

Katharina Petter  
Tobias Pohlmann



# Die große vegane Nährwert- tabelle



- Über 1650 vegane Lebensmittel mit mehr als 13.900 Nährstoffangaben auf 100 Seiten
- Alle wichtigen Vitamine und Mineralstoffe
- Zahlreiche vegane Spezialprodukte

Mit freundlicher Unterstützung von:



© 2007, Katharina Petter, Tobias Pohlmann

Die in der Tabelle enthaltenen Produkte sind potentiell vegan, die unterstützenden Vereine und die AutorInnen können jedoch für den Veganstatus der Produkte nicht garantieren. Es wurden nicht für alle Produkte Anfragen gemacht, lediglich die gesetzlich vorgeschriebenen, aufgedruckten Zutatenlisten beachtet.

Sämtliche Angaben in dieser Tabelle wurden mit größtmöglicher Sorgfalt ermittelt und zusammengestellt. Für die Richtigkeit der gemachten Angaben übernehmen jedoch weder die unterstützenden Vereine noch die AutorInnen Gewähr.

Alle Angaben entsprechen dem Stand von Juli 2007 bzw. dem davor liegenden Zeitraum von einem Jahr, in dem sie zusammengestellt wurden. Die Tabelle wird nicht aktualisiert und fortgeführt. Der Abdruck der Angaben erfolgt mit freundlicher Genehmigung der jeweiligen Hersteller, bzw. auch in solchen Fällen, in denen einem Abdruck auf Anfrage nicht ausdrücklich widersprochen wurde.

### **Erklärung der Symbole und Abkürzungen:**

0 = Der Gehalt beträgt praktisch null.

\* = Es liegen keine Daten vor.

kcal = Kilokalorie (im allgemeinen Sprachgebrauch: „Kalorie“)

g = Gramm

mg = Milligramm (1 mg = 0,001 g)

µg = Mikrogramm (1 µg = 0,001 mg)

ng = Nanogramm (1 ng = 0,001 µg)

Alle in der Tabelle angegebenen Nährwertmengen beziehen sich auf 100 g des jeweiligen Lebensmittels bzw. Produkts.

Die Angaben für Vitamin A und E sind als Retinol- bzw. Tocopherol-Äquivalente angegeben:

1 µg Retinol-Äquivalent ist wirkungsgleich mit 1 µg Vitamin A oder 6 µg Beta-Carotin

1 mg Tocopherol-Äquivalent ist wirkungsgleich mit 1 mg Vitamin E

Empfehlungen zur Nährstoffzufuhr beziehen sich, wenn nicht anders angegeben, auf die Referenzwerte von DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung), ÖGE (Österreichische Gesellschaft für Ernährung) und SGE (Schweizerische Gesellschaft für Ernährung).

## Inhaltsverzeichnis

### Textteil

Danksagung .....	5
Wissenswertes über die gesundheitlichen Aspekte veganer Ernährung .....	8
Empfehlungen zur Lebensmittelauswahl .....	9
Hauptnährstoffe.....	11
Mineralstoffe.....	14
Vitamine.....	16

### Tabellen

Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr .....	20
Nährwerttabelle.....	22
Obst .....	22
Gemüse .....	26
Pilze .....	30
Hülsenfrüchte .....	30
Sprossen .....	30
Algen .....	32
Nüsse und Samen.....	32
Nudeln.....	32

Getreide und andere stärkehaltige Produkte .....	34
Pflanzendrinks .....	36
Öle und Fette .....	42
Frühstückscerealien .....	42
Brote und Backmischungen.....	44
Aufstriche .....	46
Margarine .....	54
Nussmuse.....	54
Süße Aufstriche, fruchtig.....	54
Süße Aufstriche, schokoladig.....	58
Tofu, Seitan, Tempeh, Burger .....	58
Fertigprodukte .....	68
Vegetarischer Käse .....	72
Kräuter und Gewürze .....	72
Joghurt- und Sahne- (Obers-) Alternativen .....	72
Würze, Ketchup, Hefe, Miso .....	74
Zucker, Sirup, Fruchtsüße .....	78
Süßigkeiten.....	78
Waffeln und Snacks.....	84
Mineralwasser.....	86
Kindernahrung.....	94
Backtriebmittel .....	96
Gelier- und Bindemittel .....	96

## Danksagung

Für seinen unermüdlichen Einsatz in jeder Hinsicht möchte ich mich insbesondere bei Tobias herzlich bedanken, der sich während der vergangenen Monate als wahrer Freund erwiesen hat. Seine Geduld, Genauigkeit und ganz besonders seine außerordentliche Verlässlichkeit, die er trotz Zeitmangel an den Tag legte, schätze ich sehr.

Mein Dank gilt auch dem Vebu (für den finanziellen Zuschuss), sowie Voice-Design (für den Druck der zweiten Auflage).

Dem Produktexperten Lorin, der die Lebensmittel sehr sorgfältig auf ihren veganen Status hin prüft, bin ich dankbar für die Aussortierung definitiv unvegane Produkte laut Zutatenliste.

Die graphische Umsetzung der Lebensmittelpyramide verdanke ich meiner langjährigen Freundin Veerle.

Ebenso danke ich meinen lieben KorrekturleserInnen für viele tolle Ideen: der Germanistikstudentin Kari, meiner Schwägerin Steffie, und meinem Studienkollegen Martin, mit dem ich mich so gut ergänze.

Für seine zahlreichen Infos und die mentale Unterstützung geht auch ein Dankeschön an Felix, der mit Fragen durchlöchert wurde (und wird) und mich motivierte, Dinge zu tun, die ich längst hätte tun sollen.

Schließlich möchte ich mich bei den unzähligen weiteren Menschen bedanken, die uns während des vergangenen Jahres mit viel Lob, konstruktiver Kritik, wichtigen Informationen und Spenden wertvolle Impulse zur Weiterentwicklung der Nährwerttabelle lieferten. Die positive und weitreichende Resonanz, die diese einst sehr bescheidene und nur für wenige Menschen gedachte Tabelle auslöste, war überwältigend und entschädigt für hunderte von anstrengenden Arbeitsstunden, die wir in die Erstellung der Tabelle investierten. Ich hoffe, damit einerseits all jenen gesundheitsbewussten Menschen zu dienen, die sich eine Nährwerttabelle ganz ohne überflüssige Tierprodukte wünschen, andererseits das Vorurteil zu widerlegen, vegane Ernährung sei langweilig und einseitig, denn das ist sie keineswegs!

Wien, im Juli 2007  
Katharina Petter



*“It is the position of the American Dietetic Association and Dietitians of Canada that appropriately planned vegetarian diets are healthful, nutritionally adequate, and provide health benefits in the prevention and treatment of certain diseases. [...] Well-planned vegan and other types of vegetarian diets are appropriate for all stages of the life-cycle including during pregnancy, lactation, infancy, childhood, and adolescence.”*

*[American Dietetic Association and Dietitians of Canada, 2003.]*

## 1 Wissenswertes über die gesundheitlichen Aspekte veganer Ernährung

Zahlreiche Studien zeigen, dass VeganerInnen seltener an sogenannten „Wohlstandskrankheiten“ leiden als MischköstlerInnen: Übergewicht, Bluthochdruck, hoher Cholesterinspiegel und Herz-Kreislaufkrankungen treten bei VeganerInnen seltener auf. Ebenso verhält es sich mit Krankheiten des Verdauungstrakts, Gicht und Nierenfunktionsstörungen. Für viele Menschen, die an bestimmten Allergien und Intoleranzen, Neurodermitis, Schuppenflechte oder rheumatoider Arthritis leiden, kann eine vegane Ernährung ebenfalls zur Linderung der Beschwerden sinnvoll sein. Hinzu gibt es zudem auf ein reduziertes Risiko für verschiedene Krebserkrankungen sowie Diabetes mellitus Typ II. Hierzu tragen neben der vorteilhaften Nährstoffrelation und der guten Versorgung mit essentiellen Substanzen auch die gesundheitsfördernden sekundären Pflanzenstoffe in Obst und Gemüse bei.

VeganerInnen nehmen wesentlich weniger gesättigte Fette und Cholesterin zu sich, dafür umso mehr Ballaststoffe, ungesättigte Fettsäuren, Vitamine und Mineralstoffe. Die Zufuhr lebenswichtiger Vitamine wie Folsäure,  $\beta$ -Carotin, Vitamin C und E fällt bei einer obst- und gemüsereichen Ernährung höher aus als bei gewöhnlicher Mischkost. Zwar ist die Proteinaufnahme etwas niedriger, dies ist jedoch im Vergleich zur sonst üblichen überhöhten Zufuhr als positiv zu bewerten.

Andererseits bedürfen bestimmte Nährstoffe besonderer Aufmerksamkeit, da es hier bei schlechter Lebensmittelzusammenstellung unter Umständen zu einem Engpass kommen kann. In erster Linie betrifft dies Vitamin B<sub>12</sub>, aber auch die Aufnahme von Calcium, Jod und Vitamin D sollte nicht vernachlässigt werden. Bei sorgfältiger Nahrungsauswahl und Einschluss von angereicherten Produkten bzw. einer eventuellen Einnahme von

Supplementen (Vitamin B<sub>12</sub>) ist jedoch eine ausgesprochen gesunde Ernährung gewährleistet, die sich insbesondere aufgrund des hohen Obst- und Gemüseanteils zur Prävention vieler – sonst in Industrieländern üblichen – Krankheiten eignet.

## **2 Empfehlungen zur Lebensmittelauswahl**

Obst und Gemüse sollten aufgrund ihrer hohen Mikronährstoffdichte und ihrer präventiven Fähigkeiten die Basis einer veganen Ernährung bilden. Empfehlenswert ist eine abwechslungsreiche Zusammenstellung, die dem „Ampelprinzip“ folgt: täglich grünes, rotes und gelbes Gemüse.

Ebenfalls eine wichtige Rolle spielen Getreide und andere stärkereiche Lebensmittel. Vollkornprodukte sind wegen ihrer gesundheitlichen Vorteile Auszugsmehlen vorzuziehen und sollten reichlich konsumiert werden.

Auch ein ausgiebiger Verzehr von Hülsenfrüchten ist im Rahmen einer gesunden Ernährung zu empfehlen, da dieser zu einer ausreichenden Proteinzufuhr und guten Sättigung beiträgt. Sojaprodukte müssen nicht zwingend konsumiert werden, sind aber aufgrund ihrer Vielfalt und ihres Gesundheitswertes (Omega-3-Fettsäuren, sekundäre Pflanzenstoffe) eine Bereicherung des veganen Speiseplans. Ebenso können Seitanprodukte (aus Weizeneiweiß) zur Proteinzufuhr beitragen.

Ein mäßiger Verzehr von Samen und Nüssen sollte ebenfalls Bestandteil einer veganen Ernährung sein. Sie besitzen ein günstiges Fettsäureprofil und liefern vergleichsweise hohe Mengen an Protein, Folsäure, Vitamin E, Mineralstoffen sowie Ballaststoffen und sekundären Pflanzenstoffen. Aufgrund ihres Omega-3-Fettsäuregehaltes sind Leinsamen und Walnüsse besonders wertvoll. Für die Calciumaufnahme sind Sesam (bzw. Tahin) und Mohn zu empfehlen, Paranüsse für die Selenzufuhr.

Pflanzliche Öle sind eine wichtige Quelle für essentielle Fettsäuren und Vitamin E. Der Schwerpunkt sollte auf Raps- und Olivenöl liegen, ergänzt durch Lein-, Walnuss- und Hanföle.

