

## Ernährungstabellen

### Inhalt

- Ballaststoffgehalt pflanzlicher Lebensmittel (Seite 2)
- Fett- und Cholesteringehalt tierischer Lebensmittel (Seite 4)
- Gewürz- und Kräuter-Lexikon (Seite 9)
- Kaliumreiche Lebensmittel (Seite 12)
- Natürlicher Natriumgehalt in Lebensmitteln (Seite 14)
- Kochsalz- und Natriumgehalt industriell hergestellter Lebensmittel (Seite 15)

## Ballaststoffgehalt pflanzlicher Lebensmittel

100 g	Ballaststoffe		100 g	Ballaststoffe	
	gesamt	löslich		gesamt	löslich
<b>Getreide</b>			<b>Sonstige Getreideprodukte</b>		
Buchweizen	3,7	1,6	Weizenflocken	9,7	2,2
Hafer	9,3	4,4	Roggenflocken	13,3	3,2
Hirse	3,9	1,4	Haferflocken	9,5	4,5
Gerste	8,7	1,8	Gerstenflocken	8,5	1,7
Grünkern (Dinkel)	9,9	2,7	Maisflocken	7,7	1,3
Mais	7,7	1,2	Weizengrieß	7,1	2,1
Naturreis	4	2,9	Gerstengraupen	4,6	1,9
Reis (poliert)	2,1	1,2	Cornflakes	4	1,2
Roggen	13,4	3,2	Nudeln (gekocht)	1,5	1,1
Weizen	9,6	2,2	Vollkornnudeln (gekocht)	4,4	3,7
<b>Mehlerzeugnisse</b>			<b>Ballaststoff-Konzentrate</b>		
<b>Weizenmehl</b>			Haferspeisekleie	18,6	8,2
Type 405	3,2	2	Weizenspeisekleie	49,3	3,6
Type 550	3,5	2,2	<b>Heimisches Obst</b>		
Type 1050	5,2	2,1	Apfel	2,3	1,2
Weizenbackschrot (1700)	9,2	2,3	Birne	2,8	0,6
Weizenvollkornmehl	10	2,3	Brombeeren	3,2	1
Roggenmehl			Erdbeeren	2	0,8
Type 815	6,5	2,6	Heidelbeeren	4,9	1,4
Type 997	6,9	3	Himbeeren	4,7	1
Type 1150	7,7	3,3	Johannisbeeren	3,5	0,4
Roggenbackschrot (1800)	12	3,3	Pfirsiche	1,7	0,9
Roggenvollkornmehl	13,5	3,3	Pflaumen	1,7	0,8
<b>Brot und Brötchen</b>			Sauerkirschen	1,1	0,7
Weizenbrot	3,2	1,5	Süßkirschen	1,9	0,9
Weizenbrötchen	3,4	2	Weintrauben	1,6	0,4
Weizenmischbrot	4,8	2,7	<b>Südfrüchte</b>		
Toastbrot	3,8	1,8	Ananas	1,4	0,5
Weizenvollkornbrot	6,9	2	Banane	2	0,6
Weizenvollkornbrötchen	7,7	2,4	Grapefruit	0,6	0,3
Weizenknäckegebrot	12,9	3,3	Honigmelone	1	0,3
Roggenbrot	6,8	2,4	Kiwi	3,9	1,5
Roggenmischbrot	6	2,2	Mango	1,7	0,6
Roggenvollkornbrot	8,9	2,6	Orange	2,2	1,3
Roggenknäckegebrot	14,1	4,1	Papaya	1,9	0,8
Sonnenblumenbrot	7,6	2,6	Passionsfrucht	1,4	0,7
Zwieback	5,2	1,6	Wassermelone	0,2	0,1

100 g	Ballaststoffe	
	gesamt	löslich
<b>Trockenfrüchte</b>		
Aprikosen	8	4,3
Datteln	9,2	2,3
Feigen	9,6	1,9
Korinthen	5	1,5
Pflaumen	9	4,9
Sultaninen	5,4	1,6
<b>Kohlgemüse</b>		
Blumenkohl	2,9	0,5
Brokkoli	3	1,3
Chinakohl	1,7	0,2
Kohlrabi	1,5	0,5
Rosenkohl	4,4	1,1
Rotkohl	2,5	0,8
Weißkohl	3	0,8
Wirsingkohl	2,8	1
<b>Sonstiges Gemüse</b>		
Aubergine	1,4	0,1
Fenchel	3,3	0,8
Gurke	0,9	0,1
Kartoffel	1,9	1,3
Knollensellerie	4,2	0,6
Möhren	2,9	1,4
Paprika (grün)	2	0,3
Porree	2,2	0,5
Radieschen	1,5	0,2
Rettich	1,2	0,3
Rote Bete	2,5	0,5
Spargel	1,4	0,1
Tomaten	1,3	0,5
Zucchini	1,1	0,3
Zwiebeln	1,4	0,7
Champignons	1,9	0,4

