

# Inhalte Lebensmittel

Eine Sammlung von Inhaltsstoffen / Nährwerten von Lebensmitteln aus verschiedenen Quellen im Internet, mit Schwerpunkt Phosphatgehalt.  
PEQ = Phosphat-Eiweiss-Quotient

100g enthalten mg	Phosphat	Eiweiss	PEQ	kcal	Natrium	Kalzium	Kalium	Quelle
<b>Fett</b>								
Erdnussbutter	362	26.1	13.9	597	1		760	Dialyse-und-ich.de
Olivenöl	1			881				Dialyse-und-ich.de
Schweinschmalz	3			948		1		NW Osteoporose

100g enthalten mg	Phosphat	Eiweiss	PEQ	kcal	Natrium	Kalzium	Kalium	Quelle
<b>Fisch Meer</b>								
Aal	115	15	7.7	209		15		NW Osteoporose
Anchovis / Sardellen	233			267		82	Konserve	NW Osteoporose
Crevetten / Garnelen	165	18	9.2	137	1884	52	144	Konserve Naehwertrechner.de
Crevetten / Garnelen	205	20	10.3	102	148	52	185	frisch Naehwertrechner.de
Garnelensuppe Konserve	51			30		56	Konserve	NW Osteoporose
Hering	250	18	13.9	222	117	34	360	NW Osteoporose / Naehwertrechner.de
Hering Brat-	240	17	14.1	218		36		NW Osteoporose
Hummer	230	19	12.1	93		50		NW Osteoporose
Jakobsmuscheln	151	17	8.9	85		69		NW Osteoporose
Kabeljau	180	23	7.8	86		20		NW Osteoporose
Kabeljau	194	17.7	11.0		72	26	352	Naehwertrechner.de
Krabben	200			105		100		NW Osteoporose
Lachs	266	19.9	13.4	217	51	13	371	NW Osteoporose / Naehwertrechner.de
Langusten	215			95		68		NW Osteoporose
Makrelen	244	24	10.2	195		12		NW Osteoporose / Gesund-speisen.de
Matjeshering	200			285		43		NW Osteoporose
Ölsardinen	430			299		330		NW Osteoporose
Rotbarsch	200	24	8.3	117		20		NW Osteoporose / Naehwertrechner.de
Sardinen	258							Gesund-speisen.de
Schellfisch	180			83		18		NW Osteoporose
See-Lachs Alaska- (Pazifischer Pollak)	376	18.3	20.5		81	14	374	Gesund-speisen.de / Naehwertrechner.de
Thunfisch	200	22	9.1					Gesund-speisen.de
Thunfisch in Oel	295	20	14.8	304		7		NW Osteoporose
<b>Fisch Süsswasser</b>								
Forellen	242	23	10.5	116	63	19	413	NW Osteoporose / Naehwertrechner.de
Hecht	192	25	7.7	89		20		NW Osteoporose
Karpfen	220			128		50	Süswasser	NW Osteoporose
Saibling Bach-	266	19.2	13.9	96	50	20	370	Fischlexikon.eu

100g enthalten mg	Phosphat	Eiweiss	PEQ	kcal	Natrium	Kalzium	Kalium		Quelle
<b>Fleisch</b>									
Bierschinken / Aufschnitt	152	16.6	9.2		753	15	261	Schwein	Naehwertrechner.de
Bierschinken / Aufschnitt	296			251		18		Schwein	NW Osteoporose
Bratwurst	272			254		17			NW Osteoporose
Bresaola	140	32.4	4.3	167	3	35	320		Kalorien.de
Bündnerfleisch	325	38	8.6	236	2	10	380	getrocknet	Kalorien.de
Cervelat	110			478		20			NW Osteoporose
Cervelat	190	13.4	14.2	247	839	11	188		agroscope.admin.ch
Dosenwürstchen	185			239		10			NW Osteoporose
Ente	187			243		11		Geflügel	NW Osteoporose
Fasan	230			157		13		Geflügel	NW Osteoporose
Fleischkaese	168	15	11.2	315		24		verarbeitet	NW Osteoporose
Fleischkaese	188	12.5	15.0	253	899	19	180		agroscope.admin.ch
Fleischwurst	129	9.9	13.0		829	14	199		Naehwertrechner.de
Gans	313			404		24		Geflügel	NW Osteoporose
Geflügel-Lyoner	214	13.5	15.9	204	917	13	205		agroscope.admin.ch
Gulaschsuppe	101			438		22		Konserve	NW Osteoporose
Hackfleisch gemischt	135								Gesund-speisen.de
Hackfleisch halb halb	135			253		8			NW Osteoporose
Hamburger Fleisch	155			263		32			NW Osteoporose
Hasenfleisch	220			124		10			NW Osteoporose
Hühnerherzen	164							Geflügel	Gesund-speisen.de
Hühnerleber	240								Gesund-speisen.de
Kalbfleisch	198	20.7	9.6		86	13	343		Naehwertrechner.de
Kalbs -Bratwurst	178	12.5	14.2	225	759	20	145		agroscope.admin.ch
Kalbs Kotelett	189			154		10			NW Osteoporose
Kalbs-Frikassee	161			112		13			NW Osteoporose
Leberwurst	150			449		40			NW Osteoporose
Leberwurst grob	154							verarbeitet	Gesund-speisen.de
Lyoner	179	11.5	15.6	241	853	6	174		agroscope.admin.ch
Mettwurst	155			541		13		verarbeitet	NW Osteoporose
Mortadella	160	13.9	11.5		1090	13	213		Naehwertrechner.de

