


NÄHRWERT TABELLE

Wie viel Phosphat und Kalium enthalten die Lebensmittel?

Nährwert-Tabelle (eine kleine Auswahl)

Lebensmittel	E	Na	K	Ca	P	P-E-Q
Milchprodukte 						
Trinkmilch 3,5%	3,3	48	157	120	92	27,9
Buttermilch	3,5	57	147	109	90	25,7
Joghurt 3,5%	3,3	48	157	120	102	30,9
Kondensmilch 30%	8,8	128	420	315	246	28,0
Sahne 30%	2,4	34	112	80	63	26,3
Saure Sahne 10%	3,1	58	158	110	88	28,4
Doppelrahmfrischkäse	11,3	375	95	79	137	12,1
Mozzarella	18,6	500	100	450	350	18,8
Speisequark 40%	11,1	34	82	95	187	16,8
Brie 60%	22,6	640	152	400	188	8,3
Butterkäse 60%	17,0	700	100	600	300	17,6
Camembert 60%	17,9	720	95	490	310	17,3
Edamer 45%	24,8	520	67	678	403	16,3
Emmentaler 45%	28,9	280	95	1029	627	21,7
Gouda 40%	24,7	600	100	800	443	17,9
Parmesan 37%	35,6	600	131	1178	743	20,9

Fisch



Hering	18,0	117	360	34	250	13,9
Kabeljau	17,7	72	352	26	194	11,0

Lebensmittel	E	Na	K	Ca	P	P-E-Q
--------------	---	----	---	----	---	-------

Fisch



Seelachs	18,3	81	374	14	300	16,4
Rotbarsch	18,2	80	308	22	201	11,0
Forelle	19,5	63	413	12	242	12,4
Lachs	19,9	51	371	13	266	13,4

Fleisch



Hähnchen	19,9	83	359	12	212	10,7
Pute	19,2	63	300	25	226	11,8
Kalbfleisch (Keule)	20,7	86	343	13	198	9,6
Rindfleisch (Keule)	21,0	80	357	3	195	9,3
Schweinefleisch (Kamm)	16,7	76	252	5	139	8,3

Wurst



Bierschinken	16,6	753	261	15	152	9,2
Fleischwurst	9,9	829	199	14	129	13,0
Mortadella	13,9	1090	213	13	160	11,5
Gek. Schinken	19,5	965	270	10	136	7,0

Hühnerei



Hühnerei	12,8	144	147	54	214	16,7
----------	------	-----	-----	----	-----	------

Eiklar ist phosphatfrei. Phosphat ist nur im Eigelb

Lebensmittel	E	Na	K	Ca	P	P-E-Q
--------------	---	----	---	----	---	-------

Reis/Nudeln



Naturreis	7,8	10	238	16	282	36,2
Reis, poliert	7,4	4	109	6	114	15,4
Nudeln, eifrei	12,5	5		22	165	13,2

Brot



Roggenmischbrot	6,9	537	185	47	136	19,7
Roggenschrot-Vollkornbrot	7,3	527	291	37	198	27,1
Weißbrot	8,2	540	130	58	90	11,0
Weizenmischbrot	6,7	553	177	36	127	19,0
Weizenschrot-Vollkornbrot	7,8	448	220	31	196	25,1
Knäckebrötchen	10,0	463	436	55	301	30,1

Gemüse



Blumenkohl	2,4	16	328	22	54	22,5
Bohnen	2,4	2	243	56	38	15,8
Broccoli	3,3	19	279	58	82	24,8
Endivien	1,8	53	346	54	54	30,0
Erbsen	5,8	1	340	26	100	17,2
Gurken	0,6	8	160	15	23	38,3
Kartoffeln	2,0	3	411	6	56	28,0
Kohlrabi	2,0	30	322	68	51	25,5

Lebensmittel	E	Na	K	Ca	P	P-E-Q
--------------	---	----	---	----	---	-------

Gemüse



Kopfsalat	1,3	8	172	20	22	16,9
Möhren	1,1	60	320	41	36	32,7
Paprika	1,2	2	177	10	29	24,2
Lauch	2,2	5	267	63	46	20,9
Radieschen	1,1	17	255	26	18	16,4
Rosenkohl	4,5	5	350	32	76	16,9
Rotkohl	1,5	11	267	35	32	21,3
Spargel	1,9	4	203	26	46	24,2
Spinat	2,5	65	554	117	55	22,0
Tomate	1,0	3	242	9	18	18,0
Weißkohl	1,3	13	255	45	36	27,7
Zucchini	1,6	3	177	30	25	15,6
Mais	3,0	+	300	2	83	27,7




Pilze

Champignons	4,1	8	390	10	120	29,3
Pfifferlinge	2,4	3	367	4	56	23,3
Steinpilze	5,4	6	341	4	85	15,7



Obst

Apfel	0,3	3	122	7	12	40
-------	-----	---	-----	---	----	----

Lebensmittel	E	Na	K	Ca	P	P-E-Q
Obst						
 Aprikosen	1,0	2	280	17	22	22,0
Birne	0,5	2	128	9	13	26,0
Banane	1,1	1	382	8	27	24,5
Erdbeeren	0,8	2	147	24	26	32,5
Honigmelone	0,9	20	330	13	21	23,3
Kirschen	0,9	3	229	17	20	22,2
Mandarinen	0,6	2	150	33	19	31,7
Nektarine	0,9	9	270	4	24	26,7
Pfirsich	0,7	1	194	8	21	30,0
Orange	1,0	1	165	42	22	22,0
Weintrauben	0,7	2	192	12	20	28,6
Wassermelone	0,6	1	114	8	11	18,3

Legende:

- E = Eiweiß
- Na = Natrium
- K = Kalium
- Ca = Calcium
- P = Phosphat
- P-E-Q = Phosphor-Eiweiß-Quotient

Markierung der Lebensmittel

- Rot = für Sie nicht geeignet
- Blau = weniger geeignet
- Grün = gut geeignet

Bedenken Sie auch hier:

Die Menge macht's, dass es für Sie ein Gift ist!