100 g	Ballaststoffe	
	gesamt	löslich
<b>Blattgemüse</b>		
Blattsalat	1,6	0,2
Blattspinat	1,8	0,5
Chicorée	1,3	0,4
Eisbergsalat	1,8	0,4
Feldsalat	1,8	0,4
<b>Hülsenfrüchte (gegart)</b>		
Bohnen (weiß)	7,5	4,1
Bohnen (rot)	6	3,4
Erbsen (grün)	5	1
Erbsen (gelb)	4,9	2,4
Kichererbsen	4,4	2,8
Kidneybohnen	8,3	5,1
Linsen	2,8	1
<b>Nüsse</b>		
Cashewnüsse	2,9	1,6
Erdnüsse	7,1	0,8
Haselnüsse	7,4	2,8
Kokosnüsse	9	2,1
Mandeln	9,8	3,3
Paranüsse	6,7	1,4
Pistazien	6,5	3
Walnüsse	4,6	2,1

## Fett- und Cholesteringehalt tierischer Lebensmittel

100 g	Gesamtfett g	Cholesterin mg
<b>Milch und Milchprodukte</b>		
Rohmilch, Vorzugsmilch	3,8	14
Trinkmilch, 3,5 % Fett	3,5	13
Trinkmilch, fettarm, 1,5 % Fett	1,5	6
Trinkmilch, entrahmt, 0,1 % Fett	0,1	1
Buttermilch	0,5	2
Dickmilch aus Trinkmilch	3,5	13
Dickmilch, 1,5 % Fett	1,5	6
Dickmilch, entrahmt, 0,1 % Fett	0,1	1
Joghurt aus Trinkmilch, 3,5 % Fett	3,5	13
Joghurt, fettarm, 1,5 % Fett	1,5	6
Joghurt, aus Magermilch, 0,1 % Fett	0,1	1
Kefir aus Trinkmilch, 3,5 % Fett	3,5	13
Kondensmilch, 4 % Fett	4,1	16
Kondensmilch, 10 % Fett	10,1	38
Sahne, 10 % Fett (Kaffeerahm)	10,5	39
Sahne, 30 % Fett (Schlagsahne)	31	90
Saure Sahne (Rahm), 10 % Fett	10	37
Crème fraîche, 40 % Fett	40	117
<b>Hartkäse</b>		
Emmentaler, 45 % Fett i.Tr.	30	70
Edamer, 45 % Fett i.Tr.	25,4	59
Edamer, 30 % Fett i.Tr.	16	37
Edelpilzkäse, 50 % Fett i.Tr.	29,6	69
Edelpilzkäse, halbfett, 26 % Fett i.Tr.	16	37
Gouda, 45 % Fett i.Tr.	25,4	59
Parmesan, 35 % Fett i.Tr.	25,8	61
Schmelzkäse, 45 % Fett i.Tr.	23	53
Schmelzkäse, „leicht“ 20 % Fett i.Tr.	8,6	20
Tilsiter, 45 % Fett i.Tr.	25,4	59
Tilsiter, 30 % Fett i.Tr.	16	37
Toast-Scheiben, 45 % Fett i.Tr.	25,4	59
Toast-Scheiben „leicht“	11	35
<b>Frischkäse</b>		
Doppelrahmkäse, 60 % Fett i.Tr.	29,7	90
Frischkäse „leicht“	15	45
Körniger Frischkäse 20 % Fett i.Tr.	5	18
Mascarpone	47,5	138
Mozzarella	19,8	46
Tartare, 50 % Fett i.Tr.	19	56
Tartare, „leicht“	8,5	25
Schichtkäse, 20 % Fett i.Tr.	4,4	16
Schichtkäse, 10 % Fett i.Tr.	2	7
Speisequark, 40 % Fett i.Tr.	10,3	31
Speisequark, 20 % Fett i.Tr.	4,4	16
Speisequark, mager	0,2	1

100 g	Gesamtfett g	Cholesterin mg
<b>Weichkäse</b>		
Brie, 50 % Fett i.Tr. (Rahmbrie)	25,5	72
Camembert, 30 % Fett i.Tr.	12,8	30
Harzer, Korbkäse	0,7	3
Limburger Käse, 40 % Fett i.Tr.	19,7	46
Limburger Käse, 20 % Fett i.Tr.	9	21
<b>Eier, Eierprodukte</b>		
1 Hühnerei, Stück 58 g (Gew.Kl. 4)	6,2	314
1 Eidotter, mittelgroß, 19 g	6,1	314
1 Eiklar, mittelgroß, 33 g	0,1	0
Eierteigwaren	2,8	94
Eierteigwaren mit erhöhtem Ei Gehalt	2,9	146
Mayonnaise, 80 % Fett	83	71
<b>Tierische Fette</b>		
Butter (Süß- und Sauerrahm)	82,5	230
Butterschmalz	99,5	278
Schweineschmalz	99,7	86
<b>Geflügel</b>		
Ente, Brust mit Haut	28,5	103
Gans, Brust mit Haut	31,1	77
Hähnchenbrust, ohne Haut	1	45
Hähnchenschenkel	6,5	70
Suppenhuhn, mit Haut	18,8	75
Hühnerleber	4,7	550
Putenbrust, ohne Haut	1	45
Putenkeule, mit Haut	12,5	80
<b>Lammfleisch</b>		
Muskelfleisch (ohne Fett)	3,4	70
Keule	18,7	75
Kotelett	35,4	77
<b>Kalbfleisch</b>		
Haxe, gepökelt	8	65
Kalbfleisch, mager	0,8	70
Kalbfleisch, mittelfett	6,5	72
Kotelett	4,3	71
Bries	3,4	290
Leber	4,1	360
Niere	6,4	380
<b>Rindfleisch</b>		
Filet	4	50
Rindfleisch, mittelfett	8,1	64
Roastbeef	6,3	50
Tatar (Schabefleisch)	2,6	50

