

# LEBENSMITTELLISTE



## Impressum

### Konzeption: Prof. Dr. Volker Pudel

Das System „FIGURCOACH“ ist Eigentum der WeCARE GmbH. Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ohne schriftliche Genehmigung der WeCARE GmbH ist unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Microverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

© WeCARE – Gesellschaft für interdisziplinäres Gesundheitsmanagement mbH, Göttingen

## Milch und Milchprodukte

### MILCH



Buttermilch	200 g	1 Glas	1	0	0
Dickmilch 0,3 %	250 g	½ Becher	1	0	0
Dickmilch 1,5 %	250 g	½ Becher	1	1	0
Dickmilch 3,5 %	250 g	½ Becher	1	3	0
Dickmilch 10 % (mit Sahne)	250 g	½ Becher	1	8	0
Kaffeeweißer	5 g	1 Teelöffel	0	0	0
Kondensmilch 4 %	10 g	2 Teelöffel	0	0	0
Kondensmilch 7,5 %	10 g	2 Teelöffel	0	0	0
Kondensmilch 10 %	10 g	2 Teelöffel	0	0	0
Kuhmilch 0,3 % (entrahmt)	200 g	1 Glas	1	0	0
Kuhmilch 1,5 % (fettarm)	200 g	1 Glas	1	1	0
Kuhmilch 3,5 % (vollfett)	200 g	1 Glas	1	2	0
Kuhmilch 4 % (Vorzugsmilch)	200 g	1 Glas	1	3	0
Milchmischgetränk 0,3 %	200 g	1 Glas	0	0	3
Milchmischgetränk 1,5 %	200 g	1 Glas	0	1	2
Milchmischgetränk 3,5 %	200 g	1 Glas	0	2	2
Molke	200 g	1 Glas	1	0	0
Sojamilch	200 g	1 Glas	1	1	0

### JOGHURT, KEFIR UND QUARK



Bioghurt 3,7 %	150 g	1 Becher	1	2	0
Bioghurt Frucht (light)	125 g	¼ Becher	1	1	0
Diät-Joghurt 3,5 %	150 g	1 kleiner Becher	0	1	0
Diät-Quark mit Früchten	125 g	1 Becher	1	0	0
Fruchtjoghurt 0,3 % (entrahmt)	150 g	1 kleiner Becher	0	0	2
Fruchtjoghurt 0,3 % (entrahmt)	250 g	1 großer Becher	0	0	4
Fruchtjoghurt 1,5 % (fettarm)	150 g	1 kleiner Becher	0	1	2
Fruchtjoghurt 1,5 % (fettarm)	250 g	1 großer Becher	0	1	4
Fruchtjoghurt 3,5 % (vollfett)	150 g	1 kleiner Becher	0	2	2
Fruchtjoghurt 3,5 % (vollfett)	250 g	1 großer Becher	0	3	4
Fruchtjoghurt 10 % (mit Sahne)	150 g	1 kleiner Becher	0	4	2
Fruchtjoghurt 1,5 % (mit Süßstoff)	150 g	1 kleiner Becher	2	1	0
Fruchtjoghurt 1,5 % (mit Süßstoff)	250 g	1 großer Becher	4	1	0
Fruchtquark (mager)	150 g	1 Becher	0	0	3
Fruchtquark 10 %	150 g	1 Becher	0	1	2
Fruchtquark 20 %	150 g	1 Becher	0	2	2
Fruchtquark 40 %	150 g	1 Becher	0	6	2
Frucht-Zwerg	50 g	1 Becher	0	1	1
Frucht-Zwerg Drink	100 g	1 Portion	0	1	1
Joghurt 0,3 % (entrahmt)	150 g	1 Becher	1	0	0
Joghurt 1,5 % (fettarm)	150 g	1 Becher	1	1	0
Joghurt 3,5 % (vollfett)	150 g	1 Becher	1	2	0
Joghurt 10 % (mit Sahne)	150 g	1 Becher	1	5	0

Joghurt mit Müsli (vollfett)	150 g	1 kleiner Becher	3	2	3
Joghurt mit Erdbeer/Vanille 3,7 %	150 g	1 kleiner Becher	0	2	2
Joghurt mit Schoko/Frucht 3,7 %	150 g	1 kleiner Becher	0	2	3
Joghurt mit Schoko/Nuss 3,7 %	150 g	1 kleiner Becher	0	2	3
Joghurt mit Vanille/Frucht 3,7 %	150 g	1 kleiner Becher	0	2	2
Joghurt-Drink 1,0 %	500 g	1 Flasche	0	2	7
Kefir 1,5 % (fettarm)	150 g	1 Becher	0	1	0
Kefir 3,5 % (vollfett)	150 g	1 Becher	1	2	0
Kefir 10 % (mit Sahne)	150 g	1 Becher	1	5	0
Knusper-Joghurt (Müsli)	150 g	1 Becher	0	2	3
Kräuter-Quark (leicht)	100 g	½ Becher	0	1	0
Kräuter-Quark (pikant)	100 g	½ Becher	0	0	0
Kräuter-Quark 40 %	100 g	½ Becher	0	3	0
Meerrettich-Quark 40 %	100 g	½ Becher	1	2	0
Obstgarten Diät 0,4 %	200 g	1 Becher	2	0	0
Obstgarten Quark	200 g	1 Becher	0	2	3
Obstgarten Vanilla	200 g	1 Becher	0	3	3
Speisequark (mager)	100 g	½ Becher	0	0	0
Speisequark 0,2 %	100 g	½ Becher	0	0	0
Speisequark 10 %	100 g	½ Becher	0	1	0
Speisequark 20 %	100 g	½ Becher	0	2	0
Speisequark 40 %	100 g	½ Becher	0	4	0
Tzatziki-Quark 40%	100 g	½ Becher	0	1	0

## SAHNE

Kaffeesahne 10 %	10 g	1 EL	0	0	0
Kaffeesahne 15 %	10 g	1 EL	0	1	0
Saure Sahne 10 %	10 g	1 EL	0	0	0
Schmand 25 %	10 g	1 EL	0	1	0
Crème fraîche 30 %	10 g	1 EL	0	1	0
Crème double 42 %	5 g	1 TL	0	1	0
Schlagsahne 30 %	10 g	1 EL	0	1	0
Schlagsahne 40 %	10 g	1 EL	0	1	0
Schlagsahne (geschlagen)	15 g	1 EL	0	2	0
Sprühsahne	10 g	1 EL	0	1	0

## KÄSE

Bresso Leichtgenuss	25 g	1 Portion	0	1	0
Bresso Frischkäse 60 %	25 g	1 Portion	0	2	0
Brie 45-49 % (Vollfettstufe)	30 g	1 Portion	0	2	0
Brie 50-59 % (Rahmstufe)	30 g	1 Portion	0	3	0
Brie 60-85 % (Doppelrahmstufe)	30 g	1 Portion	0	4	0
Butterkäse 30-39 % (Dreiviertelfettstufe)	30 g	1 Scheibe	0	2	0
Butterkäse 40-49 % (Vollfettstufe)	30 g	1 Scheibe	0	3	0
Butterkäse 60-85 % (Doppelrahmstufe)	30 g	1 Scheibe	0	3	0

Camembert 30-39 % (Dreiviertelfettstufe)	30 g	1 Portion	0	1	0
Camembert 40-49 % (Vollfettstufe)	30 g	1 Portion	0	2	0
Camembert 60-85 % (Doppelrahmstufe)	30 g	1 Portion	0	4	0
Chester 30-39 % (Dreiviertelfettstufe)	30 g	1 Scheibe	0	2	0
Chester 50-59 % (Rahmstufe)	30 g	1 Scheibe	0	3	0
Edamer 30-39 % (Dreiviertelfettstufe)	30 g	1 Scheibe	0	2	0
Edamer 45-49 % (Vollfettstufe)	30 g	1 Scheibe	0	3	0
Emmentaler 45-49 % (Vollfettstufe)	30 g	1 Scheibe	0	3	0
Feta 45 % (Vollfettstufe)	30 g	1 Portion	0	2	0
Feta (fettarm)	30 g	1 Portion	0	1	0
Frischkäse max. 10 % (fettarm)	25 g	1 Portion	0	0	0
Frischkäse 17 % absolut (Rahmstufe)	25 g	1 Portion	0	1	0
Frischkäse 60-85 % (Doppelrahmstufe)	25 g	1 Portion	0	3	0
Gorgonzola 50 % (Rahmstufe)	30 g	1 Portion	0	3	0
Gouda 30-39 % (Dreiviertelfettstufe)	30 g	1 Scheibe	0	2	0
Gouda 45-49 % (Vollfettstufe)	30 g	1 Scheibe	0	3	0
Gruyère, Greyezer 50-59 % (Rahmstufe)	30 g	1 Scheibe	0	3	0
Harzer 0,5 % (Korbkäse)	50 g	1 Portion	0	0	0
Hüttenkäse 0-9 % (Magerstufe)	50 g	1 Portion	0	0	0
Limburger 30-39 % (Dreiviertelfettstufe)	30 g	1 Scheibe	0	1	0
Limburger 45-49 % (Vollfettstufe)	30 g	1 Scheibe	0	2	0
Limburger 60-85 % (Doppelrahmstufe)	30 g	1 Scheibe	0	3	0
Mascarpone 80 % (Doppelrahmstufe)	30 g	1 Portion	0	5	0
Mozzarella 45 % (Vollfettstufe)	30 g	1 Portion	0	2	0
Mozzarella (light)	30 g	1 Portion	0	1	0
Münster 30-39 % (Dreiviertelfettstufe)	30 g	1 Scheibe	0	1	0
Naturkäse-Scheiben (Edamer)	30 g	1 Scheibe	0	3	0
Parmesan 30-39 % (Dreiviertelfettstufe)	30 g	1 Esslöffel	0	2	0
Parmesan 45-49 % (Vollfettstufe)	30 g	1 Esslöffel	0	3	0
Ricotta 45-49 % (Vollfettstufe)	30 g	1 Portion	0	1	0
Romadur 30-39 % (Dreiviertelfettstufe)	30 g	1 Scheibe	0	1	0
Romadur 45-49 % (Vollfettstufe)	30 g	1 Scheibe	0	2	0
Romadur 60-85 % (Doppelrahmstufe)	30 g	1 Scheibe	0	3	0
Roquefort 50 % (Rahmstufe)	30 g	1 Portion	0	3	0
Schafskäse	30 g	1 Portion	0	2	0
Scheibletten	20 g	1 Scheibe	0	2	0
Scheibletten (leicht)	20 g	1 Scheibe	0	1	0
Schichtkäse 10-19 % (Viertelfettstufe)	50 g	1 Portion	0	0	0
Schichtkäse 30-39 % (Dreiviertelfettstufe)	25 g	1 Portion	0	1	0
Schichtkäse 60-85 % (Doppelrahmstufe)	25 g	1 Portion	0	3	0
Schmelzkäse 20 % (Halbfettstufe)	25 g	1 Portion	0	1	0
Schmelzkäse 30 % (Dreiviertelfettstufe)	25 g	1 Portion	0	1	0
Schmelzkäse 50 % (Rahmstufe)	25 g	1 Portion	0	3	0
Tilsiter 30-39 % (Dreiviertelfettstufe)	30 g	1 Scheibe	0	2	0
Tilsiter 50-59 % (Rahmstufe)	30 g	1 Scheibe	0	3	0

## Fleisch<sup>1</sup>

### GEFLÜGEL



Ente	150 g	1 Portion	0	8	0
Gans	150 g	1 Portion	0	16	0
Gänseleber	100 g	1 Portion	1	1	0
Grillhähnchen	350 g	½ Stück	0	11	0
Hähnchen-Brust (mit Haut)	150 g	1 Portion	0	3	0
Hähnchen-Brust (ohne Haut)	150 g	1 Portion	0	0	0
Hähnchen-Flügel (mit Knochen)	200 g	1 Portion	0	7	0
Hähnchen-Keule (mit Haut oder Knochen)	150 g	1 Portion	0	6	0
Putenbrust	150 g	1 Portion	0	0	0
Putenkeule	150 g	1 Portion	0	2	0
Suppenhuhn	100 g	1 Portion	0	7	0

### KALB



Braten	150 g	1 Portion	0	2	0
Brust	150 g	1 Portion	0	3	0
Filet	150 g	1 Portion	0	1	0
Gulasch (Schulter, Bug)	150 g	1 Portion	0	1	0
Innereien	150 g	1 Portion	1	2	0
Kotelett	150 g	1 Portion	0	2	0
Roulade	150 g	1 Portion	0	1	0
Schnitzel	150 g	1 Portion	0	1	0
Steak	150 g	1 Portion	0	1	0

### LAMM



Braten	150 g	1 Portion	0	9	0
Brust	150 g	1 Portion	0	18	0
Filet	150 g	1 Portion	0	2	0
Gulasch	150 g	1 Portion	0	12	0
Kotelett	100 g	1 Portion	0	11	0
Steak	150 g	1 Portion	0	6	0

### RIND



Beefsteak	150 g	1 Portion	0	1	0
Braten	150 g	1 Portion	0	3	0
Brust	150 g	1 Portion	0	7	0
Filet	150 g	1 Portion	0	2	0
Gulasch	150 g	1 Portion	0	2	0
Hack	100 g	1 Portion	0	5	0
Hack (gemischt)	100 g	1 Portion	0	7	0
Innereien	150 g	1 Portion	1	2	0

<sup>1</sup> Angaben beziehen sich auf den essbaren Anteil, d.h. ohne Knochen.  
Für 1 Portion paniertes Fleisch zusätzlich einen Kreis berechnen.



Kotelett	150 g	1 Portion	0	5	0
Ochsenschwanz	150 g	1 Portion	0	6	0
Roastbeef	150 g	1 Portion	0	2	0
Roulade	150 g	1 Portion	0	2	0
Schmorfleisch	150 g	1 Portion	0	1	0
Schnitzel	150 g	1 Portion	0	2	0
Steak	150 g	1 Portion	0	3	0
Suppenfleisch	150 g	1 Portion	0	5	0
Tafelspitz	150 g	1 Portion	0	6	0
Tatar	100 g	1 Portion	0	1	0

### SCHWEIN



Bauch	100 g	1 Portion	0	7	0
Braten mit Kruste	150 g	1 Portion	0	4	0
Eisbein, Haxe	150 g	1 Portion	0	6	0
Filet	150 g	1 Portion	0	1	0
Gulasch	150 g	1 Portion	0	4	0
Hack	100 g	1 Portion	0	7	0
Hack (gemischt)	100 g	1 Portion	0	7	0
Innereien	150 g	1 Portion	0	2	0
Kasseler	150 g	1 Portion	0	6	0
Kasseler (Lachs, mager)	150 g	1 Portion	0	4	0
Kotelett (Rücken)	150 g	1 Portion	0	3	0
Kotelett (Nacken)	150 g	1 Portion	0	5	0
Nackenbraten	150 g	1 Portion	0	5	0
Nuss	150 g	1 Portion	0	2	0
Roulade	150 g	1 Portion	0	3	0
Schnitzel	150 g	1 Portion	0	1	0
Schulterbraten	150 g	1 Portion	0	4	0
Speck	20 g	1 Portion	0	5	0
Speck (durchwachsen)	20 g	1 Portion	0	4	0
Steak	150 g	1 Portion	0	3	0

Hauskaninchen	150 g	1 Portion	0	4	0
---------------	-------	-----------	---	---	---

### WILD



Fasan	100 g	1 Portion	0	2	0
Hasenfilet	100 g	1 Portion	0	1	0
Hirschsteak	100 g	1 Portion	0	1	0
Kaninchenbraten	150 g	1 Portion	0	4	0
Rehrücken (Filet)	100 g	1 Portion	0	0	0
Wachtel	100 g	1 Portion	0	1	0
Wildente	100 g	1 Portion	0	3	0
Wildschwein	100 g	1 Portion	0	1	0



