



AKTUALISIERTE
6. AUFLAGE 2019/2020

HESEKER/HESEKER

Deutsche Gesellschaft
für Ernährung e.V.

Die Nährwerttabelle

+++ über 40.000 Nährstoffangaben +++ einfache Handhabung
+++ Tabellen zu Laktose, Fruktose, Gluten, Purin, Jod und trans-Fettsäuren



ERNÄHRUNGS
FORSCHUNG
& PRAXIS UMSCHAU



Einleitung

Leben ist mit einem ständigen Verbrauch von Nahrungsenergie verbunden, sodass wir auf die regelmäßige Aufnahme von Nahrung angewiesen sind. Unsere Nahrung liefert aber nicht nur Energie, die wir in Kilokalorien (kcal) oder Kilojoule (kJ) messen, sondern auch zahlreiche Nährstoffe. Diese benötigen wir in unterschiedlichen Mengen für den Aufbau und Erhalt unseres Körpers sowie für viele lebenswichtige Körperfunktionen.

■ Unsere Lebensmittel heute

Heutzutage steht uns ein vielfältiges, fast unüberschaubar großes Angebot an Lebensmitteln und Gerichten zur Verfügung, aus dem wir wählen können. Dabei sind die Menge und die Zusammensetzung der mit den Mahlzeiten (und zwischendurch) aufgenommenen Lebensmittel entscheidend für unser Wohlbefinden, unsere körperliche und geistige Leistungsfähigkeit sowie für unsere kurz- und langfristige Gesundheit. Leider sind auf vielen Lebensmitteln keine oder nur unvollständige Nährstoffangaben vorhanden.

In vielen Fällen ist der Energie- und Nährstoffgehalt eines Lebensmittels weder äußerlich noch durch unsere Sinnesorgane erkennbar. Daher ist eine aktuelle Nährwerttabelle, die alle häufig verzehrten Lebensmittel und Gerichte enthält, für

die Auswahl und die Beurteilung von Lebensmitteln von großem Wert.

Das Lebensmittelangebot und unsere Verzehrsgewohnheiten unterliegen einem ständigen Wandel. Es werden heute, im Vergleich zu früher, vielfach neue Lebensmittel oder altbekannte Lebensmittel mit geänderten Zusammensetzungen angeboten. So sind Fleisch und daraus hergestellte Fleisch- und Wurstwaren heute oft deutlich fettärmer, eiweißreicher und damit energieärmer als früher; der Salzgehalt mancher Produkte wurde vermindert. Zudem hat der Verzehr von neuen Lebensmitteln, Fast-Food-Gerichten, Fertigprodukten und anderen verzehrfertigen Produkten (z. B. in Bäckereien und Metzgereien) stark zugenommen. Mit diesen Entwicklungen verändert sich auch das Spektrum an Lebensmitteln, über die Informationen zu Nährwertgehalten benötigt werden. Daher ist eine regelmäßige Überarbeitung und Weiterentwicklung einer Nährwerttabelle erforderlich.

■ Über diese Nährwerttabelle

In diesem Tabellenwerk finden Sie eine Auswahl von über 1300 Lebensmitteln mit ihren wichtigsten Inhaltsstoffen. Entscheidungsgrundlage für die Aufnahme eines Lebensmittels in diese Nährwerttabelle waren einerseits verschiedene Verzehrstudien und andererseits das aktuelle

Lebensmittelangebot. Somit konnten die Lebensmittel und Gerichte, die in Deutschland am häufigsten verzehrt werden, in die vorliegende Tabelle aufgenommen werden.

Neben den Grundnahrungsmitteln werden auch zahlreiche verarbeitete Lebensmittel und verzehrfertige Gerichte in dieser Tabelle berücksichtigt. Säuglingsmilchpräparate, Beikost und andere diätetische Lebensmittel wurden dagegen nicht aufgenommen. Bei diesen Lebensmitteln liefern die rechtlich vorgeschriebenen Herstellerangaben in der Regel zuverlässigere Informationen über die Zusammensetzung als eine auf Durchschnittswerten basierende Nährwerttabelle.

Die Nährwertangaben in diesem Werk stützen sich auf die aktuellen Daten bekannter Standardwerke und einschlägiger Lebensmitteldatenbanken (inkl. der aktuellen Version des Bundeslebensmittelschlüssels). Lagen in Deutschland keine verwertbaren Angaben vor, wurde auf internationale Standardwerke und Datenbanken zurückgegriffen. Nährwertangaben, z. B. für Gerichte und Wurstwaren, wurden mithilfe von Standardrezepten berechnet.

