

Nährwerttabelle

(Durchschnittliche Nährwertangaben bezogen auf 100 g/100 ml)

Stand Januar 2018

Produkt	Energie kJ	Energie kcal	Fett	Davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	Davon Zucker	Eiweiß	Salz
Essig								
Bioland Apfelessig klar, 5% Säure	/	/	/	/	unrelevant	/	/	/
Bioland Apfelessig naturrüb, 5% Säure	/	/	/	/	unrelevant	/	/	/
Himbeeressig, 5% Säure	/	/	/	/	unrelevant	/	/	/
Kräuteressig, 5% Säure	/	/	/	/	unrelevant	/	/	/
Rotweinessig, 6% Säure	/	/	/	/	unrelevant	/	/	/
Weißweinessig, 6% Säure	/	/	/	/	unrelevant	/	/	/
Balsamico Essig (in 100 ml)								
Aceto Balsamico di Modena IGP, 6% Säure	553	130	0 g	0 g	27 g	26 g	0,6 g	0,02 g
Aceto Balsamico di Modena IGP - Invecchiato, 6% Säure	860	202	0 g	0 g	45 g	45 g	1,0 g	0,03 g
Apfel Balsam, 5% Säure	689	162	<0,5 g	<0,1 g	36 g	36 g	0,2	<0,1 g
Himbeer Balsam, 5% Säure	362	85	<0,5 g	<0,1 g	17 g	17 g	0,1 g	<0,1 g
Lemon Balsam 5% Säure	362	85	<0,5 g	<0,1 g	17 g	17 g	0,1 g	<0,1 g
Granatapfel Balsam, 5% Säure	477	112	<0,5 g	<0,1 g	23 g	16 g	0,1 g	<0,1 g
Condimento Bianco, 5,5% Säure	480	113	0 g	0 g	24 g	23 g	0 g	<0,01 g
Condimento Rosso, 5,5% Säure	553	130	0 g	0 g	27 g	26 g	0,6 g	0,02 g
Crema con "Aceto Balsamico di Modena IGP"	1018	240	0 g	0 g	59 g	42 g	1,0 g	0,1 g
Bioland Honig Balsam, 5% Säure	357	84	<0,5 g	<0,1 g	17 g	14 g	<0,1 g	0,02 g
Sherry Balsam, 5% Säure	179	42	<0,5 g	<0,1 g	6,7 g	6,7 g	0,1 g	<0,1 g
D'ORO Balsamessig, 6% Säure	765	180	<0,5 g	<0,1 g	40 g	40 g	0,6 g	<0,1 g
Kirsch-Vanille Balsam, 5% Säure	362	85	<0,5 g	<0,1 g	17 g	17 g	0,1 g	<0,1 g