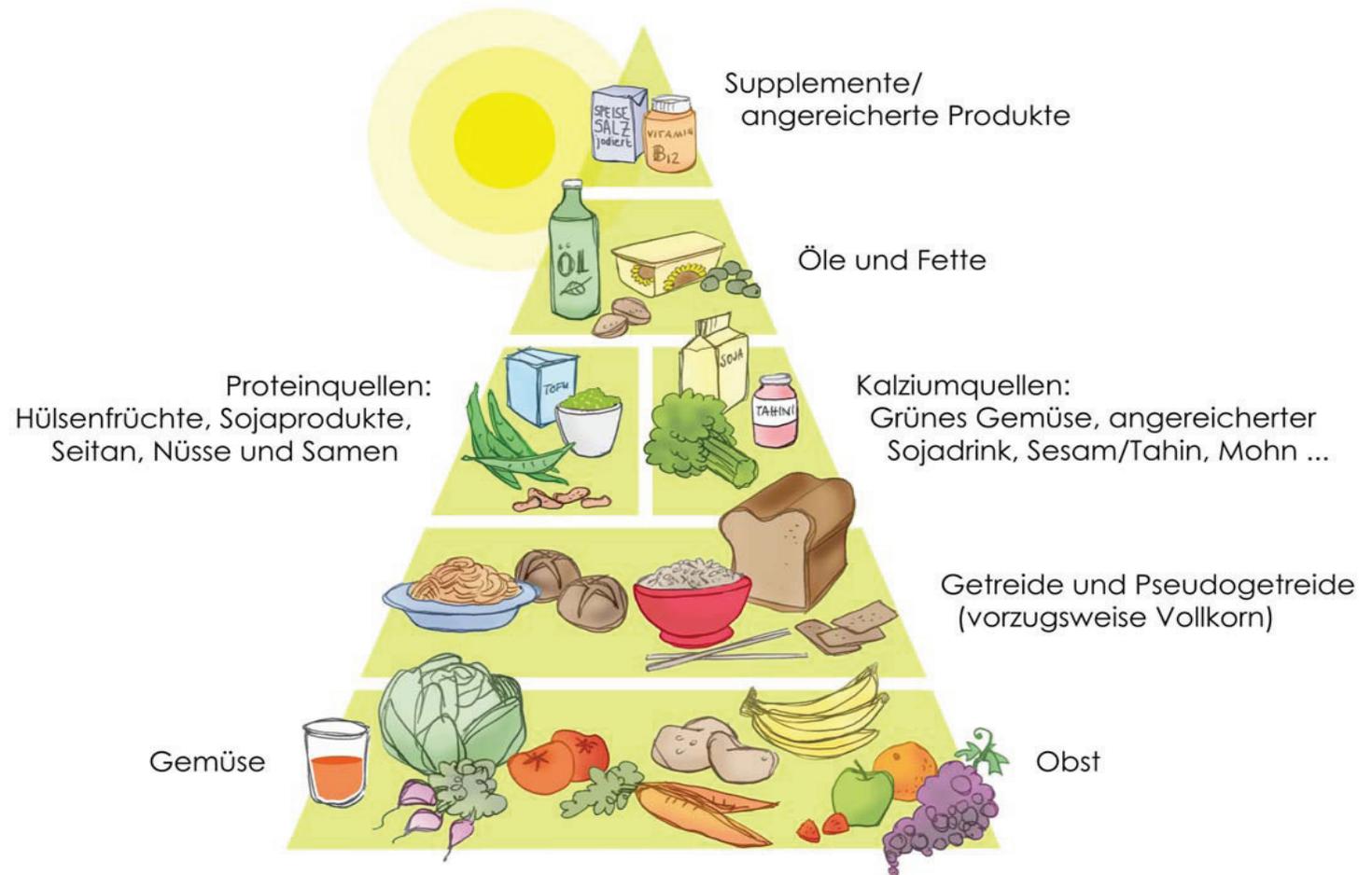


Abb 1.: Vegane Lebensmittelpyramide

Trockenfrüchte bereichern die vegane Ernährung aufgrund ihrer hohen Mineralstoffdichte, weisen jedoch einen sehr hohen Zuckergehalt auf und sollten daher - insbesondere in Berücksichtigung der erhöhten Kariesgefahr - in moderaten Mengen verzehrt werden.

Nicht zu vergessen ist die Integration von Jod (beispielsweise durch Algen oder angereichertes Speisesalz), Vitamin D (Aufenthalt im Freien, Pilze und Supplemente) und Vitamin B<sub>12</sub> (angereicherte Produkte und/oder Supplemente).

Empfehlenswert ist eine Flüssigkeitszufuhr von mindestens zwei Litern am Tag. Alkohol sollte hingegen allenfalls in moderaten Mengen konsumiert werden (maximal ein Glas Rotwein).

Neben der Ernährung spielen aber auch körperliche Aktivität und weitere Lebensstilfaktoren wie (Nicht-)Rauchen eine wichtige Rolle für die Gesundheit.

Eine ausgewogene vegane Ernährung ist aufgrund ihres überdurchschnittlich hohen Anteils an Gemüse und Obst besonders reich an Vitaminen und Mineralstoffen. Folsäure beispielsweise ist vorwiegend in Lebensmitteln wie Gemüse und Vollkornprodukten enthalten, welche VeganerInnen häufig konsumieren. MischköstlerInnen hingegen erreichen die empfohlene Aufnahmemenge nur selten.

Im Folgenden wird auf einige Nährstoffe näher eingegangen, die bei schlechter Nahrungsmittelzusammenstellung unter Umständen in geringeren Mengen aufgenommen werden könnten. Die meisten der erwähnten Nährstoffe sind allerdings kein speziell veganes Problem, da es auch bei einer Mischkost, die Fleisch und andere Tierprodukte einschließt, zu einem Mangel kommen kann.

#### **Energieliefernde Hauptnährstoffe**

- Fette
- Proteine
- Kohlenhydrate

#### **Nicht energieliefernde Nährstoffe**

##### **Vitamine:**

- a) *Fettlöslich:* Vitamin A, D, E und K  
b) *Wasserlöslich:* Vitamin B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>6</sub>, B<sub>12</sub>, Niacin, Folsäure, Pantothensäure, Vitamin C

##### **Mineralstoffe:**

- a) *Mengenelemente:* Natrium, Kalium, Calcium, Phosphor, Magnesium  
b) *Spurenelemente:* Eisen, Zink, Selen, Jod, Fluor

##### **Essentielle Nährstoffe:**

Omega-3-Fettsäuren, bestimmte Aminosäuren, alle Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente. Sie sind lebensnotwendig und müssen daher unbedingt zugeführt werden.

##### **Funktionelle Nährstoffe:**

Ballaststoffe, sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe. Sie sind nicht essentiell, aber mit gesundheitsfördernder Wirkung.

## 3 Hauptnährstoffe

### 3.1 Fette

#### Einteilung von Fetten

##### 1. Gesättigte Fette:

- Vorkommen: Tierprodukte, Kokosfett, Palmöl und -fett, Kakaobutter, Margarine
- Maximal 1/3 der Gesamtfettaufnahme, besser reduzieren

##### 2. Einfach ungesättigte Fettsäuren:

- Vorkommen: Oliven und Olivenöl, Rapsöl, Haselnüsse, Avocado, Soja
- Mindestens 1/3 der Gesamtfettaufnahme

##### 3. Mehrfach ungesättigte Fettsäuren:

- Ca. 1/3 der Gesamtfettaufnahme

##### a) Omega-6-Fettsäure (Linolsäure)

- Vorkommen: in zahlreichen pflanzlichen Ölen, vor allem in Distel-, Maiskeim-, Sonnenblumenöl
- Eher reduzieren, da in veganer Ernährung sehr reichlich vertreten

##### b) Omega-3-Fettsäure (pflanzlich: $\alpha$ -Linolensäure)

- Vorkommen: Leinöl, Leinsamen, Rapsöl, Walnussöl, Sojaöl, Hanföl, Walnüsse
- Entweder 1 EL Leinöl oder 2 EL Rapsöl pro Tag, um die Versorgung mit dieser essentiellen Fettsäure zu gewährleisten

Man unterscheidet gesättigte, einfach ungesättigte und mehrfach ungesättigte Fettsäuren. Bei den mehrfach ungesättigten Fettsäuren wird wiederum in Omega-6- und Omega-3-Fettsäuren unterteilt. Letztere sind essentiell, das heißt, sie müssen mit der Nahrung aufgenommen werden.

Die vegane Ernährung enthält vorwiegend die gesundheitsfördernden ungesättigten Fettsäuren. FleischesserInnen hingegen nehmen häufig zu viele gesättigte Fette zu sich, was ein hohes Risiko für Herz- und Gefäßkrankheiten darstellt.

Als optimal gilt eine Fettsäurezusammensetzung, die aus maximal einem Drittel gesättigter Fettsäuren, mindestens einem Drittel einfach ungesättigter Fettsäuren, sowie einem Drittel mehrfach ungesättigter Fettsäuren besteht. Außerdem wird eine Zufuhr an Omega-3-Fettsäuren in Höhe von 0,5 %, sowie eine Zufuhr an Omega-6-Fettsäuren in Höhe von 2,5 % (bezogen auf die Gesamtenergiezufuhr) empfohlen. Rapsöl kommt diesem idealen Fettsäuremuster sehr nahe, weshalb es sich gut als Basisöl zum Kochen eignet.

#### Omega-3-Fettsäuren

Während Omega-6-Fettsäuren in veganen Lebensmitteln sehr häufig vorkommen, sind Omega-3-Fettsäuren nur in wenigen pflanzlichen Nahrungsmitteln vertreten. Um das richtige Verhältnis zwischen Omega-6 zu Omega-3 (das im Idealfall 5:1 beträgt) zu gewährleisten, sollten verstärkt Öle mit Omega-3-Fettsäuren aufgenommen werden. Besonders reichlich enthalten sind sie – in Form von  $\alpha$ -Linolensäure – in Leinöl. Dieses sollte allerdings aufgrund der schlechten Haltbarkeit kühl und dunkel gelagert und vor allem für Salate und Rohkost genutzt werden. Auch Walnuss- und

Sojaöl enthalten  $\alpha$ -Linolensäure. Ebenso eignen sich Walnüsse und frisch geschrotete Leinsamen für die Bedarfsdeckung. Eingeschränkt werden sollte hingegen der Konsum von Omega-6-Fettsäuren, die beispielsweise in Distel-, Maiskeim- und Sonnenblumenöl enthalten sind.

Um ausreichend Omega-3-Fettsäure aufzunehmen, reichen 1 EL Leinöl oder 2 EL Rapsöl pro Tag aus.

### **Trans-Fettsäuren**

Wegen ihrer negativen Wirkung auf den Cholesterinspiegel (Erhöhung von LDL) sollten sogenannte „Trans-Fettsäuren“ besser gemieden werden. Sie kommen in gehärteten Fetten (verschiedene Margarinen und Fertigprodukte – Aufdruck beachten!) und sehr stark erhitzten Fetten vor (z. B. lange und mehrfach Frittiertes).

## **3.2 Proteine**

Der Referenzwert für Erwachsene beträgt 0,8 g pro kg Körpergewicht und Tag.

Abwechslungsreiche pflanzliche Ernährung, die den Energiebedarf deckt, enthält alle essentiellen Aminosäuren in ausreichender Menge. Besonders viel Protein kommt in Sojaprodukten (z. B. Tofu), anderen Hülsenfrüchten (Bohnen, Linsen, Erbsen, Kichererbsen), Seitan, Vollkorngetreide, Nüssen und Samen vor.

Komplementäre Proteinquellen sind Getreide und Hülsenfrüchte. Getreideprotein ist arm an Lysin, enthält aber größere Mengen an Methionin. Methionin ist wiederum im Eiweiß von Hülsenfrüchten nur in geringem Maß vorhanden. Die Kombination aus Getreide und Hülsenfrüchten verbessert also die Proteinqualität der Nahrung. Mit steigender biologischer Wertigkeit sinkt der minimale Proteinbedarf für den Organismus.

### **Welches Öl wofür?**

*Für Rohkost (kaltgepresst und unraffiniert):*

- Leinöl
- Rapsöl
- Hanföl
- Walnussöl

*Zum Braten:*

- Rapsöl
- Olivenöl
- High Oleic Sonnenblumenöl

*Zum Frittieren:*

- Erdnussöl
- Palmöl
- Kokosfett

### **Essentielle Aminosäuren:**

Isoleucin, Leucin, Lysin, Methionin, Phenylalanin, Threonin, Tryptophan, Valin, Histidin (nur im Säuglingsalter).

*Getreide:* reich an Methionin, arm an Lysin

*Hülsenfrüchte:* reich an Lysin, arm an Methionin

Eine gleichzeitige Aufnahme verschiedener Eiweißträger (wie Getreide und Hülsenfrüchte) ist jedoch entgegen früherer Vermutungen nicht notwendig, um die Zufuhr essentieller Aminosäuren sicherzustellen.

