



Milch:

Es würde den Rahmen dieses Protokolls sprengen, alle Milchsorten einzeln aufzuführen. Da wir die Information aber benötigen, bitten wir Sie um folgendes: Markieren Sie hinter den Zahlen, die Ihren Verzehr angeben, welche Milchart Sie verwendet haben:

- H = H-Milch
- P = pasteurisierte Milch
- V = Vorzugs-, Rohmilch
- S = Sterilmilch

Auch hier: ein Blick auf die Verpackung bringt Klarheit.

Milch im Kaffee:

Verwenden Sie nur kleine Mengen Milch (z.B. im Kaffee oder Tee), rechnen Sie diese bitte um auf ein Glas Milch, indem Sie sich an einem Eßlöffel orientieren. Die Menge von 13 EL entspricht einem Glas Milch oder anders aufgedrückt, 1 EL bedeutet  $\frac{1}{13}$  Glas Milch.

Joghurt:

Als Portion für Joghurt haben wir den Eßlöffel gewählt. Essen Sie einen Becher Joghurt, achten Sie bitte darauf, wieviel Gramm dieser Becher enthält (125g, 150g, 175g, 500g ...) und rechnen den Inhalt bitte um auf Eßlöffel. So entspricht z.B. ein Becher Joghurt von 150 g  $7 \frac{1}{2}$  Eßlöffel (1 EL = 20g).

Schlagsahne:

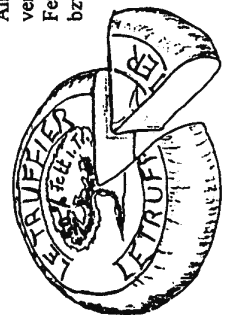
Durch das Schlagen verdoppelt sich das Volumen der Sahne, d.h. 1 EL geschlagene Sahne entspricht  $\frac{1}{2}$  EL flüssiger Sahne bzw. ein gehäufter EL geschlagene Sahne entspricht 1 gestrichenem EL flüssiger Sahne.

Käse:

Für Käsecken/Frischkäse haben wir als Portionsgröße außer Scheiben noch Eßlöffel (EL) dazugeschrieben.

Käse, mager (bis 40% Fett i. Tr.)	Käse, fett (mehr als 45 % Fett i. Tr.)
<ul style="list-style-type: none"> <li>•Diätkäse (fettreduzierter Käse)</li> <li>•Harzer Käse</li> <li>•Mainzer Käse</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Bergkäse</li> <li>•Chester</li> <li>•Emmentaler</li> <li>•Butterkäse</li> <li>•Brie</li> </ul>

Alle anderen Käsesorten (auch Frischkäse) werden in verschiedenen Fettstufen angeboten, meist jedoch in den höheren Fettstufen. Achten Sie bitte auf die Kennzeichnung auf der Ware bzw. an der Käsetheke.



Milch und Milchprodukte		1. Tag Sonn- tag	2. Tag Mon- tag	3. Tag Dien- tag	4. Tag Mitt- woch	Gesamt
69	Milch	0,3 % - 1,8 % Fett	200 ml			
	1 Glas	mind. 3,5 % Fett	200 ml			
70	Kakaogetränk (Fertigprodukt)		200 ml			
71	Molke, Brottrunk		200 ml			
	1 Glas					
72	Joghurt, Dick- milch, Buttermilch	0,3 % - 1,8 % Fett	20 g			
	Kefir	mind. 3,5 % Fett	20 g			
73	Fruchtjoghurt, -dickmilch, -kefir, -buttermilch,	0,3 % - 1,8 % Fett	20 g			
	1 geh EL	mind. 3,5 % Fett	20 g			
74	Saure Sahne (10 % Fett)		20 g			
75	Crème fraîche, Schmand		20 g			
	1 geh EL					
76	Schlagsahne (flüssig)		10 g			
	1 EL					
77	Kondensmilch, Kaffeeahm		5 g			
	1 TL					
<b>Käse, Quark, Eier</b>						
78	Käse	mager	30 g			
	1 Schb / 1 geh EL	bis 40 % Fett i. Tr. fett				
79	Quark, Hüttenkäse,	ab 45 % Fett i. Tr.	30 g			
	1 geh EL	bis 20 % Fett				
80	Quark	ab 30 % Fett	30 g			
	1 geh EL	bis 20 % Fett				
81	Fruchtquark	ab 30 % Fett	30 g			
	1 geh EL					
82	Eier		55 g			
	1 Stick					

