

Essen und Trinken -

wie wähle ich vernünftig aus?

Nährwertabelle in Portionsgrößen



Portionen



Inhalt

Milch, Milchprodukte und Käse	9
Eier und Fette	11
Fleisch	12
Fleisch und Wurstwaren	17
Fisch	19
Fischerzeugnisse	21
Gemüse	22
Kartoffeln und Kartoffelprodukte	25
Pilze und Hülsenfrüchte	26
Nüsse	27
Obst, Früchte	28
Getreide, Mehlprodukte	33
Süßwaren, Getränke	38
Getränke	39
Anlage 1 (Trockenmüslimischung)	41
Anlage 2 (Gekochtes Ratatouille)	42

© Hoffmann-La Roche AG

Wie kann ich meinen Speisezettel bereichern?

Sicherlich haben Sie sich das auch schon oft gefragt. Vielleicht bringt Sie gerade beim Einkauf das eine oder andere auf eine neue Idee für ein schmackhaftes Gericht.

Als Dialysepatient müssen Sie nun aber leider auf viele Dinge, wie den Kalium-, Phosphor- und vor allem den Wassergehalt der Lebensmittel achten. Dies sollte Sie aber nicht von abwechslungsreicher Kost abhalten.

Daher möchten wir Ihnen dieses kleine Tabellenheft als Einkaufshilfe an die Hand geben. Hier sind speziell für Sie wichtige Daten sehr vieler, auch „moderner“ Lebensmittel zusammengetragen.



Gestalten Sie sich also Ihren ganz persönlichen Speisezettel!

Vorwort

In nunmehr über 30 Jahren haben sich die Blutreinigungsverfahren in ihrer Leistung so gesteigert, dass einschließlich adsorptiver Verfahren wie Phosphat- und Kaliumbinder für den Darm nur noch der Durst, das daraus resultierende Trinken und das zu viele Kalium in der Nahrung als wirkliche Probleme übriggeblieben sind.

Patienten mit einem Stoffwechselliden und Patienten, die auf eine Nierenersatztherapie angewiesen sind, muss klar sein, dass nicht der Arzt allein Abhilfe für alle Probleme schaffen kann.

Hier setzt die Mitverantwortung des Betroffenen ein. Einige Anpassungen der Lebensführung bei einem solchen Leiden sind notwendig, um die gleichen Lebenschancen wie ein sogenannter „Gesunder“ zu haben.

Nun sind wir bei dem Sinn solcher diätetischen Tabellen. Denn Nierenersatzbedürftige mit geringer oder keiner Wasserausscheidung sollten, um den Durst nicht unermesslich zu steigern, salzarm und Trinkmengen-kontrolliert (täglich die Körpergewichtswaage fragen) sowie phosphatarm essen.

Viele Nahrungstabellen geben z. B. das Kalium pro Gramm Lebensmittel an, dazu gehören dann auch Gewürze (z. B. Petersilie und anderes). Dies steht aber in keiner praktischen Relation zum täglichen Essen, weil man Petersilie oder Gewürze nicht in gleichen Mengen isst wie die Grundnahrungsmittel Fleisch und Kohlenhydrate, einmal ganz abgesehen von den Fetten.

Dieses Büchlein versucht deshalb, eine sehr praktische Hilfe zu sein, indem es von einem normalen Frühstück, Mittag- und Abendbrot in den gebräuchlichen Zusammensetzungen ausgeht und dafür z. B. die Kaliummenge angibt. Es soll also mehr eine positive Handlungsrichtlinie zum Essen sein als eine „Warnungstabelle“.

In dem Sinne wünsche ich mir, dass Ihnen das Büchlein eine lebensnahe und praktische Hilfe ist.

W. J. Bauditz
*Chefarzt der Abt. für Nephrologie
und Allgemeine Innere Medizin
Städtisches Krankenhaus, Solingen*

Abkürzungen

☉ ^{1/4}	= Wasser
☉ ^{3/4}	= Nährstoff ist praktisch nicht vorhanden
☉ ^{1/2}	= Nährstoff ist nur in Spuren vorhanden
☉ ^{1/4}	= es liegen keine Analysen vor
0	= ca.-Angabe
+	(Werte unterliegen Schwankungen)
-	
~	
g	= Gramm
mg	= Milligramm
cl	= Zentiliter
ml	= Milliliter
kcal	= Kilokalorie
kJ	= Kilojoule
E	= Eiweiß
F	= Fett
Kh	= Kohlenhydrate
BE	= Berechnungseinheiten/Broteinheit
Na	= Natrium
K	= Kalium
Ca	= Calcium
P	= Phosphor
W	= Wasser
F.i.Tr.	= Fett in der Trockenmasse



Abkürzungen

TK	= Tiefkühlkost
essb. Ant.	= essbarer Anteil
TL	= Teelöffel
EL	= Esslöffel
i. D.	= im Durchschnitt
i. Ds.	= in Dosen
Schb.	= Scheibe

1 kcal	= 4,184 Kilojoule
1 kJ	= 0,239 Kilokalorien
1 g Eiweiß	= 4,1 Kilokalorien = 17 Kilojoule
1 g Fett	= 9,3 Kilokalorien = 38 Kilojoule
1 g Kohlenhydrate	= 4,1 Kilokalorien = 17 Kilojoule
1 g Alkohol	= 7,1 Kilokalorien = 30 Kilojoule
1 g Kochsalz	= 390 mg Natrium = 17 mval



Milch, Milchprodukte, Käse

Lebensmittel	Portions- größen (g)	kcal	Na mg	K mg	Ca mg	P mg	Wasser
--------------	-------------------------	------	----------	---------	----------	---------	--------

Milch:

1 Glas Trinkmilch, 3,5 % F.	250	160	120	392	300	230	🔹
Trinkmilch, 1,5 % F.	250	117	122	402	307	235	🔹
Buttermilch	200	70	114	294	218	180	🔹

Milchprodukte:

Dickmilch, 3,5 % F.	250	152	120	392	300	230	🔹
Joghurt, 3,5 % F.	150	91	72	235	180	138	🔹
Joghurt mit Frucht	~ 150	~ 141	~ 60	~ 195	~ 150	~ 135	🔹
Kondensmilch, 1 Döschen, 7,5 % F.	7,5	9	7	24	18	14	🔹
Kaffeesahne, 1 Döschen	7,5	9	3	9	7	6	🔹
Schlagsahne, 1 EL	10	31	3	11	8	6	🔹
Saure Sahne, 1 EL	10	12	6	16	11	9	🔹
Crème fraîche, 1 EL, 40 % F.i.Tr.	10	38	4	11	7	6	🔹