Niere	5,1	375
Leber	2,1	265
Zunge	15,9	108

100 g	Gesamtfett g	Cholesterin mg
-------	--------------	----------------

### Schweinefleisch

Bug (Schulter)	16,8	65
Eisbein (Vorderbein)	10,8	65
Haxe (Hinterbein)	12,2	64
Filet	2	55
Kotelett, mittelfett	7	50
Schnitzel, mager	1,9	50
Kasseler	12,2	60
Lende	2	55
Leber	4,5	340
Niere	3,2	340

### Wild

Hase	3	65
Hirsch	5	58
Reh, Keule (Schlegel)	1,3	60
Rehrücken	3,6	65
Kaninchen	4	70

### Fleisch- und Wurstwaren

Bierschinken	12	65
Bockwurst	24,3	64
Bratwurst (Schweinsbratwurst)	26,8	65
Cervelatwurst	34	80
Fleischkäse (Leberkäse)	25,5	65
Fleischwurst	25,9	66
Frankfurter Würstchen	26	65
Hackfleisch (halb und halb)	10	65
Jagdwurst	20,6	70
Kalbsleberwurst	36	169
Leberpastete	28,1	137
Leberwurst	27	205
Mettwurst, streichfähig	34,5	80
Mortadella	32,8	90
Münchener Weißwurst	25,1	70
Salami	34	80
Schinken, gekocht	4,7	85
Schinken, gekocht, ohne Fettrand	3	81
Schinken, roh, geräuchert	16	110
Speck, durchwachsen	36	80
Wiener Würstchen	26,7	62
Lachsschinken	5,5	70
Putenbrust, geräuchert	2	25
Hähnchenbrustschinken	1	60

100 g	Gesamtfett g	Cholesterin mg
<b>Schweinefleisch</b>		
Bug (Schulter)	16,8	65
Eisbein (Vorderbein)	10,8	65
Haxe (Hinterbein)	12,2	64
Filet	2	55
Kotelett, mittelfett	7	50
Schnitzel, mager	1,9	50
Kasseler	12,2	60
Lende	2	55
Leber	4,5	340
Niere	3,2	340
<b>Wild</b>		
Hase	3	65
Hirsch	5	58
Reh, Keule (Schlegel)	1,3	60
Rehrücken	3,6	65
Kaninchen	4	70
<b>Fleisch- und Wurstwaren</b>		
Bierschinken	12	65
Bockwurst	24,3	64
Bratwurst (Schweinsbratwurst)	26,8	65
Cervelatwurst	34	80
Fleischkäse (Leberkäse)	25,5	65
Fleischwurst	25,9	66
Frankfurter Würstchen	26	65
Hackfleisch (halb und halb)	10	65
Jagdwurst	20,6	70
Kalbsleberwurst	36	169
Leberpastete	28,1	137
Leberwurst	27	205
Mettwurst, streichfähig	34,5	80
Mortadella	32,8	90
Münchner Weißwurst	25,1	70
Salami	34	80
Schinken, gekocht	4,7	85
Schinken, gekocht, ohne Fettrand	3	81
Schinken, roh, geräuchert	16	110
Speck, durchwachsen	36	80
Wiener Würstchen	26,7	62
Lachsschinken	5,5	70
Putenbrust, geräuchert	2	25
Hähnchenbrustschinken	1	60

100 g	Gesamtfett g	Cholesterin mg
<b>Seefische</b>		
Flunder	0,7	48
Heilbutt	2,3	41
Hering	17,8	77
Kabeljau (Dorsch)	0,4	47
Makrele	11,9	69
Ostseehering	9,2	44
Rotbarsch (Goldbarsch)	3,6	38
Schellfisch	0,6	62
Scholle	1,1	63
Seelachs (Köhler)	0,8	33
Seezunge	1,4	50
Thunfisch	7,2	80
Tintenfisch	0,8	170
Zander	0,7	30
Austern	1,2	250
Garnele (Speisekrabbe)	1,4	138
Hummer	1,9	135
Miesmuschel	1,3	160
Steckmuschel (Klaffmuschel)	1,3	113
<b>Süßwasserfische</b>		
Aal, Flusaal	24,5	142
Barsch, (Flussbarsch)	0,8	72
Forelle (Bachforelle)	2,7	56
Lachs	13,6	35
<b>Fischdauerwaren</b>		
Aal, geräuchert	28,5	190
Brathering	15,2	86
Bückling	15,5	90
Hering, mariniert (Bismarckhering)	16	60
Hering in Gelee	12,6	36
Heringsfilet in Tomatensoße	15	42
Kaviar, echt (Russischer Kaviar)	13,5	300
Krabben in Dosen	2,5	100
Lachs, geräuchert	19,4	42
Makrele, geräuchert	15,5	83
Matjeshering	22,6	60
Ölsardinen in Dosen (ganzer Inhalt)	24,4	120
Sprotte, gräuchert	18,4	80
Thunfisch in Öl	20,9	32

Anmerkung: Cholesterin kommt nur in tierischen Lebensmitteln vor. Fleisch- und Wurstwaren, Fischdauerwaren und Käse enthalten darüber hinaus auch reichlich Kochsalz, sodass sie für Hochdruckkranke nur beschränkt geeignet sind. Pflanzliche Lebensmittel wie Getreide, Kartoffel, Obst und Gemüse, Nüsse und Samen sind cholesterinfrei.