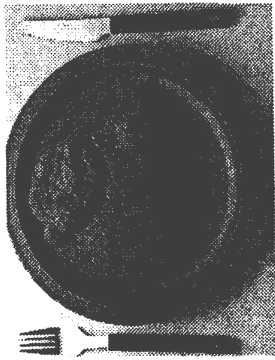


Wir haben im Protokoll nicht nach Fleisch von verschiedenen Tierarten unterschieden. Wir bitten Sie, dies zu tun, indem Sie hinter Ihre notierte Portion jeweils einen der unten genannten Buchstaben schreiben.



- S = Schwein
  - H = Hammel
  - R = Rind
  - K = Kalb
  - L = Lamm
  - W = Wild/Hase
- (Geflügel - vgl. Zeile 84)
- mager = wenig marmoriert oder kein Fettrand  
fett = stark marmoriert oder mit sichtbarem Fettrand

**Fleisch (das gleiche gilt für Geflügel, Innereien, Fisch):** Wenn Sie Gerichte mit Fleisch, Geflügel, Innereien oder Fisch essen, schätzen Sie bitte ab, wie groß die Portionen sind. Hier einige Beispiele für das, was wir unter einer Portion verstehen: 1 mittelgroßes Schnitzel oder Kotletti, 2 mittelgroße Hackfleischbällchen, 1 Hähnchenschenkel, 5 Fischstäbchen. Gibt es z. B. Sauce oder Kräuter dazu, notieren Sie dies bitte bei dem jeweiligen Lebensmittel (Bsp.: Gulasch).



Bei **verpackt gekauften Gerichten** steht häufig die Fleisch- bzw. Fischeinwaage auf der Packung, so daß Sie den von Ihnen verzehrten Anteil errechnen können.

**Fleisch, paniert und gebraten:** Notieren Sie dies bitte als 1 Portion Fleisch + eine entsprechende Menge Fett (zum Anbraten) + Paniermehl. Wenn Sie Fisch fertig paniert kaufen, finden Sie auf der Packung häufig das Gewicht der Panade angegeben.

**Fleisch, gebraten:** Schreiben Sie bitte außer dem Fleisch auch das Fett auf, das (schätzungsweise) zum Anbraten nötig war.

**Fleisch, gekocht oder gegrillt:** Wenn kein Fett oder ähnliches zur Zubereitung verwendet wurde, reicht es, wenn Sie Ihre Portion Fleisch eintragen.

**Wurst:** Für Streichwurst, Kalbsleberwurst, etc. haben wir als Portionsgröße außer Scheiben auch Eßlöffel (EL) angegeben. Magere Wurstsorten sind z.B. Jagdwurst, Bierwurst, Fleischwurst, Diätwurst (kalorienreduzierte Wurst). Fette Wurstsorten sind z.B. Streichwurst, Mettwurst, Kalbsleberwurst, Salami.

**Fisch:** Fisch, mager: Schellfisch, Kabeljau, Zander, Flunder, Barsch, Seelachs, Scholle, (See)Hecht, Seezunge, Steinbutt, Katfisch, Heilbutt, Forelle, Rotbarsch  
Fisch, fett: Karpfen, Sardine, Hering, Makrele, Lachs, Thunfisch, Aal, Schillerlocke, Brassen

**Fischkonserven:** Dazu zählen geräucherter Fisch, Fisch aus Dosen oder Gläsern. Achten Sie bitte auf die auf der Verpackung angegebene Fischeinwaage und notieren Sie bitte Sauce etc. extra.