### 3.3 Kohlenhydrate

#### Kohlenhydrate:

- *Monosaccharide (= Einfachzucker)*: Fructose (Fruchtzucker), Glucose (Traubenzucker)
- *Disaccharide (= Zweifachzucker)*: Saccharose (Haushaltszucker)
- *Polysaccharide (= Mehrfachzucker)*: Stärke (verdaulich), Ballaststoffe (unverdaulich)

Die allgemeine Empfehlung, mindestens 50 Prozent der Gesamtenergiezufuhr mittels Kohlenhydraten abzudecken, kann mit Hilfe der veganen Ernährung besonders leicht realisiert werden. Vorzuziehen sind hochmolekulare Produkte in Form von Stärke: Getreide und Getreideprodukte, Pseudogetreide (Amarant, Buchweizen, Quinoa), Brot und Kartoffeln. Dabei sollten wiederum Vollkornprodukte bevorzugt werden: Diese können das Risiko für verschiedene Tumore und kardiovaskuläre Erkrankungen deutlich senken, und außerdem liefern sie wesentlich mehr Mineralstoffe als Auszugsmehle. Die in Vollkornprodukten enthaltene Phytinsäure kann mit Eisen und Zink stabile Komplexe bilden und somit die Absorption der Nährstoffe hemmen. Durch Sauerteigführung oder Keimen von Getreide wird jedoch die Bindung der Mineralstoffe an die Phytinsäure gespalten.

Daneben zählen auch niedermolekulare Zucker wie Fructose, Glucose und Saccharose zu den Kohlenhydraten. Diese dürfen und sollen sogar in Form von Früchten ebenfalls ihren Platz in der Ernährung einnehmen, sollten jedoch aufgrund der erhöhten Karies- und Erosionsgefahr der Zähne (Obstsäure) nicht die alleinige Kohlenhydratquelle darstellen.

## 4 Mineralstoffe

### 4.1 Calcium

Die benötigte Menge an Calcium ist noch umstritten: Referenzwerte von DGE, ÖGE und SGE geben für Erwachsene 1000 mg/Tag an, während die WHO lediglich 450 mg empfiehlt. Aktuelle Studien mit VeganerInnen zeigen, dass 600 mg ausreichend sind, um eine erhöhte Knochenbruchanfälligkeit zu vermeiden.

Empfehlenswert sind grüne Gemüsesorten mit niedrigem Oxalsäuregehalt, calciumreiches Mineralwasser, angereicherte Sojamilch, Sesam/Tahini, mit Calciumchlorid gewonnener Tofu, Mohn und Mandeln. Oxalate, die in Gemüse wie Spinat, Mangold und Rhabarber vorkommen, können die Calciumresorption erheblich herabsetzen, weshalb die entsprechenden Lebensmittel trotz hohen Calciumgehalts nicht als gute Quellen für verfügbares Calcium gelten. Auch Phytate, die in Sesam und Vollkornprodukten vorkommen, senken die Verfügbarkeit von Calcium. Bei veganer Ernährung positiv hervorzuheben ist die niedrigere Zufuhr an schwefelhaltigen Aminosäuren, die vorwiegend in tierlichen Lebensmitteln enthalten sind und den Verlust von Calcium aus den Knochen erhöhen können. Ein entscheidender Faktor zur Verbesserung der Calciumresorption ist Vitamin D.

### 4.2 Eisen

Eisen aus pflanzlichen Lebensmitteln ist schwerer resorbierbar als aus tierlichen. Daher ist die empfohlene Eisenaufnahme für VegetarierInnen 1,8-mal höher als für MischköstlerInnen. 27 mg für Frauen bzw. 18 mg für Männer werden bei fleischloser Ernährung empfohlen, während die Referenzwerte bei Fleischkonsum 15 mg für Frauen und 10 mg für Männer betragen. Zu den eisenhaltigen Lebensmitteln zählen Hülsenfrüchte,

#### Calciumquellen:

- Grüne Gemüsesorten (Broccoli, Grünkohl, Pak Choi, Fenchel, Chinakohl, Löwenzahn, Brennesseln)
- Angereicherter Sojadrink
- Calciumreiches Mineralwasser
- Sesam/Tahini, Mohn, Mandeln
- Mit Calciumchlorid gewonnener Tofu

**Eisenquellen:**

- Hülsenfrüchte (Linsen, Bohnen, Kichererbsen)
- Amaranth, Quinoa, Hirse
- Vollkornprodukte
- Nüsse und Samen (Pistazien, Sesam, Sonnenblumenkerne)
- Grüne Gemüse (Broccoli, Pak Choi)
- Trockenfrüchte (Feigen, Marillen)
- Melasse und Zuckerrübensirup

Am besten mit Vitamin C kombinieren, beispielsweise Orangen- oder Zitronensaft, Paprika, Kiwi oder Petersilie

Vollkornprodukte, Nüsse und Samen, grünes Gemüse, sowie Trockenfrüchte. Vitamin C und andere organische Säuren in Obst und Gemüse können die Verfügbarkeit von Eisen um ca. das Fünffache erhöhen. Hemmend wirken dagegen Phytate (Sesam, Vollkorn), aber auch Oxalate (Spinat, Mangold, Rhabarber), Ballaststoffe, Kaffee, Tee und Calcium. Bestimmte Methoden der Nahrungsmittelzubereitung (beispielsweise das Einweichen und Keimen von Getreide und Samen, sowie die Sauerteigführung) können die Eisenresorption jedoch verbessern.

### 4.3 Jod

Der Referenzwert beträgt in Deutschland und Österreich 200 µg/Tag, in der Schweiz 150 µg/Tag. Der Bedarf kann durch angereichertes Speisesalz (10 g entsprechen dem Tagesbedarf) und/oder Algen gedeckt werden. Da Algen sehr große Mengen Jod enthalten, sollten sie allerdings nicht zu oft verzehrt werden. Auf die richtige Dosierung ist unbedingt zu achten. Eventuell kann auch jodreiches Mineralwasser zur Versorgung beitragen.

### 4.4 Zink

Für Frauen wird ein Referenzwert von 7, für Männer ein Wert von 10 mg/Tag angegeben. Vegane Ernährung enthält relativ wenig Zink. Außerdem scheint die Bioverfügbarkeit etwas geringer zu sein als bei Mischkost, da Zink von Phytat gebunden wird. Zu den zinkhaltigen Lebensmitteln zählen Sojaprodukte und andere Hülsenfrüchte, Kürbissamen, Cashewnüsse, Sonnenblumenkerne und weitere Samen- und Nussarten, sowie Vollkornprodukte.

## 4.5 Selen

Hier beläuft sich der Referenzwert für Erwachsene auf 30 – 70 µg/Tag. Der Selengehalt eines Lebensmittels hängt vor allem von den lokalen Verhältnissen des Bodens ab und kann daher stark schwanken. Einige Studien haben ergeben, dass VeganerInnen etwas weniger Selen zu sich nehmen als MischköstlerInnen. Aufgrund der antioxidativen Wirkung von Selen ist es vorteilhaft, die Aufnahme zu erhöhen. Besonders reich an Selen sind Paranüsse. Hier reichen schon zwei bis 3 Nüsse pro Tag.

## 5 Vitamine

### 5.1 Vitamin B<sub>12</sub> (Cobalamin)

Der Referenzwert beträgt für Erwachsene 3 µg/Tag. Vitamin B<sub>12</sub> ist in pflanzlicher Nahrung nicht in erwähnenswerten Mengen enthalten, kann aber gut in Form von angereicherten Lebensmitteln (z. B. Sojamilch, Frühstückscerealien) und/oder Supplementen (Nahrungsergänzungsmitteln) zugeführt werden. Meerespflanzen und Spirulina enthalten Vitamin-B<sub>12</sub>-Analoga, die nicht wirksam sind und somit nicht für die Bedarfsdeckung in Frage kommen. Angaben, die diese oder andere pflanzliche Lebensmittel wie fermentierte Sojaprodukte oder Sauerkraut als Quelle für aktives Vitamin B<sub>12</sub> betrachten, sind als veraltet zu bezeichnen, da man mit früheren Messmethoden nicht zwischen echtem Vitamin B<sub>12</sub> und Analoga unterscheiden konnte. Vitamin B<sub>12</sub> kann sehr lange vom Körper gespeichert werden, weshalb es meist erst nach vielen Jahren zu sichtbaren Mangelerscheinungen (Anämie, Nervendegenerationen) kommt. Jedoch können bereits kleine Veränderungen im B<sub>12</sub>-Spiegel zu einer Erhöhung des Homocysteins führen, was ein Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen darstellt.

Kleine Mengen können wesentlich effizienter resorbiert werden als große. Die britische Vegan Society empfiehlt daher entweder:

- zwei- bis dreimal pro Tag angereicherte Produkte und/oder Supplemente, insgesamt 3 µg/Tag, oder
- einmal pro Tag ein Supplement à 10 µg, oder
- einmal pro Woche ein Supplement à 2000 µg.

## **5.2 Vitamin D**

5 µg werden pro Tag für Erwachsene empfohlen. Vitamin D kommt in pflanzlichen Lebensmitteln – mit Ausnahme von Pilzen – nicht in relevanten Mengen vor, kann aber bei ausreichender Sonnenexposition vom Körper selbst gebildet werden. Dafür ist ein regelmäßiger, möglichst täglicher Aufenthalt im Freien notwendig. In Gebieten nördlich des 52. Breitengrades (bzw. in Norddeutschland in den Wintermonaten) ist die wirksame Wellenlänge des Lichts (UVB, 200 – 320 nm) allerdings nicht verfügbar. Hier sollte auf angereicherte Lebensmittel oder Supplemente zurückgegriffen werden. Dies gilt insbesondere für Kinder, Schwangere, Ältere und Menschen mit dunkler Hautfarbe.

## **5.3 Vitamin B<sub>2</sub> (Riboflavin)**

Der Referenzwert wird mit 1,4 mg/Tag angegeben. Einige Studien zeigten, dass VeganerInnen weniger Riboflavin zu sich nehmen als MischköstlerInnen. Ein klinischer Riboflavinmangel wurde jedoch nicht beobachtet. Riboflavin ist im Pflanzenreich weit verbreitet, jedoch immer nur in eher geringen Mengen. Gute Quellen sind beispielsweise Hefeflocken

und Getreideprodukte, aber auch viele Gemüsesorten wie Grünkohl, Erbsen, Brokkoli oder gelbe Paprika.

#### **5.4 Vitamin B<sub>6</sub> (Pyridoxin)**

Für Männer werden 1,5, für Frauen 1,2 mg/Tag empfohlen. Auch hier kamen einige Studien zu dem Schluss, dass die Resorptionsrate von VeganerInnen eher gering ausfällt. Sie sollten deshalb vermehrt Lebensmittel mit einer hohen Bioverfügbarkeit an Vitamin B<sub>6</sub> aufnehmen. Hierzu zählen Bohnen, Linsen und Bananen.

## Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr (D-A-CH Referenzwerte der DGE, ÖGE, SGE/SVE)

Gruppe	Energie <sup>1</sup>	Energie <sup>2</sup>	Energie <sup>3</sup>	Protein	Fett <sup>4</sup>	Natrium	Kalium	Magnes.	Calcium	Phosphor	Eisen	Zink
	kcal	kcal	kcal	g	%	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
<b>Männlich</b>												
0 bis unter 1 Monat	k.A.	k.A.	k.A.	12	40-42	100	400	24	220	120	0,5	1,0
1 bis unter 2 Monate	k.A.	k.A.	k.A.	10	40-43	100	400	24	220	120	0,5	1,0
2 bis unter 4 Monate	k.A.	k.A.	k.A.	10	40-44	100	400	24	220	120	0,5	1,0
4 bis unter 6 Monate	k.A.	k.A.	k.A.	10	35-43	180	650	60	400	300	8,0	2,0
6 bis unter 12 Monate	k.A.	k.A.	k.A.	10	35-44	180	650	60	400	300	8,0	2,0
1 bis unter 4 Jahre	k.A.	k.A.	k.A.	14	30-40	300	1000	80	600	500	8,0	3,0
4 bis unter 7 Jahre	k.A.	k.A.	k.A.	18	30-35	410	1400	120	700	600	8,0	5,0
7 bis unter 10 Jahre	k.A.	k.A.	k.A.	24	30-35	460	1600	170	900	800	10,0	7,0
10 bis unter 13 Jahre	k.A.	k.A.	k.A.	34	30-35	510	1700	230	1100	1250	12,0	9,0
13 bis unter 15 Jahre	k.A.	k.A.	k.A.	46	30-35	550	1900	310	1200	1250	12,0	9,5
15 bis unter 19 Jahre	2400	2900	3300	60	30	550	2000	400	1200	1250	12,0	10,0
19 bis unter 25 Jahre	2500	2900	3300	59	30	550	2000	400	1000	700	10,0	10,0
25 bis unter 51 Jahre	2400	2800	3100	59	30	550	2000	350	1000	700	10,0	10,0
51 bis unter 65 Jahre	2200	2500	2800	58	30	550	2000	350	1000	700	10,0	10,0
65 Jahre und älter	2000	2300	2500	54	30	550	2000	350	1000	700	10,0	10,0
<b>Weiblich</b>												
0 bis unter 1 Monat	k.A.	k.A.	k.A.	12	40-42	100	400	24	220	120	0,5	1,0
1 bis unter 2 Monate	k.A.	k.A.	k.A.	10	40-43	100	400	24	220	120	0,5	1,0
2 bis unter 4 Monate	k.A.	k.A.	k.A.	10	40-44	100	400	24	220	120	0,5	1,0
4 bis unter 6 Monate	k.A.	k.A.	k.A.	10	35-43	180	650	60	400	300	8,0	2,0
6 bis unter 12 Monate	k.A.	k.A.	k.A.	10	35-44	180	650	60	400	300	8,0	2,0
1 bis unter 4 Jahre	k.A.	k.A.	k.A.	13	30-40	300	1000	80	600	500	8,0	3,0
4 bis unter 7 Jahre	k.A.	k.A.	k.A.	17	30-35	410	1400	120	700	600	8,0	5,0
7 bis unter 10 Jahre	k.A.	k.A.	k.A.	24	30-35	460	1600	170	900	800	10,0	7,0
10 bis unter 13 Jahre	k.A.	k.A.	k.A.	35	30-35	510	1700	250	1100	1250	15,0	7,0
13 bis unter 15 Jahre	k.A.	k.A.	k.A.	45	30-35	550	1900	310	1200	1250	15,0	7,0
15 bis unter 19 Jahre	2000	2300	2600	46	30	550	2000	350	1200	1250	15,0	7,0
19 bis unter 25 Jahre	1900	2200	2500	48	30	550	2000	310	1000	700	15,0	7,0
25 bis unter 51 Jahre	1900	2100	2400	47	30	550	2000	300	1000	700	15,0	7,0
51 bis unter 65 Jahre	1800	2000	2300	46	30	550	2000	300	1000	700	10,0	7,0
65 Jahre und älter	1600	1800	2100	44	30	550	2000	300	1000	700	10,0	7,0
Schwangere ab 4. Monat	+255	+255	+255	58	30-35	k.A.	k.A.	310	1000	800	30,0	10,0
Stillende	+635	+635	+635	63	30-35	k.A.	k.A.	390	1000	900	20,0	11,0

<sup>1)</sup> ausschließlich sitzende Tätigkeit mit wenig oder keiner anstrengenden Freizeitaktivität

<sup>2)</sup> sitzende Tätigkeit, zeitweilig auch zusätzlicher Energieaufwand für gehende und stehende Tätigkeiten

<sup>3)</sup> überwiegend gehende und stehende Arbeit

<sup>4)</sup> Angabe in Prozent der aufgenommenen Energie

Jod	Vitamin A	Vitamin D	Vitamin E	Vitamin K	Vitamin B <sub>2</sub>	Pantothensäure	Vitamin B <sub>6</sub>	Vitamin B <sub>12</sub>	Folsäure	Vitamin C	Gruppe
µg	mg	µg	mg	µg	mg	mg	mg	µg	µg	mg	
<b>Männlich</b>											
40	0,5	10	3	4	0,3	2	0,1	0,4	60	50	0 bis unter 1 Monat
40	0,5	10	3	4	0,3	2	0,1	0,4	60	50	1 bis unter 2 Monate
40	0,5	10	3	4	0,3	2	0,1	0,4	60	50	2 bis unter 4 Monate
80	0,6	10	4	10	0,4	3	0,3	0,8	80	55	4 bis unter 6 Monate
80	0,6	10	4	10	0,4	3	0,3	0,8	80	55	6 bis unter 12 Monate
100	0,6	5	6	15	0,7	4	0,4	1	200	60	1 bis unter 4 Jahre
120	0,7	5	8	20	0,9	4	0,5	1,5	300	70	4 bis unter 7 Jahre
140	0,8	5	10	30	1,1	5	0,7	1,8	300	80	7 bis unter 10 Jahre
180	0,9	5	13	40	1,4	5	1	2	400	90	10 bis unter 13 Jahre
200	1,1	5	14	50	1,6	6	1,4	3	400	100	13 bis unter 15 Jahre
200	1,1	5	15	70	1,5	6	1,6	3	400	100	15 bis unter 19 Jahre
200	1,0	5	15	70	1,5	6	1,5	3	400	100	19 bis unter 25 Jahre
200	1,0	5	14	70	1,4	6	1,5	3	400	100	25 bis unter 51 Jahre
180	1,0	5	13	80	1,3	6	1,5	3	400	100	51 bis unter 65 Jahre
180	1,0	10	12	80	1,2	6	1,4	3	400	100	65 Jahre und älter
<b>Weiblich</b>											
40	0,5	10	3	4	0,3	2	0,1	0,4	60	50	0 bis unter 1 Monat
40	0,5	10	3	4	0,3	2	0,1	0,4	60	50	1 bis unter 2 Monate
40	0,5	10	3	4	0,3	2	0,1	0,4	60	50	2 bis unter 4 Monate
80	0,6	10	4	10	0,4	3	0,3	0,8	80	55	4 bis unter 6 Monate
80	0,6	10	4	10	0,4	3	0,3	0,8	80	55	6 bis unter 12 Monate
100	0,6	5	5	15	0,7	4	0,4	1,0	200	60	1 bis unter 4 Jahre
120	0,7	5	8	20	0,9	4	0,5	1,5	300	70	4 bis unter 7 Jahre
140	0,8	5	9	30	1,1	5	0,7	1,8	300	80	7 bis unter 10 Jahre
180	0,9	5	11	40	1,2	5	1,0	2,0	400	90	10 bis unter 13 Jahre
200	1,0	5	12	50	1,3	6	1,4	3,0	400	100	13 bis unter 15 Jahre
200	0,9	5	12	60	1,2	6	1,2	3,0	400	100	15 bis unter 19 Jahre
200	0,8	5	12	60	1,2	6	1,2	3,0	400	100	19 bis unter 25 Jahre
200	0,8	5	12	60	1,2	6	1,2	3,0	400	100	25 bis unter 51 Jahre
180	0,8	5	12	65	1,2	6	1,2	3,0	400	100	51 bis unter 65 Jahre
180	0,8	10	11	65	1,2	6	1,2	3,0	400	100	65 Jahre und älter
230	1,1	5	13	60	1,5	6	1,9	3,5	600	110	Schwangere ab 4. Monat
260	1,5	5	17	60	1,6	6	1,9	4,0	600	150	Stillende

# Nährwerttabelle

Name	Energie	Wasser	Protein	Kohlenhydrate	Fett	α-Linolen-säure	Ballaststoffe	Natrium	Kalium	Magnes.	Calcium	Phosphor	Eisen	Zink
	kcal	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg
<b>Obst</b>														
Acerola (Westindische Kirsche)	16,3	89,2	0,21	2,66	0,23	*	*	2,7	83	12	12	17	0,24	*
Ananas	58,0	84	0,46	12,4	0,15	0,033	0,99	2,1	180	17	16	9	0,4	123
Ananas, in Dosen	69,3	81,7	0,4	15,2	0,2	*	0,9	1,4	123	17	16	5,6	0,191	120
Apfel	54,0	84,9	0,34	11,4	0,58	*	2,02	1,2	119	5,4	5,3	11	0,248	99
Apfel, getrocknet	248,0	26,7	1,37	55,4	1,63	*	11,2	10	622	*	30	*	1,2	*
Aprikose (Marille)	39,6	*	0,9	8,54	0,13	*	1,54	2	280	9	16	21	0,65	139
Aprikose (Marille), getrocknet	219,8	17,6	5	47,9	0,5	*	17,6	11	1370	50	82	114	4,4	400
Aprikosen (Marillen), in Dosen	64,7	*	0,5	15,1	0,1	*	*	10	171	9	11	12	0,7	100
Banane	88,0	*	1,15	20	0,18	0,025	1,82	1	367	31	6,5	22	0,352	192
Banane, getrocknet	91,8	73,9	1,1	21,4	0,2	*	1,8	1	382	*	8	27	0,3	*
Birne	68,6	82,9	0,47	12,4	0,29	0,019	3,27	2,1	114	8	10	11	0,164	119
Birnen, in Dosen	67,9	80,8	0,27	16,1	0,1	*	*	6,1	65	*	7	8	0,4	*
Boysenbeere	33,1	87	0,5	6,95	0,3	*	*	150	*	*	25	24	2,4	*
Brombeere	39,0	84,7	1,2	6,24	1	*	3,16	2,4	190	30	44	30	0,9	190
Brotfrucht	103,2	73	1,3	23,3	0,3	*	0,9	7,9	319	*	29	30	0,55	133
Cashew-Apfel	53,1	85,6	1	10,5	0,7	*	*	6	150	*	12	28	0,9	*
Cherimoya (Anone)	60,4	74	1,5	13,6	*	*	1	8	250	*	15	40	0,6	*
Dattel, getrocknet	276,2	20,2	1,85	65,1	0,53	*	8,7	35	650	50	63	57	1,9	420
Erdbeere	29,3	89,5	0,82	5,51	0,4	0,105	1,63	1,4	164	15	19	25	0,642	263
Feige	62,3	80,2	1,3	12,9	0,5	*	*	1,3	250	20	54	32	0,6	235
Feige, getrocknet	249,0	23,7	3,54	55,1	1,3	*	12,9	40	850	*	193	108	3,3	900
Granatapfel	69,6	79	0,7	16,7	*	*	2,2	2	238	3	8	17	0,5	230
Grapefruit	40,6	88,4	0,6	7,41	0,15	0,012	1,6	1,1	141	10	26	16	0,166	66
Guave	31,7	83,5	0,9	5,82	0,5	0,059	5,2	4	290	13	17	31	0,75	557
Hagebutte	88,5	50,2	3,6	16,2	0,6	*	23,7	146	291	104	257	258	0,52	920
Heidelbeere (Blaubeere)	52,5	84,6	0,6	6,05	0,6	*	4,9	1	78	2	10	13	0,74	133
Heidelbeere, in Dosen	75,9	81,8	0,88	16,4	0,6	*	*	3,8	59	*	12	16	2,6	*
Himbeere	27,3	84,5	1,3	4,81	0,3	0,065	4,68	1,3	200	30	40	44	1	361
Holunderbeere	51,5	80,9	2,53	6,52	1,7	*	*	0,5	305	*	35	57	*	*
Honigmelone	55,1	85,4	0,9	12,4	0,1	0,002	0,73	17	309	10	13	24	0,2	190
Johannisbeere (Ribisel), rot	40,0	84,7	1,13	4,78	0,2	0,032	3,5	1,6	257	13	29	27	0,91	520
Johannisbeere (Ribisel), schwarz	59,7	81,3	1,28	6,11	0,22	0,041	6,78	1,7	290	17	46	40	1,3	258
Johannisbeere (Ribisel), weiß	30,8	84,2	0,9	6,68	*	*	*	1,9	268	9	30	23	0,97	*
Jujube (Chinesische Dattel, Indische Brustbeere)	8,0	73,5	1,4	*	0,3	*	*	3	278	*	33	*	*	*
Kaki	81,1	79,6	0,64	16	0,3	*	2,53	4	180	8	8	25	0,37	38
Kaktusfeige	57,0	8,1	1	7,1	0,4	*	5	*	90	*	28	27	*	*
Karambole	31,1	91,2	1,2	3,5	0,5	*	1,9	2	184	*	6	16	0,9	*
Kiwi	55,5	83	1	9,12	0,63	*	2,12	2,8	320	24	38	31	0,8	110
Korinthen, getrocknet	259,2	22	1,7	63,1	*	*	7	20	710	35	95	40	1,8	*
Kornelkirsche (Dürlitze)	59,8	81,7	2,04	12,7	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Kumquat (Zwergpomeranze)	65,0	83,8	0,65	14,6	0,3	*	*	111	198	*	16	44	0,6	*
Limette (Limone)	31,0	91	0,5	1,9	2,4	*	*	2	82	*	13	11	0,2	110
Litschi (Litchi)	75,0	79,7	0,9	16,8	0,3	*	1,6	2,5	190	10	9,3	33	0,35	210
Mandarine	47,6	86,5	0,7	10,3	0,3	*	1,7	1	150	11	33	20	0,3	60

