt "Rondo"	208,1	*	19,6	4,8	12,8	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Tofurei Nagel Arame Tofu	145,9	*	14,9	2,9	8,7	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Tofurei Nagel Haselnuss Tofu	163,4	*	14,4	2,2	11,2	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Tofurei Nagel Kräuter Tofu	114,8	*	12,3	3,8	5,9	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Tofurei Nagel Madagaskar Tofu	136,1	*	13,6	1,5	8,8	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Tofurei Nagel Räucher Tofu	138,3	*	14,3	0,5	9,2	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Tofurei Nagel Seitan Gulasch	132,8	*	27,3	2,1	2,3	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Tofurei Nagel Seitan Natur	109,2	*	20,2	5,1	1,3	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Tofurei Nagel Tempeh Bacon	190,1	*	16	12	9	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Tofurei Nagel Tempeh Natur	181,8	*	19,6	9,9	7,5	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Tofurei Nagel Tofu Bratknacker	233,0	*	19,6	6,1	15	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Tofurei Nagel Tofu Italia	178,0	*	14,7	3,7	11,6	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Tofurei Nagel Tofu Süß-Sauer	168,0	*	12,2	8,5	9,5	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Tofurei Nagel Tofu Wiener	230,3	*	18,9	6,1	15	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Tofurei Nagel Tofu-Aufschnitt Salamito	198,2	*	20,2	5,1	11,3	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Tofurei Nagel Tofu-Aufschnitt Tranchettes	228,1	*	21,9	1,9	15,4	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Taifun Tofu-Rostbräterle	221,1	*	14,8	9,6	14,1	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Topas Wheaty Aufschnitt "Classic"	237,1	*	26,4	3,2	13,9	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Topas Wheaty Aufschnitt "Hanf"	239,7	*	28,2	5,2	12,5	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Topas Wheaty Aufschnitt "Major"	241,4	*	28,5	3,8	13,2	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Topas Wheaty Aufschnitt "Paprika-Lyoner"	212,4	*	26,2	3,2	11,2	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Topas Wheaty Aufschnitt "Salami"	254,6	*	29,3	6,3	13,2	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Topas Wheaty Aufschnitt "Vom Rauch"	246,0	*	29,2	3,2	13,7	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Topas Wheaty Brat-Knackies "Bauern Art"	266,0	*	33	5,2	13,4	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Topas Wheaty Bratquadrat "Classic"	230,9	*	26,9	4,9	12,2	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Topas Wheaty Bratrolle "Frankenberger"	231,7	*	26,3	6,1	12	*	*	*	*	*	*	*	*	*

Jod	Selen	Vitamin A	Vitamin D	Vitamin E	Vitamin K	Vitamin B <sub>1</sub>	Vitamin B <sub>2</sub>	Niacin	Pantothensäure	Vitamin B <sub>6</sub>	Vitamin B <sub>12</sub>	Folsäure	Vitamin C	Name
ng	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	mg	
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Taifun Mexico-Sticks
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Taifun Mini-Wiener
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Taifun Nigari-Tofu
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Taifun Pizza-Pizza Bratfilets
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Taifun Puszta-Wiener
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Taifun Räuchertofu
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Taifun Seidentofu
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Taifun Sombreros
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Taifun Thai-Sticks
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Taifun Tofu Basilikum
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Taifun Tofu Natur
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Taifun Tofu Rosso
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Taifun Tofu-Aufschnittrolle "Flamingo"
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Taifun Tofu-Aufschnittrolle "Shiitake"
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Taifun Tofu-Aufschnittrolle "Village"
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Taifun Tofu-Dinkel-Bratling
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Taifun Tofu-Reis-Bratling "Curry-Ananas"
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Taifun Tofu-Reis-Bratling "Mais-Paprika"
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Taifun Tofu-Terrine "Graffiti"
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Taifun Tofu-Terrine "India"
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Taifun Tofu-Thüringer
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Taifun Tofu-Wiener
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Taifun Vegetarischer Aufschnitt "Papillon"
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Taifun Vegetarischer Aufschnitt "Rondo"
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Tofurei Nagel Arame Tofu
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Tofurei Nagel Haselnuss Tofu
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Tofurei Nagel Kräuter Tofu
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Tofurei Nagel Madagaskar Tofu
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Tofurei Nagel Räucher Tofu
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Tofurei Nagel Seitan Gulasch
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Tofurei Nagel Seitan Natur
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Tofurei Nagel Tempeh Bacon
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Tofurei Nagel Tempeh Natur
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Tofurei Nagel Tofu Bratknacker
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Tofurei Nagel Tofu Italia
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Tofurei Nagel Tofu Süß-Sauer
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Tofurei Nagel Tofu Wiener
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Tofurei Nagel Tofu-Aufschnitt Salamito
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Tofurei Nagel Tofu-Aufschnitt Tranchettes
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Taifun Tofu-Rostbräterle
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Topas Wheaty Aufschnitt "Classic"
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Topas Wheaty Aufschnitt "Hanf"
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Topas Wheaty Aufschnitt "Major"
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Topas Wheaty Aufschnitt "Paprika-Lyoner"
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Topas Wheaty Aufschnitt "Salam"
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Topas Wheaty Aufschnitt "Vom Rauch"
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Topas Wheaty Brat-Knackies "Bauern Art"
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Topas Wheaty Bratquadrat "Classic"
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Topas Wheaty Bratrolle "Frankenberger"

Name	Energie	Wasser	Protein	Kohlenhydrate	Fett	α-Linolen-säure	Ballaststoffe	Natrium	Kalium	Magnes.	Calcium	Phosphor	Eisen	Zink
	kcal	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg
Topas Wheaty Bratrolle "La Rossa"	223,5	*	27,8	5,3	10,8	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Topas Wheaty Bratrolle "Thüringen"	225,7	*	27,8	5,4	11	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Topas Wheaty Bratstück "Kasseler Art"	223,7	*	27,2	4,6	11,4	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Topas Wheaty Hack	228,3	*	28,1	3,8	11,9	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Topas Wheaty Hamburger Medaillons	132,2	*	22,1	7,2	2,1	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Topas Wheaty Pilzbraten	201,5	*	22,7	5,1	10,6	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Topas Wheaty Schnellmahl "Classic"	244,4	*	33,2	1,7	12,5	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Topas Wheaty Schnellmahl "Jaipur"	282,0	*	29,9	4,6	16,8	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Topas Wheaty Schnellmahl Döner	277,1	*	24,9	3,7	18,8	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Topas Wheaty Schnellmahl Gulasch	135,1	*	21,7	9,8	1,4	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Topas Wheaty Schnellmahl Gyros	257,8	*	25,8	9	13,8	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Topas Wheaty Schnitzel "Nature"	139,8	*	27	4,3	2,2	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Topas Wheaty Spacebar "Hanf"	291,8	*	35,2	6,2	14,9	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Topas Wheaty Spacebar "Pyrossi"	277,8	*	33,2	5,5	14,5	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Topas Wheaty Spacebar "Red Hot Chili Peppers"	277,5	*	31,2	6,2	15	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Topas Wheaty Weenies	263,9	*	27,4	6,2	15,1	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Topas Wheaty Winzi-Weenies	257,2	*	30,6	4,2	13,9	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Ulmafit Bratwurst "Fränkische Art"	243,9	*	28	8,8	11,4	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Ulmafit Bratwurst "Knacker"	236,8	*	27,7	9,5	10,4	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Ulmafit Bratwurst "Stuttgarter Art"	240,5	*	27,9	7,4	11,7	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Ulmafit Hanf Snack mit Lupino, bio	331,3	*	36,2	4,5	19,7	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Ulmafit Kümmel Snack mit Lupino, bio	331,3	*	36,2	4,5	19,7	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Ulmafit Räuchertofu Schnitten	159,8	*	17,1	3,6	9	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Ulmafit Weißwurst	220,2	*	21,8	19,6	6,4	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Ulmafit Weizenfleisch Krakauer	253,7	*	30	6,5	12,7	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Ulmafit Weizenfleisch Tiroler Kaminwürzen	359,5	*	41,8	9	18,4	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Ulmafit WheatMeat Bratschnitten	232,5	*	25,2	6	12,6	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Ulmafit WheatMeat Räucher-Scheibletten	259,4	*	29,6	6,1	13,7	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Ulmafit WheatMeat Scheibletten	247,4	*	28,6	5,4	13,1	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Vega-Frost Vega-Beef-Streifen	185,1	*	16,3	13,1	7,5	*	2,3	*	*	*	*	*	*	*
Vega-Frost Vega-Fermerpfanne	103,0	*	7	12	3	*	3,5	*	*	*	*	*	*	*
Vega-Frost Vega-Filets	180,0	*	14	13	8	*	4	*	*	*	*	*	*	*
Vega-Frost Vega-Knacker	228,6	*	20,3	9,4	12,2	*	0,6	*	*	*	*	*	*	*
Vega-Frost Vega-Krusties	180,0	*	14	13	8	*	4	*	*	*	*	*	*	*
Vega-Frost Vega-Mortadella	264,7	*	19,4	11,9	15,5	*	0,55	*	*	*	*	*	*	*
Vega-Frost Vega-Schnitzel	245,7	*	15,33	15,5	13,6	*	0,2	*	*	*	*	*	*	*
Vega-Frost Vega-Wiener	181,0	*	19,2	11,2	6,6	*	0,84	*	*	*	*	*	*	*
VegaVita Aufschnittwurst Fein	262,0	*	24,3	6,3	15,2	*	0,4	*	*	5	6,3	*	*	*
VegaVita Aufschnittwurst pikant	315,0	*	22,5	4,1	23,5	*	0,6	800	*	*	*	*	*	*
VegaVita Bärlauchwurst	245,2	*	20,8	5,8	16	*	0,7	0,2	*	8,1	28	*	*	*
VegaVita Bratwurst Curry	221,4	*	23,2	7,1	11,7	*	0,5	*	*	7,2	8	*	*	*
VegaVita Bratwurst Zwiebel	250,0	*	27,2	4,4	14,0	*	0,1	900,0	*	*	*	*	*	*
VegaVita ChickVin Nuggets	267,0	*	21,2	10,2	15,7	*	2,3	531	*	*	*	*	*	*
VegaVita Chili non Carne	118,0	*	7,7	7,7	6,3	*	8,7	557	*	*	*	*	*	*
VegaVita Gemüseschnitzel	186,0	*	6,4	16,3	10,6	*	6,6	392	*	*	*	*	*	*
VegaVita Knackwurst	262,0	*	24,3	6,3	15,2	*	0,4	*	*	5	6,3	*	*	*
VegaVita Seitanfilet	160,0	*	33,5	1,5	2,2	*	0,3	780	*	*	*	*	*	*
VegaVita Streichwurst	251,0	*	5,8	8,3	21,6	*	*	*	*	*	*	*	*	*



Jod	Selen	Vitamin A	Vitamin D	Vitamin E	Vitamin K	Vitamin B <sub>1</sub>	Vitamin B <sub>2</sub>	Niacin	Pantothensäure	Vitamin B <sub>6</sub>	Vitamin B <sub>12</sub>	Folsäure	Vitamin C	Name
ng	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	mg	
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Topas Wheaty Bratrolle "La Rossa"
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Topas Wheaty Bratrolle "Thüringen"
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Topas Wheaty Bratstück "Kasseler Art"
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Topas Wheaty Hack
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Topas Wheaty Hamburger Medaillons
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Topas Wheaty Pilzbraten
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Topas Wheaty Schnellmahl "Classic"
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Topas Wheaty Schnellmahl "Jaipur"
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Topas Wheaty Schnellmahl Döner
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Topas Wheaty Schnellmahl Gulasch
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Topas Wheaty Schnellmahl Gyros
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Topas Wheaty Schnitzel "Nature"
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Topas Wheaty Spacebar "Hanf"
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Topas Wheaty Spacebar "Pyrossi"
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Topas Wheaty Spacebar "Red Hot Chili Peppers"
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Topas Wheaty Weenies
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Topas Wheaty Winzi-Weenies
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Ulmafit Bratwurst "Fränkische Art"
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Ulmafit Bratwurst "Knacker"
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Ulmafit Bratwurst "Stuttgarter Art"
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Ulmafit Hanf Snack mit Lupino, bio
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Ulmafit Kümmel Snack mit Lupino, bio
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Ulmafit Räuchertofu Schnitten
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Ulmafit Weißwurst
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Ulmafit Weizenfleisch Krakauer
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Ulmafit Weizenfleisch Tiroler Kaminwürzen
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Ulmafit WheatMeat Bratschnitten
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Ulmafit WheatMeat Räucher-Scheibletten
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Ulmafit WheatMeat Scheibletten
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Vega-Frost Vega-Beef-Streifen
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Vega-Frost Vega-Fermerpfanne
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Vega-Frost Vega-Filets
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Vega-Frost Vega-Knacker
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Vega-Frost Vega-Krusties
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Vega-Frost Vega-Mortadella
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Vega-Frost Vega-Schnitzel
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Vega-Frost Vega-Wiener
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0,33	*	60	VegaVita Aufschnittwurst Fein
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	VegaVita Aufschnittwurst pikant
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0,33	*	60	VegaVita Bärlauchwurst
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0,33	*	60	VegaVita Bratwurst Curry
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	VegaVita Bratwurst Zwiebel
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	VegaVita ChickVin Nuggets
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	VegaVita Chili non Carne
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	VegaVita Gemüseschnitzel
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0,33	*	60	VegaVita Knackwurst
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	VegaVita Seitanfilet
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	VegaVita Streichwurst

Name	Energie	Wasser	Protein	Kohlenhydrate	Fett	α-Linolen-säure	Ballaststoffe	Natrium	Kalium	Magnes.	Calcium	Phosphor	Eisen	Zink
	kcal	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg
VegaVita Tofu geräuchert	185,0	*	20,2	0,5	11,3	*	3,8	420	*	*	*	*	*	*
VegaVita Tofu natur	127,0	*	13,3	0,4	8,0	*	1,8	5	*	*	*	*	*	*
VegaVita Wiener Schnitzel	266,0	*	20,9	12,4	14,7	*	3,5	556	*	*	*	*	*	*
VegaVita Fleischgeschnetzeltes	237,0	*	19,7	3,7	15,9	*	2,4	797	*	*	*	*	*	*
VegaVita Fleischkäse	293,0	*	21,2	6,1	20,2	*	0,4	*	*	5,6	7,1	*	*	*
VegaVita Fleischlaibchen	252,0	*	27,6	6,1	13,0	*	4,4	822	*	*	*	*	*	*
VegaVita Vrankfurter	260,0	*	23,8	6,3	15,3	*	0,5	*	*	5,2	6,6	*	*	*
Veggie Life Chick'n Nuggets	252,0	*	27,5	4,5	14,5	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Veggie Life Fanburger	223,1	*	29,9	7,6	8,8	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Veggie Life Fun Frikassee	265,1	*	26,6	5,5	15,9	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Veggie Life Green Schnitzel	276,2	*	8,5	23,9	16,4	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Veggie Life Kids Lieblingswurst	245,0	*	23	4,8	15,5	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Veggie Life Knuspersticks	255,0	*	6,8	25,5	14	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Veggie Life Picknicker	236,2	*	28	5,4	12,1	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Veggie Life Power Hacksteaks	274,0	*	27,4	11,7	13,7	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Veggie Life Prima Lieblingswurst	254,2	*	24,4	6,4	15,2	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Veggie Life Rostbraten	262,1	*	24,6	5,3	16,5	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Veggie Life Veggie Bratknacker	252,0	*	27,5	4,5	14,5	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Veggie Life Veggie Cevapcici	304,8	*	29,3	9,2	17,5	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Veggie Life Veggie Wiener	266,7	*	30	7,5	13,7	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Veggie Life Veggiefrisch Bratwürste	228,3	*	27,4	3,8	12,2	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Veggie Life Velami	261,2	*	32,8	7,7	11,8	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Viana 1/2 Pfund Veggie Hack	184,0	*	13	12,2	9,5	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Viana Bonanza Hacksteaks	292,7	*	24,8	12,8	16,4	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Viana Bratwurst Veggiefrisch	258,6	*	26,3	5,7	15,2	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Viana Chickin Filets	283,6	*	21,5	11,7	17,3	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Viana Hack "gut bürgerlich"	187,8	*	10,3	5	14,4	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Viana Hamburger	223,1	*	29,9	7,6	8,8	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Viana Holzfäller Hacksteaks	274,0	*	27,4	11,7	13,7	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Viana Käpt'n Tofus Knusperstäbchen	325,0	*	8,2	27,6	20,3	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Viana Mett	170,1	*	18,7	8,3	7,3	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Viana Ocean Beach Burger	292,7	*	24,8	12,8	16,4	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Viana Pfannen Frikassee	263,6	*	26,2	5,5	15,9	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Viana Pfannen Geschnetzeltes	331,7	*	30,1	5,9	21,7	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Viana Prima Wurst	219,9	*	23,1	5,1	12,5	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Viana Seitan	136,8	*	28	2	2,5	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Viana Tempeh	184,9	*	20,2	0,1	12,1	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Viana Tofu Gemüseschnitzel	276,2	*	8,5	23,9	16,4	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Viana Tofu natur	127,7	*	14	0,8	8	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Viana Toscanini Hot Dogs	193,1	*	22	5	10	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Viana Veggie Hack	184,0	*	13	12,2	9,5	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Viana Velami Aufschnitt	271,6	*	29,4	6	15,2	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Viana Wiener Weizenschnitzel	320,4	*	26,8	8,6	20,6	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Viana Züri Geschnetzeltes	255,7	*	19,5	3,7	18,7	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Vitaquell Bio Tofu Bärlauch Doppel-Pack 2 in 1	209,9	*	12	1	18	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Vitaquell Bio Tofu Rosso Doppel-Pack 2 in 1	186,6	*	12	4	14	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Vitaquell Danga Tofu geräuchert Single-Pack 2 in 1 bio	34,3	13	0,4	8	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Vitaquell Danga Tofu Kräuter Single-Pack 2 in 1 Bio	122,2	*	13	0,4	8	*	*	*	*	*	*	*	*	*