Käse:

1 Scheibe Chester-Käse, 50 % F.i.Tr.	20	78	135	20	162	106	🔹
Emmentaler, 45 % F.i.Tr.	20	76	~90	21	240	127	🔹

Milch, Milchprodukte, Käse

Lebensmittel	Portions- größen (g)	kcal	Na mg	K mg	Ca mg	P mg	Wasser
Parmesan, 1 geh. EL, 35 % F.i.Tr.	20	75	141	26	258	168	👉
Edamer, 45 % F.i.Tr.	20	71	131	13	136	81	👉
Edelpilzkäse, 50 % F.i.Tr.	20	71	290	28	105	72	👉
Gouda, 45 % F.i.Tr.	20	73	174	15	164	89	👉
Tilsiter, 45 % F.i.Tr.	20	71	155	12	172	100	👉
Brie, 50 % F.i.Tr.	30	103	351	46	120	56	👉
Camembert, 1 Ecke, 60 % F.i.Tr.	30	113	283	32	120	93	👉
Camembert, 45 % F.i.Tr.	30	86	291	33	171	105	👉
Camembert, 30 % F.i.Tr.	30	62	286	36	180	162	👉
Harzer, Korbkäse	30	38	456	32	38	80	👉
Limburger, 1 Schb., 40 % F.i.Tr.	30	80	390	38	160	77	👉
Limburger, 20 % F.i.Tr.	30	55	384	35	160	83	👉
Romadur, 30 % F.i.Tr.	30	65	369	35	112	95	👉
Romadur, 20 % F.i.Tr.	30	53	-	-	134	98	👉

Milch, Milchprodukte, Käse

Lebensmittel	Portions- größen (g)	kcal	Na mg	K mg	Ca mg	P mg	Wasser
Doppelrahmfrisch- käse, 1 EL, 60 % F.i.Tr.	20	66	75	19	16	27	👉
Körniger Frisch- käse, 2 EL	50	51	115	44	48	75	👉
Schichtkäse, 2 EL, 20 % F.i.Tr.	50	53	18	60	40	100	👉
Schichtkäse, 2 EL, 10 % F.i.Tr.	50	43	20	63	39	82	👉
Speisequark, 2 EL, 40 % F.i.Tr.	50	80	17	41	48	94	👉
Speisequark, 2 EL, 20 % F.i.Tr.	50	55	18	44	43	83	👉
Speisequark, mager, 2 EL	50	37	20	48	46	80	👉
Fruchtquark, 20 % F.i.Tr.	150	186	~45	~150	~105	~225	👉
Schmelzkäse, 1 Ecke, 45 % F.i.Tr.	25	68	315	16	137	236	👉



Eier und Fette

Lebensmittel	Portions- größen (g)	kcal	Na mg	K mg	Ca mg	P mg	Wasser
--------------	-------------------------	------	----------	---------	----------	---------	--------

Eier:

Hühnerei, Gew.-Kl. 4, 1 St.	84	66	75	30	115		👉
Eiklar von 1 Ei	33	16	56	49	4	7	👉
Eigelb von 1 Ei	19	68	10	26	27	108	👉

Tierische Fette:

Butter	20	151	1	3	3	4	👉
Milch, halbfett	20	77	~2	~2	~4	~4	👉
Mayonnaise, 80% F.	40	291	281	21	7	11	👉
Mayonnaise, 50% F.	40	196	-	-	-	-	-

Pflanzliche Fette und Öle:

Sonnenblumenöl 1 EL	10	90	-	-	-	-	-
Margarine	20	144	20	1	2	2	👉
Diät-Margarine	20	144	8	-	-	-	👉
Halbfettmargarine	20	74	-	-	-	-	👉



Fleisch

<i>Lebensmittel</i>	<i>Portions- größen (g)</i>	<i>kcal</i>	<i>Na mg</i>	<i>K mg</i>	<i>Ca mg</i>	<i>P mg</i>	<i>Wasser</i>
---------------------	---------------------------------	-------------	------------------	-----------------	------------------	-----------------	---------------

Geflügel:							
Ente, roh, o. Knochen	200	454	280	584	22	374	👉
Gans, roh, o. Knochen	200	584	168	840	24	368	👉
Huhn, roh	180	239	108	646	22	360	👉
Hühnerbrust, roh	150	149	99	396	21	318	👉
Hühnerkeule, roh, o. Knochen	120	132	114	300	18	226	👉
Herz	180	223	200	472	40	295	👉
Leber	180	245	122	392	32	432	👉
Puter	180	382	113	540	45	407	👉
Putenbrust, roh	170	179	78	566	-	-	👉
Keule, roh	170	194	146	491	-	-	👉
Hammel- und Lammfleisch:							
Lamm-Muskel- fleisch	170	190	160	491	20	315	👉
Lammbrust	170	648	158	500	15	264	👉
Lammkeule	170	398	133	646	17	362	👉
Lammkotelett o. Knochen	150	522	135	518	14	207	👉
Lammschnitzel	170	223	136	709	-	-	👉
Herz	150	237	177	372	6	240	👉
Leber	170	226	162	479	7	619	👉
Zunge	170	330	179	471	32	202	👉

Fleisch

<i>Lebensmittel</i>	<i>Portions- größen (g)</i>	<i>kcal</i>	<i>Na mg</i>	<i>K mg</i>	<i>Ca mg</i>	<i>P mg</i>	<i>Wasser</i>
---------------------	---------------------------------	-------------	------------------	-----------------	------------------	-----------------	---------------

Kalbfleisch:

Kalbsmuskelfleisch	170	162	160	660	32	202	🔹
Kalbsbrust	170	223	179	559	18	401	🔹
Kalbsfilet	150	143	143	522	18	300	🔹
Kalbshaxe o. Knochen	200	196	230	600	24	400	🔹
Kalbskeule	170	165	146	583	22	337	🔹
Kalbskotelett o. Knochen	150	168	140	554	20	293	🔹
Kalbschnitzel	170	168	141	604	26	350	🔹
Kalbsbries	100	99	87	386	1	120	🔹
Leber	100	130	87	316	9	306	🔹
Niere	100	128	200	290	10	260	🔹
Zunge	100	128	84	200	9	190	🔹

