

Inhaltsverzeichnis

Vorwort zur 6. Auflage	V
Aus dem Vorwort zur 1. Auflage	VII

Teil A Einführung in die Lebensmitteltabellen

1	Einleitung	3
2	Einzelne Bestandteile und ihre Bedeutung	7
2.1	Proteine (Eiweiß)	7
2.2	Fette und Fettbegleitstoffe (Lipidfraktion)	8
2.3	Kohlenhydrate	9
2.4	Vitamine	10
2.5	Mineralstoffe	12
2.6	Sonstige Inhaltsstoffe	13
2.7	Inhaltsstoffe mit besonderer diätetischer Bedeutung	13
3	Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr	15
	Literatur	24

Teil B Tabellarische Angaben der Zusammensetzung von Lebensmitteln

Milch und Milchprodukte

Buttermilch	29
Joghurt, mind. 3,5% Fett	30
Joghurt, fettarm, mind. 1,5%, höchst. 1,8% Fett	31
Joghurt, mager, höchst. 0,3% Fett	32
Kefir, aus Vollmilch	33
Kondensmilch, mind. 7,5% Fett	34

Magermilch, höchst. 0,3% Fett	35
Milch, fettarm, mind. 1,5%, höchst. 1,8% Fett	36
H-Milch, ultrahocherhitzt	37
Molke, süß	38
Sahne, Kaffeesahne, Kaffeerahm, mind. 10% Fett	39
Sahne, Schlagsahne, Schlagrahm, mind. 30% Fett	40
Saure Sahne, Sauerrahm	41
Vollmilch, mind. 3,5% Fett	42
<i>Übersichtstabelle: Joghurt verschiedener Fettstufen</i>	<i>43</i>
<i>Übersichtstabelle: Kondensmilch mit unterschiedlichem Fett- und Zuckergehalt</i>	<i>44</i>
<i>Übersichtstabelle: Milchsorten</i>	<i>45</i>

Käse

Appenzellerkäse, 50% Fett i.Tr.	49
Brie, Rahmbrie, 50% Fett i.Tr.	50
Butterkäse, 50% Fett i.Tr.	51
Camembert, 45% Fett i.Tr.	52
Camembert, Rahmcamembert, 50% Fett i.Tr.	53
Chester, Cheddar, 50% Fett i.Tr.	54
Edamerkäse, 40% Fett i.Tr.	55
Edelpilzkäse, 50% Fett i.Tr.	56
Emmentaler, 45% Fett i.Tr.	57
Fetakäse, 45% Fett i.Tr.	58
Frischkäse, Rahmfrischkäse, 50% Fett i.Tr.	59
Frischkäse, Doppelrahmstufe, mind. 60%, höchst. 85% Fett i.Tr.	60
Gorgonzola	61
Gouda, 45% Fett i.Tr.	62
Gruyère	63
Hüttenkäse, Cottage Cheese	64
Limburger, 40% Fett i.Tr.	65
Mozzarella, aus Kuhmilch	66

Inhaltsverzeichnis

Münsterkäse, 45% Fett i.Tr.	67
Parmesan, 37% Fett i.Tr.	68
Provolone	69
Ricotta	70
Romadur, 30% Fett i.Tr.	71
Roquefort	72
Sauermilchkäse, Harzerkäse, höchst. 10% Fett i.Tr.	73
Schichtkäse, 20% Fett i.Tr.	74
Schmelzkäse, 45% Fett i.Tr.	75
Speisequark, 20% Fett i.Tr.	76
Speisequark, Sahnequark, 40% Fett i.Tr.	77
Tilsiterkäse, 45% Fett i.Tr.	78
<i>Übersichtstabelle: Käse</i>	79

Hühnerei

Hühnerei, Gesamtinhalt	87
Hühnereigelb, Flüssigeigelb	88
Hühnereiweiß, Flüssigeiweiß	89
<i>Übersichtstabelle: Hühnerei, Hühnereiprodukte</i>	90

Fette und Öle

Butter, Süß- und Sauerrahmbutter	93
Butterschmalz	94
Distelöl	95
Erdnussöl	96
Kakaobutter	97
Kokosfett, raffiniert	98
Kürbiskernöl	99
Leinöl	100
Maiskeimöl	101
Margarine, Pflanzenmargarine	102

