

Wählen Sie richtig und geschmacksvoll!

Panik!			Nüsse 642			Schmalz 891		Honig-Nougat 479 Bittere Schokolade 542 Milchschokolade 565
Rot	Zwieback 410 Kekse 418 Kräckers 428			Salami 424	Gorgonzola 358 Parmesankäse 374	Maionese 655 Butter 758 Pflanzenöl 900		Zucker 392
Gelb	Brot (Typ 00) 290 Hartweizennudeln 356 Cornflakes 364 Geschälter Reis 362 Eiernudeln 368	Kartoffeln 102	Bananen 102		Mozzarella 243			Marmelade 222 Milcheis 218 Honig 303
Grün		Zucchini 13 Auberginen 16 Radicchio 18 Tomaten 19 Salat 24 Paprika 26 Zwiebeln 31 Möhren 35	Wassermelone 29 Erdbeeren 29 Aprikosen 30 Orangen 43 Kirschen 44 Äpfel 48 Ananas 70 Melonen 70	Kalbfleisch 92 Hühnerbrust 152 Roher Schinken 159 Schweinefleisch 160			Kabeljau 94 Tintenfisch 144 Forelle 156 Krabben 158 Thunfisch 166 Flunder 179	

Stärkehaltige
Lebensmittel



Gemüse



Obst



Fleisch



Milchprodukte
und Eier



Fette



Fisch



Süßspeisen



Die Werte sind in Kcal gezeigt und beziehen sich auf 100gr. des Produktes