Jod	Selen	Vitamin A	Vitamin D	Vitamin E	Vitamin K	Vitamin B <sub>1</sub>	Vitamin B <sub>2</sub>	Niacin	Pantothensäure	Vitamin B <sub>6</sub>	Vitamin B <sub>12</sub>	Folsäure	Vitamin C	Name
ng	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	mg	
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	VegaVita Tofu geräuchert
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	VegaVita Tofu natur
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	VegaVita Wiener Schnitzel
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	VegaVita Fleischgeschnetzeltes
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0,33	*	60	VegaVita Fleischkäse
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	VegaVita Fleischlaibchen
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0,33	*	60	VegaVita Vrankfurter
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Veggie Life Chick'n Nuggets
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Veggie Life Fanburger
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Veggie Life Fun Frikassee
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Veggie Life Green Schnitzel
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Veggie Life Kids Lieblingswurst
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Veggie Life Knuspersticks
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Veggie Life Picknicker
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Veggie Life Power Hacksteaks
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Veggie Life Prima Lieblingswurst
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Veggie Life Rostbraten
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Veggie Life Veggie Bratknacker
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Veggie Life Veggie Cevapcici
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Veggie Life Veggie Wiener
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Veggie Life Veggiefrisch Bratwürste
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Veggie Life Velami
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Viana 1/2 Pfund Veggie Hack
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Viana Bonanza Hacksteaks
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Viana Bratwurst Veggiefrisch
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Viana Chickin Filets
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Viana Hack "gut bürgerlich"
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Viana Hamburger
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Viana Holzfaller Hacksteaks
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Viana Käpt'n Tofus Knusperstäbchen
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Viana Mett
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Viana Ocean Beach Burger
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Viana Pfannen Frikassee
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Viana Pfannen Geschnetzeltes
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Viana Prima Wurst
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Viana Seitan
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Viana Tempeh
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Viana Tofu Gemüseschnitzel
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Viana Tofu natur
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Viana Toscanini Hot Dogs
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Viana Veggie Hack
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Viana Velami Aufschnitt
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Viana Wiener Weizenschnitzel
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Viana Züri Geschnetzeltes
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Vitaquell Bio Tofu Bärlauch Doppel-Pack 2 in 1
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Vitaquell Bio Tofu Rosso Doppel-Pack 2 in 1
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Vitaquell Danga Tofu geräuchert Single-Pack 2 in 1 bio
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Vitaquell Danga Tofu Kräuter Single-Pack 2 in 1 Bio

Name	Energie	Wasser	Protein	Kohlenhydrate	Fett	α-Linolen-säure	Ballaststoffe	Natrium	Kalium	Magnes.	Calcium	Phosphor	Eisen	Zink
	kcal	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg
Vitaquell Lopino Bio	151,3	*	20	1	8	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Vitaquell Tofu einmal anders - wie grüne Bandnudeln -	359,5	*	48	28	7	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Vitaquell Tofu einmal anders - wie Spaghetti -	372,0	*	45	36	6	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Vitaquell Tofu einmal anders - wie Spätzle -	372,0	*	45	36	6	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Vitaquell Tofu natur Single-Pack 2 in 1 Bio	96,6	*	12	0,5	5,5	*	*	*	*	*	*	*	*	*

## Fertigprodukte

Kartoffelflocken (Kartoffelpüree, Kartoffelbrei), Trockenprodukt	341,0	6,95	7,4	75,3	0,47	*	6,05	138	1360	*	34	310	*	750
Alnatura Frühlingsrollen	223,1	*	5,7	19,4	13,7	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Alnatura Kartoffelknödel (trocken)	99,8	*	2	22,5	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Alnatura Kartoffelpüree (trocken)	70,4	*	2,6	11,5	1,5	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Alnatura Tomatencremesuppe	29,6	*	0,6	5,8	0,4	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Alnatura Tomatensauce Arrabiata	51,7	*	1,7	4,1	3,2	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Alnatura Tomatensauce Klassik	112,9	*	1,9	14,5	5,2	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Alnatura Tomatensauce Kräuter	104,1	*	1,9	13	4,9	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Alnatura Tomatensauce Mexicana	58,4	*	3,3	6,4	2,2	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Alnatura Tomatensauce Olive	67,6	*	1,6	7,4	3,5	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Alnatura Vegetarische Bolognese	94,1	*	3,5	8,2	5,3	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Alnatura Vegetarische Bolognese Gemüse	66,5	*	2,9	8,1	2,5	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Bauckhof Kartoffelpüree Frühlingzwiebel	74,9	*	2,8	12,2	1,6	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Bauckhof Kartoffelpüree Gartengemüse	75,3	*	2,8	12,3	1,6	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Bauckhof Kartoffelpüree Natur	75,3	*	2,8	12,3	1,6	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Bruno Fischer Bolognese Arrabiata	86,8	*	2,6	7,9	5	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Bruno Fischer Chili non Carne	90,2	*	4,1	11,9	2,9	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Bruno Fischer Die Leichten - Tomatensauce Basilikum	34,5	*	1,9	6	0,3	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Bruno Fischer Die Leichten - Vegetarische Bolognese	67,7	*	4	11,5	0,6	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Bruno Fischer Gemüse-Bolognese	66,5	*	2,9	8,1	2,5	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Bruno Fischer Knödel	100,1	*	2	22,5	0,03	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Bruno Fischer Passata - passierte Tomaten	28,7	*	1,2	4,8	0,5	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Bruno Fischer Pasta-Pizza Sauce	43,6	*	1,5	8,6	0,3	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Bruno Fischer Puffer (trocken)	79,8	*	1,5	18	0,03	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Bruno Fischer Püree	70,4	*	2,6	11,5	1,5	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Bruno Fischer Ratatouille	67,6	*	1,7	5,8	4,2	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Bruno Fischer Tomaten Sauce Fein	49,2	*	1,7	6,3	1,9	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Bruno Fischer TomaTina Kinder-Tomatensauce	98,3	*	1,9	10,5	5,4	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Byodo Pesto Arrabiata	250,0	*	0,9	1,7	26,6	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Byodo Pesto Puttanesca	438,0	*	0,6	0,8	48	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Lima Broccolicrème-Suppe	14,8	*	1	1,6	0,5	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Lima Deli Salad Bolivia	146,8	*	4,7	19,74	5,4	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Lima Deli Salad Kamut® Taboulé	203,5	*	4,4	41	2,1	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Lima Deli Salad Mexico	135,4	*	4,5	18,66	4,7	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Lima Deli Salad Quinoa Curry	141,4	*	2,6	13,4	8,6	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Lima Deli Salad Thai Rice	167,1	*	4,5	24	5,8	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Lima Gartengemüsesuppe mit Quinoa	33,4	*	0,8	4,8	1,2	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Lima Gemüse und Linsensuppe	31,9	*	1,6	3,7	1,2	*	*	*	*	*	*	*	*	*

Jod	Selen	Vitamin A	Vitamin D	Vitamin E	Vitamin K	Vitamin B <sub>1</sub>	Vitamin B <sub>2</sub>	Niacin	Pantothensäure	Vitamin B <sub>6</sub>	Vitamin B <sub>12</sub>	Folsäure	Vitamin C	Name
ng	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	mg	
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Vitaquell Lopino Bio
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Vitaquell Tofu einmal anders - wie grüne Bandnudeln -
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Vitaquell Tofu einmal anders - wie Spaghetti -
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Vitaquell Tofu einmal anders - wie Spätzle -
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Vitaquell Tofu natur Single-Pack 2 in 1 Bio
<b>Fertigprodukte</b>														
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Kartoffelflocken (Kartoffelpüree, Kartoffelbrei), Trockenprodukt
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Alnatura Frühlingsrollen
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Alnatura Kartoffelknödel (trocken)
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Alnatura Kartoffelpüree (trocken)
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Alnatura Tomatencremesuppe
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Alnatura Tomatensauce Arrabiata
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Alnatura Tomatensauce Klassik
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Alnatura Tomatensauce Kräuter
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Alnatura Tomatensauce Mexicana
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Alnatura Tomatensauce Olive
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Alnatura Vegetarische Bolognese
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Alnatura Vegetarische Bolognese Gemüse
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Bauckhof Kartoffelpüree Frühlingzwiebel
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Bauckhof Kartoffelpüree Gartengemüse
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Bauckhof Kartoffelpüree Natur
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Bruno Fischer Bolognese Arrabiata
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Bruno Fischer Chili non Carne
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Bruno Fischer Die Leichten - Tomatensauce Basilikum
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Bruno Fischer Die Leichten - Vegetarische Bolognese
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Bruno Fischer Gemüse-Bolognese
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Bruno Fischer Knödel
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Bruno Fischer Passata - passierte Tomaten
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Bruno Fischer Puffer (trocken)
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Bruno Fischer Püree
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Bruno Fischer Ratatouille
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Bruno Fischer Tomaten Sauce Fein
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Bruno Fischer TomaTina Kinder-Tomatensauce
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Byodo Pesto Arrabiata
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Byodo Pesto Puttanesca
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Lima Broccolicrème-Suppe
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Lima Deli Salad Bolivia
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Lima Deli Salad Kamut® Taboulé
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Lima Deli Salad Mexico
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Lima Deli Salad Quinoa Curry
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Lima Deli Salad Thai Rice
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Lima Gartengemüsesuppe mit Quinoa
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Lima Gemüse und Linsensuppe

Name	Energie	Wasser	Protein	Kohlenhydrate	Fett	α-Linolen-säure	Ballaststoffe	Natrium	Kalium	Magnes.	Calcium	Phosphor	Eisen	Zink
	kcal	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg
Lima Les Tartinables Bretonne	271,4	*	6,1	14,3	21,3	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Lima Salade du Pêcheur	289,4	*	17,7	52	1	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Lima Tomatensuppe mit Buchweizen	35,9	*	0,74	5,9	1	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Lima Vegi-Grills Curry	126,7	*	4,6	16	4,9	*	*	360	*	*	*	*	*	*
Lima Vegi-Grills Primeur	150,2	*	4,5	18,8	6,3	*	*	660	*	*	*	*	*	*
Lima Vegi-Grills Seitan Classic	154,5	*	15,4	15,6	3,6	*	*	433	*	*	*	*	*	*
Lima Vegi-Grills Seitan Pilze	170,8	*	12,3	20,7	4,4	*	*	420	*	*	*	*	*	*
Lima Vegi-Grills Seitan Provenzalisch	139,6	*	14,9	12,2	3,7	*	*	440	*	*	*	*	*	*
Martin Evers "Eintopf Grüne Bohnen"	34,7	*	1,4	3,9	1,5	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Martin Evers "Erbseneintopf"	56,5	*	3,2	8,2	1,2	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Martin Evers "Jonathan"	207,7	*	9,3	7,1	16,1	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Martin Evers "Linseneintopf"	50,0	*	2,5	6,4	1,6	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Martin Evers "Madame Senfin"	294,5	*	8,1	13,1	23,6	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Martin Evers "Mexikanischer Bohneneintopf"	60,6	*	3,3	8,9	1,3	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Perlinger Sauce Bolognese vegetarisch	82,3	*	4,8	10,6	2,3	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Perlinger Tomaten Sauce	59,1	*	1,9	9,5	1,5	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Rapunzel Lasagne	335,4	*	12	65,7	2,3	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Sonnentor Dinkelcremesuppe	273,1	*	12	50,5	2,3	*	7,5	*	*	*	*	*	*	*
Sonnentor Energiesuppe	273,1	*	12	50,5	2,3	*	7,5	*	*	*	*	*	*	*
Sonnentor Fertigsuppe	224,6	*	15,1	33,4	3,4	*	4,6	*	*	*	*	*	*	*
Sojarei ASIA-Pfanne	145,0	*	10,8	6	8,6	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Sojarei faschierte Laibchen	227,0	*	9,1	30,4	7,7	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Sojarei Gyros	175,0	*	24,9	1,8	7,6	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Sojarei Jägerpfandl	146,0	*	20,8	1,5	6,3	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Sojarei rein pflanzliche Filets (Schnitzel)	171,0	*	10,6	20	5,4	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Sojarei Veg. Chilli con Soja	81,0	*	11,8	6,5	0,9	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Sojarei Veg. Gulasch	159,0	*	6,1	12,2	9,5	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Soto Bällis -provençal-	253,9	*	7	28,1	12,6	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Soto Energie-Taler	265,2	*	8,6	26,1	14,1	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Soto Frühlingsrolle	163,5	*	4,4	21,9	6,4	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Soto Glücks-Sterne	253,9	*	7	28,1	12,6	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Soto Mexicana-Rolle	190,4	*	4,6	23,3	8,7	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Soto Tofu-Burger	200,8	*	6,5	20,6	10,3	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Soto Tofu-Burger "classic"	215,3	*	10,4	17,7	11,6	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Taifun Tofu Rösti-Ecken	255,6	*	11,4	20,3	14,5	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Tartex Fertiggerichte Ravioli mit Gemüse	88,9	*	2,9	12,7	2,9	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Tartex Fertiggerichte Ravioli mit Pilzen	88,3	*	3,2	13,8	2,2	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Tartex Fertiggerichte Sugo "Arrabiata"	115,5	*	4,7	10,8	6	*	*	533	398	*	*	*	*	*
Tartex Fertiggerichte Sugo "Classic"	106,6	*	4,5	10,1	5,4	*	*	542	417	*	*	*	*	*
Tartex Fertiggerichte Sugo "Romana"	120,9	*	4,9	10,4	6,7	*	*	607	400	*	*	*	*	*
Topas Wheaty Schnellmahl "Acapulco"	269,5	*	32,2	4,2	14,6	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Ulmafit Chilli con Carne mit Lupino, bio	107,3	*	7,9	11,9	3,2	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Ulmafit Paprika Gulasch mit Lupino, bio	100,8	*	9,3	2,3	6,3	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Ulmafit Sauce Bolognese	129,6	*	13,2	8,3	5,1	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Ulmafit Sonnenblumen Snack mit Lupino, bio	331,3	*	36,2	4,5	19,7	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Veggie Life Frühlingsrollen	223,6	*	7,4	26,4	9,8	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Veggie Life Veggie Bolognese	184,0	*	13	12,2	9,5	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Veggie Life Veggie Gyros	256,0	*	25	6,5	15,1	*	*	*	*	*	*	*	*	*

Jod	Selen	Vitamin A	Vitamin D	Vitamin E	Vitamin K	Vitamin B <sub>1</sub>	Vitamin B <sub>2</sub>	Niacin	Pantothensäure	Vitamin B <sub>6</sub>	Vitamin B <sub>12</sub>	Folsäure	Vitamin C	Name
ng	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	mg	
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Lima Les Tartinables Bretonne
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Lima Salade du Pêcheur
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Lima Tomatensuppe mit Buchweizen
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Lima Vegi-Grills Curry
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Lima Vegi-Grills Primeur
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Lima Vegi-Grills Seitan Classic
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Lima Vegi-Grills Seitan Pilze
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Lima Vegi-Grills Seitan Provenzalisch
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Martin Evers "Eintopf Grüne Bohnen"
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Martin Evers "Erbseintopf"
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Martin Evers "Jonathan"
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Martin Evers "Linseneintopf"
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Martin Evers "Madame Senfin"
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Martin Evers "Mexikanischer Bohneneintopf"
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Perlinger Sauce Bolognese vegetarisch
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Perlinger Tomaten Sauce
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Rapunzel Lasagne
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Sonnentor Dinkelcremesuppe
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Sonnentor Energiesuppe
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Sonnentor Fertigsuppe
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Sojarei ASIA-Pfanne
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Sojarei faschierte Laibchen
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Sojarei Gyros
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Sojarei Jägerpfandl
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Sojarei rein pflanzliche Filets (Schnitzel)
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Sojarei Veg. Chilli con Soja
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Sojarei Veg. Gulasch
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Soto Bällis -provençal-
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Soto Energie-Taler
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Soto Frühlingsrolle
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Soto Glücks-Sterne
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Soto Mexicana-Rolle
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Soto Tofu-Burger
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Soto Tofu-Burger "classic"
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Taifun Tofu Rösti-Ecken
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Tartex Fertiggerichte Ravioli mit Gemüse
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Tartex Fertiggerichte Ravioli mit Pilzen
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Tartex Fertiggerichte Sugo "Arrabiata"
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Tartex Fertiggerichte Sugo "Classic"
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Tartex Fertiggerichte Sugo "Romana"
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Topas Wheaty Schnellmahl "Acapulco"
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Ulmafit Chilli con Carne mit Lupino, bio
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Ulmafit Paprika Gulasch mit Lupino, bio
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Ulmafit Sauce Bolognese
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Ulmafit Sonnenblumen Snack mit Lupino, bio
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Veggie Life Frühlingsrollen
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Veggie Life Veggie Bolognese
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Veggie Life Veggie Gyros

