

Michaela Schmidtke | Annette Schönfelder

Fett for Life

2. völlig neu überarbeitete Auflage

Impressum

Michaela Schmidtke

Dipl. oec. troph.

Annette Schönfelder

Diätassistentin und Diabetesberaterin (DDG)

Praxis für Ernährungstherapie Aachen

Juli 2021

Herausgeber

Viatri Healthcare GmbH

Troisdorf

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten.

Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Herausgebers reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Copyright: 2021, Viatri Healthcare GmbH

Troisdorf

ISBN 978-3-00-069743-2

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	4
<hr/>	
Enzyme	
<hr/>	
Warum Pankreas-Enzyme einnehmen?	6
<hr/>	
Wieviele Enzyme brauchen Sie?	7
<hr/>	
Enzymdosierung	8
<hr/>	
Wie sollen Enzyme eingenommen werden?	9
<hr/>	
Bedeutung der Fette bei der Ernährung	10
<hr/>	
Ideen für eine Energieanreicherung von Mahlzeiten	11
<hr/>	
Besondere Hinweise für Diabetiker: KE	15
<hr/>	
Zeichenerklärung/Küchenmaße	16
<hr/>	
Inhaltsverzeichnis der Lebensmittelgruppen	17
<hr/>	
Eigene Ergänzungen	94
<hr/>	
Sachregister von A–Z	100
<hr/>	
Quellen	121
<hr/>	

Liebe Patientin, lieber Patient, liebe Eltern,

die Ernährungstherapie stellt eine wesentliche Säule des Behandlungsregimes bei Mukoviszidose (CF) dar. Das Ziel der Ernährungstherapie bei CF ist, ein altersentsprechendes Gedeihen von Säuglingen, Kindern und Jugendlichen sowie ein optimales Körpergewicht bei Erwachsenen zu erreichen. Hierdurch kann letztendlich das gesamte Krankheitsgeschehen positiv beeinflusst werden.

Bei 4/5 aller Mukoviszidosepatienten ist bereits bei der Geburt die Bauchspeicheldrüse (Pankreas) nicht in der Lage, ausreichend Enzyme und Bikarbonat in den Zwölffingerdarm abzugeben. Zur Behandlung der Verdauungsschwäche ist infolgedessen eine Enzymersatztherapie dringend erforderlich. Die Menge der Pankreasenzyme wird nach dem Fettgehalt der Lebensmittel berechnet, wobei auch eiweiß- und stärkehaltige Lebensmittel ohne Fett mit Enzymen verdaulich gemacht werden müssen.

Mit zunehmendem Lebensalter tritt vermehrt ein Diabetes mellitus bei CF (cystic fibrosis related diabetes, CFRD) auf. Da Insulin eine anabole (körperaufbauende) Wirkung hat, wird es als Therapie der 1. Wahl bei CF gesehen. Um die Insulindosis auf die Mahlzeiten abstimmen zu können, muss der Kohlenhydratanteil der Nahrungsmittel bestimmt werden.

Die Lebensmitteltabelle „Fett for Life“ ist ein handliches sowie übersichtliches Nachschlagewerk und bietet konkrete Hilfestellung, um den Fettgehalt und die Kohlenhydrateinheiten (KE) von Mahlzeiten berechnen zu können. In der vorliegenden 4. Auflage sind vegane Lebensmittel und StreetFood neu hinzugekommen, um aktuellen Trends im Bereich Ernährung gerecht zu werden.

Mit viel Fleiß hat Frau Michaela Schmidtke, Mitglied des AK Ernährung im Mukoviszidose e.V. (AKE), die Daten für diese Tabelle zusammengetragen. Ihr gebührt hierfür ein herzliches Dankeschön und meine besondere Anerkennung. Weitere Mitglieder des AKE haben Fr. Schmidtke mit entsprechenden Anregungen unterstützt. Auch diesen KollegInnen spreche ich meinen ausdrücklichen Dank aus.

Ich bin mir sicher, dass die „Fett for Life“ für die praktische Umsetzung der Therapieempfehlungen im Alltag sehr hilfreich ist.

Bärbel Palm, 1. Vorsitzende des Arbeitskreises Ernährung im Mukoviszidose e.V.

Homburg, im Februar 2021

Warum Pankreas-Enzyme einnehmen?

Unsere Nahrung enthält für uns lebensnotwendige Nährstoffe wie Fett, Kohlenhydrate und Eiweiß, die erst durch das Zerlegen in kleinste Bausteine für unseren Körper verfügbar sind. Dies geschieht mit Hilfe von Enzymen. Sie werden zum größten Teil in der Bauchspeicheldrüse (Pankreas) gebildet und in den Darm abgegeben.

Bei einer exokrinen Pankreasinsuffizienz werden zu wenig Enzyme in den Speisebrei abgegeben. Die Folge ist, dass ganz besonders die Speisefette nicht gespalten werden können und unverdaut ausgeschieden werden. Es kann zu Bauchschmerzen, Blähungen, Durchfall (insbesondere Fettstühle) und Gewichtsabnahme kommen. Neben der wertvollen Energie gehen auch fettlösliche Vitamine verloren. Daher werden die fehlenden Enzyme durch Pankreas-Enzympräparate, z. B. Kreon[®], ersetzt. Kreon[®] übernimmt die Aufgabe der Pankreasenzyme.

Fett ist ein entscheidender Energieträger. Für uns Menschen können Fette dies aber nur dann sein, wenn sie ausreichend in den Blutkreislauf aufgenommen werden. Enzyme ermöglichen diese Aufnahme.

Enzyme

Wieviele Enzyme brauchen Sie?

Bei einer verminderten Enzymausschüttung der Bauchspeicheldrüse ist vor allem die Fettverdauung betroffen. Die Dosierung orientiert sich daher immer an dem Fettgehalt der Mahlzeit.

Als Einstiegsdosierung werden ab dem 2. Lebensjahr im Regelfall 2.000 Lipase-Einheiten pro g Nahrungsfett eingenommen (s. Seite 8)¹. Da die benötigte Enzymmenge auch von der Restfunktion der Bauchspeicheldrüse und dem Körpergewicht abhängt, variiert sie von Person zu Person.

Ihr Arzt und Ihre Ernährungsfachkraft werden daher mit Ihnen gemeinsam die für Sie geeignete Dosierung festlegen. Eventuell werden Sie darum gebeten, ein ausführliches Ernährungsprotokoll über mehrere Tage mit Angabe der eingenommenen Enzymmengen zu schreiben. In derselben Zeit könnten Sie gebeten worden sein, Ihren Stuhl zu sammeln. Diese Broschüre kann und möchte die Ernährungsberatung nicht ersetzen. Vielmehr unterstützt Sie „Fett for Life“ bei der Einschätzung der Fett- und KE-Aufnahme:

- eine an den individuellen Energie- und Fettbedarf angepasste Ernährung zu sichern
- den Insulinbedarf richtig einzuschätzen

Anhaltswerte zur Enzymdosierung Einstiegs-Dosierungen

Säuglinge (bis Ende des 1. Lebensjahres)

Ø je Mahlzeit bzw. Stillen:

1 Messlöffel (100 mg) Kreon® für Kinder
(= 5.000 Lipase-Einheiten)

Kinder, Jugendliche, Erwachsene

2.000 Lipase-Einheiten pro g Nahrungsfett¹

Entsprechend der erforderlichen Lipasemengen kann zwischen den unterschiedlichen Kreon® Kapsleinheiten von 10.000, 25.000 oder 35.000 Lipase-Einheiten/Kapsel gewählt bzw. die verschiedenen Stärken miteinander kombiniert werden.

Beispiel an:

1 Bockwurst (115 g) und Kartoffelsalat mit Mayonnaise (125 g) mit insgesamt 35 g Fett, entsprechen:

70.000 Lipase-Einheiten = 2 Kapseln Kreon® 35.000

Auch fettfreie, aber stärkehaltige Lebensmittel (z. B. Salzbrezeln) sollten mit einer geringen Enzymmenge verdaulich gemacht werden.²

Enzyme

Wie sollen Enzyme eingenommen werden?

Säuglinge (KREON® für Kinder): Die Enzyme werden in Form von Mikropellets auf einem Teelöffel während der Mahlzeit gegeben. Es ist auch möglich, die Enzyme auf die Saugerspitze zu geben oder vom sauberen Finger lutschen zu lassen.

Wichtig ist:

- Die Enzymgabe sollte zu jeder Mahlzeit erfolgen.
- Die Enzyme sollten nie vor Beginn der Mahlzeit unter das Essen gemischt werden. (siehe Gebrauchsinformation Kreon® für Kinder, Stand 04/2019).

Kinder und Erwachsene: Die Enzymkapseln sollten während der Mahlzeit unzerkaut mit ausreichend Wasser oder Saft eingenommen werden. Bei länger dauernden und/oder sehr großen Mahlzeiten wird die Einnahme der Kapseln gleichmäßig über die gesamte Zeit des Essens verteilt.¹

Nach Magenoperation: Die Kapsel wird geöffnet und die enthaltenen Pellets müssen mit Hilfe eines Löffels unzerkaut geschluckt werden. Dies sollte im ersten Viertel der Mahlzeit geschehen. Um das Schlucken zu erleichtern, kann der Kapselinhalt auch auf einen Löffel mit Nahrung (z. B. Apfelmus oder Joghurt) gegeben werden. Danach sollte der Mund mit Flüssigkeit gespült werden, um im Mund verbliebene Pellets zu entfernen.

Wichtig: Die in den Kapseln enthaltenen Pellets dürfen nicht zerkaut werden, da die Enzyme dann zum einen ihre Wirksamkeit verlieren und zum anderen die Mundschleimhaut angreifen können. Auch bei Kindern oder anderen Personen, die Schwierigkeiten haben, die Kapseln zu schlucken, kann so vorgegangen werden.

Bedeutung der Fette bei der Ernährung

Mit einem abwechslungsreichen, bedarfsgerechten Speiseplan im Rahmen einer gesunden Ernährung erhält der Körper alle wichtigen Nährstoffe, die für ein normales Wachstum und die Entwicklung erforderlich sind.

Wieviel jeder einzelne benötigt, ist von Mensch zu Mensch sehr unterschiedlich und Bestandteil der ernährungstherapeutischen Begleitung.

Ziel ist es, Kindern mit Mukoviszidose eine kontinuierliche Gewichtszunahme und damit ein normales Gedeihen zu ermöglichen. Für Erwachsene gilt die Empfehlung, ein normales Körpergewicht anzustreben.

Sollte der Gewichtsverlauf unzufriedenstellend sein, ist eine Energieanreicherung der Mahlzeiten erforderlich. Dabei ist Fett zur Deckung des hohen Kalorienbedarfs besonders gut geeignet,

- Fett enthält viel mehr Kalorien als die gleiche Menge Eiweiß oder Kohlenhydrate. Die Mahlzeiten bleiben durch die höhere Energiedichte in Menge und Umfang akzeptabel.
- Fettreiche Mahlzeiten sättigen nicht so gut wie kohlenhydratreiche Mahlzeiten. Eine fettreiche Mahlzeit macht früher erneut Appetit als eine kohlenhydratreiche Mahlzeit.
- Bei der Verstoffwechslung von Fett muss im Verhältnis weniger Kohlendioxid abgeatmet werden als bei Eiweiß und Kohlenhydraten.

Wie eine Mahlzeit angereichert werden kann, besprechen Sie gemeinsam mit Ihrer Ernährungsfachkraft.

Ideen für eine Energieanreicherung von Mahlzeiten⁴

Anstatt ...

versuchen Sie ...

Zum Frühstück oder Abendessen:

Müsli	Müsli auf Vorrat in Butter geröstet, mit Milch und Sahne
Marmelade, Honig	Nuss-Nougat-Creme, Käse oder Wurst
Brötchen, Rosinenbrötchen, süße Hörnchen, Milchbrötchen, Laugenbrezel	Croissant, Streuselbrötchen, süß oder pikant gefüllter Blätterteig, Brötchen, Hörnchen usw. mit Butter beidseitig bestreichen
Milchprodukte mit einem Fettgehalt von 1,5 % Fett und weniger	Milchprodukte mit einem Fettgehalt von mindestens 3,5 % Fett
Fettarme Käsesorten mit weniger als 45 % F.i.Tr.	Fettreichere Käsesorten mit mindestens 45 % F.i.Tr.
Fettarmer Wurstbelag mit weniger als 10 g Fett/100 g (Lachsschinken, Roastbeef, roher und gekochter Schinken, Bratenaufschnitt)	Salami, Mettwurst, Leberwurst, Pastete, Schinkenwurst

Ideen für eine Energieanreicherung von Mahlzeiten⁴

Anstatt ...

versuchen Sie ...

Zwischendurch:

Obst	Obst mit Studentenfutter, Schokoriegel oder Croissant
Joghurt	Sahnejoghurt, Nüsse oder Pudding

Zum Mittagessen:

Fleisch, Fisch, natur gebraten	Fleisch und Fisch paniert oder frittiert, fettreiche Fleisch und Fischprodukte wählen (Kotelett, Bratwurst, Fleischkäse, Lachs, Makrele, Matjeshering)
Tofu, natur gebraten	Tofu mit einer Sesamkruste paniert und gebraten
Salzkartoffeln, Kartoffelklöße, Pellkartoffel	Bratkartoffeln, Pommes frites, Kartoffelgratin, Reibekuchen
Kartoffelpüree mit Milch und Butter	Kartoffelpüree mit Sahne und Butter
Tomatenketchup	Mayonnaise, Remoulade
Gemüse, gedünstet	Gemüse mit Butter, mit einer Mehlschwitze oder mit Käse überbacken

Ideen für eine Energieanreicherung von Mahlzeiten⁴

Anstatt ...

versuchen Sie ...

Süßigkeiten:

pudding

pudding, zu einem Drittel aus Sahne hergestellt

Gummibärchen, Bonbon, Lakritz

Schokolade, Sahnebonbons, Pralinen

Kuchen aus Biskuitteig, Quark-Öl-Teig und Hefeteig

Kuchen aus Rührteig, Mürbeteig, Blätterteig und Torten

Wassereis/Fruchteis

Milcheis/Sahneeis

Sorbet

Mousse oder Parfait

Knabbereien:

Salzstangen

Kartoffel- oder Gemüsechips, mit Fett zubereitetes Popcorn, Nüsse

Vor dem Schlafen:

Milchmixgetränk

mit Sahne angereichertes Milchmixgetränk

Ideen für eine Energieanreicherung von Mahlzeiten⁴

Diese Broschüre kann und möchte die Ernährungsberatung nicht ersetzen. Neben der Ernährungsberatung durch Ernährungsfachkraft oder Diplom-Ökotrophologen in Ihrer CF-Ambulanz stellt der Mukoviszidose e. V. vielfältige Schriften zur Ernährung bei Mukoviszidose zur Verfügung, die unter folgender Adresse angefordert werden können.

Mukoviszidose e.V. Bundesverband
Cystische Fibrose (CF)

In den Dauen 6
53117 Bonn
Telefon: 0228 98780-0
Fax: 0228 98780-77
E-Mail: info@muko.info

(Stand März 2021)

Besondere Hinweise für Diabetiker: KE

Die Schätzgröße für Kohlenhydrate wird als KE (Kohlenhydrateinheit) bezeichnet.

1 KE = 10 g Kohlenhydrate

Die angegebenen KE-Werte wurden in dieser Tabelle mit Ausnahme der Säuglings-, Trink- und Sondennahrung auf eine Stelle hinter dem Komma gerundet.

Wir möchten darauf hinweisen, dass in der Literatur keine einheitlichen Angaben zu einer Vielzahl von Lebensmitteln existieren. Insbesondere Gerichte ohne Mengenangaben, wie z. B. „Essen im Restaurant“ enthalten keine sicher definierten KE- und Fettmengen.

So kann z. B. ein paniertes Schnitzel im Restaurant 1 oder 2 KE enthalten. Wir können daher keine Garantie für die Genauigkeit der KE-Angaben geben! Hinter einigen Lebensmitteln sind die KE-Angaben mit einem „!“ markiert. Dazu gehören z. B. Hülsenfrüchte, Gemüse und Nüsse. Diese KE-Berechnung sollten Sie nur in Absprache mit Ihrer Ernährungsfachkraft vornehmen. Sollten Sie auf Verpackungen Angaben zum KE-Gehalt finden, so verwenden Sie bitte diese!

Die Angaben in dieser Broschüre zum Fett- und KE-Gehalt wurden mit größter Sorgfalt aus verschiedenen Datenquellen zusammengetragen und können daher von einzelnen Quellen abweichen.