		1. Tag Sonn- tag	2. Tag Mon- tag	3. Tag Dien- tag	4. Tag Mitt- woch	Gesamt
<b>Fleisch, Fleischwaren, Wurst</b>						
83a	Rind-, Kalbfleisch 1 Port					150 g
	mager					
	fett					150 g
83b	Schweinefleisch 1 Port					150 g
	mager					
	fett					150 g
83c	Sonstiges Fleisch, z.B. Wild, Lamm, Pferd, Kaninchen 1 Port					150 g
	mager					
	fett					150 g
84	Geflügel 1 Port					150 g
85	Innereien 1 Port					150 g
86	Schinken, z.B. Knochenschinken, Lachsschinken 1 Schb					30 g
	ohne Fettrand					
	wie gewachsen					30 g
87	Wurst 1 Schb / 1 geh EL					20 g
	mager					
	bis 30 % Fett					
	fett					20 g
	mehr als 30 % Fett					
88	Würstchen, Bratwurst 1 Stck					100 g
<b>Fisch, Meeresfrüchte</b>						
89	Suß-, Salzwasser- fisch 1 Port					150 g
	mager					
	fett					150 g
90	Fischkonserve, z.B. Rollmops 1 Port					80 g
91	Muscheln, Krabben u.a. 1 Port					100 g

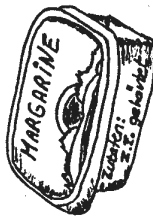


**Speiseöl:**

Bei **kaltgepressten, nicht raffinierten** Speiseölen steht auf der Packung „*kalt gepreßt*“, „*kalt geschlagen*“ u.a. Wenn Sie keine besondere Kennzeichnung finden, dann handelt es sich um raffiniertes Speiseöl.

**Margarine:**

Information darüber, ob es sich bei der Margarine um **gehärtete** oder **ungehärtete** Fette handelt, finden Sie auf der Verpackung. Um ungehärtete Margarine handelt es sich, wenn es auf der Verpackung steht. Finden Sie keine Kennzeichnung bzw. den Hinweis z. T. „gehärtet“, notieren Sie diese Margarine bitte bei *Margarine gehärtet*.



**Suppe, Eintopf:**

Wenn Sie Ihre Suppe nicht aus einer Tasse (150 ml), sondern einem Teller (250 ml) essen, notieren Sie bitte, daß Sie 1 2/3 Portionen gegessen haben.

**Suppe, Eintopf, Feinkostsalat mit / ohne Fleischeinlage:** Sind Fleisch, Wurst, Schinken, Krabben, Sardinen u.a. in ihrem Gericht enthalten, schreiben Sie dies bitte zu den Produkten mit Fleischeinlage.

		1. Tag Sonn- tag	2. Tag Mon- tag	3. Tag Dien- tag	4. Tag Mitt- woch	Gesamt
<b>Fette, Öle</b>						
92	Butter 1 gestr TL		5 g			
93	Margarine, ungehärtet 1 gestr TL		5 g			
94	Margarine, gehärtet 1 gestr TL		5 g			
95	Halbfettmargarine 1 gestr TL		5 g			
96	kaltgepresstes, nicht raffiniertes Speiseöl 1 EL		8 g			
97	raffiniertes Speiseöl 1 EL		8 g			
98	Plattenfett, z.B. Kokosfett 1 Würfel		25 g			
99	Schmalz, Speck 1 gestr TL		5 g			
<b>Suppen, Saucen, Dressing, Feinkostsalate - Fertigprodukte -</b>						
100	Suppe 1 Tasse	ohne Fleisch, Wurstwaren	150 ml			
		mit Wurstwaren	150 ml			
101	Eintopf 1 Port	ohne Fleisch, Wurstwaren	450 g			
		mit Wurstwaren	450 g			
102	Sauce 1 EL	klar	12 g			
		gebunden	15 g			
103	Feinkostsalat 1 Tasse	ohne Fleisch, Wurstwaren	30 g			
		mit Wurstwaren	30 g			
104	Tomatenmark 1 gestr TL		5 g			
105	Tomatenketchup, Grillsauce u.a.		15 g			
106	Salatdressing 1 EL		15 g			
107	Mayonaise 1 gestr TL		5 g			