Name	Energie kcal	Wasser g	Protein g	Kohlen- hydrate g	Fett g	α-Linolen- säure g	Ballast- stoffe g	Natrium mg	Kalium mg	Magnes. mg	Calcium mg	Phosphor mg	Eisen mg	Zink µg
Viana Chili con Veggie Hack	124,0	*	7,3	13,5	4,6	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Viana Frühlingsrollen	201,7	*	5	14,4	13,9	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Viana Gemüse Knusperstäbchen	256,6	*	6,8	25,9	14	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Vitaquell Danga Astoria-Salat	213,9	*	1	10	19	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Vitaquell Danga Gemüse-Salat	161,2	*	1	8	14	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Vitaquell Danga Karottensalat	212,5	*	1	14	17	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Vitaquell Nordsee-Salat	209,5	*	2	8	19	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Vitaquell Vegetarischer Geflügel Exotic Salat	286,3	*	6	10	25	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Zwergenwiese BrotSalat Gutsherren	135,0	*	4,4	15,6	6,1	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Zwergenwiese Gemüse Bolognese	83,4	*	1,8	10,2	3,9	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Zwergenwiese Kinder Tomatensauce o. Zuckerzusatz	104,7	*	2,2	14,6	4,1	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Zwergenwiese Tomatensauce Arrabbiata	30,0	*	1,3	5,9	0,1	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Zwergenwiese Tomatensauce Mamma Mia	22,3	*	1,1	4,2	0,1	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Zwergenwiese Tomatensauce Pur	37,1	*	1,4	7,1	0,3	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Zwergenwiese Tomatensauce Siziliana	48,5	*	1,6	8,4	0,9	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Zwergenwiese Toskana	50,3	*	1,9	10,3	0,1	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Zwergenwiese Vegetarische Bolognese	76,3	*	4,4	12,8	0,8	*	*	*	*	*	*	*	*	*

### Vegetarischer Käse

Tofutti Slices Mozzarella	317,0	*	10,5	10,5	26,3	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Tofutti Streichkäse Knoblauch-Kräuter	276,8	*	3,5	3,5	28	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Tofutti Streichkäse Original	276,8	*	3,5	3,5	28	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Tofutti Streichkäse Schnittlauch-Kräuter	276,8	*	3,5	3,5	28	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Pural Vegi-Cheese Knoblauch-Kräuter	248,1	*	3,6	19,4	17,4	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Viana Pizzarella	229,0	*	4,6	4,7	21,6	*	*	*	*	*	*	*	*	*

### Kräuter und Gewürze

Barbarakraut	19,5	82,5	5,14	*	*	*	*	*	562	*	156	81	2,3	*
Brunnenkresse	17,1	93,5	1,6	2,03	0,3	*	1,47	12	276	*	180	64	3,1	*
Gartenkresse	18,9	87,2	0,67	2,48	0,7	0,29	3,52	5	550	*	214	38	2,9	*
Grüner Pfeffer	12,4	93,5	0,9	2,2	*	*	1	2	210	11	9	25	0,4	*
Ingwer	61,2	81	2,5	11	0,8	*	*	34	910	130	97	140	17	*
Knoblauch	140,5	64	6,05	28,4	0,12	0,0055	*	*	*	*	38	134	1,4	575
Petersilie (Blatt)	67,7	81,9	4,43	7,38	0,36	0,12	4,25	37	811	*	179	87	3,6	730
Schnittlauch	27,7	83	3,85	1,59	0,74	0,288	*	3	434	*	129	75	1,9	490

### Joghurt- und Sahne- (Obers-) Alternativen

alpro soya Cuisine	168,0	*	2	1,5	17	*	0,6	50	54	26,3	10,5	18,8	0,16	*
alpro soya Yofu Bio natur	58,0	*	4,7	2,8	2,7	0,18	0,8	70	83,5	58,4	16	18,2	0,4	*
alpro soya Yofu Erdbeer probiotisch	78,0	*	3,8	10	2,2	0,15	0,8	50	66,4	46,8	120	14,5	0,3	*
alpro soya Yofu Himbeere probiotisch	78,0	*	3,9	10,2	2,2	0,15	1,2	50	66,4	46,8	120	14,5	0,3	*
alpro soya Yofu Pflirsich probiotisch	79,0	*	3,8	10,2	2,2	0,15	0,8	50	86,1	46,8	120	90,2	0,3	*
alpro soya Yofu Vanille probiotisch	76,0	*	3,7	9,6	2,2	0,15	0,7	50	66,4	46,8	120	14,5	0,3	*
alpro soya Yofu Waldfrüchte probiotisch	79,0	*	3,8	10,1	2,2	0,15	1,2	50	84,9	46,8	120	90,3	0,4	*
alpro soya Yofu Natur probiotisch	52,0	*	4	2,9	2,3	0,16	0,7	50	72,2	50,8	120	85,6	0,3	*



Jod	Selen	Vitamin A	Vitamin D	Vitamin E	Vitamin K	Vitamin B <sub>1</sub>	Vitamin B <sub>2</sub>	Niacin	Pantothensäure	Vitamin B <sub>6</sub>	Vitamin B <sub>12</sub>	Folsäure	Vitamin C	Name
ng	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	mg	
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Viana Chili con Veggie Hack
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Viana Frühlingsrollen
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Viana Gemüse Knusperstäbchen
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Vitaquell Danga Astoria-Salat
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Vitaquell Danga Gemüse-Salat
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Vitaquell Danga Karottensalat
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Vitaquell Nordsee-Salat
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Vitaquell Vegetarischer Geflügel Exotic Salat
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Zwergenwiese BrotSalat Gutsherren
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Zwergenwiese Gemüse Bolognese
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Zwergenwiese Kinder Tomatensauce o. Zuckerzusatz
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Zwergenwiese Tomatensauce Arrabbiata
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Zwergenwiese Tomatensauce Mamma Mia
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Zwergenwiese Tomatensauce Pur
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Zwergenwiese Tomatensauce Siziliana
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Zwergenwiese Toskana
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Zwergenwiese Vegetarische Bolognese

### Vegetarischer Käse

*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Tofutti Slices Mozzarella
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Tofutti Streichkäse Knoblauch-Kräuter
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Tofutti Streichkäse Original
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Tofutti Streichkäse Schnittlauch-Kräuter
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Pural Vegi-Cheese Knoblauch-Kräuter
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Viana Pizzarella

### Kräuter und Gewürze

*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	314	Barbarakraut
*	*	823	*	*	250	85	170	650	*	*	0	*	96	Brunnenkresse
*	*	365	*	700	*	150	190	1800	*	300	0	*	59	Gartenkresse
*	*	200	*	800	*	10	30	700	*	*	0	*	100	Grüner Pfeffer
*	*	*	*	*	*	*	20	*	*	*	0	*	2	Ingwer
2700	5,7	*	*	11	*	200	80	600	*	*	0	*	14	Knoblauch
3400	1,4	871	*	3,7	421	140	300	1400	300	200	0	149	159	Petersilie (Blatt)
4200	*	50	*	*	380	140	150	600	*	420	0	*	47	Schnittlauch

### Joghurt- und Sahne- (Obers-) Alternativen

*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	alpro soya Cuisine
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	alpro soya Yofu Bio natur
*	*	*	*	*	*	*	240	*	*	*	0,15	*	*	alpro soya Yofu Erdbeer probiotisch
*	*	*	*	*	*	*	240	*	*	*	0,15	*	*	alpro soya Yofu Himbeere probiotisch
*	*	*	*	*	*	*	240	*	*	*	0,15	*	*	alpro soya Yofu Pflirsich probiotisch
*	*	*	*	*	*	*	240	*	*	*	0,15	*	*	alpro soya Yofu Vanille probiotisch
*	*	*	*	*	*	*	240	*	*	*	0,15	*	*	alpro soya Yofu Waldfrüchte probiotisch
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0,15	*	*	alpro soya Yofu Natur probiotisch

Name	Energie kcal	Wasser g	Protein g	Kohlen- hydrate g	Fett g	α-Linolen- säure g	Ballast- stoffe g	Natrium mg	Kalium mg	Magnes. mg	Calcium mg	Phosphor mg	Eisen mg	Zink µg
alpro soya Yofu Exotic probiotisch	80,0	*	3,8	10,3	2,2	0,15	0,9	50	66,4	46,8	120	14,5	0,3	*
Danone Savia Sojapudding Schokolade	123,0	*	4	19,7	3	*	*	*	*	*	0	*	*	*
Danone Savia Sojaspezialität Exotische Früchte	78,0	*	2,9	12,7	1,71	*	*	*	*	*	0	*	*	*
Danone Savia Sojaspezialität Rote Früchte	75,0	*	2,9	12,4	1,7	*	*	*	*	*	0	*	*	*
Joya Aprikose Passion Shake	59,8	*	1,8	10,1	1,3	*	0,7	10	*	*	*	*	*	*
Joya Soja Finesse	202,7	*	2,9	1,6	20,8	*	0,6	50	*	*	*	*	*	*
Joya Sojagurt Aprikose Pfirsich	79,8	*	3,1	11,6	2,3	*	1,2	9	*	*	*	*	*	*
Joya Sojagurt Erdbeere	83,9	*	3,2	12,5	2,3	*	1,3	11	*	*	*	*	*	*
Joya Sojagurt Natur	51,3	*	3,9	2,6	2,9	*	1,2	10	*	*	*	*	*	*
Oatly Cuisine	145,0	79,3	1	6	13	*	0,7	60	*	*	*	*	*	*
Provamel Bio Soya Cuisine	187,0	*	3	3,7	17,7	*	0,7	60	67,3	39,9	12,2	23,9	0,3	*
Provamel Bio Soya Yofu Beeren-Mix	81,0	*	3,9	10,3	2,2	*	1	50	71,9	48,6	13	17,7	0,3	*
Provamel Bio Soya Yofu Erdbeere	82,0	*	3,9	10,8	2,2	*	0,8	50	71,9	48,6	13	17,7	0,3	*
Provamel Bio Soya Yofu Hlmbeere-Vanille	81,0	*	3,9	10,4	2,2	*	1	50	71,9	48,6	13	17,7	0,3	*
Provamel Bio Soya Yofu Kirsche	82,0	*	3,9	10,7	2,2	*	0,8	50	71,9	48,6	13	17,7	0,3	*
Provamel Bio Soya Yofu Natur	59,0	*	4,7	3	2,7	*	0,8	70	87,6	59,3	15,8	21,6	0,4	*
Provamel Bio Soya Yofu Pfirsich	81,0	*	3,9	10,5	2,2	*	0,8	50	71,9	48,6	13	17,7	0,3	*
Provamel Bio Soya Yofu Pfirsich-Mango	81,0	*	3,9	10,6	2,2	*	0,8	50	71,9	48,6	13	17,7	0,3	*
Provamel Bio Soya Yofu Vanille	93,0	*	3,9	13,6	2,2	*	0,7	50	71,9	48,6	13	17,7	0,3	*
Soyatool® Schlag Creme	154,4	*	1,6	12,3	11	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Soyatool® Sprüh Creme	154,4	*	1,6	12,3	11	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Vitaquell SojaCremig neutral	51,2	*	3,6	4,6	2,1	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Vitaquell SojaDream	177,2	*	3	1,8	17,8	*	*	*	*	*	*	*	*	*

### Würze, Ketchup, Hefe, Miso ...

Bierhefe, getrocknet	219,4	6	47,9	*	4,2	*	*	77	1410	*	50	1900	17,6	8000
Alnatura Gemüsebrühe	4,5	*	0,2	0,7	0,1	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Alnatura Gemüsebrühwürfel	5,6	*	0,2	0,1	0,5	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Alnatura Ketchup	99,0	*	1,5	22,1	0,3	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Alnatura Mayonnaise	479,2	*	1	5,9	50,7	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Alnatura Zitronensaft	9,4	97,8	0,4	1,7	0,1	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Bruno Fischer Curry-Ketchup	120,7	*	2,3	26	0,6	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Bruno Fischer Tomaten-Ketchup Flasche	91,6	*	2,2	19	0,6	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Bruno Fischer TomaTina Kinder-Ketchup	82,4	*	1,6	18,4	0,1	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Bruno Fischer Würzl Gemüse-Brühwürfel	3,7	*	0,4	0,1	0,2	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Bruno Fischer Würzl Glas	5,0	*	0,1	0,7	0,2	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Bruno Fischer Würzl hefefrei	3,7	*	0,1	0,6	0,1	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Bruno Fischer Würzl Potato Fix Barbecue	287,6	*	11,2	35,9	11	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Bruno Fischer Würzl Potato Fix Rosmarin-Knoblauch	290,2	*	11,1	36,4	11,1	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Byodo Bärlauch Senf	140,0	*	5,8	4,1	10,6	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Byodo Curry Ketchup	122,0	*	1,5	27,5	0,2	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Byodo Dijon Senf (sehr scharf)	292,0	*	19,4	12	17,8	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Byodo Feigensenf	159,0	*	2,4	31,5	2,3	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Byodo Hot Ketchup	123,0	*	1,8	27,6	0,1	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Byodo Körniger Senf	160,0	*	11	6,7	10	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Byodo Meerrettich Senf	125,0	*	8	4,9	7,2	*	*	*	*	*	*	*	*	*

Jod	Selen	Vitamin A	Vitamin D	Vitamin E	Vitamin K	Vitamin B <sub>1</sub>	Vitamin B <sub>2</sub>	Niacin	Pantothensäure	Vitamin B <sub>6</sub>	Vitamin B <sub>12</sub>	Folsäure	Vitamin C	Name
ng	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	mg	
*	*	*	*	*	*	*	240	*	*	*	0,15	*	*	alpro soya Yofu Exotic probiotisch
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Danone Savia Sojapudding Schokolade
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Danone Savia Sojaspezialität Exotische Früchte
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Danone Savia Sojaspezialität Rote Früchte
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Joya Aprikose Passion Shake
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Joya Soja Finesse
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Joya Sojagurt Aprikose Pfirsich
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Joya Sojagurt Erdbeere
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Joya Sojagurt Natur
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Oatly Cuisine
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Provamel Bio Soya Cuisine
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Provamel Bio Soya Yofu Beeren-Mix
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Provamel Bio Soya Yofu Erdbeere
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Provamel Bio Soya Yofu Himbeere-Vanille
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Provamel Bio Soya Yofu Kirsche
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Provamel Bio Soya Yofu Natur
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Provamel Bio Soya Yofu Pfirsich
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Provamel Bio Soya Yofu Pfirsich-Mango
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Provamel Bio Soya Yofu Vanille
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Soyatool® Schlag Creme
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Soyatool® Sprüh Creme
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Vitaquell SojaCremig neutral
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Vitaquell SojaDream

### Würze, Ketchup, Hefe, Miso ...

4000	*	*	*	*	*	12000	3800	45000	7200	4400	0	3200	*	Bierhefe, getrocknet
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Alnatura Gemüsebrühe
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Alnatura Gemüsebrühwürfel
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Alnatura Ketchup
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Alnatura Mayonnaise
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Alnatura Zitronensaft
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Bruno Fischer Curry-Ketchup
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Bruno Fischer Tomaten-Ketchup Flasche
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Bruno Fischer TomaTina Kinder-Ketchup
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Bruno Fischer Würzl Gemüse-Brühwürfel
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Bruno Fischer Würzl Glas
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Bruno Fischer Würzl hefefrei
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Bruno Fischer Würzl Potato Fix Barbecue
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Bruno Fischer Würzl Potato Fix Rosmarin-Knoblauch
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Byodo Bärlauch Senf
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Byodo Curry Ketchup
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Byodo Dijon Senf (sehr scharf)
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Byodo Feigensenf
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Byodo Hot Ketchup
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Byodo Körniger Senf
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Byodo Meerrettich Senf