Jod	Selen	Vitamin A	Vitamin D	Vitamin E	Vitamin K	Vitamin B <sub>1</sub>	Vitamin B <sub>2</sub>	Niacin	Pantothen- säure	Vitamin B <sub>6</sub>	Vitamin B <sub>12</sub>	Folsäure	Vitamin C	Name
ng	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	mg	
														<b>Obst</b>
*	*	28	*	*	*	20	73	410	330	8,7	0	*	1700	Acerola (Westindische Kirsche)
*	*	10	*	*	0,1	80	30	*	180	75	0	4	19	Ananas
*	1	3,1	*	*	*	70	20	200	30	70	0	6,7	7	Ananas, in Dosen
775	1,4	5,7	*	490	3,7	35	32	300	100	103	0	7,5	12	Apfel
*	*	*	*	*	*	100	100	800	*	*	0	*	12	Apfel, getrocknet
500	0,13	280	*	*	33	40	53	770	290	70	0	3,6	9,4	Aprikose (Marille)
2700	*	5800	*	*	*	7	110	*	3200	170	0	5,1	11	Aprikose (Marille), getrocknet
*	0,5	131	*	*	5	20	20	500	100	50	0	*	4	Aprikosen (Marillen), in Dosen
2000	1,4	8,5	*	270	260	44	57	650	230	363	0	14	11	Banane
*	*	5	*	*	*	50	60	700	*	370	0	0	11	Banane, getrocknet
771	556	2,6	*	430	4,9	33	38	20	62	15	0	14	4,6	Birne
*	0,2	1,7	*	*	*	10	20	130	20	10	0	5,9	2	Birnen, in Dosen
*	*	17	*	*	*	20	130	1000	*	*	0	*	13	Boysenbeere
*	*	45	*	720	*	30	40	400	220	50	0	*	17	Brombeere
*	*	3,3	*	*	*	100	40	1500	*	*	0	*	21	Brotf Frucht
*	*	127	*	*	*	30	*	220	110	*	0	*	252	Cashew-Apfel
*	*	*	*	*	*	90	110	1000	*	*	0	*	15	Cherimoya (Anone)
1000	*	25	*	*	*	36	73	1900	800	130	0	21	3	Dattel, getrocknet
2800	1,3	3	*	120	*	31	54	510	300	60	0	43	57	Erdbeere
1500	1,6	8	*	*	*	46	50	427	300	110	0	6,7	2,7	Feige
4000	*	8,5	*	*	*	120	85	1100	390	120	0	14	2,5	Feige, getrocknet
*	*	7	*	*	*	50	20	300	*	*	0	*	7	Granatapfel
1300	1000	1,8	*	297	*	48	24	240	250	28	0	11	41	Grapefruit
*	0,5	119	*	*	*	30	40	1100	*	*	0	*	273	Guave
1000	0,2	800	*	*	92	58	67	480	*	48	0	*	1250	Hagebutte
*	*	5,7	*	2100	12	20	20	400	160	60	0	11	22	Heidelbeere (Blaubeere)
*	*	*	*	*	*	10	20	390	*	20	0	15	*	Heidelbeere, in Dosen
600	1,3	3,8	*	912	10	23	50	300	300	75	0	30	25	Himbeere
*	*	60	*	*	*	65	78	1500	180	250	0	17	18	Holunderbeere
2000	0,5	784	*	140	0,52	60	20	600	*	*	0	30	32	Honigmelone
1000	1,3	4,2	*	715	11	40	30	230	60	45	0	11	36	Johannisbeere (Ribisel), rot
1000	1,7	14	*	*	30	51	44	280	400	80	0	8,8	177	Johannisbeere (Ribisel), schwarz
*	2,2	*	*	*	*	80	20	200	*	*	0	*	35	Johannisbeere (Ribisel), weiß
*	*	1,7	*	*	*	30	40	800	*	*	0	*	58	Jujube (Chinesische Dattel, Indische Brustbeere)
*	*	267	*	*	*	24	30	230	*	*	0	*	16	Kaki
*	*	9,2	*	*	*	18	30	380	*	*	0	*	23	Kaktusfeige
*	*	68	*	*	*	50	30	400	*	*	0	*	34	Karambole
*	*	7,5	*	*	33	17	50	410	*	*	0	*	44	Kiwi
*	*	*	*	*	*	30	80	500	*	*	0	*	*	Korinthen, getrocknet
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	78	Kornelkirsche (Dürlitze)
*	*	29	*	*	*	85	80	500	*	*	0	*	38	Kumquat (Zwergpomeranze)
*	*	1,7	*	*	*	28	20	170	*	*	0	*	44	Limette (Limone)
*	*	*	*	*	*	50	50	530	*	*	0	*	39	Litschi (Litchi)
800	2,4	142	*	320	*	60	30	200	*	23	0	7	30	Mandarine

Name	Energie	Wasser	Protein	Kohlenhydrate	Fett	α-Linolen-säure	Ballaststoffe	Natrium	Kalium	Magnes.	Calcium	Phosphor	Eisen	Zink
	kcal	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg
Mango	14,1	83	0,5	12,8	0,5	*	1,7	5	170	18	10	13	0,4	*
Mangostane	72,8	81,3	0,6	15,9	0,6	*	1,4	1	*	*	15	11	0,4	*
Maulbeere, ganze Frucht	37,6	85	1,3	8,1	*	*	2	2	260	15	36	*	1,6	*
Mirabelle	62,0	82,4	0,73	14	0,2	*	*	400	230	15	12	33	0,5	*
Mispel (Fruchtfleisch)	44,4	86,5	0,5	10,6	*	*	2,1	6	250	11	30	28	0,5	*
Moosbeere	23,7	87,4	0,35	3,93	0,7	*	*	1,8	90	7	14	9,9	0,86	440
Nektarine	53,2	80,2	0,9	12,4	*	*	2	9	270	13	4	24	0,5	*
Orange	42,8	85,7	0,16	8,25	0,2	0,025	1,6	1,4	164	14	40	20	0,186	87
Papaya	31,9	78,9	0,52	7,1	0,09	0,016	1,9	2,2	191	41	21	16	0,42	167
Passionsfrucht	12,7	75,8	2,4	0	0,4	*	1,45	0	267	39	17	57	1,3	650
Pfirsich	48,2	87,3	0,76	8,89	0,11	0,0001	1,92	1,3	192	9	6	20	0,324	145
Pfirsich, getrocknet	287,3	24	3	53,2	0,6	*	12,8	9	1340	54	44	126	6,9	*
Pfirsich, in Dosen	68,1	82,3	0,42	15	0,06	*	1,1	3,6	103	5	3,2	9,6	0,418	60
Pflaume (Zwetschge)	48,3	83,7	0,6	10,2	0,17	0,031	1,58	1,7	221	10	14	16	0,44	96
Pflaume (Zwetschge), getrocknet	208,4	24	2,3	47,4	0,6	*	17,8	8	824	27	41	73	2,3	*
Physalis	73,1	82,5	2,3	13,3	1,1	*	*	*	*	*	12	39	1,3	*
Preiselbeere	43,1	87,4	0,28	6,22	0,53	*	2,89	1,5	81	6	14	9,7	0,5	190
Preiselbeeren, in Dosen	185,4	53,5	0,54	44	0,33	*	*	16	69	7	11	10	2,7	*
Quitte	60,3	83,1	0,42	7,32	0,5	*	5,92	2	183	8	10	*	0,6	200
Reineclaude	52,4	80,7	0,8	12,3	*	*	2,3	1	243	10	13	25	1,1	*
Rhabarber	22,2	92,7	0,6	1,36	0,14	0,017	3,2	2	287	13	66	22	0,353	193
Rosinen	313,9	15,7	2,46	68	0,5	*	5,2	21	782	41	80	110	2,3	245
Sanddornbeere	82,1	82,6	1,42	3,29	7,1	*	*	3,5	133	30	42	8,6	0,44	*
Sauerkirsche (Weichsel)	53,0	*	0,9	9,88	0,5	0,073	1,04	2	114	8	8	19	0,6	*
Schlehe	38,3	81,7	0,75	8,64	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Stachelbeere	45,4	87,2	0,8	7,06	0,15	0,021	2,95	2	200	0,6	29	30	0,63	160
Süßkirsche	60,7	82,2	0,9	13,3	0,31	0,046	1,31	2,7	235	11	17	24	0,35	85
Süßkirsche, in Dosen	55,4	81,2	0,67	12,5	0,18	*	*	1,8	135	*	12	14	0,5	*
Tamarinde (Sauerdattel)	10,5	38,7	2,3	*	0,2	*	*	3	570	*	81	86	1,3	*
Trauben	73,5	81,1	0,68	15,2	0,28	35	1,5	2	198	9	12	19	0,38	48
Wassermelone	38,0	90,3	0,6	8,29	0,2	0,04	0,22	1	109	9	7	9	0,225	83
Zitrone	21,0	90,2	0,7	3,16	0,6	0,09	*	1,9	170	28	11	16	0,45	103
Zuckermelone	55,1	85,4	0,9	12,4	0,1	0,002	0,73	17	309	20	13	24	0,2	190
Alnatura Ananas, Glas	57,4	86,2	0,5	13,1	0,2	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Alnatura Ananasringe	297,9	*	2,4	68,7	0,8	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Alnatura Ananasstücke	312,7	*	1,6	73,7	0,5	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Alnatura Apfelchips	268,8	*	1,4	60,8	1,6	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Alnatura Apfeling	269,3	*	1,2	61,1	1,6	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Alnatura Cranberries	256,4	*	1,1	60	0,7	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Alnatura Exotic-Mix	427,7	*	6,6	43,5	25,2	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Alnatura Mangostücke	287,3	*	3	62,3	2,3	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Alnatura Mischobst	261,1	*	3,3	59,1	0,7	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Alnatura Sauerkirschen	276,4	*	4,8	58,4	2,1	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Alnatura Sauerkirschen, Glas	83,2	80	0,7	19	0,3	*	*	*	*	*	*	*	*	*

Jod	Selen	Vitamin A	Vitamin D	Vitamin E	Vitamin K	Vitamin B <sub>1</sub>	Vitamin B <sub>2</sub>	Niacin	Pantothensäure	Vitamin B <sub>6</sub>	Vitamin B <sub>12</sub>	Folsäure	Vitamin C	Name
ng	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	mg	
*	*	205	*	1000	*	50	40	700	*	*	0	*	37	Mango
*	*	*	*	*	*	50	15	*	*	*	0	*	2,7	Mangostane
*	*	*	*	*	*	50	40	400	*	*	0	*	10	Maulbeere, ganze Frucht
*	1,3	38	*	*	*	60	40	600	*	*	0	*	7,2	Mirabelle
*	*	133	*	*	*	30	200	*	*	*	0	*	2	Mispel (Fruchtfleisch)
*	*	3,7	*	*	*	30	20	100	*	*	0	*	11	Moosbeere
*	*	73	*	*	*	20	50	1	*	*	0	*	8	Nektarine
827	1,2	13	*	320	3,8	79	42	240	240	104	0	42	45	Orange
*	*	161	*	*	*	30	39	300	*	*	0	*	80	Papaya
*	0,2	63	*	*	*	20	100	100	*	*	0	*	24	Passionsfrucht
3000	1,3	16	*	970	2,3	27	51	850	140	26	0	2,7	9,5	Pfirsich
1000	*	83	*	*	*	10	140	3300	*	150	0	*	17	Pfirsich, getrocknet
*	0,3	29	*	*	*	10	22	580	50	18	0	5	4	Pfirsich, in Dosen
1000	0,59	65	*	860	8,3	72	43	440	180	45	0	2	5,4	Pflaume (Zwetschge)
1000	2,7	23	*	*	*	150	120	1700	460	150	0	4	4	Pflaume (Zwetschge), getrocknet
*	*	150	*	*	*	60	40	2000	*	*	0	*	28	Physalis
5000	*	3,7	*	990	*	14	24	*	*	12	0	2,6	12	Preiselbeere
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Preiselbeeren, in Dosen
*	*	5,5	*	*	*	30	30	200	*	*	0	*	13	Quitte
*	*	30	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	6	Reineclaudes
1000	0,5	10	*	250	11	27	30	250	84	35	0	2,5	10	Rhabarber
*	7,3	5	*	*	*	120	55	500	100	110	0	4	1	Rosinen
*	*	250	*	3200	*	34	210	260	150	110	0	10	450	Sanddornbeere
*	*	40	*	130	*	50	60	400	*	*	0	75	12	Sauerkirsche (Weichsel)
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Schlehe
1000	1,3	18	*	621	*	16	18	250	200	15	0	19	35	Stachelbeere
1200	1200	5,8	*	130	1,5	39	42	270	190	45	0	52	15	Süßkirsche
*	*	*	*	*	*	30	20	180	100	10	0	11	5	Süßkirsche, in Dosen
*	*	1,7	*	*	*	300	80	1100	*	*	0	*	3	Tamarinde (Sauerdattel)
1000	1,7	5,5	*	670	15	46	25	230	63	73	0	43	4,2	Trauben
*	0,4	87	*	*	0,2	45	50	150	1600	70	0	5	6	Wassermelone
1600	1	567	*	*	0,2	51	20	170	270	60	0	6,3	51	Zitrone
2000	0,5	784	*	140	0,52	60	20	600	*	*	0	30	32	Zuckermelone
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Alnatura Ananas, Glas
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Alnatura Ananasringe
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Alnatura Ananasstücke
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Alnatura Apfelchips
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Alnatura Apfelringe
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Alnatura Cranberries
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Alnatura Exotic-Mix
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Alnatura Mangostücke
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Alnatura Mischobst
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Alnatura Sauerkirschen
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Alnatura Sauerkirschen, Glas