## Fleisch- und Wurstwaren

### AUFSCHNITT



Aspik	60 g	3 Scheiben	0	1	0
Bierschinken	20 g	1 Scheibe	0	1	0
Bierschinken (Geflügel)	40 g	2 Scheiben	0	1	0
Blutwurst, Rotwurst	20 g	1 Scheibe	0	2	0
Brühwurst (fettreduziert)	20 g	1 Scheibe	0	1	0
Bündnerfleisch, Rinderschinken	20 g	1 Scheibe	0	1	0
Cervelatwurst	20 g	1 Scheibe	0	2	0
Cervelatwurst (fettreduziert)	20 g	1 Scheibe	0	2	0
Corned Beef (amerikanisch)	20 g	1 Scheibe	0	1	0
Corned Beef (deutsch)	40 g	1 Scheibe	0	1	0
Fleischwurst	20 g	1 Scheibe	0	2	0
Fleischwurst (fettreduziert)	20 g	2 Scheiben	0	1	0
Gemüse-Putenwurst	40 g	1 Scheibe	0	1	0
Jagdwurst	20 g	1 Scheibe	0	1	0
Kasseler	50 g	2 Scheiben	0	1	0
Lachsschinken	40 g	2 Scheiben	0	1	0
Leberkäse	20 g	1 Scheibe	0	2	0
Leberkäse (Geflügel)	20 g	1 Scheibe	0	1	0
Leberpastete	20 g	1 Portion	0	2	0
Leberpastete (Gans)	20 g	1 Portion	0	1	0
Leberwurst (fettreduziert)	20 g	1 Portion	0	2	0
Leberwurst (Gans)	20 g	1 Portion	0	1	0
Leberwurst (Hausmacher Art)	20 g	1 Portion	0	2	0
Leberwurst (Kalb)	20 g	1 Portion	0	2	0
Leberwurst (Pfälzer)	20 g	1 Portion	0	2	0
Lyoner	20 g	1 Scheibe	0	2	0
Lyoner (fettreduziert)	20 g	1 Scheibe	0	1	0
Mettwurst (fein, streichfähig)	20 g	1 Portion	0	3	0
Mettwurst (fettreduziert)	20 g	1 Scheibe	0	2	0
Mettwurst (grob)	20 g	1 Scheibe	0	2	0
Mortadella	20 g	1 Scheibe	0	2	0
Mortadella (fettreduziert)	20 g	1 Scheibe	0	1	0
Plockwurst	20 g	1 Scheibe	0	2	0
Putenbrust	60 g	3 Scheiben	0	1	0
Roastbeef	40 g	2 Scheiben	0	0	0
Saftschinken (Geflügel)	20 g	1 Scheibe	0	0	0
Saftschinken (Rind)	20 g	1 Scheibe	0	0	0
Saftschinken (Rind, fettarm)	20 g	1 Scheibe	0	0	0
Salami	20 g	1 Scheibe	0	2	0
Salami (fettreduziert, max. 20 %)	20 g	1 Scheibe	0	2	0
Salami (Geflügel)	20 g	1 Scheibe	0	1	0
Schinken (gekocht)	60 g	3 Scheiben	0	1	0
Schinken (geräuchert)	60 g	3 Scheiben	0	1	0
Schinkenpastete (fettreduziert)	20 g	1 Scheibe	0	1	0

Gesund  
abnehmen



Schinkenwurst	20 g	1 Scheibe	0	2	0
Schinkenwurst (fettreduziert)	20 g	1 Scheibe	0	1	0
Sülze	60 g	3 Scheiben	0	5	0
Teewurst (fein)	20 g	1 Portion	0	2	0
Teewurst (fettreduziert)	20 g	1 Portion	0	2	0
Teewurst (grob)	20 g	1 Portion	0	2	0
Zungenwurst	20 g	1 Scheibe	0	2	0
Zwiebelmettwurst	20 g	1 Portion	0	2	0
Zwiebelmettwurst (fettreduziert)	20 g	1 Portion	0	2	0

### WURSTWAREN



Bockwurst	100 g	1 Stück	0	9	0
Bratwurst (Geflügel)	100 g	1 Stück	0	3	0
Bratwurst (fein)	100 g	1 Stück	0	8	0
Bratwurst (grob)	100 g	1 Stück	0	8	0
Brühwurst	100 g	1 Stück	0	9	0
Cabanossi	100 g	1 Stück	0	10	0
Cocktailwürstchen	25 g	4 Stück	0	2	0
Fleischwurst	100 g	1 Stück	0	11	0
Fleischwurst (fettreduziert)	100 g	1 Stück	0	6	0
Frankfurter Würstchen, Rindswurst	50 g	1 Stück	0	3	0
Grillbratwurst	100 g	1 Stück	0	8	0
Grützwurst	100 g	1 Stück	2	4	0
Kasseler Wurst	100 g	1 Stück	0	1	0
Knackwurst	100 g	1 Stück	0	9	0
Krakauer (Geflügel)	100 g	1 Stück	0	4	0
Krakauer Wurst	100 g	1 Stück	0	8	0
Landjäger	50 g	1 Stück	0	7	0
Leberkäse am Stück	100 g	1 Stück	0	9	0
Nürnberger Rostbratwürstchen	20 g	1 Stück	0	2	0
Rostbratwurst (fettreduziert)	50 g	1 Stück	0	4	0
Rostbratwurst (Nürnberger)	100 g	1 Stück	0	10	0
Rostbratwurst (Thüringer Art)	100 g	1 Stück	0	8	0
Sojawürstchen	100 g	1 Stück	0	8	0
Weißwurst	50 g	1 Stück	0	4	0
Wiener Würstchen	50 g	1 Stück	0	5	0
Wiener Würstchen (fettreduziert)	50 g	1 Stück	0	4	0

## Fisch, Krusten- und Schalentiere<sup>2</sup>

### FRISCH



Aal	150 g	1 Portion	0	12	0
Austern (ausgelöst)	150 g	1 Portion	1	1	0
Barsch	150 g	1 Portion	0	1	0

<sup>2</sup> Angaben beziehen sich auf den essbaren Anteil, d.h. ohne Gräten.  
Für 1 Portion panierten Fisch zusätzlich einen Kreis berechnen.

Gesund  
abnehmen



Forelle	150 g	1 Portion	0	1	0
Garnele (ausgelöst)	150 g	1 Portion	0	1	0
Hecht	150 g	1 Portion	0	0	0
Heilbutt	150 g	1 Portion	0	1	0
Hering	150 g	1 Portion	0	9	0
Hummer (ausgelöst)	150 g	1 Portion	0	1	0
Kabeljau, Dorsch	150 g	1 Portion	0	0	0
Karpfen	150 g	1 Portion	0	2	0
Krabben (ausgelöst)	150 g	1 Portion	0	1	0
Krebs (ausgelöst)	150 g	1 Portion	0	1	0
Lachs	150 g	1 Portion	0	7	0
Langusten, Scampi	150 g	1 Portion	0	1	0
Makrele	150 g	1 Portion	0	6	0
Miesmuschel (ausgelöst)	150 g	1 Portion	0	1	0
Rotbarsch, Goldbarsch	150 g	1 Portion	0	2	0
Sardine	150 g	1 Portion	0	3	0
Schnecken	150 g	1 Portion	0	0	0
Scholle	150 g	1 Portion	0	1	0
Seelachs, Köhler	150 g	1 Portion	0	0	0
Seezunge	150 g	1 Portion	0	1	0
Shrimps (ausgelöst)	150 g	1 Portion	0	1	0
Thunfisch	150 g	1 Portion	0	8	0
Tintenfisch	150 g	1 Portion	0	1	0
Zander	150 g	1 Portion	0	0	0

**GERÄUCHERT**



Aal	50 g	1 Portion	0	5	0
Forelle	50 g	1 Portion	0	1	0
Lachs	50 g	1 Portion	0	6	0
Makrele	50 g	1 Portion	0	3	0
Schillerlocke	50 g	1 Portion	0	4	0
Seelachs	50 g	1 Portion	0	0	0

**Eier und Eiergerichte**



Ei	60 g	1 Stück	0	2	0
Eierpfannkuchen (mit 5 g Fett gebraten)	100 g	1 Stück	0	3	2
Eigelb	20 g	1 Stück	0	2	0
Eiweiß	35 g	1 Stück	0	0	0
Omelett (2 Eier, mit 5 g Fett gebraten)	130 g	1 Portion	0	7	0
Rührei (mit 5 g Fett gebraten)	65 g	1 Portion	0	3	0
Spiegelei (mit 5 g Fett gebraten)	65 g	1 Stück	0	3	0

**Fette und Öle**



Butter	5 g	1 Teelöffel	0	1	0
Butter 40 % Fett (halbfett)	5 g	1 Teelöffel	0	1	0
Butterschmalz	5 g	1 Teelöffel	0	2	0
Diät-Margarine	5 g	1 Teelöffel	0	1	0
Diät-Pflanzencreme	5 g	1 Teelöffel	0	1	0
Diät-Pflanzenfett	5 g	1 Teelöffel	0	2	0
Fritierfett	5 g	1 Teelöffel	0	2	0
Gänseschmalz	5 g	1 Teelöffel	0	2	0
Kokosfett	5 g	1 Teelöffel	0	2	0
Kräuterbutter	5 g	1 Teelöffel	0	1	0
Leinöl	5 g	1 Teelöffel	0	2	0
Maiskeimöl	5 g	1 Teelöffel	0	2	0
Margarine	5 g	1 Teelöffel	0	1	0
Margarine (halbfett)	5 g	1 Teelöffel	0	1	0
Olivenöl	5 g	1 Teelöffel	0	2	0
Palmkernfett	5 g	1 Teelöffel	0	2	0
Rapsöl	5 g	1 Teelöffel	0	2	0
Schweineschmalz	5 g	1 Teelöffel	0	2	0
Sesamöl	5 g	1 Teelöffel	0	2	0
Sojaöl	5 g	1 Teelöffel	0	2	0
Sonnenblumenöl	5 g	1 Teelöffel	0	2	0
Weizenkeimöl	5 g	1 Teelöffel	0	2	0

**Getreide und Getreideprodukte**



Buchweizengrütze	20 g	1 Esslöffel	2	0	0
Gerste	20 g	1 Esslöffel	1	0	0
Gerstengrütze	20 g	1 Esslöffel	1	0	0
Grieß	20 g	1 Esslöffel	1	0	0
Grünkern	20 g	1 Esslöffel	1	0	0
Hafer	20 g	1 Esslöffel	1	0	0
Haferflocken	10 g	1 Esslöffel	1	0	0
Hafergrütze	20 g	1 Esslöffel	1	0	0
Hirse	20 g	1 Esslöffel	1	0	0
Nudeln, eifrei (gegart = 150 g)	60 g		0	1	4
Nudeln, mit Ei (gegart = 150 g)	60 g		0	1	4
Polenta (Maisgrieß)	20 g	1 Esslöffel	1	0	0
Reis (gegart = 150 g)	50 g	1 Tasse	0	0	4
Roggenflocken	10 g	1 Esslöffel	1	0	0
Vollkorn-Nudeln (gegart = 150 g)	60 g	1 Tasse	4	1	0
Vollkorn-Reis (gegart = 150 g)	50 g	1 Tasse	4	0	0
Weizen	20 g	1 Esslöffel	0	0	1



Weizenflocken	10 g	1 Esslöffel	0	0	1
Weizengrieß	20 g	1 Esslöffel	0	0	1
Weizenkeime	10 g	1 Esslöffel	0	0	0
Weizenkleie	6 g	1 Esslöffel	0	0	0

## FRÜHSTÜCKS-CEREALIEN



Dr. Oetker					
Vitalis Crunchies (alle Sorten)	30 g	4 Esslöffel	0	2	2
Vitalis Früchte Müsli	40 g	4 Esslöffel	0	1	2
Vitalis Joghurt Müsli/Schoko Müsli	40 g	4 Esslöffel	0	2	3
Vitalis Knusper Müsli	40 g	4 Esslöffel	0	2	2
Vitalis Knusper Schoko	40 g	4 Esslöffel	3	2	0
Vitalis Weniger süß (alle Sorten)	40 g	4 Esslöffel	2	2	0
Fit For Fun					
active muesli	40 g	4 Esslöffel	3	1	0
Kellogg's					
Cerealien Spezial K Apfel und Birne	21,5 g	1 Riegel	0	1	2
Cerealien Spezial K Choco	21,5 g	1 Riegel	0	1	2
Cerealien Spezial K Red Fruit	21,5 g	1 Riegel	0	1	2
Chocos <sup>3</sup>	30 g	1 Portion	0	1	3
Chocos Krispies <sup>3</sup>	30 g	1 Portion	0	1	3
Chocos Krispies Choco Choco <sup>3</sup>	30 g	1 Portion	0	2	3
Chocos Krispies Cruncher <sup>3</sup>	30 g	1 Portion	0	1	3
Chocos Krispies Riegel mit Milch	20 g	1 Riegel	0	1	1
Chocos Krispies XXL <sup>3</sup>	30 g	1 Portion	0	1	3
Corn Flakes Die Originalen <sup>3</sup>	30 g	1 Portion	0	1	3
Crunchy Nut Corn Flakes <sup>3</sup>	30 g	1 Portion	0	1	3
Day Vita Apfel-Feige <sup>3</sup>	30 g	1 Portion	3	1	0
Day Vita Flakes <sup>3</sup>	30 g	1 Portion	3	1	0
Day Vita Flakes and Fruit <sup>3</sup>	30 g	1 Portion	3	2	0
Day Vita Sticks <sup>3</sup>	30 g	1 Portion	3	2	0
Froot Loops <sup>3</sup>	30 g	1 Portion	0	1	3
Frosties <sup>3</sup>	30 g	1 Portion	0	1	3
Frosties Riegel mit Milch	25 g	1 Riegel	0	1	2
Frosties Riegel Schoko mit Milch	25 g	1 Riegel	0	1	2
Frosties Tiger Kissen <sup>3</sup>	30 g	1 Portion	0	2	3
Frosties weniger Zucker <sup>3</sup>	30 g	1 Portion	0	1	3
Honey Loops <sup>3</sup>	30 g	1 Portion	0	1	3
Pops <sup>3</sup>	30 g	1 Portion	0	1	3
Rice Krispies <sup>3</sup>	30 g	1 Portion	0	1	3
Smacks <sup>3</sup>	30 g	1 Portion	0	1	3
Smacks Schoko Tresor <sup>3</sup>	30 g	1 Portion	0	2	3
Spezial K <sup>3</sup>	30 g	1 Portion	0	1	3
Spezial K Apricot Fruit <sup>3</sup>	30 g	1 Portion	0	1	3
Spezial K Black Berry <sup>3</sup>	30 g	1 Portion	0	1	3

<sup>3</sup> mit 125 ml fettarmer Milch

Gesund  
abnehmen



Spezial K Choco <sup>4</sup>	30 g	1 Portion	0	1	3
Spezial K Red Fruit <sup>4</sup>	30 g	1 Portion	0	1	3
Spezial K Strawberry Choco <sup>4</sup>	30 g	1 Portion	0	1	3
Toppas <sup>4</sup>	30 g	1 Portion	4	1	0
Toppas Choco <sup>4</sup>	40 g	1 Portion	3	2	0
Toppas Traube <sup>4</sup>	30 g	1 Portion	3	1	0
Köln					
Haferfleks (alle Sorten)	30 g	4 Esslöffel	2	1	0
Zauberfleks (alle Sorten)	30 g	4 Esslöffel	0	0	2
Müsli Pfirsich-Melba	40 g	4 Esslöffel	0	1	2
Müsli Cranberry	40 g	4 Esslöffel	3	1	0
Müsli Vollkorn Früchte	40 g	4 Esslöffel	2	1	0
Müsli Erdbeer Joghurt	40 g	4 Esslöffel	0	2	2
Müsli Knusperflakes Schoko, Müsli Schoko	40 g	4 Esslöffel	0	2	3
Müsli Schoko-Krokant	40 g	4 Esslöffel	0	2	2
Nestlé					
Cini-Minis	30 g	4 Esslöffel	0	0	2
Clusters	30 g	4 Esslöffel	2	1	0
Fitness & Joghurt/Fitness Chocolat	30 g	4 Esslöffel	0	1	2
Fitness/Fitness & Fruits	30 g	4 Esslöffel	0	0	2
Lion Cereals	30 g	4 Esslöffel	0	1	2
Nesquik Knusper-Frühstück	30 g	4 Esslöffel	0	0	2
Trio	30 g	4 Esslöffel	0	0	3
Seitenbacher					
extra ohne Rosinen, Frühstücksmüsli	40 g	4 Esslöffel	2	1	0
Natural Body Power	40 g	4 Esslöffel	2	2	0
Schokomüsli Confitserie	40 g	4 Esslöffel	0	1	3
Spezialmischung II	40 g	4 Esslöffel	3	1	0

