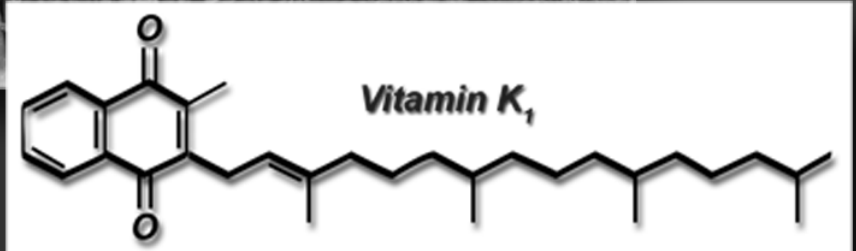


# *Vitamin K-Liste*



*Dr. Andreas Lauber*

---

*3. Auflage*

# Vitamin-Gehalt ausgewählter Lebensmittel

Zusammenstellung nach Bertil Kluthe, Prodi expert V4.3, Stuttgart, Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft mbH, 1995; weitere Quellen: Souci SW, Fachmann W, Kraut H: Die Zusammensetzung der Lebensmittel. Nährwerttabellen, Stuttgart, Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft mbH, 1995/96, 5. Auflage; Wissenschaftliche Tabellen Geigy, Ciba-Geigy, Basel, 1979, 8. Auflage. Beachten Sie die tatsächlich verzehrten Mengen!

## Alphabetische Liste

Aal gegart	gering
Aal geräuchert	gering
Algen frisch	hoch
Ananas Fruchtnektar	gering
Anchosen	gering
Anchovis	gering
Apfel frisch	gering
Apfel frisch gegart	gering
Apfel Fruchtnektar	gering
Apfel Fruchtsaft	gering
Apfel getrocknet	mittel
Apfel Konfitüre	gering
Apfelkuchen gedeckt aus Mürbeteig fettreich	mittel
Apfelmus	gering
Apfelstrudel	gering
Apfelwein	gering
Appenzeller Rahmstufe	mittel
Aprikose getrocknet	mittel
Aprikose Konfitüre	gering
Artischocke gegart	mittel

Artischocken frisch	mittel
Artischocken Konserve	mittel
Aubergine (Eierfrucht) gegart	gering
Aubergine frisch	gering
Auberginengemüse mit Tomaten	mittel
Auster frisch	gering
Auster gegart	gering
Avocado	gering
Baby-Pute frisch	gering
Bachsaibling	gering
Bäckerhefe gepreßt	gering
Backfett (pflanzlich Fett)	gering
Backpulver	gering
Baguette	gering
Baguette-Brötchen	gering
Baiser	gering
Bambussprossen gegart	gering
Bambussprossen Konserve, abgetropft	gering
Banane getrocknet	mittel
Barbecue-Grillsoße	mittel
Barsch Flußbarsch gegart	gering
Barsch in Alufolie	mittel
Batate (Süßkartoffel)	mittel
Bauernbratwurst	mittel
Baumwollsaat frisch	gering
Baumwollsaatöl	gering
Bavaria Blu	mittel
Béchamelsoße	mittel
Bel Paese Rahmstufe	mittel
Bergkäse Vollfettstufe	mittel
Berliner Weiße mit Schuß	gering
Bienenstich aus Hefeteig fettreich	mittel
Bier alkoholfrei (<0,5 Gew% Alkohol)	gering
Bier Alt (Vollbier) obergärig	gering
Bier Dunkel	gering
Bier Hell	gering

Bier Kölsch	gering	Bohnen weiß gegart	mittel
Bier mit Limonade	gering	Bohnen weiß reif	hoch
Bier Pils Hell	gering	Bohnen weiß reif Konserve	mittel
Bierhefe	gering	Bowle Punsch	gering
Bierhefe getrocknet	gering	Brandteig	mittel
Bierschinken/Schinkenpastete	mittel	Bratensöße (Trockenpulver)	gering
Bierwurst	gering	Bratfett (tierisches Fett)	gering
Big Mac	mittel	Brathähnchen	gering
Birkenpilz frisch	mittel	Brathähnchen Brust frisch	gering
Birkenpilz Konserve, abgetropft	mittel	Brathähnchen Flügel frisch	gering
Birne frisch	gering	Brathähnchen gegart	gering
Birne frisch gegart	gering	Brathähnchen Herz frisch	gering
Birne Fruchtsaft	gering	Brathähnchen Leber gegart	mittel
Birne Konserve abgetropft	gering	Brathähnchen Schenkel frisch	gering
Biskuitplätzchen	mittel	Brathering Konserve	mittel
Biskuitrolle	mittel	Bratkartoffeln	mittel
Bismarckhering Konserve	mittel	Bratmakrele Konserve	mittel
Blätterteig	mittel	Bratmakrele Konserve, abgetropft	mittel
Blattgemüse	hoch	Bratsardine	gering
Blattsalat mit Dressing	hoch	Bratwurst grob/Schweinsbratwurst grob	mittel
Blauschimmel Rahmstufe	mittel	Bratwurst Schnellgericht	gering
Blei Brasse Karausche gegart	gering	Bremer Pinkel	mittel
Bleichsellerie frisch	mittel	Brennessel frisch	hoch
Bleichsellerie gegart	mittel	Brie Doppelrahmstufe	mittel
Blumenkohl frisch	hoch	Brie Fettstufe	mittel
Blumenkohl gegart	hoch	Brie Rahmstufe	mittel
Blütenhonig-Mischungen	mittel	Brie Vollfettstufe	mittel
Bockbier hell	gering	Broccoli frisch	hoch
Bockwurst	mittel	Broccoli gegart	hoch
Bockwurst	gering	Brombeere Konfitüre	gering
Bohnen dick (Acker-/Puff-/Saubohnen)	mittel	Brombeere Konserve abgetropft	gering
Bohnen dick Konserve, abgetropft	mittel	Brombeere tiefgefroren	gering
Bohnen grün frisch	mittel	Brosme (Lumb Seequappe) gegart	gering
Bohnen grün gegart	mittel	Brot hell mit Johannisbrotkernmehl eiweißarm glutenfrei	mittel
Bohnen grün getrocknet	hoch	Brötchen	gering
Bohnen grün Konserve, abgetropft	mittel	Brötchen-Mehrkornbrötchen	mittel

Brötchen-Roggenbrötchen	mittel	Butterpilz Konserve, abgetropft	mittel
Brötchen-Weizenbrötchen	gering	Butterschmalz	gering
Brötchen-Weizenbrötchen mit Rosinen	mittel	Camembert Doppelrahmstufe	mittel
Brötchen-Weizenbrötchen mit Schrotanteilen	mittel	Camembert Dreiviertelfettstufe	mittel
Brühwürfel	gering	Camembert Fettstufe	mittel
Brunnenkresse frisch	mittel	Camembert Rahmstufe	mittel
Buchecker frisch	gering	Camembert Vollfettstufe	mittel
Buchteln aus Hefeteig fettreich	mittel	Cannelloni - Gefüllte Nudelröllchen überbacken	mittel
Buchweizen Grütze	gering	Cashewnuß frisch	mittel
Buchweizen Korn geschält	gering	Cervelatwurst	mittel
Buchweizen Mehl hell	gering	Champignon frisch	mittel
Buchweizen Schrot	gering	Champignon gegart	mittel
Buchweizen Vollkorn	gering	Champignon Konserve	gering
Buchweizen Vollkornmehl	gering	Champignoncreme-Suppe	gering
Bückling	gering	Chayote frisch	gering
Büffelmilch	gering	Cheddar Rahmstufe	mittel
Burgunderbraten mit Soße	mittel	Cheeseburger	mittel
Buschbohnen grün frisch	mittel	Chester Rahmstufe	mittel
Buschbohnen grün Konserve, abgetropft	mittel	Chicorée frisch	hoch
Butter	mittel	Chillisoßen	gering
Butter halbfett - Milchhalbfett	mittel	Chinakohl frisch	hoch
Butter mit Knoblauch 62% Fett	mittel	Chinakohl gegart	hoch
Buttercreme Füllung	mittel	Clementine frisch	gering
Buttercremetorte aus Biskuitmasse	mittel	Cocktail-Dressing Fertigprodukt	mittel
Butterkäse Rahmstufe	mittel	Colagetränke (coffeinhaltig)	gering
Butterkeks	mittel	Colagetränke kalorienarm	gering
Butterkuchen aus Hefeteig fettreich	mittel	Cordon bleu vom Schwein	mittel
Buttermilch	gering	Corned Beef	mittel
Buttermilch mit Früchten	gering	Corned Beef deutsch Konserve	gering
Buttermilchpulver	gering	Cornflakes	gering
Butterpilz frisch	mittel	Cornflakes mit Milch und Zucker	gering
		Cornflakes mit Zucker/Honig geröstet	gering
		Cornichons Sauerkonserve, abgetropft	gering