Cassis Balsam, 5% Säure	362	85	<0,5 g	<0,1 g	17 g	17 g	0,1 g	<0,1 g
Ingwer-Birne Balsam, 5% Säure	595	140	<0,5 g	<0,1 g	28 g	22 g	<0,5 g	0,17 g
Grissini (in 100 g)								
Grissini Rustico	1803	428	12 g	1,7 g	68 g	2,2 g	12 g	1,7 g
Grissini Classico	1515	359	5,9 g	0,9 g	64 g	2,2 g	11 g	1,8 g
Ketchup (in 100 ml)								
Curry Ketchup	526	124	<0,5 g	< 0,1 g	27 g	27 g	1,6	3,0 g
Tomaten Ketchup	469	111	<0,5 g	< 0,1 g	25 g	20 g	1,5 g	3,2 g
Hot Ketchup	548	129	<0,5 g	< 0,1 g	28 g	26 g	1,8 g	3,1 g
Tomaten Ketchup ohne Kristallzucker	390	92	<0,5 g	< 0,1 g	19 g	18 g	2,1 g	2,1 g
Gewürz Ketchup	551	130	<0,5 g	< 0,1 g	29 g	24 g	1,0 g	2,9 g
Tomaten Ketchup, PET-Flasche	391	92	<0,5 g	0,2 g	21 g	17 g	1,4 g	1,9 g
Kinder Ketchup, PET-Flasche	339	80	<0,5 g	<0,1 g	18 g	14 g	1,6 g	1,5 g
Mayonnaise (in 100 ml)								
Delikatess Mayonnaise, 80% Fettgehalt	2964	720	79 g	9,1 g	1,9 g	1,9 g	1,3 g	0,9 g
Kräuter-Remoulade, 38% Fett, mit Bio-Ei	1558	378	38 g	4,2 g	6,5 g	4,1 g	1,7 g	1,8 g
Salatcreme, 34% Fettgehalt, ohne Ei	1401	340	34 g	3,6 g	7,4 g	4,9 g	1,6 g	1,3 g
Delikatess Mayonnaise, 80% Fettgehalt, im Großgebinde (100 g)	3120	758	83 g	9,5 g	2,0 g	2,0 g	1,4 g	1,0 g
Vegane Mayo	1959	475	50 g	5,8 g	5,5 g	4,7 g	1,7 g	1,7 g
Paprika Mayo, vegan	1750	425	43 g	3,0 g	6,6 g	6,4 g	1,6 g	1,1 g
Aioli, vegan	1672	406	42 g	3,5 g	4,6 g	4,5 g	1,4 g	1,4 g
Meerrettich (in 100 g)								
Meerrettich, tafelfertig	562	135	8,4 g	0,7 g	11 g	8,2 g	1,8 g	0,51 g
Sahne Meerrettich	1344	325	28 g	3,9 g	13 g	9,5 g	2,5 g	0,83 g

