

Ernährungstabellen

Inhalt

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

Ballaststoffgehalt pflanzlicher Lebensmittel

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

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

100 g	Ballaststoffe	
	gesamt	löslich
Südfrüchte		
Ananas	1,4	0,5
Banane	2	0,6
Grapefruit	0,6	0,3
Honigmelone	1	0,3
Kiwi	3,9	1,5
Mango	1,7	0,6
Orange	2,2	1,3
Papaya	1,9	0,8
Passionsfrucht	1,4	0,7
Wassermelone	0,2	0,1
Blattgemüse		
Blattsalat	1,6	0,2
Blattspinat	1,8	0,5
Chicorée	1,3	0,4
Eisbergsalat	1,8	0,4
Feldsalat	1,8	0,4
Hülsenfrüchte (gegart)		
Bohnen (weiß)	7,5	4,1
Bohnen (rot)	6	3,4
Erbsen (grün)	5	1
Erbsen (gelb)	4,9	2,4
Kichererbsen	4,4	2,8
Kidneybohnen	8,3	5,1
Linsen	2,8	1
Nüsse		
Cashewnüsse	2,9	1,6
Erdnüsse	7,1	0,8
Haselnüsse	7,4	2,8
Kokosnüsse	9	2,1
Mandeln	9,8	3,3
Paranüsse	6,7	1,4
Pistazien	6,5	3
Walnüsse	4,6	2,1

Fett- und Cholesteringehalt tierischer Lebensmittel

100 g	Gesamtfett g	Cholesterin mg
Milch und Milchprodukte		
Rohmilch, Vorzugsmilch	3,8	14
Trinkmilch, 3,5 % Fett	3,5	13
Trinkmilch, fettarm, 1,5 % Fett	1,5	6
Trinkmilch, entrahmt, 0,1 % Fett	0,1	1
Buttermilch	0,5	2
Dickmilch aus Trinkmilch	3,5	13
Dickmilch, 1,5 % Fett	1,5	6
Dickmilch, entrahmt, 0,1 % Fett	0,1	1
Joghurt aus Trinkmilch, 3,5 % Fett	3,5	13
Joghurt, fettarm, 1,5 % Fett	1,5	6
Joghurt, aus Magermilch, 0,1 % Fett	0,1	1
Kefir aus Trinkmilch, 3,5 % Fett	3,5	13
Kondensmilch, 4 % Fett	4,1	16
Kondensmilch, 10 % Fett	10,1	38
Sahne, 10 % Fett (Kaffeerahm)	10,5	39
Sahne, 30 % Fett (Schlagsahne)	31	90
Saure Sahne (Rahm), 10 % Fett	10	37
Crème fraîche, 40 % Fett	40	117
Hartkäse		
Emmentaler, 45 % Fett i.Tr.	30	70
Edamer, 45 % Fett i.Tr.	25,4	59
Edamer, 30 % Fett i.Tr.	16	37
Edelpilzkäse, 50 % Fett i.Tr.	29,6	69
Edelpilzkäse, halbfett, 26 % Fett i.Tr.	16	37
Gouda, 45 % Fett i.Tr.	25,4	59
Parmesan, 35 % Fett i.Tr.	25,8	61
Schmelzkäse, 45 % Fett i.Tr.	23	53
Schmelzkäse, „leicht“ 20 % Fett i.Tr.	8,6	20
Tilsiter, 45 % Fett i.Tr.	25,4	59
Tilsiter, 30 % Fett i.Tr.	16	37
Toast-Scheiben, 45 % Fett i.Tr.	25,4	59
Toast-Scheiben „leicht“	11	35