Creme-Dessert aus Trockenprodukt	gering	Edelkastanien (Maronen) geröstet	mittel
Creme/Schmand 40 % Fett	mittel	Edelpilzkäse 65-85% F.i.Tr.	mittel
Crementorte	mittel	Edelpilzkäse Rahmstufe	mittel
Crêpe	mittel	Eierteigwaren	gering
Croissant aus Blätterteig	mittel	Eierteigwaren gegart	gering
Curry-Bratwurst	gering	Eintopf Kartoffeln ohne Fleisch	mittel
Currywurst Schnellgericht	gering	Eintopf mit Getreideprodukten	mittel
Dambo Vollfettstufe	mittel	Eis einfach	mittel
Dampfbrötchen mit Hefe	gering	Eis mit Früchten	mittel
Dampfnudeln	mittel	Eis mit Früchten Sahne und Alkohol	mittel
Danablu Rahmstufe	mittel	Eis mit Sahne und Früchten	gering
Dattel getrocknet	gering	Eisbein gekocht	mittel
Deutsche Salami	mittel	Eisbergsalat frisch	hoch
Diabetiker-Bier Pils	gering	Eiscreme	gering
Diabetikergebäck	mittel	Eiskaffee	mittel
Diabetikerschokolade	gering	Eiswaffeln für Diabetiker	mittel
Diabetikerzucker	gering	Emmentaler Vollfettstufe	mittel
Diät-Mayonnaise mit Speisestärke	mittel	Endivien frisch	hoch
Dickmilch mit Fruchtzubereitung	gering	Ente gebraten mit Soße	gering
Dickmilch teilentrahmt	gering	Ente gegart	gering
Dickmilch vollfett	gering	Entenei Vollei frisch	mittel
Distelöl (Safloröl)	mittel	Entenfett	gering
Doggerscharbe (Scharbenzunge)	gering	Erbsen grün frisch	mittel
Donau-Wellen aus Rührmasse	mittel	Erbsen grün gegart	mittel
Doppelbock	gering	Erbsen grün getrocknet gegart	mittel
Doppelter Cheeseburger	mittel	Erbsen grün Konserve, abgetropft	mittel
Dornhai (Seeaal)/Schillerlocke	gering	Erbsen- und Möhrengemüse	mittel
Dornhai frisch	gering	Erbseneintopf	mittel
Dornhai geräuchert	gering	Erdbeere frisch	mittel
Dosenschinken	mittel	Erdbeere Konserve abgetropft	gering
Dresdner Stollen aus Hefeteig fettreich	mittel	Erdbeere tiefgefroren	mittel
Edamer Dreiviertelfettstufe	mittel	Erdbeerkonfitüre	gering
Edamer Fettstufe	mittel	Erdnuß frisch	gering
Edamer Vollfettstufe	mittel	Erdnuß geröstet	gering
Edel-Reizker frisch	mittel	Erdnuß geröstet und gesalzen	gering
Edelkastanie (Marone) frisch	gering	Erdnußflips	mittel

Erdnußöl	gering	Forelle gegart	gering
Eselsmilch	gering	Forelle geräuchert	gering
Esrom Vollfettstufe	mittel	Forelle Müllerin Art	gering
Essig	gering	Frankfurter Grüne Soße Kräuter- mischung	hoch
Essig-Kräuter-Soße	mittel	Frankfurter Kranz aus Sandmasse	mittel
Essigmarinade (Essig/Öl)	mittel	French-Dressing Fertigprodukt	mittel
Fasan Fleisch frisch	gering	Frikadelle	mittel
Feige getrocknet	mittel	Frikadelle mit Brötchen und To- matenketchup	mittel
Feldsalat frisch	hoch	Frischkäse	mittel
Feldsalat mit Dressing	hoch	Frischkäse Doppelrahmstufe	mittel
Fenchel frisch	hoch	Frischkäse mit Kräutern	mittel
Fenchel frisch gegart	hoch	Frischkäse Rahmstufe	mittel
Feta	mittel	Frischkäsezubereitung Doppel- rahmstufe	mittel
Fische frisch	gering	Frischkäsezubereitung Halbfett- stufe	gering
Fische gegart	gering	Frischkäsezubereitung Vollfett- stufe	mittel
Fischfilet gedünstet	gering	Fritierfett (überwiegend pflanz- liches Fett)	gering
Fischfilet paniert	gering	Froschschenkel gegart	gering
Fischfrikassee mit Soße	gering	Früchte-Müsli	mittel
Fischklops	mittel	Früchte-Quark	gering
Fischstäbchen	gering	Früchtebrot aus Rührmasse	mittel
Fischstäbchen paniert tiefgefroren	gering	Fruchteis	gering
Fladenbrote	gering	Früchtetee (Getränk)	gering
Flädle Trockenprodukt	gering	Früchtetee trocken	gering
Fleisch gegart	mittel	Fruchtgemüse	mittel
Fleisch-Extrakt (Bovril)	gering	Fruchtjoghurt mit Süßstoff	gering
Fleischbrühe (Würfel)	gering	Fruchtzucker	gering
Fleischbrühe klar	gering	Frühstücksfleisch	mittel
Fleischkäse einfach	gering	Gaisburger Marsch (Kartoffeln mit Rindfleisch)	mittel
Fleischsalat	mittel	Gans gegart	gering
Fleischwurst einfach/Stadtwurst	gering	Gänsebraten mit Soße	gering
Flunder (Graubutt) gegart	gering	Gänseei Vollei frisch	mittel
Flunder gebraten	gering	Gänsefett/-schmalz	gering
Flunder geräuchert	gering		
Flußkrebs (Edelkrebs) gegart	gering		
Flußkrebs Konserve	gering		
Fondant	gering		
Forelle blau	gering		

Garnele frisch	gering	Götterspeise	mittel
Garnele Präserve, abgetropft	gering	Göttinger Blasenwurst/Krakauer	gering
Geflügel gegart	gering	Gouda Fettstufe	mittel
Geflügelsalat mit Sahne	gering	Gouda Vollfettstufe	mittel
Gelatine	gering	Grahambrot	mittel
Gelbwurst	gering	Grapefruit frisch	gering
Gemüse frisch	gering	Grapefruit Fruchtnektar	gering
Gemüsebrühe	mittel	Grapefruit Fruchtsaft	gering
Gemüse Eintopf mit Reis und Rindfleisch	mittel	Graubrot-Mehrkornbrot	mittel
Gemüsemischung frisch	mittel	Graubrot-Roggenbrot	mittel
Gemüsemischung gegart	mittel	Graubrot-Roggenmischbrot	mittel
Gemüsemischung Saft	mittel	Graubrot-Roggenmischbrot mit Schrotanteilen	mittel
Gemüsepaprika grün frisch	mittel	Graubrot-Weizenbrot	mittel
Gemüsepaprika rot frisch	gering	Graubrot-Weizenmischbrot	mittel
Gemüserisotto	mittel	Graubrot-Weizenmischbrot mit Sonnenblumenkernen	mittel
Gemüsesalat gegart mit Dressing	mittel	Greizer Rahmstufe	mittel
Gemüsesuppe	mittel	Grießflammeri	gering
Gemüsezwiebel frisch	hoch	Grießklößchen Trockenprodukt	gering
Gepuffte Getreide	gering	Grießnocken	mittel
Gerste Flocken	gering	Grießnockerln	hoch
Gerste Graupen	gering	Grießpudding	mittel
Gerste Grütze	gering	Grundsoße hell gebunden	gering
Gerste Mehl	gering	Grüne-Erbesen-Eintopf mit Würstchen	mittel
Gerste Vollkorn	gering	Grünkern Mehl	mittel
Getreideerzeugnisse Frühstückscerealien	mittel	Grünkern Schrot	mittel
Getreideflocken mit Milch und frischen Früchten	gering	Grünkern Vollkorn	mittel
Getreidemischung Flocken	mittel	Grünkohl (Braunkohl) gegart	hoch
Getreidemischung Schrot	mittel	Grünkohl frisch	hoch
Getreidesprossen (Getreide gekeimt)	gering	Gulaschsuppe	mittel
Gewürzgebäck glutenfrei	mittel	Gummibonbon mit Fruchtessenz	gering
Gewürzkuchen aus Rührmasse	mittel	Gurke frisch	mittel
Glühwein	gering	Gurke frisch gegart	mittel
Goabohnen reif frisch	hoch	Gurke milchsauer	gering
Gorgonzola Magerstufe	mittel	Gurkensalat mit Dressing	mittel
		Hackbraten	mittel