Nährwerttabelle

(Durchschnittliche Nährwertangaben bezogen auf 100 g/100 ml)

Stand Januar 2018

Produkt	Energie kJ	Energie kcal	Fett	Davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	Davon Zucker	Eiweiß	Salz
Nudeln, hell (in 100 g)								
Spaghetti, semola	1489	351	1,5 g	0,4 g	72 g	4,3 g	11 g	0,01 g
Spaghettini, semola	1489	351	1,5 g	0,4 g	72 g	4,3 g	11 g	0,01 g
Penne, semola	1489	351	1,5 g	0,4 g	72 g	4,3 g	11 g	0,01 g
Spiralen, semola	1489	351	1,5 g	0,4 g	72 g	4,3 g	11 g	0,01 g
Volanti, semola (gedrehte Hütchen)	1489	351	1,5 g	0,4 g	72 g	4,3 g	11 g	0,01 g
Tagliatelle, semola (Nester)	1489	351	1,5 g	0,4 g	72 g	4,3 g	11 g	0,01 g
Hörnchen, semola	1489	351	1,5 g	0,4 g	72 g	4,3 g	11 g	0,01 g
Rigatoni, semola	1489	351	1,5 g	0,4 g	72 g	4,3 g	11 g	0,01 g
Filini, semola (Suppennudeln als Fäden)	1489	351	1,5 g	0,4 g	72 g	4,3 g	11 g	0,01 g
Gnocchi Sardi, semola	1489	351	1,5 g	0,4 g	72 g	4,3 g	11 g	0,01 g
Cannelloni, semola	1505	355	1,4 g	0,3 g	72 g	3,2 g	12 g	0 g
Lasagneplatten, semola	1515	357	1,7 g	0,4 g	73 g	2,1 g	12 g	0 g
Orecchiette, semola	1489	351	1,5 g	0,4 g	72 g	4,3 g	11 g	0,01 g
Strozzapreti, semola	1489	351	1,5 g	0,4 g	72 g	4,3 g	11 g	0,01 g
Farfalle semola	1489	351	1,5 g	0,4 g	72 g	4,3 g	11 g	0,01 g
Makkaroni, semola	1489	351	1,5 g	0,4 g	72 g	4,3 g	11 g	0,01 g
Tagliatelle, semola (gerade Form)	1489	351	1,5 g	0,4 g	72 g	4,3 g	11 g	0,01 g
Spiralen, semola, bunt	1489	351	1,5 g	0,4 g	72 g	4,3 g	11 g	0,01 g
Tagliatelle, semola, grün (Nester)	1489	351	1,5 g	0,4 g	72 g	4,3 g	11 g	0,01 g
Buchstaben, semola, bunt	1489	351	1,5 g	0,4 g	72 g	4,3 g	11 g	0,01 g
Nudeln, Sommerdinkel (in 100 g)								
Sommerdinkel Spaghetti, semola	1485	350	1,8 g	0,4 g	70 g	2,9 g	12 g	0,01 g
Sommerdinkel Hörnchen, semola	1485	350	1,8 g	0,4 g	70 g	2,9 g	12 g	0,01 g
Sommerdinkel Spiralen, semola	1485	350	1,8 g	0,4 g	70 g	2,9 g	12 g	0,01 g
Sommerdinkel Volanti, semola	1485	350	1,8 g	0,4 g	70 g	2,9 g	12 g	0,01 g
Nudeln, Vollkorn (in 100 g)								
Penne Vollkorn, integrale	1450	343	2,1 g	0,5 g	65 g	3,8 g	12 g	0,01 g
Spaghetti Vollkorn, integrale	1450	343	2,1 g	0,5 g	65 g	3,8 g	12 g	0,01 g
Spiralen Vollkorn, integrale	1450	343	2,1 g	0,5 g	65 g	3,8 g	12 g	0,01 g
Lasagneplatten Vollkorn, integrale	1460	345	2,5 g	0,5 g	65 g	3,4 g	12 g	0 g
Nudeln, glutenfrei (in 100 g)								
Mezze Penne, Reis-Mais-Kichererbse	1448	346	1,3 g	0,3 g	71 g	2,2 g	10 g	0,04 g
Fusilli, Vollkornreis-Teff	1486	355	4,3 g	0,8 g	66 g	1,8 g	9,0 g	0,04 g
Volanti, rote Linse	1453	347	3,0 g	0,5 g	53 g	1,5 g	23 g	0,08 g
Lasagne, Mais-Reis	1479	349	1,1 g	0,2 g	77 g	0,3 g	6,7 g	0,01 g
Öl - Haushaltsöl (in 100 ml)								
Bratöl Exquisit	3415	830	92 g	10 g	0 g	0 g	0 g	0 g
Bratöl Klassik	3415	830	92 g	7,4 g	0 g	0 g	0 g	0 g
Brat-Olive Mediterran	3415	830	92 g	13 g	0 g	0 g	0 g	0 g
Sonnenblumenöl, extra mild	3415	830	92 g	11 g	0 g	0 g	0 g	0 g
Rapsöl, extra mild	3415	830	92 g	5,2 g	0 g	0 g	0 g	0 g