100g enthalten mg	Phosphat	Eiweiss	PEQ	kcal	Natrium	Kalzium	Kalium		Quelle
Poulet	212	19.9	10.7	144	83	12	359	Geflügel	Naehwertrechner.de
Poulet	150			144		9		Geflügel	NW Osteoporose
Pouletbrust	212							Geflügel	Gesund-speisen.de
Ragout	190			181		19			NW Osteoporose
Rauchfleisch	232			200		38			NW Osteoporose
Rebhuhn	300			246		45		Geflügel	NW Osteoporose
Reh	240			106		5			NW Osteoporose
Rindfleisch	195	21	9.3	154	80	3	357		NW Osteoporose / Naehwertrechner.de
Rinds Filet	164			126		3			NW Osteoporose
Rindshackfleisch / Tatar	190			123		10			NW Osteoporose / Gesund-speisen.de
Rindsleber	335			141		7			NW Osteoporose / Gesund-speisen.de
Rinds-Zunge	170			223		7			NW Osteoporose
Roastbeef	156			188		12			NW Osteoporose
Salami	280			447		28			NW Osteoporose
Schinken	136	19.5	7.0	215	965	10	270		NW Osteoporose / Naehwertrechner.de
Schüfeli	214			253		37		gekocht	NW Osteoporose
Schweinefleisch	139	16.7	8.3		76	5	252		Naehwertrechner.de
Schweins Bratwurst	157	16.2	9.7	234	762	10	263		agroscope.admin.ch
Schweins Filet	173								Gesund-speisen.de
Schweins Kotelett	120			258		9			NW Osteoporose
Schweins Schnitzel	186			183		5			NW Osteoporose
Schweins Wurst	192	16.2	11.9	266	929	10	260		agroscope.admin.ch
Schweinsleber	362								Gesund-speisen.de
Speck	120			854		5			NW Osteoporose
Suppenhuhn	178			274		11			NW Osteoporose
Truthahn Brust	226	19.2	11.8	115	63	25	300		NW Osteoporose / Naehwertrechner.de
Wienerli	187	13.9	13.5	239	869	8	192		agroscope.admin.ch