Hackfleisch	mittel	Hefeextrakt (Hefeaufstrichpaste)	gering
Hackfleischsoße	mittel	Hefeteig, leicht	mittel
Hafer Flocken	mittel	Hefeteig, mittelschwer	mittel
Hafer ganzes Korn	mittel	Hefezopf aus Hefeteig fettarm	mittel
Hafer Grütze	mittel	Heidelbeere Konfitüre	gering
Hafer Mehl	mittel	Heidelbeere Konserve abgetropft	gering
Hafer Vollkornflocken	mittel	Heidelbeere tiefgefroren	gering
Haferflockenplätzchen	mittel	Heilbutt (Pferdezunge) gegart	gering
Haferkeks für Diabetiker	mittel	Heilbutt geräuchert	gering
Hagebutte Konfitüre	gering	Heilbutt Präserve, abgetropft	gering
Hähnchenschenkel	gering	Hering gegart	gering
Haifischöl	gering	Hering gesalzen	gering
Hallimasch frisch	mittel	Hering Konserve in Öl, abgetropft	gering
Hamburger	mittel	Hering Konserve, abgetropft	gering
Hammelbraten mit Soße	mittel	Hering Präserve, abgetropft	gering
Hammelfilet	gering	Heringsfilet in Tomatensoße	mittel
Hammelfleisch mit Bohnen	mittel	Heringsfilet Matjesart	gering
Hammelkeule mariniert, mit Soße	mittel	Heringsöl	gering
Hammelkotelett	gering	Heringsrogen	gering
Hammelpilaw, mit Soße	mittel	Heringsalat	mittel
Hammeltalg	gering	Heringsstip	mittel
Hartkaramellen Drops Bonbons	gering	Himbeere Fruchtsaft	mittel
Hartkäse	mittel	Himbeere Konfitüre	gering
Hartkäse Dreiviertelfettstufe	mittel	Himbeere Konserve abgetropft	gering
Hase gegart	gering	Himbeere Konzentrat	mittel
Haselnuß frisch	gering	Himbeere tiefgefroren	gering
Haselnußschnitte aus Rührmasse	mittel	Himmel und Erde mit Blutwurst	mittel
Hauskaninchen Fleisch gegart	gering	Hirsch	gering
Hausmacher Leberwurst Konserve	mittel	Hirse Flocken	gering
Havarti Vollfettstufe	mittel	Hirse ganzes Korn	gering
Hecht badisch, mit Soße	gering	Hirse Korn geschält	gering
Hecht Mosel in Meerrettichsoße	mittel	Hirse Mehl	gering
Hechte gegart	gering	Hirse-Müsli glutenfrei	mittel
Hefe Flocken	gering	Holunderbeere Fruchtsaft	mittel
Hefe-Weizenbier obergärig	gering	Holunderbeere Konfitüre	gering
Hefebrühe Extrakt	gering	Hühnerei Eigelb frisch	hoch
		Hühnerei Eigelb Pulver	mittel



Hühnerei Eiweiß frisch	gering
Hühnerei Eiweiß Pulver	gering
Hühnerei frisch gebraten in Fett	mittel
Hühnerei frisch gegart	mittel
Hühnerei Vollei frisch	mittel
Hühnerei Vollei Pulver	hoch
Hühnerfett	gering
Hühnerfrikassee mit Soße	mittel
Hühnerragout mit Soße	mittel
Hülsenfruchtgemüse (unreif)	mittel
Hülsenfruchtgerichte Konserven- suppen	mittel
Hummer (Lobster) gegart	gering
Hummer Präserve, abgetropft	gering
Hüttenkäse	gering
Irish Stew	mittel
Italian-Dressing Fertigprodukt	gering
Italienische Gemüsesuppe	mittel
Jagdwurst (Süddeutsche und Norddeutsche)	mittel
Jagdwurst fettarm	mittel
Jägersoße	mittel
Jerome Vollfettstufe	mittel
Jodiertes Salz	gering
Joghurt entrahmt	gering
Joghurt entrahmt mit Früchten	gering
Joghurt fettarm mit Fruchtzubere- itung	gering
Joghurt mager mit Fruchtzubere- itung	gering
Joghurt mit Müsli	gering
Joghurt mit Sahne	gering
Joghurt teilentrahmt	gering
Joghurt vollfett	gering
Joghurt vollfett mit Fruchtzubere- itung	gering
Joghurt-Salat-Soße	gering
Johann. schwarz Konfitüre	gering

Johannisbeere rot Fruchtnektar	gering
Johannisbeere rot Konfitüre	gering
Johannisbeere schwarz Frucht- nektar	gering
Johannisbeeren Fruchtnektar	gering
Kabeljau (Dorsch) gegart	gering
Kabeljau gebraten mit gedämpf- tem Gemüse	mittel
Kaffee (Getränk)	gering
Kaffee grün (Rohkaffee) trocken	gering
Kaffee Instantpulver trocken	gering
Kaffee mit Kondensmilch (Ge- tränk)	gering
Kaffee mit Kondensmilch und Zucker (Getränk)	gering
Kaffee mit Milch (Getränk)	gering
Kaffee mit Milch und Zucker (Ge- tränk)	gering
Kaffee mit Zucker (Getränk)	gering
Kaffee trocken	gering
Kaffee-Ersatz (Getränk)	gering
Kaffee-Ersatz trocken	gering
Kaffeeweißer	gering
Kaiserschmarrn	mittel
Kakaobohne/-masse	gering
Kakaobutter	mittel
Kakaogetränkepulver	gering
Kakaopulver schwach entölt	gering
Kalb Bauch (Dünnung) frisch	mittel
Kalb Bratenfleisch	mittel
Kalb Bries gegart	gering
Kalb Brust (Spannrippe)	mittel
Kalb Filet	mittel
Kalb Filet (Lende)	mittel
Kalb Fleisch (mager) frisch	mittel
Kalb Fleisch fett	mittel
Kalb Fleisch Konserven	gering
Kalb Fleisch mittelfett	mittel

Kalb Hackfleisch frisch	mittel	Kartoffelflocken Trockenprodukt	gering
Kalb Herz gegart	gering	Kartoffelkloß gekocht Trockenprodukt	gering
Kalb Hinterhaxe frisch	mittel	Kartoffelklöße von gekochten Kartoffeln	mittel
Kalb Hirn gegart	gering	Kartoffelknödel aus Knödelpulver halb und halb	gering
Kalb Innereien gegart	mittel	Kartoffelkroketten	mittel
Kalb Keule	mittel	Kartoffeln geschält gegart	mittel
Kalb Kochfleisch frisch	mittel	Kartoffeln ungeschält frisch	mittel
Kalb Kotelett	mittel	Kartoffeln ungeschält frisch gegart	mittel
Kalb Leber gegart	mittel	Kartoffelpuffer	mittel
Kalb Lunge gegart	gering	Kartoffelpuffer Schnellgericht	mittel
Kalb Magen/Gekröse gegart	gering	Kartoffelsalat mit Mayonnaise	mittel
Kalb Milz gegart	gering	Kartoffelsalat mit Öl gegart	mittel
Kalb Muskelfleisch	mittel	Kartoffelstärke Mehl	gering
Kalb Nacken (Kamm)	mittel	Kartoffelsticks (verzehrfsfertig)	mittel
Kalb Niere gegart	gering	Kartoffelsuppe	mittel
Kalb Roulade	mittel	Käsekuchen aus Mürbeteig	mittel
Kalb Rücken (Kotelett)	mittel	Käsenocken	mittel
Kalb Schnitzel (mf) tiefgefroren	mittel	Käsesahnetorte	mittel
Kalb Schulter (Bug)	mittel	Käsesoße	gering
Kalb Schwanz-/Nußstück frisch	mittel	Käsesoufflee	mittel
Kalb Steak	mittel	Käsespatzen	gering
Kalb Vorderhaxe	mittel	Kasseler	mittel
Kalb Zunge gegart	gering	Kasseler mit Soße	mittel
Kalbsbraten mit Soße	mittel	Kastanienbrot glutenfrei	mittel
Kalbsfilet geschmort mit Soße	mittel	Katfisch (Seewolf Steinbeißer) gegart	gering
Kalbsfrikassee mit Soße	mittel	Katfisch geräuchert	gering
Kalbsgulasch mit Soße	mittel	Kaugummi	gering
Kalbskäse	gering	Kaviar echt	gering
Kalbskotelett natur	mittel	Kaviarersatz	gering
Kalbsleberwurst	mittel	Kefir teilentrahmt	gering
Kalbssteak	mittel	Kefir vollfett	gering
Karamelbonbon für Diabetiker	gering	Kernobst	gering
Karpfen blau	gering	Kichererbsen frisch	mittel
Karpfen gegart	gering		
Kartoffelauflauf	mittel		
Kartoffelbrei/ Kartoffelpüree	mittel		
Kartoffelchips (verzehrfsfertig)	mittel		

