

Nährwerttabelle

Auszug aus der Schweizerischen Nährwerttabelle

Herausgeber: Bundesamt für Gesundheit, Eidgenössische Technische Hochschule Zürich, Schweizerische Gesellschaft für Ernährung.

Zu beziehen unter: <http://www.sge-ssn.ch/de/shop/grundlagenwerke/schweizer-naehrwerttabelle.html>

Brot / Kartoffeln / Getreide / Fertigteig						
<i>Menge</i>	<i>Zutaten</i>	<i>kJ</i>	<i>kcal</i>	<i>EW</i>	<i>KH</i>	<i>F</i>
				<i>g</i>	<i>g</i>	<i>g</i>
Brot						
100 Gramm	Weissbrot	1067	255	9.1	53	1
100 Gramm	Ruchbrot	939	224	8.6	45	1
100 Gramm	Vollkornbrot	786	188	6.5	38	1
100 Gramm	Butterzopf	1257	300	8.7	46	9
100 Gramm	Gipfeli	1484	355	8.2	40	18
Kartoffeln						
100 Gramm	Kartoffel	330	79	2.1	17	0
100 Gramm	Pommes Frites	926	221	3.6	30	10
100 Gramm	Pommes Chips nature	2250	538	6.5	49	35
Getreide						
100 Gramm	Reis weiss. poliert	1443	345	6.6	78	1
100 Gramm	Eierteigwaren	1498	358	13.3	70	3
100 Gramm	Hartweizengriess	1434	343	12.6	70	1
100 Gramm	Maisgriess	1423	340	8.8	74	1
100 Gramm	Weissmehl	1410	337	11.0	70	1
100 Gramm	Ruchmehl	1400	335	14.0	65	2
100 Gramm	Vollkornmehl	1293	309	11.4	60	2
Fertigteig						
100 Gramm	Coop / Betty Bossi Blätterteig	1620	388	5.0	38	24
100 Gramm	Coop / Betty Bossi Kuchenteig	1550	371	6.0	37	22
100 Gramm	Coop / Betty Bossi Mürbeteig süss	1790	428	5.0	48	24

Nährwerttabelle

Gemüse							
Menge	Zutaten	<i>kJ</i>	<i>kcal</i>	<i>EW</i>	<i>KH</i>	<i>F</i>	
				g	g	g	
Gemüse							
100 Gramm	Aubergine	76	18	1.0	3	0	
100 Gramm	Blumenkohl	90	22	2.4	2	0	
100 Gramm	Bohne grün	103	25	2.1	4	0	
100 Gramm	Broccoli	105	25	3.0	2	0	
100 Gramm	Fenchel	68	16	1.1	2	0	
100 Gramm	Gurke	50	12	0.7	2	0	
100 Gramm	Kohlrabi	100	24	1.9	4	0	
100 Gramm	Kopfsalat, Saisonsalat	47	11	1.2	1	0	
100 Gramm	Mungbohnen-Sprossen	100	24	2.5	3	1	
100 Gramm	Peperoni	113	27	0.9	5	0	
100 Gramm	Radieschen, Rettich	58	14	1.0	2	0	
100 Gramm	Randen	170	41	1.5	8	0	
100 Gramm	Rosenkohl	144	34	4.0	4	1	
100 Gramm	Rot-,Weiss-, Wirsingkohl	100	24	1.4	4	0	
100 Gramm	Knollensellerie	77	18	1.5	2	0	
100 Gramm	Keife	242	58	4	10	0	
100 Gramm	Spargel	100	24	2.2	3	0	
100 Gramm	Spinat	74	18	2.7	1	0	
100 Gramm	Tomate	78	19	0.8	3	0	
100 Gramm	Zucchetti	71	17	1.8	2	0	
100 Gramm	Zwiebel	146	35	1.3	7	0	
100 Gramm	Olive, grün	492	118	1.3		13	
100 Gramm	Olive, schwarz	1230	294	2.0	4	30	
Pilze							
100 Gramm	Champignon	62	15	2.1	1	1	
100 Gramm	Morchel	48	12	1.7	1	0	
100 Gramm	Morcheln, getrocknet	1121	268	29.0	28	4	
100 Gramm	Steinpilz, frisch	84	20	3.6	1	0	
100 Gramm	Steinpilz, getrocknet	623	149	27.1	4	3	
100 Gramm	Eierschwamm, Pfifferling	49	12	1.6	0	1	