Name	Energie kcal	Wasser g	Protein g	Kohlen- hydrate g	Fett g	α-Linolen- säure g	Ballast- stoffe g	Natrium mg	Kalium mg	Magnes. mg	Calcium mg	Phosphor mg	Eisen mg	Zink µg
<b>Gemüse</b>														
Artischocke	22,0	82,5	2,4	2,63	0,12	*	10,8	47	353	26	53	130	1,5	*
Aubergine (Melanzani, Eierfrucht)	17,1	92,6	1,24	2,49	0,18	0,015	2,82	4,1	203	13	12	21	0,37	142
Avocado	220,7	66,5	1,9	0,4	23,5	0,165	6,33	4,7	487	*	12	43	0,49	625
Bambussprossen	17,1	91	2,5	0,96	0,3	0,12	*	6	468	*	15	53	0,7	*
Baumtomate (Tamarillo)	57,0	86	1,7	10,6	0,8	*	*	*	320	*	12	32	0,7	*
Blumenkohl (Karfiol)	33,4	91	2,46	2,34	0,28	0,109	2,92	13	282	17	22	49	0,51	295
Bohnensprossen	33,5	*	4,5	2,3	0,7	*	3	153	307	50	30	60	1	*
Breitwegerich	24,4	84	3,4	1,8	0,4	*	3	*	537	43	412	65	4,3	*
Brennessel	33,2	83	7	1,3	*	*	3,1	18	320	80	713	138	4,1	*
Brokkoli	26,0	89,7	3,3	2,5	0,2	*	3	19	279	24	58	82	0,8	*
Chicorée	21,4	94,1	1,22	2,44	0,18	0,029	1,26	4	198	13	26	26	0,74	163
Chinakohl	12,3	94,4	1,2	1,2	0,3	*	1,9	19	144	11	40	30	0,6	*
Eisbergsalat	10,4	95,6	0,7	1,9	*	*	0,6	2	160	5	19	18	0,4	*
Endivie (Salat)	18,5	94,2	1,75	1,24	0,2	*	1,22	43	330	10	54	54	1,4	356
Feldsalat (Vogersalat, Rapunzeln, Nüsslialat)	13,5	90,4	1,84	0,81	0,36	*	1,52	4	421	13	35	49	2	110
Fenchel (Blatt)	40,7	86	2,43	2,84	0,3	*	4,19	86	494	*	109	51	2,7	250
Fenchel (Knolle)	19,4	92,4	1,4	3	0,2	*	2	27	395	49	38	51	*	220
Frühlingszwiebel	20,0	92,2	2	3	*	*	1,5	7	260	12	39	29	1,9	*
Große Brennessel (Blatt)	38,8	83,3	7,37	1,31	0,61	0,181	3,11	*	475	80	713	138	4,1	1000
Grüne Bohne (Fisole)	32,1	89,5	2,39	5,09	0,24	0,062	1,89	1,5	226	26	64	36	0,74	346
Grüne Bohne (Fisole), getrocknet	264,0	13,1	20,7	42,1	1,43	*	15,6	570	1770	*	197	419	7	*
Grüne Bohne (Fisole), in Dosen	11,9	94,2	1,2	1,58	0,1	*	1,5	249	135	*	34	24	1,3	*
Grünkohl (Braunkohl)	31,7	86,3	4,3	2,5	0,5	*	4,2	44	490	31	212	87	1,9	*
Gurke	11,5	96	0,6	1,81	0,2	0,042	0,54	3	164	8	16	15	0,223	160
Karotte (Möhre, Möhrrübe)	25,2	88,2	0,98	4,8	0,2	0,012	3,63	62	328	17	35	36	0,386	266
Kartoffeln	69,4	77,8	2,04	14,8	0,11	0,032	2,07	2,7	417	20	6,2	50	0,424	345
Kartoffeln, gekocht	69,4	77,8	2,04	14,8	0,11	*	1,7	3	410	*	12	50	0,93	380
Kohlrabi	29,9	91,6	1,94	3,7	0,16	0,047	1,44	20	322	43	59	50	0,475	246
Kopfsalat (Hauptelsalat, grüner Salat)	10,8	94,3	1,19	1,06	0,22	0,071	1,44	7,4	177	9	21	23	0,314	372
Kürbis	24,2	91	1,1	4,59	0,13	0,041	2,16	3,1	304	8	22	44	0,8	200
Lauch (Porree)	24,1	86,1	2,14	3,26	0,29	0,037	2,27	4	279	18	63	49	0,809	314
Löwenzahnblätter	27,4	89,1	3,13	2,44	0,62	0,279	3,02	76	501	36	168	66	3,4	830
Mangold	13,4	92,2	2,13	0,69	0,28	*	1,68	90	367	*	103	39	2,7	340
Meerrettich (Kren)	61,3	76,6	2,8	11,7	0,3	0,116	*	9	628	33	94	93	1,2	1400
Okra	38,9	86	2,1	2,2	0,2	*	4,9	4,2	199	*	64	75	0,653	1300
Olive, mariniert	136,2	74,8	1,38	1,76	13,9	0,13	2,36	2100	43	*	96	17	1,8	*
Olive, schwarz, "griechische Art"	351,0	43,8	2,2	4,9	35,8	*	*	3288	*	*	*	*	*	*
Paprika	17,2	92,1	1,05	2,71	0,24	*	3,49	1,5	174	12	10	21	0,402	145
Pastinake	22,2	77,5	1,31	2,92	0,43	0,021	2,13	8	523	11	47	82	0,71	850
Petersilienwurzel	56,3	83,8	2,88	6,05	0,47	0,032	4	12	399	26	39	57	0,85	*
Portulak	11,1	92,2	1,48	0,59	0,34	*	*	2	390	151	95	35	3,6	*
Radicchio	12,6	95	1,2	1,5	0,2	*	1,5	10	240	11	40	27	1,5	*
Radieschen	20,6	94	1,05	2,13	0,14	0,046	1,63	22	239	8	25	17	0,441	186
Rettich	25,4	92,6	1,05	2,39	0,15	0,055	2,5	15	450	18	41	36	0,77	284
Romanasalat	15,0	94,1	1,6	1,7	0,2	*	1,3	8	290	*	36	45	1,1	200
Rosenkohl (Kohlsprossen)	33,4	85	4,45	3,29	0,34	0,156	4,4	9,2	471	22	35	84	0,9	540

Jod	Selen	Vitamin A	Vitamin D	Vitamin E	Vitamin K	Vitamin B <sub>1</sub>	Vitamin B <sub>2</sub>	Niacin	Pantothen- säure	Vitamin B <sub>6</sub>	Vitamin B <sub>12</sub>	Folsäure	Vitamin C	Name
ng	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	mg	
<b>Gemüse</b>														
*	0,7	17	*	190	*	140	12	900	*	*	0	*	7,6	Artischocke
800	3,9	7,2	*	30	500	38	45	600	230	68	0	31	5	Aubergine (Melanzani, Eierfrucht)
1000	*	12	*	1,3	19	80	150	1100	1100	530	0	30	13	Avocado
*	*	2,3	*	*	*	130	80	600	*	*	0	*	6,5	Bambussprossen
*	*	172	*	*	*	80	40	1100	*	*	0	*	24	Baumtomate (Tamarillo)
700	0,938	1,7	*	89	57	88	92	600	1000	200	0	88	64	Blumenkohl (Karfiol)
*	*	*	*	*	*	370	220	2000	*	100	0	*	20	Bohnensprossen
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Breitwegerich
*	*	800	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	300	Brennessel
*	*	50	*	600	*	100	200	1100	*	280	0	*	115	Brokkoli
*	*	572	*	*	*	58	36	240	*	48	0	50	8,7	Chicorée
*	*	23	*	*	*	30	40	400	*	120	0	*	26	Chinakohl
*	*	73	*	600	*	110	10	30	*	*	0	*	15	Eisbergsalat
6400	2,8	280	*	*	*	52	120	410	*	*	0	109	9,4	Endivie (Salat)
*	*	650	*	600	*	65	80	380	*	250	0	145	35	Feldsalat (Vogerlsalat, Rapunzeln, Nüssli-salat)
*	*	783	*	*	240	230	110	200	250	100	0	100	93	Fenchel (Blatt)
*	*	23	*	*	*	33	110	200	*	59	0	37	9	Fenchel (Knolle)
*	*	103	*	100	*	50	30	*	*	130	0	*	26	Frühlingszwiebel
*	*	742	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	333	Große Brennessel (Blatt)
3000	1,4	59	*	132	47	76	111	570	500	264	0	70	19	Grüne Bohne (Fisole)
*	*	250	*	510	*	540	380	3400	1200	*	0	*	24	Grüne Bohne (Fisole), getrocknet
1400	900	33	*	50	*	70	40	300	90	30	0	13	4,3	Grüne Bohne (Fisole), in Dosen
*	*	1447	*	1700	*	100	200	2100	*	250	0	*	105	Grünkohl (Braunkohl)
2900	0,8	62	*	63	13	18	20	200	240	35	0	15	8	Gurke
1600	1,4	1500	*	465	15	69	53	580	270	270	0	26	7	Karotte (Möhre, Möhrrübe)
2400	1,5	873	*	53	2,1	100	47	1200	400	307	0	22	17	Kartoffeln
*	*	*	*	*	*	100	50	1200	*	189	0	*	14	Kartoffeln, gekocht
728	0,7	33	*	*	*	48	46	1800	100	71	0	70	63	Kohlrabi
1800	0,412	187	*	601	109	109	78	320	110	57	0	59	13	Kopfsalat (Hauptelsalat, grüner Salat)
1400	*	128	*	1100	*	47	65	500	400	110	0	36	12	Kürbis
8600	0,76	123	*	529	47	79	68	530	140	263	0	103	24	Lauch (Porree)
*	0,8	1300	*	2500	*	190	170	800	*	*	0	*	68	Löwenzahnblätter
*	*	588	*	*	*	98	160	650	170	*	0	30	39	Mangold
1000	0,2	3,3	*	*	*	140	110	600	*	180	0	*	114	Meerrettich (Kren)
5600	0,073	68	*	*	*	70	80	800	*	0	0	*	36	Okra
*	*	48	*	*	*	30	80	500	560	23	0	*	*	Olive, mariniert
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	0	Olive, schwarz, "griechische Art"
1000	4300	179	*	2500	11	49	43	330	230	239	0	57	117	Paprika
3600	1,7	3,3	*	894	1	80	130	940	500	110	0	59	18	Pastinake
*	1,4	5	*	*	*	100	86	2000	*	230	0	*	41	Petersilienwurzel
*	*	177	*	*	381	30	100	500	*	150	0	*	72	Portulak
*	*	*	*	500	*	40	30	*	*	100	0	*	28	Radicchio
1200	2	3,8	*	*	*	33	30	250	180	60	0	24	29	Radieschen
8000	1,9	1,6	*	*	340	30	30	400	180	60	0	24	27	Retlich
*	*	260	*	600	*	100	*	*	*	*	0	*	24	Romanasalat
700	0,6	79	*	*	236	126	134	670	*	350	0	101	112	Rosenkohl (Kohlsprossen)