Name	Energie	Wasser	Protein	Kohlenhydrate	Fett	$\alpha$ -Linolensäure	Ballaststoffe	Natrium	Kalium	Magnes.	Calcium	Phosphor	Eisen	Zink
	kcal	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	$\mu$ g
Byodo Mittelscharfer Senf	117,0	*	7,6	4,6	6,9	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Byodo Orangensenf	134,3	*	4,3	20	3,8	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Byodo Scharfer Senf	178,0	*	11,7	7,2	10,7	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Byodo Süßer Senf	300,0	*	10,6	41,3	9,6	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Byodo Tafelmeerrettich	131,0	*	2,2	11,7	8	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Byodo Tomaten Ketchup	108,0	*	1,5	25,3	0,1	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Dr. Ritter Edelhefe (Würzflocken)	366,3	*	48	34	5	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Lima Atlantic Pepper Seasoning Streuer	68,4	*	0,6	14,5	0,75	*	*	30	140	60	170	*	0,4	*
Lima Barley Miso	177,0	*	8,7	24,9	4,7	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Lima Brown Rice miso	110,7	*	12	7,2	4	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Lima Ginger Thai Soy Sauce	144,6	*	2,6	32	0,4	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Lima Gomasio (Sesamsalz)	526,9	*	18,8	9,5	46,8	*	*	32000	440	263	747	*	10	*
Lima Hatcho Miso	230,8	*	19	14,6	11,1	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Lima Hot Gomasio	524,3	*	20	16	43	*	*	32000	440	263	747	*	10	*
Lima Instant Miso Suppe Pilzen	271,2	*	13,6	46,6	3,2	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Lima Instant Miso-Suppe	319,5	*	19,9	36,9	10,4	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Lima Shiro Miso	191,8	*	7,6	31,5	3,8	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Lima Shoyu Classic	61,1	*	9,6	5,8	0,1	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Lima Sweet Soy Sauce	186,9	*	5,1	40,2	0,3	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Lima Tamari Classic	68,4	*	10,3	6,7	0,2	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Lima Umeboshi	44,7	*	0,7	9,6	0,3	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Lima Umeboshi Past	44,3	*	1,3	8,3	0,6	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Lima Worcester Soy Sauce	132,0	*	0,6	31,2	0,2	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Perlinger Thai Sauce süß-sauer	96,2	*	0,9	22,7	0,2	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Perlinger Tomaten Ketchup	87,7	*	1,6	20,1	0,1	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Rapunzel Gemüse-Brühwürfel Original (zubereite Brühe)	6,0	*	0,3	0,1	0,5	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Rapunzel Hefeflocken	216,3	*	33	20	1	*	27	2400	*	*	*	*	3	*
Sojarei Sauce Tamari	56,0	*	10,3	6,7	0,2	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Sojvita Dijon-Senf	87,2	*	4,7	5,4	5,3	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Sojvita Senf mildsüß	121,8	*	4,8	14,4	5	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Sonnentor Basilikum-Apfelbalsamico-Essig	0,8	*	0,1	0,1	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Sonnentor Himbeer-Apfelbalsamico-Essig	0,8	*	0,1	0,1	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Sonnentor Zitronenthymian-Apfelbalsamico- Essig	0,8	*	0,1	0,1	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Tartex Delikatess Senf mittelscharf	98,1	*	6	1	8	*	*	1500	*	*	*	*	*	*
Tartex Feine Braune Sauce	62,5	*	1,1	4,9	4,3	*	*	3570	310	0	40	*	*	*
Tartex Feine Kräuter Sauce	65,2	*	1	5	4,6	*	*	2530	220	0	57	*	*	*
Tartex Feine Pilz Sauce	62,0	*	2,4	4	4,1	*	*	3810	550	0	51	*	*	*
Tartex Ganzkornsenf	137,9	*	10	0,5	11	*	*	1450	*	0	*	*	*	*
Tartex Klare Gemüsebrühe	3,7	*	0,3	0,4	0,1	*	*	3810	550	0	*	*	*	*
Vitaquell Bio Erdnuss-Sauce	234,5	*	5	20	15	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Vitaquell Bio Sweet-Hot-Chili-Sauce	133,1	*	0,5	32	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Vitaquell Bio Zigeuner-Sauce	94,3	*	1	21	0,5	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Zwergenwiese Curry Ketchup	138,9	*	2,3	30	0,8	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Zwergenwiese Kinder Ketchup	151,1	*	2,3	34,5	0,1	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Zwergenwiese Kinder Ketchup ohne Zuckerzusatz	101,1	*	2,5	21,9	0,2	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Zwergenwiese Tomaten Ketchup	151,1	*	2,3	34,5	0,1	*	*	*	*	*	*	*	*	*

Jod	Selen	Vitamin A	Vitamin D	Vitamin E	Vitamin K	Vitamin B <sub>1</sub>	Vitamin B <sub>2</sub>	Niacin	Pantothensäure	Vitamin B <sub>6</sub>	Vitamin B <sub>12</sub>	Folsäure	Vitamin C	Name
ng	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	mg	
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Byodo Mittelscharfer Senf
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Byodo Orangensenf
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Byodo Scharfer Senf
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Byodo Süßer Senf
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Byodo Tafelmeerrettich
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Byodo Tomaten Ketchup
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Dr. Ritter Edelhefe (Würzflocken)
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Lima Atlantic Pepper Seasoning Streuer
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Lima Barley Miso
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Lima Brown Rice miso
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Lima Ginger Thai Soy Sauce
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	Lima Gomasio (Sesamsalz)
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Lima Hatcho Miso
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Lima Hot Gomasio
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Lima Instant Miso Suppe Pilzen
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Lima Instant Miso-Suppe
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Lima Shiro Miso
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Lima Shoyu Classic
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Lima Sweet Soy Sauce
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Lima Tamari Classic
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Lima Umeboshi
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Lima Umeboshi Past
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Lima Worcester Soy Sauce
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Perlinger Thai Sauce süß-sauer
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Perlinger Tomaten Ketchup
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Rapunzel Gemüse-Brühwürfel Original (zubereite Brühe)
*	*	*	*	*	*	2300	500	50000	*	8000	0	1800	*	Rapunzel Hefeflocken
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Sojarei Sauce Tamari
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Sojvita Dijon-Senf
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Sojvita Senf mildsüß
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Sonnentor Basilikum-Apfelbalsamico-Essig
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Sonnentor Himbeer-Apfelbalsamico-Essig
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Sonnentor Zitronenthymian-Apfelbalsamico-Essig
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Tartex Delikatess Senf mittelscharf
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Tartex Feine Braune Sauce
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Tartex Feine Kräuter Sauce
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Tartex Feine Pilz Sauce
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Tartex Ganzkornsenf
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Tartex Klare Gemüsebrühe
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Vitaquell Bio Erdnuss-Sauce
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Vitaquell Bio Sweet-Hot-Chili-Sauce
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Vitaquell Bio Zigeuner-Sauce
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Zwergenwiese Curry Ketchup
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Zwergenwiese Kinder Ketchup
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Zwergenwiese Kinder Ketchup ohne Zuckerzusatz
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Zwergenwiese Tomaten Ketchup

Name	Energie kcal	Wasser g	Protein g	Kohlen- hydrate g	Fett g	α-Linolen- säure g	Ballast- stoffe g	Natrium mg	Kalium mg	Magnes. mg	Calcium mg	Phosphor mg	Eisen mg	Zink µg
<b>Zucker, Sirup, Fruchtsüße</b>														
Apfelgelee	259,0	35	*	64,2	*	*	*	15	49	*	10	3,3	*	*
Apfelmus	79,0	*	0,22	19,2	0,1	*	0	2,7	114	9,8	4,4	7,2	0,3	100
Johannisbeernektar	54,3	85,3	0,43	12,5	*	*	*	5	98	*	15	10	0,3	*
Johannisbeernektar, rot	53,4	85,6	0,4	12,4	*	*	*	*	110	*	7	7,1	0,34	*
Orangendicksaft	207,5	36,8	0,38	47,1	1,46	*	*	43	674	*	34	*	*	*
Quittengelee	250,3	37,3	*	62,2	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Rohrzucker (aus Zuckerrohr), brauner Zucker	385,6	0,58	*	97,4	*	*	*	2	90	*	55	24	*	*
Rohrzucker (aus Zuckerrüben), brauner Zucker	389,0	1,4	*	96,4	*	*	*	35	240	*	8,5	*	*	*
Sanddornbeersaft	29,2	91,5	0,94	1,2	2,33	*	*	6	209	*	9	*	*	*
Zucker (Rohrzucker, Rübenzucker)	409,2	0,05	*	99,8	*	*	*	0,3	2,2	*	0,6	0,3	0,29	*
Allos Agavendicksaft	319,3	*	1	75	0,9	*	1	1	*	*	*	*	*	*
Allos Fruchtsüße	287,0	*	*	70	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Alnatura Agavendicksaft	291,4	29,5	*	70	0,5	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Alnatura Ahornsirup, Grad A	272,2	33,6	*	66,4	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Alnatura Ahornsirup, Grad C	272,2	33,6	*	66,4	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Alnatura Apfelmark	45,9	88,7	1,3	10	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Alnatura Bourbon-Vanillezucker	390,8	*	0,2	94,7	0,2	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Alnatura Holunder-Cassis-Fruchtsoße	137,2	66,7	0,9	32,2	0,2	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Alnatura Mango-Fruchtsoße	95,6	77,1	0,6	21,9	0,4	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Alnatura Sanddorn-Apfelmus	78,7	80,5	0,2	19	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Bauckhof Apfel-Banane Fruchtmark	69,2	*	0,6	16,1	0,1	*	0	*	*	*	*	*	*	*
Bauckhof Apfel-Mango Fruchtmark ungesüßt	61,1	*	0,3	14,2	0,2	*	0	*	*	*	*	*	*	*
Bauckhof Apfelmark ungesüßt	58,9	*	0,6	13,6	0,1	*	0	*	*	*	*	*	*	*
Bauckhof Apfel-Sanddorn Fruchtmark	68,6	*	0,6	15,3	0,4	*	0	*	*	*	*	*	*	*
Bauckhof Feines Apfelmus	42,1	*	0,26	9,92	0,05	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Bauckhof Zuckerrübensirup	270,9	*	2	64	0,1	*	*	*	*	*	*	*	13	*
Lima Oryza Reissirup	336,8	*	1,1	80,9	0,1	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Lima Si' Doux Reissirup	324,1	*	1,5	76,8	0,4	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Rapunzel Carobpulver	192,7	*	5,2	40	1	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Sojvita Gerstenmalz	378,8	*	4,5	88	0,1	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Sojvita Maismalz	401,2	*	1,3	96	0,3	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Sojvita Reismalz	402,9	*	1,5	96	0,4	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Sonnentor Bio-Bengelchen Himbeer-Sirup	299,7	*	1	70	1	*	1	*	*	*	*	*	*	*
Sonnentor Holunder-Sirup	299,7	*	1	70	1	*	1	*	*	*	*	*	*	*
Sonnentor Ingwer kandiert	299,7	*	1	70	1	*	1	*	*	*	*	*	*	*
Sonnentor Johannisbeer-Sirup	299,7	*	1	70	1	*	1	*	*	*	*	*	*	*
Vitaquell Bio Apfel-Ingwer-Sauce	94,3	*	1	21	0,5	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Werz Agavendicksaft	315,7	*	*	77	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
<b>Süßigkeiten</b>														
Apfelstrudel	232,0	57	3	28	12	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Gummibärchen ohne Gelatine	319,7	*	0,1	79,6	0,1	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Obstkuchen, Hefeteig	148,0	57	3,9	32,2	0,4	*	2,6	10	10	11	22	51	0,8	*
Vollkornkeks	440,0	4	10	55	20	*	*	*	*	*	*	*	*	*

Jod	Selen	Vitamin A	Vitamin D	Vitamin E	Vitamin K	Vitamin B <sub>1</sub>	Vitamin B <sub>2</sub>	Niacin	Pantothensäure	Vitamin B <sub>6</sub>	Vitamin B <sub>12</sub>	Folsäure	Vitamin C	Name
ng	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	mg	
<b>Zucker, Sirup, Fruchtsüße</b>														
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Apfelgelee
*	*	6	*	*	0,6	10	20	120	70	60	0	*	*	Apfelmus
*	*	4	*	*	*	5	2	30	*	*	0	*	30	Johannisbeerektar
*	*	4	*	*	*	2	2	*	*	*	0	*	6	Johannisbeerektar, rot
*	*	101	*	*	*	*	*	*	*	*	0	33	225	Orangendicksaft
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Quittengelee
*	*	*	*	*	*	6	6	30	*	*	0	*	700	Rohzucker (aus Zuckerrohr), brauner Zucker
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Rohzucker (aus Zuckerrüben), brauner Zucker
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Sanddornbeersaft
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Zucker (Rohrzucker, Rübenzucker)
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Allos Agavendicksaft
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Allos Fruchtsüße
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Alnatura Agavendicksaft
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Alnatura Ahornsirup, Grad A
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Alnatura Ahornsirup, Grad C
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Alnatura Apfelmark
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Alnatura Bourbon-Vanillezucker
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Alnatura Holunder-Cassis-Fruchtsoße
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Alnatura Mango-Fruchtsoße
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Alnatura Sanddorn-Apfelmus
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Bauckhof Apfel-Banane Fruchtmark
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Bauckhof Apfel-Mango Fruchtmark ungesüßt
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Bauckhof Apfelmark ungesüßt
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Bauckhof Apfel-Sanddorn Fruchtmark
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Bauckhof Feines Apfmus
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Bauckhof Zuckerrübensirup
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Lima Oryza Reissirup
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Lima Si' Doux Reissirup
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Rapunzel Carobpulver
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Sojvita Gerstenmalz
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Sojvita Maismalz
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Sojvita Reismalz
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Sonnentor Bio-Bengelchen Himbeer-Sirup
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Sonnentor Holunder-Sirup
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Sonnentor Ingwer kandiert
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Sonnentor Johannisbeer-Sirup
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Vitaquell Bio Apfel-Ingwer-Sauce
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Wurz Agavendicksaft
<b>Süßigkeiten</b>														
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Apfelstrudel
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Gummibärchen ohne Gelatine
*	*	30	*	*	*	40	70	1200	*	60	0	*	*	Obstkuchen, Hefeteig
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Vollkornkeks

Name	Energie	Wasser	Protein	Kohlenhydrate	Fett	α-Linolen-säure	Ballaststoffe	Natrium	Kalium	Magnes.	Calcium	Phosphor	Eisen	Zink
	kcal	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg
Weihnachtsstollen	346,2	25	5,8	51,5	13	*	4,1	*	*	*	*	*	*	*
Allos Amaranth-Mais-Waffeln mit Zartbitterschokolade	463,4	*	8,5	43,5	28,4	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Alnatura Aprikosen in Zartbitterschokolade	323,2	*	6	44,4	13,3	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Alnatura Dinkelkekse	497,5	*	7,3	59	25,6	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Alnatura Hafer-Dinkel-Kekse	473,4	*	8,8	63,9	20	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Alnatura Ingwerstäbchen	262,9	*	0,5	62,8	0,4	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Alnatura Ingwerwürfel in Zartbitterschokolade	374,0	*	3,3	50,4	17,4	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Alnatura Schokopudding	331,8	*	5	71,3	2,3	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Alnatura Vanillepudding	348,9	*	0,4	84,5	0,1	*	*	*	*	*	*	*	*	*
alpro soya Dessert Caramel	82,0	*	3	13,4	1,7	0,1	0,5	50	55,7	37,7	120	72,7	0,34	*
alpro soya Dessert Dunkle Schokolade	92,0	*	3	14,6	2,2	0,09	1,4	50	139,3	45,3	120	89,6	1,17	*
alpro soya Dessert Schoko	88,0	*	3	13,6	2,3	0,1	1,2	50	107,3	42,1	120	84,2	0,84	*
alpro soya Dessert Vanille	80,0	*	3	12,7	1,8	0,12	0,5	50	52,8	37,3	120	72,3	0,24	*
Bauckhof Grießpudding Apfel und Zimt	365,4	*	8,2	78,7	1,3	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Bauckhof Grießpudding Dinkel	366,9	*	9,2	79	0,9	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Bauckhof Grießpudding Schoko	393,0	*	9	74,5	6	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Bauckhof Grießpudding Vanille	368,6	*	8,8	78,7	1,4	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Bohlsener Mühle Dinkel Schoko-Orangen Kekse	491,0	*	7	64	23	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Bohlsener Mühle Dinkel-Schoko-Orangenkekse	490,0	*	7,3	63,7	22,6	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Bohlsener Mühle Haferlinge	448,2	*	8	65	17	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Booja-Booja Schokoladen-Trüffel	531,6	*	3	44,6	37,9	*	*	30	*	*	*	*	*	*
Byodo Choko Disk Zartbitter	461,0	*	7,7	56,9	22,5	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Byodo Reiswaffel-Schnitte mit Schoko-Haselnuss-Füllung	456,4	*	6,7	59,7	21,2	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Byodo Rizzo	458,9	*	6,7	59,7	21,2	*	*	*	*	*	*	*	*	*
gepa Bitterschokolade 70 %	553,9	*	6,7	27,6	46,3	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Landgarten Schoko-Soja zartbitter	400,0	*	26,6	25,8	21,7	*	19	300	*	*	241	*	2	*
Lima Original Rizli	370,8	*	7,7	78,3	2,3	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Lima Riz Kiki mit Zartbitterschokolade	499,0	*	7	65,3	23	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Lubs Apfel-Zimt Fruchtriegel	342,0	*	6,37	56,2	10,2	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Lubs Aprikose-Mandel Fruchtriegel	346,0	*	7,4	53	11,6	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Lubs Banane-Mandel Fruchtriegel	351,0	*	8,5	47,7	14	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Lubs Banane-Mandel Fruchtriegel glutenfrei	347,0	*	8,55	49,2	12,9	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Lubs Dattel-Kokos-Konfekt	276,0	*	2	65	0,9	*	8,9	*	*	*	*	*	*	*
Lubs Dattel-Mandel Fruchtriegel	361,0	*	7,96	55,5	11,9	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Lubs Erdbeere-Vanille Fruchtriegel	349,0	*	6,9	51,9	12,5	*	8,9	*	*	*	*	*	*	*
Lubs Hawaiian Spirulina Fruchtriegel Aprikose	366,0	*	7,6	35,4	13,9	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Lubs Hawaiian Spirulina Fruchtriegel Vanille	393,0	*	9,8	51,2	17	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Lubs Ingwer Fruchtriegel	398,5	*	9,8	51,2	17	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Lubs Kirsch-Mandel Fruchtriegel	342,0	*	6,5	55,2	10,2	*	9,4	*	*	*	*	*	*	*
Lubs Kokos Fruchtriegel	374,0	*	4,6	51,9	16,5	*	12,1	*	*	*	*	*	*	*
Lubs Macadamia-Ananas Fruchtriegel	353,0	*	4,38	52,3	14,1	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Lubs Mandel Exotisch Fruchtriegel (Mandel-Ingwer Fruchtriegel)	355,0	*	7,3	48,1	15	*	12,1	*	*	*	*	*	*	*
Lubs Mandel-Vanille Fruchtriegel	372,0	*	8,96	46,7	16,6	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Lubs Mandel-Vanille Fruchtriegel glutenfrei	344,0	*	7,57	47,5	13,7	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Lubs Mandel-Zimt Fruchtriegel	393,0	*	9,8	51,2	17	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Lubs Mokka Fruchtriegel	365,0	*	8,49	48	15,4	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Lubs Orange Fruchtriegel	358,0	*	8,1	52	13	*	12,5	*	*	*	*	*	*	*