100g enthalten mg	Phosphat	Eiweiss	PEQ	kcal	Natrium	Kalzium	Kalium		Quelle
<b>Früchte</b>									
Ananas Konserve	5	0.25	20.0	88	1	11	79		Naehwertrechner.de
Ananas roh	9	0.46	19.6	56	2	16	173		NW Osteoporose / Naehwertrechner.de
Apfel getrocknet	50			248			622	getrocknet	
Apfel roh	10	0.3	33.3	48	3	7	122	roh	NW Osteoporose / Naehwertrechner.de
Apfelmus	7			79			114	verarbeitet	
Aprikosen	22	1	22.0	49	2	17	280		NW Osteoporose / Naehwertrechner.de
Bananen	28	1.1	25.5	88	1	8	382	roh	Diviice.de / Naehwertrechner.de / NW Osteop
Birnen	15	0.5	30.0	54	2	10	128		NW Osteoporose / Naehwertrechner.de
Datteln	60			289		65			NW Osteoporose
Erdbeeren	26	0.8	32.5	32	2	24	147		Naehwertrechner.de
Feigen	32			61		54			NW Osteoporose
Feigen frisch	32	1.3	24.6	63	20	54	240		Zentrum-der-gesundheit.de
Feigen getrocknet	144	5.9	24.4	284	9	244	1082		Zentrum-der-gesundheit.de
Granatapfel frisch	17	1	17.0	78	7	8	290		Naehwertrechner.de
Granatapfel Fruchtsaft	18	1	18.0	77	6	8	254		Naehwertrechner.de
Grapefruit	17			41		18			NW Osteoporose
Heidelbeeren	13			93		15	73		NW Osteoporose
Himbeeren	44			35		46	170		NW Osteoporose
Honigmelone	21	0.9	23.3	54	20	13	330		NW Osteoporose / Naehwertrechner.de
Johannisbeeren rot	27			38		29			NW Osteoporose
Johannisbeeren schwarz	40			48		46			NW Osteoporose
Kirschen	20	0.9	22.2	63	3	17	229		Naehwertrechner.de
Kirschen sauer	19			57		20			NW Osteoporose
Kirschen süss	20			60		17			NW Osteoporose
Kiwi	31	1	31.0		4	38	295		Zentrum-der-gesundheit.de
Litschi	33			74		8			NW Osteoporose
Mandarine	19	0.6	31.7	50	2	33	150		Naehwertrechner.de
Mango	13	0.8	16.3	56	5	10	190		NW Osteoporose / Zentrum-der-Gesundheit.d
Mango getrocknet	63	2	31.5	320	24	58	914		Mohrfood.com
Mirabellen	33			61		12			NW Osteoporose
Nektarine	24	0.9	26.7	60	9	4	270		NW Osteoporose / Naehwertrechner.de

100g enthalten mg	Phosphat	Eiweiss	PEQ	kcal	Natrium	Kalzium	Kalium	Quelle
Orangen	22	1	22.0	49	1	42	165	NW Osteoporose / Naehwertrechner.de
Papaya	15	0.47	31.9	36	2	20	190	Apothekenumschau / Wikipedia
Passionsfrucht	55			67		16		NW Osteoporose
Pfirsich	21	0.7	30.0		1	8	194	Naehwertrechner.de
Pfirsich	25	0.7	35.7	41	1	8	176	NW Osteoporose
Preiselbeeren frisch	10			28		14		NW Osteoporose
Rhabarber	24			15		52		NW Osteoporose
Rosinen	110			280		31		NW Osteoporose
Stachelbeeren	30			46		25		NW Osteoporose
Wassermelonen	5			35		5	158	NW Osteoporose
Wassermelonen	11	0.6	18.3		1	8	114	Naehwertrechner.de
Weintrauben	20	0.7	28.6	71	2	12	192	Naehwertrechner.de
Zitrone	16			56		11	149	NW Osteoporose
Zwetschge	18			57		14		NW Osteoporose

100g enthalten mg	Phosphat	Eiweiss	PEQ	kcal	Natrium	Kalzium	Kalium		Quelle
<b>Gemüse</b>									
Artischocke	130			51		53			NW Osteoporose
Aubergine gegart	21	1.3	16.2	17			187		Dialyse-und-ich.de
Avocado	38	1.9	20.0	230		10	503	roh	NW Osteoporose / Dialyse-und-ich.de
Bambussprossen	55			30		14		gekocht	NW Osteoporose
Basilikum frisch	37	3	12.3	47		369	300		Eismann.de / NW Osteoporose
Bleichsellerie	40			15		70			NW Osteoporose
Blumenkohl gegart	49	2.2	22.3	18			245		Dialyse-und-ich.de
Blumenkohl roh	54	2.4	22.5	21	16	22	328		NW Osteoporose / Naehwertrechner.de / Dial
Bohnen	38	2.4	15.8		2	56	243		Naehwertrechner.de
Bohnen grün frisch	35			37		55			NW Osteoporose
Bohnen grün Konserve	24	1.2	20.0	12	1		143		Dialyse-und-ich.de
Broccoli	82	3.3	24.8		19	58	279		Naehwertrechner.de
Brunnenkresse	64			16		180			NW Osteoporose
Champignons	120	4.1	29.3	14	8	8	390		NW Osteoporose / Naehwertrechner.de / Divii
Chicoree	26			13		26			NW Osteoporose
Chinakohl	30			11		40			NW Osteoporose
Dill frisch	85			55		230			NW Osteoporose
Endiviensalat	54	1.8	30.0	12	53	54	346		NW Osteoporose / Naehwertrechner.de
Erbsen	320	5.8	55.2	349	1	26	340		NW Osteoporose / Gesund-speisen.de / Naehr
Erbsen grün frisch	108	6.6	16.4	82			304		Dialyse-und-ich.de
Erbsen grün Konserve	94	6.2	15.2	70	1		177	Konserve	Dialyse-und-ich.de
Feldsalat	49			15		35			NW Osteoporose
Fenchel	51			27		109			NW Osteoporose
Gartenkresse	60			28		214			NW Osteoporose
Grünkohl frisch	87			30		212			NW Osteoporose
Gurken	23	0.6	38.3	13	8	15	160		NW Osteoporose / Naehwertrechner.de
Gurken	15	1	15.0	12			165		Dialyse-und-ich.de
Karotten gedämpft	28	0.9	31.1	42	25	33	150		Kalorien.de
Karotten roh	36	1	36.0	26	60	35	355		gesundheit.de / Utopia.de
Kichererbsen	332								Gesund-speisen.de
Kidney-Bohnen Konserve abgetopft	103	5.5	18.7	63	1		341		Dialyse-und-ich.de