Zeichenerklärung/Küchenmaße

Zeichenerklärung

+ = in geringen Mengen vorhanden

F. i. Tr. = Fett in Trockenmasse

MCT = Mittelkettige Triglyceride

1 KE = 10 g Kohlenhydrate

! = Besprechen Sie die KE-Berechnung
mit Ihrer Ernährungsfachkraft

Küchenmaße

1 EL = ca. 12 g

1 TL = ca. 5 g

1 KL (Kaffeelöffel) = ca. 5 g

1 Tasse = ca. 125 g / $\frac{1}{8}$ l

1 mittelgroßes Glas = ca. 250 g / $\frac{1}{4}$ l

1 mittelgroßes Schälchen = ca. 200 g / 0,2 l

Inhaltsverzeichnis der Lebensmittelgruppen

Milch, Milchprodukte und Käse	18
Fette und Speiseöle	26
Eier und Eierspeisen	27
Fleisch und Fleischwaren	28
Geflügel	37
Wild	39
Fisch, Fischwaren und Delikatessen	40
Krusten-, Schalen- und Weichtiere	44
Gemüse, Obst und Hülsenfrüchte	45
Kartoffeln und Kartoffelgerichte	52
Kräuter und Gewürze	53
Nüsse und Samen	54
Getreide und Getreideprodukte	55
Müsli, Mehl und Stärke	57
Brot, Brotaufstrich, Backwaren	59
Suppen und Soßen (Salat-, Grill- und Feinkostsoßen)	68
Süßspeisen und Desserts	71
Süßwaren, Knabberartikel und Zucker	75
Getränke	80
Partyhappen	83
StreetFood, Fast Food und Essen to go	85
Säuglingsnahrung	88
Supplemente und Trinknahrung	90
Vegane und vegetarische Alternativen	92

Milch

Ayran, türkischer Joghurt, 1 Glas, 0,25 l	4	0,5
Buttermilch, 1 Glas, 0,25 l	1	1
Dickmilch mit Früchten, 1,5 % Fett, 1 Glas, 0,25 l	3	2,5
Dickmilch mit Früchten, 3,5 % Fett, 1 Glas, 0,25 l	8	2,5
Dickmilch pur, 1,5 % Fett, 1 Glas, 0,25 l	4	1
Dickmilch pur, 3,5 % Fett, 1 Glas, 0,25 l	9	1
Haferdrink, 1 Glas, 0,25 l	4	1,5
Kakao, 1 Glas, 0,25 l (250 ml Trinkmilch 3,5 % Fett + 1 geh. EL Kakao)	9 + 1 = 10	1 + 1 = 2
Kokosdrink, 1 Glas, 0,25 l	1	+
Magermilchpulver, 20 g für 0,25 l (= 2 EL)	+	1
Mandeldrink ohne Zucker, 1 Glas, 0,25 l	3	+
Molke süß, 1 Glas, 0,25 l	1	1
Molken-Fruchtgetränk, 1 Glas, 0,25 l	+	3
Sahne-Dickmilch, 10 % Fett, 250 g	25	1
Sojadrink, 1 Glas, 0,25 l	4	1
Trinkmilch, fettarm, 1,5 % Fett, 1 Glas, 0,25 l	4	1
Trinkmilch, Vollmilch, 3,5 % Fett, 1 Glas, 0,25 l	9	1

Sahne

Crème fraîche, Creme double, 40 % Fett, 1 EL, 15 g	6	+
Sahne, flüssig, 30 % Fett, 1 EL, 15 g	5	+
Sahne, flüssig, 30 % Fett, 1 Becher, 200 ml	60	+
Sahne/Milchmischung, 1 Glas, 200 ml (50 ml Sahne + 150 ml Trinkmilch 3,5 % Fett)	15 + 5 = 20	0,5
Saure Sahne, 10 % Fett, 1 TL, 15 g	2	+
Schlagsahne, gezuckert, 30 % Fett, 1 hochgehäufter EL, 25 g	8	+
Schlagsahne, gezuckert, 30 % Fett, 2 hochgehäufter EL, 50 g	16	0,5
Schlagsahne, geschlagen, 30 % Fett, 1 leicht gehäufter EL, 15 g	5	+
Schlagsahne, geschlagen, 30 % Fett, 1 gehäufter TL 6 g	2	+
Schmand, 24 % Fett, 1 EL 15 g	4	+

Kondensmilcherzeugnisse – pro Tassen-Packung

Kondensmilch, 4 % Fett, 1 TL 5 g	+	+
Kondensmilch, 7,5 % Fett, 1 TL 5 g	+	+
Kondensmilch, 10 % Fett, 1 TL 5 g	+	+

Milchprodukte

g Fett

KE

Milchpulver

Coffee-mate, Kaffeeweißer, 1 TL, 3 g	1	+
Magermilchpulver, 2 EL, 20 g	+	1
Vollmilchpulver, 3 EL, 30 g	93	1

Kakaohaltige und Schokoladen-Pulver

Kakaopulver, ohne Zucker 1 gehäufter EL, 12 g	2	+
Kakaopulver, ohne Zucker 1 gehäufter TL, 5 g	1	+
Schokoladenpulver, 1 gehäufter EL, 12 g	+	1
Schokoladenpulver, 1 gehäufter TL, 5 g	+	0,5

Milch-Mixgetränke

Banane-, Erdbeer-, Vanille-Trunk, 3,5 % Fett, 1 Glas, 0,25 l	15	2,5
Kakaotrunk, 3,5 % Fett, 1 Glas, 0,25 l	10	2

Joghurt und Kefir – pro Glas/Becher

Fruchtzweig*, 1 Becher, 50 g	1	0,5
Joghurt, pur, 10 % Fett, Griechischer Joghurt, Sahne-Joghurt, 150 g	11	1
Joghurt, pur, 3,5 % Fett, 150 g	5	1
Joghurt, pur, 3,8 % Fett, 150 g	5	0,5

* Quellenangaben zu den einzelnen Produktinformationen finden Sie unter www.fruchtzwege.de

Milchprodukte

g Fett

KE

Joghurt, pur, fettarm 1,5 % Fett, 150 g	2	0,5
Kefir, 3,5 % Fett, 1 Glas, 0,25 l	10	1
Kefir, 10 % Fett, 1 Glas, 0,25 l	25	1
Kefir, fettarm, 1,5 % Fett, 1 Glas, 0,25 l	4	1

Joghurt und Kefir – pro Glas/Becher

Fruchtkefir, 10 % Fett, 250 g	20	3
Fruchtkefir, 3,5 % Fett, 250 g	8	3
Fruchtkefir, fettarm 1,5 % Fett, 250 g	3	3
Joghurt mit Frucht, 3,5 % Fett, 150 g	5	2
Joghurt mit Frucht, fettarm 1,5 % Fett, 150 g	2	2
Lassi (indisches Joghurtgetränk)	7	3
Sahnejoghurt mit Früchten, 10 % Fett, 150 g	13	2

Frischkäse/-zubereitungen – Portion

Cottage Cheese, Hüttenkäse, körniger Frischkäse, 20 % F. i. Tr., ½ Packung, 100 g,	5	+
Frischkäse, Rahmstufe, 50 % F.i. Tr., 30 g	7	+
Frischkäse, Doppelrahmstufe, 60 % F.i. Tr., 30 g	10	+
Fruchtquark, 20 % F.i. Tr., 100 g	5	2
Kräuterquark, 20 % F.i. Tr., 100 g	3	0,5
Kräuterquark, 20 % F.i. Tr., 3 EL, 30 g	1	+
Kräuterquark, 40 % F.i. Tr., 100 g	10	+
Kräuterquark, 40 % F.i. Tr., 3 EL, 30 g	3	+
Mascarpone, 80 % F.i. Tr., 50 g	24	+
Mozzarella, 45 % F.i. Tr., ½ Kugel 60 g	12	+
Mozzarella, 45 % F.i. Tr., 1 Kugel 125 g	24	+
Ricotta, 20 % F.i. Tr., 30 g	5	+
Schichtkäse, 20 % F.i. Tr., 100 g	5	+
Schichtkäse, 40 % F.i. Tr., 100 g	11	+
Speisequark, Magerstufe, 100 g	+	+
Speisequark, 20 % F.i. Tr., 100 g	5	+
Speisequark, 40 % F.i. Tr., 100 g	11	+
Speisequark, 40 % F.i. Tr., 30 g	3	+

Hartkäse – pro Scheibe 30 g

Hartkäse, 50 % F.i. Tr. (Appenzeller, Bergkäse, Chester)	9	+
Emmentaler, 45 % F.i. Tr.	9	+
Greyerzer, 45 % F.i. Tr.	9	+
Parmesan, 37 % F.i. Tr.	8	+
Parmesan 37 % F.i. Tr., gerieben, 1 gehäufter EL 20 g	5	+
Parmesan 37 % F.i. Tr., gerieben, 1 gestrichener EL 10 g	3	+

Sauermilchkäse – pro Portion 30 g

Hand-, Harzer-, Korb-, Mainzer Käse, Quargel, Stangen-Käse, 10 % F.i. Tr.	+	+
--	---	---

Schmelzkäse/-zubereitungen – 1 Portion 25 g

Kochkäse, 20 % F.i. Tr.	2	+
Kochkäse, 40 % F.i. Tr.	4	+
Scheibletten, 20 % F.i. Tr.	3	+
Scheibletten, 40 % F.i. Tr.	6	+
Schmelzkäse, 20 % F.i. Tr.	2	+
Schmelzkäse, 45 % F.i. Tr.	7	+
Schmelzkäse, 60 % F.i. Tr.	9	+
Schmelzkäse, 70 % F.i. Tr.	11	+

Schnittkäse/Halbschnittkäse – pro Scheibe/Portion 30 g

Butterkäse, 50 % F. i. Tr.	8	+
Butterkäse, 60 % F. i. Tr.	10	+
Danablu (dänischer Edelpilzkäse), 60 % F. i. Tr.	12	+
Danbo (dänischer Steppenkäse), 50 % F. i. Tr.	9	+
Edamer, 45 % F. i. Tr.	8	+
Edelpilzkäse (Gorgonzola, Roquefort), 50 % F. i. Tr.	9	+
Edelpilzkäse (Gorgonzola, Roquefort), 70 % F. i. Tr.	13	+
Esrom, 45 % F. i. Tr.	8	+
Havarti (dänischer Tilsiter), 45 % F. i. Tr.	8	+
Mini Babybel*, 50 % F. i. Tr., 1 Babybel 20 g	5	+
Raclettekäse, 60 % F. i. Tr.	9	x
Räucherkäse, 50 % F. i. Tr.	10	+
Rauch-Schinken-Käse, 45 % F. i. Tr.	7	+
Rottaler, 45 % F. i. Tr.	8	+
Schnittkäse (Edamer, Gouda, Tilsiter), 30 % F. i. Tr.	5	+
Schnittkäse (Edamer, Gouda, Tilsiter), 45 % F. i. Tr.	7	+
Steppenkäse, 45 % F. i. Tr.	8	+
Tilsiter, 45 % F. i. Tr.	8	+
Tilsiter, 60 % F. i. Tr.	11	+
Trappistenkäse, 50 % F. i. Tr.	9	+
Weißacker, 50 % F. i. Tr.	8	+

* Quellenangaben zu den einzelnen Produktinformationen finden Sie unter www.babybel.de

Weichkäse – pro Portion

Bavaria Blu, 70 % F.i. Tr.	12	+
Bel Paese, 50 % F.i. Tr.	9	+
Feta-, Schafskäse, 48 % F.i. Tr.	6	+
Klosterkäse, 60 % F.i. Tr.	10	+
Weichkäse mit Rotschimmel (Limburger, Romadur), 40 % F.i. Tr.	6	+
Weichkäse mit Rotschimmel (Limburger, Romadur), 50 % F.i. Tr.	8	+
Weichkäse mit Rotschimmel (Limburger, Romadur), 60 % F.i. Tr.	10	+
Weichkäse, 70 % F.i. Tr.	12	+
Weinbergkäse, 60 % F.i. Tr.	10	+
Weißschimmelkäse (Camembert), 30 % F.i. Tr.	4	+
Weißschimmelkäse (Brie, Camembert), 45 % F.i. Tr.	7	+
Weißschimmelkäse (Camembert), 60 % F.i. Tr.	10	+
Weißschimmelkäse (Brie, Camembert), 70 % F.i. Tr.	12	+

Käse-Gerichte – pro Portion

Cacik (türkischer Zaziki, Tsatsiki mit 10 % Joghurt), 150 g	11	1
Gebackener Camembert, 75 g	17	1
Zaziki/Tsatsiki (mit Quark), 150 g	10	0,5
Käse-Fondue, gebrauchsfertig, ½ Packung 200 g	9	+

Aufstrichfette

Butter, 1 Portion, 20 g	17	+
Butter, 1 EL, 12 g	10	+
Butter, 1 TL, 5 g	4	+
Butter, 100 g	83	+
Butter, flüssig, 1 EL, 12 g	10	+
Erdnussmus, 1 EL, 12 g	6	+
Halbfettmargarine, 40 % Fett, 1 EL, 12 g	5	+
Halbfettmargarine, 40 % Fett, 1 TL, 5 g	2	+
Kräuterbutter, 73 % Fett, 10 g	7	+
Margarine (Pflanzen-), 1 Portion 20 g	16	+
Margarine (Pflanzen-), 1 EL, 12 g	10	+
Margarine (Pflanzen-), 1 TL, 5 g	4	+
Margarine (Pflanzen-), 100 g	80	+

Speiseöl

Speiseöl, 1 EL, 12 g	12	+
Speiseöl, 1 TL, 5 g	5	+

Speisefette

Kokosfett, Palmkernfett, 1 Würfel	25	+
Mayonnaise, 50 % Fett, 1 EL, 15 g	8	+
Mayonnaise, 80 % Fett, 1 EL, 15 g	12	+

Eier

1 Ei, 58–60 g, Gew.-Kl. M, roh oder gekocht	6	+
1 Eigelb, 19 g	6	+
1 Eiweiß, 30–40 g	+	+

Eierzubereitungen – verzehrfertig, pro Portion

Apfelpfannkuchen, 250 g (2 Stück + ½ Apfel (50 g))	16	5
Crêpes, natur, 3 Stück, 200 g	18	4
Eierpfannkuchen, ohne Zucker, 2 Stück 200 g	16	4
Eiersalat, 100 g	17	0,5
Eierstich, Suppeneinlage für 4 Portionen	10	+
Käse-Soufflé, 200 g	46	1
Kaiserschmarrn, 250 g	24	6
Omelette, 1 Stück (2 Eier, 20 g Fett und 1 EL Sahne)	31	+
Rührei, (1 Ei, 1 TL Fett, 1 EL Milch 3,8% Fett)	11	+
Rührei (1 Ei, 1 TL Fett, 1 EL Sahne)	16	+
Salzburger Nockerln, 200 g	23	3
Spiegelei (1 Ei, 1 TL Fett)	11	+
Waffel (Rührteig), 1 große, 58 g	24	2

Fleisch – pro Portion 125 g Rohgewicht

g Fett

KE

Kalbfleisch

Bug, Schulter	8	+
Filet, mager	2	+
Haxe	6	+
Keule, Schlegel	2	+
Kotelett	10	+
Schnitzel	4	+

Lammfleisch

Brust	31	+
Bug, Schulter ohne Knochen	6	+
Filet, mager	5	+
Keule	6	+
Kotelett	21	+

Rindfleisch

Brust	18	+
Bug, Schulter	7	+
Filet, mager	5	+
Hüfte, Blume	6	+
Nuss	9	+

Fleisch – pro Portion 125 g Rohgewicht

g Fett

KE

Roastbeef	6	+
Roulade	5	+
Tafelspitz	15	+

Schweinefleisch

Bauch	26	+
Bug, Schulter	11	+
Filet, mager	2	+
Haxe, Eisbein	15	+
Kotelett	6	+
Nacken	19	+
Rücken	6	+
Schnitzel	2	+

Hackfleisch

Hack, gemischt, 100 g	18	+
Hack vom Rind, 100 g	15	+
Hack vom Schwein, 100 g	22	+
Tatar (Rind, mager), 100 g	3	+

Innereien

Leber, Kalb, 100 g	1	+
Leber, Rind, 100 g	5	+
Leber, Schwein, 100 g	6	+
Rindermark, 100 g	94	+
Zunge, Kalb, 125 g	15	+
Zunge, Rind, 125 g	20	+
Zunge, Schwein, 125 g	13	+

Snacks und Hauptgerichte

Da die Rezepturen eines Hauptgerichtes sehr unterschiedlich sein können, handelt es sich immer um **Schätzwerte**, die gerundet wurden. In den Rezepturen wurden keine zusätzlichen Anreicherungen (z. B. Sahne und Öl) mitberechnet.