Jod	Selen	Vitamin A	Vitamin D	Vitamin E	Vitamin K	Vitamin B <sub>1</sub>	Vitamin B <sub>2</sub>	Niacin	Pantothensäure	Vitamin B <sub>6</sub>	Vitamin B <sub>12</sub>	Folsäure	Vitamin C	Name
ng	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	mg	
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Weihnachtsstollen
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Allos Amaranth-Mais-Waffeln mit Zartbitterschokolade
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Alnatura Aprikosen in Zartbitterschokolade
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Alnatura Dinkelkekse
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Alnatura Hafer-Dinkel-Kekse
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Alnatura Ingwerstäbchen
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Alnatura Ingwerwürfel in Zartbitterschokolade
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Alnatura Schokopudding
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Alnatura Vanillepudding
*	*	*	*	*	*	*	0,24	*	*	*	0,15	*	*	alpro soya Dessert Caramel
*	*	*	*	*	*	*	0,24	*	*	*	0,15	*	*	alpro soya Dessert Dunkle Schokolade
*	*	*	*	*	*	*	0,24	*	*	*	0,15	*	*	alpro soya Dessert Schoko
*	*	*	*	*	*	*	0,24	*	*	*	0,15	*	*	alpro soya Dessert Vanille
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Bauckhof Grießpudding Apfel und Zimt
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Bauckhof Grießpudding Dinkel
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Bauckhof Grießpudding Schoko
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Bauckhof Grießpudding Vanille
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Bohlsener Mühle Dinkel Schoko-Orangen Kekse
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Bohlsener Mühle Dinkel-Schoko-Orangenkekse
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Bohlsener Mühle Haferlinge
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Booja-Booja Schokoladen-Trüffel
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Byodo Choko Disk Zartbitter
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Byodo Reiswaffel-Schnitte mit Schoko-Haselnuss-Füllung
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Byodo Rizzo
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	gepa Bitterschokolade 70 %
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Landgarten Schoko-Soja zartbitter
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Lima Original Rizli
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Lima Riz Kiki mit Zartbitterschokolade
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Lubs Apfel-Zimt Fruchtriegel
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Lubs Aprikose-Mandel Fruchtriegel
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Lubs Banane-Mandel Fruchtriegel
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Lubs Banane-Mandel Fruchtriegel glutenfrei
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Lubs Dattel-Kokos-Konfekt
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Lubs Dattel-Mandel Fruchtriegel
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Lubs Erdbeere-Vanille Fruchtriegel
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Lubs Hawaiian Spirulina Fruchtriegel Aprikose
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Lubs Hawaiian Spirulina Fruchtriegel Vanille
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Lubs Ingwer Fruchtriegel
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Lubs Kirsch-Mandel Fruchtriegel
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Lubs Kokos Fruchtriegel
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Lubs Macadamia-Ananas Fruchtriegel
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Lubs Mandel Exotisch Fruchtriegel (Mandel-Ingwer Fruchtriegel)
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Lubs Mandel-Vanille Fruchtriegel
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Lubs Mandel-Vanille Fruchtriegel glutenfrei
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Lubs Mandel-Zimt Fruchtriegel
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Lubs Mokka Fruchtriegel
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Lubs Orange Fruchtriegel

Name	Energie	Wasser	Protein	Kohlenhydrate	Fett	α-Linolen-säure	Ballaststoffe	Natrium	Kalium	Magnes.	Calcium	Phosphor	Eisen	Zink
	kcal	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg
Lubs Pflaume-Mandel Fruchtriegel	350,0	*	8,28	46,4	14,6	*	13	*	*	*	*	*	*	*
Lubs Wintertraum Fruchtriegel	330,0	*	5,7	53,6	10,3	*	8,2	*	*	*	*	*	*	*
Maestrani/Schmerling Rosemarie Trüffel Schokolade	570,0	*	5	47,5	40	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Manner Oblaten gezuckert 190g	469,0	*	5,2	67,2	17,4	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Manner Oblaten ungezuckert 90g	335,0	*	11,2	72,6	1,7	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Manner Pfefferminz, schokoladegestunzt	376,0	*	0,8	76,7	7,3	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Manner Powidl-Knöpfe	374,0	*	3,7	49,9	11,1	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Manner Schokoladeglasur für Sachertorte	403,0	*	2,9	58,4	17,6	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Manner Schokolade-Pfeffernüsse 200g	383,0	*	4,0	57,0	7,8	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Manner Süße Becher	349,0	*	9,3	68,1	4,4	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Manner Wachauer-Schnitten	507,0	*	4,8	58,6	28,2	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Manner Waffelblätter 100g	335,0	*	11,2	72,6	1,7	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Manner Waffeltüten	336,0	*	9,3	68,7	2,7	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Manner Zitronencreme-Schnitten 400g	489,0	*	2,6	70,7	21,7	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Manner Zitronen-Limettschnitten 75g	519,0	*	2,6	65,3	27,8	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Martin Evers Gourmet-Riegel Dattel-Orange	353,0	*	7,2	57,5	10,1	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Napoli Haushalt- Schokolade	504,6	*	3,9	65,2	25	*	3,1	80,6	6,7	*	*	*	0,2	*
Napoli Riesen Schoko Brezler, Lebkuchen Schokoladegestunzt	411,6	*	5,1	63,1	15	*	4	95,4	*	*	9,5	*	0,5	*
Perlinger Geleefrüchte	320,8	*	*	80,2	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Perlinger Schoko Bananen	377,9	*	2	69,3	10,3	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Provamel Bio Soya Dessert Choco (portioniert)	95,0	*	3	16,8	1,6	*	1,5	60	172	30,9	25,9	29,7	1,1	*
Provamel Bio Soya Dessert Choco (Tetrapak)	105,0	*	3	19,5	1,6	*	1,4	60	168,2	36,5	28,1	35	1,1	*
Provamel Bio Soya Dessert Karamel (portioniert)	98,0	*	3	17,5	1,7	*	0,6	60	58,9	39,5	21,2	11,8	0,5	*
Provamel Bio Soya Dessert Karamel (Tetrapak)	109,0	*	3	20,1	1,8	*	0,4	60	55,9	45,6	23,5	17,3	0,6	*
Provamel Bio Soya Dessert Mokka (portioniert)	93,0	*	3	16,1	1,8	*	0,6	70	67	43	23,7	11,9	0,5	*
Provamel Bio Soya Dessert Vanille (portioniert)	92,0	*	3	15,8	1,7	*	0,6	60	59,4	39,7	21,4	11,9	0,5	*
Provamel Bio Soya Dessert Vanille (Tetrapak)	103,0	*	3	18,4	1,8	*	0,5	60	56,5	45,9	23,7	17,3	0,6	*
purall Biobis Dinkel Doppelkekse choc	485,2	*	5,97	69,31	20,45	*	*	*	*	*	*	*	*	*
purall Biobis Doppelkekse chocolat	485,2	*	5,97	69,31	20,45	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Rapunzel Nirwana Noir mit Trüffelüllung	344,7	*	7,5	6,8	32,4	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Rosengarten Waffelblätter Zartbitter	521,6	*	9	35,3	38,5	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Rosengarten Waffelröllchen Dinkel-Schoko	427,7	*	6,9	62,1	16,5	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Sonnentor Dinkeltaler - Apfel-Zimt	414,2	*	10,23	87,8	1,72	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Sonnentor Dinkelwaffeln zartbitter	448,3	*	8	62,2	18,3	*	7,6	*	*	*	*	*	*	*
Sonnentor Himbeer-Sirup	299,7	*	1	70	1	*	1	*	*	*	*	*	*	*
Sonnentor Ingwer kandiert	338,2	*	0,3	82	0,1	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Vitaquell C'nack Carob Tafel natur Bio	553,0	*	6	49	37	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Vitaquell Bio Apfel-Ingwer-Sauce	94,3	*	1	21	0,5	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Vitaquell C'nack Carob Reistaler	458,1	*	7	64	19	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Vitaquell SojaDessert Schoko	84,7	*	3	14,2	1,7	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Vitaquell SojaDessert Vanille	85,6	*	3	14,2	1,8	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Vivani Bitter Kuvertüre (70 % Kakao)	542,5	*	7,5	30,7	43,3	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Vivani Edel Bitter Schokolade	553,9	*	7,2	30,7	44,7	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Vivani Feine Bitter mit 72 %	542,5	*	7,5	30,7	43,3	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Vivani Feine Bitter Schokolade mit 85 %	539,7	*	10,8	23,1	44,9	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Vivani Feine Bitter Schokolade mit Grüntee	542,5	*	7,5	30,7	43,3	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Vivani Feine Bitter Schokolade Orange	542,5	*	7,5	30,7	43,3	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Werk 4-Korn Pfannkuchen + Waffeln im Versand	332,4	*	8,9	66,1	3,1	*	*	*	*	*	*	*	*	*

Jod	Selen	Vitamin A	Vitamin D	Vitamin E	Vitamin K	Vitamin B <sub>1</sub>	Vitamin B <sub>2</sub>	Niacin	Pantothensäure	Vitamin B <sub>6</sub>	Vitamin B <sub>12</sub>	Folsäure	Vitamin C	Name
ng	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	mg	
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Lubs Pflaume-Mandel Fruchtriegel
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Lubs Wintertraum Fruchtriegel
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Maestrani/Schmerling Rosemarie Trüffel Schokolade
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Manner Oblaten gezuckert 190g
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Manner Oblaten ungezuckert 90g
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Manner Pfefferminz, schokoladegetunkt
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Manner Powidl-Knöpfle
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Manner Schokoladeglasur für Sachertorte
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Manner Schokolade-Pfeffernüsse 200g
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Manner Süße Becher
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Manner Wachauer-Schnitten
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Manner Waffelblätter 100g
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Manner Waffeltüten
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Manner Zitronencreme-Schnitten 400g
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Manner Zitronen-Limettschnitten 75g
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Martin Evers Gourmet-Riegel Dattel-Orange
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Napoli Haushalt- Schokolade
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	*	Napoli Riesen Schoko Brezler, Lebkuchen Schokoladegetunkt
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Perlinger Geleefrüchte
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Perlinger Schoko Bananen
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Provamel Bio Soya Dessert Choco (portioniert)
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Provamel Bio Soya Dessert Choco (Tetrapak)
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Provamel Bio Soya Dessert Karamel (portioniert)
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Provamel Bio Soya Dessert Karamel (Tetrapak)
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Provamel Bio Soya Dessert Mokka (portioniert)
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Provamel Bio Soya Dessert Vanille (portioniert)
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Provamel Bio Soya Dessert Vanille (Tetrapak)
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	purall Biobis Dinkel Doppelkekse choc
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	purall Biobis Doppelkekse chocolat
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Rapunzel Nirwana Noir mit Trüffelüllung
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Rosengarten Waffelblätter Zartbitter
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Rosengarten Waffelröllchen Dinkel-Schoko
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Sonnenor Dinkeltaler - Apfel-Zimt
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Sonnenor Dinkelwaffeln zartbitter
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Sonnenor Himbeer-Sirup
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Sonnenor Ingwer kandiert
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Vitaquell C'nack Carob Tafel natur Bio
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Vitaquell Bio Apfel-Ingwer-Sauce
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Vitaquell C'nack Carob Reistaler
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Vitaquell SojaDessert Schoko
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Vitaquell SojaDessert Vanille
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Vivani Bitter Kuvertüre (70 % Kakao)
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Vivani Edel Bitter Schokolade
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Vivani Feine Bitter mit 72 %
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Vivani Feine Bitter Schokolade mit 85 %
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Vivani Feine Bitter Schokolade mit Grüntee
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Vivani Feine Bitter Schokolade Orange
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Werk 4-Korn Pfannkuchen + Waffeln im Versand

Name	Energie kcal	Wasser g	Protein g	Kohlen- hydrate g	Fett g	α-Linolen- säure g	Ballast- stoffe g	Natrium mg	Kalium mg	Magnes. mg	Calcium mg	Phosphor mg	Eisen mg	Zink µg
Werz 4-Korn-Schoko-Keks	467,8	*	6,1	64,6	20,2	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Werz Agavendicksaft	315,7	*	*	77	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Werz Reis-Kokos-Leckerli	529,9	*	4,3	54,5	32,6	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Werz Reis-Schoko-Brezeln	472,9	*	5,1	69,6	18,9	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Werz Reis-Schoko-Kuchenschnitte	470,8	*	3,4	55,9	25,7	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Werz Reis-Vanille-Kipferl	485,4	*	4,7	72,8	19	*	*	*	*	*	*	*	*	*
<b>Waffeln und Snacks</b>														
Kartoffelchips, gesalzen	556,4	2,3	5,48	45,1	39,4	*	4,17	450	1000	*	52	147	2,3	920
Popcorn	326,6	*	8,5	64,6	3,8	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Reiswaffeln	392,1	*	8,2	81,1	3,2	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Salzstangen	389,0	*	11	75	5	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Allos Amaranth-Mais-Waffeln	335,2	*	9,2	63,9	4,3	*	8,7	100	*	*	*	*	*	*
Allos Amaranth-Popkorn	371,2	*	15,8	56,8	8,8	*	8,8	100	*	*	*	*	9	*
Allos Knabberlinge Mix	498,0	*	38,2	7,7	36,1	*	9,7	1400	*	*	125	*	4,6	4700
Allos Soja Knabberlinge	426,0	*	38,5	15,7	24,2	*	11,7	2000	*	*	205	*	5,3	4500
Alnatura 4-Korn-Waffeln	389,9	*	10,4	77,2	3,8	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Alnatura 5-Korn-Flocken	363,6	*	10,9	73,8	2,2	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Alnatura Kokoschips	599,3	*	5,6	6,4	62	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Alnatura Maischips Natur	496,0	*	6,7	67	22	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Alnatura Maiswaffeln	392,8	*	7,8	85,1	1,6	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Alnatura Reiswaffeln	380,9	*	9,1	77,3	3,3	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Byodo Reis & Mais Knusperbrot mit Meersalz	358,0	*	8,6	77,5	1,4	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Byodo Reis & Mais Knusperbrot mit Sesam	394,0	*	8,2	81,6	3,9	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Byodo Reis & Mais Knusperbrot ohne Salzzusatz	358,0	*	8,6	74,9	1,4	*	3,5	3	*	*	*	*	*	*
Byodo Reiswaffeln mit 7 Körnern	384,0	*	8,8	79,5	3,4	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Byodo Reiswaffeln mit Amaranth	387,0	*	8,3	82,6	2,6	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Byodo Reiswaffeln mit Dinkel	371,0	*	9,6	78	2,3	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Byodo Reiswaffeln mit Hirse	386,0	*	8,1	82,9	2,4	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Byodo Reiswaffeln mit Mais	377,0	*	8,5	79	3	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Byodo Reiswaffeln mit Meersalz	385,0	*	7,8	83,6	2,2	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Byodo Reiswaffeln mit Quinoa ohne Salzzusatz	384,0	*	8,6	81,7	2,5	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Byodo Reiswaffeln mit Sesam	393,0	*	8,2	80,8	4,1	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Byodo Reiswaffeln ohne Salzzusatz	385,0	*	7,8	83,6	2,2	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Rosengarten Dinkels Basilikum	368,1	*	9	62,1	9,3	*	0	*	*	*	*	*	*	*
Dr. Ritter Bio-Knabbermix	38,1	*	0,9	5,2	1,5	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Dr. Ritter Bio-Knabbersnack	391,9	*	38,6	8,8	23,5	*	*	*	*	*	*	*	*	*
funny-frisch Riffles Naturell	556,4	2,3	5,48	45,1	39,4	*	4,17	450	1000	*	52	147	2,3	920
Landgarten Knabber-Soja	365,5	*	33,8	17	18,8	*	19,4	1,88	*	*	225	687	6,6	*
Landgarten Knabber-Soja Zwiebel	378,7	*	38	17	18,5	*	19,4	1880	*	*	225	687	*	*
Landgarten Kürbiskerne	560,4	*	36,2	2,2	46,5	*	7,2	400	*	*	*	*	4,2	8000
Landgarten Sonnenblumenkerne	602,0	*	20,5	11,2	53,6	*	5,7	800	*	359	*	*	5,7	4600
Lima Reiswaffeln Buchweizen	401,1	*	8,8	82,3	3,4	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Lima Reiswaffeln gesalzen	390,6	*	7,8	81,1	3,2	*	*	130	278	142	15,6	*	1,6	*
Lima Reiswaffeln Hirse	401,3	*	8	83,3	3,3	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Lima Reiswaffeln Mais	400,9	*	7,9	82,2	3,8	*	*	152	*	*	*	*	*	*