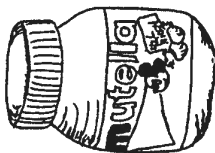


**Fruchtaufstrich, roh und ungesüßt:** Bitte notieren Sie dies bei der entsprechenden Obstsorte (Zeile 57 - 64).

**Fruchtaufstrich, erhitzt:** Tragen Sie dies bitte bei *Obstkompott, Obst gedünstet, Obstkonserve* (Zeile 65) ein. Dort können Sie unterscheiden nach *gesüßt* und *ungesüßt*.

**Nußcreme / Nußmus:** **Nußcreme** enthält außer den Nüssen auch Fette, Süßungsmittel etc., während **Nußmus** zu 100 % aus den jeweiligen Nüssen - ohne sonstige Zusätze - besteht. Ein Blick auf das Etikett kann Ihnen bei der richtigen Zuordnung helfen.

**Vegetarische Brotaufstriche:** Hierzu zählen z.B. Tartex-Aufstriche, Tofu-Würste, vegetabile Pasten. Nicht dazu gehören Erzeugnisse wie Zwiebelschmalz auf vegetarischer Basis. Diese schreiben Sie bitte zu *Margarine ungehärtet*.



		1. Tag Sonntag	2. Tag Montag	3. Tag Dienstag	4. Tag Mittwoch	Gesamt
<b>Brotaufstriche</b>						
108	Konfitüre, Gelee mit Zucker					5 g
	Marmelade ohne Zucker					5 g
109	Nuß-Nougat-Creme, Nußcreme					5 g
110	Nußmus, z.B. Erdnußmus					5 g
	1 gestr TL					
111	Vegetarische Brotaufstriche					5 g
1 gestr TL						
<b>Süßungsmittel</b>						
112	Haushaltszucker					5 g
	1 gestr TL					
113	Diätzucker, Milchsüßholz, Zucker- austauschstoffe					5 g
	1 gestr TL					
114	Roh(röhr)zucker, Brauner Zucker, Sucanat					5 g
	1 gestr TL					
115	Honig					5 g
	1 gestr TL					
116	Ahornsirup, Melasse, Apfel-, Birnen- dicksaft					5 g
	1 gestr TL					
117	Süßstoff					
	1 Tropfen / 1 Tab					

*Nicht schlapp machen ...  
... das Ziel ist schon in Sicht!*



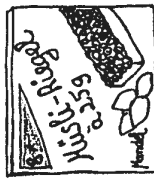
**Süßigkeiten / Knabbereien:**

Bei der unüberschaubaren Vielfalt von Süßigkeiten und Knabbereien, die es inzwischen gibt, konnten wir nur einige beispielhaft auflisten. Sollten Sie eine Süßigkeit essen, die nicht im Protokoll vorkommt, ordnen Sie diese bitte einer ähnlichen Süßigkeit zu. Süßigkeiten / Knabbereien haben sehr unterschiedliche Portionsgrößen. Achten Sie deshalb bitte auf das Gewicht, das auf der Verpackung angegeben ist. Gleichen Sie die Portion bitte der im Protokoll an, indem Sie Bruchteile oder ein Vielfaches aufschreiben.

**Pudding, Creme u.a.:**

Hierbei handelt es sich in der Regel um Fertigprodukte. Bei selbsthergestellten Produkten schreiben Sie bitte die Einzelzutaten auf. Als Portion haben wir den Eßlöffel gewählt. Essen Sie einen Becher Pudding, achten Sie bitte darauf, wieviel Gramm dieser Becher enthält (125 g, 150 g, 175 g ...) und rechnen den Inhalt bitte auf Eßlöffel um (1 EL = 20 g).

