

Kategorie	Nahrungsmittel	Purin	Harnsäure
Diverses	Anchovis	109	260
Diverses	Bäckerhefe	286	680
Diverses	Gelatine	16	37
Diverses	Kakaopulver	30	71
Diverses	Kapern	8	20
Diverses	Meerrettich	13	30
Diverses	Müsliriegel	40	96
Diverses	Orangeat	11	25
Diverses	Reis, poliert	29	70
Diverses	Reis, unpoliert	42	100
Diverses	Salzstangen	42	100
Ei	1 Ei, Gew. Kl. 4	2	5
Fett	Becel Diät, eine Portion	0,8	2
Fett	Butter	0	0
Fett	Mazola Basicilico	0	0
Fett	Pflanzenmargarine	0	0
Fisch	Auster	38	90
Fisch	Forelle	83	297
Fisch	Forelle, frisch, ohne Haut	62	148
Fisch	Garnele	61	147
Fisch	Hecht	58	140
Fisch	Heilbutt	75	178
Fisch	Hering	88	210
Fisch	Hering, grün, ohne Haut	74	178
Fisch	Heringsfilet	88	210
Fisch	Heringsrogen	79	190
Fisch	Hummer	49	118
Fisch	Kabeljau	46	109
Fisch	Kabeljaufilet	50	120
Fisch	Karpfen	67	160
Fisch	Kaviar, echt	60	144
Fisch	Kaviarersatz	7	18
Fisch	Köhler (Seelachs)	68	163
Fisch	Krabben	62	147
Fisch	Krebs	25	60
Fisch	Lachs	71	170
Fisch	Makrele	60	145
Fisch	Makrele, roh, mit Haut	167	400
Fisch	Makrele, roh, ohne Haut	75	180
Fisch	Matjesfilet	92	219
Fisch	Miesmuschel	154	370
Fisch	Ölsardinen	201	480
Fisch	Räucheraal	33	78
Fisch	Räuchermakrele	59	140
Fisch	Rotbarsch	100	241
Fisch	Sardellen	100	239

Fisch	Sardine	144	345
Fisch	Schellfisch	58	139
Fisch	Scholle	39	93
Fisch	Scholle, roh, mit Haut	71	170
Fisch	Scholle, roh, ohne Haut	54	130
Fisch	Seezunge	55	131
Fisch	Sprotten	337	804
Fisch	Thunfisch	107	257
Fisch	Thunfisch in Öl	122	290
Fisch	Zander	46	110
Fleisch	Fleischextrakt	1459	3500
Fleisch	Fleischkäse	58	130
Fleisch	Hammelkotelett	61	146
Fleisch	Hammellende	81	195
Fleisch	Hase	44	105
Fleisch	Hirsch	67	160
Fleisch	Kalb, Schulter	59	140
Fleisch	Kalbsbries	525	1260
Fleisch	Kalbsfilet	59	140
Fleisch	Kalbsherz	76	180
Fleisch	Kalbskotelett	52	125
Fleisch	Kalbsleber	182	460
Fleisch	Kalbsniere	88	210
Fleisch	Kaninchen	60	145
Fleisch	Kutteln	59	140
Fleisch	Lammfleisch, Muskelfleisch	76	180
Fleisch	Leberpastete	52	125
Fleisch	Pferdefleisch	83	200
Fleisch	Reh, Rücken	44	105
Fleisch	Rind, Kamm	50	120
Fleisch	Rind, Schulter	46	110
Fleisch	Rinderbraten	59	140
Fleisch	Rinderbrust	38	90
Fleisch	Rinderfilet	46	110
Fleisch	Rinderherz	107	256
Fleisch	Rinderleber	231	554
Fleisch	Rinderlunge	166	399
Fleisch	Rinderniere	112	269
Fleisch	Rinderzunge	67	160
Fleisch	Schwein, Kamm	59	140
Fleisch	Schweinebauch	42	100
Fleisch	Schweinebraten	48	115
Fleisch	Schweinefilet	63	150
Fleisch	Schweineleber	216	515
Fleisch	Schweineniere	139	334
Fleisch	Schweineschnitzel	67	160
Fleisch	Schweineschulter, gebraten	83	200