! = Besprechen Sie die KE-Berechnung mit Ihrer Ernährungsfachkraft

Fleischerzeugnisse und Fleischgerichte – pro Portion

Bifteki (gefüllt Hacksteaks)	11	+
Brechbohnen-Eintopf mit Räucherspeck, Kartoffeln und Fleisch, 300 ml	14	1,5!
Bratenfond, mager, 1/8 l	2	+
Bratenfond, fett, 1/8 l	21	+
Cevapcici, 100 g	20	+
Chili con carne, 400 g	24	3!
Cordon bleu (Schwein), 150 g	24	1
Currybratwurst, 1 Stück 150 g	38	+
Döner Kebap	15	9
Filetsteak (125 g), Kartoffeln (200 g), Sauce Béarnaise	33	2,5
(Rind-)Fleischbrühe, 1/8 l	1	+
Fleischextrakt, 10 g	+	+
Fleischkäse, 150 g	41	+
Frikadelle, Bulette, Hackfleischbällchen, Klopse, Fleischpflanzerl, Köfte, 150 g	24	1
Jägerschnitzel mit Soße, klein 100 g	10	1,5
Jägerschnitzel mit Soße, groß 200 g	20	3
Kalbsgeschnetzeltes mit Soße oder Züricher Geschnetzeltes, 250 g	16	0,5
Kalbshaxe, geschmort mit Soße, 250 g	16	0,5
Kartoffelsuppe (250 g) und 1 Paar Wienerle	26	2
Kassler ohne Knochen, 125 g	9	+
Kohlroulade, Krautwickel, Wirsingkohlroulade, 1 Stück	19	1

Fleischerzeugnisse und Fleischgerichte – pro Portion

Königsberger Klopse mit Kapernsoße, 260 g	19	1
Lammbraten mit Soße, 260 g	42	0,5
Lammkotelett, gebraten, ohne Beilage	26	+
Lammragout, 200 g	17	1
Leberknödel, 2 Knödel, 200 g	13	3
Osso buco (Kalbshaxe), ohne Beilage	14	+
Paprikaschote, gefüllt mit Hackfleisch, 300 g	23	1
Pichelsteiner Eintopf, 450 g	21	2,5!
Rahmschnitzel, 200 g + 3 EL Rahmsoße, 60 g	20	3!
Rindergulasch mit Soße, 250 g	15	0,5
Rinderroulade mit Soße	16	0,5
Rinds-Bouillon mit Ei, 0,15 l	3	+
Roastbeef, gebraten mit Speck, 125 g	15	+
Saté mit Erdnusssoße, 60 g	11	1
Sauerbraten mit Soße, 350 g	25	1
Schaschlikspieß, 1 Stück	4	+
Schnecken, 100 g + 20 g Kräuterbutter	15	+
Schweinebraten mit Soße, 250 g	46	1
Schweinegulasch, 250 g	19	0,5
Schweinekotelett, paniert, 150 g in Fett gebraten	25	1

Fleisch

g Fett

KE

Schweineschnitzel, naturgebraten, 125 g in Fett gebraten	12	+
Schweinshaxe, bayrisch oder Eisbein, 1 Stück	30	+
Souflaki (Lamm), ohne Beilage	9	+
Spaghetti Bolognese, 420 g	19	5
Szegediner Gulasch	19	0,5
Wiener Schnitzel oder Schweineschnitzel, paniert, klein, 100 g	7	1,5
Wiener Schnitzel oder Schweineschnitzel, paniert, groß, 200 g	14	3
Wurstsalat (Ölmarinade), 100 g	22	+

Fleischwaren – pro Portion

Eisbeinfleisch in Aspik, 100 g	4	+
Fleischsalat mit Mayonnaise, 75 g	36	+
Pferdefleisch in Dosen, 125 g	4	+
Rauchfleisch, 100 g	7	+
Rindfleisch in Dosen, 125 g	17	+
Rindfleisch in Aspik, 100 g	4	+
Schinkenspeck oder Speck, durchwachsen, 30 g	19	+
Schweinefleisch im Saft, in Dosen, 125 g	31	+
Schweinskopfsülze, 100 g	5	+
Speck, fett, 30 g	24	+
Sülzkotelett, 200 g	9	+

Wurstwaren – pro Portion

Bifi*, Original, 1 Stück, 25 g	11	+
Bockwurst, 115 g	29	+
Bratwurst, Schwein, 150 g	39	+
Fleischkäse, Leberkäse, 150 g	41	+
Fleischwurst am Stück, 125 g	32	+
Frankfurter Würstchen, 1 Paar ,100 g	24	+
Kabanossi, 30 g	13	+
Knackwurst, 100 g	21	+

* Quellenangaben zu den einzelnen Produktinformationen finden Sie unter www.bifi.com

Fleischwaren

g Fett

KE

Münchner Weißwurst, 125 g	34	+
Nürnberger Rostbratwurst, 100 g	29	+
Regensburger Wurst, 100 g	26	+
Rostbratwurst, 100 g	30	+
Wiener Würstchen, 1 Paar, 70 g	16	+

Aufschnitt – pro Portion 30 g

Bierwurst	6	+
Blutwurst, Rotwurst	8	+
Blutwurst, Thüringer Art	3	+
Bündner Fleisch, Rinderschinken	3	+
Cervelatwurst	11	+
Corned Beef	2	+
Frühstücksfleisch	8	+
Gelbwurst, Hirnwurst	8	+
Göttinger Wurst	6	+
Jagdwurst	5	+
Kalbskäse	9	+
Kalbsleberwurst	9	+
Kassler Aufschnitt	2	+
Krakauer Wurst	6	+
Lachsschinken	1	+
Landjäger	13	+

Aufschnitt – pro Portion 30 g

Leberkäse	8	+
Leberpresssack	10	+
Leberwurst, Hausmacher Art	8	+
Lyoner	9	+
Mettwurst, Braunschweiger	11	+
Mortadella	8	+
Pfälzer Leberwurst	10	+
Plockwurst	8	+
Salami	11	+
Schinken, gekocht	1	+
Schinken, roh, geräuchert	2	+
Schinkenpastete, fettreduziert	3	+
Schinkenwurst	7	+
Schlackwurst	12	+
Schmalzfleisch in Dosen	12	+
Schwartenmagen, Presswurst (rot)	5	+
Sülzwurst	1	+
Teewurst	10	+
Trüffelwurst	10	+
Zungenwurst	7	+
Zwiebelwurst	7	+

Geflügel – pro Portion, 125 g Rohgewicht

Ente	22	+
Gans	39	+
Huhn, Brathuhn, Hähnchen	12	+
Huhn, Brust, ohne Haut	1	+
Huhn, Keule mit Haut, ohne Knochen	14	+
Putenbrust, Putenschnitzel	1	+
Putenkeule	5	+
Suppenhuhn	25	+
Truthahn, Puter (Jungtier)	19	+

Snacks und Hauptgerichte

Da die Rezepturen eines Hauptgerichtes sehr unterschiedlich sein können, handelt es sich immer um **Schätzwerte**, die gerundet wurden. In den Rezepturen wurden keine zusätzlichen Anreicherungen (z.B. Sahne und Öl) mitberechnet.

! = Besprechen Sie die KE-Berechnung mit Ihrer Ernährungsfachkraft

Geflügelgerichte – pro Portion

Brathähnchen, klein, ½ Stück, 350 g	33	+
Chicken-Nuggets, frittiert, 3 Stück, 50 g	7	0,5
Ente, Gans, gebraten, 125 g mit Soße, 60 g	32	0,5

Geflügelgerichte – pro Portion

Hähnchenkeule, Grillhähnchen, Brathähnchen, 125 g	12	+
Hähnchenkeule mit Pommes frites, mittlere Portion	29	3
Hühnerfrikassee, 250 g	17	1
Putenschnitzel, paniert, gebraten, 180 g	13	1
Putenschnitzel, natur, gebraten, 150 g	6	+

Geflügelwaren – pro Portion

Gänseleberpastete, 25 g	4	+
Geflügelleberwurst, 30 g	5	+
Geflügelmortadella, 30 g	6	+
Geflügelsalat „Hawai“, 100 g	29	0,5
Geflügelsalat (Huhn, Pute), 25 g	4	+
Geflügelwürstchen, 50 g	5	+
Puten-, Truthahnbrust, geräuchert, 30 g	1	+
Putenfleischwurst, -fleischkäse, -lyoner, 30 g	6	+
Truthahn Fleischpastete, 30 g	5	+
Truthahn-Jagdwurst, 30 g	3	+
Truthahn-Bierschinken, 30 g	2	+
Truthahnfleisch in Aspik, 30 g	+	+

Wild – pro Portion, 125 g Rohgewicht

Fasan, Brust	4	+
Hase	4	+
Hirsch	4	+
Kaninchen	10	+
Reh, Keule	2	+
Reh, Rücken	5	+
Straußenfleisch	3	+
Wildschwein, Keule	4	+

Wildgerichte

Hirschgulasch mit Soße, 250 g	8	1,5
Kaninchen in Rotwein	18	+

Fisch – pro Portion 150 g essbarer Anteil

Aal (Flussaal)	37	+
Barsch	1	+
Brasse	8	+
Bückling	31	+
Felchen (Renke)	5	+
Flunder	1	+
Forelle, mittelgroß	4	+
Goldbarsch, Rotbarsch	5	+
Haifisch, Dornhai	22	+
Hecht	1	+
Heilbutt, weiß	3	+
Hering, mittelgroß	27	+
Heringsrogen, 100 g	3	+
Kabeljau, Dorsch	1	+
Karpfen	7	+
Katfisch (Steinbeißer)	3	+
Lachs (Salm)	20	+
Makrele	18	+
Meerbarbe	3	+
Pangasiusfilet	4	+
Sardine	8	+
Schellfisch	1	+

Fisch

g Fett

KE

Schleie	1	+
Scholle	3	+
Schwertfisch	7	+
Seehecht	4	+
Seelachs (Köhler)	1	+
Seeteufel (Anglerfisch)	1	+
Seezunge	2	+
Sprotte, 100 g	17	+
Steinbutt	3	+
Stör	6	+
Thunfisch	7	+
Tintenfisch (Kalamaris)	1	+
Waller (Wels)	17	+
Zander	1	+

Fischwaren und Delikatessen – pro Portion

Aal, geräuchert, 75 g	22	+
Bismarckhering, 1 Stück mittel, 150 g	24	+
Brathering, 1 Stück, mittel, 180 g	27	+
Flunder, geräuchert, 50 g	1	+
Forellenfilet, geräuchert, 40 g	2	+
Heilbutt, geräuchert, 50 g	1	+
Heringsfilet in Tomatensoße, 100 g	13	0,5
Heringsfilet in Sahnesoße, 100 g	15	+
Heringsstippe, 100 g	21	+
Katfisch (Steinbeißer), geräuchert, 50 g	1	+
Klippfisch, 50 g	+	+
Krabbensalat mit Mayonnaise, 40 g	14	+
Lachs in Dosen, 50 g	4	+
Lachs in Öl, abgetropft, 50 g	8	+
Makrele, geräuchert, 50 g	8	+
Matjesfilet, 1 Filet 80 g	18	+
Ölsardine, abgetropft, 1 Sardine, 25 g	3	+
Ölsardine, 1 Dose, Fischeinwaage 95 g	11	+
Rollmops, 125 g	19	+
Rotbarsch, geräuchert, 50 g	3	+
Sahne Heringsfilet, 300 g	40	1
Sardellen (Anchovis), 1 Stück, 5 g	2	+

Fischwaren und Delikatessen

g Fett

KE

Schellfisch, geräuchert, 50 g	+	+
Schillerlocke, 100 g	24	+
Seelachs in Öl, Lachsersatz, 50 g	4	+
Sprotte, geräuchert, Kieler Sprotte, 50 g	9	+
Thunfisch in Öl, abgetropft, 50 g	4	+
Thunfisch in Öl, 1 Dose Fischeinwaage 180 g	36	+

Fischgerichte – pro Portion

Avocadohälfte mit Krabbensalat (30 g) gefüllt		
Tintenfischringe, frittiert, 125 g	23	1
Fischfrikadelle, paniert, gebraten, 80 g	11	0,5
Fischstäbchen, paniert gebraten, 30 g	3	0,5
Fisch & Chips, 100 g	14	2,5!
Matjesbrötchen	5	3
Kabeljaufilet, paniert, gebraten, 175 g	14	1
Krabbenbrötchen	17	2,5
Lachs, 1 Stück 125 g	17	+
Matjes, Hausfrauenart, 65 g	12	+
Scholle, paniert, gebraten, 175 g	16	1

Krusten-, Schalen- und Weichtiere – pro Portion

Hummer, ausgelöstes Fleisch, 100 g	2	+
Krabben (Garnelen), ausgelöste, 100 g	1	+
Krebs, 80–100 g = 25 g Krebsfleisch	1	+
Krebsfleisch in Dosen, 100 g	4	+
Muscheln (Miesmuscheln), ausgelöst, 100 g	2	+
Scampi (Langusten), ausgelöst, 100 g	1	+
Shrimps, ausgelöst, 100 g	1	+

Gemüse hat wenig oder gar kein Fett.

Ausnahmen sind:

Oliven mit Mandeln, 1 Stück, 8 g	2	+
Oliven, grün, eingelegt, 4 Stück, 20 g	4	+
Oliven, schwarz, eingelegt, 4 Stück, 20 g	8	+

Nur wenige Gemüsesorten können als KE berechnet werden.

Dazu gehören:

! = Besprechen Sie die KE-Berechnung mit Ihrer Ernährungsfachkraft

Dicke Bohnen, 5 EL, 100 g	0	1!
Erbsen, grün, 3 gehäufte EL, 100 g	0	1!
Maiskörner, 2 EL, 20 g	0	0,5!
Maiskolben, ½ Kolben, 100 g	0	1,5!
Rote Beete, in Scheiben geschnitten, 1 mittelgroßes Schälchen, 140 g	0	1!

Obst hat wenig oder gar kein Fett.

Ausnahmen sind:

Avocado, ½ Stück, 115 g	27	+
Nüsse	siehe Seite 53	

Obst

Ananas, 1 große Scheibe, 75 g	0	1
Apfel, ½ mittelgroßer, 75 g	0	1
Apfel, nur Fruchtfleisch, ½ mittelgroßer, 65 g	0	1
Apfelsine, klein, 100 g	0	1
Aprikose (Marille), 2-3 Stücke, 100 g	0	1
Banane, klein, ½ Stück, 50 g	0	1
Beerenmischung, tiefgekühlt, 3 EL, 120 g	0	1
Birne, ½ mittelgroß, 100 g	0	1
Birne, nur Fruchtfleisch, ½ mittelgroß, 90 g	0	1
Blaubeeren, 7 EL, 140 g	0	1
Brombeeren, 8 EL, 140 g	0	1
Cranberry (Moosbeere), roh, 300 g	2	1
Drachenfrucht (Pitahaya), 100 g	0	1
Erdbeeren, 10 Stück, 160 g	0	1
Feige, 80 g	0	1
Granatapfel, ½ kleiner, 70 g	0	1
Guave, 140 g	0	1

Obst

g Fett

KE

Himbeeren, 11 EL, 200 g	0	1
Honigmelone (Zucker-, Netzmelone), $\frac{1}{16}$ Stück, 200 g	0	1
Johannisbeeren, rot, 11 EL, 200 g	0	1
Kaki, 70 g	0	1
Kapstachelbeere (Physalis), 12 Stück, 72 g	0	1
Kirschen, süß, 15 Stück, 75 g	0	1
Kiwi, 90 g	0	1
Kumquat, 5 Stück, 68 g	0	1
Litschi, 6 Stück, 60 g	0	1
Mandarine, groß, 150 g	0	1
Mango, nur Fruchtfleisch, $\frac{1}{4}$ Stück, 90 g	0	1
Mirabellen, 3 Stück, 70 g	0	1
Mispeln, 5 Stück, 100 g	0	1
Nektarine, klein, 90 g	0	1
Kaktusfeige (Opuntien), 2 kleine, 160 g	0	1
Karambole (Sternfrucht), 3 kleine, 270 g	0	1
Pampelmuse (Grapefruit), $\frac{1}{2}$ kleine, 100 g	0	1
Papaya, klein, 150 g	0	1
Passionsfrucht (Maracuja), groß, 100 g	0	1
Pfirsich, mittelgroß, 125 g	0	1
Pflaumen, 4 Stück, 100 g	0	1
Preiselbeeren, 7 EL, 140 g	0	1
Quitte, mittelgroß, 150 g	0	1
Reineclauden, 3 mittelgroße, 100 g	0	1

