

Die Relative Nährstoffdichte RND von Lebensmitteln und Lebensmittelgruppen																			
Lebensmittel		Vitamine								Mineralstoffe						RND	Vitamine		
roh	r	A Retinol äqu.	E Tocopherol	B1 Thiamin	B2 Ribovlavin	B5 Phantotensäure	B6 Pyridoxin	B7 Biotin	B9 Folsäure	K Kalium	Ca Calcium	Mg Magnesium	Fe Eisen	Mn Mangan	J Jod		C Ascorbinsäure	D Calciferol	B12 Cobalamin
gegart	g																		
industriell verarbeitet	v																		
Blattsalat	r	28	5,4	6,7	4,3	5,7	5,7	4,7	24	18	4,1	3,5	9,7	9,3	3,5	9,5	21	0,0	0,0
Gemüse	g	14	5,0	4,4	4,6	3,9	5,8	3,8	11	12	3,9	5,0	6,0	5,9	1,6	6,2	22	0,0	0,0
Pilze	g	2,3	0,4	4,3	13	28	1,8	23	3,7	11	0,8	2,3	11	4,6	4,0	8,0	3,2	28	0,0
Sprossen	r	0,3	0,8	7,3	6,1	6,1	3,3	5,1	14	9,6	1,2	3,4	3,6	5,0	0,7	4,7	7,4	0,0	0,0
Hülsenfrüchte reif	g	0,1	0,5	2,4	1,2	1,1	1,5	2,8	2,0	3,1	0,6	2,7	2,8	3,9	0,4	1,8	0,1	0,0	0,0
Kartoffeln	g	0,0	0,1	1,7	0,1	1,8	2,5	0,2	0,8	5,6	0,2	1,8	1,9	1,0	0,5	1,3	4,4	0,0	0,0
Topinambur	g	0,1	0,7	5,9	1,8	0,4	1,9	1,4	3,0	9,7	0,4	2,2	11	0,8	0,0	2,8	1,3	0,0	0,0
Tofu fest	g	0,0	1,9	0,4	0,8	0,0	0,4	0,7	0,7	1,1	2,7	3,5	3,3	5,5	0,5	1,5	0,0	0,0	0,0
Sojaprodukte Ferment.	g	0,1	1,1	1,4	0,7	1,1	2,0	3,4	5,2	0,6	3,3	8,6	3,9	3,0	0,1	2,5	0,0	0,0	0,0
Obst	r	1,2	1,8	1,4	1,3	1,6	1,5	1,5	1,9	4,2	0,8	1,7	1,8	4,2	0,3	1,8	23	0,0	0,0
Nüsse	r	0,0	4,6	1,6	0,4	0,6	0,9	2,3	0,9	1,2	0,2	1,7	0,8	2,5	0,1	1,3	0,0	0,0	0,0
Walnüsse	r	0,0	10	0,9	0,3	0,5	1,6	2,6	0,7	0,9	0,2	1,2	0,6	2,5	0,0	1,6	0,1	0,0	0,0
Kerne	r	0,0	5,4	3,4	0,5	0,7	1,5	2,4	1,1	1,6	1,7	3,8	2,1	6,1	0,1	2,2	0,0	0,0	0,0
Avocado	r	0,3	1,6	0,9	1,9	3,2	5,1	3,8	1,5	4,7	0,2	1,1	0,5	0,9	0,2	1,9	0,2	0,0	0,0
Hafer Vollkornflocken	r	0,0	0,4	3,5	0,8	1,2	3,6	2,8	1,6	1,2	0,4	2,3	2,6	8,8	0,2	2,1	0,0	0,0	0,0
Vollkornbrot	v	0,0	0,5	1,4	1,0	1,0	0,9	1,2	0,9	1,6	0,3	1,8	1,7	5,1	0,1	1,3	0,0	0,0	0,0
Weißbrote	v	0,0	0,3	0,6	0,4	1,1	0,1	0,6	0,6	0,6	0,5	0,6	0,4	1,6	0,2	0,6	0,0	0,0	0,0
Pizzateig gebacken	v	0,1	0,8	0,3	0,0	0,1	0,1	0,2	0,1	0,4	0,0	0,2	0,2	0,5	0,2	0,2	0,0	0,0	0,0
Reis ungeschält	g	0,0	0,3	1,1	0,3	1,5	0,5	1,4	0,3	0,7	0,1	2,0	1,5	4,2	0,1	1,0	0,0	0,0	0,0
Reis geschält	g	0,0	0,1	0,2	0,1	0,6	0,3	0,3	0,2	0,2	0,0	0,6	0,4	2,0	0,1	0,4	0,0	0,0	0,0
Vollkornteigwaren	g	0,0	0,1	3,0	0,4	0,8	0,7	0,1	0,5	0,8	0,2	1,8	1,4	0,5	0,1	0,7	0,0	0,0	0,0
Teigwaren ei frei	g	0,0	0,1	0,4	0,2	0,3	0,6	0,1	0,4	0,4	0,1	0,8	0,5	1,6	0,0	0,4	0,0	0,0	0,0
Fettfisch	g	2,1	2,1	1,2	2,1	4,0	3,1	2,1	0,6	2,5	0,5	1,2	0,9	0,2	3,0	1,8	0,3	20	17
Magerfisch	g	0,6	2,5	2,1	2,8	2,6	5,1	3,2	0,9	4,4	0,9	2,5	1,9	1,0	8,0	2,7	0,5	13	19
Hühnerei	g	5,7	2,4	1,1	4,1	3,7	0,6	7,8	2,9	1,2	0,7	0,4	2,0	0,3	0,7	2,4	0,0	8,1	6,6
Kuhmilch 3,5% Fett	v	1,4	0,2	1,0	4,7	2,1	0,8	3,3	0,9	2,6	3,7	1,1	0,1	0,0	1,9	1,7	0,6	0,6	3,7
Quark < 10% Fett i.Tr.	v	0,1	0,0	1,1	7,0	4,1	1,8	5,1	1,5	1,6	2,5	1,0	0,9	0,6	0,6	2,0	0,2	0,1	7,4
Schnittkäse > 45% i.Tr.	v	2,4	0,2	0,3	1,7	0,4	0,3	0,2	0,1	0,2	3,8	0,5	0,1	0,1	0,1	0,7	0,0	0,6	3,5
Wild	g	0,1	0,5	0,8	1,8	1,3	1,8	0,2	0,2	2,0	0,2	0,8	3,7	0,2	0,2	1,0	0,0	0,0	14
Geflügel	g	0,5	0,4	0,4	1,2	1,3	1,8	0,5	0,2	0,9	0,1	0,5	0,8	0,1	0,4	0,7	0,2	0,0	0,8
Fleisch mittelfett	g	0,1	0,4	2,2	1,6	0,9	1,0	0,8	0,1	1,1	0,1	0,5	2,0	0,0	0,0	0,8	0,0	0,0	7,2
Wurst ohne Leberwurst	v	0,1	0,2	1,7	0,7	0,4	1,1	0,2	0,0	0,8	0,1	0,3	1,0	0,1	0,2	0,5	0,5	0,0	2,8
RND = % Deckung des Tagesbedarfs pro Nährstoff zur % Deckung des Tagesbedarfs der Energie																			
RND = LND/BND = Lebensmittel Nährstoffdichte / Bedarfs Nährstoffdichte																			