## BINDEMittel UND MEHLE



Gelatine	12 g	6 Blätter	0	0	0
Kartoffelstärke	20 g	1 Esslöffel	0	0	2
Maisstärke	20 g	1 Esslöffel	0	0	2
Mehl	20 g	1 Esslöffel	0	0	1
Paniermehl (Semmelmehl)	20 g	1 Esslöffel	0	0	1
Reismehl	20 g	1 Esslöffel	0	0	2
Reisstärke	20 g	1 Esslöffel	0	0	2
Roggenmehl (Typ 1150)	20 g	1 Esslöffel	1	0	0
Sago	20 g	1 Esslöffel	0	0	2
Tapioka	20 g	1 Esslöffel	0	0	2
Sahnesteif (gezuckert)	9 g	1 Packung	0	0	1
Soßenbinder	20 g	1 Esslöffel	0	0	2

<sup>4</sup> mit 125 ml fettarmer Milch

Gesund  
abnehmen



## Brot und Brötchen

### BROT



Baguette	50 g	1 Stück	0	0	3
Fladenbrot	50 g	1 Scheibe	0	0	2
Graubrot	50 g	1 Scheibe	2	0	0
Knäckebrot	10 g	1 Scheibe	0	0	1
Körnerbrot	50 g	1 Scheibe	2	0	0
Nussbrot	50 g	1 Scheibe	2	2	0
Pumpnickel	40 g	1 Scheibe	2	0	0
Roggenmischbrot	50 g	1 Scheibe	2	0	0
Rosinenbrot	50 g	1 Scheibe	0	1	3
Sojabrot	50 g	1 Scheibe	0	4	0
Toastbrot (Weizen)	20 g	1 Scheibe	0	0	1
Vollkornbrot	60 g	1 Scheibe	3	0	0
Weißbrot	40 g	1 Scheibe	0	0	2
Weizenmischbrot	50 g	1 Scheibe	2	0	0
Zwieback	10 g	1 Stück	0	0	1
Zwieback, eifrei	10 g	1 Stück	0	0	1

### BRÖTCHEN



Baguettebrötchen	50 g	1 Stück	0	0	3
Brötchen	50 g	1 Stück	0	0	3
Croissant aus Blätterteig	60 g	1 Stück	0	5	2
Croissant mit Schokolade	65 g	1 Stück	0	7	2
Hörnchen (Butter-)	50 g	1 Stück	0	1	2
Laugengebäck	50 g	1 Stück	0	0	3
Mehrkornbrötchen	50 g	1 Stück	2	0	0
Milchbrötchen	45 g	1 Stück	0	0	2
Vollkornbrötchen	50 g	1 Stück	2	0	0

## Brotaufstrich

### AUFSTRICH



Apfelkraut	10 g	1 Teelöffel	0	0	1
Birnenkraut	10 g	1 Teelöffel	0	0	1
Brunch	10 g	1 Teelöffel	0	1	0
Diät-Konfitüre	10 g	1 Teelöffel	0	0	0
Erdnussbutter/-mus	10 g	1 Teelöffel	0	2	0
Gelee	10 g	1 Teelöffel	0	0	1
Honig	10 g	1 Teelöffel	0	0	1
Konfitüre, Marmelade	10 g	1 Teelöffel	0	0	1
Nuss-Nougat-Creme	10 g	1 Teelöffel	0	1	1
Brunch Légère	20 g	1 Esslöffel	0	1	0

Gesund  
abnehmen

Pflaumenmus	20 g	1 Esslöffel	0	0	1
Schoko-Milch-Creme (zweifarbige)	10 g	1 Teelöffel	0	1	1
Vegetabile Paste	20 g	1 Esslöffel	0	1	0
Vegetarische Aufschnitt-Pastete	20 g	1 Scheibe	0	1	0
Zuckerrübensirup	10 g	1 Teelöffel	0	0	1

### FEINKOSTSALATE



Budapester Salat	50 g	¼ Becher	0	1	0
Du darfst					
Eiersalat	50 g	¼ Becher	0	2	0
Fleischsalat	50 g	¼ Becher	0	3	0
Geflügelsalat	50 g	¼ Becher	0	1	0
Krabbensalat	50 g	¼ Becher	0	2	0
Putensalat	50 g	¼ Becher	0	1	0
Schinken-Lauch-Salat	50 g	¼ Becher	0	1	0
Eiersalat	50 g	1 Portion	0	5	0
Farmersalat	50 g	1 Portion	0	1	0
Fleischsalat	50 g	1 Portion	0	6	0
Geflügelsalat „Hawaii“	50 g	1 Portion	0	5	0
Heringssalat	50 g	1 Portion	0	4	0
Krabbensalat	50 g	1 Portion	0	2	0
Rohkostsalat	50 g	1 Portion	0	0	0
Thunfischsalat	50 g	1 Portion	0	2	0
Waldorfsalat	50 g	1 Portion	0	1	0
Weißkrautsalat	50 g	1 Portion	0	1	0

## Obst und Obstwaren



Ananas	125 g	1 Portion	2	0	0
Apfel	125 g	1 Stück	1	0	0
Aprikose	125 g	3 Stück	1	0	0
Avocado	100 g	½ Stück	0	8	0
Banane	125 g	1 Stück	0	0	3
Birne	125 g	1 Stück	2	0	0
Brombeeren	125 g	1 Portion	1	0	0
Clementine	125 g	2 Stück	1	0	0
Dattel	20 g	2 Stück	1	0	0
Erdbeeren	125 g	1 Portion	1	0	0
Feigen	125 g	1 Portion	2	0	0
Grapefruit	125 g	½ Stück	1	0	0
Heidelbeeren	125 g	1 Portion	1	0	0
Himbeeren	125 g	1 Portion	1	0	0
Johannisbeeren (schwarz)	125 g	1 Portion	1	0	0
Kirschen (süß)	125 g	1 Portion	2	0	0

Gesund  
abnehmen





Kiwi	125 g	1 Portion	1	0	0
Mandarine	125 g	2 Stück	1	0	0
Mango	125 g	½ Stück	2	0	0
Melone (Wasser)	125 g	1 Portion	1	0	0
Nektarine	125 g	1 Stück	2	0	0
Oliven frisch (grün)	20 g	10 Stück	0	1	0
Oliven (schwarz)	20 g	10 Stück	0	2	0
Orange	125 g	1 Stück	1	0	0
Pfirsich	125 g	1 Stück	1	0	0
Pflaume	125 g	1 Portion	1	0	0
Rhabarber	125 g	1 Portion	0	0	0
Stachelbeeren	125 g	1 Portion	1	0	0
Weintrauben	125 g	1 Portion	0	0	2
Zitrone	125 g	1 Stück	0	0	0
Zwetschgen	125 g	1 Portion	1	0	0

### TROCKENOBST



Äpfel	25 g	1 Portion	1	0	0
Aprikosen	25 g	1 Portion	1	0	0
Backobst	25 g	1 Portion	2	0	0
Bananen	25 g	1 Portion	2	0	0
Datteln	25 g	1 Portion	2	0	0
Feigen	25 g	1 Portion	1	0	0
Korinthen	25 g	1 Portion	2	0	0
Pflaumen	25 g	1 Portion	1	0	0
Rosinen, Sultaninen	25 g	1 Portion	2	0	0

### Gemüse und Hülsenfrüchte



Artischocke	150 g	1 Portion	1	0	0
Aubergine	150 g	1 Portion	0	0	0
Blaukraut	150 g	1 Portion	1	1	0
Blumenkohl	150 g	1 Portion	0	0	0
Bohnen (grün)	150 g	1 Portion	1	0	0
Broccoli	150 g	1 Portion	0	0	0
Champignons (frisch)	150 g	6 Stück	0	0	0
Chicorée	100 g	1 Stück	0	0	0
Chinakohl	150 g	1 Portion	0	0	0
Eisbergsalat	100 g	1 Portion	0	0	0
Erbsen, Zuckererbsen	100 g	1 Portion	1	0	0
Esskastanien, Maronen	50 g	1 Portion	2	0	0
Feldsalat	100 g	1 Portion	0	0	0
Fenchel	150 g	1 Stück	0	0	0
Frühlingszwiebeln	150 g	1 Portion	0	0	0

Gesund  
abnehmen



Gemüsemischung (frisch)	150 g	1 Portion	1	0	0
Gewürzgurken	150 g	3 Stück	1	0	0
Grünkohl	150 g	1 Portion	0	1	0
Gurke	150 g	1 Portion	0	0	0
Kidneybohnen	100 g	1 Portion	4	1	0
Knollensellerie	150 g	¼ Stück	0	0	0
Kohlrabi	150 g	1 Portion	1	0	0
Kopfsalat	100 g	¼ Stück	0	0	0
Kürbis	150 g	1 Portion	1	0	0
Lauch, Porree	150 g	1 Portion	0	0	0
Mais, Zuckermais	100 g	1 Portion	2	0	0
Mohrrübe, Karotte	150 g	1 Stück	1	0	0
Paprikaschote	150 g	1 Stück	0	0	0
Pilze (frisch)	150 g	1 Portion	0	0	0
Radieschen	150 g	12 Stück	0	0	0
Rosenkohl	150 g	1 Portion	1	0	0
Rote Bete	150 g	1 Portion	1	0	0
Rotkohl	150 g	1 Portion	1	0	0
Sauerkraut	150 g	1 Portion	0	0	0
Schwarzwurzeln	150 g	1 Portion	0	0	0
Sellerie, Sellerieknolle	150 g	1 Portion	0	0	0
Sojasprossen	100 g	1 Portion	1	0	0
Spargel	150 g	6 Stück	0	0	0
Spinat	150 g	1 Portion	0	0	0
Tomate	150 g	2 Stück	0	0	0
Weißkohl, Weißkraut	150 g	1 Portion	1	0	0
Wirsingkohl	150 g	1 Portion	0	0	0
Zucchini	150 g	1 Portion	0	0	0
Zuckererbsen, Schoten	150 g	1 Portion	2	0	0
Zwiebel	150 g	2 Stück	1	0	0
Zwiebeln (geröstet)	10 g	2 Esslöffel	0	0	0

### HÜLSENFRÜCHTE (GETROCKNET)



Bohnen (weiß)	60 g	½ Tasse	2	0	0
Erbsen (gelb)	60 g	½ Tasse	3	1	0
Kichererbsen	60 g	½ Tasse	3	1	0
Kidneybohnen	60 g	½ Tasse	3	1	0
Linsen	60 g	½ Tasse	3	0	0
Saubohnen	60 g	½ Tasse	3	0	0
Sojabohnen	60 g	½ Tasse	0	4	0

Gesund  
abnehmen

## Kartoffeln und Kartoffelgerichte



Bauernfrühstück mit Speck und Ei	250 g	1 Portion	0	8	3
Bechamelkartoffeln	200 g	1 Portion	0	2	2
Bratkartoffeln (mit 10 g Fett gebraten)	200 g	1 Portion	0	3	3
Herzoginkartoffeln	40 g	1 Stück	0	2	1
Kartoffelauflauf Bologneser Art	390 g	1 Portion	0	11	4
Kartoffelauflauf mit Sahnesoße	390 g	1 Portion	0	14	4
Kartoffelbrei (selbst zubereitet)	200 g	1 Portion	0	1	2
Kartoffelgratin	350 g	1 Portion	0	8	4
Kartoffeln (Salzkartoffeln)	200 g	3-4 Stück	0	0	3
Kartoffelpuffer (Reibekuchen)	50 g	1 Stück	0	2	1
Kartoffelsalat mit Essig/Öl	250 g	1 Portion	0	2	3
Kartoffelsalat mit Mayonnaise	250 g	1 Portion	0	4	3
Kroketten	120 g	3 Stück	0	4	3
Maggi					
Kartoffel Knödel Halb & Halb (Kochbeutel)	130 g	1 Stück	0	0	2
Kartoffel Püree mit Milch	200 g	1 Portion	0	1	2
McDonald's					
Pommes Frites	114 g	mittlere Portion	0	6	4
Pellkartoffeln	200 g	1 Portion	0	0	3
Pfanni					
Bauernfrühstück	200 g	1 Portion	0	7	2
Bratkartoffeln	200 g	1 Portion	0	1	3
Kartoffel Püree (Milchzubereitung)	200 g	1 Portion	0	1	2
Kartoffel Püree (Wasserzubereitung)	200 g	1 Portion	0	1	2
Kartoffel Snack mit Crème Fraîche	225 g	1 Beutel	0	2	2
Kartoffel Snack mit Frühlingsgemüse	225 g	1 Beutel	0	3	2
Kartoffel Snack mit Käse & Broccoli	240 g	1 Becher	0	4	2
Kartoffel Snack m. Röstzw., Käse & Croûtons	220 g	1 Beutel	0	3	3
Kartoffel Snack mit Spinat & Mozzarella	240 g	1 Becher	0	4	2
Kartoffel Snack mit Steinpilzen „Jäger Art“	240 g	1 Becher	0	3	2
Knödel halb und halb (Kochbeutel)	100 g	1 Stück	0	0	3
Rohe Klöße, Gekochte Klöße	90 g	1 Stück	0	0	2
Pommes Frites (frittiert)	150 g	1 Portion	0	7	5
Pommes Frites (gebacken)	150 g	1 Portion	0	5	6

## Fertiggerichte und -produkte

### MIT FLEISCH



BiFi	25 g	1 Stück	1	4	0
BiFi Carazza	40 g	1 Stück	0	3	1
BiFi Roll	50 g	1 Stück	0	5	2

Gesund  
abnehmen



Burger King					
Big King	208 g	1 Stück	0	12	3
Cheeseburger	127 g	1 Stück	0	5	3
Chicken Wrap	195 g	1 Stück	0	3	3
Crispy Chicken	183 g	1 Stück	0	10	4
Double Whopper	355 g	1 Stück	0	17	5
Hamburger	115 g	1 Stück	0	4	3
King Nuggets	90 g	6 Stück	0	6	1
King Wings	172 g	6 Stück	0	8	0
Long Chicken	209 g	1 Stück	0	11	5
Whopper	274 g	1 Stück	0	12	5
Cevapcici (tiefgekühlt)	25 g	1 Stück	0	2	0
Cordon bleu vom Schwein	125 g	1 Stück	0	5	0
Currywurst	100 g	1 Stück	0	8	0
Du darfst					
Curryhuhn	400 g	1 Portion	4	3	0
Hühnerfrikassee	350 g	1 Portion	4	2	0
Kasseler Schulterbraten	400 g	1 Portion	2	2	0
Rindergulasch	400 g	1 Portion	4	2	0
Rinderroulade	400 g	1 Portion	3	3	0
Schweinegeschnetzeltes	400 g	1 Portion	3	3	0
Zwiebelhackbraten	350 g	1 Portion	4	4	0
Erasco					
Hacksteaks	480 g	1 Portion	4	7	0
Hühnerfrikassee	480 g	1 Portion	6	5	0
Hähnchenstreifen	460 g	1 Portion	6	2	0
Kohlroulade	480 g	1 Portion	3	3	0
Paprikagulasch	450 g	1 Portion	3	4	0
Pute in Steinpilz-Sahne-Sauce	450 g	1 Portion	4	3	0
Rinderroulade	460 g	1 Portion	5	4	0
Schweinebraten	480 g	1 Portion	4	4	0
Frikadelle (gebraten)	75 g	1 Stück	0	5	0
Frosta					
Hähnchen Curry	500 g	1 Portion	8	6	0
Hähnchen Geschnetzeltes	500 g	1 Portion	7	7	0
Steakhouse Pfanne	500 g	1 Portion	6	12	0
Frühlingsrolle (tiefgekühlt)	100 g	1 Stück	2	4	0
Gulasch mit Soße	150 g	1 Portion	1	2	0
Hackbällchen	20 g	1 Stück	0	1	0
Hackbraten	125 g	1 Portion	0	3	0
Hühnerfrikassee	150 g	1 Portion	0	5	0
Iglo					
4 Steaklets	75 g	1 Stück	1	5	0
Jägerschnitzel (paniert) mit Soße	200 g	1 Portion	1	4	0
Kohlrouladen mit Hackfleischfüllung	160 g	1 Portion	1	3	0
Königsberger Klopse mit Kapernsoße	225 g	1 Portion	1	6	0