Kichererbsen gekeimt frisch	gering
Kichererbsen getrocknet	mittel
Kichererbsen Konserve, abgetropft	mittel
Kidney-Bohnen Konserve	mittel
Kirschmichel	mittel
Klaffmuschel gegart	gering
Klare Branntweine (klare Spirituosen)	gering
Klippfisch	gering
Klöße von rohen Kartoffeln (Thüringer Klöße)	mittel
Knabbergebäck	gering
Knäckebrötchen	mittel
Knäckebrötchen leicht & cross	mittel
Knäckebrötchen mit Mehrkorn	mittel
Knackwurst/Servelat	gering
Knoblauch frisch	hoch
Knoblauch getrocknet	hoch
Knoblauch Pulver	hoch
Knollensellerie (Wurzelsellerie) gegart	mittel
Knollensellerie frisch	hoch
Kochkäse Dreiviertelfettstufe	gering
Kochkäse Magerstufe	gering
Kochkäse Vollfettstufe	mittel
Kochsalzersatz streng natriumarm kaliumreich	gering
Köhler (Blaufisch Seelachs) gegart	gering
Köhler geräuchert	gering
Köhler Konserve in Öl, abgetropft	gering
Kohlgemüse	mittel
Kohlrabi frisch	gering
Kohlrabi gegart	gering
Kohlrübe (Steckrübe) gegart	gering
Kohlrübe frisch	gering
Kokosmakronen	gering
Kosmosmilch	gering

Kokosnuß frisch	gering
Kokosnuß Raspeln	gering
Kolanuß frisch	gering
Kommißbrötchen	mittel
Kondensmilch 4% Fett	gering
Kondensmilch 7.5 % Fett	gering
Kondensmilch gezuckert mager	gering
Konfitüre mit Zuckeraustauschstoff und Süßstoff	gering
Konfitüre/Marmelade mit Fruchtzucker für Diabetiker	gering
Konfitüre/Marmelade mit Zuckeraustauschstoff und Süßstoff	gering
Königsberger Klops mit Kapernsoße	mittel
Kopfsalat frisch	hoch
Körnerbrötchen glutenfrei	gering
Krabbe klein Konserve, abgetropft	gering
Krabben	gering
Kräcker	mittel
Kräuterbutter	hoch
Kräutersalz	gering
Kräutertee (Getränk)	gering
Kräutertee (Getränk)	gering
Krautwickel mit Hackfleischfüllung und Soße	mittel
Kresse frisch	hoch
Kuchen aus Quarkölteig	mittel
Kuchen aus Rührmasse	mittel
Kuchen eiweißarm glutenfrei natriumarm	mittel
Küchenkräuter	hoch
Kuhmilch gekocht	gering
Kuhmilch Trinkmilch entrahmt	gering
Kuhmilch Trinkmilch fettarm	gering
Kuhmilch Trinkmilch vollfett	gering
Kuhmilch Vorzugsmilch	gering
Kumquat	gering

Kunsthonig	gering	Limburger Fettstufe	mittel
Kürbis (Squash winter)	gering	Limette frisch	gering
Kürbiskern frisch	gering	Limonaden	gering
Kürbiskernöl	gering	Limonaden kalorienarm	gering
Kürbisse frisch	gering	Limonaden mit Bitterstoffen	gering
Labskaus	mittel	Limonaden mit Fruchtgeschmack	gering
Lachs (Salm)	gering	Linsen gekeimt frisch	gering
Lachs gebraten	gering	Linsen reif frisch	hoch
Lachs Konserve in Öl, abgetropft	gering	Linsen reif gegart	mittel
Lachs Konserve, abgetropft	gering	Linsen reif Konserve	mittel
Lakritze	gering	Linseneintopf	mittel
Lammbraten mit Soße	gering	Linzertorte	mittel
Lammragout mit Soße	gering	Loganbeere Konserve abgetropft	gering
Landjäger	gering	Löwenzahn frisch	hoch
Languste (Spiny/Rocklobster)	gering	Löwenzahn frisch gegart	hoch
Lasagne al forno (Überbackene grüne Nudeln)	mittel	Luzernensprossen (Alfalfa) frisch	gering
Laugengebäck	mittel	Lyoner fettarm	mittel
Leberkäse gebraten	mittel	Lyoner Wurst	mittel
Leberknödel	mittel	Macadamianuß frisch	gering
Leberpastete	mittel	Magermilchpulver	gering
Leberpastete	mittel	Maggi	gering
Leberpreßsack einfach	mittel	Maifisch	gering
Lebertran	gering	Maifisch Präserve, abgetropft	gering
Leberwurst fettarm	mittel	Mais Mehl	mittel
Leberwurst frisch	mittel	Mais Stärke	mittel
Leinöl	mittel	Mais Vollkorn	mittel
Leinsamen entölt entfettet	gering	Maiskeimöl	mittel
Leinsamen frisch	gering	Maiskeks glutenfrei	mittel
Leipziger Allerlei Gemüse	mittel	Makrele gegart	gering
Leng gegart	gering	Makrele geräuchert	gering
Liebesperle	gering	Makrele Konserve in Öl, abgetropft	gering
Liköre	gering	Makrele Konserve, abgetropft	gering
Likörwein süß und trocken	gering	Malzbier	gering
Limabohne gegart	mittel	Malzkaffee (Getränk)	gering
Limabohne getrocknet	hoch	Malzkaffee trocken	gering
Limabohne Konserve gegart	mittel	Mandarine frisch	gering

Mandarine Fruchtnektar	gering	Melde (Gartenmelde) gegart	hoch
Mandarine Fruchtsaft	gering	Mettwurst grob	mittel
Mandarine Konserve abgetropft	gering	Mettwurst luftgetrocknet	mittel
Mandel bitter frisch	gering	Mettwurst streichfähig	mittel
Mandel süß frisch	gering	Miesmuschel (See-Pfahlmuschel) gegart	gering
Mangold frisch gegart	hoch	Milchreis	gering
Maniok (Cassava)	mittel	Milchschokolade	gering
Margarine gehärtet	mittel	Milchspeiseeis	gering
Margarine halbfett Linolsäure >50%	mittel	Minestrone	mittel
Margarine halbfett Linolsäure 30-50%	mittel	Miso	mittel
Margarine Linolsäure >50%	mittel	Mispel frisch	gering
Margarine pflanzlich Linolsäure 30-50%	mittel	Mohn frisch	gering
Markerbsen frisch	mittel	Mohnöl	hoch
Marmorkuchen aus Rührmasse	mittel	Mohnrolle aus Hefeteig fettarm	mittel
Marshmallow	gering	Möhrensalat süß/sauer	mittel
Marzipan	gering	Mohrrübe frisch	mittel
Matjeshering gegart	gering	Mohrrübe gegart	mittel
Matjeshering Konserve, abgetropft	gering	Mohrrübe Gemüsesaft	mittel
Maultaschen schwäbisch	mittel	Mohrrübe getrocknet	hoch
Mayonnaise 50%	gering	Mohrrübe Konserve, abgetropft	mittel
Mayonnaise 80% Fett	mittel	Molkenkäse	mittel
Mayonnaise gestreckt	mittel	Molkenpulver	gering
Meeräsche	gering	Morchel	mittel
Meeräsche Präserve, abgetropft	gering	Morchel Konserve, abgetropft	mittel
Meerforelle Präserve, abgetropft	gering	Mortadella norddeutsch	mittel
Meerrettich frisch	mittel	Mozarella	mittel
Meerrettich frisch gegart	mittel	Multi-Vitamin-Nektar mit Süßstoff	gering
Meerrettich-Sahne-Soße	mittel	Mungobohnen reif	hoch
Meerrettichsoße	gering	Mungobohnensprossen	gering
Mehlmischung für Brot glutenfrei	mittel	Münster Rahmstufe	mittel
Mehlschmarren (Süddeutsche Mehlspeise)	mittel	Münster Vollfettstufe	mittel
Mehrkornflocken mit Zucker/Honig geröstet	mittel	Mürbeteig	mittel
		Mürbeteig für Pasteten	mittel
		Müsli	mittel
		Müsli mit Milch Zucker und Obst	mittel
		Müsli-Riegel	mittel