100 g	Gesamtfett g	Cholesterin mg
Frischkäse		
Doppelrahmkäse, 60 % Fett i.Tr.	29,7	90
Frischkäse „leicht“	15	45
Körniger Frischkäse 20 % Fett i.Tr.	5	18
Mascarpone	47,5	138
Mozzarella	19,8	46
Tartare, 50 % Fett i.Tr.	19	56
Tartare, „leicht“	8,5	25
Schichtkäse, 20 % Fett i.Tr.	4,4	16
Schichtkäse, 10 % Fett i.Tr.	2	7
Speisequark, 40 % Fett i.Tr.	10,3	31
Speisequark, 20 % Fett i.Tr.	4,4	16
Speisequark, mager	0,2	1
Weichkäse		
Brie, 50 % Fett i.Tr. (Rahmbrie)	25,5	72
Camembert, 30 % Fett i.Tr.	12,8	30
Harzer, Korbkäse	0,7	3
Limburger Käse, 40 % Fett i.Tr.	19,7	46
Limburger Käse, 20 % Fett i.Tr.	9	21
Eier, Eierprodukte		
1 Hühnerei, Stück 58 g (Gew.Kl. 4)	6,2	314
1 Eidotter, mittelgroß, 19 g	6,1	314
1 Eiklar, mittelgroß, 33 g	0,1	0
Eierteigwaren	2,8	94
Eierteigwaren mit erhöhtem Eigehalt	2,9	146
Mayonnaise, 80 % Fett	83	71
Tierische Fette		
Butter (Süß- und Sauerrahm)	82,5	230
Butterschmalz	99,5	278
Schweineschmalz	99,7	86
Geflügel		
Ente, Brust mit Haut	28,5	103
Gans, Brust mit Haut	31,1	77
Hähnchenbrust, ohne Haut	1	45
Hähnchenschenkel	6,5	70
Suppenhuhn, mit Haut	18,8	75
Hühnerleber	4,7	550
Putenbrust, ohne Haut	1	45
Putenkeule, mit Haut	12,5	80

100 g	Gesamtfett g	Cholesterin mg
Lammfleisch		
Muskelfleisch (ohne Fett)	3,4	70
Keule	18,7	75
Kotelett	35,4	77
Kalbfleisch		
Haxe, gepökelt	8	65
Kalbfleisch, mager	0,8	70
Kalbfleisch, mittelfett	6,5	72
Kotelett	4,3	71
Bries	3,4	290
Leber	4,1	360
Niere	6,4	380
Rindfleisch		
Filet	4	50
Rindfleisch, mittelfett	8,1	64
Roastbeef	6,3	50
Tatar (Schabefleisch)	2,6	50
Niere	5,1	375
Leber	2,1	265
Zunge	15,9	108
Schweinefleisch		
Bug (Schulter)	16,8	65
Eisbein (Vorderbein)	10,8	65
Haxe (Hinterbein)	12,2	64
Filet	2	55
Kotelett, mittelfett	7	50
Schnitzel, mager	1,9	50
Kasseler	12,2	60
Lende	2	55
Leber	4,5	340
Niere	3,2	340
Wild		
Hase	3	65
Hirsch	5	58
Reh, Keule (Schlegel)	1,3	60
Rehrücken	3,6	65
Kaninchen	4	70

100 g	Gesamtfett g	Cholesterin mg
Fleisch- und Wurstwaren		
Bierschinken	12	65
Bockwurst	24,3	64
Bratwurst (Schweinsbratwurst)	26,8	65
Cervelatwurst	34	80
Fleischkäse (Leberkäse)	25,5	65
Fleischwurst	25,9	66
Frankfurter Würstchen	26	65
Hackfleisch (halb und halb)	10	65
Jagdwurst	20,6	70
Kalbsleberwurst	36	169
Leberpastete	28,1	137
Leberwurst	27	205
Mettwurst, streichfähig	34,5	80
Mortadella	32,8	90
Münchener Weißwurst	25,1	70
Salami	34	80
Schinken, gekocht	4,7	85
Schinken, gekocht, ohne Fettrand	3	81
Schinken, roh, geräuchert	16	110
Speck, durchwachsen	36	80
Wiener Würstchen	26,7	62
Lachsschinken	5,5	70
Putenbrust, geräuchert	2	25
Hähnchenbrustschinken	1	60
Seefische		
Flunder	0,7	48
Heilbutt	2,3	41
Hering	17,8	77
Kabeljau (Dorsch)	0,4	47
Makrele	11,9	69
Ostseehering	9,2	44
Rotbarsch (Goldbarsch)	3,6	38
Schellfisch	0,6	62
Scholle	1,1	63
Seelachs (Köhler)	0,8	33
Seezunge	1,4	50
Thunfisch	7,2	80
Tintenfisch	0,8	170
Zander	0,7	30
Austern	1,2	250
Garnele (Speisekrabbe)	1,4	138
Hummer	1,9	135
Miesmuschel	1,3	160
Steckmuschel (Klaffmuschel)	1,3	113