**Schoko- / Müsliriegel:**



Die auf dem Markt angebotenen Riegel sind vom Gewicht her sehr unterschiedlich. Wir haben 60 g für einen Riegel vorgegeben. Schauen Sie bitte auf der Verpackung nach, wieviel Ihr Riegel wiegt und notieren Sie bitte eine entsprechende Portion.


Bspl.: Hamuta = etwa 22 g = 1/3 Portion Schokoriegel

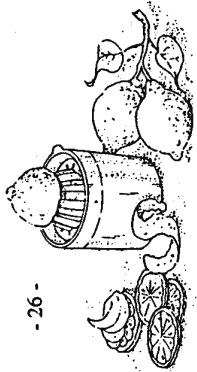
**Schokolade:**



Eine Rippe bedeutet



		1. Tag Sonntag	2. Tag Montag	3. Tag Dienstag	4. Tag Mittwoch	Gesamt
						
<b>Süßspeisen, Süßigkeiten</b>						
118	Vollkornkeks 1 Stck	mit Zucker	5 g			
		mit Honig, Ursüße u.a.	5 g			
119	Keks 1 Stck		5 g			
	Pudding, Creme, Vanillesauce	mit Zucker	20 g			
120	1 geh EL	mit Honig, Ursüße u.a.	20 g			
	Müsliriegel, Fruchtschnitte	mit Zucker	25 g			
121	1 Stck	mit Honig, Ursüße u.a.	25 g			
122	Schokoladenriegel, z.B. Mars, Lion 1 Stck		60 g			
123	Schokolade, Kakaopulver 1 Rippe, 2 geh EL		15 g			
124	Carobsüßigkeiten, z.B. Caroblade 1 Rippe		15 g			
		mit Zucker	10 g			
125	Praline, Marzipan 1 Stck	mit Honig, Ursüße u.a.	10 g			
126	Negerkuß, Baiser 1 Stck		20 g			
127	Bonbons, Gummibonbons, Lakritz 2 Stck		5 g			
128	Speiseeis 1 kleine Kugel		30 g			
<b>Knabbereien</b>						
129	Cracker (salzig), Käsegebäck 1 Stck		4 g			
130	Erdnussflips, Kartoffelchips 1 Tasse		30 g			
131	Salzstangen, -brezeln 10 Stck		15 g			
132	Popcorn, Reiswaffeln 1 Tasse / 2 Stck		15 g			



**Fruchtsaft u.a.:**

Hier bitte genau auf die Verpackung schauen, damit Sie sicher wissen, ob es sich bei Ihrem Getränk um Fruchtsaft, Fruchtsaftgetränk, Fruchtnektar oder Diätsaft handelt.

**Fruchtsaft, frisch gepreßt:** Diesen Saft notieren Sie bitte bei *Fruchtsaft*.

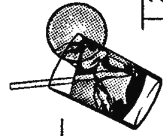
**Fruchtsaftgetränk, selbst gemacht, gesüßt:** Bei Säften, die verdünnt werden müssen, notieren Sie bitte die entsprechende Menge bei *Wasser, Mineralwasser, und Fruchtnektar, Fruchtsaftgetränk*.



**Kaffee, Tee:**

Nehmen Sie *Milch oder Zucker* im Kaffee oder Tee zu sich, tragen Sie diese bitte extra bei *Milch* (Zeile 69) bzw. *Zucker* (Zeile 112-117) ein (vgl. Hinweis auf Seite 16).