100g enthalten mg	Phosphat	Eiweiss	PEQ	kcal	Natrium	Kalzium	Kalium	Quelle
Knoblauch	<b>388</b>			360		115		NW Osteoporose
Knollensellerie	<b>68</b>			23		59		NW Osteoporose
Kohlrabi	<b>51</b>	2	25.5	26	30	68	322	NW Osteoporose / Naehwertrechner.de
Kopfsalat	<b>33</b>	1.3	25.4	12			224	Dialyse-und-ich.de
Kopfsalat	<b>22</b>	1.3	16.9	10	8	25	172	NW Osteoporose / Naehwertrechner.de
Lauch	<b>46</b>	2.2	20.9		5	63	267	Naehwertrechner.de
Lauch	<b>25</b>			25		50		NW Osteoporose
Limabohnen	<b>353</b>							Gesund-speisen.de
Linsen	<b>412</b>			327		74		NW Osteoporose / Gesund-speisen.de
Löwenzahn	<b>70</b>			43		170		NW Osteoporose
Mangold	<b>39</b>			24		103		NW Osteoporose
Meerrettich	<b>65</b>			63		105		NW Osteoporose
Möhren	<b>36</b>	1.1	32.7	28	60	41	320	NW Osteoporose / Naehwertrechner.de
Oliven grün	<b>15</b>			143	2100	95	45	Apothekenumschau / NW Osteoporose
Oliven schwarz	<b>50</b>			199	3100	150	40	Apothekenumschau
Oliven schwarz	<b>20</b>			145		80		NW Osteoporose
Oregano	<b>34</b>			57		264		NW Osteoporose
Paprika	<b>29</b>	1.2	24.2	19	2	10	177	Naehwertrechner.de / dialyse-und-ich.de
Paprika frisch	<b>25</b>			21		11		NW Osteoporose
Pastinake	<b>82</b>	1.3	63.1		1500	47	523	Zentrum-der-gesundheit.de
Petersilie	<b>128</b>			27		245		NW Osteoporose
Pfifferling	<b>56</b>	2.4	23.3		3	4	367	Naehwertrechner.de
Pfifferling	<b>44</b>			18		8		NW Osteoporose
Puffreis	<b>100</b>			395		6		NW Osteoporose
Radieschen	<b>26</b>	1.1	23.6	15		34	255	NW Osteoporose / Dialyse-und-ich.de
Radieschen	<b>18</b>	1.1	16.4		17	26	255	Naehwertrechner.de
Randen gekocht	<b>45</b>			41	58	29	407	Netdoktor.ch
Randen Konserve	<b>43</b>	1.4	30.7	32	1		215	Dialyse-und-ich.de
Randen roh	<b>45</b>	2	22.5	42	58	29	336	Naehwertrechner.de / dialyse-und-ich.de
Rettich	<b>29</b>			10		33		NW Osteoporose
Rosenkohl	<b>76</b>	4.5	16.9	38	5	32	350	NW Osteoporose / Naehwertrechner.de
Rotkohl	<b>32</b>	1.5	21.3		11	35	267	Naehwertrechner.de