Margarine, Standardmargarine	103
Margarine, Halbfettmargarine	104
Margarine, Diätmargarine	105
Olivenöl	106
Palmkernfett, raffiniert	107
Palmöl	108
Rapsöl, Rüböl, raffiniert	109
Schweineschmalz	110
Sesamöl, raffiniert	111
Sojaöl, raffiniert	112
Sonnenblumenöl, raffiniert	113
Traubenkernöl	114
Walnussöl	115
Weizenkeimöl	116
<i>Übersichtstabelle: Fette und Öle</i>	<i>117</i>
<i>Übersichtstabelle: Tocopherole in Fetten und Ölen</i>	<i>120</i>

Fleisch und Fleischerzeugnisse

Bierschinken	125
Bockwurst	126
Cervelatwurst	127
Corned beef, amerikanisch	128
Corned beef, deutsch	129
Dosenwürstchen, Brühwürste	130
Ente, Durchschnitt	131
Fleischkäse, Leberkäse	132
Frankfurter Würstchen	133
Frühstücksfleisch, Luncheon Meat	134
Gans, Durchschnitt, mit Haut	135
Gelatine, Speisegelatine	136
Hase, Durchschnitt	137
Hirsch, Durchschnitt	138

Huhn, Brathuhn, Durchschnitt	139
Huhn, Suppenhuhn, Durchschnitt	140
Huhn, Brust, mit Haut	141
Huhn, Schlegel, mit Haut, ohne Knochen	142
Jagdwurst	143
Kalbfleisch, Filet	144
Kalbfleisch, Keule, Schlegel, mit Knochen	145
Kalbfleisch, Kalbsrücken, Kotelett, mit Knochen	146
Kalbfleisch, reines Muskelfleisch	147
Kaninchenfleisch, Durchschnitt, mit Knochen	148
Lammfleisch, reines Muskelfleisch	149
Leberpastete	150
Leberwurst, grob	151
Mettwurst, Braunschweiger Mettwurst	152
Mortadella	153
Rindfleisch, Bug, Schulter	154
Rindfleisch, Filet	155
Rindfleisch, Hochrippe, Rostbraten	156
Rindfleisch, Lende, Roastbeef	157
Rindfleisch, Oberschale	158
Rindfleisch, Brust	159
Salami, deutsche	160
Schweinebauch, geräuchert	161
Schweinefleisch, Kasseler, gepökelt	162
Schweinefleisch, Bug, mit Schwarte	163
Schweinefleisch, Filet	164
Schweinefleisch, Halsgrat, Kamm	165
Schweinefleisch, Hintereisbein, Hinterhaxe	166
Schweinefleisch, Kotelett, mit Knochen	167
Schweinefleisch, Oberschale, Schnitzelfleisch	168
Schweineschinken, Kochschinken	169
Schweinespeck, durchwachsen, geräuchert (Frühstücksspeck) . .	170

Schweinespeck, Rückenspeck	171
Truthahn, Brust, ohne Haut	172
Truthahn, Keule, ohne Haut und Knochen	173
Wiener Würstchen	174
Wildschweinfleisch, Durchschnitt	175
<i>Übersichtstabelle: Kalb, Fleischteile und Innereien</i>	<i>176</i>
<i>Übersichtstabelle: Lamm, Fleischteile</i>	<i>177</i>
<i>Übersichtstabelle: Rind, Fleischteile und Innereien</i>	<i>178</i>
<i>Übersichtstabelle: Schwein, Fleischteile und Innereien</i>	<i>179</i>
<i>Übersichtstabelle: Wurstsorten</i>	<i>180</i>
<i>Übersichtstabelle: Geflügel</i>	<i>184</i>
<i>Übersichtstabelle: Wild und sonstige Fleischsorten</i>	<i>186</i>

Fisch und Fischerzeugnisse

Aal	189
Barsch, Flussbarsch	190
Blauleng	191
Bückling	192
Dorade Royal, Goldbrasse	193
Flunder	194
Forelle, Bachforelle, Regenbogenforelle	195
Hecht	196
Heilbutt, Weißer	197
Hering, aus dem Atlantik	198
Hering, Ostseehering	199
Kabeljau, Dorsch	200
Karpfen	201
Katfisch, Steinbeißer	202
Kaviar, echt (Rogen von Störarten, grauschwarz)	203
Köhler, „Seelachs“	204
Lachs, Salm	205
Makrele	206

Meeräsche	207
Meerbarbe	208
Peterfisch, Heringskönig	209
Rotbarsch, Goldbarsch	210
Sardelle	211
Sardine	212
Schellfisch	213
Scholle	214
Seehecht, Hechtdorsch	215
Seelachs, Alaska-Seelachs	216
Seezunge	217
Thunfisch	218
Zander	219
<i>Übersichtstabelle: Fisch und Fischerzeugnisse</i>	220