Die große natürlich vorkommende Streubreite in der Zusammensetzung unserer Lebensmittel und Gerichte sowie unterschiedliche Lagerungs- und Zubereitungsverluste, Reifezustände und Erntezeitpunkte führen dazu, dass die Nährwert-

angaben vielfach nur Schätzungen der tatsächlichen Gehalte sein können. Daher haben wir in der vorliegenden Tabelle bei vielen Inhaltsstoffen darauf verzichtet, Kommastellen anzugeben. Außerdem haben wir viele Nährstoffangaben auf- oder abgerundet, um nicht eine Genauigkeit vorzutäuschen, die in Wirklichkeit nicht vorhanden ist, und um das Berechnen der Gesamtaufnahme eines Nährstoffs zu vereinfachen. Es versteht sich von selbst, dass ein „übergenaues“ Rechnen bei Nährwertberechnungen grundsätzlich vermieden werden sollte. Geringe Abweichungen der Nährwertangaben, z. B. auf der Verpackung eines Lebensmittels, von den Angaben in einer Nährwerttabelle sind eher die Regel als die Ausnahme.

Trotz methodisch bedingter Ungenauigkeiten von Nährstoffangaben ist diese Nährwerttabelle ein unentbehrlicher Helfer für alle, deren Aufgabe und Ziel eine bedarfsgerechte Ernährung ist oder die einfach mehr über die Zusammensetzung unserer Lebensmittel wissen möchten. Suchen Sie beispielsweise Lebensmittel mit relativ geringem Energiegehalt, dann können Sie ganz einfach innerhalb einer Lebensmittelgruppe die Energiedichten vergleichen und eine energieärmere Alternative auswählen. Genauso einfach können Sie z. B. auch besonders vitamin- oder ballaststoffreiche Lebensmittel ermitteln.

■ Erläuterungen zum Gebrauch der Tabelle

Die Angaben für einzelne Nährstoffe, kcal und kJ beziehen sich auf den essbaren Anteil im verzehrfertigen Lebensmittel. Bei gekochten Lebensmitteln wurde in dieser Auflage ein üblicher Salzgehalt berücksichtigt. Viele Lebensmittel enthalten auch nicht essbare Anteile, wie z. B. Kerne, Schalen oder Knochen. Es ist natürlich nur der Nährstoffgehalt im essbaren Anteil von Interesse und in der Tabelle berücksichtigt. Schließlich essen wir nur das Fruchtfleisch einer Kiwi und das Fleisch eines Koteletts. Die Nährwertangaben beziehen sich daher auf 100 g Kiwifruchtfleisch und 100 g Kotelettfleisch.

Ein aus den Hauptnährstoffmengen eines Lebensmittels errechneter Energiewert muss nicht genau mit dem angegebenen Energiewert übereinstimmen, da Lebensmittel häufig weitere energieliefernde Inhaltsstoffe (z. B. organische Säuren) enthalten, die in der Nährwerttabelle nicht aufgeführt sind.

Neben den Energiewerten sind auf den linken Tabellenseiten die durchschnittlichen Protein-, Fett-, Cholesterin-, Kohlenhydrat-, Ballaststoff-, Speisesalz- und Wassergehalte aufgeführt. Diese enthalten für Fette auch Angaben über den Gehalt an gesättigten sowie einfach und mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Für Kohlenhydrate fin-

den sich Angaben über Mono- und Disaccharide (Summe) sowie Polysaccharide (überwiegend Stärke). Außerdem werden Angaben zu üblichen Portionsgrößen gemacht.

Folgendes Rechenbeispiel verdeutlicht die Berechnung der Nährstoffgehalte (hier: Cholesterin) für die Portionsgröße am Beispiel eines Eis: 100 g Ei enthalten 400 mg Cholesterin, der verzehrbare Anteil eines Eis sind lediglich 60 g.