100g enthalten mg	Phosphat	Eiweiss	PEQ	kcal	Natrium	Kalzium	Kalium	Quelle
Rotkohl gegart	28	1.4	20.0	18		40	138	Dialyse-und-ich.de
Rotkohl roh	30			23			266	NW Osteoporose
Sauerkraut	45			16		50		NW Osteoporose
Schnittlauch	75			55		130		NW Osteoporose
Sojabohnen	570			372		250		NW Osteoporose
Spargel	46			19		22		NW Osteoporose
Spargel Konserve	30	1.7	17.6	15			120	Dialyse-und-ich.de
Spargel roh	46	1.9	24.2	18	4	26	203	Naehwertrechner.de / dialyse-und-ich.de
Spinat	55	2.5	22.0	19	65	120	554	NW Osteoporose / Naehwertrechner.de
Spinat Blatt-	55			18		125		NW Osteoporose
Steinpilze	85	5.4	15.7	34	6	4	341	NW Osteoporose / Naehwertrechner.de
Thymian	36			52		336		NW Osteoporose
Tomate Konserve	16	0.6	26.7	11	1		135	Dialyse-und-ich.de
Tomaten	25	1	25.0	17	3	9	242	NW Osteoporose / Naehwertrechner.de
Tomatenpaprika	48			17		13		NW Osteoporose
Trüffel	62			50		24		NW Osteoporose
Weisskohl	36	1.3	27.7		13	45	255	Naehwertrechner.de
Weisskohl	20			22		35		NW Osteoporose
Wirz	40			31		35		NW Osteoporose
Zucchini	25	1.6	15.6	19		30	167	NW Osteoporose / Dialyse-und-ich.de
Zwiebel	42	1.3	32.3	28		31	135	Dialyse-und-ich.de
Zwiebeln Gemüse-	40			32		31		NW Osteoporose

100g enthalten mg	Phosphat	Eiweiss	PEQ	kcal	Natrium	Kalzium	Kalium	Quelle
<b>Getränk</b>								
Bier	32							TU München
Bier Bock-	25			58		6		NW Osteoporose
Bier dunkel	25			48		4		NW Osteoporose
Bier hell	30			47		4		NW Osteoporose
Cola	6							TU München
Kaffee instant	360			96		160		NW Osteoporose
Limonade	3			26		5		NW Osteoporose
Limonade Org/Zitr	2							TU München
Rotwein	15							
Sekt	7			72		3		NW Osteoporose
Traubensaft	15			68		13		NW Osteoporose
Wein	5							TU München
Weisswein	15			70		10		NW Osteoporose
<b>Gewürz</b>								
Barbeque Grillsosse	52	1.8	28.9	146	3		467	Dialyse-und-ich.de
Bratensosse	700			148		230		NW Osteoporose
Ingwer	140							Gesund-speisen.de
Mayonnaise 80%	50			782		18		NW Osteoporose
Senf	180			87		130		NW Osteoporose
Sojasosse fertig	210	8.7	24.1	70	15		360	Dialyse-und-ich.de
Tomatenketchup	43	2.1	20.5	110	3	12	590	Dialyse-und-ich.de

100g enthalten mg	Phosphat	Eiweiss	PEQ	kcal	Natrium	Kalzium	Kalium	Quelle
<b>Kohlenhydrat</b>								
Amarant	<b>582</b>							Gesund-speisen.de
Buchweizen	<b>254</b>							Gesund-speisen.de
Butterkekse	<b>108</b>							
Cornflakes	<b>60</b>			369		10		NW Osteoporose
Dinkel Grünkern-	<b>411</b>			343		22		NW Osteoporose / Gesund-speisen.de
Gerste	<b>342</b>			352		38		NW Osteoporose
Grahambrot	<b>225</b>			205		27		NW Osteoporose
Hafer Vollkorn	<b>391</b>			384		65		NW Osteoporose
Haferflocken	<b>415</b>							Gesund-speisen.de
Hafer-Kleie	<b>690</b>							Gesund-speisen.de
Hefe Bier-	<b>1'900</b>							Gesund-speisen.de
Hirse	<b>275</b>							Gesund-speisen.de
Kartoffel	<b>56</b>	2	28.0		3	6	411	Naehwertrechner.de
Kartoffel	<b>45</b>			79		10		NW Osteoporose
Kartoffel Brat-	<b>83</b>			196		27		NW Osteoporose
Kartoffel gekocht mit Schale	<b>50</b>	2.1	23.8	70			416	Dialyse-und-ich.de
Kartoffel-Chips	<b>147</b>	5.5	26.7	535	6	52	1000	NW Osteoporose / Gesund-speisen.de / Dialys
Kartoffel-Sticks	<b>170</b>			555		50		NW Osteoporose
Knäckebrötchen	<b>285</b>			376		35		NW Osteoporose
Knäckebrötchen	<b>301</b>	10	30.1		463	31	436	Gesund-speisen.de / Naehwertrechner.de
Knäckebrötchen	<b>135</b>	11.1	12.2	358	2		186	Dialyse-und-ich.de
Kracker	<b>162</b>			404		28		NW Osteoporose
Laugengebäck	<b>160</b>	9.4	17.0	340	2		129	Dialyse-und-ich.de
Mais	<b>83</b>	3	27.7			2	300	Naehwertrechner.de
Mehrkornbrot	<b>270</b>							Gesund-speisen.de
Mischbrot	<b>203</b>			302		22		NW Osteoporose
Müesliriegel	<b>205</b>			413		84		NW Osteoporose
Nudeln	<b>190</b>	12.5	15.2	366	5	22		NW Osteoporose / Naehwertrechner.de
Ovomaltine	<b>187</b>	6	31.2	376	78	92	656	Pulver Naehwertrechner.de
Paniermehl	<b>120</b>			379		30		NW Osteoporose
Polenta	<b>73</b>	8.8	8.3	345	1	4	80	Zentrum-der-gesundheit.de