Fleisch	Schweineschulter, mit Haut, gebraten	116	280
Fleisch	Schweinezunge	59	140
Fleisch	Schweinskotelett	49	118
Geflügel	Ente	58	138
Geflügel	Fasan	62	150
Geflügel	Gans	69	165
Geflügel	Huhn, Brust mit Haut	73	175
Geflügel	Huhn, Schlegel mit Haut	46	110
Geflügel	Putenschnitzel, roh	50	120
Geflügel	Truthahn	63	150
Gemüse	Aubergine	8	20
Gemüse	Bambussprossen	6	15
Gemüse	Blumenkohl	19	45
Gemüse	Bohnen, grün, frisch	18	42
Gemüse	Bohnen, weiß	18	42
Gemüse	Broccoli	21	50
Gemüse	Chicoree	6	15
Gemüse	Chinakohl	10	25
Gemüse	Endivie	4	11
Gemüse	Feldsalat	10	24
Gemüse	Fenchel	7	16
Gemüse	Grünkohl	13	30
Gemüse	Kartoffel	6	15
Gemüse	Kohlrabi	13	30
Gemüse	Kopfsalat	4	10
Gemüse	Kürbis	3	7
Gemüse	Lauch	17	40
Gemüse	Mais aus der Dose	21	50
Gemüse	Möhre	6	15
Gemüse	Paprika, grün	4	10
Gemüse	Paprika, rot	6	15
Gemüse	Porree	17	40
Gemüse	Radieschen	4	10
Gemüse	Rettich	4	10
Gemüse	Rosenkohl	25	60
Gemüse	Rote Beete	8	20
Gemüse	Rotkohl	17	40
Gemüse	Salatgurke	2	6
Gemüse	Sauerampfer	23	55
Gemüse	Sauerkraut	8	20
Gemüse	Schwarzwurzel	29	70
Gemüse	Sellerie	13	30
Gemüse	Sojakeimlinge	6	15
Gemüse	Spargel	10	25
Gemüse	Spinat	21	50
Gemüse	Tomate	4	10
Gemüse	Wirsing	17	40

Gemüse	Zucchini	8	20
Gemüse	Zwiebel	4	9
Getränke	Altbier	2	5
Getränke	Apfelsaft	3	8
Getränke	Bockbier	5	13
Getränke	Cola	4	10
Getränke	Cola light	1	2
Getränke	Diätbier	4	10
Getränke	Doppelbock	6	14
Getränke	Export	5	11
Getränke	Gerstel, alkoholfrei	4	9
Getränke	Grapefruitsaft	4	10
Getränke	Jever, alkoholfrei	1	3
Getränke	Kaffee, geröstet	0	0
Getränke	Kaffeepulver	0	0
Getränke	Karottensaft	2	5
Getränke	Kölsch	2,5	6
Getränke	Lagerbier	5	13
Getränke	Löwenbräu, alkoholfrei	6	14
Getränke	Malzbier	2	5
Getränke	Orangensaft	5	12
Getränke	Pils	5	13
Getränke	Sanddornsaft	1	3
Getränke	Sekt	0	0
Getränke	Spirituosen	0	0
Getränke	Tee, schwarz	0	0
Getränke	Tomatensaft	2	5
Getränke	Wein	0	0
Getränke	Weizenbier, Hefe	6	15
Getränke	Weizenbier, kristall	4	10
Getreide	Buchweizen	62	149
Getreide	Gerstengraupen	34	82
Getreide	Griess	23	55
Getreide	Grünkern	34	82
Getreide	Grünkerngriess	53	125
Getreide	Grünkernmehl	53	125
Getreide	Haferflocken	42	100
Getreide	Hirse	35	85
Getreide	Reis, natur	15	35
Getreide	Reis, weiss	10	25
Getreide	Roggen	20	47
Getreide	Sago	34	82
Getreide	Stärke	0	0
Getreide	Tapioka	37	89
Getreide	Vollkornmehl	35	84
Getreide	Weizen	17	40
Getreide	Weizengriess	34	80