Quellen: Nährwerttabellen für Milch und Milchprodukte, Verlag Drahten, Gießen. Nährstoffe in Lebensmitteln. Die große Energie- und Nährwerttabelle, Beate und Helmut Heseke, Umschau Verlag, Frankfurt. Die große GU-Nährwert-Tabelle, Gräfe und Unzer Verlag, München.

## Gewürz- und Kräuterlexikon

### **Anis:**

Obstsuppen und -salate, Möhrensalat, Kompott, Brot und Gebäck

### **Basilikum:**

Tomaten in jeder Form, Fischsuppe, Kräuter-, Bratensoße, Gurkensalat, Fisch, Kalbs-, Lamnbraten, Hähnchen, Rotkohl, Grünkohl, Nudeln

### **Beifuß:**

Zwiebelsuppe, Kräutersoße, Gurkensalat, Aal, Karpfen, Kalbsbraten, Geflügel, Kohl

### **Bohnenkraut:**

Gemüsesuppen, Salatsoßen, Mayonnaise, Fisch, Lammragout, Fleischfüllung, Hülsenfrüchte, grüne Bohnen, Gurken, Rotkohl, Kartoffeln

### **Borretsch:**

Kräutersuppen, Kräuter-, Tomatensoße, Salate, Weißkohl, Wirsing, Gurken, Pilze, Quark

### **Cayennepfeffer:**

Fleischgerichte, Rühreier, Suppen und Soßen

### **Chilipulver:**

Tomatensuppe, Ragoutsoßen, Fleischsalat, Seefisch, Tatar, Huhn, Auberginen, Quark

### **Curry:**

Fisch-, Pilzsuppe, Currysoße, gekochter Seefisch, Kalb, Lamm, Geflügel, Auberginen, Tomaten, Paprika, Reis

### **Dill:**

Kräutersuppen und -soßen, Salate, Aal, Lachs, Seefischfilet, Kalb, Lamm, Geflügel, Bohnen, Erbsen, Gurken, Möhren, Tomaten, Pilze

### **Estragon:**

Bouillon, Kartoffelsuppe, Vinaigrette, Salate, Thunfisch, Fischragout, Kalb, Lamm, Sauerbraten, Huhn, Wild, Möhren, Tomaten, Linsen, Steinpilze, Nudeln, Kartoffeln

### **Fenchel:**

Brotsuppe, Salate, Fischmarinade, Gurken, Tomaten, Pilze, Brot

### **Ingwer:**

Bohnensuppe, Fisch, Kalb, Geflügel, Möhren, Kürbis, Reis, Obstgerichte, Quark, Gebäck

### **Kardamom:**

Bouillon, gebratener Fisch, Kalb, Lamm, Wildpastete, Reis, Kompott, Brot und Gebäck

### **Kerbel:**

Kräutersuppen und -soßen, Salate, Fisch, Lamm, Kalb, Huhn, Erbsen, Tomaten, Reis

### **Knoblauch:**

Bouillon, Kartoffel-, Tomatensuppe, Salate, Fisch, Schwein, Lamm, Geflügel, Spinat, Auberginen, Paprika, Zucchini, Tomaten, Reis

### **Koriander:**

Wildsuppe, gebratener Fisch, Rind, Geflügel, Wild, Weißkohl, Möhren, Brot und Gebäck

### **Kresse:**

Bouillon, Kräutersuppe und -soße, Salate, gedünsteter Fisch, Quark, Bratkartoffeln

### **Kümmel:**

Suppen, deftige Salate, gekochter Fisch, Thunfisch, Sauerbraten, Lamm, Kohl, Sauerkraut, Tomaten, Kartoffeln, Quark

### **Kurkuma (Gelbwurz):**

Gewürzmischungen (Curry-Bestandteil), orientalische Fisch-, Geflügel-, Reisgerichte, Rühreier, helle Soßen, rote Linsen

### **Kreuzkümmel:**

orientalische Reisgerichte, rote Linsen

### **Liebstockel:**

Bouillon, Gemüse-Kartoffelsuppe, Soßen, Salate, Fisch, Rind, Lamm, Geflügel, Spinat, Kohlrabi

### **Lorbeer:**

Bouillon, braune Soße, Heringsalat, gekochter Fisch, gekochtes Fleisch (Kalb, Rind, Geflügel), Wild, Sauerkraut, Kartoffelgerichte, Hülsenfrüchte

**Macis (Muskatblüte):**

Bouillon, helle Soßen, helles Fleisch, Kartoffelpüree, Apfelkompott

**Majoran:**

Deftige Suppen, Soßen und Salate, gedünsteter Fisch, Schwein, Hammel, Geflügelfüllung, Bohnen, Möhren, Hülsenfrüchte, Bratkartoffeln