Obst

Stachelbeeren, 6 EL, 120 g	0	1
Tamarillo (Baumtomate), 100 g	0	1
Wassermelone, 1 handgroßes Stück (ca. $\frac{1}{8}$ einer mittelgroßen, kugelförmigen Melone,) 120 g	0	1
Weintrauben, 10 mittelgroße, 80 g	0	1
Sanddorn, roh, 300 g	0	1
Zitrone, Limette, 3 Stück	0	1

Obstsaft

Apfelsaft, 1 kleines Glas, 1/8 l	0	1
Grapefruitsaft, 1 kleines Glas, 1/8 l	0	1
Multivitaminsaft, 1 kleines Glas, 1/8 l	0	1
Orangensaft, 1 kleines Glas, 1/8 l	0	1

Trockenobst

Apfel, 4 mittelgroße Ringe, 20 g	+	1
Aprikosen, 4 mittelgroße Hälften, 20 g	+	1
Bananenchips, 2 EL, 15 g	+	1
Datteln, 2 Stück, 15 g	+	1
Feige, 1 mittelgroße, 25 g	+	1
Pflaumen, 4 kleine, 20 g	+	1
Rosinen, 1 EL, 20 g	+	1
Cranberrys, gezuckert, 4 Stück, 13 g	+	1

! = Besprechen Sie die KE-Berechnung mit Ihrer Ernährungsfachkraft

TK-Gemüse – pro Packung

Apfel-Rotkohl, 2–3 Portionen, 450 g	8	3,5!
Balkangemüse, 2 Portionen, 300 g	2	2,5!
Buttergemüse, 2 Portionen, 300 g	18	2!
Butter-Leipziger-Allerlei, 2 Portionen, 300 g	11	1!
Grünkohl mit Schmalz, 200 g	17	+
Rahm-Spinat, 2 Portionen, 300 g	17	+

! = Besprechen Sie die KE-Berechnung mit Ihrer Ernährungsfachkraft

 Hülsenfrüchte

Bohnen, roh, 2 EL, 25 g	0	1!
Bohnen, grün, gekocht, 3 EL, 60 g	0	1!
Erbsen, reif, roh, 1 EL, 25 g	0	1!
Erbsen, reif, gekocht, 2 EL, 50 g	0	1!
Kichererbsen, reif, roh, 1 EL, 25 g	0	1!
Kichererbsen, reif, gekocht, 2 EL, 60 g	0	1!
Kidneybohnen a.D., 3 EL, 65 g	0	1!
Linsen, roh, 2 EL, 25 g	0	1!
Linsen, gekocht, 4 EL, 60 g	0	1!
Rote Linsen, roh, 1 gehäufte EL, 20 g	0	1!
Rote Linsen, gekocht, 2 gehäufte EL, 50 g	0	1!
Sojabohnen, roh, 60 g	11	+

Kartoffeln

Kartoffel, mittelgroß, 80 g	+	1
Kartoffeln, als Beilage, 200 g	+	3

Kartoffel-, Knödel- u. Pufferzubereitungen – pro Portion

Bratkartoffeln (aus 200 g Kartoffeln und 1 EL Fett)	12	3
Gekochte Klöße aus Knödelpulver, Halb und Halb, 1 Klob, 100 g	+	2
Kartoffelbrei, selbst zubereitet, 2 EL, 100 g	3	1
Kartoffelchips, ölgeröstet, 1 Tüte, 175 g	69	7,5
Kartoffelchips, ölgeröstet, 15 große Scheiben, 30 g	13	1,5
Kartoffelchips, ölgeröstet, 50 g	20	2
Kartoffelgratin, 200 g	21	2
Kartoffelpuffer (Reibekuchen), zubereitet, 3 Puffer, 150 g	12	5
Kartoffelsalat mit Mayonnaise, 250 g	11	3
Kartoffelsuppe, 250 g	3	1,5
Kroketten, frittiert, 7–8 Stück, 150 g	2	3
Pomme Dauphine, 150 g	38	3
Pommes frites, aus dem Backofen, 150 g	10	3,5
Pommes frites, frittiert, 150 g	25	5
Pommes frites, frittiert, kleine Portion, 70 g	12	2,5
Pommes frites, frittiert, mittlere Portion, 105 g	17	3
Röstkartoffeln, zubereitet mit 1 EL Fett, 250 g	12	
Schweizer Rösti, 1 Stück, 50 g	9	1

Kräuter und Gewürze haben wenig oder gar kein Fett.

Ausnahmen sind:

Meerrettich i.d. Glas*, Thomy, 1 TL, 8 g	1	+
Meerrettich i.d. Tube*, Thomy, 1 TL, 8 g	2	+
Sahne-Meerrettich*, Kühne, 1 EL, 15 g	5	+

* Quellenangaben zu den einzelnen Produktinformationen finden Sie unter www.nestle-marktplatz.de, www.kuehne.de

Gewürze und Würzzutaten

haben wenig oder keine Kohlenhydrate.

Ausnahmen sind:

Mango-Chutney, 1 EL, 15 g	+	0,5
---------------------------	---	-----

Nüsse und Samen

! = Besprechen Sie die KE-Berechnung mit Ihrer Ernährungsfachkraft

Cashewnüsse, 2 EL, 20 g	9	0,5
Erdnüsse, geröstet 1 TL, 5 g	2	+
Erdnüsse, geröstet, 1 Beutel, 50 g	25	0,5
Haselnüsse, 10 Kerne, 10 g	6	+
Haselnüsse, gemahlen, 1 EL, 10 g	6	+
Kokosnuss, frisch, 1 Stück, 50 g	18	+
Kokosraspeln, getrocknet, 100 g	62	0,5!
Kürbiskerne, 1 EL, 15 g	7	+
Leinsamen, ungeschält, 1 EL, 15 g	5	+
Macadamianüsse, 1 EL, 10 g	7	+
Maronen (Edelkastanie), geröstet, 5 Stück, 30 g	1	1!
Mandeln, süß, 10 Kerne, 15 g	8	+
Mohnsamen, 1 EL, 10 g	4	+
Paranüsse, 3 Kerne, 12 g	7	+
Pekannüsse, 4–5 Kerne, 20 g	14	+
Pinienkerne, 2 EL, 20 g	5	+
Pistazien, 1 EL, 10 g	6	+
Sesamsamen, 1 EL, 15 g	8	+
Sonnenblumenkerne, geschält, 1 EL, 15 g	7	+
Studentenfutter, 2 EL, 25 g	8	+
Walnüsse, 10 Hälften, 20 g	12	+

Getreidezubereitungen/Beilagen

Cornflakes* mit Milch, 220 g, davon 30 g Cornflakes	7	2
Dampfnudeln (Rohrnudeln), 2 Stück, 100 g	10	4
Gemüserisotto, verzehrfertig, 1 Portion, 250 g	12	1,5
Getreidebratling, frisch zubereitet, 1 Stück, 125 g	8	1,5
Grießklöße, 2 Stück, 225 g	12	1
Grießschnitten, 3 Stück, 150 g	10	3
Hefeklöße im Backofen, 2 Stück, 90 g	10	3
Hefeklöße, 2 Stück, 180 g	11	8
Käsespätzle, 1 Portion, 250 g	10	3,5
Leberknödel, 2 Stück, 180 g	12	2,5
Maultaschen, schwäbisch, gekocht, 1 Stück, 50 g	3	1,5
Maultaschen, schwäbisch, gekocht, 150 g	9	4
Mehlklöße, fränkisch, 2 Stück, 180 g	+	4
Nudeln, Spaghetti, Glasnudeln, Beilage, gegart, 150 g	+	4
Nudeln, Spaghetti, Glasnudeln, Hauptmahlzeit, gegart, 300 g	+	8,5
Nudeln, Spaghetti, Glasnudeln, roh = 15 g, gegart = 45 g	+	1,5
Porridge, 250 g	28	5,5
Quinoa, Beilage, gegart, 150 g	2	5
Ravioli mit Hackfleischfüllung, gegart, 250 g	4	3,5
Ravioli, 1 Stück mit etwas Soße, 25 g	+	0,5

* Quellenangaben zu den einzelnen Produktinformationen finden Sie unter www.nestle-cereals.com/de

Getreidezubereitungen/Beilagen

Reis, Beilage, gegart, 150 g	+	4
Reis, gegart, 2 EL, 45 g	+	1
Semmelknödel, 2 Stück, 180 g	11	4
Spätzle, Beilage, gegart, 150 g	3	3
Vollkornnudeln, Beilage, gegart, 150 g	2	3,5
Zwetschgenknödel mit Zimt und Zucker, 150 g	5	3,5

Nudelgerichte

Gemüse-Nudel-Auflauf aus 240 g gegarte Nudeln	15	7,5
Lasagne mit Hackfleisch, 1 Portion, 250 g	36	3
Nudelaufwurf mit Hackfleisch, 1 Portion, 250 g	37	8
Nudelsalat mit Äpfeln, Tomaten und Mayonnaise, 160 g	6	3
Spaghetti, gegart, 240 g mit 6 EL Bolognese	10	7
Spaghetti, gegart, 240 g mit 6 EL Tomatensoße	7	7
Spaghetti, gegart, 240 g mit 6 EL Gorgonzolasoße/ Carbonara/Käsesoße/Sahnesoße	19	7

Müsli – pro Portion (ohne Milch)

Cornflakes*, Maisflocken, 2 EL, 15 g	+	1
Haferflocken 1 EL, 15 g	1	1
Müsli mit Nüssen, 50 g	10	2
Müsli mit Schokolade, 50 g	6	2,5
Müsli mit Trockenfrüchten, 50 g	3	2,5

* Quellenangaben zu den einzelnen Produktinformationen finden Sie unter www.nestle-cereals.com/de

Frühstücksideen – pro Portion 30 g, mit 125 ml Milch, 3,5 % Fett

Cini Minis	8	3
Clusters* Mandel-Nuss	8	2,5
Cornflakes*, Smacks*	5	1,5
Tresor,* Choco Nut	10	2,6
Vollkorn Haferfleks*	6	1,5

* Quellenangaben zu den einzelnen Produktinformationen finden Sie unter www.nestle-cereals.com/de, www.kelloggs.de, www.koelln.de

Bindemittel

Bindemittel, wie z. B. Gelatine oder Agar-Agar, sind fett- und KE-frei

Mehl

Buchweizenmehl, 1 gehäufter EL, 15 g	+	1
Grünkernmehl, 1 gehäufter EL, 15 g	+	1
Hafermehl, 1 gehäufter EL, 15 g	1	1
Maismehl, 1 gehäufter EL, 15 g	+	1
Reismehl, 1 gehäufter EL, 15 g	+	1
Roggenmehl, 1 gehäufter EL, 15 g	+	1
Weizenmehl, 1 gehäufter EL, 15 g	+	1
Weizenmehl, Typ 405, 1 gehäufter EL, 15 g	+	1
Weizenvollkornmehl, 2 EL, 20 g	+	1
Semmelmehl (Paniermehl), 1 EL, 15 g	+	1

Stärke

Kartoffelstärke, 1 gehäufter EL, 15 g	+	1
Maisstärke, 1 gehäufter EL, 15 g	+	1
Reisstärke, 1 gehäufter EL, 15 g	+	1
Sago (Tapioka), 1 gehäufter EL, 15 g	+	1
Soßenbinder für 60 ml fertige Soße	+	1
Weizenstärke, 1 gehäufter EL, 15 g	+	1
Puddingpulver, Schokolade, Vanille, 1 gehäufter EL, 15 g	+	1

Brot und Brötchen

Baguette, 1 fingerdicke Scheibe, 25 g	+	1
Blätterteig-, Butterhörnchen, Croissant, ½ Stück, 33 g	11	1
Eiweißbrot, Guten-Abendbrot, 2 Scheiben, 70 g	10	1
Fladenbrot, 1 daumenbreites Stück (500 g = 20 Stücke), 25 g	+	1
Grahambrot, 1 dünne Scheibe, 30 g	1	1
Knäckebrötchen, 1 mittlere Scheibe, 20 g	+	1
Laugenstange, ½ Stange, 40 g	+	1
Leinsamenbrot, 1 dünne Scheibe, 30 g	+	1
Pumpernickel, ½ Scheibe, 25 g	+	1
Reiswaffel, 1 Stück, 14 g	+	1
Roggenmischbrot, ½ mittelgroße Scheibe, 25 g	+	1
Roggenvollkornbrot, ½ Scheibe, 25 g	+	1
Toastbrot, 1 Scheibe, 25 g	+	1
Vollkornbrot, ½ mittlere Scheibe	+	1
Vollkornbrötchen, ½ Stück, 30 g	+	1
Vollkorntoastbrot, 1 Scheibe, 25 g	+	1
Weizenbrötchen, ½ Stück, 25 g	+	1
Weizenmischbrot, ½ Scheibe, 25 g	+	1
Zwieback, 1 Stück, 15 g	+	1

Toastvariationen, überbacken – pro Stück

Käsetoast, 65 g	14	1,5
Käsetoast mit Früchten, 110 g	14	2
Käsetoast mit Schinken, 95 g	18	1,5
Käsetoast mit Schinken und Früchten, 140 g	18	2

Brotaufstrich, süß – pro Portion 2 TL, 20 g

Apfelkraut	+	1
Erdnusscreme	15	+
Fruchtgelee	+	1
Honig	+	1
Konfitüre, Marmelade	+	1
Nuss-Nougat-Creme	6	1
Nutella*	6	1
Pflaumenmus	+	1
Rübenkraut (Melasse)	+	1

* Quellenangaben zu den einzelnen Produktinformationen finden Sie unter www.nutella.com

Brotaufstrich – pikant

Gänseleberpastete, 25 g	5	+
Pflanzlicher Brotaufstrich, 30 g	6	+
Sardellenpaste, 1 TL, 10 g	1	+

Pasteten, Pizza – pro Portion

Königspastete, 1 Stück	20	1
Pizza Hawaii, selbst zubereitet, 250 g	23	6,5
Pizza Margherita, selbst zubereitet, 250 g	21	6
Pizza Salami, selbst zubereitet, 250 g	31	4
1 Pizza aus der Pizzeria, Durchmesser 24 cm i.D.	31	9,5

Backteig

Blätterteig, 100 g	32	3
Blätterteig, tiefgekühlt, 5 Scheiben, 300 g	50	10,5
Kuchen aus Quark-Öl-Teig/Rührteig	6	1,5
Mürbeteigboden, 300 g	68	15
Pizzateig, Hefeteig, roh, 30 g	4	1
Tortelett, ohne Belag, 25 g	5	1,5
Tortenboden, Biskuit-Obstboden, 200 g	8	13

Backzutaten – pro Packung

Backöl, 1 Fläschchen, 2 ml	2	+
Blockschokolade, ½ Tafel, 100 g	28	6
Kuvertüre, halbbitter, 100 g	36	4,5
Marzipan-Rohmasse, ½ Packet, 125 g	43	5
Mohn, 125 g	53	0,5
Mokkabohnen, 10 Bohne, 15 g	4	1

Backzutaten – pro Packung

Orangeat, 1 Packung, 100 g	+	7
Tortenguss, klar oder rot, 13 g	0	+
Zitronat (Sukkade), 1 Packung, 100 g	+	7

Kuchen und Torten – pro Stück

Apfelkuchen (Hefeteig), 150 g	5	3,5
Apfelkuchen (Rührteig), 150 g	14	4
Apfelkuchen, gedeckter (Mürbeteig), 100 g	9	3
Apfelstrudel, 150 g	10	5
Baumkuchen, 70 g	16	3,5
Bienenstich, 75 g	12	2
Biskuitrolle mit Sahnefüllung, 80 g	9	2
Biskuitschnitte, 45 g	9	2
Brownie, 45 g	27	3
Buttercremetorte, 100 g	15	3
Butterkuchen (Hefeteig, vom Blech), 75 g	15	3
Christstollen, 70 g	19	3
Donauwelle, 100 g	19	2,5
Frankfurter Kranz, 80 g	6	2,5
Früchtebrot (Rührteig), 50 g	10	2,5
Früchtekuchen (Englischer Kuchen), 50 g	10	2,5
Gewürzkuchen, 60 g	6	3