Getreide	Weizenmehl	8	20
Getreide	Weizenmehl, Type 405	17	40
Getreide	Weizenmehl, Type 1700	34	80
Hülsenfrucht	Bohnen, weiss, trocken	54	128
Hülsenfrucht	Erbsen, grün	40	95
Hülsenfrucht	Kichererbsen	46	109
Hülsenfrucht	Linsen	53	127
Käse	Brie 50%	3	7
Käse	Camembert, 30%	13	30
Käse	Camembert, 45%	13	30
Käse	Edamer 30%	3	7
Käse	Emmentaler, 45%	4	10
Käse	Gouda, 45%	7	16
Käse	Harzer, 10%	10	24
Käse	Hüttenkäse	4	9
Käse	Limburger, 20%	13	32
Käse	Parmesan	4	10
Käse	Schafskäse	13	30
Käse	Schmelzkäse, 20%	11	26
Käse	Schmelzkäse, 40%	8	20
Käse	Schmelzkäse, 60%	5	13
Milchprodukt	Buttermilch	0	0
Milchprodukt	Joghurt natur 1,5 %	0	0
Milchprodukt	Joghurt natur 3,5%	0	0
Milchprodukt	Kondensmilch 4%	0	0
Milchprodukt	Milch 1,5 %	0	0
Milchprodukt	Milch 3,5 %	0	0
Milchprodukt	Sahne sauer 10% Fett	0	0
Milchprodukt	Sahne süss	0	0
Milchprodukt	Sahne süss 10% Fett	0	0
Milchprodukt	Sahne süss 30% Fett	0	0
Milchprodukt	Speisequark, mager	0	0
Milchprodukt	Süssmolke	0	0
Nüsse	Erdnuss	33	79
Nüsse	Haselnuss	15	37
Nüsse	Kuerbiskerne	36	85
Nüsse	Mandel	15	37
Nüsse	Mohn	71	170
Nüsse	Paranuesse	9	22
Nüsse	Sesamsamen	26	62
Nüsse	Sonnenblumenkerne	60	143
Nüsse	Walnuss	10	25
Obst	Ananas	8	20
Obst	Apfel	6	15
Obst	Apfel, getrocknet	25	60
Obst	Apfelsine	8	20
Obst	Aprikose	8	20

Obst	Aprikose, getrocknet	31	73
Obst	Avocado	13	30
Obst	Banane	24	57
Obst	Birne	5	12
Obst	Brombeere	6	15
Obst	Dattel	21	50
Obst	Dattel, getrocknet	15	35
Obst	Erdbeere	9	21
Obst	Feige, getrocknet	27	64
Obst	Grapefruit	6	15
Obst	Heidelbeere	8	20
Obst	Himbeere	8	18
Obst	Holunderbeere	14	33
Obst	Honigmelone	14	33
Obst	Kirsche	7	17
Obst	Kiwi	8	19
Obst	Orange	8	19
Obst	Pfirsich	9	21
Obst	Pflaume	10	24
Obst	Pflaume, getrocknet	27	64
Obst	Preiselbeere	5	13
Obst	Quitte	13	30
Obst	Rhababer	5	12
Obst	Rosinen, getrocknet	45	107
Obst	Stachelbeere	7	16
Obst	Wassermelone	8	20
Obst	Weintraube	11	27
Öl	Mazola Keimöl	0	0
Öl	Mazola Olivenöl	0	0
Pilze	Austernpilz	21	50
Pilze	Champignon	25	60
Pilze	Pfifferling	7	17
Pilze	Steinpilz	30	92
Soja	Sojabohnen	80	190
Soja	Sojabohnenmehl	123	296
Soja	Sojafleisch	154	370
Soja	Sojapulver	110	265
Soja	Sojasauce	25	60
Soja	Sojaschrot	84	200
Soja	Tofu	29	70
Süßes	Aprikosenkonfitüre	4	9
Süßes	Eiscreme	4	10
Süßes	Erdbeerkonfitüre	5	12
Süßes	Halbbitterschokolade	29	70
Süßes	Honig		0
Süßes	Marzipan	21	50
Süßes	Nougat	25	60

Süßes	Nuss-Nougat-Creme	29	70
Süßes	Nutella	29	70
Süßes	Vollmilchschokolade	25	60
Teigwaren	Leinsamenbrot	19	45
Teigwaren	Mischbrot	19	45
Teigwaren	Nudeln, gekocht	22	52
Teigwaren	Roggenbrot/Sechskorn	28	66
Teigwaren	Roggenvollkornbrot	21	50
Teigwaren	Vollkornnudeln, gekocht	21	50
Teigwaren	Vollkornnudeln, roh	65	157
Teigwaren	Weißbrot	17	40
Teigwaren	Weizenbrötchen	17	40
Teigwaren	Weizenvollkornbrot	25	60
Teigwaren	Zwieback	25	60
Wurst	Bauchspeck, geräuchert	53	124
Wurst	Bierschinken	36	85
Wurst	Blutwurst	23	55
Wurst	Bratwurst, Kalb	38	91
Wurst	Bratwurst, Schwein	42	101
Wurst	Fleischwurst	33	78
Wurst	Frankfurter Würstchen	38	90
Wurst	Jagdwurst	47	112
Wurst	Leberwurst	69	165
Wurst	Mettwurst	31	74
Wurst	Mortadella	40	96
Wurst	Salami	44	104
Wurst	Schweineschinken, gekocht	55	131
Wurst	Schweineschinken, roh	84	200
Wurst	Wiener Würstchen	33	78