Müslikeks aus Vollkornteig	mittel	Obstwein	gering
Müslikeks glutenfrei	mittel	Ochsenschwanzsuppe gebunden	gering
Napfkuchen (Gugelhupf) aus Hefeteig fettreich	mittel	Ochsenschwanzsuppe klar mit Suppengemüse	mittel
Napfkuchen mit Sultaninen und Korinthen aus Rührmasse	mittel	Okra frisch	gering
Nasi Goreng	mittel	Okra gegart	gering
Natürliches Mineralwasser mit Kohlensäure	gering	Oliven	gering
Natürliches Mineralwasser still	gering	Oliven schwarz	gering
Nizzaer Salat mit Thunfisch	mittel	Olivenöl	mittel
Nougat	gering	Omelett	mittel
Nougat für Diabetiker	gering	Omelett mit Pilzen	mittel
Nudelsalat	mittel	Orange frisch	gering
Nudelsuppe mit Hühnerfleisch	gering	Orange Fruchtnektar	gering
Nürnberger Lebkuchen	mittel	Orange Fruchtsaft	gering
Nuß-Nougat-Creme süß	gering	Orange Konfitüre	gering
Nüsse	gering	Orange Konzentrat	mittel
Nußkuchen	mittel	Orangen-Nektar mit Süßstoff	gering
Nußmus	gering	Orangensaft mit Süßstoff	gering
Nußsahnetorte	mittel	Ovomaltine	gering
Obst frisch	gering	Paella	mittel
Obst Fruchtnektar	gering	Palatschinken	mittel
Obst Fruchtsaft	gering	Palmenherz frisch	mittel
Obst Konfitüre	gering	Palmenherz gegart	mittel
Obstessig	gering	Palmenherz Konserve, abgetropft	mittel
Obstkuchen (allgemein)	mittel	Palmkernfett	gering
Obstkuchen aus Hefeteig fettarm	gering	Palmöl	gering
Obstkuchen aus Mürbeteig fettreich	mittel	Paniermehl glutenfrei	mittel
Obstkuchen aus Quarkölteig	mittel	Paprika-Tomaten-Salat mit Dressing	mittel
Obstmischung Konserve abgetropft	gering	Paprikasalat mit Dressing	mittel
Obstmischung tiefgefroren	gering	Paprikaschote gefüllt mit Hackfleisch	mittel
Obstsalat	gering	Paprikaschoten frisch	mittel
Obsttorte aus Mürbeteig fettreich mit Tortenguß	mittel	Paprikaschoten gegart	mittel
Obsttorte mit Beerenobst	mittel	Paprikaschoten gesäuert	gering
		Paranuß frisch	gering
		Parmesan	mittel
		Pastinake frisch	mittel

Pastinake gegart	mittel	Polenta (Gebackener Maisbrei)	mittel
Pellkartoffeln	mittel	Pollack (Köhler)	gering
Perlhuhn Fleisch mit Haut frisch	gering	Pommes Frites	mittel
Perlzwiebel Konserve, abgetropft	hoch	Pommes Frites frisch (roh)	mittel
Petersilienblatt frisch	hoch	Porree (Lauch) gegart	hoch
Pfälzer Saumagen	mittel	Porree frisch	hoch
Pfälzer/Augsburger/Regensburger	gering	Portulak frisch	hoch
Pfannkuchen	mittel	Portulak gegart	hoch
Pfeffernüsse	mittel	Poularde frisch	gering
Pfefferschoten frisch	gering	Pralinen	gering
Pfefferschoten gegart	gering	Pralinen gefüllt mit Alkohol	gering
Pferd Fleisch	gering	Preßkopf rot/Panhas	mittel
Pfifferling frisch	mittel	Preßköpfe	mittel
Pfifferling getrocknet	hoch	Preßwurst	mittel
Pfifferling Konserve, abgetropft	mittel	Printen	gering
Pfirsich getrocknet	mittel	Provolone Vollfettstufe	mittel
Pflanzliche Öle Linolsäure <30%	mittel	Prunkbohnen	mittel
Pflaumen getrocknet	mittel	Puffreis	gering
Pflaumen Konfitüre	gering	Puffreis mit Zucker/Honig geröstet	gering
Pflaumenmus	gering	Pumpernickel	mittel
Pickles süß milchsauer	gering	Pute Brust frisch	gering
Pilgermuschel gegart	gering	Pute Schenkel frisch	gering
Pilze frisch	mittel	Pute Truthahn gegart	gering
Pilze gegart	mittel	Putenei Vollei frisch	mittel
Pilze getrocknet	hoch	Putenschnitzel	mittel
Pilze Konserve	gering	Quark Fettstufe	mittel
Pinienkern frisch	gering	Quark Halbfettstufe	mittel
Pistazie frisch	mittel	Quark Magerstufe	gering
Pistazie geröstet	gering	Quark mit Früchten Fettstufe	mittel
Pistazie geröstet und gesalzen	gering	Quark mit Früchten Halbfettstufe	mittel
Pizza	mittel	Quark mit Kräutern Fettstufe	hoch
Plattfische gegart	gering	Quark-Tasche aus Quarkölteig	mittel
Plätzchen eiweißarm glutenfrei natriumarm	gering	Quarkknödel	mittel
Plätzchen Kekse	mittel	Quarkstrudel	mittel
Plockwurst	mittel	Quellwasser	gering
Plockwurst einfach	gering	Quiche Lorraine	mittel

Quitte frisch	gering	Rheinischer Eintopf (Speck/Bohnen/Tomaten)	mittel
Quitte frisch gegart	gering	Ricotta Vollfettstufe	mittel
Quitte Konfitüre	gering	Rind Blume frisch	mittel
Radichio frisch	hoch	Rind Blut	gering
Radieschen „Weiße Eiszapfen““ frisch“	mittel	Rind Bratenfleisch frisch	mittel
Radieschen frisch	mittel	Rind Brustkern frisch	mittel
Ragout fin	mittel	Rind Fehlrippe frisch	mittel
Raquelette Rahmstufe	mittel	Rind Fettgewebe (subcutanes Fettgewebe)	gering
Ratatouille	mittel	Rind Filet (Lende)	mittel
Ravioli mit Tomatensoße überbacken	mittel	Rind Filet frisch	mittel
Rebhuhn frisch	gering	Rind Fleisch fett	mittel
Reh Fleisch frisch gegart	gering	Rind Fleisch gegart	mittel
Reh Fleisch frisch gegart	gering	Rind Fleisch Knochen mit Küchenabfall	gering
Reh gegart	gering	Rind Fleisch Konserve	gering
Reis geschält	gering	Rind Fleisch mager	mittel
Reis geschält gegart	gering	Rind Fleisch mittelfett	mittel
Reis halbpoliert	gering	Rind Fleishdünnung frisch	mittel
Reis halbpoliert gegart	gering	Rind Fleischfett (intramuskuläres Fettgewebe)	gering
Reis Mehl	gering	Rind Fleischschnitte frisch	mittel
Reis parboiled	gering	Rind Gulasch frisch	mittel
Reis parboiled gegart	gering	Rind Hackfleisch frisch	mittel
Reis Stärke	gering	Rind Herz gegart	gering
Reis ungeschält	gering	Rind Hinterhese mager	mittel
Reis ungeschält gegart	gering	Rind Hirn gegart	gering
Reisbrei	gering	Rind Hochrippe frisch	mittel
Reisfleisch	mittel	Rind Innereien gegart	mittel
Reissalat mit Thunfisch und Tomaten	gering	Rind Keule	mittel
Remoulade 65% Fett	mittel	Rind Kochfleisch frisch	mittel
Remouladensoße	mittel	Rind Kotelett frisch	mittel
Ren gegart	gering	Rind Leber gegart	mittel
Renke frisch gegart Fischzuschnitt	gering	Rind Lunge gegart	gering
Rettich frisch	mittel	Rind Magen/Kutteln gegart	gering
Rhabarber frisch	mittel	Rind Milz gegart	gering
Rhabarber frisch gegart	mittel	Rind Muskelfleisch	mittel



Rind Nacken (Kamm)	mittel	Romadur Rahmstufe	mittel
Rind Niere gegart	gering	Romadur Vollfettstufe	mittel
Rind Oberschale frisch	mittel	Romanosalat frisch	hoch
Rind Ochsenchwanz gegart	mittel	Roquefort	gering
Rind Roulade frisch	mittel	Rosenkohl frisch	hoch
Rind Rücken (Roastbeef)	mittel	Rosenkohl gegart	hoch
Rind Schnitzel frisch	mittel	Rosinenbrot glutenfrei	mittel
Rind Schulter (Bug)	mittel	Rosinenkuchen aus Rührmasse	mittel
Rind Steak frisch	mittel	Rostbratwurst mit Brötchen und Senf	gering
Rind Vorderhese	mittel	Rösti	mittel
Rind Zunge gegart	gering	Rotbarsch (Goldbarsch) gegart	gering
Rind/Schwein Hackfleisch frisch	mittel	Rotbarsch geräuchert	gering
Rindergulasch mit Soße	mittel	Rotbarsch in Dillsoße	gering
Rinderkutteln saure, mit Soße	mittel	Rote Grütze	gering
Rinderleber gebraten	mittel	Rote Rübe (Rote Beete) gegart	gering
Rinderroulade mit Soße	mittel	Rote Rübe frisch	gering
Rinderschmorbraten mit Speck und Soße	mittel	Rote Rübe Gemüsesaft	gering
Rindertalg	gering	Rote Rübe Konserve, abgetropft	gering
Rindfleischsülze	mittel	Roter Thun	gering
Rippchen gekocht, mit Soße	mittel	Rotkappe frisch	mittel
Roastbeef Rind gebraten	mittel	Rotkohl (Blaukraut) gegart	hoch
Roggen Flocken	mittel	Rotkohl frisch	hoch
Roggen Keim	hoch	Rotkohl Konserve gegart	hoch
Roggen Mehl (Type <650)	mittel	Rotwein leicht	gering
Roggen Mehl Type 1150	mittel	Rotwein mittel Qualitätswein	gering
Roggen Mehl Type 1370	mittel	Rotwein schwer	gering
Roggen Mehl Type 1590	mittel	Rotwurst	mittel
Roggen Mehl Type 1740	mittel	Rotwurst Thüringer/Landrotwurst	mittel
Roggen Mehl Type 815	mittel	Rotzunge frisch gegart Fischzusschnitt	gering
Roggen Mehl Type 997	mittel	Rotzunge Zwergzunge (Limande) gegart	gering
Roggen Vollkorn	mittel	Rouladen/Rollbraten mit Soße	mittel
Roggen Vollkornmehl	mittel	Rüben frisch	mittel
Rohkostsalat mit Dressing	mittel	Rüböl (Rapsöl)	hoch
Rollmöpfe	mittel	Rührei	mittel
Romadur Dreiviertelfettstufe	mittel		
Romadur Fettstufe	mittel		