Name	Energie	Wasser	Protein	Kohlenhydrate	Fett	α-Linolen-säure	Ballaststoffe	Natrium	Kalium	Magnes.	Calcium	Phosphor	Eisen	Zink
	kcal	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg
Rosenkohl (Kohlsprossen), gekocht, abgetropft	28,9	87,9	3,8	2,44	0,5	*	3,99	5	364	18	*	76	0,74	410
Rote Rübe	51,4	86,2	1,53	8,38	0,1	0,082	2,53	58	407	25	17	44	0,89	357
Rotkohl (Blaukraut)	21,8	89,9	1,5	3,54	0,18	0,044	2,5	11	241	18	37	29	0,44	236
Rucola	24,7	91,7	2,6	2,1	0,7	*	1,6	27	369	*	160	*	*	*
Salzgurken (Salzdillgurken, milchsaurer Gurken)	15,8	90,7	1,04	2,57	0,15	*	0	960	*	*	30	30	1,6	*
Sauerampfer	20,8	92,7	3,2	2	*	*	2	4	287	33	54	51	2,1	*
Sauerkraut	11,7	90,7	1,52	0,77	0,31	*	2,14	355	288	14	48	43	0,6	320
Schwarzwurzel	92,8	75,1	1,39	2,12	0,43	*	18,3	5	320	23	53	76	3,3	220
Schwarzwurzel, gekocht, abgetropft	12,6	82,1	0,21	2	0,4	*	*	4	224	*	47	61	2,9	*
Sellerie (Knollensellerie, Zeller, Wurzelsellerie)	18,0	88,6	1,55	2,25	0,33	0,017	4,23	77	414	14	50	69	0,44	385
Sellerie (Stangensellerie, Bleichsellerie, Staudensellerie)	15,3	92,8	1,2	2,18	0,2	*	2,55	125	329	12	80	48	0,18	139
Spargel	17,2	93,1	1,96	2,04	0,16	0,006	1,27	4,3	203	18	26	44	0,675	396
Spargel, gekocht, abgetropft	12,3	95,5	1,7	1,13	0,14	*	1,31	2	136	15	20	37	0,6	*
Spargel, in Dosen	15,1	94	1,9	1,26	0,3	*	1,1	375	121	6	17	28	0,694	346
Spinat	15,8	91,2	2,81	0,61	0,3	0,134	2,58	69	554	58	117	46	3,4	617
Spinat, gekocht, abgetropft	13,5	94,2	2,36	0,45	0,3	*	2,06	46	*	46	126	41	2,9	*
Steckrübe (Kohlrübe)	41,1	89,3	1,16	5,71	0,16	0,069	2,9	10	227	*	48	31	0,45	95
Süßkartoffel (Batate)	102,8	69,2	1,6	24,1	*	*	3,1	4	400	19	25	45	0,8	*
Taro (Wasserbrotwurzel)	101,7	70,1	1,57	22,8	0,21	*	3,47	16	564	*	47	98	1,5	111
Tomate	16,1	94,4	0,95	2,6	0,21	0,009	0,95	3,3	235	14	8,9	22	0,316	*
Tomaten, in Dosen	16,4	94,1	1,15	2,49	0,2	*	0,93	9	186	13	27	11	0,542	230
Tomatenmark	35,9	86	2,3	5,55	0,5	*	*	590	1160	32	60	34	1	*
Topinambur	78,9	78,9	2,44	4	0,41	0,043	12,1	*	478	*	10	78	3,7	*
Weißer Rübe (Wasserrübe, Herbstrübe)	39,1	89,9	0,99	4,66	0,22	*	3,49	58	269	13	45	37	12	230
Weißkohl (Weißkraut, Kraut)	24,1	90,4	1,38	4,18	0,19	0,087	2,95	12	269	14	45	*	0,374	224
Wirsing (Wirsingkohl, Kohl)	35,9	89,9	2,78	2,92	0,32	*	2,57	8,5	236	12	64	56	0,55	248
Wirsing, gekocht	21,2	92,5	2,2	3,1	*	*	2	6	210	9	45	40	0,6	*
Wirsing, roh	21,6	90	3	2,4	*	*	2,5	9	236	12	64	55	0,5	*
Zucchini	16,6	93,5	2,03	2,25	0,29	0,087	1,08	3	177	18	25	29	1	248
Zwiebel	34,3	91,3	1,18	4,92	0,25	0,013	1,81	27	162	11	22	*	0,221	207
Zwiebel, getrocknet	343,4	10,8	10,5	35,5	0,93	*	36,5	105	1040	*	162	243	3,3	*
Alnatura Gewürzgurken	31,1	*	0,4	7	0,1	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Alnatura Oliven, grün	175,9	*	1,8	3,9	17,2	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Alnatura Passata	18,6	*	1,4	2,8	0,2	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Alnatura Tomatenmark	52,0	*	3,6	8,7	0,3	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Byodo Grüne Oliven gefüllt mit Mandeln	165,0	*	1,8	0,8	17,2	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Byodo Grüne Oliven gefüllt mit Paprika	140,0	*	1,5	0,8	14,5	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Byodo Grüne Oliven gefüllt mit Zitrone	140,0	*	1,5	0,8	14,5	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Byodo Grüne Oliven mit Stein	165,0	*	1,8	0,8	17,2	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Byodo Kalamata Oliven mit Stein in Balsamicolake	253,0	*	1,9	3,2	25	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Byodo Kalamata Oliven mit Stein in nativem Olivenöl extra	253,0	*	1,9	3,2	25	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Zwergewiese Tomatenmark	88,6	*	4,3	17,2	0,2	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Bruno Fischer Tomatenmark 22 %	53,3	*	2,2	10,3	0,3	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Perlinger Tomaten Mark	80,6	*	3	14,9	1	*	*	*	*	*	*	*	*	*

Jod	Selen	Vitamin A	Vitamin D	Vitamin E	Vitamin K	Vitamin B <sub>1</sub>	Vitamin B <sub>2</sub>	Niacin	Pantothen- säure	Vitamin B <sub>6</sub>	Vitamin B <sub>12</sub>	Folsäure	Vitamin C	Name
ng	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	mg	
*	*	*	*	*	*	90	120	0,59	*	*	0	*	85	Rosenkohl (Kohlsprossen), gekocht, abgetropft
400	0,6	1,8	*	47	*	22	42	230	130	50	0	83	10	Rote Rübe
2900	0,92	2,5	*	1,7	25	63	44	430	320	150	0	35	57	Rotkohl (Blaukraut)
*	*	233	*	*	*	40	90	300	*	70	0	*	*	Rucola
*	*	*	*	*	*	3	22	*	*	*	0	*	2	Salzgurken (Salzdillgurken, milchsaurer Gurken)
*	*	231	*	*	*	*	*	*	*	30	0	*	117	Sauerampfer
*	*	3	*	*	62	27	50	170	230	210	0	31	20	Sauerkraut
*	*	3,3	*	*	*	110	35	350	*	*	0	*	4	Schwarzwurzel
*	*	*	*	*	*	80	40	230	*	*	0	*	3	Schwarzwurzel, gekocht, abgetropft
2400	0,889	2,5	*	540	41	36	70	900	510	200	0	76	8,3	Sellerie (Knollensellerie, Zeller, Wurzelsellerie)
975	*	483	*	*	29	48	76	550	430	90	0	7	7	Sellerie (Stangensellerie, Bleichsellerie, Staudensellerie)
7000	1	87	*	2000	39	114	105	1000	620	54	0	108	20	Spargel
*	*	*	*	*	*	90	110	930	*	*	0	0	16	Spargel, gekocht, abgetropft
900	*	58	*	*	*	60	80	800	130	30	0	55	15	Spargel, in Dosen
12	0,8	795	*	1400	305	92	202	620	250	221	0	145	51	Spinat
*	*	*	*	*	*	77	160	520	*	*	0	*	29	Spinat, gekocht, abgetropft
4000	*	17	*	*	*	50	58	850	110	200	0	42	33	Steckrübe (Kohlrübe)
*	*	1300	*	*	*	60	50	600	*	300	0	*	30	Süßkartoffel (Batate)
*	0,7	10	*	*	*	65	53	765	*	*	0	*	13	Taro (Wasserbrotwurzel)
1100	1	97	*	813	5,6	57	35	530	310	100	0	22	19	Tomate
*	0,95	81	*	*	*	60	29	700	*	*	0	*	17	Tomaten, in Dosen
*	*	207	*	*	*	93	58	1500	*	180	0	*	*	Tomatenmark
*	*	*	*	*	*	200	60	1300	*	*	0	*	*	Topinambur
7500	3,1	12	*	*	2	40	51	670	200	80	0	20	20	Weißer Rübe (Wasserrübe, Herbstrübe)
3000	2,4	12	*	1700	66	43	47	320	260	190	0	31	52	Weißkohl (Weißkraut, Kraut)
2600	1,2	7,5	*	2,5	*	59	64	331	210	156	0	90	49	Wirsing (Wirsingkohlrübe, Kohl)
*	*	*	*	*	*	40	60	300	*	*	0	*	35	Wirsing, gekocht
*	*	783	*	2500	*	50	70	500	*	200	0	*	50	Wirsing, roh
2,3	1	31	*	*	11	211	73	400	*	119	0	*	18	Zucchini
1800	1,5	1,1	*	74	*	36	156	*	170	156	0	11	7,4	Zwiebel
*	*	43	*	*	*	260	180	1100	*	500	0	110	42	Zwiebel, getrocknet
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Alnatura Gewürzgurken
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Alnatura Oliven, grün
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Alnatura Passata
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Alnatura Tomatenmark
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Byodo Grüne Oliven gefüllt mit Mandeln
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Byodo Grüne Oliven gefüllt mit Paprika
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Byodo Grüne Oliven gefüllt mit Zitrone
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Byodo Grüne Oliven mit Stein
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Byodo Kalamata Oliven mit Stein in Balsamicolake
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Byodo Kalamata Oliven mit Stein in nativem Olivenöl extra
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Zwergewiese Tomatenmark
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Bruno Fischer Tomatenmark 22 %
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Perlinger Tomaten Mark

Name	Energie kcal	Wasser g	Protein g	Kohlen- hydrate g	Fett g	α-Linolen- säure g	Ballast- stoffe g	Natrium mg	Kalium mg	Magnes. mg	Calcium mg	Phosphor mg	Eisen mg	Zink µg
<b>Pilze</b>														
Austerpilz	34,7	90,1	2,31	*	0,22	*	5,85	6	254	13	12	67	1,2	866
Birkenpilz	17,4	88,5	3,14	*	0,62	*	6,49	2	362	10	1,9	79	1,6	*
Butterpilz	9,7	91,1	1,7	*	0,36	*	4,48	*	190	6	25	*	1,3	*
Champignons	14,9	93	2,74	0,56	0,25	*	2,03	7,5	390	13	11	*	1,2	520
Champignons, in Dosen	13,3	94,8	2,25	0,07	0,5	*	1,5	320	110	15	19	69	0,8	*
Hallimasch (Pilz)	13,2	88	3,2	0,1	*	*	6,8	*	429	12	4	121	0,9	*
Lima Shiitake, getrocknet	354,8	*	17,8	68,3	0,8	*	*	29	*	*	*	*	*	*
Morchel (Pilz)	14,7	89	2,5	0,5	0,3	*	7	2	390	16	11	162	1,2	*
Pfifferling (Eierschwammerl)	11,1	91,5	1,59	0,17	0,49	*	3,27	3	332	14	3,7	57	*	*
Pfifferling (Eierschwammerl), getrocknet	89,2	10	16,5	1,8	2,15	*	46,3	32	5370	*	85	581	*	*
Pfifferling (Eierschwammerl), in Dosen	12,2	90,1	1,39	0,2	0,69	*	3,81	165	155	*	4,7	*	0,96	*
Reizker (Pilz)	11,6	89,9	2,8	0,1	*	*	5,5	6	310	12	6	74	1,3	*
Rotkappe (Pilz)	10,0	91,3	2,2	0,3	*	*	4,7	*	314	9	30	*	*	*
Steinpilz (Herrenpilz)	20,1	88,6	3,77	0,53	0,4	*	6,02	6	327	12	4,2	82	1	1500
Steinpilz (Herrenpilz), getrocknet	120,2	11,6	19,7	4,11	3,2	*	55,3	14	2000	*	34	642	8,4	*
Trüffel (Pilz)	54,8	72,5	7,3	6,4	*	*	13,5	77	526	24	24	62	3,5	*