Jod	Selen	Vitamin A	Vitamin D	Vitamin E	Vitamin K	Vitamin B <sub>1</sub>	Vitamin B <sub>2</sub>	Niacin	Pantothensäure	Vitamin B <sub>6</sub>	Vitamin B <sub>12</sub>	Folsäure	Vitamin C	Name
ng	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	mg	
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Werk 4-Korn-Schoko-Keks
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Werk Agavendicksaft
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Werk Reis-Kokos-Leckerli
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Werk Reis-Schoko-Brezeln
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Werk Reis-Schoko-Kuchenschnitte
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Werk Reis-Vanille-Kipferl
<b>Waffeln und Snacks</b>														
*	4,2	10	*	*	*	220	100	3400	*	*	0	*	8	Kartoffelchips, gesalzen
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Popcorn
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Reiswaffeln
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Salzstangen
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Allos Amaranth-Mais-Waffeln
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Allos Amaranth-Popkorn
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Allos Knabberlinge Mix
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Allos Soja Knabberlinge
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Alnatura 4-Korn-Waffeln
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Alnatura 5-Korn-Flocken
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Alnatura Kokoschips
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Alnatura Maischips Natur
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Alnatura Maiswaffeln
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Alnatura Reiswaffeln
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Byodo Reis & Mais Knusperbrot mit Meersalz
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Byodo Reis & Mais Knusperbrot mit Sesam
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Byodo Reis & Mais Knusperbrot ohne Salzzusatz
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Byodo Reiswaffeln mit 7 Körnern
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Byodo Reiswaffeln mit Amaranth
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Byodo Reiswaffeln mit Dinkel
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Byodo Reiswaffeln mit Hirse
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Byodo Reiswaffeln mit Mais
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Byodo Reiswaffeln mit Meersalz
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Byodo Reiswaffeln mit Quinoa ohne Salzzusatz
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Byodo Reiswaffeln mit Sesam
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Byodo Reiswaffeln ohne Salzzusatz
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Rosengarten Dinkels Basilikum
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Dr. Ritter Bio-Knabbermix
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Dr. Ritter Bio-Knabbersnack
*	4,2	10	*	*	*	220	100	3400	*	*	0	*	*	funny-frisch Riffles Naturell
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Landgarten Knabber-Soja
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Landgarten Knabber-Soja Zwiebel
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Landgarten Kürbiskerne
*	*	*	*	32800	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Landgarten Sonnenblumenkerne
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Lima Reiswaffeln Buchweizen
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Lima Reiswaffeln gesalzen
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Lima Reiswaffeln Hirse
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Lima Reiswaffeln Mais

Name	Energie	Wasser	Protein	Kohlenhydrate	Fett	α-Linolen-säure	Ballaststoffe	Natrium	Kalium	Magnes.	Calcium	Phosphor	Eisen	Zink
	kcal	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg
Lima Reiswaffeln mit Zartbitterschokolade	481,8	*	7	61,1	23	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Lima Reiswaffeln ohne Salz	390,6	*	7,8	81,1	3,2	*	*	18	278	142	15,6	*	1,6	*
Lima Reiswaffeln Quinoa	405,3	*	7,9	83,5	3,7	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Lima Tortilla Chips Chili	492,7	*	8	65	22	*	*	320	*	*	*	*	*	*
Lima Tortilla Chips Original	472,2	*	8	60	22	*	*	320	*	*	*	*	*	*
Lima Tortilla Chips Sesam	510,5	*	8	65	24	*	*	320	*	*	*	*	*	*
Mayka Bio-Kartoffelchips Paprika	538,4	*	4,65	54,8	33,4	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Perlinger Dinkel Grissini	459,2	*	14,5	67	14,8	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Perlinger Dinkel Knabber Brezel	418,9	*	13,6	69,3	9,7	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Perlinger Dinkel Sticks	405,1	*	13,1	73,1	6,7	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Perlinger Kürbiskerne mit Meersalz	557,0	*	30	8	45	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Perlinger Maiswaffeln	400,0	*	8,5	88,8	1,2	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Perlinger Reiswaffeln mit Salz	389,0	*	11	75	5	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Sonnentor Bio-Bengelchen Apfel-Power-Chips	330,5	*	*	80,6	*	*	9	23	*	*	*	*	*	*
Sonnentor Dinkel Kräcker	443,8	*	8,6	76,4	11	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Sonnentor Dinkelgrissini	406,5	*	13,6	75,9	4,9	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Sonnentor Dinkelwaffeln	362,2	*	10,2	75,2	1,7	*	7	*	*	*	*	*	*	*
Sonnentor Dinkelwaffeln mit Amaranth	357,5	*	13,9	71,5	1,3	*	7,1	*	*	*	*	*	*	*
Sonnentor Gute Laune Kräcker	451,7	*	14	67,9	13,5	*	*	*	*	*	*	*	*	*

### Mineralwasser

Adonis Heilwasser	0	100	*	*	*	*	*	51,6	2,9	8	10,5	*	*	*
AhrtalQuelle	0	100	*	*	*	*	*	16,7	*	8,2	6,8	*	*	*
Alpenrose	0	100	*	*	*	*	*	0,54	*	3,7	56,9	*	*	*
Alpquell	0	100	*	*	*	*	*	0,38	0,19	4,11	24,29	*	*	*
Alp's	0	100	*	*	*	*	*	0,46	*	1,52	3,79	*	*	254
alwa	0	100	*	*	*	*	*	1,65	*	*	48,5	*	*	*
Alwaris-Quelle	0	100	*	*	*	*	*	6,8	*	*	52,2	*	*	*
Amandusquelle	0	100	*	*	*	*	*	22,6	0,6	6	12,6	*	*	*
Apollinaris	0	100	*	*	*	*	*	41	2	13	10	*	*	*
Aqua Pannonia	0	100	*	*	*	*	*	102	4,4	10,77	18,7	*	*	*
Aqua Römer	0	100	*	*	*	*	*	1,95	*	4,86	55,7	*	*	*
AquaLine	0	100	*	*	*	*	*	*	*	3,721	24,369	*	*	*
Artus Hubertus Sprudel	0	100	*	*	*	*	*	74	4	10	8	*	*	*
Aubad-Quelle	0	100	*	*	*	*	*	0,44	0,205	4,72	43,126	*	*	*
Augusta Victoria	0	100	*	*	*	*	*	31,5	1,56	6,8	17,3	*	*	*
Bad Driburger Bitterwasser	0	100	*	*	*	*	*	11,5	0,5	11,7	18	*	*	*
Bad Driburger Caspar Heinrich Quelle	0	100	*	*	*	*	*	2,9	0,34	6,7	28,3	*	0,0006	*
Bad Dürrheimer	0	100	*	*	*	*	*	1,44	*	5	34	*	*	*
Bad Griesbacher Natürliches Heilwasser	0	100	*	*	*	*	*	8,3	0,867	3,12	29,28	*	0,003	*
Bad Mergentheimer Albertquelle	0	100	*	*	*	*	*	1287	26,8	78,3	79,4	*	0,973	*
Bad Mergentheimer Karlsquelle	0	100	*	*	*	*	*	467	9,92	37,6	75	*	0,26	*
Bad Neuenahrer Heilwasser	0	100	*	*	*	*	*	29,5	2,2	77,6	7,76	*	0,003	*
Bad Rappenaauer Urquelle	0	100	*	*	*	*	*	7,9	0,25	8,3	37,3	*	*	*
Bad Suderoder	0	100	*	*	*	*	*	1,24	0,14	2,9	22,4	*	*	*
Bad Vilbeler UrQuelle	0	100	*	*	*	*	*	0,86	1,2	2,58	15,7	*	*	*
Bad Wildunger Georg-Viktor-Quelle	0	100	*	*	*	*	*	3,85	0,4	9,46	18,4	*	0,69	*

Jod	Selen	Vitamin A	Vitamin D	Vitamin E	Vitamin K	Vitamin B <sub>1</sub>	Vitamin B <sub>2</sub>	Niacin	Pantothensäure	Vitamin B <sub>6</sub>	Vitamin B <sub>12</sub>	Folsäure	Vitamin C	Name
ng	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	mg	
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Lima Reiswaffeln mit Zartbitterschokolade
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Lima Reiswaffeln ohne Salz
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Lima Reiswaffeln Quinoa
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Lima Tortilla Chips Chili
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Lima Tortilla Chips Original
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Lima Tortilla Chips Sesam
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Mayka Bio-Kartoffelchips Paprika
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Perlinger Dinkel Grissini
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Perlinger Dinkel Knabber Brezel
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Perlinger Dinkel Sticks
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Perlinger Kürbiskerne mit Meersalz
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Perlinger Maiswaffeln
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Perlinger Reiswaffeln mit Salz
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Sonnentor Bio-Bengelchen Apfel-Power-Chips
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Sonnentor Dinkel Kracker
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Sonnentor Dinkelgrissini
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Sonnentor Dinkelwaffeln
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Sonnentor Dinkelwaffeln mit Amaranth
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Sonnentor Gute Laune Kracker
<b>Mineralwasser</b>														
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Adonis Heilwasser
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	AhrtalQuelle
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Alpenrose
2400000	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Alpquell
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Alp's
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	alwa
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Alwaris-Quelle
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Amandusquelle
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Apollinaris
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Aqua Pannonia
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Aqua Römer
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	AquaLine
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Artus Hubertus Sprudel
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Aubad-Quelle
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Augusta Victoria
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Bad Driburger Bitterwasser
500	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Bad Driburger Caspar Heinrich Quelle
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Bad Dürrheimer
500	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Bad Griesbacher Natürliches Heilwasser
24600	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Bad Mergentheimer Albertquelle
1000	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Bad Mergentheimer Karlsquelle
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Bad Neuenahrer Heilwasser
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Bad Rappenaauer Urquelle
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Bad Suderoder
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Bad Vilbeler UrQuelle
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Bad Wildunger Georg-Viktor-Quelle

Name	Energie	Wasser	Protein	Kohlenhydrate	Fett	α-Linolen-säure	Ballaststoffe	Natrium	Kalium	Magnes.	Calcium	Phosphor	Eisen	Zink
	kcal	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg
Bad Wildunger Helenenquelle	0	100	*	*	*	*	*	60,5	1,56	23,9	34	*	0,54	*
Bad Wildunger Reinhardtsquelle	0	100	*	*	*	*	*	1,69	0,22	5,82	14,2	*	0,32	*
Basinus Quelle	0	100	*	*	*	*	*	12,9	1,2	6	23	*	*	*
Bemina	0	100	*	*	*	*	*	105	85	0,075	0,86	*	*	*
Bertoldsquelle	0	100	*	*	*	*	*	0,8	*	5,5	32,5	*	*	*
Birresborner	0	100	*	*	*	*	*	53	3	8	11	*	*	*
Biskirchener Karlssprudel	0	100	*	*	*	*	*	65,9	2,61	6,2	16,9	*	*	*
Breisgauer	0	100	*	*	*	*	*	4,3	*	4,5	50	*	*	*
Brohler Classic	0	100	*	*	*	*	*	37	2,2	7,8	8,8	*	*	*
Burgenperle	0	100	*	*	*	*	*	1	0,5	4,2	26,9	*	*	*
Caldener	0	100	*	*	*	*	*	10,1	1,3	*	28,4	*	*	*
Carولين Gourmet feinperlig	0	100	*	*	*	*	*	6,9	*	7,8	18	*	*	*
Caspar-Heinrich-Quelle Heilwasser	0	100	*	*	*	*	*	0,24	0,3	8,3	28,1	*	*	*
Contrex	0	100	*	*	*	*	*	0,91	0,32	6,6	48,6	*	*	*
Coronet	0	100	*	*	*	*	*	24	1,26	4,4	27	*	*	*
Dreiser Sprudel	0	100	*	*	*	*	*	30,2	3,83	24,1	18,3	*	*	*
Dunaris Heilwasser	0	100	*	*	*	*	*	77,14	3,12	12,66	9,586	*	*	*
Eico-Quelle	0	100	*	*	*	*	*	2,58	2,9	9	12,8	*	*	*
Elisabethen Quelle	0	100	*	*	*	*	*	6,9	4,8	*	106	*	*	*
Elisabethenquelle Heilwasser	0	100	*	*	*	*	*	51,9	2,9	9,7	46,9	*	*	*
Ensinger Naturelle	0	100	*	*	*	*	*	0,73	0,23	12,4	8,8	*	*	*
Ensinger Schiller Heilwasser	0	100	*	*	*	*	*	1,97	0,66	16	42,5	*	*	*
Ensinger Schiller Quelle	0	100	*	*	*	*	*	3	0,75	12,4	55,7	*	*	*
Ensinger Sport	0	100	*	*	*	*	*	2,88	0,69	12,4	52,8	*	*	*
Ensinger UrQuelle	0	100	*	*	*	*	*	0,73	0,23	12,4	8,8	*	*	*
Evian	0	100	*	*	*	*	*	0,5	0,1	2,4	7,8	*	*	*
Extaler	0	100	*	*	*	*	*	1,03	0,16	5,67	35	*	*	*
Falkenbergquelle	0	100	*	*	*	*	*	2,5	0,26	5,9	21,8	*	*	*
Filipoquelle Haigerloch	0	100	*	*	*	*	*	4,83	*	5,13	60,4	*	*	*
Fontanis	0	100	*	*	*	*	*	3,8	0,84	8,9	60	*	*	*
Förstina St. Maria-Brunnen	0	100	*	*	*	*	*	3,7	1,45	*	56,6	*	*	*
Fortuna Quelle	0	100	*	*	*	*	*	3	1,17	4,8	38	*	*	*
Freyersbacher Schwarzwälder	0	100	*	*	*	*	*	33,1	2,44	7,24	32,6	*	*	*
Fuldataler Mineralwasser	0	100	*	*	*	*	*	13,9	1,78	10,8	36,2	*	*	*
Gänsefurther Schloss Quelle	0	100	*	*	*	*	*	4,8	0,6	8,1	23,5	*	*	*
Gasteiner Mineralwasser	0	100	*	*	*	*	*	1,415	0,292	0,219	2,952	*	*	*
Georg-Viktor-Quelle Heilwasser	0	100	*	*	*	*	*	4,17	0,42	10,3	20,2	*	0,1078	*
Germata Urquell	0	100	*	*	*	*	*	1,42	0,33	7,84	50,2	*	*	*
Germata Quelle	0	100	*	*	*	*	*	1,5	0,6	4,3	21	*	*	*
Gerolsteiner Mineralwasser Naturell	0	100	*	*	*	*	*	1,15	0,3	10,8	14	*	*	*
Gerolsteiner Mineralwasser Stille Quelle	0	100	*	*	*	*	*	11,8	1,08	10,8	34,8	*	*	*
Gerolsteiner Sprudel	0	100	*	*	*	*	*	11,8	1,08	10,8	34,8	*	*	*
Glashäger	0	100	*	*	*	*	*	1,08	*	*	9,87	*	*	*
Gleichenberger Johannisbrunnen	0	100	*	*	*	*	*	102	4,4	10,77	18,7	*	0,0632	*
Göppinger	0	100	*	*	*	*	*	43,8	3,2	*	31,3	*	*	*
Göppinger St. Christophorus Heilwasser	0	100	*	*	*	*	*	33,1	2,6	*	32,3	*	*	*
Griesbacher First Class	0	100	*	*	*	*	*	19,8	*	7,25	30,5	*	*	*
H2O Alps	0	100	*	*	*	*	*	0,35	0,2	4,196	20,7	*	*	*