Rindfleisch:

Rindermuskelfleisch	170	179	97	655	7	330	🔹
Rinderfilet	150	197	87	578	5	279	🔹
Rinderhochrippe o. Knochen	150	379	162	592	20	253	🔹
Rinderkamm (Hals)	170	226	129	615	22	340	🔹
Rinderkeule (Schlegel)	170	252	136	607	22	332	🔹

Fleisch

Lebensmittel	Portions- größen (g)	kcal	Na mg	K mg	Ca mg	P mg	Wasser
Rinderlende (Roastbeef)	150	261	111	503	18	236	🔴
Ochsenchwanz	100	184	107	206	13	-	🟡
Corned beef (deutsch) 2 Schb.	50	71	417	66	17	64	🔴
Hackfleisch	170	367	-	338	31	323	🟡
Frühstücksfleisch	50	147	-	100	9	95	🔴
Rindfleisch i.D.	100	196	600	-	-	-	🔴
Schabefleisch (Tartar)	100	112	-	-	-	-	🔴
Leber	180	205	209	526	13	634	🔴
Niere	100	116	235	245	11	248	🔴
Zunge	100	209	100	255	10	-	🔴

Schweinefleisch:

Muskelfleisch o. F.	170	189	102	658	5	347	🔴
Schweinebauch	150	576	89	236	2	83	🟡
Schweinebug (Schulter)	170	461	126	495	15	253	🟡
Schweine-Eisbein o. Knochen	200	388	156	640	4	156	🔴
Schweinefilet	150	273	111	522	32	60	🔴
Schweinekamm	170	359	129	428	9	236	🔴
Schweinekeule	170	466	122	496	15	292	🟡
Schweinekopf	100	324	77	190	3	196	🔴

Fleisch

Lebensmittel	Portions- größen (g)	kcal	Na mg	K mg	Ca mg	P mg	Wasser
Schweinekotelett o. Knochen	150	290	93	489	17	225	🔴
Schweinerücken- speck, frisch	100	759	21	14	2	13	🟡
Schweineschnitzel	170	265	95	634	3	330	🔴
Schweinekasseler	150	356	1437	486	9	240	🔴
Schweinemetts	170	541	-	-	-	-	🔴
Herz	100	106	80	257	20	176	🔴
Leber	100	134	77	350	10	362	🔴
Niere	100	116	173	242	11	260	🔴
Zunge	100	227	93	234	9	187	🔴

Wild:

Hase o. Knochen	140	158	70	560	13	308	🔴
Hirsch o. Knochen	140	157	85	462	10	349	🔴
Reh, Keule, Schlegel	140	136	84	433	7	308	🔴
Rehrücken	140	171	118	479	35	308	🔴

Sonstige Fleischarten:

Kaninchen o. Knochen	140	213	66	535	20	314	🔴
Pferd o. Knochen	140	150	62	465	18	259	🔴

Fleisch und Wurstwaren

Lebensmittel	Portions- größen (g)	kcal	Na mg	K mg	Ca mg	P mg	Wasser
--------------	-------------------------	------	----------	---------	----------	---------	--------

Fleisch und Wurstwaren:							
Bierschinken	30	71	226	78	54	64	👉
Bockwurst, ~ 1 St.	75	221	560	–	–	54	👉
Bratwurst (Schwein)	80	274	416	112	4	152	👉
Cervelatwurst	30	137	378	90	7	47	👉
Dosenwürstchen, ~ 1 St.	70	160	498	116	7	130	👉
Fleisch-/Leberkäse	80	256	479	239	3	–	👉
Fleischwurst	30	89	249	60	4	39	👉
Frankfurter Würstchen, ~ 1 St.	75	218	622	144	6	86	👉
Geflügelwurst	30	32	–	–	–	–	👉
Hackfleisch, ½ + ½	160	416	56	464	13	216	👉
Jagdwurst	30	104	245	78	4	43	👉
Kalbsbratwurst, ~ 1 St.	80	213	–	–	–	–	👉
Knackwurst, ~ 1 St.	70	248	833	137	20	101	👉
Leberpastete	30	94	221	52	3	57	👉
Leberwurst	25	126	243	43	12	46	👉
Leberwurst, mager	25	77	120	42	3	72	–
Braunschweiger Mettwurst	120	637	1526	298	18	224	👉
Mortadella	30	104	200	62	13	43	👉

Fleisch und Wurstwaren

<i>Lebensmittel</i>	<i>Portions- größen (g)</i>	<i>kcal</i>	<i>Na mg</i>	<i>K mg</i>	<i>Ca mg</i>	<i>P mg</i>	<i>Wasser</i>
Münchener Weißwurst, 1 St.	65	200	434	85	18	–	👉
Rot-/Blutwurst	30	120	204	11	2	7	👉
Salami, deutsch	30	156	378	91	11	51	👉
Schinken o. Fettrand	30	45	–	–	–	–	–
Schinken, gekocht	30	58	263	81	3	41	👉
Schinken, roh	30	115	420	74	3	62	👉
Speck, durchwachsen	20	124	354	45	2	22	👉
Wiener Würstchen ~ 1 St.	70	194	659	143	9	119	👉
Fleischbrühe, verzehrfertig	150	9	1404	–	–	–	👉

Fisch



Lebensmittel	Portions- größen (g)	kcal	Na mg	K mg	Ca mg	P mg	Wasser
--------------	-------------------------	------	----------	---------	----------	---------	--------

Seefische:

Flunder	180	130	166	598	49	360	👉
Heilbutt	180	182	121	802	25	364	👉
Heringsfilet	150	311	180	473	53	375	–
Kabeljau	180	131	130	630	43	342	👉
Steinbeißer	180	158	189	508	36	322	👉
Makrele	120	216	114	475	14	286	👉
Rotbarsch	180	189	144	554	40	362	👉
Sardine	120	149	120	–	102	310	👉
Schellfisch	180	131	209	542	32	317	👉
Scholle	180	137	187	560	110	356	👉
Seehecht	180	139	182	529	74	256	👉
Seelachs	180	144	146	673	25	540	👉
Seezunge	180	149	180	556	52	351	👉
Steinbutt	180	148	205	522	31	286	👉
Tintenfisch	150	102	–	410	44	215	👉