100g enthalten mg	Phosphat	Eiweiss	PEQ	kcal	Natrium	Kalzium	Kalium	Quelle
Pommes Frites	73			290		21	560	
Popcorn	281			408		11		NW Osteoporose
Pumpernickel	240			190		25		NW Osteoporose
Quinoa	328							Gesund-speisen.de
Reis	91			108		8		NW Osteoporose
Reis Natur	282	7.8	36.2		10	16	238	Naehwertrechner.de
Reis Natur- roh	282							TU München
Reis poliert	114	7.4	15.4		4	6	109	Naehwertrechner.de
Reis poliert gekocht	36	2	18.0	84			31	Dialyse-und-ich.de
Reis poliert roh	94							TU München
Roggen	373			314		64		NW Osteoporose
Roggenbrot	118							Gesund-speisen.de
Roggenkeimflocken	1'000			386		90		NW Osteoporose
Roggenmischbrot	136	6.9	19.7	212	537	47	185	Naehwertrechner.de / Dialyse-und-ich.de
Roggenschrotvollkorn Brot	198	7.3	27.1		527	37	291	Naehwertrechner.de
Salzkartoffeln	48	2	24.0	70	1		338	Dialyse-und-ich.de
Salzstangen	130							TU München
Semmeln Weissbrot	102	8.7	11.7	274	1		130	Dialyse-und-ich.de
Süßkartoffel (Batate) roh	45	1.6	28.1	106		35	400	NW Osteoporose / Dialyse-und-ich.de
Teigwaren Pasta	191	12	15.9	352	17	27	164	Naehwertrechner.de
Vollkornbrot	232			187			289	Dialyse-und-ich.de
Vollkornnudeln	172							Gesund-speisen.de
Weissbrot	90	8.2	11.0		580	58	130	Naehwertrechner.de / TU München
Weissbrot Baguette	105			265		18		NW Osteoporose
Weizenbrötchen	102			274			130	Gesund-speisen.de
Weizenkleie	1'143							Gesund-speisen.de
Weizenmischbrot	127	6.7	19.0		553	36	177	Naehwertrechner.de
Weizenschrot-Vollkornbrot	196	7.8	25.1		448	31	220	Naehwertrechner.de
Weizenvollkornbrot	265			206		95		NW Osteoporose
Zopf Hefe- fettarm	102			316		39		NW Osteoporose
Zucker	0			399		1		NW Osteoporose
Zuckermais	120			104		6		NW Osteoporose

100g enthalten mg	Phosphat	Eiweiss	PEQ	kcal	Natrium	Kalzium	Kalium	Quelle
Zwieback	143			423		60		NW Osteoporose
<b>Menu</b>								
Nasi-Goreng	109			237		13		NW Osteoporose
Pizza im Durchschnitt	155	9	17.2	216			190	Dialyse-und-ich.de
Zigeuner-Grillsosse	80			53		44		NW Osteoporose
Zwiebelkuchen	71			207		35		NW Osteoporose