### Hülsenfrüchte

Augenbohne (Kuhbohne), getrocknet	237,5	11,2	23,5	33,1	1,4	262	20,6	12	1546	*	96	427	6,7	2500
Erbsen, getrocknet	272,0	11,2	20,2	47	1,4	*	8,6	26	927	*	49,7	282	5,8	2800
Erbsen, grün, gekocht, abgetropft	79,4	80,4	5,6	9,72	0,5	*	3,36	2	213	*	22	91	1,3	*
Erbsen, grün, in Dosen	53,9	84,3	3,6	4,79	0,35	*	4,25	215	150	*	20	62	1,5	650
Goabohne (Flügel-, Manila-, Prinzessbohne), getrocknet	396,2	10,6	33,1	30,8	16,2	0,24	*	50	1020	*	530	480	15	4600
Kichererbsen, getrocknet	305,0	8,77	18,6	44,3	5,92	*	15,5	23	800	*	124	332	6,1	2400
Kichererbsen, in Dosen	123,3	*	6,5	19,7	2	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Kichererbsen, roh	306,3	9,3	19	44,3	5,9	*	15,5	25	756	129	124	332	6,1	*
Limabohne (Mondbohne, Butterbohne)	275,2	11,5	20,6	45	1,4	0,249	14,2	13	1750	207	89	366	6,8	2800
Linsen, gekocht	75,5	76,6	7,4	10,7	0,4	*	4,49	1	255	*	23	130	2,1	*
Mungbohne, getrocknet	280,1	6,4	23,6	43,6	1,31	*	15,8	4,4	932	166	108	369	6,3	2100
Saubohnen, roh	279,2	8,7	22,9	46,9	*	*	21	*	*	247	*	*	*	*
Sojabohne, getrocknet	321,3	8,4	34,9	6,29	18,3	0,93	22	4,7	1800	*	200	550	6,6	4200
Urbohne, getrocknet	268,6	9,06	23,1	41,5	1,2	0,57	17,3	9	171	*	90	365	6,8	1800
Weißer Bohne, getrocknet	235,9	10,3	20,9	34,7	1,6	*	23,2	3,5	1337	140	113	414	6,5	2500
Alnatura Berglinsen, getrocknet	315,0	*	23,5	52	1,4	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Alnatura Rote Linsen, getrocknet	269,2	*	23,4	40,5	1,6	*	*	*	*	*	*	*	*	*

### Sprossen

Alfalfa-Sprossen (Luzerne)	24,4	*	4	2,1	*	*	1,6	6	79	27	30	70	1	*
Erbsensprossen	38,9	90	5,14	1,85	0,34	*	2,14	*	173	*	56	94	0,98	630
Getreidesprossen	64,8	*	3,2	13	*	*	2,5	1000	100	50	11	100	0,8	*
Kichererbsensprossen	143,5	*	8,8	25,5	0,7	*	2,8	13	380	56	36	165	2,3	*
Linsensprossen	28,0	90,7	4,65	1,68	0,39	*	2,05	*	114	56	5,5	88	1	890
Mungbohnsensprossen	22,0	93,1	3,2	1,76	0,3	*	1,24	4,8	179	*	3,7	49	0,46	390

Jod	Selen	Vitamin A	Vitamin D	Vitamin E	Vitamin K	Vitamin B <sub>1</sub>	Vitamin B <sub>2</sub>	Niacin	Pantothen- säure	Vitamin B <sub>6</sub>	Vitamin B <sub>12</sub>	Folsäure	Vitamin C	Name
ng	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	mg	
<b>Pilze</b>														
*	*	*	*	*	*	191	285	10	*	88	0	*	600	Austerpilz
*	7,9	*	*	*	*	100	440	4900	*	*	0	*	7	Birkenpilz
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	8	Butterpilz
1800	7	1,7	1,9	116	14	92	422	5200	2100	65	0	25	4,9	Champignons
*	8,8	*	*	*	*	20	190	1200	800	60	0	*	1,7	Champignons, in Dosen
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	5	Hallimasch (Pilz)
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Lima Shiitake, getrocknet
*	*	*	3,1	200	*	130	60	*	*	*	0	*	5	Morchel (Pilz)
*	0,6	217	2,1	*	*	20	230	6500	*	*	0	*	6	Pfifferling (Eierschwammerl)
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	2	Pfifferling (Eierschwammerl), getrocknet
3300	*	217	*	*	*	*	*	*	*	40	0	*	3	Pfifferling (Eierschwammerl), in Dosen
*	*	*	*	*	*	100	60	*	*	*	0	*	6	Reizker (Pilz)
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Rotkappe (Pilz)
3500	187	*	3,1	158	*	33	370	4900	2700	*	0	*	2,5	Steinpilz (Herrenpilz)
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Steinpilz (Herrenpilz), getrocknet
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Trüffel (Pilz)
<b>Hülsenfrüchte</b>														
*	*	4,9	*	*	*	828	174	2700	1400	440	0	540	1,5	Augenbohne (Kuhbohne), getrocknet
*	3	17	*	*	*	600	170	2600	1400	260	0	151	1,6	Erbsen, getrocknet
*	*	*	*	*	23	230	160	2000	*	*	0	*	17	Erbsen, grün, gekocht, abgetropft
2200	*	43	*	*	*	100	55	880	110	46	0	12	8,8	Erbsen, grün, in Dosen
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Goabohne (Flügel-, Manila-, Prinzessbohne), getrocknet
*	*	30	*	*	*	518	134	1700	1300	5600	0	340	5,1	Kichererbsen, getrocknet
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Kichererbsen, in Dosen
*	*	30	*	*	*	500	130	1600	0	550	0	*	5	Kichererbsen, roh
*	1,3	*	*	*	6	502	194	1800	1300	470	0	360	*	Limabohne (Mondbohne, Butterbohne)
*	*	*	*	*	*	80	70	660	*	*	0	*	*	Linsen, gekocht
*	13	*	*	*	170	567	295	2100	1700	410	0	490	15	Mungbohne, getrocknet
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Saubohnen, roh
6300	19	63	*	1,5	39	1030	460	2700	1700	1000	0	250	*	Sojabohne, getrocknet
*	11	6	*	*	130	490	230	2300	3500	*	0	140	3	Urbohne, getrocknet
600	14	67	*	210	*	503	177	2000	870	435	0	205	2,5	Weißer Bohne, getrocknet
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Alnatura Berglinsen, getrocknet
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	Alnatura Rote Linsen, getrocknet
<b>Sprossen</b>														
*	*	*	*	*	*	80	130	*	*	30	0	*	8	Alfalfa-Sprossen (Luzerne)
*	*	*	*	*	*	170	150	940	1100	220	0	92	22	Erbsensprossen
*	*	*	*	*	*	120	40	*	*	110	0	*	*	Getreidesprossen
*	*	*	*	*	*	230	150	*	*	270	0	*	10	Kichererbsensprossen
*	*	*	*	*	*	100	120	920	600	150	0	84	35	Linsensprossen
*	*	*	*	*	*	41	92	790	390	67	0	46	11	Mungbohnen-sprossen

Name	Energie kcal	Wasser g	Protein g	Kohlen- hydrate g	Fett g	α-Linolen- säure g	Ballast- stoffe g	Natrium mg	Kalium mg	Magnes. mg	Calcium mg	Phosphor mg	Eisen mg	Zink µg
<b>Algen</b>														
Arame Alge, getrocknet	295,7	*	8	64,5	0,1	*	*	1250	1742,3	600	1293	*	9	*
Dulce Alge, getrocknet	245,8	*	14,7	44,8	0,7	*	*	1220	401,9	270	401,9	*	0,0444	*
Nori Alge, getrocknet	342,4	*	35,6	49	0,7	*	*	266	1971,5	310	357,3	*	11,2	*
Wakame Alge, getrocknet	258,9	*	12,4	45,8	2,7	*	*	5700	7980,8	970	568,9	*	7,5	*
<b>Nüsse und Samen</b>														
Cashewnuss	567,1	4	17,5	30,5	42,2	0,15	2,9	14	552	270	31	373	2,8	2100
Edelkastanie (Marone)	195,2	44,9	2,48	41,2	1,9	0,049	8,37	1,5	707	45	33	87	0,0013	*
Erdnuss	567,0	5,2	26	8,3	48,1	*	10,9	11	661	163	40	341	1,8	*
Erdnuss, geröstet	584,8	1,6	26,4	9,4	49,4	*	11,4	5	777	180	65	410	2,3	*
Haselnuss	636,9	5,24	12	10,5	61,6	0,109	8,22	2	636	150	226	333	3,8	1900
Kokosnuss	359,3	44,6	3,92	4,78	36,5	*	9	35	379	39	20	94	2,3	785
Kokosraspel	606,0	*	5,6	6,4	62	*	24	28	750	90	22	160	3,6	*
Leinsamen	380,3	5,1	27,8	*	29,9	*	36,6	60	725	*	198	662	8,2	*
Macadamianuss	741,2	2,5	7,46	4,01	73	*	11,4	*	265	*	51	201	0,2	*
Mandel, süß	574,5	5,65	18,7	5,36	54,1	0,26	13,5	2	835	170	252	454	4,1	2200
Mohn	469,6	6,1	20,2	4,2	42,2	0,42	20,5	21	705	333	1460	854	9,5	8100
Paranuss	661,1	5,62	13,6	3,64	66,8	*	6,7	2	644	160	132	674	3,4	4000
Pekannuss	694,3	3,2	9,3	4,44	72	0,757	9,46	3	604	142	73	290	2,4	*
Pinienkerne	674,0	3	13	21,5	60	*	1	*	*	420	12	605	5,2	*
Pistazie	573,7	5,9	17,6	11,6	51,6	0,195	10,6	*	1020	160	136	500	7,3	1400
Sesam	557,6	5,2	17,7	10,2	50,4	0,67	11,2	45	458	347	783	607	10	458
Sonnenblumenkerne, geschält	596,2	5,6	26,5	12,3	49	*	6,3	2	725	420	98	618	6,3	*
Walnuss	654,4	4,38	14,4	10,6	62,5	7,83	6,14	2,4	544	135	87	409	2,5	2700
Wasserkastanie	80,1	79,6	1,4	14	0,3	*	3,6	10	490	*	5	77	0,7	*
<b>Nudeln</b>														
Nudeln, roh	361,6	10	12,5	75,2	1,2	*	*	5	*	*	22	165	1,5	*
Vollkornnudeln, roh	343,0	10	15	64	3	*	8	32	165	53	25	172	3,8	*
Alnatura Dinkelspirelli, getrocknet	361,1	*	12	75	0,9	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Alnatura Dinkel-Vollkorn-Rigatoni, getrocknet	338,5	*	13	64	3	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Alnatura Linguine smolato, getrocknet	373,5	*	12,8	74,9	2	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Alnatura Linguine Vollkorn, getrocknet	364,5	*	13	71,2	2,6	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Alnatura Penne semolato, getrocknet	370,3	*	12,5	74,4	2	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Alnatura Soja Tofu Tortellini	290,1	*	9,3	55,2	3,2	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Alnatura Soja-Tofu-Tortellini, getrocknet	290,1	*	9,3	55,2	3,2	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Alnatura Spaghetti semolato, getrocknet	371,6	*	12,5	74,7	2	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Alnatura Spirelli semolato, getrocknet	371,6	*	12,5	74,7	2	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Alnatura Vollkorn-Farfalle, getrocknet	364,5	*	13	71,2	2,6	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Alnatura Vollkorn-Spätzle, getrocknet	334,0	*	12	66	2	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Byodo Farfalle semola, bunt	350,0	*	12,1	72	1,5	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Byodo Filini (Suppennudeln)	351,0	*	12,1	72	1,5	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Byodo Lasagneplatten	352,0	*	12,1	72	1,5	*	*	*	*	*	*	*	*	*