Schalentiere:

Austern	60	28	173	110	49	94	👉
Garnele	90	78	131	239	83	202	👉
Hummer	90	73	243	198	55	211	👉
Krebs	60	39	152	152	26	134	👉
Miesmuschel (500g m. Schale)	90	46	261	284	79	225	👉

Fisch und Fischerzeugnisse

Lebensmittel	Portions- größen (g)	kcal	Na mg	K mg	Ca mg	P mg	Wasser
--------------	-------------------------	------	----------	---------	----------	---------	--------

Süßwasserfische:

Aal	80	225	52	174	14	178	🚰
Barsch	150	121	71	495	30	297	🚰
Forelle	150	153	60	698	27	363	🚰
Hecht	130	107	82	325	26	250	🚰
Karpfen	130	150	60	398	68	281	🚰
Lachs	150	303	77	556	20	399	🚰

Fischdauerwaren:

Aal, geräuchert	70	219	350	170	13	175	🚰
Brathering, 1 Fisch	200	408	1138	364	72	480	🚰
Bückerling, 1 Fisch	150	336	234	480	53	384	🚰
Flunder, geräuchert, ½ Filet	70	77	337	287	15	-	🚰
Bismarckhering, 1 Filet	80	168	824	78	30	119	🚰
Hering in Gelee	150	246	891	239	-	-	🚰
Hering in Tomate	90	184	473	317	44	171	🚰
Katfisch, geräuchert, 1 Filet	70	87	491	286	-	-	🚰
Kaviar, echt, 1 TL	15	37	291	25	8	45	🚰
Kaviar, dt., 1 TL	15	17	318	15	8	-	🚰
Krabben i. Ds.	100	92	1000	110	45	182	🚰
Krebsfleisch i. Ds.	70	61	249	207	32	127	🚰
Lachs, geräuchert	70	119	-	-	10	172	🚰

Fischerzeugnisse

Lebensmittel	Portions- größen (g)	kcal	Na mg	K mg	Ca mg	P mg	Wasser
Lachs i. Ds.	70	116	378	210	130	204	👉
Makrele, geräuchert	80	178	209	220	4	192	👉
Matjeshering, 1 Filet	70	187	1750	165	30	140	👉
Ölsardine i. Ds., 2 St.	40	121	204	224	142	174	👉
Rotbarsch, geräuchert	70	102	385	257	18	161	👉
Schellfisch, geräuchert	70	65	390	210	14	183	👉
Schillerlocken, geräuchert	60	181	422	131	11	138	👉
See-Aal, geräuchert	70	117	438	218	14	182	👉
Seelachs, geräuchert	70	69	454	279	14	112	👉
Lachsersatz	40	60	1160	22	12	96	👉
Tunfisch in Öl	70	198	253	240	5	206	👉



Gemüse

<i>Lebensmittel</i>	<i>Portions- größen (g)</i>	<i>kcal</i>	<i>Na mg</i>	<i>K mg</i>	<i>Ca mg</i>	<i>P mg</i>	<i>Wasser</i>
Artischocke, gek., Herz/Boden	25	14	8	68	13	25	🔹
Aubergine, gek., 1 Por.	150	117	9	225	18	32	🔹
Bambussprossen	50	17	3	235	8	28	🔹
Blumenkohl, roh	150	35	24	467	33	108	🔹
Blumenkohl, gek.	150	35	17	326	27	62	🔹
Bohnen, grün, gek.	150	41	-	227	75	56	🔹
Ratatouille (Anlage 2)	150	31	15	258	22	35	🔹
Bohnen i. Ds.	150	35	412	222	51	36	🔹
Brennnesselsaft, 1 Glas	150	18	27	474	285	92	🔹
Broccoli, roh*	150	36	21	615	170	117	🔹
Brunnenkresse, ~ 1 Kästchen	30	6	4	83	54	19	🔹
Chicorée, roh	120	13	5	230	31	31	🔹
Chinakohl, roh	80	9	6	162	32	24	🔹
Endivie, roh	50	25	27	160	34	27	🔹
Erbsen, gek.	150	102	3	288	33	137	🔹
Feldsalat, roh	30	4	1	126	10	18	🔹
Fenchel, roh*	150	54	129	741	164	77	🔹
Gartenkresse, roh, 1 Kästchen	~25	10	1	138	54	10	🔹
Grünkohl, gek.	150	42	54	465	240	83	🔹

Gemüse



Lebensmittel	Portions- größen (g)	kcal	Na mg	K mg	Ca mg	P mg	Wasser
Gurke	150	20	12	211	23	35	🔴
Salz-Dill-Gurke	50	10	480	-	15	15	🔴
Weißkohl, roh	100	22	13	233	49	29	🔴
Weißkohl, gek.	150	30	-	245	66	30	🔴
Wirsing, gek.	150	38	9	315	68	60	🔴
Zucchini, roh*	150	29	-	300	45	38	🔴
Zuckermais, ged.	150	81	+	264	11	140	🔴
Zwiebel, 1 geh. TL	10	3	1	18	3	4	🔴
Knoblauch, 1 Zehe	5	7	-	25	2	7	🔴
Knollensellerie, roh	150	33	116	465	83	158	🔴
Knollensellerie, gek.	150	30	90	360	77	135	🔴
Kohlrabi, roh	150	38	15	558	102	77	🔴
Kohlrabi, gek.	150	33	11	390	68	62	🔴
Kohlrübe, gek.	150	44	11	251	59	47	🔴
Kürbis, roh	80	20	1	306	18	35	🔴
Kopfsalat	3	+	+	8	1	1	🔴
Löwenzahnblätter	3	2	3	13	5	2	🔴
Mangold, roh*	400	92	360	1500	412	156	🔴
Meerrettich, 1 geh. EL	5	4	1	28	5	3	🔴
Möhren, roh, ~2 St.	100	27	60	290	37	36	🔴
Möhren, gek.	150	45	75	270	50	47	🔴

* Garverluste bei Nährwertangaben nicht berechnet. Keine Analyse vorhanden.