Backwaren

g Fett

KE

Hefezopf, 70 g	9	3
Käsekuchen (Hefeteig vom Blech), 100 g	8	2,5
Käsekuchen, im Durchschnitt, 140 g	17	3
Käsesahnetorte, 120 g	23	3
Kekskuchen (Kalter Hund), 40 g	15	1,5
Königskuchen, 70 g	9	3,5
Linzer Torte, 100 g	24	4
Mandelkuchen, 70 g	22	2,5
Mokka-Sahnetorte, 120 g	27	3
Mohnkuchen, Mohnstriezel, 100 g	16	6
Mohnstreuselkuchen (Hefeteig vom Blech), 100 g	14	4,5
Nusskuchen, 70 g	22	2,5
Nusstorte, 100 g	24	3
Obstkuchen (Hefeteig vom Blech), 100 g	6	2
Obstkuchen (Quark-Öl-Teig), 100 g	13	3
Obsttorte (belegter Tortenboden, Mürbeteig), 130 g	14	3
Obsttorte (belegter Tortenboden, Biskuitteig), 130 g	2	4
Obsttörtchen (belegte Torteletts), 100 g	11	2,5
Prinzregententorte, 100 g	21	4,5
Quark-Öl-Teig, 30 g	6	1,5
Quarkstollen (Rührteig), 70 g	6	3,5
Quarkstrudel, 150 g	12	4
Quiche Lorraine, 150 g	16	3,5
Rehrücken, 70 g	17	3

Kuchen und Torten – pro Stück

Rhabarbertorte mit Baiser, 100 g	9	3
Rüblitorte (Möhren-Nuss-Torte), 120 g	20	4

Kuchen und Torten – pro Stück

Rührkuchen, Napfkuchen, Rodonkuchen, Marmorkuchen, 70 g	15	3
Sachertorte, 110 g	27	5
Sahnetorte, i.D., 120 g	27	2,5
Sandkuchen, 70 g	20	3,5
Schokoladen-Sahnetorte, 120 g	29	3,5
Schwarzwälder Kirschtorte, 140 g	23	2,5
Streuselkuchen (Hefeteig vom Blech), 75 g	10	3,5
Zitronenkuchen, 70 g	11	3
Zuckerkuchen, 70 g	11	3,5
Zwetschgenkuchen, Pflaumenkuchen (Hefeteig), 100 g	1	3
Zwiebelkuchen (Hefeteig vom Blech), 100 g	9	1,5

Gebäck und Kaffeestückchen – pro Stück

Amerikaner, 100 g	9	5
Apfeltasche, (Apfel im Schlafrock) (Blätterteig), 70 g	14	2
Belgische (Lütticher) Waffel, 60 g	10	4

Backwaren

g Fett

KE

Berliner Pfannkuchen, Krapfen, Kräppel (mit Konfitüre), 60 g	8	2
Blätterteigstücke, 70 g	23	2
Buchteln (Hefeteig), 90 g	13	4,5
Dampfnudeln (Rohrnudeln), 2 Stück, 100 g	10	4,5
Donut (Schmalzkrapfen), 75 g	11	3
Hefeteilchen i.D., 70 g	10	3
Milch-Schnitte*, 28 g	8	1
Muffin i.D., 45 g	6	2
Nussecke (Mürbeteig), 50 g	18	2
Plunderstück mit Marzipanfüllung, 90 g	19	3,5
Rosinenschnecke, 65 g	9	3,5
Schuhsole, gefüllt (Blätterteig), 100 g	32	3
Schweineöhrchen (Blätterteig), 50 g	19	2
Spritzkuchen, 70 g	6	3
Waffeln (Herzform), 55 g	9	2
Wespennester (Baiser), 25 g	6	1
Wiener Hörnchen (Hefeteig), 50 g	12	2
Windbeutel mit Schlagsahne, 100 g	24	1,4

* Quellenangaben zu den einzelnen Produktinformationen finden Sie unter www.kinder.com

Dauerbackwaren, Knabberartikel – pro Stück/Portion

American Cookie, 19 g	6	1
Baiser, groß, Schale, 25 g	0	2,5
Biskuit-Plätzchen, Löffelbiskuit, Eiswaffel, 5 g	+	0,5

Dauerbackwaren, Knabberartikel – pro Stück/Portion

Butterkeks (Mürbekeks), 2 Kekse, 12 g	2	1
Doppelkeks mit Kakaocremefüllung, 1 Stück, 24 g	5	1,5
Keks-Riegel, 22 g	6	1
Kleingebäck, gemischt, 50 g	13	3
Müslikekse, 4 Stück, 20 g	5	1
Nussplätzchen, 2 Stück, 20 g	7	1
Russisch Brot (Buchstabengebäck), 1 „Buchstabe“, 5 g	0	0,5
Spitzbuben (Mürbeteig), 20 g	7	1
Tortelett ohne Belag, 25 g	7	1,5
Tortenboden (Biskuitteig), 200 g	35	3,5
Tortenboden (Mürbeteig), 300 g	67	9,4
Vollkornmürbekeks, 6 Stück, 30 g	7	1
Waffel, mit Schokoladenüberzug, 2 Stück, 20 g	4	1
Wiener Boden, 200 g	8	11
Zwieback, 1 Stück, 15 g	+	1
Zwieback, eifrei, 1 Stück, 15 g	+	1

Weihnachtsgebäck

Aachener Kräuterprinten, 20 g	+	1,5
Aachener Weichprinten, Schoko-Nuss, 25 g	4	1,5
Anisplätzchen, 8 g	+	0,5
Basler Leckerlie, 25 g	1	1,5
Buttergebäck, 10 g	1	0,5

Backwaren

g Fett

KE

Dominostein, 13 g	2	0,5
Dresdner Stollen, Christstollen, 70 g	15	3
Elisen-Lebkuchen, 40 g	8	2
Früchtebrot (Rührteig), 50 g	6	2,5
Heidesand, 10 g	2	0,5
Honigkuchen, 70 g	1	4,5
Kokosmakronen, 10 g	2	0,5
Liegnitzer Bombe, 60 g	6	3,5
Mandelmakronen, 10 g	2	0,5
Marzipanstollen (Hefeteig), 100 g	19	5
Mohnstollen, 100 g	14	4
Nürnberger Lebkuchen, 40 g	6	2,5
Nussplätzchen, 20 g	3	0,5
Pfefferkuchen, 10 g	1	0,5
Pfeffernüsse, 12 g	1	1
Pflastersteine, 12 g	1	1
Plumpudding, 100 g	11	3
Quarkstollen, 100 g	9	5
Schwarz-Weiß-Gebäck, 10 g	2	0,5
Spekulatius, 10 g	3	0,5
Springerle, 10 g	+	0,5
Spritzgebäck, 10 g	2	0,5
Vanillekipferl, Vanillemürbchen, 17 g	2	0,5
Wespennest, Baiser, 25 g	4	1
Zimtstern, 7 g	2	0,5

Suppen – pro Portion 250 ml

Blumenkohl-, Broccoli- oder Zucchini-cremesuppe	10	0,5
Borschtsch	21	0,5
Champignon-cremesuppe	14	1
Cremsuppen i.D.	14	0,5
Erbsensuppe mit Schinkenspeck	6	1,5
Französische Zwiebelsuppe	15	0,5
Gulasch-/Ochsenschwanzsuppe, mit Kartoffelwürfel	10	0,5
Hackfleisch-Lauchsuppe	10	0,5
Hühnersuppe mit 2 gehäuften EL Nudleinlage	8	1
Italienische Gemüsesuppe (Minestrone)	12	0,5
Kartoffelsuppe	4	1,5
Kürbis-cremesuppe	12	1
Linsensuppe	+	1
Serbische Bohnensuppe	11	1,5!
Spanische Gemüsesuppe (Gazpacho)	15	2
Spargel-cremesuppe	11	0,5
Tomaten-cremesuppe	10	1

Soßen – pro Portion, 3 EL, 30 ml

Bolognesesoße	5	+
Bratensoße, dunkel	3	+
Frankfurter grüne Kräutersoße	15	+
Jägersoße	19	0,5
Käse-, Rahm-, Sahne- oder Kräutersahnesoße	12	+
Meerrettichsoße	7	0,5
Sauce Béchamel	5	0,5
Sauce Béarnaise, Sauce Hollandaise, Holländische Soße	37	+
Tomatensoße	6	+

Salatsaucen – pro Portion 1½ EL, 30 ml

Salatsauce aus Joghurt	2	+
Salatsauce, französische Vinaigrette	20	+
Salatsauce aus Mayonnaise	21	+
Salatsauce aus Essig und Öl	10	0

Feinkostsoßen/Grillsoßen – pro EL, 15 g

Aioli-Sauce	12	+
Barbecue-Grill-Sauce	+	0,5
Cocktailsauce	8	+
Cumberlandsoße, weinhaltig	+	0,5
Curry-Ketchup	+	0,5
Curry-Sauce	4	+
Knoblauchsoße, hell	7	+
Mayonnaise, Remouladensoße, 70 % Fett	14	+
Mayonnaise, Remouladensoße, 80 % Fett	16	+
Pesto	9	+
Schaschliksauce	+	0,5
Sojasauce	+	+
Tabasco, 1 Tropfen, 1 g	+	+
Tomatenketchup	+	0,5
Worcester-Sauce, 10 Spritzer	+	+

Süße Gerichte, verzehrfertig – pro Portion

Grießbrei, 300 g	18	6,5
Kirschmichel, 300 g	10	6
Milchreis, Reisbrei, 300 g	15	6
Müsli mit Nüssen (50 g) mit Vollmilch (125 ml)	15	3
Müsli mit Schokolade (50 g) mit Vollmilch (125 ml)	11	3,5
Müsli mit Trockenfrüchten (50 g) mit Vollmilch (125 ml)	8	3,5
Quarkauflauf mit Äpfeln, 300 g	24	3

Süße Suppen, warm und kalt – pro Portion, ¼ l

Biersuppe	12	2,5
Brotsuppe	6	2
Milchsuppe	11	2,5
Buttermilchkaltschale	2	3,5
Fruchtkaltschale	1	3

Desserts, selbsthergestellt nach übl. Rezeptur – pro Portion 125 g

Buttermilchgelee mit 3 EL Vanillesoße	3	1,5
Gezuckerte Beeren, 100 g	0	1
Gezuckerte Beeren mit 125 ml Vollmilch	2	1,5
Götterspeise mit 3 EL Vanillesoße	2	2
Grießflammerie mit Kirschen	2	1,5
Kompott mit frischem Obst	0	2
Krokantcreme	12	3
Mokkacreme	15	2
Obstsalat	0	3
Pudding, sturzfähig	4	2,5
Pudding, sturzfähig mit 3 EL Schokoladensoße	6	3
Quarkcreme mit Früchten	2	2
Rote Grütze mit 60 ml Vollmilch	2	1
Schokoladencreme	17	2
Schokoladenflammeri	6	2
Vanillecreme	5	1,5
Vanilleflammeri	4	2
Weincreme	15	2

Spezialitäten-Desserts – pro Portion 125–150 g

Apfelscheiben in Rumteig, 150 g	2	3
Arme Ritter (1 Scheibe Toast in 10 g Butter ausgebacken)	12	1
Bananen im Teigmantel, 150 g	5	3,5
Birne Helene, 180 g	3	3
Crêpe Suzette	14	3,5
Crème brûlée	32	2,5
Omelette Soufflé	15	4
Omelette Surprise	18	3
Pfirsich Melba	14	3
Salzburger Nockerln	18	2,5
Tiramisu, 125 g	27	2,5
Bayrische Creme, 125 g	21	1,5
Mousse au Chocolat, 90 g	23	1

Pudding aus Puddingpulver – pro Becher/Portion, 125 g

Schokoladenpudding	4	2,5
Vanillepudding	4	2,5

Eis – pro Portion 1 Kugel, 65 g

Eiscreme	8	1,5
Fruchteis	1	2
Milchspeiseeis	14	1
Softeis, Frucht-, 90 g	2	2
Softeis, Milch-, 90 g	14	1,5

Eisspezialitäten

Eiskaffee mit Sahne, 1 Glas, 250 g	17	1
Eisschokolade, 1 Glas, 250 g	30	5
Spaghetti-Eis, 1 Becher, 300 g	23	6
Krokantbecher, 1 Becher, 300 g	27	6
Erdbeerbecher, 1 Becher, 300 g	12	6

Dessert-Soßen, selbsthergestellt nach üblicher Rezeptur –
pro Portion, 60 ml

Fruchtsoße	0	1
Karamellsoße	3	1,5
Schokoladensoße	2	0,5
Vanillesoße	2	0,5
Weinschaumsoße	2	1

Zucker und Süßstoffe enthalten kein Fett.

Schokolade – 1 Riegel, 20 g

Nussschokolade	6	1
Vollmilchschokolade	6	1
Zartbitterschokolade	7	1

Süßwaren

After Eight*, 3 Täfelchen	3	2
Balisto KornMix*, 1 Riegel	5	1
Bounty*, 2 Stück	15	3
Choco Crossies*, 1 Portion	5	1
Duplo*, 1 Riegel	6	1
Ferrero Küsschen*, 1 Stück	4	0,5
Fondant, 1 Würfel	0	1
Quaxi, Tropifrutti, ..., 50 g	0	3,5
Fruchtgummi, 10 g	0	1
Geleefrüchte, 50 g	0	4
Gummibärchen (Goldbären)*, 25 Stück	0	3,5
Gummibärchen (Goldbären)*, 6 Stück	0	1

* Quellenangaben zu den einzelnen Produktinformationen finden Sie unter www.nestle-marktplatz.de, www.balisto.de, www.bounty-insel.de, www.duplo.de, www.ferrero-kuesschen.de, www.haribo.com, www.hanuta.de, www.milka.de, www.kinder.com, www.knoppers.de, www.mms.com, www.mars-riegel.de, www.moncherie.de, www.nappo.de, www.hosta-group.com, www.raffaelo.de, www.ferrerorocher.com/de/, www.snickers.de, www.toffifee.de, www.twix.de

Süßwaren

Hanuta*, 1 Stück	7	1
I love Milka*, 4 Pralinen	2	0,5
Kandierte Feige, 50 g	0	3
Karamell-Riegel, 30 g	7	1,5
Kinder Bueno*, 1 Riegel	8	1
Kinder Country*, 1 Riegel	8	1
Kinder Happy Hippo Croki*, 1 Riegel	8	1
Kinder Pingui*, 1 Riegel	9	1
Kinder Schoko-Bons*, 2 Stück	4	0,5
Kinderriegel*, groß, 1 Riegel	7	1
Kinderschokolade*, 1 Riegel	4	0,5
Kitkat*, 1 Riegel	11	2,5
Kitkat*, Mini, 1 Stück	4	1
Knoppers*, 1 Riegel	8	1
Lakritze, 50 g	+	4
Lion*, 1 Riegel	3	3
Lion*, Mini, 1 Stück	1	1
M+M's Peanuts*, 1 kleine Tüte	11	2,5
Mars*, 1 Riegel	9	3,5
Marshmallow, Zuckerwatte, 7 g	0	0,5
Marzipan, 50 g	12	3
Marzipankartoffel, 2 Stück	2	0,5

Süßwaren

g Fett

KE

Milch-Schnitte*, 1 Stück	8	1
Mokka-Bohne, 1 Bohne	+	0,5
Mon Cheri*, 1 Praline	2	0,5
Müsli-Riegel i.D., 25 g	5	1
Nappo*, 1 Stück	6	4
Nippon-Knusper-Häppchen, 1 Häppchen	4	1
Nougat, 50 g	11	3
Nougatstück, 11 g	3	0,5
Nussini Schoko-Riegeln*, 1 Riegel	12	2
Nuts-Riegel*, 1 Riegel	10	2,5
Nuts, Mini*, 1 Stück	4	1
Osterei „Nougat“, 1 Ei	8	1
Osterei, 2 kleine Schokoladeneier	3	0,5
Popcorn, süß, 1 Handvoll	1	1,5
Praline i.D., 12 g	1	1
Praline mit Marzipan gefüllt, 12 g	4	0,5
Raffaello-*, Rocher-Praline*, 1 Kugel	5	0,5
Rumkugel, 20 g	2	1,5
Schaumzuckerware, 50 g	0	4
Schokokuss, 20 g	3	1,5
Schokolinsen, 50 g	7	4

* Quellenangaben zu den einzelnen Produktinformationen finden Sie unter www.nestle-marktplatz.de, www.balisto.de, www.bounty-insel.de, www.duplo.de, www.ferrero-kuesschen.de, www.haribo.com, www.hanuta.de, www.milka.de, www.kinder.com, www.knoppers.de, www.mms.com, www.mars-riegel.de, www.moncherie.de, www.nappo.de, www.hosta-group.com, www.raffaello.de, www.ferrerorocher.com/de/, www.snickers.de, www.toffifee.de, www.twix.de

