

Relative Nährstoffdichten RND von Fett, Eiweiß und Kohlenhydrat															
Lebensmittel		Fett		ω3 Fettsäuren			ω6 Fetts.		Eiweiß			Kohlenhydrate			
roh gegart industriell verarbeitet	r g v	Fett	P/S Verhältnis *1)	Linolensäure ess.	ω3 -Fettsäuren	Sehr langkettige	Linolensäure ess.	ω6 Fettsäuren	Eiweiß	Aminosäuren ess.	Begrenzende AS	Kohlenhydrate	Ballaststoffe	GKI von *2)	GKI bis *2)
Blattsalat	r	0,4	3,1	7,8	4,4	0,0	1,0	0,6	3,1	4,1	2,3	0,6	6,8	10	20
Gemüse	g	0,3	2,9	4,6	2,6	0,0	0,9	0,6	2,7	3,4	2,0	0,8	7,1	15	20
Pilze	g	0,4	2,9	10,4	5,8	0,0	0,7	0,4	4,5	7,5	2,4	0,2	14	10	15
Sprossen	r	0,4	3,8	6,4	3,6	0,0	1,2	0,8	4,2	6,1	3,2	0,5	5,0	15	20
Hülsenfrüchte reif	g	0,5	3,5	1,4	0,8	0,0	2,5	1,6	3,2	4,0	2,5	0,7	5,1	20	30
Kartoffeln	g	0,0	2,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,0	1,3	1,0	1,4	1,3	70	85
Topinambur	g	0,2	2,2	1,4	0,8	0,0	1,1	0,7	1,8	2,4	1,4	0,5	18	15	30
Tofu fest	g	1,3	3,7	6,6	3,7	0,0	8,2	5,2	4,9	6,4	4,7	0,2	0,8	15	20
Sojaprodukte ferment.	g	1,8	4,2	7,6	4,2	0,0	11	7,1	4,1	5,4	3,3	0,0	0,5	15	30
Obst	r	0,3	5,0	3,3	1,9	0,1	1,3	0,8	0,6	0,8	0,3	1,1	4,4	30	40
Nüsse	r	2,7	2,8	4,6	2,6	0,0	8,3	5,3	1,2	1,4	0,8	0,1	1,0	10	20
Walnüsse	r	2,9	7,9	24	13	0,0	20	12,6	0,9	1,0	0,4	0,1	0,5	10	15
Kerne	r	2,2	5,3	18	10	0,0	12	7,4	2,0	2,6	1,6	0,2	2,2	10	15
Avocado	r	2,7	0,6	1,3	0,7	0,0	3,5	2,2	0,4	0,7	0,4	0,2	2,4	0	10
Hafer vollkornflocken	r	0,5	2,0	0,6	0,3	0,0	2,7	1,7	1,4	1,8	0,9	1,1	2,1	50	55
Vollkornbrot	v	0,2	3,1	0,4	0,2	0,0	0,8	0,5	1,4	1,6	0,9	1,3	2,9	50	60
Weißbrote	v	0,1	1,4	0,2	0,2	0,0	0,4	0,3	1,3	1,4	0,6	1,4	1,0	70	85
Pizzateig gebacken	v	1,2	0,8	0,6	0,4	0,0	1,3	0,9	0,8	0,8	0,3	1,0	0,4	70	85
Reis ungeschält	g	0,2	1,3	0,1	0,1	0,0	0,7	0,4	0,9	1,1	0,6	1,4	0,5	50	55
Reis geschält	g	0,0	1,6	0,0	0,0	0,0	0,2	0,1	0,8	1,0	0,6	1,5	0,5	70	85
Vollkornteigwaren	g	0,2	3,1	0,4	0,2	0,0	1,1	0,7	1,5	1,7	0,8	1,2	2,7	40	50
Teigwaren ei frei	g	0,1	3,1	0,2	0,1	0,0	0,5	0,3	1,4	1,5	0,5	1,4	1,1	50	60
Fettfisch	g	1,8	1,1	1,5	11,1	58,5	0,8	0,8	4,4	6,5	4,6	0,0	0,0	0,0	0,0
Magerfisch	g	0,5	1,6	0,4	4,3	24,7	0,1	0,2	8,0	12	8,1	0,0	0,0	0,0	0,0
Hühnerei	g	2,0	0,6	1,0	1,1	3,3	3,3	2,2	3,5	5,4	3,8	0,1	0,0	0,0	0,0
Kuhmilch 3,5% Fett	v	1,6	0,0	0,7	0,4	0,0	0,2	0,2	2,1	2,9	1,8	0,5	0,0	30	35
Quark < 10% Fett i.Tr.	v	0,1	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	7,4	12	9,4	0,3	0,0	30	40
Schnittkäse > 45% i.Tr.	v	2,4	0,0	1,0	0,5	0,0	0,4	0,2	2,8	4,2	2,8	0,0	0,0	0,0	10
Wild	g	0,9	0,3	0,8	0,5	0,6	0,7	0,5	7,1	10	7,5	0,0	0,0	0,0	0,0
Geflügel	g	1,9	0,3	1,0	0,6	0,6	0,8	0,6	4,4	6,3	4,7	0,0	0,0	0,0	0,0
Fleisch mittelfett	g	1,9	0,2	1,6	1,0	0,6	0,9	0,7	4,3	6,3	4,3	0,0	0,0	0,0	0,0
Wurst ohne Leberwurst	v	2,7	0,3	2,0	1,2	0,4	2,5	1,7	1,8	2,6	1,7	0,0	0,0	0,0	0,0
*1) P/S > 1															
*2) GKI < 55 gering GKI > 70 hoch															

*1) P/S > 1

*2) GKI < 55 gering GKI > 70 hoch

RND = % Deckung des Tagesbedarfs pro Nährstoff zur % Deckung des Tagesbedarfs der Energie

RND = LND/BND = Lebensmittel Nährstoffdichte / Bedarfs Nährstoffdichte