100 g	Gesamtfett g	Cholesterin mg
Süßwasserfische		
Aal, Flusssaal	24,5	142
Barsch, (Flussbarsch)	0,8	72
Forelle (Bachforelle)	2,7	56
Lachs	13,6	35
Fischdauerwaren		
Aal, geräuchert	28,5	190
Brathering	15,2	86
Bückling	15,5	90
Hering, mariniert (Bismarckhering)	16	60
Hering in Gelee	12,6	36
Heringsfilet in Tomatensoße	15	42
Kaviar, echt (Russischer Kaviar)	13,5	300
Krabben in Dosen	2,5	100
Lachs, geräuchert	19,4	42
Makrele, geräuchert	15,5	83
Matjeshering	22,6	60
Ölsardinen in Dosen (ganzer Inhalt)	24,4	120
Sprotte, geräuchert	18,4	80
Thunfisch in Öl	20,9	32

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

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

Gewürz- und Kräuterlexikon

Anis:

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

Basilikum:

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

Beifuß:

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

Bohnenkraut:

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

Borretsch:

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

Cayennepfeffer:

Fleischgerichte, Rühreier, Suppen und Soßen

Chilipulver:

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

Curry:

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

Dill:

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

Estragon:

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

Fenchel:

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

Ingwer:

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

Kardamom:

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

Kerbel:

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

Knoblauch:

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

Koriander:

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

Kresse:

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

Kümmel:

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

Kurkuma (Gelbwurz):

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

Kreuzkümmel:

orientalische Reisgerichte, rote Linsen

Liebstöckel:

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

Lorbeer:

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

Macis (Muskatblüte):

Bouillon, helle Soßen, helles Fleisch, Kartoffelpüree, Apfelkompott

Majoran:

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

Meerrettich:

Soßen, gekochter Fisch, gekochtes Rindfleisch, Würstchen, Marinaden

Muskatnuss:

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

Nelke:

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

Oregano:

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

Paprika:

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

Petersilie:

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

Pfeffer, grün:

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

Pfeffer, schwarz:

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

Pfeffer, weiß:

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

Pfefferminze:

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

Pilzpulver:

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

Pimpinelle:

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

Portulak:

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

Rosmarin:

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

Safran:

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

Salbei:

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

Sauerampfer:

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

Schnittlauch:

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

Selleriegrün:

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

Senfkörner:

Fisch- und Wildmarinaden, Einmachgewürz

Senfpulver:

Fisch- und Geflügelgerichte, Soßen, Senf-Ersatz

Sternanis:

Schwein und Huhn chinesisch, Obst

Thymian:

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

Vanille:

Süße Soßen, Aufläufe, Obstgerichte, Backwerk

Wacholder:

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

Zimt:

Sauerbraten, Süßspeisen, Obstgericht, Gebäck

Zitronenmelisse:

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

Zwiebel:

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

Kaliumreiche Lebensmittel (Kaliumgehalt über 300 mg in 100 g)

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

100 g	Kalium in mg	100 g	Kalium in mg
Getreide, - erzeugnisse		Fleisch, Geflügel, Wild	
Buchweizen	324	Kalb, Muskelfleisch	388
Buchweizenmehl	380	Kaninchen	382
Gerste	444	Lamm (Keule, Kotelett)	345
Grünkern	447	Rind (Muskelfleisch)	385
Hafer, Vollkorn-	355	Schwein (Muskelfleisch)	387
Schmelz-Haferflocken	400	Schwein (Filet, Kotelett)	348
Hirse	430	Huhn	359
Roggen	510	Truthahn (Brust)	333
Roggen-Flocken	450	Hase	400
Weizen	502	Hirsch	330
Weizenkeim-Flocken	1065	Reh	309
Sojamehl, halbfett	2025		
Sojamehl, vollfett	1870	Fisch, frisch	
		Barsch	330
		Forelle	465
		Renke	318
		Lachs	371
		Kabeljau	350
		Makrele	396
		Seelachs	374
		Seezunge	309