Rührei mit Speck	mittel
Rum	gering
Rumpsteak	mittel
Rumtopf	gering
Russisch-Brot aus Baisermasse	gering
Saccharin-Cyclamat-Mischung flüssig	gering
Saccharin-Cyclamat-Mischung Tabletten	gering
Sachertorte	mittel
Saflorsaat frisch	gering
Sago	gering
Sagopalme frisch	mittel
Salami ungarische Art	mittel
Salat griechisch	hoch
Salat italienisch	mittel
Salatgemüse frisch	hoch
Salatmayonnaise 50% Fett	mittel
Salzburger Nockerln	mittel
Salzstangen	gering
Sanddornbeere Fruchtsaft	mittel
Sardelle (Anchovis)	gering
Sardellenpaste	gering
Sardine gegart	gering
Sardine Konserve in Öl, abgetropft	gering
Sardinen	gering
Satsuma frisch	gering
Sauerampfer frisch	hoch
Sauerbraten mit Soße	mittel
Sauerkirsche Fruchtnektar	gering
Sauerkirsche Konfitüre	gering
Sauerkraut abgetropft frisch	mittel
Sauerkraut frisch gegart	mittel
Sauerkraut Konserve abgetropft	mittel
Sauerkraut Saft	mittel
Sauermilchkäse Magerstufe	gering
Saumagen gefüllt, mit Soße	mittel

Saure Sahnesoße mager	mittel
Schaf Bratenfleisch frisch	gering
Schaf Filet	gering
Schaf Fleisch gegart	gering
Schaf Gulasch frisch	gering
Schaf Keule frisch	gering
Schaf Kochfleisch frisch	gering
Schaf Kotelett	gering
Schaf Lende (Filet) mager	gering
Schaf Rücken (Kotelett) frisch	gering
Schaf Schulter (Bug) frisch	gering
Schaf Steak	gering
Schafskäse	mittel
Schafsmilch	gering
Schalotte frisch	hoch
Schaschlik	mittel
Scheiblette	mittel
Schellfisch gegart	gering
Schellfisch geräuchert	gering
Schichtkäse Halbfettstufe	gering
Schichtkäse Viertelfettstufe	gering
Schildkröten gegart	gering
Schildmakrele	gering
Schillerwein/Rotling	gering
Schinken-Käse-Toast	mittel
Schinkenfleckerln (Schinkennudeln)	mittel
Schinkensalami	mittel
Schinkenwurst	mittel
Schinkenwurst roh	mittel
Schlagsahne 30 % Fett	mittel
Schlagsahne 40% Fett	mittel
Schleie gegart	gering
Schlesisches Himmelreich (Trockenobst mit Speck)	mittel
Schlüterbrot	mittel
Schmelzkäse Doppelrahmstufe	mittel
Schmelzkäse mit Gurken/Paprika	mittel

Schmelzkäse mit Nüssen	mittel	Schwein Bauchspeck roh geräuchert	gering
Schmelzkäse mit Pfeffer Kräutern	mittel	Schwein Blut	gering
Schmelzkäse mit Pilzen	mittel	Schwein Bratenfleisch	mittel
Schmelzkäse mit Schinken	mittel	Schwein Brust (Brustspitze)	mittel
Schmelzkäse schnittfest Viertel-fettstufe	gering	Schwein Eisbein (Haxe) frisch	mittel
Schmelzkäse Vollfettstufe	mittel	Schwein Eisbein hinten	mittel
Schnecken aus Hefeteig fettarm	mittel	Schwein Eisbein vorn frisch gegart (gekocht)	mittel
Schnecken gegart	gering	Schwein Fettgewebe (subcutanes Fettgewebe)	gering
Schneebällchen	mittel	Schwein Filet	mittel
Schnittkäse	mittel	Schwein Fleisch Backe gegart	mittel
Schnittkäse Dreiviertelfettstufe	mittel	Schwein Fleisch fett	mittel
Schnittkäse halbfest	mittel	Schwein Fleisch mager	mittel
Schnittkäse Rahmstufe	mittel	Schwein Fleisch mittelfett	mittel
Schnittlauch frisch	hoch	Schwein Fleischfett frisch (intramuskuläres Fettgewebe)	gering
Schnittsalat frisch	hoch	Schwein Flomen (Bauchfett)	gering
Schoko-Müsli	mittel	Schwein Gulasch	mittel
Schokokeks glutenfrei	mittel	Schwein Hackfleisch frisch	mittel
Schokolade gefüllt mit Milch/Joghurt	gering	Schwein Herz gegart	gering
Schokoladenflammeri	gering	Schwein Hirn gegart	gering
Schokoladenkuchen aus Rührmasse	mittel	Schwein Innereien gegart	mittel
Schokoladenwaren milchfrei	gering	Schwein Keule (Schinken)	mittel
Scholle (Goldbutt) gegart	gering	Schwein Kochfleisch frisch	mittel
Schorle	gering	Schwein Konserven	mittel
Schupfnudeln	mittel	Schwein Kotelett	mittel
Schwarz-Weiß-Gebäck aus Müsbeteig	mittel	Schwein Leber gegart	mittel
Schwarzer Heilbutt	gering	Schwein Lende	mittel
Schwarzwälder Kirschtorte	mittel	Schwein Lunge gegart	gering
Schwarzwurzel frisch	mittel	Schwein Magen gegart	gering
Schwarzwurzel gegart	mittel	Schwein Milz gegart	gering
Schwarzwurzel Konserve, abgetropft	mittel	Schwein Muskelfleisch	mittel
Schwedenmilch vollfett	gering	Schwein Nacken (Kamm)	mittel
Schwein Bauch	mittel	Schwein Niere gegart	gering
Schwein Bauchspeck	gering	Schwein Roulade	mittel
		Schwein Rücken (Kotelett)	mittel

Schwein Rückenspeck	gering	Serbische Bohnensuppe	mittel
Schwein Schinken gekocht ungeräuchert	mittel	Sesam frisch	gering
Schwein Schinken roh geräuchert	mittel	Sesam geröstet	mittel
Schwein Schinkenspeck	gering	Sheabutter	gering
Schwein Schnitzel	mittel	Shiitakepilz frisch	mittel
Schwein Schulter (Bug)	mittel	Shiitakepilz Konserve, abgetropft	mittel
Schwein Speck durchwachsen (Frühstücksspeck)	gering	Simonsbrot	mittel
Schwein Speck und Schinken	gering	Sojabohnen	mittel
Schwein Steak	mittel	Sojabohnen getrocknet	hoch
Schwein Wamme	gering	Sojabohnen Konserve, abgetropft	mittel
Schwein Zunge gegart	gering	Sojabratlinge (naß)	mittel
Schwein/Rind Hackfleisch frisch	mittel	Sojaeiweiß texturiert	gering
Schweinefleisch im eigenen Saft Konserve	mittel	Sojamehl (entfettet) entbittert	mittel
Schweinefleisch in Aspik	mittel	Sojamehl vollfett	hoch
Schweinegulasch mit Soße	mittel	Sojamilch flüssig	mittel
Schweinekotelett natur	mittel	Sojaöl	gering
Schweinenieren süß-sauer, in Soße	mittel	Sojapaste	gering
Schweineragout mit Soße	gering	Sojaschrot	mittel
Schweineroulade mit Soße	mittel	Sojasoße Fertigprodukt	gering
Schweineschmalz/-fett	gering	Sojasprossen frisch	mittel
Schweineschnitzel paniert	mittel	Sojasprossen gesäuert abgetropft	mittel
Schweinesteak	mittel	Sojasteak Trockenprodukt	mittel
Schweingericht, Schaschlik	gering	Sojateigwaren Bandnudeln	mittel
Schwertfisch	gering	Sojawürstchen Konserve	mittel
Seehecht (Hechtdorsch) gegart	gering	Sommersalat (Möhren Kohlrabi Gurke Joghurt)	mittel
Seelachsfilet in Weinsud	gering	Sonnenblumenkern frisch	gering
Seeteufel frisch	gering	Sonnenblumenkern geröstet	mittel
Seezunge gegart	gering	Sonnenblumenkernmehl	gering
Seezungenfilet gratiniert	mittel	Sonnenblumenöl	gering
Sellerie frisch	mittel	Sorbit	gering
Semmelbrösel	gering	Soße grün Frankfurt	mittel
Semmelknödel	mittel	Soße holländisch	mittel
Senf	gering	Spaghetti alla carbonara (Spaghetti nach Köhlerart)	mittel
Senfsoße	gering	Spaghetti Bolognese	mittel
		Spaghetti mit Tomatensoße (Maidländer Art)	mittel