Süßwaren

Schokolinsen, 6 Stück, 9 g	1	0,5
Smarties*, 1 Faltschachtel	4	1,5
Snickers*, 1 Riegel	11	3
Toffifee*, 1 Stück	2	0,5
Trüffel-Praline, 12 g	4	0,5
Twix*, 1 Riegel	6	1,5
Überraschungsei*	7	1

* Quellenangaben zu den einzelnen Produktinformationen finden Sie unter www.nestle-marktplatz.de, www.balisto.de, www.bounty-insel.de, www.duplo.de, www.ferrero-kuesschen.de, www.haribo.com, www.hanuta.de, www.milka.de, www.kinder.com, www.knoppers.de, www.mms.com, www.mars-riegel.de, www.moncherie.de, www.nappo.de, www.hosta-group.com, www.raffaello.de, www.ferrerorocher.com/de/, www.snickers.de, www.toffifee.de, www.twix.de

Bonbon – pro Stück, 5 g

Bonbon i.D.	0	0,5
Fruchtbonbon	0	0,5
Saure Bonbons	0	0,5
Weichkaramell	0	0,5

Süßungsmittel

1 gestr. TL Zucker, 5 g	0	0,5
3 Würfelzucker, 10 g	0	1

Knabberartikel

Erdnüsse, geröstet, 1 Beutel, 50 g	25	0,5
Erdnusslocken, Erdnussflips, 25 g	9	1
Gemüsechips, 30 g	11	1
Kartoffelchips, ölgeröstet, 15 große Scheiben, 30 g	13	1,5
Käsegebäck, Blätterteig, 40 g	15	1,5
Kräcker, große, rechteckig, 10 Stück, 36 g	7	2
Reis-Gebäck, japanisch, 50 g	4	3,5
Salzstangen, 10 Stück, 15 g	+	0,5
Tortillachips, 30 g	6	2

Kaffee, internationale Kaffeespezialitäten und ähnliche Getränke – pro Portion

Cappuccino mit Milch, ohne Zucker, 150 ml	3	+
Einspänner (Mokka und Obers), ohne Zucker, 100 ml	7	+
Eiskaffee englische Art ($\frac{1}{3}$ Kaffee, $\frac{1}{3}$ Speiseeis, $\frac{1}{3}$ Obers), 150 ml	22	1,5
Eiskaffee, Frapuccino, 250 ml	17	1
Irish Coffee, 250 ml	13	6
Kaiser Melange, 150 ml	10	1
Latte Macchiato, ohne Zucker, 250 ml	4	1
Milchkaffee, Café au lait (halb Milch/halb Kaffee), 250 ml	4	0,5
Pharisäer, 250 ml	5	2
Rüdesheimer Kaffee, ohne Zucker, 200 ml	15	0,5

Kakao und ähnliche Getränke – pro Portion

Eisschokolade, 1 Glas, 250 ml	30	5
Heiße Schokolade, 1 Becher, 250 ml	13	2,5
Kakao (Milchkakao), 1 Becher, 250 ml	10	2

Mineral- und Tafelwasser enthalten keine Fette und Kohlenhydrate.

Alkoholische Getränke enthalten kein Fett, allerdings Kohlenhydrate.

Die mögliche KE-Berechnung alkoholischer Getränke sollte nur in Absprache mit der Ernährungsfachkraft erfolgen.

Getränke – pro Glas 250 ml

Fruchtsäfte und Nektare

Apfelsaft	0	2
Fruchtsaft i.D.	0	2
Kirschsafte, ungezuckert	0	1,5
Multivitaminnektar	0	1
Multivitaminsaft, ungezuckert	0	2
Orangensaft, ungezuckert	0	1,5
Sanddornbeerensaft	2	1
Traubensaft, ungezuckert	0	3

Fruchtsirup und -dicksäfte – pro EL, 20 g

Apfeldicksaft, Birnendicksaft	0	1,5
Fruchtsirup i.D.	0	1,5
Holunder-Muttersaft, ungezuckert	0	+
Sanddornbeeren-Muttersaft, ungezuckert	0	+

Limonade, Fruchtsaftgetränke und alkoholfreie Getränke –
pro Glas, kleine Flasche

Alkoholfreies Bier, 300 ml	0	1,5
Bitter Lemon, 1 Glas, 200 ml	0	1,5
Coca Cola*, 1 Glas, 200 ml	0	2
Eistee, 1 Glas, 200 ml	0	1,5
Energiedrink, 250 ml	0	2,5
Fanta, Sprite, 1 Glas, 200 ml	0	2
Ginger Ale, 1 Glas, 200 ml	0	1,5
Limonade i.D., 1 Glas, 200 ml	0	2
Tonic Water, 1 kleine Flasche, 200 ml	0	1,5

* Quellenangaben zu den einzelnen Produktinformationen finden Sie unter
www.coca-cola-deutschland.de

Gemüsesäfte – pro Glas 200 ml

Gemüsesaft i.D.	+	0,5
Gemüsemischung-Trunk	9	1
Karottensaft	0	1
Rote-Beete-Saft	0	1,5
Sauerkrautsaft	0	+
Tomatensaft	0	0,5

Partyhappen – pro Happen, pro Portion

! = Besprechen Sie die KE-Berechnung mit Ihrer Ernährungsfachkraft

Cocktailkirsche, 3 g	+	+
Cocktailwürstchen, 10 g	2	+
Cornichon, 5 g	0	+
Eiscreme, 1 Kugel, 65 g	8	1,5
Erdnüsse, 1 TL, 5 g	3	+
Feige, kandiert, 50 g	+	3
Geflügelsalat, 2 gehäufte EL, 50 g	6	+
Gewürzgurke, 50 g	0	0
Gurke, frisch, 1 Scheibe, 5 g	0	0
Haselnusskerne, 10 Kerne, 10 g	6	+
Heringssalat, 2 gehäufte EL, 50 g	14	+
Kartoffelsalat mit Mayonnaise, 2 gehäufte EL, 50 g	6	0,5
Käsewürfel, 2 Würfel, 15 g	3	+
Kräcker, groß, rechteckig, 10 Stück, 36 g	7	2
Kürbisfrüchte, süßer-sauer eingelegt, 5 g	+	+
Mandarinestückchen (Dose), 2 g	+	+
Mandel, 10 Kerne, 15 g	8	+
Mayonnaise (80 %), 1 TL, 10 g	8	0
Oliven, grün, eingelegt, 4 Stück, 20 g	4	+
Oliven, schwarz, eingelegt, 4 Stück, 20 g	8	+
Oliven mit Mandeln, 1 Stück, 8 g	2	+

Partyhappen

g Fett

KE

Partyhappen – pro Happen, pro Portion

Rollmops, 125 g	19	0
Salzmandel, 10 Kerne, 15 g	1	+
Sardellenfilet, 5 g	+	0
Studentenfutter, 2 EL, 25 g	8	+
Waldorfsalat, 2 gehäufte EL, 50 g	12	0,5
Walnüsse, 10 Hälften, 20 g	12	+

Süßes – pro Portion

Brownie	8	2,5
Belgische (Lütticher) Waffel	10	4
Donut (Schmalzkrapfen)	11	3
Blätterteig-, Butterhörnchen, Croissant	22	2
Krapfen, Bagel	14	2
Baklava, 1 Stück	12	1
Milchshake, Vanille, 1 Becher	15	2,5

Herzhaftes

Pizza und Backwaren – pro Portion

Baguette Classic (mit Schinken, Käse, Salat, Tomate)	10	2
Baguette mit Mozzarella und Tomate	8	2,5
Baguette Salami (Salami, Salat, Tomate)	11	2,5
Käsetoast mit Schinken und Früchten, 1 Toast	18	2
Käsetoast mit Schinken, 1 Toast	18	1,5
Laugenbrezel mit Butter	11	6
Pizza aus der Pizzeria, Durchmesser 24 cm i.D.	31	9,5
Pizza Hawai, ¼ Stück	8	2,5
Pizza Margarita, ¼ Stück	8	2,5
Pizza, vegetarisch, ¼ Stück	7	2
Quiche Lorraine, 150 g	16	3,5
Sesambagel, 1 großer	4	6
Zwiebelkuchen (Hefeteig vom Blech)	9	1,5

Fast Food – pro Portion

Big King ^{®*} , Burger King	31	3
Big Mac ^{®*} , Mc Donald	26	4
Bockwurst	29	+
Brathähnchen, ½ Stück	33	+
Bratwurst mit Senf	39	+
Cheeseburger, einfach	17	3
Chicken-Nuggets, 6 Stück	14	1
Clubsandwich mit Geflügelfleisch	17	4,5
Clubsandwich mit Tomaten-Mozzarella	16	1,5
Currywurst mit Soße	38	0,5
Döner Kebab	15	9
Doppel Cheeseburger	23	3
Falafel im Fladenbrot mit Salat und Soße	20	10
Fish & Chips	31	9,5
Backfischbaguette	34	6,5
Fleischkäse	41	+
Hamburger	9	2,5
Hot Dog	10	2,5
Lahmacun	24	5,5
Pommes frites	25	5
Wrap mit Hähnchenfleisch	11	2

* Quellenangaben zu den einzelnen Produktinformationen finden Sie unter www.burgerking.de, www.mcdonalds.com

Internationale Gerichte – pro Portion

Burrito, klassisch	39	10
Chop Suey	26	1
Fleischpirogge mit Sauerkraut	18	3,5
Frühlingsrolle	6	2
Gebratene Nudeln mit Gemüse	21	3,5
Gebratener Reis mit Hähnchen, Ei und Gemüse	23	2,5
Gyros mit Tsatsiki	34	0,5
Käsespätzle	10	3,5
Köttbullar mit Rahmsoße und Preiselbeeren	66	2
Minestrone	4	0,5
Paella	9	2,5
Pekingsuppe	4,5	1,5
Sushi mit Gemüse, 1 Stück	2	0,5
Sushi mit Fisch, 1 Stück	1	0,5
Thai-Curry mit Hähnchen und Reis	14	4,0

Da ein CF-bedingter Diabetes im Säuglingsalter sehr selten vorkommt, haben wir auf die KE-Berechnung verzichtet.

Säuglings-Anfangsnahrung

100 ml verzehrfertige Zubereitung

ca. 3–4

Säuglingsmilchnahrung Stufe Pre

Säuglingsmilchnahrung Stufe 1

Säuglings-Anfangsnahrung

auf Proteinhydrolysatbasis (HA)

auf Proteinhydrolysatbasis (HA1)

auf Sojaproteinbasis

Infatrini (Fa. Nutricia*)

Infatrini Peptisorb (Fa. Nutricia*)

5,4

Infasource (Fa. Nestlé*)

5,5

Muttermilch/Frauenmilch

4

* Quellenangaben zu den einzelnen Produktinformationen finden Sie unter www.nutricia.de, www.nestlehealthscience.de

Säuglings-Folgenahrung

100 ml verzehrfertige Zubereitung

ca. 3–4

Folgemilchnahrung Stufe 2

Folgenahrung auf Proteinhydrolysatbasis

Beikost

Gemüsezubereitung

1 Glas, 190 g (siehe Fettangaben auf dem Glas) ca. 0–8

Milch-Getreidebreie

Instant-Milchbreie pro Portion ca. 3,5–9
(siehe Fettangabe auf dem Glas)

Milchbreie im Glas, 190 g ca. 3–7
(siehe Fettangaben auf dem Glas)

Milchbreie im Glas, 220 g ca. 4–8
(siehe Fettangaben auf dem Glas)

Getreidebrei ohne Milch

Instant-Brei und Brei zum Kochen ca. 0–5,5
(siehe Fettangaben auf dem Glas)

Verzehrfertiger Brei, 1 Glas, 190 g
(siehe Fettangaben auf dem Glas)

Fruchtzubereitung

1 Glas, 190 g (siehe Fettangaben auf dem Glas) ca. 0–8

Menüs

1 Glas, 100 g	ca. 1,5–5
(siehe Fettangabe auf dem Glas)	
die meisten Menüs enthalten 3 g Fett auf 100 g	

Auswahl einiger Supplemente – ohne MCT

Duocal[®]*, Nutricia

2 gehäufte TL, 15 g	2,1	1,1
2 gehäufte EL, 30 g	4,2	2,2

Maltodextrin 6[®]*, Nutricia

1 ML, 12,5 g	0	2,4
--------------	---	-----

BiCal^{5*}, MetaX

1 Esslöffel, 15 g	3,8	1,0
3 ML, 20 g	5	1,4

Scandi Shake Mix[®]*, Nutricia

3–5 Jahre: ½ Beutel + 240 ml Vollmilch	18,8	4,1
ab 5 Jahre: 1 Beutel + 240 ml Vollmilch	29,6	68,4

* Quellenangaben zu den einzelnen Produktinformationen finden Sie unter www.nutricia.de, www.metax.org

Auswahl einiger balanzierter Trinknahrungen – ohne MCT, in 100 ml

NutriniDrink Multi Fibre*, Nutricia (1 – 12 Jahre)	6,8	1,6
Frebini® Energy Fibre DRINK*, Fresenius Kabi (1 – 12 Jahre)	6,7	1,8
Resource® 2,0 + fibre*, Nestle Nutrition	8,7	2
Fortimel® Energy Multi Fibre*, Nutricia	5,8	1,8
Fortimel® Compact*, Nutricia	9,3	3
Fresubin® Energy Fibre DRINK*, Fresenius Kabi	5,8	1,8

* Quellenangaben zu den einzelnen Produktinformationen finden Sie unter www.fresenius-kabi.com, www.nestlehealthscience.de

Vollbilanzierte, für Diabetiker geeignete Trinknahrung – ohne MCT, in 100 ml

Resource®, Diabet Plus, Nestle Nutrition	6,3	1,6
Diben® DRINK, Fresenius Kabi	5,8	1,3

* Quellenangaben zu den einzelnen Produktinformationen finden Sie unter www.nutricia.de, www.fresenius-kabi.com, www.nestlehealthscience.de

Vegane und vegetarische Alternativen

g Fett KE

Pflanzliche Alternativen für Milch und Milchprodukte

Kokosdrink, 1 Glas, 0,25 l	1	+
Haferdrink, 1 Glas, 0,25 l	4	1,5
Mandeldrink, ohne Zucker, 1 Glas 0,25 l	3	+
Sojadrink, 1 Glas, 0,25 l	4	1
Joghurtersatz aus Kokosmilch, 1 Becher, 150 g	12	0,5
Joghurtersatz aus Soja, 1 Becher, 150 g	4	0,5
Joghurtersatz aus Soja, mit Frucht, 1 Becher, 150 g	3	1,5
Vegane Sahne auf Haferbasis, 30 g	2	+
Vegane Sahne auf Sojabasis, 30 g	5	+

Vegetarische Fleischalternativen – pro Portion

Falafel	6	1
Tofu (Sojakäse), 1 Portion, 100 g	5	+
Vegane Burger Typ Rind*, Rügenwalder Mühle, 90 g	9	0,5
Vegetarische Bratwürstchen*, Eden, 1 Stück, 50 g	10	+
Vegetarische Frikadelle*, Garden Gourmet Tivall, 20 g	1	+
Vegetarische Wiener*, Meica, 90 g	23	+
Vegetarisches Schnitzel*, Garden Gourmet Tivall, 90 g	8	1

* Quellenangaben zu den einzelnen Produktinformationen finden Sie unter www.ruegenwalder.de, www.eden.de, www.gardengourmet.de, www.meica.de

Vegane und vegetarische Alternativen

g Fett

KE

Alternativer Brotbelag – pro Portion

Hummus, natur, 30 g	6	+
Pflanzlicher Brotaufstrich mit Nüssen, 25 g	4	+
Pflanzlicher Brotaufstrich mit Öl, 25 g	5	0,5
Pflanzlicher Brotaufstrich, 25 g	4	+
Vegane Salami*, Rügenwalder Mühle, 2 Scheiben, 20 g	2	+
Veganer Frischkäse, 30 g	7	0,5
Veganer Scheibenkäse, 1 Scheibe, 25 g	5	0,5
Veganer Streukäse, 30 g	7	1
Vegetarische Leberwurst*, granoVita, 25 g	11	0,5
Vegetarischer Mortadella*, Rügenwalder Mühle, 2 Scheiben, 20 g	3	+
Vegetarische Teewurst*, Eden, 25 g	22	0,5

* Quellenangaben zu den einzelnen Produktinformationen finden Sie unter www.ruegenwalder.de, www.granovita.de, www.eden.de,