100g enthalten mg	Phosphat	Eiweiss	PEQ	kcal	Natrium	Kalzium	Kalium	Quelle
<b>Milchprodukt</b>								
Appenzeller Käse	<b>500</b>							Gesund-speisen.de
Brie Käse 60%	<b>188</b>	23	8.2		640	400	152	Diviice.de / Naehwertrechner.de
Butter	<b>21</b>	0.7	30.0	775		13	16	NW Osteoporose / Dialyse-und-ich.de
Butterkäse 60%	<b>300</b>	17	17.6		700	600	100	Diviice.de / Naehwertrechner.de
Buttermilch	<b>90</b>	4	22.5	36	57	109	147	Diviice.de / Gesund-speisen.de / NW Osteopor
Camembert Käse	<b>490</b>	17.9	27.4		720	490	95	Naehwertrechner.de / TU München
Camembert Käse 45%	<b>350</b>	21	16.7		680	570	110	Gesund-speisen.de
Camembert Käse 60% fett	<b>310</b>	18	17.2	393	720	490	95	Diviice.de / Gesund-speisen.de / NW Osteopor
Cheddar Käse	<b>489</b>							Gesund-speisen.de
Chester Käse	<b>489</b>							Gesund-speisen.de
Doppelrahmfrischkäse	<b>137</b>	11	12.5		375	79	95	Diviice.de / Naehwertrechner.de
Edamer Käse	<b>403</b>	24.8	16.3		520	678	67	Gesund-speisen.de / Naehwertrechner.de
Edamer Käse 45% fett	<b>403</b>			371		678		NW Osteoporose
Emmentaler Käse	<b>630</b>	28.9	21.8		280	1'029	95	Gesund-speisen.de / Naehwertrechner.de / T
Emmentaler Käse 45% fett	<b>636</b>	28.9	22.0	401	280	1'020	95	NW Osteoporose
Feta Käse	<b>360</b>			268		500		NW Osteoporose
Feta Käse 40%	<b>400</b>	18.4	21.7	218	1300	500	150	Gesund-speisen.de
Frischkäse	<b>150</b>							
Frischkäse 20%	<b>180</b>			113		79		
Frischkäse 70%	<b>140</b>			352		90		NW Osteoporose
Gorgonzola Käse	<b>356</b>	19	18.7	360				Gesund-speisen.de
Gouda Käse 45%	<b>443</b>	24.7	17.9	382	600	800	100	NW Osteoporose / Naehwertrechner.de
Greyerzer Käse	<b>580</b>	26.9	21.6	396	500	880	86	
Jarlsberg Käse	<b>530</b>							Gesund-speisen.de
Joghurt 1.5%	<b>90</b>			51		120		NW Osteoporose
Joghurt 3.5%	<b>102</b>	3.3	30.9	74	48	120	157	NW Osteoporose / Naehwertrechner.de / Divii
Joghurt Frucht 3.5%	<b>77</b>			113		104		NW Osteoporose
Käsefondue	<b>335</b>	17	19.7	253	193	580	99	Naehwertrechner.de
Kefir Käse	<b>92</b>							Gesund-speisen.de
Koch Käse	<b>1'100</b>			112		900		NW Osteoporose
Kondensmilch 4%	<b>220</b>	6	36.7	114		260		NW Osteoporose

100g enthalten mg	Phosphat	Eiweiss	PEQ	kcal	Natrium	Kalzium	Kalium	Quelle
Kondensmilch 10%	270	9	30.0	176	140	330	410	Naehwertrechner.de
Kondensmilch 30%	246	8.8	28.0		128	315	420	Diviice.de / Naehwertrechner.de
Kondensmilch gezuckert	250	8	31.3	342	120	280	360	Migros.ch / Kalorien.de
Kuhmilch	102							TU München
Limburger / Brie Käse	233							TU München
Limburger Käse	316			308		527		
Magermilch 0.1%	100	3.4	29.4	35	50	120	160	Swissmilk.ch
Mainzer Käse	270							Gesund-speisen.de
Milch 2.5%	35	3	11.7	58	50	120	150	Swissmilk.ch
Milch 3.5%	92	3.3	27.9		48	120	157	Naehwertrechner.de
Milch -Voll 3.9%	100	3	33.3	67	50	120	150	Swissmilk.ch
Milchdrink 2.7%	100	3.4	29.4	58	50	120	150	Swissmilk.ch
Molke	43			28		68		NW Osteoporose
Mozzarella Käse	350	18.6	18.8		500	450	100	Diviice.de / Naehwertrechner.de
Pamesankäse 35%	840			395		1'290		NW Osteoporose
Parmesan Käse	743	35.6	20.9		600	1'178	131	Gesund-speisen.de / Naehwertrechner.de
Quark 20%	165			112		85		NW Osteoporose
Quark 40%	187	11	17.0	165	34	95	82	Diviice.de / Gesund-speisen.de / NW Osteopor
Quark mager	160							Gesund-speisen.de
Raclette Käse	500	22.7	22.0	343	600	750	100	Sevencooks.com
Rahm 30%	63	2.4	26.3	321	34	80	112	NW Osteoporose / Naehwertrechner.de / Divii
Rahm/Wasser 70/30	22							TU München
Sauermilch 10%	90			123		110		NW Osteoporose
Sauerrahm 10%	88	3.1	28.4	121	58	110	158	NW Osteoporose / Naehwertrechner.de / Divii
Sbrinz Käse	660	28	23.6	415	1800	1'030	96	Kalorien.de
Schmelz Käse 60%	700			353		400		NW Osteoporose
Schmelzkäse	833							TU München
Tête de Moine Käse	600							Gesund-speisen.de
Tofu	97			72		128		NW Osteoporose