Nährwerttabelle

(Durchschnittliche Nährwertangaben bezogen auf 100 g/100 ml)

Stand Januar 2018

Produkt	Energie kJ	Energie kcal	Fett	Davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	Davon Zucker	Eiweiß	Salz
Öl - Premiumöl (in 100 ml)								
Distelöl, nativ	3415	830	92 g	11 g	0 g	0 g	0 g	0 g
Erdnussöl, nativ	3415	830	92 g	18 g	0 g	0 g	0 g	0 g
Steirisches Kürbiskernöl g.g.A.	3415	830	92 g	16 g	0 g	0 g	0 g	0 g
Leinöl, nativ	3415	830	92 g	8,0 g	0 g	0 g	0 g	0 g
Mandelöl, nativ	3415	830	92 g	7,9 g	0 g	0 g	0 g	0 g
Beikostöl für die Säuglings- und Kinderernährung, extra mild	3415	830	92 g	8,3 g	0 g	0 g	0 g	0 g
Rapsöl, nativ	3415	830	92 g	5,2 g	0 g	0 g	0 g	0 g
Sesamöl, nativ	3415	830	92 g	14 g	0 g	0 g	0 g	0 g
Haselnussöl, nativ	3415	830	92 g	9,6 g	0 g	0 g	0 g	0 g
Walnusskernöl, nativ	3415	830	92 g	8,4 g	0 g	0 g	0 g	0 g
Kokosöl, nativ	3221	767	93 g	87 g	0 g	0 g	0 g	0 g
Olivenöle, nativ extra: mild, fruchtig	3415	830	92 g	14 g	0 g	0 g	0 g	0 g
Collezione Andrea - D.O.P. Olivenöl, nativ extra, fruchtig	3415	830	92 g	14 g	0 g	0 g	0 g	0 g
Pesto Saucen (in 100 g)								
Pesto Arrabbiata	1224	297	30 g	3,6 g	4,8 g	3,6 g	1,8 g	2,9 g
Pesto alla Genovese	1872	454	46 g	6,2 g	5,4 g	3,5 g	3,8 g	3,6 g
Pesto Rosso	1197	290	28 g	4,2 g	4,9 g	2,3 g	3,4 g	2,4 g
Pudding (in 100 g Pulver)								
Panna Cotta Classico	1634	386	4,6 g	3,2 g	36 g	9,0 g	51 g	3,5 g
Gourmet Pudding Schoko	1428	341	2,7 g	1,4 g	70 g	0,2 g	5,4 g	0,4 g
Gourmet Pudding Vanille	1477	352	<0,5 g	<0,1 g	86 g	0,1 g	<0,5 g	0,6 g
Knusperbrot (in 100 g)								
Reis & Mais Knusperbrot	1531	361	1,4 g	0,4 g	78 g	0,5 g	8,6 g	1,0 g
Reis & Kichererbsen Knusperbrot	1524	360	2,0 g	0,4 g	71 g	2,9 g	13 g	1,0 g
Reis & Buchweizen Knusperbrot	1542	364	2,3 g	0,4 g	74 g	0,2 g	9,6 g	1,1 g
Tomatenprodukte (in 100 g)								
Tomatenmark Doppelfrucht (28-30 Brix)	442	105	0,4 g	0,1 g	19 g	13 g	4,9 g	0,1 g
Tomaten-Paprika Mark	379	90	2,7 g	0,4 g	12 g	6,1 g	3,0 g	1,2 g
Tomaten-Gemüse Mark	524	125	4,0 g	0,6 g	17 g	11 g	3,2 g	1,6 g
Tomatenmark, in der Dose	398	84	0,1 g	0 g	14 g	14 g	4,4 g	0,1 g
Tomaten, passiert, in der Dose	119	28	0,3 g	0 g	5,2 g	5,2 g	1,3 g	0,02 g
Tomaten, geschält, in der Dose	91	22	0,3 g	0 g	3,0 g	3,0 g	1,2 g	0,02 g
Tomaten, gewürfelt, in der Dose	91	22	0,3 g	0 g	3,0 g	3,0 g	1,2 g	0,02 g
Tomaten Sauce Basis	178	42	1,1 g	0,1 g	5,2 g	5,2 g	1,9 g	1,0 g
Tomatenmark, Bag in Box	462	109	0,5 g	0,1 g	19 g	19 g	4,6 g	0,3 g
Tomaten, passiert, Bag in Box	165	39	0,1 g	0 g	5,1 g	5,1 g	1,3 g	0,09 g
Tomaten, fein gehackt, Bag in Box	88	21	0,1 g	0 g	4,1 g	4,1 g	1,2 g	0,02 g
Dressing (in 100 ml)								
French Dressing	550	133	10 g	1,0 g	8,2 g	6,4 g	0,9 g	1,3 g
Kräuter Dressing	514	125	11 g	1,3 g	5,9 g	4,2 g	0,7 g	1,6 g
Senf Dressing	919	223	20 g	2,7 g	8,6 g	6,8 g	1,3 g	1,3 g

Nährwerttabelle

(Durchschnittliche Nährwertangaben bezogen auf 100 g/100 ml)