Gemüse

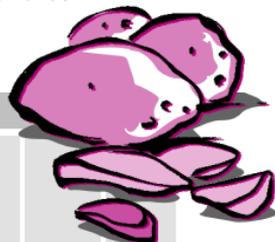


Lebensmittel	Portions- größen (g)	kcal	Na mg	K mg	Ca mg	P mg	Wasser
Paprika, roh = 1 Schote essb. Ant.	120	24	2	256	29	26	🔹
Paprika, gedünstet	150	29	2	224	14	30	🔹
Pastinake	150	33	12	704	77	110	🔹
Petersilienblatt, 1 geh. TL	2	1	1	20	5	3	🔹
Porree (Blätter), roh	300	72	15	780	360	102	🔹
Radieschen, roh, 5 St.	25	3	4	64	9	7	🔹
Rettich, roh	100	10	18	322	32	30	🔹
Rhabarber, gek.	150	11	2	273	72	27	🔹
Rosenkohl, gek.	150	45	8	410	48	108	🔹
Rote Rübe, roh	100	41	62	335	29	45	🔹
Rote Rübe, gek.	150	38	72	312	33	54	🔹
Rotkohl, roh*	300	63	12	801	57	48	🔹
Sauerkraut, roh	150	24	533	432	72	65	🔹
Schnittlauch, 1 geh. TL	2	1	-	9	3	2	🔹
Schwarzwurzel, gekocht	150	23	5	390	78	96	🔹
Senf, 1 geh. TL	8	8	105	10	10	11	🔹
Spargel, gek.	200	26	6	228	36	76	🔹
Spargel i. Ds.	200	26	710	208	34	76	🔹
Spinat, roh	30	5	16	190	38	15	🔹
Spinat, gek.	150	18	69	486	189	57	🔹

Kartoffeln und Kartoffelprodukte

Lebensmittel	Portions- größen (g)	kcal	Na mg	K mg	Ca mg	P mg	Wasser
Süßkartoffel, 1 mittelgroße	80	77	3	320	28	36	👉
Tomate	60	10	4	178	8	16	👉
Tomatenmark, 1 geh. TL	8	4	47	93	5	3	👉
Topinambur, roh, 1 mittelgroßer	60	17	–	288	6	48	👉
Weißer Rübchen, gek.	150	23	42	240	68	29	👉

* Garverluste bei Nährwertangaben nicht berechnet. Keine Analyse vorhanden



Kartoffeln und Kartoffelprodukte:

Kartoffel, gek., mittelgroß (Kartoffel nicht gewässert)	60	42	2	240	7	27	👉
Kartoffel, geröstet + 10 g Fett (Kartoffel nicht gewässert)	200	404	–	1570	48	156	👉
Pommes frites (Kartoffel nicht gewässert)	150	396	9	1389	30	168	👉

Pilze und Hülsenfrüchte

Lebensmittel	Portions- größen (g)	kcal	Na mg	K mg	Ca mg	P mg	Wasser
--------------	-------------------------	------	----------	---------	----------	---------	--------

Pilze:

Birkenpilz, roh*	200	40	4	692	18	230	🔴
Butterpilz, roh*	200	50	-	380	50	-	🔴
Champignon, roh*	200	30	24	836	20	240	🔴
Champignon i. Ds.	15	18	540	243	29	104	🔴
Hallimasch, roh*	200	74	-	880	14	-	🔴
Speisemorchel, roh*	200	62	4	780	22	324	🔴
Pfifferling, roh*	200	46	6	1014	16	88	🔴
Pfifferling, getr.	25	65	8	1343	21	145	🟡
Pfifferling i. Ds.	150	50	248	233	8	50	🔴
Reizker, roh*	200	54	12	620	12	148	🔴
Rotkappe, roh*	200	50	+	314	60	-	🔴
Steinpilz, roh*	200	68	12	972	46	230	🔴
Steinpilz, getr.	25	71	4	500	9	161	🟡
Trüffel	5	3	4	26	1	3	🔴

Hülsenfrüchte, Ölsamen:

getr. Bohnen, weiß, für 1 x Suppenteller	50	147	1	650	53	215	🟡
getr. Erbsen, gelb	50	174	13	465	26	189	🟡
getr. Kichererbsen	50	153	54	290	55	214	🟡
Linsen	60	186	2	486	44	247	🟡
Sojabohnen	50	227	2	875	130	295	🟡
Sojakeimlinge, 1 geh. EL	5	1	-	8	2	1	🔴

Nüsse

Lebensmittel	Portions- größen (g)	kcal	Na mg	K mg	Ca mg	P mg	Wasser
Sojamehl Vollfett	100	453	4	1870	195	553	☹
Sojakäse (Tofu)	30	23	–	64	–	10	☹
Sesam, ~ 1 EL	10	57	0,4	46	78	61	☹
Sonnenblumen- kerne, ~ 1 EL	25	146	1	181	25	155	☹

* Garverluste bei Nährwertangaben nicht berechnet. Keine Analyse vorhanden.

Nüsse:							
Cashew-Nuss, 1 St.	10	57	2	55	3	38	☹
Erdnuss o. Schale, ½ Tasse	40	228	2	282	24	149	☹
Erdnuss, geröstet, o. Salz	35	205	2	272	23	144	☹
Erdnusscreme	20	126	–	134	13	82	☹
Kastanie, ~ 5 St.	30	59	1	212	10	26	☹
Kokosnuss	50	171	18	190	10	47	☹
Kokosmilch, 1 kl. Glas	150	14	71	423	41	50	☹
Kokosraspel, 1 EL	15	91	4	113	3	24	–
Mandel, ~ 10 St.	15	90	3	125	38	68	☹
Haselnuss, ~ 10 St.	15	97	+	95	34	50	☹
Paranuss, 3 St.	~18	120	+	116	23	121	☹
Walnuss, ~ 5 St.	20	133	+	114	17	82	☹
Pinienkerne, ~ 1 EL	10	67	–	–	1	60	☹
Pistazienkerne, ~1 EL	8	48	–	82	10	40	☹