Krustentiere und Weichtiere

Auster	229
Garnele	230
Hummer	231
Krebs, Flusskrebs	232
Languste	233
Miesmuschel, Blau- oder Pfahlmuschel	234
Pilgermuschel, Kamm-Muschel	235
Steckmuschel, Sandklaffmuschel	236
Tintenfisch	237
Weinbergschnecke	238
<i>Übersichtstabelle: Krustentiere und Weichtiere</i>	239

Getreide und Getreideprodukte

Amaranth, Fuchsschwanz	243
Buchweizen, geschältes Korn	244

Buchweizenmehl, Vollkorn	245
Dinkel, entspelzt, ganzes Korn	246
Dinkelmehl, Vollkorn	247
Einkornmehl, Vollkorn	248
Emmermehl, Vollkorn	249
Gerste, entspelzt, ganzes Korn	250
Grünkern, Dinkel, Spelz	251
Hafer, entspelzt, ganzes Korn	252
Haferflocken	253
Hirse, geschältes Korn	254
Mais, ganzes Korn	255
Mais-Frühstücksflocken, Cornflakes	256
Quinoa	257
Reis, Naturreis, unpoliert, spelzfrei	258
Reis, Weißer Reis, poliert	259
Roggen, ganzes Korn	260
Roggenbrot, aus mind. 90% Roggen	261
Roggenmehl, Type 997	262
Roggenmehl, Type 1150	263
Roggenmischbrot, aus Roggen und Weizen	264
Roggenvollkornbrot	265
Sorghum	266
Triticale	267
Weizen, ganzes Korn	268
Weizenbrot, Weißbrot	269
Weizenmehl, Type 405	270
Weizenmehl, Type 550	271
Weizenmehl, Type 1050	272
Weizenmischbrot, aus Weizen und Roggen	273
Weizenkeime	274
Weizenkleie, Speisekleie	275
Weizenvollkornbrot	276

<i>Übersichtstabelle: Stärke</i>	277
<i>Übersichtstabelle: Getreide</i>	278
<i>Übersichtstabelle: Getreidemahlprodukte</i>	282
<i>Übersichtstabelle: Brotsorten</i>	288
<i>Übersichtstabelle: Fein- und Dauerbackwaren</i>	292

Gemüse, Hülsenfrüchte und Ölsamen

Ackerbohne, geschält, trocken	297
Artischocke	298
Aubergine	299
Augenbohne, Kuhbohne, trockene Samen	300
Bärlauch	301
Bambussprossen	302
Blumenkohl	303
Bohne, Gartenbohne, trockene Samen, weiß	304
Bohne, Schnittbohne, grün	305
Broccoli	306
Chia, trockene Samen	307
Chicoree	308
Chinakohl	309
Endivie	310
Erbse, Samen und Schote, grün	311
Erbse, trockene Samen	312
Erdnuss	313
Erdnuss, ungesalzen, geröstet	314
Feldsalat, Rapunzel	315
Fenchel, Blatt (Bologneser Fenchel)	316
Fenchel, Knolle	317
Gartenkresse	318
Goabohne, Flügelbohne, Manilabohne, trockene Samen	319
Grünkohl, Braunkohl	320
Gurke	321

Ingwer	322
Kartoffel	323
Kichererbse, trockene Samen	324
Knoblauch	325
Kohlrabi	326
Kohlrübe, Steckrübe	327
Kopfsalat	328
Kürbis	329
Leinsamen	330
Limabohne, Mondbohne, trockene Samen	331
Linse, Tellerlinse, trockene Samen	332
Lupine, trockene Samen	333
Mais, Zuckermais, Speisemais	334
Mangold	335
Meerrettich	336
Mohn, Schlafmohn, trockene Samen	337
Möhre, Karotte	338
Mungbohne, trockene Samen	339
Olive, grün, mariniert	340
Paprika, Paprikaschote	341
Pastinake	342
Petersilie, Blatt	343
Petersilienwurzel	344
Porree, Lauch	345
Radieschen	346
Rettich	347
Rhabarber	348
Rosenkohl	349
Rote Beete, Rote Rübe	350
Rote Linse, trockene Samen	351
Rotkohl, Rotkraut, Blaukraut	352
Rucola	353