Getränke	1. Tag Sonntag				2. Tag Montag				3. Tag Dienstag				4. Tag Mittwoch				Gesamt
133 Wasser, Mineralwasser 1 Glas																	200 ml
134 Fruchtsaft 1 Glas																	200 ml
135 Fruchtnektar 1 Glas																	200 ml
136 Multivitamin-saft, vitaminisierter Fruchtsaft, 1 Glas																	200 ml
137 Multivitamin-Fruchtnektar 1 Glas																	200 ml
138 Diätnektar, -fruchtsaftgetränk 1 Glas																	200 ml
139 Gemüsesaft 1 Glas																	200 ml
140 Milchsaurer Gemüsesaft 1 Glas																	200 ml
141 Limonade, Cola-Getränke 1 Glas																	200 ml
142 Kalorienreduzierte Erfrischungs- getränke, 1 Glas																	200 ml
143 Kaffee, schwarzer Tee 1 Tasse																	150 ml
144 Früchte-, Kräutertee, Malzkaffee 1 Tasse																	150 ml
145 Bier, Apfelwein 1 Glas																	200 ml
146a Weißwein, Sekt 1 Glas																	200 ml
146b Rotwein 1 Glas																	200 ml
146c Sekt 1 Glas																	200 ml
147 Spirituosen, z.B. Schnaps, Likör 1 Glas																	20 ml
148 Bowle, Longdrink, Cocktail 1 Glas																	200 ml
149 Malzbier 1 Glas																	200 ml
150 Alkoholfreies Bier 1 Glas																	200 ml
151a Sportlergetränk, z.B. Isostar 1 Dose																	250 ml
151b Sonstige koffeinhaltige Getränke, z.B. Red Bull 1 Dose																	250 ml