Stand Januar 2018

Produkt	Energie kJ	Energie kcal	Fett	Davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	Davon Zucker	Eiweiß	Salz
Reiswaffeln & Maisscheiben (in 100 g)								
Schoko Disk Vollmilch	1989	475	22 g	12 g	64 g	25 g	6,4 g	0,03
Schoko Disk Zartbitter	1907	456	19 g	11 g	65 g	22 g	6,6 g	0,03
Schoko Disk Vollmilch-Kokos	1976	472	22 g	13 g	61 g	24 g	6,3 g	0,03
Mais Scheiben mit Meersalz	1630	384	1,2 g	0,3 g	86 g	<0,5 g	6,9 g	0,7 g
Reiswaffeln mit Amaranth	1642	387	2,6 g	0,7 g	83 g	0,7 g	8,3 g	0,5 g
Reiswaffeln mit Leinsaat	1694	405	5,5 g	0,8 g	78 g	0,5 g	8,6 g	0,5 g
Reiswaffeln mit 7-Körnern	1642	388	3,6 g	0,7 g	78 g	0,5 g	9,2 g	0,51 g
Reiswaffeln mit Hirse	1636	386	2,4 g	0,6 g	83 g	0,7 g	8,1 g	0,5 g
Reiswaffeln mit Meersalz	1635	385	2,2 g	0,6 g	84 g	0,6 g	7,8 g	0,5 g
Reiswaffeln mit Sesam	1665	393	4,1 g	0,9 g	81 g	0,6 g	8,2 g	0,5 g
Reiswaffeln mit Quinoa ohne Salzzusatz	1628	384	2,5 g	0,6 g	82 g	0,5 g	8,6 g	0,02 g
Reiswaffeln ohne Salzzusatz	1624	383	2,7 g	0,6 g	82 g	0,4 g	7,9 g	0,03 g
Salz/Würzmittel								
Atlantik Meersalz, feinkörnig und grob	/	/	/	/	/	/	/	/
Kräuter Salz	162	39	1,6 g	0,6 g	4,3 g	1,6 g	1,6 g	83,0 g
Gemüsebrühe, ohne Hefeextrakt, vegan (100 ml trinkfertige Brühe; entspricht 2 g Pulver)	16	4	0 g	0 g	0,8 g	0,1 g	0 g	0,9 g
Gemüsebrühe, mit Bio-Hefeextrakt, vegan (100 ml trinkfertige Brühe; entspricht 2 g Pulver)	14	3	0 g	0 g	0,6 g	0,5 g	0,1 g	1,1 g
Feinkost Saucen (in 100 ml)								
Curry-Mango Sauce	1250	301	23 g	2,6 g	21 g	17 g	0,8 g	1,9 g
Cocktail Sauce	1237	299	26 g	1,9 g	15 g	8,5 g	0,9 g	1,5 g
Knoblauch Sauce	1076	260	22 g	2,3 g	14 g	9,7 g	1,4 g	1,8 g
Chili-Paprika Sauce	412	97	<0,5 g	<0,1 g	21 g	18 g	1,7 g	2,3 g
Barbecue Sauce	607	143	<0,5 g	<0,1 g	33 g	30 g	1,1 g	2,8 g
Asia Sauce	478	113	<0,5 g	<0,1 g	27 g	23 g	0,4 g	2,4 g
Thai Sauce	1092	263	19 g	2,1 g	20 g	14 g	1,0 g	2,0 g
Senf-Dill Sauce	881	211	13 g	1,5 g	20 g	10 g	3,2 g	2,3 g
Grill & Burger Sauce	1148	278	25 g	2,0 g	11 g	9,0 g	0,9 g	1,9 g
Grill & Tex Mex Sauce	376	89	<0,5 g	<0,1 g	18 g	16 g	1,9 g	2,1 g
Senf (in 100 ml)								
Mittelscharfer Senf	414	100	6,0 g	0,8 g	1,4 g	1,1 g	6,0 g	3,9 g
Süßer Senf	791	187	2,8 g	0,5 g	30 g	30 g	6,3 g	1,8 g
Kinder Senf	547	130	4,3 g	0,3 g	16 g	14 g	3,7 g	2,7 g
Dijon Senf (scharf)	996	239	14 g	0,4 g	9,7 g	1,1 g	16 g	7,7 g
Scharfer Senf (extra scharf)	996	239	14 g	0,4 g	9,7 g	1,0 g	16 g	7,7 g
Körniger Senf	670	161	10 g	0,8 g	2,1 g	2,1 g	8,1 g	3,2 g
Feigen Senf	995	237	8,0 g	0,2 g	34 g	26 g	4,1 g	2,6 g
Orangen Senf	635	151	3,6 g	0,3 g	24 g	24 g	3,5 g	2,2 g
Mango-Balsamico Senf	622	148	4,0 g	0,3 g	24 g	21 g	3,8 g	2,8 g
Grill & Fondue Senf	759	181	6,2 g	0,2 g	25 g	20 g	3,4 g	2,9 g