Spanferkel mit Soße	mittel	Stutenmilch	gering
Spanische Gemüsesuppe Gazpacho	mittel	Stuttgarter Leberkäse	mittel
Spargel frisch	mittel	Sultaninen	mittel
Spargel Konserve, abgetropft	mittel	Sülze auf Berliner Art	gering
Spargel weiß gegart	mittel	Suppe hell gebunden	gering
Spargelrahmsuppe	gering	Suppe klar aus Fleischextrakt	gering
Spätzle	mittel	Suppen klar	gering
Speisesalz	gering	Suppenhuhn gegart	gering
Spekulatius aus Mürbeteig	mittel	Suppenklöße aus Mark	mittel
Spiegelei	mittel	Süßmolke	gering
Spinat frisch	hoch	Tafelwasser mit Kohlensäure	gering
Spinat frisch gegart	hoch	Tamarinden (Sauerdattel) reif frisch	hoch
Spinat Gemüsesaft	hoch	Tangerine frisch	gering
Spinat Konserve gegart	hoch	Tapioka	gering
Spinat tiefgefroren gegart	hoch	Taro frisch	mittel
Springerle	mittel	Tatar (Schabefleisch) frisch	mittel
Sprossen- und Lauchgemüse	hoch	Taube gegart	gering
Sprotte	gering	Tee schwarz fermentiert (Getränk)	gering
Sprotte geräuchert	gering	Tee schwarz mit Milch (Getränk)	gering
Sprotte Konserve, abgetropft	gering	Tee schwarz mit Milch und Zucker (Getränk)	gering
Stangenbohnen grün	mittel	Tee schwarz mit Zucker (Getränk)	gering
Steinbutt (Kleist) gegart	gering	Tee schwarz mit Zucker und Zitrone (Getränk)	gering
Steinmetzbrot	mittel	Tee schwarz trocken	gering
Steinpilz frisch	mittel	Teigwaren eifrei	gering
Steinpilz getrocknet	hoch	Teigwaren eifrei gegart	gering
Steinpilz Konserve, abgetropft	mittel	Teigwaren glutenfrei	mittel
Steppenkäse Vollfettstufe	mittel	Teigwaren mit hohem Eigehalt	gering
Stint frisch Fischzuschnitt	gering	Teigwaren mit hohem Eigehalt gegart	gering
Stint Präserve, abgetropft	gering	Teigwaren mit Spinat	mittel
Stockfisch tiefgefroren	gering	Teigwaren mit Spinat gegart	mittel
Stout (Porter)	gering	Thunfisch gegart	gering
Strauchbohnen frisch	mittel	Thunfisch Konserve in Öl, abgetropft	gering
Straucherbsen reif frisch	hoch		
Streuselkuchen aus Hefeteig fettreich	mittel		
Streuselteig Fertigmischung	gering		
Studentenfutter mit Erdnüssen	mittel		

Thunfisch Präserve, abgetropft	gering	Venusmuschel	gering
Tilsiter Dreiviertelfettstufe	mittel	Vollkornbrot	mittel
Tilsiter Vollfettstufe	mittel	Vollkornbrot-Mehrkornvollkornbrot	mittel
Tintenfisch frisch frittiert mit Küchenabfall	gering	Vollkornbrot-Roggenvollkornbrot	mittel
Tintenfisch gegart	gering	Vollkornbrot-Weizenvollkornbrot	mittel
Toastbrot eiweißarm glutenfrei natriumarm	mittel	Vollkornbrötchen	mittel
Tofu fest	mittel	Vollkornkeks	mittel
Tomaten frisch	gering	Vollkornteigwaren	gering
Tomaten frisch gegart	mittel	Vollkornteigwaren gegart	gering
Tomaten gefüllt mit Hackfleisch	mittel	Vollkornzwieback für Diabetiker	mittel
Tomaten Gemüsesaft	gering	Vollmilchpulver	mittel
Tomaten Konserve	gering	Vollmilchschokolade für Diabetiker	gering
Tomaten Konzentrat	hoch	Wachsbohnen frisch	mittel
Tomaten-Gurken-Salat mit Sahne	mittel	Wachsbohnen gegart	mittel
Tomaten-Paprika Sauerkonserve	gering	Wachsbohnen Konserve, abgetropft	mittel
Tomatencremesuppe	gering	Wachtel Fleisch mit Haut frisch	gering
Tomatenmark	mittel	Waffel-Maisbrot glutenfrei	mittel
Tomatensalat mit Dressing	mittel	Waffeln	mittel
Tomatensoße	mittel	Waffeln eiweißarm glutenfrei	mittel
Topinambur (Erdartischocke)	mittel	Waffeln glutenfrei	mittel
Tortengußpulver	mittel	Wal gegart	gering
Traubenkernöl	hoch	Wald-Erdbeere frisch	mittel
Trinkmilch mit Kakao/Schokolade	gering	Waldorfsalat mit Mayonnaise	mittel
Trinkwasser	gering	Walnuß frisch	gering
Trockenhefe	gering	Walnußöl	mittel
Trüffel frisch	mittel	Walöl	gering
Trüffel Konserve, abgetropft	mittel	Wasserkastanie (Wassernuß chin., Sumpfsimse süß)	gering
Tutti-Frutti	gering	Weichkäse	mittel
Vanilleflammeri	gering	Weinbrand	gering
Vanillekipferl aus Rührmasse	mittel	Weinkäse Vollfettstufe	mittel
Vanillepudding	gering	Weintrauben getrocknet	mittel
Vanillinzucker	gering	Weißbrot glutenfrei	mittel
Vegetarische Pasteten	mittel	Weißbrot-Weizenbrot	gering
Vegetarische Pasteten mit Gemüse natriumarm	mittel		
Vegetarische Pasteten mit Pilzen	mittel		

Weißbrot-Weizenbrot mit Rosinen	mittel	Wiener Sandtorte	mittel
Weißbrot-Weizentoastbrot	gering	Wiener Schnitzel	mittel
Weißer Rübe (Mairübe Herbstrübe) gegart	gering	Wiener Würstchen Konserve	gering
Weißer Rübe frisch	gering	Wildente gegart	gering
Weißer Preßkopf	mittel	Wildkaninchen gegart	gering
Weißer Thun (Albacore)	gering	Wildragout mit Soße	mittel
Weißer Thun Konserve, abgetropft	gering	Wildschwein Fleisch frisch (Durchschnitt)	gering
Weißherbst	gering	Wilstermarsch Vollfettstufe	mittel
Weißherbst (Qualitätswein rosé)	gering	Windbeutel aus Brandmasse mit Sahne und Kirschen	mittel
Weißkohl (Weißkraut) gegart	mittel	Wirsingkohl frisch	hoch
Weißkohl frisch	mittel	Wirsingkohl gegart	hoch
Weißkohl-Möhren-Salat mit Dressing	mittel	Worcestersoße	mittel
Weißlacker Vollfettstufe	mittel	Wurst- und Fleischwaren fettarm	mittel
Weißsekt	gering	Würstchen fettarm	gering
Weißwein halbtrocken	gering	Würstchen Konserve	mittel
Weißwein lieblich	gering	Wurstsalat	mittel
Weißwein trocken	gering	Wurzel-und Knollengemüse	mittel
Weißwurst Münchener	mittel	Wurzel-und Knollengemüsesuppen Trockenprodukt	gering
Weizen Flocken	mittel	Wurzelpetersilie frisch	mittel
Weizen Grieß	mittel	Wurzelpetersilie gegart	mittel
Weizen Keim	hoch	Yamswurzel	mittel
Weizen Keimflocken	hoch	Zander (Hechtbarsch) gegart	gering
Weizen Kleie	mittel	Zaziki	mittel
Weizen Mehl Type 1050	mittel	Zichorienkaffee (Getränk)	gering
Weizen Mehl Type 1200	mittel	Zichorienkaffee trocken	gering
Weizen Mehl Type 1600	mittel	Ziege Fleisch gegart	gering
Weizen Mehl Type 1700	mittel	Ziegenmilch	gering
Weizen Mehl Type 812	mittel	Zigeuner-Grillsoße	mittel
Weizen Vollkorn	mittel	Zimtsterne aus Baisermasse	gering
Weizen Vollkornmehl	mittel	Zitrone frisch	gering
Weizenkeimöl	mittel	Zitrone Fruchtsaft	gering
Wels gegart	gering	Zitrone Konzentrat	mittel
Westfälischer Panhas	gering	Zitronenkeks glutenfrei	mittel
Whisky	gering	Zitronenmarinade	mittel
		Zitrusfrüchte	gering