**Meerrettich:**

Soßen, gekochter Fisch, gekochtes Rindfleisch, Würstchen, Marinaden

**Muskatnuss:**

Bouillon, Pilzcremesuppe, Soßen, Käse-, Kartoffelsalat, gekochter Fisch, Schwein, Kalb, Hammel, gekochtes Geflügel, Spinat, Kohl, Erbsen, Schwarzwurzeln, Kartoffelpüree, Grieß

**Nelke:**

Bouillon, Reis-, Erbsensuppe, braune Soßen, Rote-Bete-Salat, gekochter Fisch, Sauerbraten, Lamm, gekochtes Huhn, Wild, Kohl, Obstsuppen und -soßen, Kompotte, Gebäck

**Oregano:**

Bouillon, Bohnensuppe, Salatsoßen, gedünsteter Seefisch, Kalbsbraten, Wildgeflügel, Bohnen, Erbsen, Tomaten, Pizza

**Paprika:**

Gulasch-, Ochenschwanz-, Gemüsesuppen, Braten-, Tomatensoße, Fleischsalate, Fisch, Rind, Kalb, Schwein, Tatar, Wild und Wildgeflügel, Huhn, Sauerkraut, Porree, Schwarzwurzeln, Kartoffeln, Reis, Nudeln, Käsegerichte, Pizza

**Petersilie:**

Fast alle Suppen und Salate, Fisch, Schwein, Rind, Kalb, Lamm, Geflügel, Gemüse, Kartoffeln, Reis, Quark

**Pfeffer, grün:**

Tomaten-, Hühnersuppe, helle Soßen, pikante Salate, Grilladen, Fleischpasteten

**Pfeffer, schwarz:**

Bouillon, dunkle Suppen und Soßen, Fleischsalat, Aal, Steaks, Sauerbraten, Rouladen, Pute, Wild, Kohl, Tomaten, Pilze

**Pfeffer, weiß:**

Helle Suppen und Soßen, Salate, Fisch, helles Fleisch, Blumenkohl, Kohlrabi, Möhren, Erbsen, Nudeln, Risotto

**Pfefferminze:**

Minzsoße, Salatsoßen, gekochter Fisch, Kalb, Lamm, Erbsen, Möhren, Obstsalat

**Pilzpulver:**

Eintöpfe, Kohlgerichte, Bratlinge, Wildgerichte, Pasteten, Reisgerichte, Knödel und Klöpse

**Pimpinelle:**

Kräutersuppen und -soßen, aal, Hecht, helles Fleisch, Kohlrabi, Gurken, Tomaten

**Portulak:**

Tomatensuppe, Kräutersuppen und -soßen, Grilladen, Tomatengemüse, Quark

**Rosmarin:**

Tomatensuppe, Minestrone, Kräutersoßen, Käsesalat, gebratener Fisch, Schwein, Rind, Kalb, Lamm, Huhn, Wild, Gurken, Auberginen, Pilze

**Safran:**

Bouillon, Reissalat, Fisch, Lamm, Geflügel, Spargel, Tomaten, Reis, Grieß

**Salbei:**

Fischsuppen, Kräutersoße, Fisch-, Geflügelsalat, Rohkost, gebratener Seefisch, Kalb, Schinken, Wildgeflügel, Tomaten, Teigwaren

**Sauerampfer:**

Kräutersuppen und -soßen, Blattsalate, Fischfüllung, Kalbsfilet, Quark

**Schnittlauch:**

Bouillon, Gemüsesuppen, Salatsoßen, gekochter Seefisch, gekochtes Rindfleisch, Möhren, Erbsen, Blumenkohl, Pilze, Kartoffeln, Quark

**Selleriegrün:**

Kartoffel-, Gemüsesuppe, Salatsoßen, gekochter Fisch, gebratenes und gegrilltes Fleisch, Geflügelpastete, Tomaten

**Senfkörner:**

Fisch- und Wildmarinaden, Einmachgewürz

**Senfpulver:**

Fisch- und Geflügelgerichte, Soßen, Senf-Ersatz

**Sternanis:**

Schwein und Huhn chinesisch, Obst

**Thymian:**

Gemüsesuppen, Salatsoßen, rote Bete, Fisch, Rind, Kalb, Geflügel, Wild, Hülsenfrüchte, Tomaten, Möhren, Pilze, Kartoffeln, Pizza

**Vanille:**

Süße Soßen, Aufläufe, Obstgerichte, Backwerk

**Wacholder:**

Wildsuppe, Bratensoßen, Fischsalat, Marinaden, gekochter Fisch, Sauerbraten, Hammel, Geflügelragout, Sauerkraut, Rotkohl

**Zimt:**

Sauerbraten, Süßspeisen, Obstgericht, Gebäck

**Zitronenmelisse:**

Gemüsesuppen, Salatsoßen, Rohkost, Fischfüllung, Kalbsragout, Geflügel, Sülze, Möhren, Erbsen, Gurken, Quark

**Zwiebel:**

Suppen, Soßen, Fleisch-, Fisch-, Geflügel-, Wild-, Eiergerichte, Getreide-, Gemüse-, Kartoffelgerichte, Quark- du Joghurtzubereitungen, Salate u. a.