100g enthalten mg	Phosphat	Eiweiss	PEQ	kcal	Natrium	Kalzium	Kalium	Quelle
<b>Nüsse</b>								
Cashew	375			569			552	
Cashewnüsse	375							Gesund-speisen.de
Erdnüsse	372			597		59		NW Osteoporose
Erdnüsse	341	26	13.1	570	11	40	661	Gesund-speisen.de
Erdnüsse, geröstet	410							TU München
Haselnüsse	333			678		226	635	NW Osteoporose
Kokos -Raspel	194	7	27.7	639	20	13	912	Naehwertrechner.de
Kokosnuss	94	5	18.8	361	35	20	379	Naehwertrechner.de
Leinsamen	660			502		260		NW Osteoporose / Gesund-speisen.de
Mandeln	455			622		250		NW Osteoporose / Gesund-speisen.de
Mohnsamensamen	848			558		1'448		NW Osteoporose / Gesund-speisen.de
Paranüsse	674			693		132		NW Osteoporose / Gesund-speisen.de
Pekannüsse	290			750		55		NW Osteoporose / Gesund-speisen.de
Pinienkerne	605							Gesund-speisen.de
Pistazie	500			574			1020	
Pistazien	500							Gesund-speisen.de
Pistazienkerne	500			625		135		NW Osteoporose
Sesam	607			565			458	
Sonnenblumenkerne	618							Gesund-speisen.de
Studentenfutter	285			485		120		NW Osteoporose
Walnüsse	410			694		85	544	NW Osteoporose
<b>Protein</b>								
Eier Hühner-	214	12.8	16.7	168	144	54	147	Gesund-speisen.de / Naehwertrechner.de / N

100g enthalten mg	Phosphat	Eiweiss	PEQ	kcal	Natrium	Kalzium	Kalium	Quelle
<b>Süssspeise</b>								
Apfelkraut	47			212		33		NW Osteoporose
Apfelstrudel	33			157		14		NW Osteoporose
Birnen -Dicksaft / Birnel	77	3	25.7	362	14	70	707	Naehwertrechner.de
Bonbon	11			370		17		
Gummibärchen / Geleefrüchte	4							TU München
Honig	18	0.4	45.0	306			47	Dialyse-und-ich.de
Kakaogetränk-Pulver	190			402		33		NW Osteoporose
Kakaopulver	660			391		120		NW Osteoporose / Gesund-speisen.de
Konfitüre Marmelade	4	0.1	40.0	289			57	Dialyse-und-ich.de
Marzipan	293			546		163		NW Osteoporose
Nuss-Nougat-Creme	219			417		170		NW Osteoporose / Dialyse-und-ich.de
Nuss-Nougat-Törtchen	71			282		41		
Rührkuchen mit Rosinen	83			313		40		NW Osteoporose
Schokolade weiss	142			526		187		NW Osteoporose
Schokolade Diabetiker-	287			505		254		NW Osteoporose
Schokolade Milch-	145			510		103		NW Osteoporose
Schwarzwälder-Kirschtorte	69			263		28		NW Osteoporose
Vanillepudding	80			112		100		NW Osteoporose
Zwetschkuchen Hefeteig	60	4	15.0	167			195	Dialyse-und-ich.de