Gesund  
abnehmen



McDonald's					
Big Mac	219 g	1 Stück	0	8	4
Cheeseburger	120 g	1 Stück	0	4	3
Chickenburger	148 g	1 Stück	0	3	5
Chicken McNuggets 6er	107 g	6 Stück	0	5	2
Hamburger	106 g	1 Stück	0	3	3
Hamburger Royal	205 g	1 Stück	0	9	4
Hamburger Royal TS	238 g	1 Stück	0	10	3
McChicken	177 g	1 Stück	0	6	4
McRib	210 g	1 Stück	0	7	5
Moussaka	400 g	1 Portion	2	15	0
Paprikaschote gefüllt mit Hackfleisch	300 g	1 Portion	2	3	0
Rippchen mit Soße	150 g	1 Portion	0	3	0
Roulade mit Soße	150 g	1 Portion	1	4	0
Schweineschnitzel (paniert)	150 g	1 Portion	0	4	2
Sonnen Bassermann					
Puten-Geschnetzeltes	480 g	1 Portion	4	6	0
Rinderroulade	480 g	1 Portion	4	5	0
Sauerbraten	480 g	1 Portion	5	3	0
Schweine-Geschnetzeltes	400 g	1 Portion	3	5	0
Zigeunerschnitzel (paniert) mit Soße	200 g	1 Portion	1	4	0

### MIT FISCH



Aal in grüner Soße	150 g	1 Portion	1	8	0
Bismarckhering	125 g	1 Portion	0	5	0
Brathering	125 g	1 Portion	0	6	0
Burger King					
Fish King	185 g	1 Stück	0	8	4
Calamares (tiefgekühlt)	150 g	1 Portion	0	1	0
Fisch-Frikadelle (frittiert)	80 g	1 Stück	0	2	1
Forelle blau	200 g	1 Portion	0	2	0
Frosta					
Wildlachs-Filet Blattspinat in Blätterteig	350 g	1 Portion	7	17	0
Heringsfilet in Mayonnaise	100 g	1 Portion	0	5	0
Heringsfilet in Sahne	100 g	1 Portion	0	5	0
Heringsfilet in Senf-Soße	100 g	½ Dose	0	5	0
Heringsfilet in Tomatensoße	100 g	½ Dose	0	5	0
Heringsfilet in Tomatencreme	100 g	½ Dose	0	4	0
Iglo					
Filegro in Kräutersauce	125 g	1 Stück	0	3	0
Filegro Müllerin Art (Fisch in Mehlhülle)	125 g	1 Stück	0	3	1
Fischfrikadelle	75 g	1 Stück	0	0	2
Fischstäbchen	30 g	1 Stück	0	1	1
Goldknesper-Filets Goldback	100 g	1 Stück	0	3	2
Goldknesper-Filets Käse-Kräuter	100 g	1 Stück	0	6	2



Goldknesper-Filets Spinat	100 g	1 Stück	0	4	2
Schlemmer-Filet à la Bordelaise	190 g	1 Portion	1	6	0
Schlemmer-Filet Broccoli	190 g	1 Portion	1	5	0
Schlemmer-Filet Italiano	190 g	1 Portion	0	5	0
Kaviar	5 g	1 Teelöffel	0	0	0
Makrelenfilet in Tomatensoße	100 g	½ Dose	0	6	0
Matjeshering	150 g	1 Doppelfilet	0	11	0
McDonald's					
Filet-o-Fish	147 g	1 Stück	0	5	4
Fisch McNuggets	76 g	4 Stück	1	3	1
Ölsardinen (abgetropft)	50 g	½ Dose	0	2	0
Rollmops	75 g	1 Stück	0	4	0
Sardellen, Anchovis	25 g	5 Stück	0	0	0
Schollenfilet (paniert)	200 g	1 Portion	0	5	1
Thunfisch in Öl (abgetropft)	100 g	½ Dose	0	5	0
Thunfisch in eigenem Saft	100 g	½ Dose	0	4	0

### NUDELGERICHTE



Cannelloni Napoli	350 g	1 Portion	0	3	7
Fleisch-Tortellini	200 g	1 Portion	0	3	3
Gnocchi di patate	200 g	1 Portion	0	3	3
Käse-Tortellini	200 g	1 Portion	0	4	3
Iglo					
Pastalini in Rahmspinatsoße	290 g	1 Portion	0	6	6
Penne Gorgonzola	250 g	1 Portion	0	4	5
Tortelloni Käse-Sahne	250 g	1 Portion	0	5	4
Penne Creme Spinaci	250 g	1 Portion	0	4	4
Knorr					
Spghetteria Funghi	325 g	1 Portion	0	3	5
Spghetteria Bolognese	332 g	1 Portion	0	1	5
Spghetteria Broccoli Mozzarella	330 g	1 Portion	0	3	5
Spghetteria Parmesana	333 g	1 Portion	0	4	5
Spghetteria Quattro Formaggi	330 g	1 Portion	0	3	5
Spghetteria Spaghetti Carbonara	337 g	1 Portion	0	4	5
Spghetteria Spinaci	332 g	1 Portion	0	3	5
Lasagne Bolognese	400 g	1 Portion	2	6	0
Maggi					
feel good Pasta mit Blattspinat	321 g	1 Portion	6	1	0
Gemüse Ravioli	400 g	½ Dose	0	1	6
Lust auf Süden Penne Arrabiata	329 g	1 Portion	0	1	6
Lust auf Süden Penne Funghi	275 g	1 Portion	0	1	5
Ravioli Diavoli	400 g	½ Dose	0	2	6
Ravioli in pikanter Soße	400 g	½ Dose	0	3	4
Ravioli in Tomatensoße	400 g	½ Dose	0	2	5
Wirtshaus Schinken-Nudeln	245 g	1 Portion	0	1	6



Miracoli					
Spaghetti Carbonara	448 g	½ Packung	0	8	10
Spaghetti mit Tomatensauce	486 g	½ Packung	0	4	10
Tortellini mit Tomaten-Sahne-Soße	390 g	½ Packung	0	9	8
Spätzle	200 g	1 Portion	0	3	7

### PIZZA, FLAMMKUCHEN, BAGUETTE



Dr. Oetker					
Bistro Baguettes Bolognaise	125 g	1 Stück	0	3	4
Bistro Baguettes Champignons	125 g	1 Stück	0	4	4
Bistro Baguettes Hawaii	125 g	1 Stück	0	3	4
Bistro Baguettes Salami	125 g	1 Stück	0	4	4
Bistro Baguettes Tomate-Käse	125 g	1 Stück	0	4	4
Gourmet-Baguette Provence	125 g	1 Stück	0	6	3
Intermezzo Schinken	112 g	1 Stück	0	5	3
Intermezzo Speciale	112 g	1 Stück	0	5	3
Pizza Hawaii	355 g	1 Stück	0	10	9
Pizza Quattro Stagioni	370 g	1 Stück	0	13	8
Pizza Salame	320 g	1 Stück	0	15	8
Pizza Spinaci	390 g	1 Stück	0	15	8
Pizza Vegetale	385 g	1 Stück	0	12	9
Pizza Margherita	250 g	1 Stück	0	7	7
Toast Hawaii	140 g	1 Stück	0	9	3
Wagner					
Flammkuchen	300 g	1 Stück	0	14	6
Steinofen Pizza Champignon	350 g	1 Stück	0	11	8
Steinofen Pizza Chicken	350 g	1 Stück	0	8	9
Steinofen Pizza Hawaii	380 g	1 Stück	0	10	10
Steinofen Pizza Peperoni	320 g	1 Stück	0	13	10
Steinofen Pizza Salami	320 g	1 Stück	0	12	8
Steinofen Pizza Schinken	350 g	1 Stück	0	11	9
Steinofen Pizza Speciale	350 g	1 Stück	0	13	8
Steinofen Pizza Thunfisch	360 g	1 Stück	0	13	8
Steinofen Pizza Vegetaria	370 g	1 Stück	0	10	8

### VEGETARISCHES



BONDUELLE					
Erbsen mit Möhrchen extra fein	100 g	1 Portion	1	0	0
Junge Erbsen extra fein	100 g	1 Portion	1	0	0
Zarter junger Gemüsemais	100 g	1 Portion	2	1	0
Crêpe	70 g	1 Stück	0	1	2
Erasco					
Gemüse & Sauce Buntes Sommergemüse	200 g	½ Dose	1	2	0
Gemüse & Sauce Erbsen & Möhren	200 g	½ Dose	1	2	0
Gemüse & Sauce Mexikanisches Gemüse	200 g	½ Dose	2	0	0



Frosta					
Asiatische Gemüse Pfanne	275 g	1 Portion	2	2	0
Butter Gemüse Pfanne	275 g	1 Portion	2	5	0
Gemüse-Curry	500 g	1 Portion	7	4	0
Italienische Gemüse Pfanne	275 g	1 Portion	1	3	0
Grießklöße	110 g	1 Stück	0	2	3
Grünkernbratling	150 g	1 Stück	3	3	0
Iglo					
Apfel-Rotkohl Minis	150 g	1 Portion	2	1	0
Bauern-Pfanne	200 g	1 Portion	2	1	0
Blattspinat Gorgonzola	150 g	1 Portion	1	3	0
Butter-Gemüse	150 g	1 Portion	2	6	0
Butter-Leipziger-Allerlei	150 g	1 Portion	1	3	0
Gemüsestäbchen	30 g	1 Stück	1	1	0
Grüne Bohnen mit Speck	200 g	1 Portion	1	3	0
Junger Spinat Minis	150 g	1 Portion	0	0	0
Pfannengemüse Französisch	200 g	1 Portion	2	3	0
Rahm-Blumenkohl	200 g	1 Portion	1	3	0
Rahm-Kohlrabi	200 g	1 Portion	1	2	0
Rahm-Porree Minis	200 g	1 Portion	1	3	0
Rahmspinat Minis	150 g	1 Portion	1	2	0
Rahm-Wirsing Minis	200 g	1 Portion	1	2	0
Würzspinat Minis	150 g	1 Portion	1	3	0
Risotto					
Pfanni					
Semmel Knödel	95 g	1 Stück	0	1	2
Sojabratling	100 g	1 Stück	1	8	0
Tofu	100 g	1 Portion	0	3	0
Uncle Ben's					
Chili mit Bohnen	200 g	½ Glas	2	0	0
Chinesisch Süß-Sauer	200 g	½ Glas	4	0	0
Cremiges Curry	200 g	½ Glas	3	4	0
Express Reis Chinesisch	250 g	1 Portion	0	2	8
Express Reis Indisch	250 g	1 Portion	0	3	8
Express Reis Mediterran	250 g	1 Portion	0	4	8
Express Reis Mexikanisch	250 g	1 Portion	0	2	8
Express Reis Risi Bisi	250 g	1 Portion	0	2	7
Kantonesisch	200 g	½ Glas	0	0	4
Rotes Curry	200 g	½ Glas	2	5	0
Süß-Pikant	200 g	½ Glas	0	0	5
Szechuan	200 g	½ Glas	2	3	0



## Suppen und Eintöpfe

### TASSE ODER DOSE



Erasco						
Heiße Tasse Classic	150 g	1 Becher	1	1	0	
Erbsensuppe mit Speck	400 g	1 Portion	4	4	0	
Fisch-Eintopf mit Speck und Kartoffeln	400 g	1 Portion	3	4	0	
Fischsuppe	200 g	1 Portion	1	1	0	
Gemüseintopf Gärtnerin	400 g	1 Portion	5	4	0	
Grünkohl-Eintopf mit Mettwurst	400 g	1 Portion	2	8	0	
Lacroix						
Champignon-Creme-Suppe	200 g	1 Portion	1	2	0	
Französische Zwiebelsuppe	200 g	1 Portion	1	0	0	
Lauch-Creme-Suppe	200 g	1 Portion	1	2	0	
Ochsenschwanz-Suppe	200 g	1 Portion	0	1	0	
Maggi						
5 Minuten Terrine Hühnereintopf	250 g	1 Becher	3	1	0	
5 Minuten Terrine Nudeln in Rahmsauce	250 g	1 Becher	4	4	0	
5 Minuten Terrine Spaghetti Bolognese	250 g	1 Becher	0	3	4	
5 Minuten Terrine Spirelli Topf	250 g	1 Becher	3	4	0	
Ein Teller Linsentopf mit Speck	330 g	1 Dose	3	3	0	
Ein Teller Reistopf mit Huhn	320 g	1 Dose	2	4	0	
Minuto						
Frühlingstopf	250 g	1 Becher	3	3	0	
Spaghetti Carbonara	250 g	1 Becher	0	3	4	
Spaghetti Bolognese	250 g	1 Becher	0	1	4	
Pilztopf	250 g	1 Becher	4	5	0	
Gulaschtopf	250 g	1 Becher	3	3	0	
Sonnen Bassermann						
Bihun Suppe	200 g	½ Dose	1	1	0	
Frühlingstopf	400 g	½ Dose	2	2	0	
Herzhafte Gulaschsuppe	200 g	½ Dose	1	2	0	
Hochzeits-Suppe	200 g	½ Dose	1	1	0	
Kartoffeltopf	400 g	½ Dose	3	5	0	
Linsentopf	400 g	½ Dose	4	4	0	
Ochsenschwanz-Suppe	200 g	½ Dose	1	2	0	
Pfifferling-Cremesuppe	200 g	½ Dose	1	3	0	
Spargel-Cremesuppe	200 g	½ Dose	1	3	0	
Tomaten-Cremesuppe	200 g	½ Dose	1	1	0	

### BEUTEL



Dr. Lange						
Blumenkohl-Broccoli Suppe	250 g	1 Portion	1	1	0	
Spargelcreme Suppe	250 g	1 Portion	1	1	0	
Knorr						
Buchstabensuppe	250 g	1 Portion	4	1	0	

Gesund  
abnehmen



Deftiger Linsentopf mit Speck	250 g	1 Portion	5	2	0	
Feinschmecker Blumenkohl-Broccoli-Suppe	250 g	1 Portion	1	3	0	
Feinschmecker Französische Zwiebelsuppe	250 g	1 Portion	1	1	0	
Feinschmecker Kartoffel Crème fraîche Suppe	250 g	1 Portion	1	4	0	
Feinschmecker Spargelcreme-Suppe	250 g	1 Portion	1	3	0	
Feinschmecker Tomatensuppe Toscana	250 g	1 Portion	2	1	0	
Frühlings-Suppe	250 g	1 Portion	2	1	0	
Würziger Nudeltopf mit Klößchen	250 g	1 Portion	2	2	0	
Maggi						
Eiermuschel Suppe	250 g	1 Portion	1	0	0	
Grießklößchen Suppe	250 g	1 Portion	1	1	0	
Hühner Suppe	250 g	1 Portion	1	0	0	
Meisterklasse Blumenkohl-Broccoli Suppe	250 g	1 Portion	1	3	0	
Meisterklasse Spargelcreme Suppe	250 g	1 Portion	1	1	0	
Meisterklasse Tomaten-Mozzarella Suppe	250 g	1 Portion	2	2	0	
Meisterklasse Flädlesuppe	250 g	1 Portion	1	0	0	

### KLARE SUPPE AUS WÜRFELN ODER INSTANTPULVER



Brühwürfel, gekörnte Brühe	125 g	1 Tasse	0	0	0	
Fette Brühe (Würfel)	125 g	1 Tasse	0	1	0	
Fleischsuppe	125 g	1 Tasse	0	0	0	
Gemüsebrühe (Glas)	125 g	1 Tasse	0	1	0	
Gemüsebrühe (Würfel)	125 g	1 Tasse	0	0	0	
Hühnersuppe (Glas)	125 g	1 Tasse	0	0	0	
Klare Brühe (Glas)	125 g	1 Tasse	0	1	0	
Klare Suppe mit Suppengrün (Würfel)	125 g	1 Tasse	0	0	0	
Rindsbouillon	125 g	1 Tasse	0	0	0	

## Soßen, Dressings und Würzmischungen

### SOSEN



Birkel						
Nudel up Bolognese Arrabiata	200 g	½ Glas	2	3	0	
Nudel up Bolognese mit Rindfleisch	200 g	½ Glas	1	3	0	
Knorr						
Carbonara al Gusto Sahnesauce	125 g	⅓ Packung	1	4	0	
Feinschmecker Champignon Rahm Sauce	125 g	1 Portion	1	3	0	
Feinschmecker Jäger Sauce	125 g	1 Portion	1	1	0	
Feinschmecker Kräuter Rahm	125 g	1 Portion	1	2	0	
Feinschmecker Sauce Hollandaise	125 g	1 Portion	1	19	0	
Feinschmecker Sauce Hollandaise fettarm	125 g	1 Portion	1	0	0	
Helle Soße	125 g	1 Portion	1	1	0	
Jägersoße	125 g	1 Portion	1	0	0	
Rahmbratensoße	125 g	1 Portion	1	1	0	
Spaghetteria Sauce Napoli	125 g	1 Portion	1	0	0	