## Kaliumreiche Lebensmittel (Kaliumgehalt über 300 mg in 100 g)

100 g	Kalium in mg	100 g	Kalium in mg
<b>Gemüse, roh</b>		<b>Dörrobst</b>	
Artischocke	353	Apfel	596
Bleichsellerie	344	Aprikosen	1175
Blumenkohl	311	Banane	1477
Brokkoli	410	Birne	573
Endiviensalat	320	Datteln	649
Erbsen, grün	316	Feigen	745
Feldsalat	420	Korinthen	710
Fenchel	494	Pfirsich	1145
Gartenkresse	550	Pflaumen	824
Grünkohl	436	Rosinen, Sultaninen	860
Kartoffeln	500		
Knollensellerie	310	<b>Obst, frisch</b>	
Kohlrabi	372	Avocado	503
Kürbis	383	Banane	382
Löwenzahnblätter	435	Holunderbeeren	303
Mangold	376	Johannisbeeren,	341
Meerrettich	554	Kiwi	345
Möhren	341	Netzmelone	320
Petersilienblätter	1000	Passionsfrucht	350
Petersilienwurzel	880	Fruchtsäfte i.D. 0,2l	300
Rettich	322		
Rosenkohl	390	<b>Hülsenfrüchte</b>	
Rote Rüben	335	Bohnen, weiß	1310
Sauerampfer	362	Erbsen, gelb	944
Schnittlauch	434	Kichererbsen	580
Spinat	470	Linsen	810
		Sojabohnen	1750
<b>Gemüsesäfte</b>		<b>Nüsse und Samen</b>	
Petersiliensaft	400	Cashewnüsse	460
Kartoffelsaft	350	Erdnüsse; geröstet	740
Knoblauchsft	800	Kokosnuss, geraspelt	750
Möhrensaft, 0,2l	440	Kürbissamen	900
Tomatensaft, 0,2l	460	Mandeln	690
		Maronen (Kastanien)	410
<b>Obstdicksäfte</b>		Haselnüsse	630
Apfelkraut	650	Paranüsse	670
Birkenkraut	750	Walnüsse	570
		Sesamsamen	458
<b>Pilze, frisch</b>		Sonnenblumenkerne	725
Champignons	418	Mandelmus	700
Birkenpilz	346	Erdnussmus	670
Pfifferling	507		
Steinpilz	486		

100 g	Kalium in mg
<b>Getreide, - erzeugnisse</b>	
Buchweizen	324
Buchweizenmehl	380
Gerste	444
Grünkern	447
Hafer, Vollkorn-	355
Schmelz-Haferflocken	400
Hirse	430
Roggen	510
Roggen-Flocken	450
Weizen	502
Weizenkeim-Flocken	1065
Sojamehl, halbfett	2025
Sojamehl, vollfett	1870

100 g	Kalium in mg
<b>Fleisch, Geflügel, Wild</b>	
Kalb, Muskelfleisch	388
Kaninchen	382
Lamm (Keule, Kotelett)	345
Rind (Muskelfleisch)	385
Schwein (Muskelfleisch)	387
Schwein (Filet, Kotelett)	348
Huhn	359
Truthahn (Brust)	333
Hase	400
Hirsch	330
Reh	309
<b>Fisch, frisch</b>	
Barsch	330
Forelle	465
Renke	318
Lachs	371
Kabeljau	350
Makrele	396
Seelachs	374
Seezunge	309

## Natürlicher Natriumgehalt in Lebensmitteln pro 100 g

### unter 100 g

---

#### Milch und Milchprodukte

Kuhmilch (Trink-, Mager-, H-Milch)  
 Butter-, Sauer-, Dickmilch, Molke  
 Joghurt, Kefir  
 Sahne, Sauerrahm  
 Speisequark, Schichtkäse

#### Eier

#### Streichfett und Öle

Butter, Margarine, Speiseöle

#### Fleisch

Schweine-, Rind-, Geflügel-, Kalb-, Hammel-,  
 Lamm-, Wildfleisch

#### Fisch

Süßwasser-, Seefische (außer Hering, Makrele,  
 Schellfisch, Steinbutt), Austern

#### Getreide, Mehle, Stärke, Teigwaren

#### Hülsenfrüchte, Reis, Kartoffeln

#### Samen und Nüsse

#### Gemüse (außer Bleichsellerie) und Pilze

#### Obst und Obstprodukte (Säfte, Dosenobst, Konfitüren, Trockenfrüchte)

#### Kakaopulver

#### Honig

---

### 100 bis 200 g

---

Innereien (Herz, Lunge, Nieren, Leber)  
 Seefische (Hering, Makrele, Schellfisch, Steinbutt)  
 Garnelen (Speisekrabben)  
 Gemüse (Bleichsellerie, Rote-Bete-saft)

### 200 bis 300 g

---

Hummer, Krebs (Flusskrebs), Miesmuscheln  
 (Pfahlmuscheln)

---

## Kochsalz- und Natriumgehalt industriell hergestellter Lebensmittel

(Grundnahrungsmittel, Fertig-, Halbfertigprodukte)