Natürlicher Natriumgehalt in Lebensmitteln pro 100 g

unter 100 g

Milch und Milchprodukte

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

Eier

Streichfett und Öle

Butter, Margarine, Speiseöle

Fleisch

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

Fisch

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

Getreide, Mehle, Stärke, Teigwaren

Hülsenfrüchte, Reis, Kartoffeln

Samen und Nüsse

Gemüse (außer Bleichsellerie) und Pilze

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

Kakaopulver

Honig

100 bis 200 g

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

200 bis 300 g

Hummer, Krebs (Flusskrebs), Miesmuscheln
 (Pfahlmuscheln)

Kochsalz- und Natriumgehalt industriell hergestellter Lebensmittel

(Grundnahrungsmittel, Fertig-, Halbfertigprodukte)

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

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

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

100 g	Natrium in mg*	= Kochsalz in g **
Milchprodukte und Käse		
Kondensmilch, 4% Fett	130	0,3
Magermilchpulver	557	1,4
Trockenvollmilch	371	0,9
Briekäse, 50% Fett i.Tr.	1170	3
Butterkäse, 50% Fett i.Tr.	860	2,2
Camembertkäse, 30% Fett i.Tr.	954	2,4
Camembertkäse, 45% Fett i.Tr.	1150	2,9
Chesterkäse, 50% Fett i.Tr.	675	1,7
Doppelrahmfrischkäse, 60% Fett i.Tr.	375	1
Edamerkäse, 45% Fett i.Tr.	654	1,7
Edamerkäse, 30% Fett i.Tr.	800	2
Edelpilzkäse, Emmentalerkäse, 45% Fett i.Tr.	1450	3,7
Goudakäse, 45% Fett i.Tr.	620	1,6
Hüttenkäse, 20% Fett i.Tr.	868	1,9
Kräuterquark	400	1
Kochkäse	300	0,8
Limburgerkäse, 20% Fett i.Tr.	1300	3,3
Limburgerkäse, 40% Fett i.Tr.	1280	3,3
Mozzarellakäse	300	0,8
Münsterkäse, 45%Fett	1300	3,3
Parmesankäse, 30% Fett i.Tr.	500	1,3
Parmesankäse, 35% Fett i.Tr.	1020	2,6
Raclettekäse, 48% Fett	1000	2,6
Räucherkäse, 45% Fett	1200	3
Rauch-Schinken-Käse, 45% Fett i.Tr.	800	2
Romadur, 40% Fett i.Tr.	800	2
Romadur, 20% Fett i.Tr.	1200	3
Roquefortkäse	1280	3,3
Sauermilchkäse	1810	4,6
Sauermilchkäse	100	2,8

100 g	Natrium in mg*	= Kochsalz in g **
Milchprodukte und Käse (Fortsetzung)		
Schafskäse (Feta), 50% Fett i.Tr.	1300	3,3
Steppenkäse	800	2
Schmelzkäse, 45% Fett i.Tr.	1260	3,2
Tilsiterkäse, 30% Fett i.Tr.	1000	2,6
Trappistenkäse, 45% Fett i.Tr.	900	2,3
Weichkäse mit Pfeffer, 70% Fett i.Tr.	700	1,8
Weißlacke	1400	3,6
Butter, gesalzen	280	0,7
Kräuterbutter	300	0,8
Halbfettmargarine	39	0,1
Kräuter-Crème fraîche, 38% Fett i.Tr.	200	0,5
Gemüseprodukte und Pilze		
Bohnen, grün, in Dosen	275	0,7
Champignons in Dosen	360	0,9
Erbsen, grün, in Dosen	211	0,6
Gurken, milchsauer	960	2,4
Maiskörner in Dosen	235	0,6
Möhren in Dosen	61	0,2
Oliven, grün, mariniert	2250	5,7
Oliven, schwarz, griech. Art	3288	8,4
Pfifferlinge in Dosen	165	0,4
Sauerkraut, abgetropft	355	0,9
Spargel in Dosen	355	0,9
Tomatenmark	590	1,5

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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