Obst, Früchte

Lebensmittel	Portions- größen (g)	kcal	Na mg	K mg	Ca mg	P mg	Wasser
Ananas	125	71	3	215	20	11	🔹
Ananas i. Ds. (1 Ananasring)	40	38	+	30	5	5	🔹
Ananas-Saft o. Zucker, ~1 Glas	200	112	2	298	30	18	🔹
Apfel, geschält, 1 St.	115	60	2	166	8	13	🔹
Apfel, ungeschält	150	75	2	216	11	15	🔹
Apfelgelee, 1 TL	25	64	4	12	12	3	🔸
Apfel, getr.	25	66	3	156	8	13	🔸
Apfelmus o. Zucker	130	103	3	148	5	8	🔹
Apfelsaft, ~1 Glas	200	94	4	218	14	16	🔹
Apfelsine (150g, mit Schale) 1 St. o. Schale	110	48	1	208	46	24	🔹
Apfelsinen- konfitüre, 1 TL	25	61	3	13	8	1	🔸
Apfelsinensaft, 1 Glas	200	94	2	314	22	32	🔹
Aprikose, 1 St.	50	24	1	140	9	11	🔹
Aprikose, getr.	25	64	3	343	3	4	🔸
Aprikose i. Ds., ~ 4 - 5 Hälften	120	85	16	258	13	18	🔹
Aprikosenkonfitüre	25	65	-	26	2	3	🔸
Avocado (200 g mit Schale/Kern)	150	335	5	755	15	57	🔹

Obst, Früchte

Lebensmittel	Portions- größen (g)	kcal	Na mg	K mg	Ca mg	P mg	Wasser
Banane (150 g), o. Schale	100	81	1	382	8	27	🔴
Birne, (150 g), geschält	110	50	2	141	10	14	🔴
Birne, (150 g), ungeschält	140	64	3	179	13	18	🔴
Birne, getrocknet	25	53	2	143	9	12	🔵
Birne i. Ds., 2 Hälften	110	84	4	83	7	9	🔴
Brombeere	125	61	3	225	55	38	🔴
Dattel, getr., 1 St.	10		27	2	65	66	🔵
Ebereschenfrucht	50	44	+	117	21	17	🔴
Erdbeere	150	50	3	234	36	38	🔴
Erdbeere i. Ds.	130	100	5	77	16	21	🔴
Erdbeerkonfitüre, 1 TL	25		59	-	16	23	🔴
Feige, 1 St.	50	30	1	109	27	16	🔴
Feige, getr., 1 St.	30	73	11	255	57	32	🔵
Grapefruit, o. Schale, 1 St.	165	73	3	306	31	27	🔴
Grapefruitsaft	200	78	4	258	16	26	🔴
Guave i. Ds.	125	81	9	150	10	14	🔴
Hagebutten- konfitüre, 1 TL	25	64	1	41	18	-	🔵
Heidelbeere	125	109	1	91	16	14	🔴

Obst, Früchte

Lebensmittel	Portions- größen (g)	kcal	Na mg	K mg	Ca mg	P mg	Wasser
Heidelbeere i. Ds., gezuckert	100	81	2	63	9	11	🍷
Himbeere	125	40	1	211	50	55	🍷
Himbeergelee, 1 TL	20	51	-	14	-	1	🍷
Himbeere i. Ds., gezuckert	100	76	7	92	18	13	🍷
Himbeersaft	200	60	6	306	36	26	🍷
Himbeersirup, 1 EL	5	14	+	5	1	1	🍷
Holunderbeeren	120	54	1	364	44	68	🍷
Holundersaft	200	76	2	576	10	90	🍷
Honigmelone (380 g m. Schale) ¼ einer Frucht	300	159	60	990	18	63	🍷
Johannisbeeren, rot	120	46	1	286	35	32	🍷
Johannisbeeren, schwarz	50	25	2	171	27	20	🍷
Johannisbeeren, weiß	120	48	2	322	36	28	🍷
Johannisbeergelee, rot, 1 TL	20	52	1	16	1	-	🍷
Johannisbeersaft, rot	200	100	+	220	14	14	🍷
Johannisbeersaft, schwarz	200	108	10	196	30	20	🍷
Kirschen, süß	150	89	5	315	30	30	🍷

Obst, Früchte



Lebensmittel	Portions- größen (g)	kcal	Na mg	K mg	Ca mg	P mg	
Kirschen, sauer	100	50	2	114	8	26	🔴
Kirschen i. Glas	150	125	3	197	18	21	🔴
Kirschkonfitüre, 1 TL	25	63	23	2	-	2	🔴
Kiwi, ~ 1 St.	80	40	3	236	32	25	🔴
Korinthen, 1 EL	5	13	1	36	5	2	🔴
Litschi, 1 St.	30	22	1	48	2	9	🔴
Mandarinen, ~1 St. (mit Schale 60 g)	40	18	1	84	15	8	🔴
Mandarinsaft	200	86	2	316	38	30	🔴
Mandarinsaft, ungesüßt	200	88	2	316	36	28	🔴
Mango, o. Stein, 1 St. (m. Stein 400 g)	275	154	19	523	28	36	🔴
Mango i. Ds.	120	98	4	120	12	12	🔴
Mirabellen	125	84	+	288	15	41	🔴
Nektarine, o. Stein	100	53	9	270	4	24	🔴
Olive, grün, 1 St.	3	4	68	1,5	3	1	🔴
Olive, schwarz, 1 St.	3	11	99	-	-	1	🔴
Papaya	200	26	6	400	23	15	🔴
Passionsfrucht	50	33	14	175	8	27	🔴
Pfirsich, (mittel- groß), o. Stein	125	49	1	255	10	26	🔴
Pfirsich, getr.	10	28	1	115	5	12	🔴
Pfirsich i. Ds.	120	83	4	156	5	16	🔴
Pflaumen, o. Stein	125	64	3	276	18	23	🔴