100 g	Natrium in mg*	= Kochsalz in g **	100 g	Natrium in mg*	= Kochsalz in g **
<b>Brot und Backwaren</b>			<b>Fleisch- und</b>		
Brötchen (Semmeln)	485	1,1	Rindfleisch in Dosen	600	1,5
Grahambrot	430	1,1	Schweinefleisch in	510	1,3
Knäckebrot	463	1,1	Schweinefleisch,	950	2,4
Komissbrot	468	1,2	Schinken, gekocht	960	2,4
Pumpernickel	569	1,4	Schinken, roh,	1400	3,6
Roggenbrot	520	1,3	Schinkenspeck	1770	4,5
Roggenmischbrot	537	1,4			
Roggenschrot- und	524	1,3	<b>Fisch und Fischwaren</b>		
Schlüterbrot	269	0,7	Aal, geräuchert	500	1,3
Simonsbrot	380	1	Bückling	720	1,8
Steinmetzbrot	420	1,1	Brathering	569	1,5
Toastbrot, Weißbrot	380	1	Flunder, geräuchert	481	1,2
Weizenmischbrot	400	1,1	Heilbutt, geräuchert	406	1
Weizenvollkornbrot	430	1,1	Hering in Gelee	594	1,5
Zwieback, eifrei	265	0,7	Hering mariniert	1030	2,6
Bisquit-Plätzchen	49	0,1	Heringsfilet in	526	1,3
Butterkeks	387	1	Kaviar, echt	1940	4,9
			Kaviar, Ersatz	2120	5,4
			Klippfisch	7917	20,1
<b>Fleisch- und</b>			(getrockneter Kabeljau)		
Bierschinken	753	1,9	Krebsfleisch in Dosen	356	0,9
Blutwurst	680	1,7	Lachs in Dosen	540	1,4
Bockwurst	700	1,8	Makrele, geräuchert	261	0,7
Bratwurst (Schwein)	520	1,3	Matjeshering	2500	6,4
Bündnerfleisch	2100	5,3	Ölsardinen in Dosen	510	1,3
Cervelatwurst	1260	3	Rotbarsch, geräuchert	550	1,4
Dosenwürstchen	711	1,8	Salzhering	5930	15,1
Fleischkäse (Leberkäse)	599	1,5	Schellfisch, geräuchert	557	1,4
Fleischwurst	820	2,1	Schillerlocken	704	1,8
Frankfurter Würstchen	778	2	Seeaal, geräuchert	626	1,6
Gelbwurst	640	1,6	Seelachs, geräuchert	455	1,2
Göttinger	1030	2,6	Seelachs in Öl	2900	7,4
Jagdwurst	818	2,1	Sprotten, geräuchert	780	2
Kalbsbratwurst	520	1,3	Thunfisch in Öl	360	0,9
Knackwurst	1190	3	Krabben in Dosen	1000	2,5
Leberpastete	738	1,9			
Leberwurst	810	2,1			
Lyoner	900	2,3			
Mettwurst	1090	2,8			
Mortadella	668	1,7			
Münchner Weißwurst	620	1,6			
Plockwurst	1460	3,7			
Regensburger	829	2,1			
Salami	1260	3			
Wiener Würstchen	941	2,4			
Corned Beef, deutsch	830	2,1			
Luncheon meat	1060	2,7			

\* Gesamt-Natriumgehalt (Natürlicher Natrium-Gehalt der Rohstoffe, Zusatz von Kochsalz und anderen Natrium-Salzen)

\*\*Natrium in mg x 2,54 (Umrechnungsfaktor) = (entspricht) Kochsalz in g

100 g	Natrium in mg*	= Kochsalz in g **
<b>Milchprodukte und Käse</b>		
Kondensmilch, 4% Fett	130	0,3
Magermilchpulver	557	1,4
Trockenvollmilch	371	0,9
Briekäse, 50% Fett i.Tr.	1170	3
Butterkäse, 50% Fett i.Tr.	860	2,2
Camembertkäse, 30% Fett i.Tr.	954	2,4
Camembertkäse, 45% Fett i.Tr.	1150	2,9
Chesterkäse, 50% Fett	675	1,7
Doppelrahmfrischkäse,	375	1
Edamerkäse, 45% Fett	654	1,7
Edamerkäse, 30% Fett	800	2
Edelpilzkäse,	1450	3,7
Emmentalerkäse, 45% Fett i.Tr.	620	1,6
Goudakäse, 45% Fett	868	1,9
Hüttenkäse, 20% Fett	400	1
Kräuterquark	300	0,8
Kochkäse	1300	3,3
Limburgerkäse, 20% Fett i.Tr.	1280	3,3
Limburgerkäse,	1300	3,3
Mozzarellakäse	500	1,3
Münsterkäse, 45%Fett	1020	2,6
Parmesankäse, 30% Fett i.Tr.	1000	2,6
Parmesankäse, 35% Fett i.Tr.	1200	3
Raclettekäse, 48% Fett	800	2
Räucherkäse, 45% Fett	800	2
Rauch-Schinken-Käse,	800	2
Romadur, 40% Fett i.Tr.	1200	3
Romadur, 20% Fett i.Tr.	1280	3,3
Roquefortkäse	1810	4,6
Sauermilchkäse	100	2,8