Gesund  
abnehmen

			▲	●	■
Spghetteria Sauce Parmarosa	125 g	1 Portion	1	2	0
Spghetteria Sauce Quattro Formaggi	125 g	1 Portion	1	3	0
Tomato al Gusto Kräuter	125 g	1/3 Packung	1	0	0
<b>Kraft</b>					
Barbecue	20 g	1 Esslöffel	0	0	0
Cocktail Sauce	20 g	1 Esslöffel	0	0	0
Curry Sauce	20 g	1 Esslöffel	0	1	0
Knoblauch Sauce	20 g	1 Esslöffel	0	1	0
<b>Kühne</b>					
Cocktail Sauce	20 g	1 Esslöffel	0	2	0
Hot Chili Sauce	20 g	1 Esslöffel	0	0	0
Tomato Italiano mit Olive	120 g	1/3 Packung	1	1	0
Tzatziki Sauce	20 g	1 Esslöffel	0	1	0
Zigeuner Sauce	20 g	1 Esslöffel	0	0	0
<b>Lacroix</b>					
Feigen-Senf-Sauce	20 g	1 Esslöffel	1	0	0
<b>Maggi</b>					
Chakalaka	20 g	1 Esslöffel	1	0	0
Magic Asia süß-scharf	20 g	1 Esslöffel	1	0	0
Texikana Salsa	20 g	1 Esslöffel	0	0	0
Mango-Chutney	20 g	1 Esslöffel	0	0	0
<b>Miracoli</b>					
Pasta Sauce Tomate Kräuter	125 g	1/4 Glas	1	1	0
Pasta Sauce Tomate Basilikum	125 g	1/4 Glas	1	1	0
Pasta Sauce Arrabbiata	125 g	1/4 Glas	1	1	0
Soja-Soße	20 g	1 Esslöffel	0	0	0
<b>Thomy</b>					
Les Sauces Béarnaise	60 g	1/4 Packung	0	4	0
Les Sauces Bechamel	60 g	1/4 Packung	0	4	0
Les Sauces Hollandaise	60 g	1/4 Packung	0	5	0
Les Sauces Pfannen-Sahne	60 g	1/4 Packung	0	5	0

## DRESSINGS

			▲	●	■
Joghurt-Salatcreme 25 %	10 g	2 Teelöffel	0	0	0
Joghurt-Salatcreme 30 %	10 g	2 Teelöffel	0	0	0
<b>Kraft</b>					
Buttermilch Dressing	20 g	1 Esslöffel	0	1	0
Crème fraîche Dressing	20 g	1 Esslöffel	0	1	0
French Dressing	20 g	1 Esslöffel	0	1	0
Italian Dressing	20 g	1 Esslöffel	0	0	0
Joghurt Dressing mit feinen Kräutern	20 g	1 Esslöffel	0	1	0
Knoblauch Dressing	20 g	1 Esslöffel	0	1	0
Thousand Islands Dressing	20 g	1 Esslöffel	0	1	0
<b>Knorr</b>					
Salatkrönung Crème fraîche-Dressing Medit. Art	20 g	1 Esslöffel	0	1	0
Salatkrönung f. klare Kräuter-Sauce (alle Sorten)	10 g	1 Beutel	0	0	0

Salatkrönung Jogh.-Dressing Dill-Petersilie	20 g	1 Esslöffel	0	1	0
Salatkrönung Sauerrahm-Dr. Thousand Islands	20 g	1 Esslöffel	0	1	0
<b>Kühne</b>					
Salatfix american	20 g	1 Esslöffel	0	0	0
Salatfix Balsamico	20 g	1 Esslöffel	0	0	0
Salatfix Italian	20 g	1 Esslöffel	0	0	0
Salatfix Joghurt	20 g	1 Esslöffel	0	1	0
Salatfix kräuter-würzig	20 g	1 Esslöffel	0	0	0
Mayonnaise 50 % Öl (Salat)	10 g	2 Teelöffel	0	2	0
Mayonnaise 80 % Öl (Delikatess)	10 g	2 Teelöffel	0	3	0
Remoulade (extra leicht)	10 g	2 Teelöffel	0	1	0
Remoulade 57 % (Gourmet)	10 g	2 Teelöffel	0	1	0
Remoulade 79 %	10 g	2 Teelöffel	0	2	0
Salat-Creme 20 % Öl	10 g	2 Teelöffel	0	0	0
Salat-Creme 30 % Öl	10 g	2 Teelöffel	0	1	0
Salat-Creme 40 % Öl	10 g	2 Teelöffel	0	1	0

## WÜRZMISCHUNGEN UND WÜRZPASTEN

			▲	●	■
Hefe-Extrakt	5 g	1 Teelöffel	0	1	0
Ketchup	20 g	1 Esslöffel	0	0	0
<b>Lacroix</b>					
Soßenbasis Dunkles Fleisch/Wild	15 g	1 Esslöffel	0	2	0
Soßenbasis Fisch/Geflügel	15 g	1 Esslöffel	0	2	0
Soßenbasis Helles Fleisch/Gemüse	15 g	1 Esslöffel	0	2	0
Soßenbasis Hühnerfleisch-Extrakt	10 g	1 Teelöffel	0	2	0
Soßenbasis Hummer-Paste	10 g	1 Teelöffel	0	1	0
Soßenbasis Rindfleisch-Extrakt	10 g	1 Teelöffel	0	2	0
<b>Maggi</b>					
Fix für Broccoli-Gratin	40 g	1 Beutel	2	3	0
Fix für China-Pfanne Chop Suey	38 g	1 Beutel	3	0	0
Fix für Kartoffel-Gratin	50 g	1 Beutel	2	7	0
Fix für Lasagne	46 g	1 Beutel	3	0	0
Fix für Nudel-Schinken-Gratin	30 g	1 Beutel	2	0	0
Fix für Pfannen-Gyros	30 g	1 Beutel	1	1	0
Sahne-Meerrettich	10 g	1 Teelöffel	0	1	0
Senf	10 g	1 Teelöffel	0	0	0
Tafel-Meerrettich	10 g	1 Teelöffel	0	0	0
Tomatenmark	10 g	1 Teelöffel	0	0	0



## Backwaren

### KEKSE UND GEBÄCK



Baiser (groß)	25 g	1 Stück	0	0	2
Blätterkeks	15 g	3 Stück	0	1	1
Butterkeks	15 g	3 Stück	0	1	1
Butterkeks mit Schokolade	15 g	1 Stück	0	1	1
Dominosteine	24 g	2 Stück	0	1	2
Doppelkeks	23 g	1 Stück	0	2	2
Lebkuchen	35 g	1 Stück	0	1	2
Löffelbiskuit	10 g	2 Stück	0	0	1
Makronen	12 g	1 Stück	0	1	1
Mürbeteiggebäck	10 g	2 Stück	0	1	0
Nussgebäckplätzchen	10 g	1 Stück	0	1	1
Pfefferkuchen	10 g	1 Stück	0	0	1
Printen	20 g	1 Stück	0	1	1
Russisch Brot (ABC-Kekse)	10 g	5 Stück	0	0	1
Schwarz-Weiß-Gebäck	15 g	3 Stück	0	1	1
Spekulatius	18 g	3 Stück	0	1	1
Spritzgebäck	10 g	1 Stück	0	1	1
Vanillekipferl	16 g	2 Stück	0	1	1
Vollkorn-Butterkeks	15 g	3 Stück	1	1	0
Vollkorn-Müslikeks	15 g	3 Stück	1	1	0
Waffeln mit Cremefüllung	10 g	2 Stück	0	1	1
Waffelröllchen	20 g	4 Stück	0	1	1
Waffelröllchen mit Schokolade	20 g	4 Stück	0	1	1

### KUCHEN



Amerikaner	100 g	1 Stück	0	3	3
Apfelstrudel	100 g	1 Stück	0	3	3
Apfeltasche	80 g	1 Stück	0	1	2
Baumkuchen	60 g	1 Stück	0	5	2
Berliner (Pfannkuchen)	70 g	1 Stück	0	3	3
Bienenstich	75 g	1 Stück	0	5	3
Biskuitrolle	75 g	1 Stück	0	1	4
Butterkuchen	60 g	1 Stück	0	3	3
Butter-Stollen	65 g	1 Stück	0	4	3
Donauwelle	100 g	1 Stück	0	6	3
Donut mit Schokolade	75 g	1 Stück	0	5	3
Donut mit Zucker	68 g	1 Stück	0	4	3
Frankfurter Kranz	70 g	1 Stück	0	5	2
Hefezopf	70 g	1 Stück	0	2	3
Käsekuchen	100 g	1 Stück	0	3	3
Kekskuchen	40 g	1 Stück	0	5	2
Marmorkuchen	70 g	1 Stück	0	4	3
Marzipan-Stollen	65 g	1 Stück	0	4	3

Gesund  
abnehmen

Marzipanschnecke	70 g	1 Stück	0	5	3
Mohnkuchen	100 g	1 Stück	0	5	4
Napfkuchen, Gugelhupf	70 g	1 Stück	0	4	3
Nusskuchen	60 g	1 Stück	0	6	2
Obstkuchen (Biskuitteig)	100 g	1 Stück	0	1	3
Obstkuchen (Hefeteig)	100 g	1 Stück	0	1	3
Obstkuchen (Mürbe-, Rührteig)	100 g	1 Stück	0	3	3
Quarkstrudel	100 g	1 Stück	0	4	3
Rosinenschnecke	65 g	1 Stück	0	1	3
Rumkugel	20 g	1 Stück	0	1	1
Sandkuchen	70 g	1 Stück	0	4	4
Stollen	65 g	1 Stück	0	4	3
Streuselkuchen	100 g	1 Stück	0	5	5
Streuselkuchen mit Obst	100 g	1 Stück	0	4	2
Waffeln	100 g	1 Stück	0	4	3
Windbeutel mit Sahne	100 g	1 Stück	0	6	1

### TORTEN



Buttercremetorte	120 g	1 Stück	0	8	4
Cremetorte	120 g	1 Stück	0	4	3
Käse-Sahne-Torte	120 g	1 Stück	0	5	3
Linzer Torte	100 g	1 Stück	0	9	4
Mocca-Sahne-Torte	120 g	1 Stück	0	8	3
Nuss-Sahne-Torte	120 g	1 Stück	0	9	3
Obsttorte mit Biskuitteig	120 g	1 Stück	0	4	4
Obsttorte mit Mürbeteig	120 g	1 Stück	0	4	3
Obsttorte mit Rührteig	120 g	1 Stück	0	4	3
Sachertorte	120 g	1 Stück	0	5	6
Schokoladen-Sahne-Torte	120 g	1 Stück	0	8	3
Schwarzwälder Kirschtorte	120 g	1 Stück	0	6	3

### BACKZUTATEN



Blockschokolade	100 g	1 Stück	0	11	6
Gelatine	10 g	1 Packung	0	0	0
Haselnuss-Krokant	50 g	3 Esslöffel	0	2	4
Hefe	42 g	1 Würfel	1	0	0
Kuchenglasur	100 g	1 Packung	0	7	4
Kuvertüre (Halbbitter)	150 g	1 Beutel	0	28	5
Kuvertüre (Vollmilch)	150 g	1 Beutel	0	19	8
Kuvertüre (Weiße)	150 g	1 Beutel	0	17	8
Marzipan-Rohmasse	100 g	1 Packung	0	9	6
Mokkabohnen	6 g	4 Stück	0	1	0
Nussnougat	100 g	1 Tafel	0	14	4
Schokoladen-Dekor	50 g	5 Esslöffel	0	5	3
Schokoladen-Raspel	50 g	5 Esslöffel	0	5	3

Gesund  
abnehmen



Schokoladen-Streusel	50 g	5 Esslöffel	0	3	3
Sukkade (Orangeat, Zitronat)	100 g	1 Packung	0	0	7
Tortenguss	12 g	1 Packung	0	0	1
Tortenguss mit Zucker	30 g	1 Packung	0	0	3
Trockenbackhefe	7 g	1 Packung	0	0	0
Vanille-Zucker	9 g	1 Packung	0	0	1

### FERTIGTEIGE



Blätterteig (tiefgekühlt)	100 g	1 Packung	3	11	0
Hefeteig	100 g	1 Packung	0	4	4
Pizzateig	100 g	1 Packung	0	4	4
Tortelett	25 g	1 Stück	0	2	2
Tortenboden aus Biskuitteig	250 g	1 Stück	0	5	6
Tortenboden aus Mürbeteig	250 g	1 Stück	0	19	9

### TEIGMISCHUNG (ZUBEREITET NACH PACKUNGSANWEISUNG)



Dr. Oetker					
Hefeteig (süß)	567 g	1 Packung	0	19	27
Obstkuchenteig	478 g	1 Packung	0	36	25
Pizzateig	260 g	½ Packung	0	6	12
Streuselteig	580 g	1 Packung	0	43	35

## Desserts und Dessertsoßen

### DESSERTS, SELBSTHERGESTELLT



Rote Grütze	250 g	1 Portion	0	0	8
Schokoladencreme (mit Eiweiß)	125 g	1 Portion	0	4	2
Schokoladencreme (mit Sahne)	125 g	1 Portion	0	7	2
Schokoladenflammeri	125 g	1 Portion	0	2	2
Vanillecreme	125 g	1 Portion	0	1	2
Vanilleflammeri	125 g	1 Portion	0	2	2
Weincreme	125 g	1 Portion	0	3	2

### DESSERTS, FERTIGPRODUKT



Apfelmus (gezuckert)	125 g	1 Portion	0	0	2
Apfelmus (ungezuckert)	125 g	1 Portion	2	0	0
Beerenfrüchte (ungezuckert)	125 g	1 Portion	1	0	0
Cocktailfrüchte	125 g	1 Portion	1	0	0
Doppeldecker	125 g	1 Becher	0	1	3
Fruchtmousse	100 g	1 Becher	0	1	1
Götterspeise	125 g	1 Becher	0	0	2

Gesund  
abnehmen



Kompott	125 g	1 Portion	0	0	2
Milchreis	200 g	1 Becher	0	1	2
Milchreis 0,1 %	200 g	1 Becher	0	0	4
Milchreis (mit Sahne)	200 g	1 Becher	0	5	4
Mousse au Chocolat	100 g	1 Becher	0	8	1
Rote Grütze	125 g	1 Becher	0	0	3
Rote Grütze (zuckerfrei)	125 g	1 Becher	1	0	0
Sahnepudding Schoko	200 g	1 Becher	0	5	3
Sahnepudding Vanille	200 g	1 Becher	0	3	4
Schokoladenpudding	150 g	1 Becher	0	2	2
Schokoladenpudding 0,1 %	150 g	1 Becher	0	0	3
Schokoladenpudding (mit Sahne)	150 g	1 Becher	0	3	3
Schokoladenpudding (mit Sauce)	150 g	1 Becher	0	2	3
Tiramisu	125 g	1 Becher	0	9	2
Vanillepudding	150 g	1 Becher	0	2	3
Vanillepudding 0,1 %	150 g	1 Becher	0	0	3
Vanillepudding (mit Sahne)	150 g	1 Becher	0	3	3
Vanillepudding (mit Sauce)	150 g	1 Becher	0	2	3

### DESSERTS, INSTANTPRODUKT (ZUBEREITET)



Frucht-Kaltschale	125 g	1 Portion	0	0	2
Götterspeise	100 g	1 Portion	0	0	2
Mousse au Chocolat (mit Vollmilch)	75 g	1 Portion	0	3	1
Paradies Creme Sahne-Karamell	100 g	1 Portion	0	1	2
Paradies Creme Schokolade	100 g	1 Portion	0	1	2
Paradies Creme Vanille	100 g	1 Portion	0	1	2
Paradiescreme Zitrone	100 g	1 Portion	0	1	2
Pudding Erdbeer	100 g	1 Portion	0	1	2
Pudding Grieß	100 g	1 Portion	0	1	1
Pudding Karamell	100 g	1 Portion	0	1	3
Pudding Sahne	100 g	1 Portion	0	0	2
Pudding Schokolade	100 g	1 Portion	0	1	2
Pudding Vanille	100 g	1 Portion	0	1	1
Quark-Creme (mit Magerquark)	100 g	1 Portion	0	5	1
Rote Grütze	100 g	1 Portion	0	0	3
Rotwein-Creme	75 g	1 Portion	0	2	1
Tassenpudding Grieß	200 g	1 Beutel	0	4	14
Tassenpudding Schokolade	200 g	1 Beutel	0	4	16
Tassenpudding Vanille	200 g	1 Beutel	0	2	16