- H**ackfleisch 83  
 Hafer 20  
 Haferflocken 17  
 Haferflocken, selbst gequetscht 20  
 Halbfettmargarine 95  
 Hammelfleisch 83  
 Handkäse 78  
 Harzer Käse 78  
 Haselnüsse 67  
 Haushaltszucker 112  
 Hefe (-) 17  
 Hefeflocken 17  
 Hefekuchen 9  
 Hefekuchen, Vollkorn- 8  
 Heidelbeeren 62  
 Hering, eingelegt 90  
 Himbeeren 62  
 Hirse 20  
 Honig 115  
 Honigmelone 64  
 Huhn 84  
 Hühnerbrühe 100  
 Hülsenfrüchte 43  
 Hüttenkäse 79  
 Innerelen 85  
 Irish stew 101  
 Isostar 151  
 Jagdwurst 87  
 Joghurt 72  
 Joghurt, Frucht- 73  
 Joghurt, kalorienreduziert 72  
 Joghurt, Frucht- kalorienreduziert 73  
 Johannisbeeren 62  
**K**affee 144  
 Kaffeerahm 77  
 Kakaogetränk (Fertigprodukt) 70  
 Kakaopulver 123  
 Kaki 63  
 Kalamaris 91  
 Kalbfleisch 83  
 Kapuzinerkresse 47  
 Karakaffee 144  
 Karotten 35  
 Kartoffeln 28  
 Kartoffelchips 130  
 Kartoffelklöße  
 (Fertigprodukt) 29  
 Kartoffelpuffer 31  
 Kartoffelpüree  
 (Fertigprodukt) 29  
 Kartoffelsalat 103  
 Kartoffelstärke 16  
 Käse, fett 78  
 Käse, kalorienreduziert 78  
 Käse, mager 78  
 Käsegebäck 129  
 Kaugummi (-)  
 Kaviar 91  
 Kefir 72  
 Keks 119  
 Keks, Vollkorn- 118  
 Ketchup 105  
 Kichererbsen 43  
 Kidney-Bohnen 43  
 Kirschen 61  
 Kiwi 63  
 Knabberstangen, Vollkorn- 131  
 Knäcke, Vollkorn- 4  
 Knäckebröt 5  
 Knackwurst 88  
 Knetteigkuchen 7  
 Knetteigkuchen, Vollkorn- 6  
 Knoblauch 49  
 Knochenbrühe 86  
 Knödel, halb und halb (Fertigprodukt) 29  
 Kochkäse 78  
 Kohlrabi 36  
 Kokosflocken 68  
 Kokosfett 98  
 Kokosnuß 63  
 Kokosraspel 68  
 Kondensmilch 77  
 Konfitüre 108  
 Kopfsalat 32  
 Krabben 91  
 Kräuter, frisch 46  
 Kräuter, getrocknet (-)  
 Kräuterkäse 78  
 Kräutertee 144  
 Kresse 47  
 Kroketten 31  
 Kuchen 6-9  
 Kürbis 33  
 Kürbiskerne 68  
**L**achs 91  
 Lachsschinken 86  
 Lakritz 127  
 Lammefleisch 83  
 Lauch 34  
 Laugengebäck 3  
 Laugengebäck, Vollkorn- 1  
 Leberwurst 87  
 Leinsamen 68  
 Leitungswasser 133  
 Likör 147  
 Limabohnen 43  
 Limonade 141  
 Limonen 60  
 Linsen 43  
 Löffelbiskuit 119  
 Löwenzahn 32  
 Longdrink 148  
 Lyoner Wurst 87  
**M**agermilchpulver 78  
 Mais 39  
 Malsmehl 15  
 Maizbier 149  
 Maizkaffee 144  
 Mandarinen 60  
 Mandeln 67  
 Mango 63  
 Mangold 44  
 Margarine, gehärtet 94  
 Margarine, halbfett 95  
 Margarine, ungehärtet 93  
 Marinaden 106  
 Marmelade 108  
 Marone 39  
 Marzipan 125  
 Mascarpone 79/80  
 Mate Tee 143  
 Mayonnaise 107  
 Meerrettich 47  
 Mehl, Auszugs- (hell) 15  
 Mehl, Vollkorn- 14  
 Mehlschwitze 102  
 Melasse 116  
 Melone 64  
 Milch 69  
 Milchpulver 78  
 Milchzucker 113  
 Mineralwasser 133  
 Minestrone 101  
 Mirabellen 61  
 Miracel Whip 107  
 Miso 56  
 Mixed Pickles 37  
 Mohr 68  
 Möhre 35  
 Molke 71  
 Mortadella 87  
 Multivitamin-Fruktnektar 137  
 Multivitaminensaft 136  
 Mung- oder Mungbohnen 43  
 Mürbeteigkuchen 7  
 Mürbeteigkuchen, Vollkorn- 6  
 Muscheln 91  
 Müsliriegel 121  
**N**aturreis 22  
 Negerkuß 126  
 Nudeln, Vollkorn- 24  
 Nudeln, weiß 25  
 Nudelsalat 103  
 Nüsse 67  
 Nuß-Nougat-Creme 109  
 Nußcreme 109  
**O**bst, gedünstet 65  
 Obst, kalorienreduziert 65  
 Obst, tiefgefroren (vgl. S. 14)  
 Obstkompott 65  
 Obstkompott, kalorienreduziert 65  
 Obstkonserven 65  
 Obstkonserven, kalorienreduziert 65  
 Obstkuchen 9  
 Obstkuchen, Vollkorn- 8  
 Öl, kaltgepresst, nicht raffiniert 96  
 Öl, raffiniert 97  
 Oliven 42  
 Orange 59  
**P**almherzen 41  
 Pampelmuse 59  
 Paniermehl 15  
 Paniermehl, Vollkorn- 14  
 Papaya 63  
 Paprika 33  
 Paranesse 67  
 Parboiled Reis 23  
 Pastinake 39  
 Pellkartoffeln 28  
 Petersilie, frisch 46  
 Petersilienwurzel 39  
 Pfirsich 61  
 Pflaumen 61  
 Pflaumenkompott 65  
 Plize 45  
 Pistazienkerne 67  
 Pizza 13  
 Pizza, Vollkorn- 12  
 Pizza-Baguette 13  
 Plattenfette 98  
 Plockwurst 87  
 Pommes frites 31  
 Popcorn 132  
 Porree 34  
 Postelein-Salat 32  
 Praline 125  
 Pudding 120  
 Pudding, kalorienreduziert 120  
 Puddingpulver 16  
 Puderzucker 112  
 Puffmais 132  
 Pumpenbrühe 2  
 Putenbrust 84  
**Q**uark, bis 20% Fett 79  
 Quark, kalorienreduziert 79  
 Quark, mehr als 30% Fett 80