Sachregister

A

Aachener Printen	66
Aal	40, 42
After Eight	75
Agar-Agar	57
Aioli-Sauce	70
Alkoholfreie Getränke	82
Alkoholfreies Bier	82
Alkoholische Getränke	81
Alternativer Brotbelag	93
American Cookie	65
Amerikaner	64
Ananas	46
Anchovis	42
Anglerfisch	41
Anisplätzchen	66
Apfel	46, 49
Apfeldicksaft	81
Apfel im Schlafrock	64
Apfelkuchen	62
Apfelkraut	60
Apfelpfannkuchen	27
Apfel-Rotkohl	50
Apfelsaft	49, 81
Apfelscheiben in Rumteig	73
Apfelsine	46
Apfelstrudel	62
Apfeltasche	64
Appenzeller	23
Aprikosen	46, 49

Arme Ritter	73
Aufschnitt	35
Aufstrichfette	26
Avocado	43, 46
Ayran	18

B

Backfischbaguette	86
Backöl	61
Backteig	61
Backwaren	61-67, 85
Backzutaten	61
Bagel	85
Baguette	59, 85
Baiser	65
Baklava	85
Balisto-Riegel	75
Balkangemüse	50
Banane	46
Banane-, Erdbeer-, Vanille-Trunk	20
Bananchips	49
Bananen im Teigmantel	73
Barbecue-Grill-Sauce	70
Barsch	40
Baseler Leckerli	66
Bauch	29
Baumkuchen	62
Baumtomaten	48
Bavaria Blu	25
Bayerische Creme	73

Beeren, gezuckert	72	Blockschokolade	61
Beerenmischung	46	Blumenkohlcremesuppe	68
Beikost	89	Blutwurst	35
Belgische Waffel	64, 85	Bockwurst	34, 86
Bel Paese	25	Bohnen	51
Bergkäse	23	Bohnensuppe	68
Berliner Pfannkuchen	65	Bolognesesoße	69
BiCal ⁵	90	Bonbon	78
Bienenstich	62	Borschtsch	68
Biersuppe	71	Bounty	75
Bierwurst	35	Brasse	40
BiFi	34	Bratenfond	31
Bifteki	31	Bratensauce	69
Big King, Burger King	86	Brathähnchen	37, 86
Big Mac, Mac Donald	86	Brathering	42
Bilanzierte Trinknahrung	91	Brathuhn	37
Bindemittel	57	Bratkartoffeln	52
Birne	46	Bratwurst	34, 86
Birne Helene	73	Brechbohnen-Eintopf	31
Birnendicksaft	81	Brie	25
Biskuit	62	Broccolicremesuppe	68
Biskuit-Obstboden	61	Brombeeren	46
Biskuit-Plätzchen	65	Brot	59
Biskuitrolle	62	Brotaufstrich	60-62
Biskuitschnitte	62	Brötchen	59
Bismarckhering	42	Brotsuppe	71
Bitter Lemon	82	Brownie	62, 85
Blätterteig	59, 61, 79, 85	Brust	28
Blätterteighörnchen	59	Buchteln	65
Blätterteigstücke	65	Buchweizenmehl	58
Blaubeeren	46	Bückling	40

Sachregister

Bulleten	31	Chili con carne	31
Bug, Schulter	28, 29	Choco Crossies	75
Bündner Fleisch	35	Choco Nut	57
Burrito	87	Christstollen	62
Butter	26	Cini-Minis	57
Buttercremetorte	62	Clubsandwich	86
Buttergebäck	66	Clusters Mandel-Nuss	57
Buttergemüse	50	Coca Cola	82
Butterhörnchen	59, 85	Cocktailkirsche	83
Butterkäse	24	Cocktailsauce	70
Butterkeks	66	Cocktailwürstchen	83
Butterkuchen	62	Coffee-mate	20
Butter-Leipziger-Allerlei	50	Chop suey	87
Buttermilch	18	Cordon bleu	31
Buttermilchgelee	72	Corned beef	35
Buttermilchkaltschale	71	Cornflakes	55, 57
		Cornichon	83
		Cottage Cheese	22
		Cranberry	46, 49
		Crème brûlée	73
		Crème double	19
		Crème fraîche	19
		Cremesuppen	68
		Crêpes	27
		Crêpe Suzette	73
		Croissants	59, 85
		Cumberlandsoße	70
		Currybratwurst	31
		Curry-Ketchup	70
		Curry-Sauce	70
		Currywurst	86

C

Cacik	25
Café au lait	80
Kalamaris	41
Camembert	25
Cashewnüsse	54
Cappuccino	80
Cervelatwurst	35
Cevapcici	31
Champignoncremesuppe	68
Cheeseburger	86
Chester	23
Chicken-Nuggets	37, 86

D

Dampfnudeln	55, 65
Danablu	24
Danbo	24
Dänischer Tilsiter	24
Datteln	49
Dauerbackwaren	65
Delikatessen	42, 43
Desserts	71-74
Dessert-Soßen	74
Diben Drink	91
Dicke Bohnen	45
Dickmilch	18
Dominostein	67
Donauwelle	62
Döner Kebap	31, 86
Donut	65, 85
Doppelkeks	66
Doppel Cheeseburger	86
Dornhai	40
Dorsch	40
Drachenfrucht	46
Dresdner Stollen	67
Duocal®	90
Duplo	75

E

Edamer	24
Edelkastanie	54

Edelpilzkäse	24
Eier	27
Eierpfannkuchen	27
Eiersalat	27
Eierspeisen	27
Eierstich	27
Eierzubereitungen	27
Eigelb	27
Einspänner	80
Eis	74
Eisspezialitäten	74
Eisbein	29, 33
Eisbeinflisch in Aspik	34
Eiscreme	74, 83
Eiskaffee	74, 80
Eisschokolade	74, 80
Eistee	82
Eiswaffel	65
Eiweiß	27
Eiweißbrot	59
Elisen-Lebkuchen	67
Emmentaler	23
Energiedrink	82
Englischer Kuchen	62
Ente	37
entrahmte Milch	18
Erbsen	45, 51
Erbsensuppe	68
Erdbeerbecher	74
Erdbeeren	46

Sachregister

Erdnusscreme	60	Fleisch	28-30
Erdnüsse	54, 79, 83	Fleischbrühe	31
Erdnussflips	79	Fleischextrakt	31
Erdnusslocken	79	Fleischgerichte	31-33
Erdnussmus	26	Fleischkäse	34, 86
Esrom	24	Fleischpirogge	87
Essen to go	85	Fleischpflanzerl	31
		Fleischsalat	34
		Fleischwaren	34
		Fleischwurst	34
		Flunder	40, 42
		Folgenahrung	88
		Folgemilchnahrung	88
		Fondant	75
		Forelle	40
		Forellenfilet	42
		Fortimel®	91
		Fortimel compact®	91
		Frankfurter Kranz	62
		Frankfurter Soße	69
		Frankfurter Würstchen	34
		Franz. Zwiebelsuppe	68
		Frapuccino	80
		Frebini®	91
		Fresubin energy fibre Drink®	91
		Frikadellen	31
		Frischkäse	22
		Frosties	58
		Fruchtbonbon	78
		Früchtebrot	62, 67
		Früchtekuchen	62

F

Falafel	86, 92
Fanta	82
Fast Food	85
Fasan	39
Feige	46, 49, 76, 83
Feinkostsoßen	70
Felchen	40
Ferrero Küsschen	75
Fetakäse	25
Fettarme Milch	18
Fettarmer Joghurt	21
Fette	26
Filet	28, 29
Filetsteak	31
Fisch	40
Fischfrikadelle	43
Fischgerichte	43
Fischstäbchen	43
Fischwaren	40, 41
Fish & Chips	43, 86
Fladenbrot	59

Fruchteis	74	Geflügelwürstchen	38
Fruchtgelee	60	Gekochte Klöße	52
Fruchtgummi	75	Gelatine	57
Fruchtkaltschale	71	Gelbwurst	35
Fruchtkefir	21	Geleefrüchte	75
Fruchtquark	22	Gemüse	45, 50,
Fruchtsäfte	81	Gemüsechips	79
Fruchtsaftgetränke	81	Gemüse-Nudel-Auflauf	56
Fruchtsirup	81	Gemüserisotto	55
Fruchtsirupdicksäfte	81	Gemüsesaft	82
Fruchtsoße	74	Gemüsesäfte	82
Fruchtzweig	20	Gemüsemischung- Trunk	82
Frühlingsrolle	87	Gemüsesuppe	68
Frühstücksfleisch	35	Gemüsezubereitung	89
Frühstücksideen	57	Getränke	80-82

G

Gans	37	Getreide	55-56
Gänseleberpastete	38, 60	Getreidebratling	55
Garnelen	44	Getreidebreie	89
Gazpacho	68	Getreideprodukte	55-56
Gebäck	64	Getreidezubereitungen	55
Gebackener Camembert	25	Gewürze	53
Gebratene Nudeln	87	Gewürzgurke	83
Gebratener Reis	87	Gewürzkuchen	62
Geflügel	37	Gezuckerte Beeren	72
Geflügelgerichte	37, 38	Ginger Ale	82
Geflügelleberwurst	38	Glasnudeln	55
Geflügelmortadella	38	Goldbären	75
Geflügelsalat	38, 83	Goldbarsch	40
Geflügelwaren	38	Gorgonzola	24
		Götterspeise	72
		Göttinger Wurst	35

Sachregister

Gouda	24	Halbschnittkäse	24
Grahambrot	59	Hamburger	86
Granatapfel	46	Handkäse	23
Grapefruit	47	Hanuta	76
Grapefruitsaft	49	Hartkäse	23
Greizer	23	Harzer Käse	23
Grießbrei	71	Hase	39
Grießflammeri	72	Haselnüsse	54
Grießklöße	55	Haselnusskern	83
Grießschnitten	55	Hauptgerichte	30
Grillsoßen	70	Havarti	24
Grünkernmehl	58	Haxe	28, 29
Grünkohl	50	Hecht	40
Guave	46	Hefeklöße	55
Gulaschsuppe	68	Hefeteilchen	65
Gummibärchen	75	Hefeteig	62
Gurke	83	Hefezopf	63
Gyros	87	Heidesand	67
		Heilbutt	40, 42
		Hering	40
H		Heiße Schokolade	80
Hackfleisch	29	Heringsfilet	42
Hackfleischbällchen	31	Heringsrogen	40
Hackfleisch-Lauchsuppe	68	Heringsalat	83
Haferflocken	57	Heringsstippe	42
Hafermehl	58	Himbeeren	47
Haferdrink	18, 92	Hirnwurst	35
Hähnchen	37	Hirsch	39
Hähnchenkeule	38	Hirschgulasch	39
Haifisch	40	Holländische Soße	69
Halbfettmargarine	26		

Holunder Muttersaft	81	Jägersoße	69
Honig	60	Joghurt	20, 21
Honigkuchen	67	Joghurtersatz	92
Honigmelone	47	Joghurt mit Frucht	21
Hot Dog	86	Johannisbeeren	47
Huhn	37		
Huhn, Brust	37	K	
Hüfte, Blume	28	Kabanossi	34
Hühnerfrikassee	38	Kabeljau	40, 43
Hühnersuppe	68	Kaffee	80
Huhn, Keule	37	Kaffeespezialitäten	80
Hülsenfrüchte	51	Kaffestückchen	64
Hummer	44	Kaffeeweißer	20
Hummus	93	Kaiser-Melange	80
Hüttenkäse	22	Kaiserschmarrn	27
		Kakao	18, 80
I		Kakaopulver	20
		Kakaotrunk	20
Infatrini	88	Kaki	47
Infasource	88	Kaktusfeige	47
Innereien	30	Kalbfleisch	28
Internationale Gerichte	87	Kalbsgeschnetzeltes	31
Instant-Breie	89	Kalbshaxe	31
Instant-Milchbreie	89	Kalbskäse	35
Irish Coffee	80	Kalbsleberwurst	35
Ital. Gemüsesuppe	68	Kandierte Feige	76
		Kaninchen	39
J		Kapstachelbeeren	47
Jagdwurst	35	Karambole	47
Jägerschnitzel	31	Karamell-Riegel	76

Sachregister

Karamellsoße	74	Kichererbsen	51
Karottensaft	82	Kidneybohnen	51
Karpfen	40	Kinder Bueno	76
Kartoffelbrei	52	Kinder Country	76
Kartoffelchips	52, 79	Kinder Happy Hippo Croki	76
Kartoffelgratin	52	Kinder Pingui	76
Kartoffeln	52	Kinderriegel	76
Kartoffelpuffer	52	Kinder Schoko-Bons	76
Kartoffelsalat	52, 83	Kinderschokolade	76
Kartoffelstärke	58	Kirschen	47
Kartoffelsuppe	31, 52, 68	Kirschmichel	71
Kartoffelzubereitungen	52	Kirschsaff	81
Käse	22-25	KitKat	76
Käse-Fondue	25	Kiwi	47
Käsegebäck	79	Kleingebäck	66
Käse-Gerichte	25	Klippfisch	42
Käsekuchen	63	Klopse	31
Käsesahnetorte	63	Klosterkäse	25
Käsesoße	69	Knabberartikel	65, 79
Käse-Soufflé	27	Knäckebröt	59
Käsespätzle	55, 87	Knackwurst	34
Käsetoast	60, 85	Knoblauchsoße	70
Käsewürfel	83	Knödelzubereitungen	52
Kassler	31	Knoppers	76
Kassler Aufschnitt	35	Kochkäse	23
Katfisch	40, 42	Köfte	31
Kefir	21	Kohlroulade	31
Kekskuchen	63	Kokosfett	26
Keks-Riegel	66	Kokosmakrone	67
Keule, Schlegel	28	Kokosdrink	18, 92

Kokosnuss	54	Kuchen	62-64
Kokosraspeln	54	Kumquat	47
Kompott	72	Kürbiscremesuppe	68
Kondensmagermilch	19	Kürbisfrüchte	83
Kondensmilch	19	Kürbiskerne	54
Kondensmilcherzeugnisse	19	Kuvertüre	61
Konfitüre	60		
Königinpastete	61	L	
Königsberger Klopse	32		
Königskuchen	63	Lachs	40, 42, 43
Korbkäse	23	Lachsschinken	35
Kötbullar	87	Lahmacun	86
Kotelett	28, 29	Lakritze	76
Krabben	44	Lammbraten	32
Krabbenbrötchen	43	Lammfleisch	28
Krabbensalat	42	Lammkotelett	32
Kräcker	79, 83	Lammragout	32
Krakauer Wurst	35	Landjäger	35
Kräuter	53	Langusten	44
Kräuterbutter	26	Lasagne	56
Kräuterquark	22	Lassi	21
Krapfen	85	Latte Macchiato	80
Kräutersahnesoße	69	Laugenstange	59
Krautwickel	31	Laugenbrezel	85
Krebs	44	Leber	30
Krebsfleisch	44	Leberkäse	36
Krokant-Karamell-Creme	72	Leberknödel	32, 55
Krokant Becher	74	Leberpresssack	36
Kroketten	52	Leberwurst	36
Krustentiere	44	Leinsambrot	59

Milch-Getreidebreie	89	Mon cheri	77
Milchkaffee	80	Moosbeeren	46
Milchkakao	80	Mortadella	36
Milch-Mixgetränke	20	Mousse au Chocolat	73
Milchprodukte	18-21	Mozzarella	22
Milchpulver	20	Muffin	65
Milchreis	71	Multivitamin-Nektar	81
Milch-Schnitte	65, 77	Multivitaminsaft	49, 81
Milchshakes	85	Münchner Weißwurst	35
Milchspeiseeis	74	Mürbekeks	66
Milchsuppe	71	Mürbeteigboden	61
Milka	76	Muscheln	44
Mineralwasser	81	Müsli	57, 71
Minestrone	68, 87	Müslikekse	66
Mini Babybel	24	Müsli-Riegel	77
Mirabellen	47	Muttermilch	88
Mispeln	47		
M+M's	76	N	
Mokka-Sahnetorte	63		
Mohn	61	Nacken	29
Mohnkuchen	63	Napfkuchen	64
Mohnsamen	54	Nappo	77
Mohnstollen	67	Nektare	81
Mohnstreuselkuchen	63	Nektarine	47
Mokka	80	Netzmelone	47
Mokkabohnen	61, 77	Nippon-Knusper-Häppchen	77
Mokkacreme	72	Nougat	77
Mokka-Sahnetorte	63	Nougatstück	77
Molke	18	Nudelauflauf	56
Molken-Fruchtgetränk	18	Nudelgerichte	56