### DESSERTSOSSEN, SELBSTHERGESTELLT



Fruchtsoße	60 g	3 Esslöffel	1	0	0
Karamellosoße	60 g	3 Esslöffel	0	1	2

Gesund  
abnehmen



Schokoladensoße	60 g	3 Esslöffel	0	1	1
Vanillesoße	60 g	3 Esslöffel	0	1	1
Weinschaumsoße	60 g	3 Esslöffel	0	1	2

### DESSERTSOSEN, FERTIGPRODUKT

Fruchtsoße	60 g	3 Esslöffel	0	0	3
Schokoladensoße	60 g	3 Esslöffel	0	0	2
Vanillesoße	60 g	3 Esslöffel	0	1	1

### DESSERTSOSEN, INSTANTPRODUKT (ZUBEREITET)

Schokoladensoße (gekocht)	60 g	3 Esslöffel	0	1	1
Schokoladensoße (ohne Kochen)	60 g	3 Esslöffel	0	1	2
Vanillesoße (gekocht)	60 g	3 Esslöffel	0	1	1
Vanillesoße (ohne Kochen)	60 g	3 Esslöffel	0	1	2

### EIS GROSSPACKUNGEN

Frubetto					
Buttermilch Kirsch-Erdbeer	100 g	2 Kugeln	0	1	3
Buttermilch Pfirsich	100 g	2 Kugeln	0	1	3
Joghurt Lemon-Apfel	100 g	2 Kugeln	0	1	3
Joghurt Waldfrucht	100 g	2 Kugeln	0	1	3
Quark Erdbeer-Rhabarber	100 g	2 Kugeln	0	1	3
Königsrolle	100 g	1 Portion	0	3	3
Manhattan					
Double Choc	100 g	2 Kugeln	0	4	2
Double Vanille	100 g	2 Kugeln	0	3	3
Schoko Milchshake	100 g	2 Kugeln	0	2	3
Strawberry Vanilla	100 g	2 Kugeln	0	2	3
Mövenpick					
Amarena Kirsch	100 g	2 Kugeln	0	2	3
Bourbon Vanille conchiert	100 g	2 Kugeln	0	3	3
Buttermilch Maracuja	100 g	2 Kugeln	0	1	3
Chocolat Chips conchiert	100 g	2 Kugeln	0	3	3
Citronen Sorbet	100 g	2 Kugeln	0	0	3
Creme Praline Marc de Champagne	100 g	2 Kugeln	0	4	3
Erdbeer Sahne	100 g	2 Kugeln	0	3	3
Maple Walnuts conchiert	100 g	2 Kugeln	0	4	3
Marzipan Chocolate conchiert	100 g	2 Kugeln	0	5	3
Sacher	100 g	2 Kugeln	0	4	3
Schwarzwälder Kirsch	100 g	2 Kugeln	0	3	3
Wiener Melange	100 g	2 Kugeln	0	5	3
Langnese					
Cremissimo Amarena	100 g	2 Kugeln	0	3	3
Cremissimo Bourbon Vanille	100 g	2 Kugeln	0	4	3

Cremissimo Erste Liebe	100 g	2 Kugeln	0	2	2
Cremissimo Leichter Genuss Vanille	100 g	2 Kugeln	0	1	1
Cremissimo Momento di Cappuccino	100 g	2 Kugeln	0	3	3
Cremissimo Nocciolato	100 g	2 Kugeln	0	4	3
Cremissimo Schokolade	100 g	2 Kugeln	0	4	3
Cremissimo Schwarzwälder Kirsch	100 g	2 Kugeln	0	3	3
Cremissimo Stracciatella	100 g	2 Kugeln	0	4	3
Cremissimo Tiramisu	100 g	2 Kugeln	0	3	3
Cremissimo Vanille-Erdbeer	100 g	2 Kugeln	0	3	3
Cremissimo Walnuss	100 g	2 Kugeln	0	4	3
Cremissimo Wolke Sieben	100 g	2 Kugeln	0	3	3
Milchzeit Erdbeer	100 g	2 Kugeln	0	1	3
Milchzeit Schokolade	100 g	2 Kugeln	0	1	3
Milchzeit Vanille	100 g	2 Kugeln	0	1	3
Vienetta Cappuccino	100 g	1 Portion	0	6	2
Vienetta Erdbeer	100 g	1 Portion	0	6	2
Vienetta Schokolade	100 g	1 Portion	0	5	2
Vienetta Vanille	100 g	1 Portion	0	6	2

### EIS KLEINPACKUNGEN

Big Sandwich	67 g	1 Stück	0	2	2
Bounty	40 g	1 Packung	0	2	1
Calippo Mini Erdbeere	80 g	1 Stück	0	0	1
Capri	58 g	1 Stück	0	0	1
Cornetto Bottermelk Fresh	86 g	1 Stück	0	3	3
Cornetto Erdbeer	75 g	1 Stück	0	2	3
Cornetto Haselnuss	82 g	1 Stück	0	5	3
Cuja Mara Split	65 g	1 Stück	0	1	2
Domino	51 g	1 Stück	0	3	1
Eiscreme	50 g	1 Kugel	0	2	1
Eiscreme Frucht	50 g	1 Kugel	0	0	1
Konfekt	12 g	1 Stück	0	1	1
Macao Choco & Brownie	73 g	1 Stück	0	5	2
Macao White Dream	73 g	1 Stück	0	5	2
Magnum Classic	86 g	1 Stück	0	5	2
Magnum Mandel	86 g	1 Stück	0	5	3
Magnum Weiß	86 g	1 Stück	0	5	3
Mars Ice Cream Multipacks	42 g	1 Stück	0	3	2
McDonald's					
McFlurry Milka Joghurt Kirsch	161 g	1 Stück	0	3	5
McFlurry mit KITKAT	180 g	1 Stück	0	5	6
McFlurry Smarties	202 g	1 Stück	0	5	5
McSundae mit Karamellsauce	160 g	1 Stück	0	3	5
McSundae mit Schokosauce	160 g	1 Stück	0	4	4
Nogger	67 g	1 Stück	0	5	2
Nogger Toffi	60 g	1 Stück	0	5	2
Snickers	48 g	1 Stück	0	4	2

Softeis	50 g	1 Portion	0	0	1
Solero Exotic	75 g	1 Stück	0	1	2
Solero Ice Erdbeer	70 g	1 Stück	0	0	2
Wassereis	75 g	1 Stück	0	0	1

## Süßes und Knabberereien

### SCHOKOLADE

Alpia					
Noisette	8 g	2 Stück	0	1	0
Vollmilch-Nuss	8 g	2 Stück	0	1	0
Weißer	8 g	2 Stück	0	1	0
Eszet-Schnitten Vollmilch	6 g	1 Stück	0	1	0
Kinderschokolade	13 g	1 Riegel	0	1	1
Lindt					
Alpenvollmilch (extra fein)	8 g	2 Stück	0	1	0
Zartbitter	8 g	2 Stück	0	1	0
Milka					
Alpenmilch	8 g	2 Stück	0	1	0
Erdbeere-Joghurt	8 g	2 Stück	0	1	0
Haselnuss	8 g	2 Stück	0	1	0
Joghurt	8 g	2 Stück	0	1	0
Noisette	8 g	2 Stück	0	1	0
Sahne-Creme	8 g	2 Stück	0	1	0
Zartherb	8 g	2 Stück	0	1	0
Nestlé					
Crisp	8 g	2 Stück	0	1	0
Die Weiße	8 g	2 Stück	0	1	0
Vollmilch	8 g	2 Stück	0	1	0
Ritter Sport					
Marzipan	13 g	2 Stück	0	1	1
Nougat	13 g	2 Stück	0	1	1
Vollmilch	13 g	2 Stück	0	1	1
Voll-Nuss	13 g	2 Stück	0	2	1
Sarotti					
Halbbitter	8 g	2 Stück	0	1	0
Halbbitter mit Edel-Marzipan-Füllung	8 g	2 Stück	0	1	0
Vollmilch-Nuss	8 g	2 Stück	0	1	0
Weißer Crisp	8 g	2 Stück	0	1	0
Yogurette	13 g	1 Riegel	0	1	1

### PRALINEN

After Eight	24 g	3 Stück	0	1	2
Choco Crossies	12 g	3 Stück	0	1	1
Ferrero Küsschen	9 g	1 Stück	0	1	0

Gesund  
abnehmen

Fioretto	21 g	1 Stück	0	2	1
Giotto	9 g	2 Stück	0	1	0
Katzenzungen	10 g	2 Stück	0	1	1
Mokkabohnen	6 g	4 Stück	0	1	0
Mon Chéri	22 g	2 Stück	0	1	1
Raffaello	10 g	1 Stück	0	2	0
Rocher	13 g	1 Stück	0	2	1
Rolo-Toffee	15 g	3 Stück	0	1	1

### RIEGEL

Balisto Müsli Mix	41 g	1 Riegel	0	4	2
Banjo	31 g	2 Riegel	0	4	2
Bounty	29 g	1 Riegel	0	2	2
Corny					
Fruchtig-herb	25 g	1 Riegel	0	1	2
Joghurt	25 g	1 Riegel	0	2	2
Nussig	25 g	1 Riegel	0	1	2
Schoko	25 g	1 Riegel	0	1	2
Duplo	18 g	1 Riegel	0	2	1
Erfrischungsstäbchen	16 g	4 Stück	0	1	1
Hanuta	23 g	1 Stück	0	2	1
Kinder					
Country	24 g	1 Riegel	0	3	1
Happy Hippo Snack	25 g	1 Stück	0	3	1
Pingui	30 g	1 Stück	0	3	1
Kitkat	45 g	1 Riegel	0	4	3
Lion	45 g	1 Riegel	0	4	3
Mars	54 g	1 Riegel	0	3	4
Milchschnitte	28 g	1 Stück	0	2	1
Müsli					
Schokolade	25 g	1 Riegel	0	2	2
Weißer Schoko	25 g	1 Riegel	0	2	2
Nuts	55 g	1 Riegel	0	4	3
Snickers	59 g	1 Riegel	0	5	3
Twix	29 g	1 Riegel	0	2	4

### ANDERE LECKEREIEN

Bonbon	10 g	5 Stück	0	0	1
Brausebonbon	10 g	5 Stück	0	0	1
Color-Rado	10 g	5 Stück	0	0	1
Fruchtgummi	10 g	5 Stück	0	0	1
Geleebonbon	10 g	5 Stück	0	0	1
Gummibärchen	10 g	5 Stück	0	0	1
Kakaopulver (Instant)	10 g	1 Esslöffel	0	1	0
Karamelle (ungefüllt)	10 g	5 Stück	0	0	1

Gesund  
abnehmen

			▲	●	■
Kaugummi	3 g	1 Stück	0	0	0
Kaugummi (zuckerfrei)	3 g	1 Stück	0	0	0
Kinder					
Schoko-Bons	12 g	2 Stück	0	1	0
Lakritz	10 g	5 Stück	0	0	1
Lakritzschnecke	10 g	1 Stück	0	0	1
M & M's Choco	30 g	1 kl. Tüte	0	2	2
M & M's Crispy	30 g	1 kl. Tüte	0	2	2
M & M's Peanut	30 g	1 kl. Tüte	0	3	2
Maoam	22 g	1 Packung	0	0	2
Marshmallow	7 g	5 Stück	0	0	1
Mini Schokokuss	17 g	2 Stück	0	1	1
Nippon-Knusper-Häppchen	13 g	1 Stück	0	1	1
Popcorn (süß)	40 g	1 Packung	0	1	3
Schaumzuckerwaren	10 g	5 Stück	0	0	1
Schoko Linsen	15 g	10 Stück	0	0	1
Schokokuss	28 g	1 Stück	0	1	2
Smarties	20 g	20 Stück	0	1	1
Traubenzucker	8 g	1 Stück	0	0	1
Vivil	15 g	10 Stück	0	0	1
Weingummi	10 g	5 Stück	0	0	1
Zucker	10 g	1 Esslöffel	0	0	1
Zuckerwatte	7 g	1 Stück	0	0	1

## SALZIGES

			▲	●	■
Chipsletten Paprika	25 g	1 Handvoll	0	3	1
Cräcker	15 g	3 Stück	0	4	1
Crunchips Paprika	25 g	1 Handvoll	0	3	1
Erdnüsse (geröstet und gesalzen)	10 g	1 Esslöffel	0	2	0
Erdnussflips	25 g	1 Handvoll	0	3	1
Kartoffel-Chips	25 g	1 Handvoll	0	3	1
Käsegebäck	25 g	1 Handvoll	0	3	1
Peppies	25 g	1 Handvoll	0	2	2
Reisgebäck	12 g	1 Stück	0	0	1
Salzbrezeln	25 g	1 Handvoll	0	0	2
Salzmandeln	6 g	3 Stück	0	1	0
Salzstangen	25 g	1 Handvoll	0	0	2
Tuc	15 g	3 Stück	0	1	1
Tortilla Chips	25 g	1 Handvoll	0	2	2

Gesund  
abnehmen

## Nüsse und Samen

			▲	●	■
Cashewnüsse	10 g	1 Esslöffel	0	1	0
Erdnüsse	10 g	1 Esslöffel	0	1	0
Haselnüsse	10 g	1 Esslöffel	0	2	0
Kokosnuss	10 g	1 Esslöffel	0	1	0
Kürbiskerne	10 g	1 Esslöffel	0	2	0
Leinsamen	10 g	1 Esslöffel	0	1	0
Mandeln	10 g	1 Esslöffel	0	2	0
Paranüsse	10 g	1 Esslöffel	0	2	0
Pekannüsse	10 g	1 Esslöffel	0	2	0
Pinienkerne	10 g	1 Esslöffel	0	2	0
Pistazien	10 g	1 Esslöffel	0	2	0
Sesamsamen	10 g	1 Esslöffel	0	2	0
Studentenfutter	10 g	1 Esslöffel	0	1	0
Sonnenblumenkerne	10 g	1 Esslöffel	0	2	0
Walnüsse	10 g	1 Esslöffel	0	2	0

## Getränke

			▲	●	■
Cola	200 ml	1 Glas	0	0	2
Cola light	200 ml	1 Glas	0	0	0
Eistee	200 ml	1 Glas	0	0	1
Fruchtsaft, Fruchtnektar	200 ml	1 Glas	0	0	2
Gemüsesaft	200 ml	1 Glas	1	0	0
Kakaotrunk (Magermilch)	200 ml	1 Becher	0	1	1
Kakaotrunk (Vollmilch)	200 ml	1 Becher	0	2	2
Limonaden	200 ml	1 Glas	0	0	2
Milchshake	240 ml	1 Becher	0	1	3
Schokolade (Trinkschokolade)	200 ml	1 Becher	0	0	2

## BIER, WEIN, SPIRITUOSEN

			▲	●	■
Bier	330 ml	1 Glas	1	5	0
Bier (alkoholfrei)	330 ml	1 Glas	2	0	0
Dessertwein	50 ml	1 Glas	1	2	0
Diät-Bier	330 ml	1 Glas	0	4	0
Klarer Schnaps, Korn	20 ml	1 Glas	0	2	0
Light-Bier	330 ml	1 Glas	0	3	0
Likör	20 ml	1 Glas	1	1	0
Malzbier	330 ml	1 Glas	0	0	4
Sekt (trocken)	100 ml	1 Glas	0	3	0
Sekt (halbtrocken)	100 ml	1 Glas	0	3	0

Gesund  
abnehmen



Sekt (süß)	100 ml	1 Glas	1	3	0
Wein (trocken)	200 ml	1 Glas	0	7	0
Wein (lieblich)	200 ml	1 Glas	1	7	0
Weinschorle	125 ml	1 Glas	0	3	0
Weizenbier	500 ml	1 Glas	1	7	0



## INDEX

5 Minuten Terrine Hühnereudelpf	24
5 Minuten Terrine Nudeln in Rahmsauce	24
5 Minuten Terrine Spaghetti Bolognese	24
5 Minuten Terrine Spirelli Topf	24