Sauerkraut, abgetropft	354
Schnittlauch	355
Schwarzwurzel	356
Sellerie, Bleich-, Stangen-, Staudensellerie	357
Sellerieknolle	358
Sesam, trockene Samen	359
Sojabohne, trockene Samen	360
Sojamehl, vollfett	361
Sonnenblumenkerne, trocken	362
Spargel	363
Spinat	364
Süßkartoffel, Batate	365
Tomate	366
Urbohne, trockene Samen	367
Weißer Rüb, Wasserrüb	368
Weißkohl, Weißkraut	369
Wirsing	370
Zucchini, Sommer-Squash	371
Zwiebel	372
<i>Übersichtstabelle: Kartoffel und Kartoffelprodukte</i>	373
<i>Übersichtstabelle: Weitere Wurzel-, Knollen-, Blattgemüse und Sprossen</i>	374
<i>Übersichtstabelle: Gemüsekonserven (gesamter Doseninhalt)</i>	376
<i>Übersichtstabelle: Verschiedene Gemüse, gekocht und abgetropft</i>	378
<i>Übersichtstabelle: Sojaprodukte</i>	380

Pilze

Austernpilz, Austernseitling	385
Champignon, Zuchtchampignon, frisch	386
Pfifferling, frisch	387
Steinpilz, frisch	388

Trüffel	389
<i>Übersichtstabelle: Pilze</i>	390

Früchte, Obst

Acerola	395
Ananas	396
Apfel	397
Apfel, getrocknet	398
Apfelsine, Orange	399
Aprikose	400
Aprikose, getrocknet	401
Avocado	402
Banane	403
Birne	404
Brombeere	405
Dattel, getrocknet	406
Durian	407
Erdbeere	408
Feige	409
Feige, getrocknet	410
Granatapfel	411
Grapefruit, Pampelmuse	412
Guave	413
Hagebutte	414
Heidelbeere, Blaubeere	415
Himbeere	416
Holunderbeere, schwarz	417
Honigmelone, Zuckermelone	418
Johannisbeere, rot	419
Johannisbeere, schwarz	420
Kirsche, sauer	421
Kirsche, süß	422

Kiwi	423
Kokosnuss	424
Limette, Limone	425
Litschi	426
Mandarine	427
Mango	428
Mirabelle	429
Papaya	430
Pfirsich	431
Pfirsich, getrocknet	432
Pflaume	433
Pflaume, getrocknet	434
Passionsfrucht, Maracuja	435
Preiselbeere	436
Quitte	437
Reineclaude	438
Rosine, Weinbeere, Weintraube, getrocknet	439
Sanddornbeere	440
Stachelbeere	441
Sternfrucht, Karambole, Baumstachelbeere	442
Wassermelone	443
Weintraube, Weinbeere	444
Zitrone	445
<i>Übersichtstabelle: Weitere exotische Früchte</i>	446
<i>Übersichtstabelle: Obst- und Beerenkonfitüren, Obst- und Beerengelees</i>	450
<i>Übersichtstabelle: Früchte in Dosen</i>	452

Schalenfrüchte

Cashewnuss, Kaschunuss	457
Edelkastanie, Marone	458
Haselnuss, ohne Samenschale	459

Macadamianuss	460
Mandel, süß	461
Paranuss	462
Pekannuss	463
Pistazie	464
Walnuss	465

Honig, Zucker und Süßwaren

Honig, Blütenhonig	469
Kakaopulver, schwach entölt	470
Schokolade, milchfrei, mind. 40% Kakaomasse	471
Schokolade, Milkschokolade	472
Zucker, Rohrzucker, Rübenzucker	473

Getränke

Ananassaft	477
Apfelsaft	478
Bier, alkoholfrei	479
Bier, Pilsener Lagerbier	480
Bier, Vollbier, hell	481
Bier, Weißbier	482
Grapefruitsaft	483
Holunderbeersaft, Direktsaft	484
Johannisbeernektar, rot	485
Johannisbeernektar, schwarz	486
Orangensaft, aus Konzentrat	487
Tomatensaft	488
Traubensaft	489
Wein, Rotwein, leichte Qualität	490
Wein, Rotwein, schwere Qualität	491
Wein, Weißwein, mittlere Qualität	492

Zitronensaft, Direktsaft	493
<i>Übersichtstabelle: Alkoholfreie Getränke</i>	494
<i>Übersichtstabelle: Alkoholhaltige Getränke</i>	498

Teil C Orientierungstabellen zu diversen Inhaltsstoffen in Lebensmitteln

Calcium	503
Cholesterin	509
Eisen	512
Flavonoide	518
Folsäure	521
Fructose	525
Glucosinolate	528
Histamin	529
Lactose	530
Magnesium	531
Oxalsäure	536
Purine	539
Selen	543
Vitamin C	547
Vitamin K	551
Zink	554

Teil D Anhang

Lebensmittelregister	561
Die Bearbeiterin	575