

Tabelle über den Nährwert der gebräuchlichsten Nahrungsmittel.

Je 100 Gramm der nachstehend angeführten Nahrungsmittel enthalten:

Name des Nahrungsmittels	Eiweiß	Fett	Kohle- hydrate	Summe der Nähr- wert- stoffe
	G r a m m			
A. Animalische Nahrungsmittel:				
Butter	0·9	92·1	—	93
Eier	14·1	10·9	—	25
Gänsefleisch	15·7	44	—	59·7
Geräucherter Schinken	24·2	35	—	59·2
Gecht	18	0·5	—	18·5
Hühnerfleisch	20·5	4·3	—	24·8
Kalbtfleisch, fett	19	7·5	—	26·5
„ mager	15·3	1·3	—	16·6
Karpfen	18·7	1·9	—	20·6
Käse, magere	43	7	—	50
Ruhmilch	3·4	3·6	4·8	11·8
Rindfleisch, fett	16·8	29	—	45·8
„ mager	21·9	0·9	—	22·8
Schellfisch	16·7	0·2	—	16·9
Schöpfenfleisch	16·5	5·5	—	22
Schweinefleisch, fett	14·5	36	—	50·5
„ mager	20	6·5	—	26·5
Schweineschmalz	0·3	97	—	97·3
Seezunge	15	0·8	—	15·8
Stöckfisch, getrocknet	80	0·6	—	80·6
Wild	21	1·4	—	22·4
B. Vegetabilische Nahrungsmittel:				
Äpfel	0·5	—	11·7	12·2
Birnen	0·5	—	12	12·5
Blumenkohl	2·1	—	4	6·1
Bohnen, getrocknet	24·5	1·3	53	78·8
Champignon	3·8	—	3·5	7·3
Erbsen, getrocknet	23	1·9	52	76·9
Fisolen, grüne	2·3	—	6	8·3
Gerste, geschält	10	—	73·5	83·5
Gries	11·3	—	69·8	81·1

Name des Nahrungsmittels	Eiweiß	Fett	Kohlehydrate	Summe der Nähr- wert- stoffe
Hafermehl	11.7	5	65.5	82.2
Hirse	14.5	—	66.5	81
Kartoffel	2	—	21.8	23.8
Kirschen	0.7	—	13	13.7
Kohlriiben	1.3	—	9.5	10.8
Kraut	1.5	—	4.8	6.3
Linzen	22	1.6	55	78.6
Mais, geschält	11	7	67.6	85.6
Makkaroni	10	0.9	74	84.9
Reis	7.5	—	78.1	85.6
Roggenmehl	11	—	71.9	82.9
Rollgerstel	8.5	0.9	74.5	83.9
Rotkraut	1.5	—	5.3	6.8
Rüben, gelbe	1.5	—	12.3	13.8
" weiße	1.1	—	5.3	6.4
Salat, grüner	1.2	—	2	3.2
Sauerkraut	1.2	0.4	3.5	5.1
Schwarzbrot	8.3	—	44.2	52.5
Semmeln	9.6	—	60.1	69.7
Spargel	1.7	—	2.5	4.2
Spargelbohnen	4.7	—	6.5	11.2
Spinat	2.9	—	3.6	6.5
Weintrauben	0.6	—	17	17.6
Weizenmehl	11.8	—	73.6	85.4
Zuckererbsen	5.5	—	11.7	17.2
Zwetschken	0.8	—	12	12.8