Cholesterin pro Ei =

$$\frac{\text{Portionsgröße des Eis} \times \text{Cholesteringehalt in 100 g}}{100 \text{ g}} =$$

$$\frac{60 \text{ g} \times 400 \text{ mg}}{100 \text{ g}} = 240 \text{ mg}$$

Die rechten Tabellenseiten informieren über Mineralstoffgehalte (Natrium, Kalium, Calcium, Magnesium, Phosphat), über einige Spurenelementgehalte (Eisen, Zink) und über viele Vitamingehalte (fettlösliche Vitamine: Vitamin A in der Form des Retinols und β -Carotins sowie Vitamin E; wasserlösliche Vitamine: B₁, B₂, B₆, B₁₂, Folat und C). Für Vitamin A sind die Retinol- sowie β -Carotin-Gehalte der Lebensmittel getrennt angegeben (6 μg β -Carotin entsprechen 1 μg Retinoläquivalent). Die Summe aus Retinolgehalt und dem in Retinoläquivalente umgerechneten β -Carotin-Gehalt ergibt die Gesamtvitamin-A-Aufnahme.

Inhalt

Einleitung	4
■ Unsere Lebensmittel heute	4
■ Über diese Nährwerttabelle	4
■ Erläuterungen zum Gebrauch der Tabelle	5
Unsere Nährstoffe	6
■ Hauptnährstoffe	6
Kohlenhydrate	7
Fette und Cholesterin	7
Proteine (Eiweiß)	8
Ballaststoffe (Naturfasern)	8
Alkohol	9
■ Wasser	9
■ Mineralstoffe und Spurenelemente	9
Natrium und Speisesalz	9
Calcium	9
Eisen und Zink	10
Jod	10
■ Vitamine	10
Vitamin A (Retinol und β -Carotin)	10
Vitamin D (Calciferol)	10
Vitamin E (Tocopherol)	10
Vitamin B ₁ (Thiamin)	11
Vitamin B ₂ (Riboflavin)	11
Vitamin B ₆ (Pyridoxin)	11
Vitamin B ₁₂ (Cobalamin)	11
Folat	11
Vitamin C	11
■ Sekundäre Pflanzenstoffe	11

Ernährung und Gesundheit	12
■ Energiedichte Lebensmittel	12
■ Adipositas: Ursache und Folgen	12
■ Richtlinien einer vollwertigen Ernährung	13
Die 10 Regeln der DGE	14
Lebensmittelbasierte Empfehlungen	15
Der DGE-Ernährungskreis	15
Dreidimensionale DGE-Lebensmittelpyramide	16
D-A-CH-Referenzwerte	
für die tägliche Energie- und Nährstoffzufuhr	18
für die tägliche Mineralstoff- und Spurenelementzufuhr	19
für die tägliche Vitaminzufuhr	20

Tabellen	21
Getreide und Getreideerzeugnisse	22
Getreide und Mehle	22
Brot und Brötchen	24
Dauerbackwaren	28
Kuchen, Gebäck	30
Frühstückszerealien und -flocken	36
Teigwaren und Nudeln	38
Gemüse, Hülsenfrüchte, Pilze und Kräuter	38
Gemüse und Gemüseprodukte	38
Kartoffeln und Kartoffelprodukte	48
Hülsenfrüchte	50
Sprossen	52
Pilze	52
Kräuter	54

Obst, Nüsse und Samen	54
Obst und Obstprodukte	54
Nüsse und Samen	62
Milch, Milchprodukte, Käse	66
Milch	66
Milchmischgetränke	66
Milchprodukte	66
Frischkäse und Speisequark	70
Käse	72
Fleisch, Fleischprodukte, Eier	78
Fleisch	78
Geflügelfleisch	80
Fleischgerichte	82
Fleisch- und Wurstwaren	86
Eier	90
Fisch, Meeresfrüchte und ihre Erzeugnisse	90
Fisch	90
Krusten- und Weichtiere	94
Fischwaren und Fischgerichte	94
Fette und Öle	96
Pflanzliche Öle und Fette	96
Streich- und sonstige Fette	98
Tierische Fette	100
Getränke	100
Wasser und Erfrischungsgetränke	100
Kaffee und Tee	102
Bier	104
Wein und Sekt	104
Liköre und Spirituosen	106