Jod	Selen	Vitamin A	Vitamin D	Vitamin E	Vitamin K	Vitamin B <sub>1</sub>	Vitamin B <sub>2</sub>	Niacin	Pantothensäure	Vitamin B <sub>6</sub>	Vitamin B <sub>12</sub>	Folsäure	Vitamin C	Name
ng	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	mg	
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Bad Wildunger Helenenquelle
1900	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Bad Wildunger Reinhardtsquelle
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Basinus Quelle
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Bernina
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Bertoldsquelle
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Birresborner
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Biskirchener Karlssprudel
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Breisgauer
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Brohler Classic
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Burgenperle
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Caldener
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Carolinen Gourmet feinperlig
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Caspar-Heinrich-Quelle Heilwasser
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Contrex
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Coronet
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Dreiser Sprudel
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Dunaris Heilwasser
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Eico-Quelle
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Elisabethen Quelle
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Elisabethenquelle Heilwasser
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Ensinger Naturelle
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Ensinger Schiller Heilwasser
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Ensinger Schiller Quelle
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Ensinger Sport
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Ensinger UrQuelle
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Evian
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Extaler
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Falkenbergquelle
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Filipoquelle Haigerloch
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Fontanis
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Förstina St. Maria-Brunnen
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Fortuna Quelle
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Freyersbacher Schwarzwälder
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Fuldataler Mineralwasser
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Gänsefurter Schloss Quelle
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Gasteiner Mineralwasser
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Georg-Viktor-Quelle Heilwasser
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Germata Urquell
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Germata Quelle
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Gerolsteiner Mineralwasser Naturell
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Gerolsteiner Mineralwasser Stille Quelle
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Gerolsteiner Sprudel
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Glashäger
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Gleichenberger Johannisbrunnen
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Göppinger
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Göppinger St. Christophorus Heilwasser
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Griesbacher First Class
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	H2O Alps

Name	Energie	Wasser	Protein	Kohlenhydrate	Fett	α-Linolen-säure	Ballaststoffe	Natrium	Kalium	Magnes.	Calcium	Phosphor	Eisen	Zink
	kcal	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg
Harzer Grauhof	0	100	*	*	*	*	*	1,6	*	1	11,6	*	*	*
Hassia	0	100	*	*	*	*	*	22,8	2,67	*	18,6	*	*	*
Helenen Quelle Heilwasser	0	100	*	*	*	*	*	72,4	1,51	24,4	31,2	*	0,621	*
Hellwegquelle	0	100	*	*	*	*	*	7,1	0,7	2,8	20	*	*	*
Heppinger Extra	0	100	*	*	*	*	*	65,1	3,58	19,6	13,7	*	0,002	*
Heppinger	0	100	*	*	*	*	*	85,6	5,27	16,48	11,59	*	*	*
Hirschquelle Natürliches Heilwasser	0	100	*	*	*	*	*	26,1	1,16	2,92	21,6	*	*	*
Hirschquelle Vital	0	100	*	*	*	*	*	23,7	1,11	3,89	22	*	*	*
Imnauer Apollo	0	100	*	*	*	*	*	2,46	3,74	4,49	58,1	*	*	*
Imnauer Fürstenquellen Eugenie-Quelle	0	100	*	*	*	*	*	2,7	0,64	5,56	37,8	*	*	*
Imnauer Fürstenquellen Heilfüllung	0	100	*	*	*	*	*	4	1,8	5,7	36,9	*	*	*
Inesquelle	0	100	*	*	*	*	*	2,5	0,29	6,2	46,9	*	*	*
Irisquelle	0	100	*	*	*	*	*	2,5	0,27	9,1	34,3	*	*	*
Jebenhauser	0	100	*	*	*	*	*	2,15	*	1,9	32,9	*	*	*
Johanisquelle	0	100	*	*	*	*	*	1,3	*	28,9	28,9	*	*	*
Johanniter Quelle	0	100	*	*	*	*	*	9,8	*	9,4	26,4	*	*	*
Jovina	0	100	*	*	*	*	*	33,39	1,69	5,09	23,97	*	*	*
Kaiser Friedrich Heil-Quelle-N	0	100	*	*	*	*	*	98,5	3	0,37	12,9	*	*	*
Kaiser Friedrich Quelle	0	100	*	*	*	*	*	102	3	9,1	13,1	*	*	*
Karlsquelle Heilwasser	0	100	*	*	*	*	*	479,5	11,3	8,27	78,2	*	0,365	*
Kellerwald	0	100	*	*	*	*	*	35,9	0,7	7,9	17,3	*	*	*
Kissinger Bitterwasser Heilwasser	0	100	*	*	*	*	*	469	9,2	419,6	53,9	*	*	*
Kronia Quelle	0	100	*	*	*	*	*	12,8	1,3	3,2	25,5	*	*	*
Lahnfelsquelle	0	100	*	*	*	*	*	18,8	0,78	7,93	18,6	*	*	*
Leopoldsquelle Mineralwasser	0	100	*	*	*	*	*	15,3	0,78	3,2	20	*	*	*
Lesumer	0	100	*	*	*	*	*	1,9	*	1	30,2	*	*	*
Lichtenauer	0	100	*	*	*	*	*	1,31	0,16	1,08	6,77	*	*	*
Long Life	0	100	*	*	*	*	*	11,5	0,82	20,6	26,3	*	0,26	1,5
Luisen	0	100	*	*	*	*	*	24	2,03	4,42	34,7	*	*	*
Maxbrunnen Heilwasser	0	100	*	*	*	*	*	215	8,63	14,96	44,8	*	0,73	*
Mercur Classic	0	100	*	*	*	*	*	4,4	0,62	8,05	20,8	*	*	*
Mühringer Heilwasser	0	100	*	*	*	*	*	15,7	1,57	5,83	41,7	*	*	*
Mühringer	0	100	*	*	*	*	*	6,55	0,56	5,27	30,7	*	*	*
Nestlé Aquarel	0	100	*	*	*	*	*	1,7	0,28	*	10,1	*	*	*
Nürburgquelle	0	100	*	*	*	*	*	36,5	4,35	*	23,2	*	0,0034	*
Odenwald Quelle	0	100	*	*	*	*	*	37	2	2	17	*	*	*
Pandur Heilwasser	0	100	*	*	*	*	*	281,5	10,2	1915	56,9	*	*	*
Perling	0	100	*	*	*	*	*	85,2	1,3	5,7	11,3	*	*	*
Perrier	0	100	*	*	*	*	*	1,15	*	0,34	14,9	*	*	*
Quellq Pur	0	100	*	*	*	*	*	2,64	*	8,75	62,5	*	*	*
Rakoczy Heilwasser	0	100	*	*	*	*	*	249	9,15	17,09	51,8	*	*	*
Rangauer life Heilwasser	0	100	*	*	*	*	*	32,5	2,13	9,88	62	*	*	*
Reginaris	0	100	*	*	*	*	*	30	2	11	19	*	*	*
Remstaler	0	100	*	*	*	*	*	23,5	1,98	6,56	30,9	*	*	*
Residenz Quelle	0	100	*	*	*	*	*	11,4	1,2	8,8	56,7	*	*	*
Rietenauer Heiligenthalquelle	0	100	*	*	*	*	*	1,6	0,41	8,8	32	*	*	*
Rietenauer	0	100	*	*	*	*	*	*	*	8,8	56,7	*	*	*
Rilchinger	0	100	*	*	*	*	*	22,6	0,6	6	12,6	*	*	*

Jod	Selen	Vitamin A	Vitamin D	Vitamin E	Vitamin K	Vitamin B <sub>1</sub>	Vitamin B <sub>2</sub>	Niacin	Pantothensäure	Vitamin B <sub>6</sub>	Vitamin B <sub>12</sub>	Folsäure	Vitamin C	Name
ng	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	mg	
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Harzer Grauhof
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Hassia
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Helenen Quelle Heilwasser
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Hellwegquelle
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Heppinger Extra
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Heppinger
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Hirschquelle Natürliches Heilwasser
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Hirschquelle Vital
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Imnauer Apollo
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Imnauer Fürstenquellen Eugenie-Quelle
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Imnauer Fürstenquellen Heilfüllung
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Inesquelle
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Irisquelle
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Jebenhäuser
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Johanisquelle
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Johanniter Quelle
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Juvina
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Kaiser Friedrich Heil-Quelle-N
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Kaiser Friedrich Quelle
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Karlquelle Heilwasser
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Kellerwald
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Kissinger Bitterwasser Heilwasser
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Kronia Quelle
5000	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Lahnfelsquelle
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Leopoldsquelle Mineralwasser
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Lesumer
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Lichtenauer
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Long Life
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Luisen
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Maxbrunnen Heilwasser
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Merkur Classic
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Mühringer Heilwasser
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Mühringer
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Nestlé Aquarel
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Nürburgquelle
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Odenwald Quelle
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Pandur Heilwasser
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Perling
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Perrier
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Quellq Pur
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Rakoczy Heilwasser
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Rangauer life Heilwasser
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Reginaris
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Remstaler
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Residenz Quelle
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Rietenauer Heiligenthalquelle
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Rietenauer
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Rilchinger

Name	Energie	Wasser	Protein	Kohlenhydrate	Fett	$\alpha$ -Linolen-säure	Ballaststoffe	Natrium	Kalium	Magnes.	Calcium	Phosphor	Eisen	Zink
	kcal	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	$\mu$ g
Rippoldsauer	0	100	*	*	*	*	*	18,7	1	4,2	27,4	*	*	*
Römer Brunnen Heilwasser	0	100	*	*	*	*	*	49,2	3,37	7,25	50,67	*	*	*
Römer	0	100	*	*	*	*	*	1,98	0	4,3	60,1	*	*	*
Römerquelle Mainhardt Heilwasser	0	100	*	*	*	*	*	1,92	0,37	4,62	57,7	*	*	*
Römerquelle	0	100	*	*	*	*	*	1,39	0,2	6,56	14,64	*	0,05	1,5
Römersprudel	0	100	*	*	*	*	*	2	*	5,4	54,3	*	*	*
Rosbacher Mineralwasser Klassisch	0	100	*	*	*	*	*	8,3	*	10,9	22,4	*	*	*
Rosbacher Mineralwasser Naturell	0	100	*	*	*	*	*	47,4	*	10,9	15,6	*	*	*
Rosbacher Mineralwasser Still	0	100	*	*	*	*	*	8,3	*	10,9	22,4	*	*	*
San Bernadino	0	100	*	*	*	*	*	1,02	0,62	*	63,8	*	0,0005	*
San Pellegrino	0	100	*	*	*	*	*	3,5	*	5,59	18,99	*	*	*
Schlossquelle Friedrichsroda	0	100	*	*	*	*	*	11	0,3	10,6	29,6	*	*	*
Silberquell Mineralwasser	0	100	*	*	*	*	*	0,75	21,4	4,1	21,4	*	*	*
Sinziger	0	100	*	*	*	*	*	14	1	6	5	*	*	*
Sound of Alps	0	100	*	*	*	*	*	*	*	3,721	24,369	*	*	*
Spa Line	0	100	*	*	*	*	*	0,44	0,205	4,72	43,126	*	*	*
Spreequell	0	100	*	*	*	*	*	4,8	0,41	2,28	20,8	*	*	*
St. Anna Heilwasser	0	100	*	*	*	*	*	30,5	1,64	8,49	30,43	*	*	*
St. Antonius Heilwasser	0	100	*	*	*	*	*	37,42	1,4	8,45	39,59	*	0,006	*
St. Gero Heilwasser	0	100	*	*	*	*	*	12,1	1,02	10,94	33,1	*	0,0068	0,7
St. Margareten Heilwasser	0	100	*	*	*	*	*	1,9	0,18	4,7	56,6	*	*	*
St. Martin	0	100	*	*	*	*	*	12,3	0,86	2,66	21,7	*	*	*
Stadion	0	100	*	*	*	*	*	17,8	0,97	3,8	20,6	*	*	*
Steinbronn	0	100	*	*	*	*	*	4	0,3	2,7	21,9	*	*	*
Steinsieker	0	100	*	*	*	*	*	1,96	0,2	4	5,8	*	*	*
Stiftsquelle	0	100	*	*	*	*	*	1,2	1,3	3,3	21,4	*	*	*
Teusser Medium	0	100	*	*	*	*	*	3,8	0,8	8,2	58,8	*	*	*
Teutonia	0	100	*	*	*	*	*	16,4	0,17	5,91	26,5	*	*	*
Thüringer Waldquell	0	100	*	*	*	*	*	2,3	*	5	8,72	*	*	*
Tönissteiner	0	100	*	*	*	*	*	10,8	1,37	*	16,4	*	*	*
Urbacher	0	100	*	*	*	*	*	1,26	*	39,3	39,3	*	*	*
Urbanus Stilll	0	100	*	*	*	*	*	28	*	6	10	*	*	*
Vittel	0	100	*	*	*	*	*	0,73	0,52	1,99	9,1	*	*	*
Volcan	0	100	*	*	*	*	*	1,3	0,13	3,45	19,66	*	*	*
Volvic	0	100	*	*	*	*	*	0,94	0,57	0,61	0,99	*	0,0001	*
Vöslauer Balance	0	100	*	*	*	*	*	1,371	0,168	4,15	11,05	*	*	*
Vulkania Heilwasser	0	100	*	*	*	*	*	36,24	4,14	38,09	27,74	*	0,95	1,5
Vulkanquelle	0	100	*	*	*	*	*	11,5	1,8	10,5	8,4	*	*	*
Waldquelle	0	100	*	*	*	*	*	2,85	0,337	1,49	8,82	*	*	*
Warburger Waldquelle	0	100	*	*	*	*	*	2,6	*	4,9	24	*	*	*
Waretaler	0	100	*	*	*	*	*	2,5	*	8,5	32,3	*	*	*
Werretaler	0	100	*	*	*	*	*	2,1	0,24	5,2	22,1	*	*	*
Wildsberg	0	100	*	*	*	*	*	19,1	2,13	16	*	*	*	*
Wilhelmsquelle Heilwasser	0	100	*	*	*	*	*	64,5	3,3	8,27	64,5	*	0,152	*
Wilhelmstaler Brunnen	0	100	*	*	*	*	*	9,14	0	11,1	31	*	*	*
Zwestener Löwensprudel Heilwasser	0	100	*	*	*	*	*	63	0,8	9	22,5	*	*	*

Jod	Selen	Vitamin A	Vitamin D	Vitamin E	Vitamin K	Vitamin B <sub>1</sub>	Vitamin B <sub>2</sub>	Niacin	Pantothen- säure	Vitamin B <sub>6</sub>	Vitamin B <sub>12</sub>	Folsäure	Vitamin C	Name
ng	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	mg	
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Rippoldsauer
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Römer Brunnen Heilwasser
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Römer
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Römerquelle Mainhardt Heilwasser
1000	0,3	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Römerquelle
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Römersprudel
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Rosbacher Mineralwasser Klassisch
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Rosbacher Mineralwasser Naturell
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Rosbacher Mineralwasser Still
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	San Bernadino
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	San Pellegrino
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Schlossquelle Friedrichroda
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Silberquell Mineralwasser
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Sinziger
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Sound of Alps
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Spa Line
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Spreequell
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	St. Anna Heilwasser
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	St. Antonius Heilwasser
1900	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	St. Gero Heilwasser
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	St. Margareten Heilwasser
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	St. Martin
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Stadion
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Steinbronn
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Steinsieker
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Stiftsquelle
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Teusser Medium
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Teutonia
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Thüringer Waldquell
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Tönissteiner
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Urbacher
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Urbanus Stilll
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Vittel
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Volcan
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Volvic
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Vöslauer Balance
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Vulkania Heilwasser
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Vulkanquelle
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Waldquelle
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Warburger Waldquelle
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Waretaler
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Werretaler
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Wildsberg
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Wilhelmsquelle Heilwasser
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Wilhelmstaler Brunnen
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Zwestener Löwensprudel Heilwasser