### A

Aal	9, 10
Aal in grüner Soße	20
ABC-Kekse	28
active muesli	12
After Eight	34
Alkoholische Getränke	37
Alpia	
Noisette	34
Vollmilch-Nuss	34
Weiße	34
Amerikaner	28
Ananas	15
Äpfel	15, 16
Apfel-Rotkohl Minis	23
Apfelkraut	14
Apfelmus	30
Apfelstrudel	28
Apfeltasche	28
Aprikosen	15, 16
Artischocke	16
Asiatische Gemüse Pfanne	23
Aspik	8
Aubergine	16
Austern	9
Avocado	15

### B

Backobst	16
Backwaren	28
Backzutaten	29
Baguette	14, 22
Baguettebrötchen	14
Baiser	28
Balisto Müsli Mix	35
Bananen	15, 16
Banjo	35
Barbecue	26
Barsch	9
Bauch	7
Bauernfrühstück	18
Bauern-Pfanne	23
Baumkuchen	28
Bechamelkartoffeln	18
Beefsteak	6
Beerenfrüchte	30
Berliner (Pfannkuchen)	28
Bienenstich	28
Bier	37

Bierschinken	8
BiFi	18
BiFi Carazza	18
BiFi Roll	18
Big King	19
Big Mac	20
Big Sandwich	33
Bihun Suppe	24
Bindemittel	13
Bioghurt	3
Bioghurt Frucht (light)	3
Birkel	
Nudel up Bolognese Arrabiata	25
Nudel up Bolognese mit Rindfleisch	25
Birne	15
Birnenkraut	14
Biskuitrolle	28
Bismarckhering	20
Bistro Baguettes Bolognese	22
Bistro Baguettes Champignons	22
Bistro Baguettes Hawaii	22
Bistro Baguettes Salami	22
Bistro Baguettes Tomate-Käse	22
Blätterkeks	28
Blätterteig (tiefgekühlt)	30
Blattspinat Gorgonzola	23
Blaukraut	16
Blockschokolade	29
Blumenkohl	16, 23
Blumenkohl-Broccoli Suppe	24, 25
Blutwurst	8
Bockwurst	9
Bohnen	16
Bohnen (weiß)	17
Bonbon	35
BONDUELLE	
Erbsen mit Möhrchen extra fein	22
Junge Erbsen extra fein	22
Zarter junger Gemüsemais	22
Bounty	33, 35
Braten	
Kalb	6
Lamm	6
Rind	6
Schwein	7
Braten mit Kruste	7
Brathering	20
Bratkartoffeln	18
Bratwurst	9
Brausebonbon	35
Bresso Frischkäse	4
Bresso Leichtgenuss	4
Brie	4
Broccoli (Pfannkuchen)	16
Brombeeren	15
Brot	14

Brotaufstrich	14
Brötchen	14
Brühe	25
Brühwürfel	25
Brühwurst	8, 9
Brunch	14
Brunch Légère	14
Brust	6
Buchstabensuppe	24
Buchweizengrütze	11
Budapester Salat	15
Bündnerfleisch	8
Burger King	
Big King	19
Cheeseburger	19
Chicken Wrap	19
Crispy Chicken	19
Double Whopper	19
Fish King	20
Hamburger	19
King Nuggets	19
King Wings	19
Long Chicken	19
Whopper	19
Butter	11
Butter-Gemüse	23
Butter-Leipziger-Allerlei	23
Butter-Stollen	28
Buttercremetorte	29
Butterkäse	4
Butterkeks	28
Butterkeks mit Schokolade	28
Butterkuchen	28
Buttermilch	3
Buttermilch Dressing	26
Butterschmalz	11

### C

Cabanossi	9
Calamares	20
Calippo Mini Erdbeere	33
Camembert	5
Cannelloni Napoli	21
Capri	33
Carbonara al Gusto	25
Cashewnüsse	37
Cerealien	12
Cerealien Spezial K	12
Cervelatwurst	8
Cevapcici (tiefgekühlt)	19
Chakalaka	26
Champignon-Creme-Suppe	24
Champignon Rahm Sauce	25
Champignons	16
Cheeseburger	19, 20
Chester	5
Chickenburger	20
Chicken McNuggets 6er	20
Chicken Wrap	19

Chicorée	16
Chili mit Bohnen	23
Chinakohl	16
Chinesisch Süß-Sauer	23
Chipsletten Paprika	36
Choco Crossies	34
Chocos	12
Chocos Krispies	12
Cini-Minis	13
Clementine	15
Clusters	13
Cocktailfrüchte	30
Cocktail Sauce	26
Cocktailwürstchen	9
Cola	37
Cola light	37
Color-Rado	35
Cordon bleu vom Schwein	19
Corned Beef	8
Cornetto Bottermelk Fresh	33
Cornetto Erdbeer	33
Cornetto Haselnuss	33
Corn Flakes	12
Corny	
Fruchtig-herb	35
Joghurt	35
Nussig	35
Schoko	35
Country	35
Cräcker	36
Crème fraîche	4
Crème fraîche Dressing	26
Crementorte	29
Cremissimo	32
Crêpe	22
Crispy Chicken	19
Croissant aus Blätterteig	14
Croissant mit Schokolade	14
Crunchips Paprika	36
Crunchy Nut Corn Flakes	12
Cuja Mara Split	33
Curry	23
Curryhuhn	19
Curry Sauce	26
Currywurst	19

### D

Dattel	15
Datteln	16
Day Vita	12
Desserts	30
Dessertsoßen	30, 31, 32
Dessertwein	37
Diät-Bier	37
Diät-Joghurt	3
Diät-Konfitüre	14
Diät-Margarine	11
Diät-Pflanzencreme	11
Diät-Pflanzenfett	11

Diät-Quark	3
Dickmilch	3
Domino	33
Dominosteine	28
Donauwelle	28
Donut mit Schokolade	28
Donut mit Zucker	28
Doppeldecker	30
Doppelkeks	28
Dorsch	10
Double Whopper	19
Dr. Lange	
Blumenkohl-Broccoli Suppe	24
Spargelcreme Suppe	24
Dr. Oetker	
Bistro Baguettes Bolognaise	22
Bistro Baguettes Champignons	22
Bistro Baguettes Hawaii	22
Bistro Baguettes Salami	22
Bistro Baguettes Tomate-Käse	22
Gourmet-Baguette Provence	22
Hefeteig (süß)	30
Intermezzo Schinken	22
Intermezzo Speciale	22
Obstkuchenteig	30
Pizza Hawaii	22
Pizza Quattro Stagioni	22
Pizza Salami	22
Pizza Spinaci	22
Pizzateig	30
Pizza Vegetale	22
Streuselteig	30
Vitalis Crunchies	12
Vitalis Früchte Müsli	12
Vitalis Joghurt Müsli	12
Vitalis Knusper Müsli	12
Vitalis Knusper Schoko	12
Vitalis Schoko Müsli	12
Vitalis Weniger süß	12
Dressings	25, 26
Du darfst	
Curryhuhn	19
Eiersalat	15
Fleischsalat	15
Geflügelsalat	15
Hühnerfrikassee	19
Kasseler Schulterbraten	19
Krabbensalat	15
Putensalat	15
Rindergulasch	19
Rinderroulade	19
Schinken-Lauch-Salat	15
Schweineschnitzel	19
Zwiebelhackbraten	19
Duplo	35

## E

Edamer	5
Eier	10
Eiergerichte	10
Eiermuschel Suppe	25
Eierpfannkuchen	10
Eiersalat	15
Eigelb	10
Ein Teller Linsentopf mit Speck	24
Ein Teller Reistopf mit Huhn	24
Eintöpfe	24
Eis	32
Eisbein (Haxe)	7
Eisbergsalat	16
Eiscreme	33
Eiscreme Frucht	33
Eis Großpackungen	32
Eis Kleinpackungen	33
Eistee	37
Eiweiß	10
Emmentaler	5
Ente	6
Erasco	
Gemüse & Sauce Bunt Sommergemüse	22
Gemüse & Sauce Erbsen & Möhren	22
Gemüse & Sauce Mexikanisches Gemüse	22
Hacksteaks	19
Hähnchenstreifen	19
Heiße Tasse Classic	24
Hühnerfrikassee	19
Kohlroulade	19
Paprikagulasch	19
Pute in Steinpilz-Sahne-Sauce	19
Rinderroulade	19
Schweinebraten	19
Erbsen	16, 17, 22
Erbsensuppe mit Speck	24
Erdbeeren	15
Erdnussbutter/-mus	14
Erdnüsse	36, 37
Erdnussflips	36
Erfrischungsstäbchen	35
Esskastanien (Maronen)	16
Eszet-Schnitten Vollmilch	34
Eszet-Schnitten Weiße	34
F	
Farmersalat	15
Fasan	7
feel good Pasta mit Blattspinat	21
Feigen	15, 16
Feigen-Senf-Sauce	26
Feinkostsalate	15
Feinschmecker Champignon Rahm Sauce	25
Feinschmecker Jäger Sauce	25

## F

Feinschmecker Kräuter Rahm	25
Feinschmecker Sauce Hollandaise	25
Feinschmecker Sauce Hollandaise fettarm	25
Feldsalat	16
Fenchel	16
Ferrero Küsschen	34
Fertiggerichte	18
Fertigprodukte	18
Fertigteige	30
Feta	5
Fette	11
Fette Brühe	25
Filegro	20
Filet	
Kalb	6
Lamm	6
Rind	6
Schwein	7
Filet-o-Fish	21
Fioretto	35
Fisch	9
Fisch-Eintopf mit Speck und Kartoffeln	24
Fisch-Frikadelle	20
Fischfrikadelle	20
Fisch McNuggets	21
Fischstäbchen	20
Fischsuppe	24
Fish King	20
Fit For Fun	
active muesli	12
Fitness & Joghurt	13
Fitness/Fitness & Fruits	13
Fitness Chocolat	13
Fix für Broccoli-Gratin	27
Fix für China-Pfanne Chop Suey	27
Fix für Kartoffel-Gratin	27
Fix für Lasagne	27
Fix für Nudel-Schinken-Gratin	27
Fix für Pfannen-Gyros	27
Fladenbrot	14
Flädlesuppe	25
Flammkuchen	22
Fleisch	6
Fleisch-Tortellini	21
Fleischsalat	15
Fleischsuppe	25
Fleischwurst	8, 9
Forelle	10
Forelle blau	20
Frankfurter Kranz	28
Frankfurter Würstchen	9
Französische Zwiebelsuppe	24, 25
French Dressing	26
Frikadelle	19
Frischkäse	5
Fritierfett	11
Froot Loops	12

Frosta	
Asiatische Gemüse Pfanne	23
Butter Gemüse Pfanne	23
Gemüse-Curry	23
Hähnchen Curry	19
Hähnchen Geschnetzeltes	19
Italienische Gemüse Pfanne	23
Steakhouse Pfanne	19
Wildlachs-Filet Blattspinat	20
Frosties	12
Frosties Riegel	12
Frosties Tiger Kissen	12
Frubetto	
Buttermilch Kirsch-Erdbeer	32
Buttermilch Pfirsich	32
Joghurt Lemon-Apfel	32
Joghurt Waldfrucht	32
Quark Erdbeer-Rhabarber	32
Frucht-Kaltschale	31
Frucht-Zwerg	3
Fruchtgummi	35
Fruchtjoghurt	3
Fruchtmousse	30
Fruchtnektar	37
Fruchtquark	3
Fruchtsaft	37
Fruchtsoße	31, 32
Frühlings-Suppe	25
Frühlingsrolle	19
Frühlingstopf	24
Frühlingzwiebeln	16
Frühstücks-Cerealien	12
Frühstücksmüsli	13

## G

Gans	6
Gänseleber	6
Gänseschmalz	11
Garnele	10
Gebäck	28
Geflügel	6
Geflügelsalat	15
gekörnte Brühe	25
Gelatine	13, 29
Gelee	14
Geleebonbon	35
Gemüse	16
Gemüse-Curry	23
Gemüse-Putenwurst	8
Gemüsebrühe	25
Gemüse Eintopf Gärtnerin	24
Gemüsemais	22
Gemüsemischung	17
Gemüse Pfanne	23
Gemüse Ravioli	21
Gemüsesaft	37

Gemüestabchen.....	23
Gerste.....	11
Gerstengrütze.....	11
Getränke.....	37
Getränke, Alkoholische.....	37
Getreide.....	11
Getreideprodukte.....	11
Gewürzgurken.....	17
Giotto.....	35
Gnocchi di patate.....	21
Goldbarsch.....	10
Goldknusper-Filets.....	20
Gorgonzola.....	5
Götterspeise.....	30, 31
Gouda.....	5
Gourmet-Baguette Provence.....	22
Grapefruit.....	15
Graubrot.....	14
Greyezer.....	5
Grieß.....	11
Grießklößchen Suppe.....	25
Grießklöße.....	23
Grillbratwurst.....	9
Grillhähnchen.....	6
Grüne Bohnen mit Speck.....	23
Grünkern.....	11
Grünkernbratling.....	23
Grünkohl.....	17
Grünkohl-Eintopf mit Mettwurst.....	24
Grützwurst.....	9
Gruyère.....	5
Gugelhupf.....	29
Gulasch.....	
Kalb.....	6
Lamm.....	6
Rind.....	6
Schwein.....	7
Gulasch mit Soße.....	19
Gulaschsuppe.....	24
Gulaschtopf.....	24
Gummibärchen.....	35
Gurke.....	17

## H

Hack.....	6, 7
Hack (gemischt).....	6, 7
Hackbällchen.....	19
Hackbraten.....	19
Hacksteak.....	19
Hafer.....	11
Haferfleks.....	13
Haferflocken.....	11
Hafergrütze.....	11
Hähnchen-Brust.....	6
Hähnchen-Flügel.....	6
Hähnchen-Keule.....	6
Hähnchen Curry.....	19
Hähnchen Geschnetzeltes.....	19
Hähnchenstreifen.....	19

Hamburger.....	19, 20
Hamburger Royal.....	20
Hamburger Royal TS.....	20
Hanuta.....	35
Happy Hippo Snack.....	35
Harzer.....	5
Haselnuss-Krokant.....	29
Haselnüsse.....	37
Hasenfilet.....	7
Hauskaninchen.....	7
Haxe.....	7
Hecht.....	10
Hefe.....	29
Hefe-Extrakt.....	27
Hefeteig.....	30
Hefeteig (süß).....	30
Hefezopf.....	28
Heidelbeeren.....	15
Heilbutt.....	10
Heiße Tasse Classic.....	24
Helle Soße.....	25
Hering.....	10
Heringsfilet.....	20
Heringssalat.....	15
Herzoginkartoffeln.....	18
Himbeeren.....	15
Hirschsteak.....	7
Hirse.....	11
Hochzeits-Suppe.....	24
Honey Loops.....	12
Honig.....	14
Hörnchen.....	14
Hot Chili Sauce.....	26
Hühnerfrikassee.....	19
Hühner Suppe.....	25
Hülsenfrüchte.....	16, 17
Hummer.....	10
Hüttenkäse.....	5

## I

Iglo.....	
4 Steaklets.....	19
Apfel-Rotkohl Minis.....	23
Bauern-Pfanne.....	23
Blattspinat Gorgonzola.....	23
Butter-Gemüse.....	23
Butter-Leipziger-Allerlei.....	23
Filegro in Kräutersauce.....	20
Filegro Müllerin Art.....	20
Fischfrikadelle.....	20
Fischstäbchen.....	20
Gemüestabchen.....	23
Goldknusper-Filets Goldback.....	20
Goldknusper-Filets Käse-Kräuter.....	20
Goldknusper-Filets Spinat.....	21
Grüne Bohnen mit Speck.....	23
Junger Spinat Minis.....	23
Pastalini.....	21
Penne Creme Spinaci.....	21

Penne Gorgonzola.....	21
Pfannengemüse Französisch.....	23
Rahm-Blumenkohl.....	23
Rahm-Kohlrabi.....	23
Rahm-Porree Minis.....	23
Rahm-Wirsing Minis.....	23
Rahmspinat Minis.....	23
Schlemmer-Filet à la Bordelaise.....	21
Schlemmer-Filet Broccoli.....	21
Schlemmer-Filet Italiano.....	21
Tortelloni Käse-Sahne.....	21
Würzspinat Minis.....	23
Innereien.....	6, 7
Intermezzo Schinken.....	22
Intermezzo Speciale.....	22
Italian Dressing.....	26
Italienische Gemüse Pfanne.....	23