Nährwerttabelle

Früchte							
Menge	Zutaten	<i>kJ</i>	<i>kcal</i>	<i>EW</i>	<i>KH</i>	<i>F</i>	
				g	g	g	
100 Gramm	Ananas	203	49	0.4	11	0	
100 Gramm	Apfel	212	51	0.3	12	0	
100 Gramm	Aprikose	185	44	0.8	10	0	
100 Gramm	Banane	381	91	1.1	21	0	
100 Gramm	Birne	222	53	0.4	12	0	
100 Gramm	Erdbeere	148	35	0.7	7	1	
100 Gramm	Grapefruit	114	27	0.7	6	0	
100 Gramm	Kiwi	207	49	1.1	10	1	
100 Gramm	Mango	242	58	0.6	13	0	
100 Gramm	Honigmelone	150	36	0.7	8	0	
100 Gramm	Orange	168	40	1.0	9	0	
100 Gramm	Pfirsich	179	43	0.5	10	0	
100 Gramm	Rhabarber	31	7	0.6	1	0	
100 Gramm	Traube (Weintraube)	276	66	0.7	15	0	

Nährwerttabelle

Milch / Milchprodukte / Käse						
<i>Menge</i>	<i>Zutaten</i>	<i>kJ</i>	<i>kcal</i>	<i>EW</i>	<i>KH</i>	<i>F</i>
				g	g	g
Milch						
100 Gramm	Vollmilch 3.5 % Fett	269	64	3,3	5	4
100 Gramm	Milchdrink 2.8 % Fett	203	48	3,4	5	2
100 Gramm	Magermilch 0.1 % Fett	151	36	3,5	5	0
Rahm						
100 Gramm	Vollrahm 35 % Fett	1397	334	2,0	3	35
100 Gramm	Halbrahm 25 % Fett	1143	273	2,3	3	28
100 Gramm	Kaffeerahm 15 % Fett	674	161	2,7	4	15
Joghurt						
100 Gramm	Joghurt, nature, vollfett	296	71	4,0	6	4
100 Gramm	Joghurt, nature, teilentrahmt	217	52	4,3	5	2
100 Gramm	Joghurt vollfett mit Fruchtzubereitung	414	99	2,9	14	3
Frischkäse/Quark						
100 Gramm	Hüttenkäse, nature	423	101	12,7	2	5
100 Gramm	Mascarpone	1897	453	7,6		47
100 Gramm	Mozzarella	956	228	19,9	1	16
100 Gramm	Käse, Quark nature, Rahm	766	183	7,0	4	16
100 Gramm	Käse, Quark nature, halbfett	435	104	9,5	4	6
100 Gramm	Käse, Quark nature, mager	257	62	10,8	4	0
Extrahart-, Hart- Halbhart- und Weichkäse						
100 Gramm	Parmesan	1595	381	36,0	2	26
100 Gramm	Appenzeller, vollfett	1616	386	24,8	0	32
100 Gramm	Tilsiter Vollfettstufe	1482	354	26,3	0	28
100 Gramm	Brie vollfett	1256	300	21,8	0	24