Sachregister

Nudeln	55	Opuntien	47
Nudelsalat	56	Orangeat	62
Nürnberger Lebkuchen	67	Orangensaft	49, 81
Nürnberger Rostbratwurst	35	Osso buco (Kalbshaxe)	32
Nuss	28	Osterei	77
Nüsse	46, 54		
Nussecke	65	P	
Nussini Schoko-Riegel	77		
Nusskuchen	63	Paella	87
Nuss-Nougat-Creme	60	Palmkernfett	26
Nussplätzchen	66, 67	Pampelmuse	47
Nusschokolade	75	Pangasiusfilet	40
Nusstorte	63	Paniermehl	58
Nutella	60	Papaya	47
Nutrini Drink Multi Fibre Nutricia	90, 91	Paprikaschote	32
Nuts	77	Paranüsse	54
		Parmesan	23
O		Partyhappen	83, 84
		Passionsfrucht	47
Obst	45-49	Pasteten	61
Obstkuchen	63	Pekannüsse	54
Obstsaft	49	Pekingsuppe	87
Obstsalat	72	Pesto	70
Obsttorte	63	Pfälzer Leberwurst	36
Ochenschwanzsuppe	68	Pfannkuchen	27
Oliven	45, 83	Pfefferkuchen	67
Ölsardine	42	Pfeffernüsse	67
Omelette	27	Pferdefleisch	34
Omelette Soufflé	73	Pfirsich	47
Omelette Surprise	73	Pfirsich Melba	73

Pflanzliche Alternativdrinks	92	Puddingpulver	58
Pflanzlicher Brotaufstrich	60, 93	Pufferzubereitungen	52
Pflastersteine	67	Pumpernickel	59
Pflaumen	47, 49	Putenbrust	37
Pflaumenkuchen	64	Puten-Fleischkäse	38
Pflaumenmus	60	Puten-Fleischwurst	38
Pharisäer	80	Putenkeule	37
Physalis	47	Puten-Lyoner	38
Pichelsteiner Eintopf	32	Putenschnitzel	37, 38
Pinienkerne	54	Puten-/Truthahnbrust	38
Pistazien	54		
Pitahaya	46		
Pizza	61, 85	Q	
Pizza Hawaii	61, 85	Quargel	23
Pizza Margherita	61, 85	Quarkauflauf	71
Pizza Salami	61	Quarkcreme	72
Pizza vegetarisch	85	Quark-Öl-Teig	61, 63
Pizzateig	61	Quarkstollen	63, 67
Plockwurst	36	Quarkstrudel	63
Plumpudding	67	Quaxi	75
Plunderstückchen	65	Quiche Lorraine	63, 85
Pomme Dauphine	52	Quinoa	55
Pommes frites	52, 86	Quitte	47
Popcorn	77		
Porridge	55	R	
Pralinen	77	Raclettekäse	24
Preiselbeeren	47	Raffaello-Praline	77
Presswurst	36	Rahmschnitzel	32
Prinzregententorte	63	Rahmsoße	69
Pudding	72, 73	Rahm-Spinat	50

Sachregister

Räucherkäse	24	Roggenmischbrot	59
Rauchfleisch	34	Roggenvollkornbrot	59
Rauch-Schinken-Käse	24	Roher Schinken	36
Ravioli	55	Rohwurst	34
Regensburger Wurst	35	Rollmops	42, 84
Reh	39	Romadur	25
Rehkeule	39	Roquefort	24
Rehrücken (Fleisch)	39	Rosinen	49
Rehrücken (Gebäck)	63	Rosinenschnecke	65
Reineclauden	47	Rostbratwurst	35
Reis	56	Röstkartoffeln	52
Reis-Gebäck	79	Rotbarsch	40, 42
Reismehl	58	Rote Bete	45
Reisstärke	58	Rote-Bete-Saft	82
Reiswaffeln	59	Rote Grütze	72
Remouladensoße	70	Rote Linsen	51
Renke	40	Rottaler	24
Resource®	91	Rotwurst	35
Rhabarbertorte	64	Roulade	29
Ricotta	22	Rübenkraut	60
Rindergulasch	32	Rüdesheimer Kaffee	80
Rindermark	30	Rüebli torte	64
Rinderroulade	32	Rührei	27
Rindfleisch	28, 34	Rührkuchen	64
Rindfleischbrühe	31	Rücken	29
Rinds-Bouillon	32	Rumkugeln	77
Roastbeef	29, 32	Russisch Brot	66
Rocher-Praline	77		
Rodonkuchen	64		
Roggenmehl	58		

S

Sachertorte	64	Sauce Hollandaise	69
Sago	58	Sauerbraten	32
Sahne	19	Sauerkrautsaft	82
Sahne-Dickmilch	18	Sauermilchkäse	23
Sahne Heringsfilet	42	Säuglings-Anfangsnahrung	88
Sahne-Joghurt	20	Säuglings-Folgenahrung	88
Sahnejoghurt mit Früchten	21	Säuglings-Fruchtzubereitung	89
Sahne-Meerrettich	53	Säuglings-Gemüsezubereitung	89
Sahne/Milchmischung	19	Säuglings-Menüs	90
Sahnesoße	69	Säuglingsmilchnahrung	88
Sahnetorte	64	Säuglingsnahrung	88-89
Salami	36	Saure Bonbons	78
Salatsoßen	69	Saure Sahne	19
Salzburger Nockerln	27, 73	Scampi	44
Salzmandel	84	Scandi Shake Mix® Nutricia	90
Salzstangen	79	Schafskäse	25
Samen	54	Schalentiere	44
Sanddorn	48	Schaschliksauce	70
Sanddorndicksaft	81	Schaschlikspieß	32
Sandkuchen	64	Schaumzuckerwaren	77
Sandornbeerensaft	81	Scheibletten	23
Sardellen	42	Schellfisch	40, 43
Sardellenfilet	84	Schichtkäse	22
Sardellenpaste	60	Schillerlocke (Fisch)	43
Sardine	40	Schinken, gekocht	36
Saté	32	Schinken, roh	36
Sauce Béchamel	69	Schinkenpastete	36
Sauce Bernaise	69	Schinkenspeck	34
		Schinkenwurst	36
		Schlackwurst	36

Sachregister

Schlagsahne	19	Schweineschnitzel	33
Schlegel	28	Schweinschaxe	33
Schleie	41	Schweinskopfsülze	34
Schmalzfleisch	36	Schweineöhrchen	65
Schmalzkrapfen	65	Schweizer Rösti	52
Schmand	19	Schwertfisch	41
Schmelzkäse	23	Seehecht	41
Schmelzkäsezubereitung	23	Seelachs	43
Schnecken	32	Seeteufel	41
Schnittkäse	24	Seezunge	41
Schnitzel	28, 29	Semmelknödel	56
Schokokuss	77	Semmelmehl	58
Schokolade	75	Serbische Bohnensuppe	68
Schokoladencreme	72	Sesamsamen	54
Schokoladenflammeri	72	Sesambagel	85
Schokoladenpudding	73	Shrimps	44
Schokoladenpulver	20	Smarties	78
Schokoladen-Sahnetorte	64	Snacks	30, 37
Schokoladensoße	74	Snickers	78
Schokolinsen	77-78	Softeis	74
Scholle	41, 43	Sojabohnen	51
Schuhsohle	65	Sojadrink	18, 92
Schulter	28, 29	Sojasauce	70
Schwartenmagen	36	Sonnenblumenkerne	54
Schwarzwälder Kirschtorte	64	Soßen	69-70
Schwarz-Weiß-Gebäck	67	Soßenbinder	58
Schweinebraten	32	Souflaki	33
Schweinefleisch	29, 34	Spaghetti	55, 56
Schweinegulasch	32	Spanische Gemüsesuppe	68
Schweinekotelett	32	Spaghetti Bolognese	33, 56

Spaghetti-Eis	74	Sukkade	62
Spargelcremesuppe	68	Suppen	68
Spätzle	56	Suppenhuhn	37
Speck	34	Supplemente	90, 91
Speisefette	26	Süßes	85
Speiseöl	26	Süße Gerichte	71
Speisequark	22	Sushi	87
Spekulatius	67	Süßspeisen	71-74
Spezialitäten-Desserts	73	Süßungsmittel	78
Spiegelei	27	Süßwaren	75-78
Spitzbuben	66	Szegediner Gulasch	33
Springerle	67		
Sprite	82	T	
Spritzgebäck	67		
Spritzkuchen	65	Tabasco	70
Sprotten	41, 43	Tafelspitz	29
Stachelbeeren	48	Tafelwasser	81
Stangen-Käse	23	Tamarillo	48
Stärke	58	Tapioka	58
Steinbeißer	40, 42	Tatar	29
Steinbutt	41	Teewurst	36
Steppenkäse	24	Thai-Curry	87
Sternfrucht	47	Thunfisch	41, 43
Stör	41	Tilsiter	24
Straußenfleisch	39	Tintenfisch	41
StreetFood	85-87	Tintenfischringe	43
Streuselkuchen	64	Tiramisu	73
Studentenfutter	54, 84	Toastbrot	59
Sülzkotelett	34	Toastvariationen	60
Sülzwurst	36	Toffifee	78

Sachregister

Tofu	92	U	
Tomatencremesuppe	68		
Tomatenketchup	70	Überraschungsei	78
Tomatensaft	82		
Tomatensoße	69	V	
Tonic Water	82		
Tortelett	61, 66	Vanillecreme	72
Torten	62-64	Vanilleflammeri	72
Tortenboden	61, 66	Vanillekipferl, Vanillemürbchen	67
Tortenguss	62	Vanillepudding	73
Tortillachips	79	Vanillesoße	74
Trappistenkäse	24	Vegane Burger	92
Traubensaft	81	Vegane Milchalternativen	92
Tresor	57	Vegane Sahne	92
Trinknahrung	91	Vegane Salami	93
Trinkmilch	18	Veganer Frischkäse	93
Trockenobst	49	Veganer Scheibenkäse	93
Tropifrutti	75	Veganer Streukäse	93
Trüffelleberwurst	36	Vegetarische Bratwürstchen	92
Trüffel-Praline	78	Vegetarische Fleichalternativen	92
Truthahn	37	Vegetarische Frikadelle	92
Truthahn-Bierschinken	38	Vegetarische Leberwurst	93
Truthahnbrust	38	Vegetarische Milchalternativen	92
Truthahnfleisch in Aspik	38	Vegetarische Mortadella	93
Truthahn-Fleischpastete	38	Vegetarische Wiener	92
Truthahn-Jagdwurst	38	Vegetarisches Schnitzel	92
Tsatsiki/Zaziki	25	Vegetarische Teewurst	93
Twix	78	Verzehrferfertige Breie	89
		Vollbilanzierte Trinknahrung	91
		Vollkornbrötchen	59

Vollkornbrot	59	Weizenvollkornmehl	58
Vollkorn Haferfleks	57	Wels	41
Vollkornmürbekeks	66	Wespennester	65, 67
Vollkornnudeln	56	Wiener Boden	66
Vollkorntoastbrot	59	Wiener Hörnchen	65
Vollmilchjoghurt	20	Wiener Schnitzel	33
Vollmilchpulver	20	Wiener Würstchen	35
Vollmilchschokolade	75	Wild	39
<hr/>			
W			
<hr/>			
Waffeln	27, 65, 66	Wildgerichte	39
Waldorfsalat	84	Wildschwein	39
Waller	41	Windbeutel	65
Walnüsse	54, 84	Wirsingkohlroulade	31
Wassermelone	48	Worcester-Sauce	70
Weichkaramell	78	Wrap	86
Weichkäse	25	Würfelzucker	78
Weichtiere	44	Wurstsalat	33
Weihnachtsgebäck	66	Wurstwaren	34
Weinbergkäse	25	<hr/>	
Weincreme	72	Y	
Weinschaumsoße	74	<hr/>	
Weintrauben	48	Z	
Weißacker	24	<hr/>	
Weißschimmelkäse	25	Zander	41
Weizenbrötchen	59	Zartbizzerschokolade	75
Weizenmehl	58	Zaziki/Tsatsiki	25
Weizenmischbrot	59	Zimtstern	67
Weizenstärke	58	Zitronat	62
		Zitrone	48
		Zitronenkuchen	64

Sachregister

Zucchini cremesuppe	68
Zucker	75, 78
Zucker Kuchen	64
Zuckermelone	47
Zuckerwatte	76
Züricher Geschnetzeltes	31
Zunge	30
Zungenwurst	36
Zwetschgenknödel	56
Zwetschgenkuchen	64
Zwieback	59, 66
Zwiebelkuchen	64, 85
Zwiebelsuppe	68
Zwiebelwurst	36

Quellen

Für die Fett- und KE-Berechnung wurden u. a. folgende Quellen benutzt:

Die große Wahrburg/ Egert Kalorien- & Nährwerttabelle, TRIAS Verlag, 2018

KH-Tabelle, W. Schumacher, Dr. M. Teller, 11. Auflage, 2016

Bundeslebensmittelschlüssel

eigene Berechnungen

1. Overbeck M, Paradigmenwechsel in der Diätetik: Ernährung und Enzymsubstitution bei Pankreasinsuffizienz; D & I 2012, 5:14-20 (Allgemeine Empfehlungen ohne spezifischen Produktbezug).
2. Möbeler A., Kamphues J.: Black-Box Gastrointestinal Tract - Needs and Prospects of Gaining Insights of Fate of Fat, Protein, and Starch in Case of Exocrine Pancreatic Insufficiency by Using Fistulated Pigs; Nutrients 2017, 9: 150.
3. Antonini F et al.: Pancreatic enzyme replacement therapy after gastric resection: An update; Digestive and Liver Disease 2018, 50: 1–5.
4. Schlüter, K.: Richtig Essen bei Mukoviszidose, eine Broschüre des Mukoviszidose e.V., 3. Auflage 2015

Bildquellen:

Adobe Stock: Seite 1



Einnahme
verteilt über die Mahlzeit¹

Das Sandwichprinzip:

Kreon® während des Essens einnehmen.

**Am Anfang 2 Bissen essen, dann 1x Kreon®,
weiter essen, wieder 1x Kreon®...**



¹ Empfehlungen des Verbandes der Diätassistenten: Overbeck M, Paradigmenwechsel in der Diätetik: Ernährung und Enzymsubstitution bei Pankreasinsuffizienz; D & I 2012, 5:14-20. (Allgemeine Empfehlung ohne spezifischen Produktbezug).

Viatriis Healthcare GmbH ist Zulassungsinhaber für Kreon® 35 000 und Kreon® 20 000 und Mitvertreiber für die Produkte Kreon® für Kinder, Kreon® 10 000 Kapseln, Kreon® 25 000 und Kreon® 40 000, für die Abbott Laboratories GmbH der Zulassungsinhaber ist.

Abbott Laboratories GmbH, Freundallee 9A, 30173 Hannover, Mitvertrieb: **Viatriis Healthcare GmbH**

Kreon® für Kinder, magensaftresistente Pellets; **Kreon® 10 000 Kapseln**, **Kreon® 25 000**, **Kreon® 40 000**, Hartkapseln mit magensaftresistenten Pellets. **Wirkstoff:** Pankreaspulver, hergestellt aus Pankreasgewebe vom Schwein. **Anwendung:** Verdauungsstörungen (Maldigestion) infolge ungenügender oder fehlender Funktion der Bauchspeicheldrüse (exokrine Pankreasinsuffizienz). Bei Mukoviszidose zur Unterstützung der ungenügenden Funktion der Bauchspeicheldrüse. **Warnhinweis:** Nicht über 25 °C lagern. Dose fest verschlossen halten, um den Inhalt vor Feuchtigkeit zu schützen. Packungsbeilage beachten. **Stand:** 04.2022. **Apothekenpflichtig**. **I Kreon® 20 000 Ph.** Eur. Lipase Einheiten, **Kreon® 35 000 Ph.** Eur. Lipase Einheiten, magensaftresistente Hartkapseln. **Wirkst.:** Pankreatin (Enzymgemisch aus Schweinebauchspeicheldrüsen). **Anw.:** Zur Behandlung einer exokrinen Pankreasinsuffizienz b. Kindern, Jugendlichen u. Erwachsenen. Hierbei produziert die Bauchspeicheldrüse nicht genügend Enzyme um die Nahrung zu verdauen. Dies wird häufig beobachtet bei Patienten, mit Mukoviszidose (einer seltenen angeborenen Störung), mit einer chronischen Entzündung der Bauchspeicheldrüse (chronische Pankreatitis), bei denen die Bauchspeicheldrüse teilweise oder vollständig entfernt wurde (partielle oder totale Pankreatektomie) od. mit Bauchspeicheldrüsenkrebs. **Stand:** 04.2022. **Apothekenpflichtig**. **Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.** **Viatriis Healthcare GmbH**, Lütticher Straße 5, 53842 Troisdorf. E-Mail: Viatriis.healthcare@viatriis.com