


# NÄHRWERT TABELLE

## Wie viel Phosphat und Kalium enthalten die Lebensmittel?

Nährwert-Tabelle (eine kleine Auswahl)

Lebensmittel	E	Na	K	Ca	P	P-E-Q
<b>Milchprodukte</b> 						
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
<b>Obst</b>						
 <b>Aprikosen</b>	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!**