Name	Energie	Wasser	Protein	Kohlenhydrate	Fett	$\alpha$ -Linolensäure	Ballaststoffe	Natrium	Kalium	Magnes.	Calcium	Phosphor	Eisen	Zink
	kcal	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	$\mu$ g
<b>Kindernahrung</b>														
Alnatura Baby- und Kindernahrung 4-Korn-Brei	342,0	*	12	66	2,9	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Alnatura Baby- und Kindernahrung Apfel fein	67,1	*	0,6	15,6	0,1	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Alnatura Baby- und Kindernahrung Apfel mit Banane	69,2	*	0,8	15,7	0,2	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Alnatura Baby- und Kindernahrung Apfel mit Heidelbeere	68,4	*	0,8	15,5	0,2	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Alnatura Baby- und Kindernahrung Apfel mit Mango	68,4	*	0,8	15,5	0,2	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Alnatura Baby- und Kindernahrung Apfel mit Pfirsich	69,6	*	0,9	15,5	0,3	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Alnatura Baby- und Kindernahrung Apfel und Banane mit Dinkel	65,7	*	1,6	13,9	0,3	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Alnatura Baby- und Kindernahrung Apfel-Birne-Früchтеріegel	369,9	*	2,5	73,8	6,5	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Alnatura Baby- und Kindernahrung Apfel-Heidelbeere-Früchтеріegel	366,6	*	2,8	72,5	6,6	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Alnatura Baby- und Kindernahrung Baby-Müsli	359,2	*	11,8	66,9	4,5	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Alnatura Baby- und Kindernahrung Banane-Apfel-Früchтеріegel	355,0	*	3,3	70,5	6	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Alnatura Baby- und Kindernahrung Birne fein	75,7	*	0,9	17,2	0,2	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Alnatura Baby- und Kindernahrung Birne mit Apfel	64,3	*	0,6	14,7	0,2	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Alnatura Baby- und Kindernahrung Birne mit Marille	70,0	*	0,9	15,8	0,2	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Alnatura Baby- und Kindernahrung Birne und Apfel mit Haferflocken	73,6	*	0,9	16,9	0,1	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Alnatura Baby- und Kindernahrung Birnen-Apfel-Müsli	70,9	*	0,6	16,3	0,2	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Alnatura Baby- und Kindernahrung Blumenkohl-Kartoffel	29,6	*	1,3	5,8	0,1	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Alnatura Baby- und Kindernahrung Buchweizenbrei	378,0	*	12,5	74,1	3	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Alnatura Baby- und Kindernahrung Dinkelbrei	355,1	*	12	69,4	2,8	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Alnatura Baby- und Kindernahrung Feiner Obstbrei	81,6	*	1	18,1	0,4	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Alnatura Baby- und Kindernahrung Fruchttallerlei	68,0	*	0,7	15,5	0,2	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Alnatura Baby- und Kindernahrung Frühkarotten	30,5	*	0,6	5,8	0,5	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Alnatura Baby- und Kindernahrung Gemüse mit Hirse	32,6	*	1	6,8	0,1	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Alnatura Baby- und Kindernahrung Gemüseallerlei	31,8	*	0,7	6,9	0,1	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Alnatura Baby- und Kindernahrung Grießbrei	329,8	*	11	65,9	2	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Alnatura Baby- und Kindernahrung Haferbrei	378,6	*	12,5	64,9	7,3	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Alnatura Baby- und Kindernahrung Hirsebrei	381,5	*	12,5	73	3,9	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Alnatura Baby- und Kindernahrung Karotten mit Apfel	33,1	*	0,5	7,4	0,1	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Alnatura Baby- und Kindernahrung Karotten und Dinkelnnudeln	42,0	*	1,5	6,9	0,9	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Alnatura Baby- und Kindernahrung Dinkelnnudeln mit Tomaten	46,9	*	1,8	7,6	1	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Alnatura Baby- und Kindernahrung Karotten-Kartoffeln	37,5	*	0,9	8,1	0,1	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Alnatura Baby- und Kindernahrung Karotten-Mais	50,7	*	0,9	7,4	1,9	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Alnatura Baby- und Kindernahrung Kürbis mit Reis	56,4	*	1,2	9,6	1,4	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Alnatura Baby- und Kindernahrung Naturreisschleim	376,1	*	7,8	79,3	2,4	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Alnatura Baby- und Kindernahrung Pastinake fein	22,4	*	0,6	4,7	0,1	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Alnatura Baby- und Kindernahrung Pastinake-Brokkoli	60,0	*	1,4	9	2	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Alnatura Baby- und Kindernahrung Reisbrei Apfel-Birne	371,3	*	7,3	78,8	2,3	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Alnatura Baby- und Kindernahrung Traube-Himbeere-Früchтеріegel	340,1	*	3,1	66,4	6,3	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Alnatura Baby- und Kindernahrung Trinkbrei Apfel-Banane	56,6	*	*	13,6	0,1	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Martin Evers "Abendbrei Früchte-Hafer"	108,5	*	3,1	17,3	2,9	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Martin Evers "Apfel-Banane"	70,7	*	0,8	15,2	0,6	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Martin Evers "Apfel-Hafer-Vanille"	99,0	*	2,9	15,6	2,7	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Martin Evers "Baby-Apfel"	55,5	*	0,3	12,4	0,4	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Martin Evers "Baby-Birne"	63,8	*	0,6	14,9	0,05	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Martin Evers "Birne mit Hafer"	74,4	*	0,9	16	0,6	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Martin Evers "Birne-Apfel"	55,4	*	0,4	12,5	0,3	*	*	*	*	*	*	*	*	*

Jod	Selen	Vitamin A	Vitamin D	Vitamin E	Vitamin K	Vitamin B <sub>1</sub>	Vitamin B <sub>2</sub>	Niacin	Pantothensäure	Vitamin B <sub>6</sub>	Vitamin B <sub>12</sub>	Folsäure	Vitamin C	Name
ng	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	mg	
<b>Kindernahrung</b>														
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Alnatura Baby- und Kindernahrung 4-Korn-Brei
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Alnatura Baby- und Kindernahrung Apfel fein
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Alnatura Baby- und Kindernahrung Apfel mit Banane
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Alnatura Baby- und Kindernahrung Apfel mit Heidelbeere
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Alnatura Baby- und Kindernahrung Apfel mit Mango
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Alnatura Baby- und Kindernahrung Apfel mit Pflrsich
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Alnatura Baby- und Kindernahrung Apfel und Banane mit Dinkel
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Alnatura Baby- und Kindernahrung Apfel-Birne-Früchteriegel
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Alnatura Baby- und Kindernahrung Apfel-Heidelbeere-Früchteriegel
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Alnatura Baby- und Kindernahrung Baby-Müsli
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Alnatura Baby- und Kindernahrung Banane-Apfel-Früchteriegel
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Alnatura Baby- und Kindernahrung Birne fein
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Alnatura Baby- und Kindernahrung Birne mit Apfel
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Alnatura Baby- und Kindernahrung Birne mit Marille
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Alnatura Baby- und Kindernahrung Birne und Apfel mit Haferflocken
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Alnatura Baby- und Kindernahrung Birnen-Apfel-Müsli
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Alnatura Baby- und Kindernahrung Blumenkohl-Kartoffel
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Alnatura Baby- und Kindernahrung Buchweizenbrei
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Alnatura Baby- und Kindernahrung Dinkelbrei
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Alnatura Baby- und Kindernahrung Feiner Obstbrei
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Alnatura Baby- und Kindernahrung Fruchttalerlei
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Alnatura Baby- und Kindernahrung Frühkarotten
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Alnatura Baby- und Kindernahrung Gemüse mit Hirse
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Alnatura Baby- und Kindernahrung Gemüseallerlei
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Alnatura Baby- und Kindernahrung Grießbrei
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Alnatura Baby- und Kindernahrung Haferbrei
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Alnatura Baby- und Kindernahrung Hirsebrei
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Alnatura Baby- und Kindernahrung Karotten mit Apfel
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Alnatura Baby- und Kindernahrung Karotten und Dinkelnudeln
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Alnatura Baby- und Kindernahrung Dinkelnudeln mit Tomaten
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Alnatura Baby- und Kindernahrung Karotten-Kartoffeln
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Alnatura Baby- und Kindernahrung Karotten-Mais
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Alnatura Baby- und Kindernahrung Kürbis mit Reis
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Alnatura Baby- und Kindernahrung Naturreisschleim
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Alnatura Baby- und Kindernahrung Pastinake fein
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Alnatura Baby- und Kindernahrung Pastinake-Brokkoli
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Alnatura Baby- und Kindernahrung Reisbrei Apfel-Birne
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Alnatura Baby- und Kindernahrung Traube-Himbeere-Früchteriegel
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Alnatura Baby- und Kindernahrung Trinkbrei Apfel-Banane
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Martin Evers "Abendbrei Früchte-Hafer"
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Martin Evers "Apfel-Banane"
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Martin Evers "Apfel-Hafer-Vanille"
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Martin Evers "Baby-Apfel"
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Martin Evers "Baby-Birne"
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Martin Evers "Birne mit Hafer"
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Martin Evers "Birne-Apfel"

Name	Energie	Wasser	Protein	Kohlenhydrate	Fett	$\alpha$ -Linolensäure	Ballaststoffe	Natrium	Kalium	Magnes.	Calcium	Phosphor	Eisen	Zink
	kcal	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	$\mu$ g
Martin Evers "Feiner Obstbrei"	70,1	*	1,3	14,6	0,6	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Martin Evers "Fruchtallerlei"	71,6	*	0,8	16,3	0,2	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Martin Evers "Gemüseallerlei mit Hirse"	69,7	*	1	8,7	3,4	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Martin Evers "Heidetopf im Glas" Aufstrich	810,4	*	1	6,8	87,5	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Martin Evers "Mischgemüse mit Spaghetti"	60,7	*	1,3	7,3	2,9	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Martin Evers "Pfirsich-Dinkel"	76,9	*	1,4	16,8	0,3	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Martin Evers "Siebenkorn mit Früchten"	83,6	*	1,4	18	0,5	*	*	*	*	*	*	*	*	*

### Backtriebmittel

Bäckerhefe, frisch	74,1	73	16,7	*	1,2	*	*	34	640	28	23	473	3,5	4,3
--------------------	------	----	------	---	-----	---	---	----	-----	----	----	-----	-----	-----

### Gelier- und Bindemittel

Sojamehl, vollfett	361,0	9,1	40,8	3,1	20,6	*	18,5	4	1870	247	195	553	12,1	*
Dr. Ritter Pektin-K, Granulat	119,8	*	12	10,5	3,5	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Lima Agar-Agar (Pulver)	343,1	*	0,3	83,2	0,1	*	*	*	*	3	*	*	*	*
Lima Agar-Agar (Stäbchen)	319,6	*	3	73	1	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Tartex Biobin	160,1	*	34	5,8	0,8	*	*	10	225	*	670	*	*	*



Jod	Selen	Vitamin A	Vitamin D	Vitamin E	Vitamin K	Vitamin B <sub>1</sub>	Vitamin B <sub>2</sub>	Niacin	Pantothen- säure	Vitamin B <sub>6</sub>	Vitamin B <sub>12</sub>	Folsäure	Vitamin C	Name
ng	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	mg	
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Martin Evers "Feiner Obstbrei"
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Martin Evers "Fruchtallerlei"
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Martin Evers "Gemüseallerlei mit Hirse"
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Martin Evers "Heidetopf im Glas" Aufstrich
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Martin Evers "Mischgemüse mit Spaghetti"
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Martin Evers "Pflirsich-Dinkel"
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Martin Evers "Siebenkorn mit Früchten"
<b>Backtriebmittel</b>														
500	0,95	*	*	*	*	1400	2300	1700	3500	684	0	716	*	Bäckerhefe, frisch
<b>Gelier- und Bindemittel</b>														
*	*	14	*	1500	*	770	280	2200	*	510	0	*	*	Sojamehl, vollfett
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Dr. Ritter Pektin-K, Granulat
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Lima Agar-Agar (Pulver)
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Lima Agar-Agar (Stäbchen)
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Tartex Biobin

## Literaturverzeichnis

APPLEBY P, RODDAM A, ALLEN N, KEV T. Comparative fracture risk in vegetarians and nonvegetarians in EPIC-Oxford. *Eur J Clin Nutr.* 2007 Feb 7.

BERKOW SE, BARNARD N. Vegetarian diets and weight status. *Nutr Rev.* 2006; 64 (4): 175-88.

BERNARD ND et al. A low-fat vegan diet improves glycemic control and cardiovascular risk factors in a randomized clinical trial in individuals with type 2 diabetes. *Diabetes Care.* 2006; 29 (8): 1777-83.

CETINKAYA F, YILDIRMAK Y, KUTLUK G, ERDEM E. Nutritional vitamin B12 deficiency in hospitalized young children. *Pediatr Hematol Oncol.* 2007; 24 (1): 15-21.

DEUTSCHE GESELLSCHAFT FÜR ERNÄHRUNG (DGE), ÖSTERREICHISCHE GESELLSCHAFT FÜR ERNÄHRUNG (ÖGE), SCHWEIZERISCHE GESELLSCHAFT FÜR ERNÄHRUNG (SGE), SCHWEIZERISCHE VEREINIGUNG FÜR ERNÄHRUNG (SVE). Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr. Umschau/Braus, Frankfurt/Main, 2000.

DIVISI D, DI TOMMASO S, SALVEMINI S, GARRAMONE M, CRISCI R. Diet and cancer. *Acta Biomed Ateneo Parmense.* 2006; 77 (2): 118-23.

ELMADFA I, AIGN W, MUSKAT E, FRITZSCHE D. Die große GU Nährwert Kalorien Tabelle. Gräfe und Unzer Verlag, München, 2003.

ELMADFA I, LEITZMANN C. Vegetarismus. In: Ernährung des Menschen. Verlag Eugen Ulmer, Stuttgart, 1998; 571-576.

KOEBNICK C, LEITZMANN R, CARCIA AL, HEINS UA, HEUER T, GOLF S, KATZ N, HOFFMANN I, LEITZMANN C. Long-term effect of a plant-based diet on magnesium status during pregnancy. *Eur J Clin Nutr.* 2005 Feb; 59 (2): 219-25.

KOERBER K, MÄNNLE, T, LEITZMANN C. Studien mit Vegetariern. In: Vollwert-Ernährung. Haug Verlag, Stuttgart, 2004; 114-116.

LANGLEY G. Vegane Ernährung. Echo Verlag, Göttingen, 1999.

LEITZMANN C, HAHN A. Vegetarische Ernährung, Verlag Eugen Ulmer, Stuttgart, 1996.

LEITZMANN C. Nutrition ecology: the contribution of vegetarian diets. *Am J Clin Nutr.* 2003 Sep; 78 (3 Suppl): 657-659.

LEITZMANN C. Vegetarian diets: what are the advantages? *Forum Nutr.* 2005; (57): 147-56.

MAJCHRZAK D, SINGER I, MANNER M, RUST P, GENSER D, WAGNER KH, ELMADFA I. B-Vitamin Status and Concentrations of Homocysteine in Austrian Omnivores, Vegetarians and Vegans. *Ann Nutr Metab.* 2006; 50 (6): 485-491.

MANN N, PIROTTA Y, O'CONNELL S, LI D, KELLY F, SINCLAIR A. Fatty acid composition of habitual omnivore and vegetarian diets. *Lipids.* 2006; 41 (7): 637-46.

PEETERS PH et al. Variations in Plasma Phytoestrogen Concentrations in European Adults. *J Nutr.* 2007 May; 137 (5): 1294-1300.

POSITION OF THE AMERICAN DIETETIC ASSOCIATION AND DIETITIANS OF CANADA. vegetarian diets. *Can J Diet Pract Res.* 2003; 64 (2): 62-81.

RAFEEK RN, MARCHAN S, EDER A, SMITH, WA. Tooth surface loss in adult subjects attending a university dental clinic in Trinidad. *Int Dent J.* 2006; 56 (4): 181-6.

SMITH AM. Veganism and osteoporosis: a review of the current literature. *Int J Nurs Pract.* 2006; 12 (5): 302-6.

SOUCI SW, FACHMANN W, KRAUT H. Die Zusammensetzung der Lebensmittel. Nährwert-Tabellen. Medpharm, Scientific Publishers, Stuttgart, 2000.

STRÖHLE A, WALDMANN A, WOLTERS M, HAHN A. Vegetarische Ernährung: Präventives Potenzial und mögliche Risiken, Teil 1: Lebensmittel pflanzlicher Herkunft. *Wien Klin Wochenschr.* 2006; 118 (19-20): 580-93.

STRÖHLE A, WALDMANN A, WOLTERS M, HAHN A. Vegetarische Ernährung: Präventives Potenzial und mögliche Risiken, Teil 2: Lebensmittel tierischer Herkunft und Empfehlungen. *Wien Klin Wochenschr.* 2006; 118 (23-24): 728-37.

WALDMANN A, KOSCHIZKE JW, LEITZMANN C, HAHN A. Dietary intakes and blood concentrations of antioxidant vitamins in German vegans. *Int J Vitam Nutr Res.* 2005; 75 (1): 28-36.

WALDMANN A, KOSCHIZKE JW, LEITZMANN C, HAHN A. Dietary intakes and lifestyle factors of a vegan population in Germany: results from the German Vegan Study. Eur J Clin Nutr. 2003; 57 (8): 947-55.

WALDMANN A, KOSCHIZKE JW, LEITZMANN C, HAHN A. Dietary iron intake and iron status of German female vegans: results of the German vegan study. Ann Nutr Metab. 2004; 48 (2): 103-8.

WALDMANN A, DORR B, KOSCHIZKE JW, LEITZMANN C, HAHN A. Dietary intake of vitamin B6 and concentration of vitamin B6 in blood samples of German vegans. Public Health Nutr. 2006; 9 (6): 779-84.

WALDMANN A, KOSCHIZKE JW, LEITZMANN C, HAHN A. German vegan study: diet, life-style factors, and cardiovascular risk profile. Ann Nutr Metab. 2005; 49 (6): 366-72.

WALDMANN A, KOSCHIZKE JW, LEITZMANN C, HAHN A. Homocysteine and cobalamin status in German vegans. Public Health Nutr. 2004; 7 (3): 467-72.

WALSH S. Plant Based Nutrition and Health. The Vegan Society, East Sussex, 2003.

Die Angaben zu den Mineralwässern entstammen der Webseite [www.mineralwaters.org](http://www.mineralwaters.org).

Folgende Hersteller wünschen eine Angabe der Quelle bzw. Bezugsadresse:

Die Angaben zu den Produkten von Soletti entstammen der Webseite [www.unitedsnacks.net](http://www.unitedsnacks.net). Weitere Informationen zu den Produkten von Pasta Nuova finden sich unter [www.pasta-nuova.de](http://www.pasta-nuova.de).