100 g	Natrium in mg*	= Kochsalz in g **
<b>Milchprodukte und Käse (Fortsetzung)</b>		
Schafskäse (Feta), 50% Fett i.Tr.	1300	3,3
Steppenkäse	800	2
Schmelzkäse, 45% Fett	1260	3,2
Tilsiterkäse, 30% Fett	1000	2,6
Trappistenkäse, 45%	900	2,3
Weichkäse mit Pfeffer,	700	1,8
Weißlacker	1400	3,6
Butter, gesalzen	280	0,7
Kräuterbutter	300	0,8
Halbfettmargarine	39	0,1
Kräuter-Crème fraîche, 38% Fett i.Tr.	200	0,5
<b>Gemüseprodukte und Pilze</b>		
Bohnen, grün, in Dosen	275	0,7
Champignons in Dosen	360	0,9
Erbsen, grün, in Dosen	211	0,6
Gurken, milchsauer	960	2,4
Maiskörner in Dosen	235	0,6
Möhren in Dosen	61	0,2
Oliven, grün, mariniert	2250	5,7
Oliven, schwarz, griech.	3288	8,4
Pfifferlinge in Dosen	165	0,4
Sauerkraut, abgetropft	355	0,9
Spargel in Dosen	355	0,9
Tomatenmark	590	1,5

\* Gesamt-Natriumgehalt (Natürlicher Natrium-Gehalt der Rohstoffe, Zusatz von Kochsalz und anderen Natrium-Salzen)

\*\*Natrium in mg x 2,54 (Umrechnungsfaktor) = (entspricht) Kochsalz in g

100 g	Natrium in mg*	= Kochsalz in g **
<b>Kartoffelprodukte</b>		
Püreeflocken	100	0,3
Flockenpüree mit Milch	1600	4,1
Böhmische Knödel	800	2
Hausmacher-Knödel	900	2,3
Kartoffelknödel in	1300	3,3
Knödel halb und halb	1400	3,6
Semmelknödel in	1400	3,6
Speckknödel in	1400	3,6
Feine Klöße	1400	3,6
Gekochte Klöße	1500	3,8
Reibeklöße in	1700	4,3
Kroketten	1300	3,3
Kartoffelpuffer	900	2,3
Kartoffelplätzchen	2000	5,1
Rösti, pfannenfertig	500	1,3
Bauernfrühstück,	400	1
Hüttenschmaus,	500	1,3
Bratkartoffeln,	400	1
<b>Frühstücksflocken, Müslis</b>		
Coco Krispies	510	1,3
Corn Pops	2,76	0,7
Cornflakes	1260	2,7
Crunchy Nut	550	1,4
Feinschmecker-Müsli	215	0,6
Kleie-Müsli	402	1
Knusprige Haferfleks	410	1
Frosties	709	1,8
Rice Krispies	905	2,3
Reis Frosty	590	1,5
Special K	710	1,8
Schoko-Müli	155	0,4

100 g	Natrium in mg*	= Kochsalz in g **
<b>Snacks</b>		
Erdnussflips	455	1,2
Kartoffelsticks	720	1,8
Kartoffelchips	450	1,2
Salzstangen, -brezen	1790	4,6
Kräcker	770	2
<b>Fertigsaucen und Salatdressings</b>		
Barbecue Relish	590	1,5
Exotic Relish	590	1,5
Fondue Relish	255	1
Mexican Relish	255	1
Barbecue-Grill, -	255	1
Chili-, Puszta-,	1180	3
Mango-Soße (Chutney)	236	0,6
Meerrettich-Soße	890	2,5
Mustard-Soße	866	2,2
Cocktail-Soße	787	2
Cumberland-Soße	255	1
Tomaten-Ketchup	1180	3
French-,	720	1,8
Catalina-Dressing	945	2,4
Italian-Dressing	1338	3,4
1000 Island-Dressing	510	1,3
Senf	1307	3,3
Sojasoße	7085	18
Mayonnaise, 80% Fett	255	1
Salatmayonnaise, 50%	472	1,2
Miracel Whip	787	2
Remoulade, 50% Fett	276	0,7
Kartoffelsalat-Soße	984	2,5

\* Gesamt-Natriumgehalt (Natürlicher Natrium-Gehalt der Rohstoffe, Zusatz von Kochsalz und anderen Natrium-Salzen)

\*\*Natrium in mg x 2,54 (Umrechnungsfaktor) = (entspricht) Kochsalz in g

100 g	Natrium in mg*	= Kochsalz in g **
<b>Fleischbrühen (1 Teller = 250ml)</b>		
Gekörnte Brühe	985	2,5
Klare Fleischsuppe	945	2,4
Klare Hühnersuppe	945	2,4
<b>Würzmittel (1 gestrichener Teelöffel = 3 g)</b>		
Fleischwürze, flüssig	201	0,5
Speisewürze, Streuwürze	210	0,6
Speisesalz, Jodsalz	1170	3
Meersalz	1157	3
Halbsalz «Sel à vie»	600	1,5
Gewürzsatz (Sellerie-,	472	1,2
Die Prise	585	1,5

100 g	Natrium in mg*	= Kochsalz in g **
<b>Getränke (1Liter)</b>		
Gemüsesaft mit	2900	7,5
Tomatensaft	2480	6
Sauerkrautsaft	2900	7,5
Diät-	105	0,3

\* Gesamt-Natriumgehalt (Natürlicher Natrium-Gehalt der Rohstoffe, Zusatz von Kochsalz und anderen Natrium-Salzen)

\*\*Natrium in mg x 2,54 (Umrechnungsfaktor) = (entspricht) Kochsalz in g