Obst, Früchte

<i>Lebensmittel</i>	<i>Portions- größen (g)</i>	<i>kcal</i>	<i>Na mg</i>	<i>K mg</i>	<i>Ca mg</i>	<i>P mg</i>	<i>Wasser</i>
Pflaumen, getr.	10	24	1	82	4	7	🍷
Pflaumen i. Ds.	120	89	15	148	13	18	🍷
Preiselbeeren	125	38	3	96	18	13	🍷
Preiselbeeren i. Ds., gesüßt	120	218	19	83	13	10	🍷
Preiselbeeren i. Ds., ungesüßt	120	41	11	86	16	17	🍷
Quitte, (mittelgroß)	150	57	5	299	17	29	🍷
Quittenkonfitüre, 1 TL	25	59	-	-	-	2	🍷
Reineclaudes, o. Stein	125	71	1	304	16	31	🍷
Rosinen, getr., 1 EL	5	14	1	43	2	6	🍷
Sanddornbeeren	100	90	4	133	42	9	🍷
Sanddornbeeren- saft	200	88	12	418	-	-	🍷
Stachelbeere, roh	125	59	1	224	30	38	🍷
Stachelbeere i. Ds.	100	90	1	98	11	9	🍷
Wassermelone m. Schale	300	105	3	474	45	45	🍷
Weintrauben	150	110	4	275	23	30	🍷
Weintraubensaft	200	138	6	264	24	24	🍷
Zitrone, 1 Ecke	5	2	+	7	1	1	🍷
Zitronensaft, 1 EL	5	2	+	7	1	1	🍷

Getreide, Mehlprodukte

Lebensmittel	Portions- größen (g)	kcal	Na mg	K mg	Ca mg	P mg	Wasser
--------------	-------------------------	------	----------	---------	----------	---------	--------

Müsli:

Müslimischung (Anlage 1), ohne Rosinen, o. Zucker	50	179	~4	~193	~26	~193	🚰
Müsli mit Rosinen	50	172	~6	~234	~23	~157	🚰

Mehlprodukte und Getreide:

Buchweizengrütze (25 g = 2 EL)	100	345	1	218	12	150	🚰
Buchweizenvoll- mehl	100	340	1	380	33	189	🚰
Buchweizen, helles Mehl	100	350	1	315	11	88	🚰
Cornflakes, 1 Tasse	20	67	18	28	3	12	🚰
Gerstengraupen (Suppeneinlage)	15	45	2	29	2	28	🚰
Gerstengrütze	100	338	3	160	16	189	🚰
Grünkernmehl	100	360	3	349	20	300	🚰
Haferflocken, 2 EL	25	91	1	90	16	101	🚰
Haferflocken, Instant, 5 EL	16	61	1	64	11	69	🚰
Hafergrütze, 1 EL	25	91	2	75	17	87	🚰
Hirse, Korn	25	89	1	108	5	78	🚰
Popcorn o. Zucker, 1 Tasse	10	37	+	24	1	28	🚰

Getreide, Mehlprodukte

<i>Lebensmittel</i>	<i>Portions- größen (g)</i>	<i>kcal</i>	<i>Na mg</i>	<i>K mg</i>	<i>Ca mg</i>	<i>P mg</i>	<i>Wasser</i>
Maisgrieß, 1 EL	25	85	+	20	1	18	🚰
Maisvollmehl	100	333	1	280	19	260	🚰
Naturreis, roh, 3 EL	60	209	6	90	14	195	🚰
Reis, poliert, roh, 3 EL	60	208	4	90	14	195	🚰
Reis, poliert, parboiled, 3 EL	60	207	4	55	14	56	🚰
Reis, poliert, gek.	180	191	4	50	18	50	🚰
Reismehl	100	351	4	104	7	90	🚰
Roggenmehl Type 815 (1 EL = 10 g)	100	300	1	170	22	135	🚰
Roggenmehl Type 997	100	299	1	240	31	200	🚰
Roggenmehl Type 1150	100	295	1	297	20	234	🚰
Roggenvollkorn- mehl Type 1800	100	273	2	439	23	362	🚰
Roggenkeime, 1 geh. EL	5	19	1	20	2	50	🚰
Roggenkleie, 1 EL	2	4	-	-	-	-	🚰
Weizengrieß, 1 EL	20	65	+	2	3	17	🚰
Weizenmehl Type 405 (1 EL = 10 g)	100	339	3	108	15	90	🚰

Getreide, Mehlprodukte

Lebensmittel	Portions- größen (g)	kcal	Na mg	K mg	Ca mg	P mg	Wasser
Weizenmehl Type 550	100	339	3	126	16	95	🚰
Weizenmehl Type 1050	100	330	2	203	18	232	🚰
Weizenvollkorn- mehl Type 1700	100	306	2	290	40	392	🚰
Weizenkeime, 1 geh. EL	5	13	1	53	3	55	🚰
Weizenkleie, 1 EL	2	3	+	28	1	25	🚰

Stärkemehle:

Kartoffelstärke, 1 EL	10	34	1	2	4	1	🚰
Maisstärke, 1 EL	10	35	+	1	+	3	🚰
Reisstärke, 1 EL	10	34	6	1	2	1	🚰
Tapiokastärke, 1 EL	10	34	+	2	1	1	🚰
Weizenstärke, 1 EL	10	33	+	2	0	2	🚰

Brot und Gebäck:

1 Schb. Roggenbrot	60	133	331	101	17	84	🚰
Roggenmischbrot	50	113	269	93	12	92	🚰
Roggenschrot/ Vollkornbrot	60	124	316	175	26	132	🚰
Weißbrot	30	71	162	39	17	27	🚰
Weizenmischbrot	50	116	277	89	9	55	🚰

Getreide, Mehlprodukte

<i>Lebensmittel</i>	<i>Portions- größen (g)</i>	<i>kcal</i>	<i>Na mg</i>	<i>K mg</i>	<i>Ca mg</i>	<i>P mg</i>	<i>Wasser</i>
Weizenschrot/ Vollkornbrot	60	125	228	162	38	159	●
Weizenbrötchen	50	129	277	58	13	55	●
Weizentoast	20	52	110	32	5	18	●
Knäckebrot, 2 Schb.	15	48	70	65	8	48	●
Pumpernickel, 1 Schb.	30	60	341	136	25	56	●
Simonsbrot	50	102	190	205	21	95	●
Steinmetzbrot	50	102	210	138	13	130	●
Biskuit, 2 St.	10	41	5	14	3	18	●
Blätterteiggebäck, z. B. 1 Croissant	30	127	50	25	17	53	●
Butterkeks, ~ 3 St.	20	84	77	28	9	22	●
Hefengebäck, z. B. 1 Wecken	40	100	12	56	14	28	●
Mandelmakronen, ~ 3 St.	20	75	12	86	23	42	●
Obstblechkuchen, 1 kl. St.	30	67	24	35	6	27	●
Obstboden, 26 cm ø an 1/12	100	223	79	118	20	89	●
Rührkuchen	40	167	28	47	16	46	●
Sahnetorte, 26 cm ø an 1/12	130	475	92	129	72	159	●