Nährwerttabelle

Fleisch / Geflügel / Wurstwaren / geräuchertes / gepökeltes						
<i>Menge</i>	<i>Zutaten</i>	<i>kJ</i>	<i>kcal</i>	<i>EW</i> <i>g</i>	<i>KH</i> <i>g</i>	<i>F</i> <i>g</i>
Rind						
100 Gramm	Plätzli, fettarm Eckstück	464	111	22.6	0	2
100 Gramm	Voressen, Gulasch	626	150	19.3	0	8
100 Gramm	Braten	491	117	21.6	0	3
100 Gramm	Hackfleisch, roh	707	169	19.7	0	10
Schwein						
100 Gramm	Plätzli fettarm Eckstück	479	115	22.6	0	3
100 Gramm	Hackfleisch	744	178	19.2	0	11
100 Gramm	Kotelett	755	180	20.6	0	11
100 Gramm	Braten, Schulter	757	181	24.6	0	9
100 Gramm	Filet	506	121	22.2	0	4
Kalb						
100 Gramm	Plätzli fettarm Eckstück	429	103	22.2	0	2
100 Gramm	Kotelett	613	147	19.1	0	8
100 Gramm	Braten, Schulter	518	124	20.2	0	5
Lamm						
100 Gramm	Filet, roh	469	112	20.4	0	3
100 Gramm	Gigot (Keule)	724	173	19.6	0	11
100 Gramm	Kotelett, roh	891	213	18.3	0	16
Geflügel						
100 Gramm	Poulet, Brust (Schnitzel, Geschnetztes)	440	105	23.1	0	1
100 Gramm	Poulet, ganz, mit Haut	702	168	18.8	0	10
Wurstwaren / geräuchertes / gepökeltes						
100 Gramm	Aufschnitt, gemischt	980	234	12.8	1	20
100 Gramm	Fleischkäse	1087	260	12.6	1	23
100 Gramm	Salami	1773	424	25.2	0	35
100 Gramm	Mettwurst	1810	433	12.3	0	43
100 Gramm	Wienerli	1089	260	12.8	1	23
100 Gramm	Kalbsbratwurst	1053	252	12.5	1	22
100 Gramm	Schinken, Hinterschinken	509	122	20.2	0	4
100 Gramm	Trockenfleisch (Hobel-, Bündnerfleisch, Mostbröckli)	840	201	38.5	1	5
100 Gramm	Rohschinken	1037	248	29.4	0	14

Nährwerttabelle

Fisch / Eier / Hülsenfrüchte / Nüsse								
Menge	g	Zutaten	kJ	kcal	EW	KH	F	
					g	g	g	
Fisch								
100 Gramm		Crevetten, gekocht	370	88	20.0	1	1	
100 Gramm		Egli	329	79	18.0	0	1	
100 Gramm		Forelle	451	108	19.5	0	3	
100 Gramm		Lachs	838	200	19.9	0	13	
100 Gramm		Thon im Öl, abgetropft	778	186	27.6	0	8	
100 Gramm		Thon im Wasser, abgetropft	489	117	25.6	0	2	
100 Gramm		Miesmuschel	354	85	11.7	3	3	
Eier								
1 Stück	50	Ei	305	73	6.3	0	5	
1 Stück	20	Eigelb	293	70	3.3	0	6	
1 Stück	30	Eiweiss	56	13	3.2	0	0	
Hülsenfrüchte								
100 Gramm		Kichererbse, trocken	1282	306	19.0	44	6	
100 Gramm		Linse, trocken	1290	308	24.0	50	1	
100 Gramm		Tofu	328	78	8.1	1	5	
Nüsse								
100 Gramm		Baumnuß	2821	674	14.5	11	64	
100 Gramm		Haselnuß	2703	646	13.0	9	62	
100 Gramm		Erdnuß	2412	577	25.3	9	49	
100 Gramm		Mandeln	2408	576	19.0	5	54	
100 Gramm		Kokosnuß, Raspeln	2593	620	6.2	6	63	

Nährwerttabelle

Fette / Öle / Süswaren / Getränke							
Menge	Zutaten	kJ	kcal	EW	KH	F	
				g	g	g	
Fette / Öle							
100 Gramm	Butter	3115	745	0.5	1	82	
100 Gramm	Margarine	3011	720		0	80	
100 Gramm	Rapsöl	3762	899		0	100	
100 Gramm	Olivenöl	3762	899		0	100	
Süswaren							
100 Gramm	Zucker, weiss	1674	400	0.0	100	0	
100 Gramm	Blütenhonig	1279	306	0.4	76	0	
100 Gramm	Konfitüre	964	230	0.5	56	1	
100 Gramm	Milchschokolade	2258	540	7.5	53	33	
100 Gramm	Rahmglace	716	171	3.3	21	8	
100 Gramm	Butterguetzli	1842	440	7.1	74	13	
Getränke							
100 Gramm	Apfelsaft	187	45	0.1	11	0	
100 Gramm	Orangensaft	194	46	0.5	11	1	
100 Gramm	Rüebli-saft	173	41	0.5	9	1	
100 Gramm	Tomatensaft	64	15	0.8	3		
100 Gramm	Limonade, mit Aroma, gezuckert	159	38	0.0	10	0	
100 Gramm	Rotwein	290	69	0.2	0	0	
100 Gramm	Weisswein	293	70	0.1	2	0	
100 Gramm	Bier	159	38	0.4	2	0	