

Nährwertangaben von Nahrungsmi	Spalte1	Spalte2	Spalte3	Spalte4
Salate	kcal/100gr	12	15	>80%
Gemüse o. Stärke	kcal/100gr	11	18	>%
Melonen	kcal/100gr	15	30	>90%
Obst Sauer	kcal/100gr	30	45	>85%
Gemüse m. Stärke	kcal/100gr	25	70	>90%
Obst Halbsüß	kcal/100gr	60	75	>85%
Kartoffel	kcal/100gr	70	85	>%
Obst Süß	kcal/100gr	80	100	>80%
Fleischwaren	kcal/100gr	150	200	>%
Meerestiere	kcal/100gr	40	300	>%
Cerealien	kcal/100gr	300	350	>%
Milcherzeugnisse	kcal/100gr	35	350	>%
Eier	kcal/100gr	300	380	>%
Alkohol/Liköre	kcal/100gr	220	400	>90%
Brot/Gebäck	kcal/100gr	250	400	<45%
Obst getrocknet	kcal/100gr	250	400	>20%
Teigwaren	kcal/100gr	300	400	>%
Kartoffel/Pommes	kcal/100gr	450	500	>%
Käse	kcal/100gr	250	550	>%
Kartoffelchips	kcal/100gr	500	600	>%
Fette/Öle	kcal/100gr	600	900	>%
Bezeichnung	Einheit	kcal/min	kcal/max	Wassergehalt