Getreide, Mehlprodukte

Lebensmittel	Portions- größen (g)	kcal	Na mg	K mg	Ca mg	P mg	Wasser
Salzstangen, ~ 10 St.	20	79	360	25	29	-	☹
Waffelmischung, 4 St.	20	94	12	3	5	17	☹
Zwieback, 2 St.	15	57	40	24	6	18	☹

Teigwaren:

Eiernudeln, roh	60	208	10	98	16	117	☹
Hartweizennudeln	60	217	3	-	13	99	☹
Vollkornnudeln	60	201	19	99	15	103	☹
Bierhefe, 3 Tabl.	5	18	4	75	3	90	☹
Bäckerhefe, 1 Würfel	42	40	11	269	10	248	☹
Gelatine, 1 Blatt	2	7	1	+	+	0	☹

Zucker-, Süßwaren

<i>Lebensmittel</i>	<i>Portions- größen (g)</i>	<i>kcal</i>	<i>Na mg</i>	<i>K mg</i>	<i>Ca mg</i>	<i>P mg</i>	<i>Wasser</i>
Bienenhonig, 1 TL	25	81	2	11	1	5	🚰
Brotaufstrich auf Nussbasis, 1 TL	25	132	11	111	33	50	🚰
1 Gummibärchen	2	7	-	-	-	-	🚰
Kakaopulver, fettarm	5	14	3	75	10	37	🚰
Kaugummi, 1 Streifen	3	6	-	-	-	-	-
Marzipan	100	453	50	210	90	220	🚰
Nougat	100	500	3	155	75	125	🚰
Schokolade, halbbitter, 1 St.	7	35	1	32	4	4	🚰
Vollmilchschoko- lade, 1 St.	7	37	7	28	86	16	🚰
Vollmilchschoko- lade m. Nuss, 1 St.	7	39	6	31	17	18	🚰
Würfelsucker, 2 St.	5	8	+	-	-	+	-

Getränke



Lebensmittel	Portions- größen (g)	kcal	Na mg	K mg	Ca mg	P mg	Wasser
--------------	-------------------------	------	----------	---------	----------	---------	--------

Alkoholfreie Getränke:							
Cola	200	88	12	2	8	28	🔴
Fruchtsaftgetränk	200	98	-	-	-	-	🔴
Zitrone, kalorienarm	200	14	-	-	-	-	🔴
Orange, kalorienarm	200	18	-	-	-	-	🔴
Klare Zitrone, 1 EL	15	1	-	-	-	-	🔴
Limonaden	200	98	-	-	-	-	🔴

Alkoholhaltige Getränke*:							
Altbier	200	86	-	98	8	58	🔴
Apfelwein	250	93	3	300	25	18	🔴
Bockbier, hell	200	124	6	144	8	100	🔴
Dessertwein (Portweine, Sherry, Wermut)	200	320	4	200	20	20	🔴
Diät-Vollbier	200	66	8	90	8	62	🔴
Doppelbockbier, dunkel	200	138	4	158	6	62	🔴
Exportbier	200	94	4	102	6	72	🔴
Fruchtdessertwein	200	254	4	200	20	12	🔴
Fruchtwein	200	148	4	200	20	12	🔴
Kölschbier	200	84	12	96	8	52	🔴
Lagerbier hell	200	86	4	92	4	64	🔴

Getränke

Lebensmittel	Portions- größen (g)	kcal	Na mg	K mg	Ca mg	P mg	Wasser
Leichtbier	200	54	4	68	8	50	👉
Liköre	20	33	-	-	-	-	👉
Malzbier	200	96	14	54	8	34	👉
Obstbranntwein 45 ‰	20	50	-	-	-	-	👉
Pilsener Lagerbier	200	86	6	100	8	62	👉
Qualitätswein, weiß	200	158	2	220	20	24	👉
Qualitätswein, rot	200	148	2	240	20	30	👉
Sekt	200	166	6	100	20	20	👉
Tafelwein, weiß	200	130	2	180	20	20	👉
Weinbrand 38 ‰	20	43	-	-	-	-	👉
Weizenvollbier, hefefrei	200	92	6	98	6	62	👉
Weizenvollbier, hefehaltig	200	92	4	88	6	64	👉
Whisky 43 ‰	20	48	-	-	-	-	👉

*Wasserangaben + Alkohol = 100 % Trinkflüssigkeit



Anlage 1

Trockenmüslimischung

1 Portion = 50 g

a) Müsli ohne Rosinen, ohne Zucker

- Haferflocken, 23 g
- Sonnenblumen-Kerne, 5 g
- Leinsamen, 3 g
- Gerstenflocken*, 10 g
- Reisflocken*, 5 g
- Weizenflocken*, 5 g
- Weizenkeime, 1 g

*Werte vom Getreidekorn

= 1 Port. 179 kcal, ~ 4 mg Na, ~ 193 mg K, ~ 26 mg Ca, ~ 193 mg Ph

b) Müsli mit Rosinen, ohne Zucker

- Rosinen, 10 g
- Haferflocken, 15 g
- Leinsamen, 3 g
- Sonnenblumen-Kerne, 3 g
- Gerste*, 10 g
- Reis*, 5 g
- Weizen*, 4 g

*Werte vom Getreidekorn

= 1 Port. 172 kcal, ~ 6 mg Na, ~ 234 mg K, ~ 23 mg Ca, ~ 157 mg Ph

Anlage 2

Gekochtes Ratatouille

1 Portion = 150 g

- Aubergine, 50 g
 - Zucchini, 30 g
 - Tomate, 30 g
 - Paprika, 35 g
 - Zwiebeln, 5 g
- } ohne Salz, ohne Fett

= 31 kcal, ~ 5 mg Na, 258 mg K, 22 mg Ca, 35 mg Ph, H_2O

Quellenangabe

Die große Gräfe und Unzer Nährwerttabelle

Ausgabe 90/91

Weitere und immer wieder neue
Rezepte finden Sie im Internet
unter www.meineNiere.de
Beachten Sie die Hinweise zu
Rezepten auf der Startseite



Pharma

Hoffmann-La Roche AG
79630 Grenzach-Wyhlen