Süßwaren, Fertiggerichte, Saucen und Würzmittel	108
Speiseeis	108
Nachspeisen	110
Süßwaren	110
Zucker	114
Brotaufstriche	114
Saucen und Würzmittel	116
Zutaten	118
Fertigsalate	120
Suppen und Eintöpfe	122
Nudelgerichte	124
Weitere Gerichte	126
■ Laktoseunverträglichkeit und Laktosegehalt von Lebensmitteln	130
■ Fruktoseunverträglichkeit und Fruktosegehalt von Lebensmitteln	132
■ Gluten- und Weizenunverträglichkeit	134
■ Puringehalt von Lebensmitteln	135
■ Jodgehalt von Lebensmitteln	137
■ Trans-Fettsäuren und trans-Fettsäuregehalt von Lebensmitteln	137
Literaturhinweise	138
Register	139

Der essbare Anteil von 100 g verzehrfertiger Lebensmittel enthält:

	Energie			Eiweiß g	Fett					Kohlenhydrate				NaCl mg	Wasser g	Portion g
	kcal	kJ	Dichte kcal/g		ges. g	GFS g	EUF5 g	MUFS g	Chol. mg	ges. g	Mono/Di g	Poly g	Ball. g			
Huhn, Leber	136	568	1,4	22	5	1,8	1,5	1,1	490	1	0	1	0,0	180	70	50
Schenkel, mit Haut	173	723	1,7	18	11	3,7	3,2	2,6	85	0	0	0	0,0	240	69	125
Suppenhuhn	257	1074	2,6	18	20	6,5	7,7	5,6	75	0	0	0	0,0	200	60	125
Perlhuhn	151	631	1,5	23	6	1,9	2,6	0,9	75	0	0	0	0,0	200	68	125
Pute, Fleisch mit Haut	151	631	1,5	22	7	2,1	2,8	1,5	75	0	0	0	0,0	160	69	125
Brust	105	439	1,1	24	1	0,3	0,2	0,3	60	0	0	0	0,0	110	73	125
Keule	114	477	1,1	20	4	1,2	0,8	1,2	75	0	0	0	0,0	220	74	125
Leber	133	556	1,3	21	5	1,8	1,3	1,2	500	1	0	1	0,0	180	72	100
Straußenfleisch	110	460	1,1	22	2	0,6	0,6	0,4	66	0	0	0	0,0	180	75	125
Taube, Fleisch mit Haut	169	706	1,7	21	10	2,8	3,8	1,2	110	0	0	0	0,0	280	68	125
Wachtel, Fleisch mit Haut	110	460	1,1	22	2	0,8	0,6	0,5	44	0	0	0	0,0	110	75	125
Wildente	133	556	1,3	12	9	2,3	4,6	1,0	80	0	0	0	0,0	150	77	125
Fleischgerichte, zubereitet																
Bockwurst	275	1150	2,8	13	24	10,1	11,1	1,0	65	+	0	0	0,1	1780	59	125
Bratwurst, fein	329	1376	3,3	16	29	12,1	13,5	2,2	70	+	0	0	0,1	1730	51	150
grob	290	1213	2,9	15	26	10,5	11,5	1,8	65	+	0	0	0,1	1320	56	150
Brühwürstchen	313	1309	3,1	14	29	11,5	12,5	3,2	58	+	0	+	0,1	1830	53	100
Currybratwurst	273	1142	2,7	12	25	10,3	11,5	1,9	57	+	0	0	0,1	1930	59	150
Fleischkäse, gebraten	158	661	1,6	20	9	3,5	3,9	0,7	65	+	0	0	0,1	2430	67	150
mit Spiegelei	188	786	1,9	16	12	6,2	3,9	1,1	215	4	1	3	+	1370	66	200
Fleischpastete	272	1136	2,7	12	18	9,3	6,2	0,9	86	17	1	16	0,9	610	51	350
Frankfurter Rindswurst	249	1042	2,5	19	19	8,7	9,0	0,8	64	+	0	0	0,1	2410	57	150
Frankfurter Würstchen	267	1117	2,7	12	24	10,0	11,2	1,8	54	+	0	0	0,1	3000	60	100 (1 Pr)
Frikadelle	209	875	2,1	22	11	2,5	3,7	3,5	107	7	0	7	0,2	1240	58	125
Gänseleberpastete	249	1041	2,5	19	18	7,0	7,2	1,8	375	4	0	4	0,0	1830	56	50
Gyros	196	819	2,0	23	11	2,5	3,9	4,0	59	1	1	0	+	1420	62	125

Fleisch, Fleischprodukte, Eier

Der essbare Anteil von 100 g verzehrfertiger Lebensmittel enthält:

Mineralstoffe							Vitamine										
Na mg	K mg	Ca mg	Mg mg	P mg	Fe mg	Zn mg	Ret. µg	Caro. µg	E mg	B ₁ mg	B ₂ mg	B ₆ mg	B ₁₂ µg	Fol. µg	C mg		
70	220	20	15	240	7,4	3,2	34000	0	0,4	0,32	2,50	0,80	25,0	380	30	Huhn, Leber	
95	250	15	30	190	1,8	3,1	30	0	0,2	0,10	0,24	0,30	0,3	30	0	Schenkel, mit Haut	
80	350	10	30	180	1,5	1,1	32	0	0,5	0,06	0,17	0,35	0,4	10	0	Suppenhuhn	
80	350	10	30	180	1,5	1,1	10	0	0,1	0,08	0,16	0,35	0,4	8	0	Perlhuhn	
65	315	25	30	240	1,5	2,1	10	0	0,5	0,08	0,14	0,46	1,4	10	0	Pute, Fleisch mit Haut	
45	330	15	20	200	1,0	1,8	1	0	0,2	0,05	0,08	0,45	0,5	7	0	Brust	
85	280	15	15	200	2,0	2,4	5	0	0,3	0,09	0,18	0,30	0,4	10	0	Keule	
70	250	5	15	280	12,0	2,3	21000	30	0,4	0,15	2,60	1,47	49,0	670	25	Leber	
70	320	5	20	220	2,3	3,8	•	0	0,2	0,20	0,29	0,52	5,1	8	0	Straußenfleisch	
110	410	15	35	400	1,5	1,7	8	0	0,5	0,10	0,28	0,82	0,4	8	0	Taube, Fleisch mit Haut	
45	280	15	30	180	4,5	2,7	15	0	0,6	0,13	0,17	0,67	0,5	8	0	Wachtel, Fleisch mit Haut	
60	250	15	20	170	4,1	0,8	80	0	0,7	0,35	0,27	0,53	0,6	8	0	Wildente	
Fleischgerichte, zubereitet																	
700	90	10	10	70	0,6	1,9	2	0	0,0	0,23	0,06	0,12	0,6	1	20	Bockwurst	
680	250	10	20	110	0,8	1,7	3	1	0,3	0,49	0,16	0,33	1,3	2	1	Bratwurst, fein	
520	190	15	15	155	0,8	2,1	3	1	0,3	0,38	0,15	0,10	1,4	3	1	grob	
720	230	10	20	125	1,1	2,4	5	0	0,3	0,34	0,14	0,23	1,8	1	20	Brühwürstchen	
760	210	10	15	100	0,7	1,3	2	5	0,3	0,41	0,13	0,25	0,9	1	1	Currybratwurst	
955	300	15	25	190	1,0	2,1	3	0	0,2	0,56	0,19	0,37	1,4	1	20	Fleischkäse, gebraten	
540	220	30	20	180	1,4	1,8	115	5	0,9	0,31	0,23	0,22	1,5	25	10	mit Spiegelei	
240	180	25	15	100	1,2	1,7	90	150	0,5	0,12	0,13	0,11	1,2	7	1	Fleischpastete	
950	305	15	20	170	2,0	3,6	10	90	0,2	0,18	0,21	0,15	3,4	2	25	Frankfurter Rindswurst	
1180	150	10	20	110	1,8	1,4	5	0	0,2	0,18	0,19	0,14	1,1	1	20	Frankfurter Würstchen	
490	270	35	25	175	2,5	3,9	30	100	1,3	0,29	0,22	0,21	2,6	15	2	Frikadelle	
720	275	20	25	265	10,0	3,6	8050	30	0,3	0,30	2,48	0,63	33,0	430	2	Gänseleberpastete	
560	310	20	25	150	2,0	1,5	8	75	1,2	0,63	0,21	0,43	1,6	3	1	Gyros	

Fleisch, Fleischprodukte, Eier

Der essbare Anteil von 100 g verzehrfertiger Lebensmittel enthält:

	Energie			Eiweiß g	Fett					Kohlenhydrate				NaCl mg	Alkohol g	Portion g
	kcal	kJ	Dichte kcal/g		ges. g	GFS g	EUFS g	MUFS g	Chol. mg	ges. g	Mono/Di g	Poly g	Ball. g			
Bier																
Altbier (5 Vol.-%)	51	213	0,5	+	0	0,0	0,0	0,0	0	4	0	4	0,0	15	4,0	330
Altbierbowle	85	355	0,9	+	0	0,0	0,0	0,0	0	14	12	2	0,4	15	3,0	330
Berliner Weiße (3,5 Vol.-%)														0		
mit Schuss	51	213	0,5	+	0	0,0	0,0	0,0	0	7	3	4	0,0	10	2,8	500
Bier, Pils, hell (4,8 Vol.-%)	42	176	0,4	+	0	0,0	0,0	0,0	0	3	0	3	0,0	10	4,0	330
alkoholarm (1,5 Vol.-%)	54	226	0,5	+	0	0,0	0,0	0,0	0	11	0	11	0,0	15	1,5	330
alkoholfrei	25	105	0,3	+	0	0,0	0,0	0,0	0	5	+	5	0,0	10	0,3	330
Bier mit Limonade (2,5 Vol.-%)	34	142	0,3	+	0	0,0	0,0	0,0	0	5	4	1	0,0	15	2,0	330
Bier mit Cola (2,5 Vol.-%)	40	167	0,4	+	0	0,0	0,0	0,0	0	6	5	1	0,0	15	2,0	330
Bockbier (7 Vol.-%)	63	264	0,6	1	0	0,0	0,0	0,0	0	5	+	5	0,0	10	5,6	330
Diätbier (4 Vol.-%)	29	121	0,3	+	0	0,0	0,0	0,0	0	2	+	1	0,0	10	3,2	330
Doppelbockbier (8 Vol.-%)	63	262	0,6	1	0	0,0	0,0	0,0	0	4	+	4	0,0	5	6,4	330
Exportbier, hell (5 Vol.-%)	42	176	0,4	+	0	0,0	0,0	0,0	0	3	+	3	0,0	10	4,0	500
Kölschbier (4,8 Vol.-%)	53	222	0,5	+	0	0,0	0,0	0,0	0	4	+	4	0,0	15	3,8	330
Malzbier (0,5 Vol.-%)	49	205	0,5	+	0	0,0	0,0	0,0	0	11	5	6	0,0	20	0,4	500
Weizen-/ Weißbier																
hell (3,5 Vol.-%)	38	159	0,4	+	0	0,0	0,0	0,0	0	3	+	3	0,0	10	3,5	500
mit Grapefruit (2,5 Vol.-%)	43	180	0,4	+	0	0,0	0,0	0,0	0	7	5	2	0,0	5	2,1	330
Wein und Sekt																
Apfelwein/Most (12,5 Vol.-%)	47	196	0,5	+	0	0,0	0,0	0,0	0	3	3	0	0,0	5	5,0	200
Champagner (12,5 Vol.-%)	90	376	0,9	+	0	0,0	0,0	0,0	0	5	5	0	0,0	10	10,0	100
Cidre, trocken (5 Vol.-%)	51	213	0,5	+	0	0,0	0,0	0,0	0	6	6	0	0,0	20	4,0	200
Federweißer (5 Vol.-%)	78	326	0,8	+	0	0,0	0,0	0,0	0	12	12	0	0,3	40	4,0	200
Glühwein (9 Vol.-%)	110	459	1,1	+	0	0,0	0,0	0,0	0	15	15	0	0,1	10	7,2	125
Portwein (20 Vol.-%)	159	665	1,6	+	0	0,0	0,0	0,0	0	12	12	0	0,0	25	15,9	50

Der essbare Anteil von 100 g verzehrfertiger Lebensmittel enthält:

Mineralstoffe							Vitamine									
Na mg	K mg	Ca mg	Mg mg	P mg	Fe mg	Zn mg	Ret. µg	Caro. µg	E mg	B ₁ mg	B ₂ mg	B ₆ mg	B ₁₂ µg	Fol. µg	C mg	
Bier																
6	50	4	10	30	+	+	0	5	0,0	0,01	0,03	0,05	0,1	3	0	Altbier (5 Vol.-%)
5	75	6	10	20	0,1	+	0	4	0,0	0,01	0,04	0,04	0,1	8	4	Altbierbowle
4	40	3	10	20	0,1	+	0	1	0,0	+	0,04	0,04	0,1	4	+	Berliner Weißbier (3,5 Vol.-%) mit Schuss
4	55	4	10	30	+	+	0	0	0,0	+	0,03	0,06	0,0	6	0	Bier, Pils, hell (4,8 Vol.-%)
5	50	3	9	20	+	+	0	0	0,0	+	0,03	0,07	0,0	5	0	alkoholarm (1,5 Vol.-%)
3	40	5	8	20	+	+	0	0	0,0	0,01	0,02	0,03	0,0	15	0	alkoholfrei
5	20	10	5	15	+	+	0	0	0,0	+	0,02	0,03	0,1	2	0	Bier mit Limonade (2,5 Vol.-%)
5	25	4	6	20	+	+	0	0	0,0	+	0,02	0,03	0,1	2	0	Bier mit Cola (2,5 Vol.-%)
3	40	4	10	50	+	+	0	0	0,0	+	0,04	0,04	0,4	15	0	Bockbier (7 Vol.-%)
4	20	4	5	10	+	+	0	0	0,0	+	0,02	0,03	0,0	6	0	Diätbier (4 Vol.-%)
2	80	3	15	50	+	+	0	0	0,0	+	0,06	0,04	0,2	5	0	Doppelbockbier (8 Vol.-%)
4	40	5	8	20	+	+	0	0	0,0	+	0,02	0,04	0,0	5	0	Exportbier, hell (5 Vol.-%)
5	50	4	9	25	+	+	0	0	0,0	+	0,03	0,04	0,1	4	0	Kölschbier (4,8 Vol.-%)
7	50	2	9	20	+	+	0	0	0,0	+	0,03	0,07	0,0	5	0	Malzbier (0,5 Vol.-%)
4	35	2	10	20	+	+	0	0	0,0	+	0,04	0,04	0,1	4	0	Weizen-/ Weißbier hell (3,5 Vol.-%)
2	85	5	8	15	0,2	+	0	3	+	0,02	0,03	0,02	+	3	15	mit Grapefruit (2,5 Vol.-%)
Wein und Sekt																
2	95	5	5	10	0,3	0,2	0	0	0,0	0,00	0,00	0,01	0,0	0	0	Apfelwein/Most (12,5 Vol.-%)
3	70	6	8	10	0,5	+	0	0	0,0	+	0,01	0,02	0,0	0	0	Champagner (12,5 Vol.-%)
7	70	8	3	3	0,5	+	0	0	0,0	0,00	0,00	0,01	0,0	0	0	Cidre, trocken (5 Vol.-%)
15	110	15	10	15	0,6	0,2	0	5	0,0	+	0,01	0,01	0,0	0	0	Federweiß (5 Vol.-%)
3	65	10	6	20	0,6	0,1	0	1	0,0	0,00	0,01	0,01	0,0	0	1	Glühwein (9 Vol.-%)
9	75	7	10	10	0,4	0,2	0	0	0,0	0,00	0,01	0,01	0,0	0	0	Portwein (20 Vol.-%)

AKTUALISIERTE
6. AUFLAGE 2019/2020



Die Nährwerttabelle kompetent – praktisch – aktuell

Prof. Dr. Helmut Heseke und Dipl. oec. troph. Beate Heseke haben mehr als 1.300 Lebensmittel auf der Basis aktueller Verzehrstudien ausgewählt, anhand nationaler und internationaler Datenbanken überprüft und in übersichtlicher Form zusammengestellt. Tabellen u.a. zu Laktose-, Fruktose und Glutengehalt bieten zudem Nahrungsmittelintoleranzen Orientierungshilfe.

Die Nährwerttabelle ist eine kompetente und verlässliche Informationsquelle für zu Hause und in der Ernährungsberatung.

- + **umfassend:** mehr als 1.300 Lebensmittel und über 40.000 Nährstoffangaben
- + **aktuell:** mit den aktualisierten 10 Regeln der DGE
- + **kompetent:** mit den Referenzwerten der DGE nach neuestem Stand
- + **auf einen Blick:** Kalorien, Eiweiß, Kohlenhydrate, Fett und Fettsäuren, wichtige Vitamine, Mineralstoffe sowie Wasser- und Kochsalzgehalt
- + **hilfreich:** Übersichtstabellen zu Laktose-, Fruktose-, Gluten-, Purin-, Jod- und trans-Fettsäuren
- + **verständlich:** Überblick über die Grundlagen einer gesunden Ernährung