## J

Jagdwurst.....	8
Jäger Sauce.....	25
Jägerschnitzel.....	19
Jägersoße.....	25
Joghurt.....	3
Joghurt-Drink.....	4
Joghurt-Salatcreme.....	26
Joghurt Dressing mit feinen Kräutern.....	26
Johannisbeeren.....	15

## K

Kabeljau.....	10
Kaffeesahne.....	4
Kaffeeweißer.....	3
Kakaopulver.....	35
Kakaotrunk.....	37
Kalb.....	
Braten.....	6
Brust.....	6
Filet.....	6
Gulasch.....	6
Innereien.....	6
Kotelett.....	6
Roulade.....	6
Schnitzel.....	6
Steak.....	6
Kaninchenbraten.....	7
Karamelle.....	35
Karamellosoße.....	31
Karotte.....	17
Karpfen.....	10
Kartoffel-Chips.....	36
Kartoffelauflauf Bologneser Art.....	18
Kartoffelauflauf mit Sahnesoße.....	18
Kartoffelbrei (selbst zubereitet).....	18
Kartoffel Crème fraîche Suppe.....	25
Kartoffelgerichte.....	18
Kartoffelgratin.....	18
Kartoffel Knödel Halb & Halb (Kochbeutel).....	18

Kartoffeln.....	18
Kartoffelpuffer (Reibekuchen).....	18
Kartoffel Püree (Milchzubereitung).....	18
Kartoffel Püree (Wasserszubereitung).....	18
Kartoffel Püree mit Milch.....	18
Kartoffelsalat mit Essig/Öl.....	18
Kartoffelsalat mit Mayonnaise.....	18
Kartoffel Snack m. Röstzw., Käse & Croutons.....	18
Kartoffel Snack mit Crème Fraîche.....	18
Kartoffel Snack mit Frühlingsgemüse.....	18
Kartoffel Snack mit Käse & Broccoli.....	18
Kartoffel Snack mit Spinat & Mozzarella.....	18
Kartoffel Snack mit Steinpilzen „Jäger Art“.....	18
Kartoffelstärke.....	13
Kartoffeltopf.....	24
Käse.....	4
Käse-Sahne-Torte.....	29
Käse-Tortellini.....	21
Käsegebäck.....	36
Käsekuchen.....	28
Kasseler.....	7, 8
Kasseler Schulterbraten.....	19
Kasseler Wurst.....	9
Katzenzungen.....	35
Kaugummi.....	36
Kaviar.....	21
Kefir.....	3, 4
Kekse.....	28
Kekskuchen.....	28
Kellogg's.....	
Cerealien Spezial K Apfel und Birne.....	12
Cerealien Spezial K Choco.....	12
Cerealien Spezial K Red Fruit.....	12
Chocos.....	12
Chocos Krispies.....	12
Corn Flakes.....	12
Crunchy Nut Corn Flakes.....	12
Day Vita.....	12
Froot Loops.....	12
Frosties.....	12
Frosties Riegel.....	12
Frosties Tiger.....	12
Honey Loops.....	12
Pops.....	12
Rice Krispies.....	12
Smacks.....	12
Spezial K.....	12
Toppas.....	13
Ketchup.....	27
Kichererbsen.....	17
Kidneybohnen.....	17
Kinder.....	
Country.....	35
Happy Hippo Snack.....	35
Pingui.....	35
Schoko-Bons.....	36
Kinderschokolade.....	34
King Nuggets.....	19
King Wings.....	19
Kirschen.....	15



Maiskeimöl	11	Miesmuschel	10
Maisstärke	13	Milch	3
Makrele	10	Milchbrötchen	14
Makrelenfilet	21	Milchmischgetränk	3
Makronen	28	Milchprodukte	3
Malzbier	37	Milchreis	31
Mandarine	16	Milchschnitte	35
Mandeln	37	Milchshake	37
Mango	16	Milka	
Mango-Chutney	26	Alpenmilch	34
Manhattan		Erdbeere-Joghurt	34
Double Choc	32	Haselnuss	34
Double Vanilla	32	Joghurt	34
Schoko Milchshake	32	Noisette	34
Strawberry Vanilla	32	Sahne-Creme	34
Maoam	36	Zartherb	34
Margarine	11	Mini Schokokuss	36
Marmelade	14	Minuto	
Marmorkuchen	28	Frühlingstopf	24
Maronen	16	Gulaschtopf	24
Mars	35	Pilztopf	24
Marshmallow	36	Spaghetti Bolognese	24
Mars Ice Cream Multipacks	33	Spaghetti Carbonara	24
Marzipan-Rohmasse	29	Miracoli	
Marzipan-Stollen	28	Pasta Sauce Arrabbiata	26
Marzipanschnecke	29	Pasta Sauce Tomate Basilikum	26
Mascarpone	5	Pasta Sauce Tomate Kräuter	26
Matjeshering	21	Spaghetti Carbonara	22
Mayonnaise	27	Spaghetti mit Tomatensauce	22
McChicken	20	Tortellini mit Tomaten-Sahne-Soße	22
McDonald's		Mocca-Sahne-Torte	29
Big Mac	20	Mohnkuchen	29
Cheeseburger	20	Möhren	22
Chickenburger	20	Mohrrübe (Karotte)	17
Chicken McNuggets 6er	20	Mokkabohnen	29, 35
Filet-o-Fish	21	Molke	3
Fisch McNuggets	21	Mon Chéri	35
Hamburger	20	Mortadella	8
Hamburger Royal	20	Moussaka	20
Hamburger Royal TS	20	Mousse au Chocolat	31
McChicken	20	Mövenpick	
McFlurry Milka Joghurt Kirsch	33	Amarena Kirsch	32
McFlurry mit KITKAT	33	Bourbon Vanille conchiert	32
McFlurry Smarties	33	Buttermilch Maracuja	32
McRib	20	Chocolat Chips conchiert	32
McSundae mit Karamellsauce	33	Citronen Sorbet	32
McSundae mit Schokosauce	33	Creme Praline Marc de Champagne	32
Pommes Frites	18	Erdbeer	32
McRib	20	Maple Walnuts conchiert	32
Meerrettich-Quark	4	Marzipan Chocolate conchiert	32
Mehl	13	Sacher	32
Mehle	13	Schwarzwälder Kirsch	32
Mehrkornbrötchen	14	Wiener Melange	32
Meisterklasse Blumenkohl-Broccoli Suppe	25	Mozzarella	5
Meisterklasse Spargelcreme Suppe	25	Münster	5
Meisterklasse Tomaten-Mozzarella Suppe	25	Mürbeteiggebäck	28
Melone	16	Müsli Cranberry	13
Mettwurst	8	Müsli Erdbeer Joghurt	13
Mexikanisches Gemüse	22	Müsli Knusperflakes Schoko	13
		Müsli Pflirsich-Melba	13

Müsli Schoko-Krokant	13
Müsli Vollkorn Früchte	13
Müslix	
Schokolade	35
Weiße Schoko	35

## N

Nackenbraten	7
Napfkuchen (Gugelhupf)	29
Natural Body Power	13
Naturkäse-Scheiben	5
Nektarine	16
Nesquik Knusper-Frühstück	13
Nestlé	
Cini-Minis	13
Clusters	13
Crisp	34
Die Weiße	34
Fitness	13
Fitness & Fruits	13
Fitness & Joghurt	13
Fitness Chocolat	13
Lion Cereals	13
Nesquik Knusper-Frühstück	13
Trio	13
Vollmilch	34
Nippon-Knusper-Häppchen	36
Nogger	33
Nogger Toffi	33
Nudelgerichte	21
Nudeln	11
Nudeltopf	25
Nudel up Bolognese Arrabbiata	25
Nudel up Bolognese mit Rindfleisch	25
Nürnberger Rostbratwürstchen	9
Nuss	7
Nuss-Nougat-Creme	14
Nuss-Sahne-Torte	29
Nussbrot	14
Nüsse	37
Nussgebäckplätzchen	28
Nusskuchen	29
Nussnougat	29
Nuts	35

## O

Obst	15
Obstgarten Diät	4
Obstgarten Quark	4
Obstgarten Vanille	4
Obstkuchen	29
Obstkuchenteig	30
Obstorte mit Biskuitteig	29
Obstorte mit Mürbeteig	29
Obstorte mit Rührteig	29
Obstwaren	15
Ochsenchwanz	7
Ochsenchwanz-Suppe	24

Öle	11
Oliven (grün)	16
Oliven (schwarz)	16
Olivenöl	11
Ölsardinen	21
Omelett	10
Orange	16
Orangeat	30

## P

Palmkernfett	11
Paniermehl	13
Paprikagulasch	19
Paprikaschote	17
Paprikaschote gefüllt mit Hackfleisch	20
Paradies Creme Sahne-Karamell	31
Paradies Creme Schokolade	31
Paradies Creme Vanille	31
Paradiescreme Zitrone	31
Paranüsse	37
Parmesan	5
Pastalini	21
Pasta Sauce Arrabbiata	26
Pasta Sauce Tomate Basilikum	26
Pasta Sauce Tomate Kräuter	26
Pekannüsse	37
Pellkartoffeln	18
Penne Creme Spinaci	21
Penne Gorgonzola	21
Peppies	36
Pfanni	
Bauernfrühstück	18
Bratkartoffeln	18
Kartoffel Püree	18
Kartoffel Snack	18
Klöße	18
Knödel	18
Semmel Knödel	23
Pfefferkuchen	28
Pfifferling-Cremesuppe	24
Pfirsich	16
Pflaumen	16
Pflaumenmus	15
Pilze	17
Pilztopf	24
Pingui	35
Pinienkerne	37
Pistazien	37
Pizza	22
Pizza Hawaii	22
Pizza Margherita	22
Pizza Quattro Stagioni	22
Pizza Salami	22
Pizza Spinaci	22
Pizzateig	30
Pizza Vegetale	22
Plockwurst	8
Polenta	11



Pommes Frites	18
Pommes Frites (frittiert)	18
Pommes Frites (gebacken)	18
Popcorn	36
Pops	12
Porree	23
Pralinen	34
Printen	28
Pudding Erdbeer	31
Pudding Grieß	31
Pudding Karamell	31
Pudding Sahne	31
Pudding Schokolade	31
Pudding Vanille	31
Pumpernickel	14
Pute in Steinpilz-Sahne-Sauce	19
Puten-Geschnetzeltes	20
Putenbrust	6, 8
Putenkeule	6
Putensalat	15

## Q

Quality Street	35
Quark	3
Quark-Creme	31
Quarkstrudel	29

## R

Radieschen	17
Raffaello	35
Rahm-Blumenkohl	23
Rahm-Kohlrabi	23
Rahm-Porree Minis	23
Rahm-Wirsing Minis	23
Rahmbratensoße	25
Rahmspinat Minis	23
Rapsöl	11
Ravioli Diavoli	21
Ravioli in pikanter Soße	21
Ravioli in Tomatensoße	21
Rehrücken (Filet)	7
Reibekuchen	18
Reis	11, 23
Reisgebäck	36
Reismehl	13
Reisstärke	13
Reistopf	24
Remoulade	27
Rhabarber	16
Rice Krispies	12
Ricotta	5
Riegel	35
Rind	
Braten	6
Brust	6
Filet	6
Gulasch	6
Hack	6

Innereien	6
Kotelett	7
Roulade	7
Schnitzel	7
Steak	7
Rindergulasch	19
Rinderroulade	19, 20
Rinderschinken	8
Rindsbouillon	25
Rindswurst	9
Rippchen mit Soße	20
Risi Bisi	23
Risotto	23
Ritter Sport	
Marzipan	34
Nougat	34
Voll-Nuss	34
Vollmilch	34
Roastbeef	7, 8
Rocher	35
Roggenflocken	11
Roggenmehl	13
Roggenmischbrot	14
Rohkostsalat	15
Rollmops	21
Rolo-Toffee	35
Romadur	5
Roquefort	5
Rosenkohl	17
Rosinen (Sultaninen)	16
Rosinenbrot	14
Rosinenschnecke	29
Rostbratwurst	9
Rotbarsch	10
Rote Bete	17
Rote Grütze	30, 31
Rotkohl (Blaukraut)	17
Rotwein-Creme	31
Rotwurst	8
Roulade	
Kalb	6
Rind	7
Schwein	7
Roulade mit Soße	20
Rührei	10
Rumkugel	29
Russisch Brot (ABC-Kekse)	28

## S

Sachertorte	29
Saftschinken	8
Sago	13
Sahne	4
Sahne-Meerrettich	27
Sahnepudding Schoko	31
Sahnepudding Vanille	31
Sahnesteif	13
Salami	8
Salat-Creme	27

Salatfix american	27
Salatfix Balsamico	27
Salatfix Italian	27
Salatfix Joghurt	27
Salatfix kräuter-würzig	27
Salatkrönung Crème fraîche-Dressing Medit. Art	26
Salatkrönung für klare Kräuter-Sauce (alle Sorten)	26
Salatkrönung Jogh.-Dressing Dill-Peterilie	27
Salatkrönung Sauerrahm-Dr. Thousand Islands	27
Salzbrezeln	36
Salzkartoffeln	18
Salzmandeln	36
Salzstangen	36
Samen	37
Sandkuchen	29
Sardellen	21
Sardine	10
Sarotti	
Halbbitter	34
Halbbitter mit Edel-Marzipan-Füllung	34
Vollmilch-Nuss	34
Weiße Crisp	34
Saubohnen	17
Sauce Hollandaise	25
Sauerbraten	20
Sauerkraut	17
Saure Sahne	4
Scampi	10
Schafskäse	5
Schalentiere	9
Schaumzuckerwaren	36
Scheibletten	5
Schichtkäse	5
Schillerlocke	10
Schinken	8
Schinken-Lauch-Salat	15
Schinkenpastete	8
Schinkenwurst	9
Schlagsahne	4
Schlemmer-Filet	21
Schmelzkäse	5
Schmorfleisch	7
Schnaps	37
Schnecken	10
Schnitzel	
Kalb	6
Rind	7
Schwein	7
Schoko-Milch-Creme (zweifärbig)	15
Schokokuss	36
Schokolade	34
Schokolade (Trinkschokolade)	37
Schokoladen-Dekor	29
Schokoladen-Raspel	29
Schokoladen-Sahne-Torte	29
Schokoladen-Streusel	30
Schokoladencreme	30
Schokoladenflammeri	30
Schokoladenpudding	31
SchokoladensöÙe	32

Schoko Linsen	36
Schokomüsli	13
Scholle	10
Schollenfilet	21
Schulterbraten	7
Schwarz-Weiß-Gebäck	28
Schwarzwälder Kirschtorte	29
Schwarzwurzeln	17
Schwein	
Filet	7
Gulasch	7
Hack	7
Innereien	7
Kotelett	7
Roulade	7
Schnitzel	7
Steak	7
Schweine-Geschnetzeltes	20
Schweinebraten	19
Schweinegeschnetzeltes	19
Schweineschmalz	11
Schweineschnitzel	20
Seelachs	10
Seezunge	10
Seitenbacher	
extra ohne Rosinen	13
Frühstücksmüsli	13
Natural Body Power	13
Schokomüsli Confiserie	13
Spezialmischung II	13
Sekt	37
Sellerie	17
Semmel Knödel	23
Semmelmehl	13
Senf	27
Sesamöl	11
Sesamsamen	37
Shrimps	10
Smacks	12
Smacks Schoko Tresor	12
Smarties	36
Snickers	33, 35
Softeis	34
Soja-Soße	26
Sojabohnen	17
Sojabratling	23
Sojabrot	14
Sojamilch	3
Sojaöl	11
Sojasprossen	17
Sojawiurstchen	9
Solero Exotic	34
Solero Ice Erdbeer	34
Sonnen Bassermann	
Bihun Suppe	24
Frühlingstopf	24
Herzhafte Gulaschsuppe	24
Hochzeits-Suppe	24
Kartoffeltopf	24
Linsentopf	24



Zitrone .....	16
Zucchini .....	17
Zucker .....	36
Zuckererbsen (Schoten) .....	17
Zuckermais .....	17
Zuckerrübensirup .....	15
Zuckerwatte .....	36
Zungenwurst .....	9
Zwetschgen .....	16
Zwieback .....	14
Zwiebel .....	17
Zwiebelhackbraten .....	19
Zwiebelmettwurst .....	9
Zwiebeln (geröstet) .....	17
Zwiebelsuppe .....	24, 25