Zucchini (Squash summer) gegart	gering
Zucchini frisch	gering
Zucker braun Rohzucker	gering
Zucker weiß	gering
Zuckererbsen	mittel
Zuckermais (Gemüsemais) gegart	gering
Zuckermais frisch	gering
Zuckermais Konserve	gering
Zungenwurst hell	gering
Zwetschge getrocknet	mittel
Zwetschge Konfitüre	gering
Zwetschgenkuchen aus Mürbeteig	mittel
Zwieback	gering
Zwieback eifrei	gering
Zwieback glutenfrei	mittel
Zwiebelkuchen	hoch
Zwiebeln frisch	hoch
Zwiebeln frisch gegart	hoch
Zwiebeln getrocknet	hoch
Zwiebeln Pulver	hoch
Zwiebelsuppe klar	mittel

# Gehalt der einzelnen Lebensmittel

**Hoher Vitamin K-Gehalt (>100 µg Vitamin K pro 100 g)**

	µg Vitamin K pro 100 g
Algen frisch	300.0
Blattgemüse	280.0
Blattsalat mit Dressing	153.0
Blumenkohl frisch	208.0
Blumenkohl gegart	221.0
Bohnen grün getrocknet	186.0
Bohnen weiß reif	190.0
Brennessel frisch	600.0
Broccoli frisch	121.0
Broccoli gegart	129.0
Chicoree frisch	200.0
Chinakohl frisch	250.0
Chinakohl gegart	264.0
Eisbergsalat frisch	112.0
Endivien frisch	200.0
Feldsalat frisch	200.0
Feldsalat mit Dressing	183.0
Fenchel frisch	240.0
Fenchel frisch gegart	268.0
Frankfurter Grüne Soße Kräutermischung	570.0
Gemüsezwiebel frisch	310.0
Goabohnen reif frisch	150.0
Grießnockerln	145.0
Grünkohl (Braunkohl) gegart	225.0
Grünkohl frisch	250.0
Hühnerei Eigelb frisch	147.0
Hühnerei Vollei Pulver	160.0



	<b>µg Vit- amin K pro 100 g</b>		<b>µg Vit- amin K pro 100 g</b>
Knoblauch frisch	300.0	Rotkohl Konserve gegart	103.0
Knoblauch getrocknet	783.0	Rüböl (Rapsöl)	150.0
Knoblauch Pulver	791.0	Salat griechisch	123.0
Knollensellerie frisch	100.0	Salatgemüse frisch	133.0
Kopfsalat frisch	133.0	Sauerampfer frisch	600.0
Kräuterbutter	112.0	Schalotte frisch	310.0
Kresse frisch	600.0	Schnittlauch frisch	570.0
Küchenkräuter	300.0	Schnittsalat frisch	200.0
Limabohne getrocknet	149.0	Sojabohnen getrocknet	176.0
Linsen reif frisch	223.0	Sojamehl vollfett	200.0
Löwenzahn frisch	600.0	Spinat frisch	280.0
Löwenzahn frisch gegart	634.0	Spinat frisch gegart	288.0
Mangold frisch gegart	414.0	Spinat Gemüsesaft	286.0
Melde (Gartenmelde) gegart	414.0	Spinat Konserve gegart	286.0
Mohnöl	500.0	Spinat tiefgefroren gegart	302.0
Mohrrübe getrocknet	419.0	Sprossen- und Lauchgemüse	310.0
Mungobohnen reif	130.0	Steinpilz getrocknet	113.0
Perlzwiebel Konserve, ab- getropft	326.0	Straucherbsen reif frisch	150.0
Petersilienblatt frisch	790.0	Tamarinden (Sauerdattel) reif frisch	150.0
Pfifferling getrocknet	156.0	Tomaten Konzentrat	108.0
Pilze getrocknet	194.0	Traubenkernöl	280.0
Porree (Lauch) gegart	224.0	Weizen Keim	131.0
Porree frisch	200.0	Weizen Keimflocken	131.0
Portulak frisch	200.0	Wirsingkohl frisch	100.0
Portulak gegart	224.0	Wirsingkohl gegart	102.0
Quark mit Kräutern Fett- stufe	135.0	Zwiebelkuchen	123.0
Radicchio frisch	200.0	Zwiebeln frisch	310.0
Roggen Keim	160.0	Zwiebeln frisch gegart	348.0
Romanosalat frisch	200.0	Zwiebeln getrocknet	3.379.0
Rosenkohl frisch	250.0	Zwiebeln Pulver	3415.0
Rosenkohl gegart	249.0		
Rotkohl (Blaukraut) gegart	103.0		
Rotkohl frisch	100.0		

## Mittlerer Vitamin K-Gehalt (> 10 µg Vitamin K pro 100 g)

Apfel getrocknet	16.0
Apfelkuchen gedeckt aus Mürbeteig fettreich	11.0
Appenzeller Rahmstufe	30.0
Aprikose getrocknet	53.0
Artischocke gegart	56.0
Artischocken frisch	50.0
Artischocken Konserve	33.0
Auberginengemüse mit Tomaten	18.0
Banane getrocknet	27.0
Barbecue-Grillsoße	36.0
Barsch in Alufolie	21.0
Batate (Süßkartoffel)	23.0
Bauernbratwurst	16.0
Bavaria Blu	30.0
Bechamelsoße	33.0
Bel Paese Rahmstufe	30.0
Bergkäse Vollfettstufe	30.0
Bienenstich aus Hefeteig fettreich	14.0
Bierschinken/Schinkenpastete	14.0
Big Mac	21.0
Birkenpilz frisch	15.0
Birkenpilz Konserve, abgetropft	17.0
Biskuitplätzchen	35.0
Biskuitrolle	12.0
Bismarckhering Konserve	26.0
Blätterteig	27.0
Blauschimmel Rahmstufe	30.0
Bleichsellerie frisch	19.0
Bleichsellerie gegart	20.0
Blütenhonig-Mischungen	25.0
Bockwurst	11.0

Bohnen dick (Acker-/Puff-/Saubohnen)	25.0
Bohnen dick Konserve, abgetropft	26.0
Bohnen grün frisch	22.0
Bohnen grün gegart	24.0
Bohnen grün Konserve, abgetropft	22.0
Bohnen weiß gegart	90.0
Bohnen weiß reif Konserve	47.0
Brandteig	23.0
Brathähnchen Leber gegart	87.0
Brathering Konserve	23.0
Bratkartoffeln	40.0
Bratmakrele Konserve	23.0
Bratmakrele Konserve, abgetropft	30.0
Bratwurst grob/Schweinsbratwurst grob	14.0
Bremer Pinkel	63.0
Brie Doppelrahmstufe	35.0
Brie Fettstufe	20.0
Brie Rahmstufe	30.0
Brie Vollfettstufe	20.0
Brot hell mit Johannisbrotkernmehl eiweißarm glutenfrei	14.0
Brötchen-Mehrkornbrötchen	30.0
Brötchen-Roggenbrötchen	33.0
Brötchen-Weizenbrötchen mit Rosinen	13.0
Brötchen-Weizenbrötchen mit Schrotanteilen	11.0
Brunnenkresse frisch	57.0
Buchteln aus Hefeteig fettreich	18.0
Burgunderbraten mit Soße	50.0
Buschbohnen grün frisch	22.0
Buschbohnen grün Konserve, abgetropft	22.0

Butter	60.0	Danablu Rahmstufe	30.0
Butter halbfett - Milchhalbfett	30.0	Deutsche Salami	12.0
Butter mit Knoblauch 62% Fett	50.0	Diabetikergebäck	37.0
Buttercreme Füllung	47.0	Diät-Mayonnaise mit Speisestärke	12.0
Buttercremetorte aus Biskuitmasse	20.0	Distelöl (Safloröl)	11.0
Butterkäse Rahmstufe	30.0	Donau-Wellen aus Rührmasse	21.0
Butterkeks	39.0	Doppelter Cheeseburger	15.0
Butterkuchen aus Hefeteig fettreich	15.0	Dosenschinken	17.0
Butterpilz frisch	15.0	Dresdner Stollen aus Hefeteig fettreich	25.0
Butterpilz Konserve, abgetropft	17.0	Edamer Dreiviertelfettstufe	16.0
Camembert Doppelrahmstufe	35.0	Edamer Fettstufe	23.0
Camembert Dreiviertelfettstufe	15.0	Edamer Vollfettstufe	30.0
Camembert Fettstufe	20.0	Edel-Reizker frisch	15.0
Camembert Rahmstufe	25.0	Edelkastanien (Maronen) geröstet	14.0
Camembert Vollfettstufe	25.0	Edelpilzkäse 65-85% F.i.Tr.	40.0
Cannelloni - Gefüllte Nudlröllchen überbacken	81.0	Edelpilzkäse Rahmstufe	30.0
Cashewnuß frisch	26.0	Eintopf Kartoffeln ohne Fleisch	34.0
Cervelatwurst	14.0	Eintopf mit Getreideprodukten	46.0
Champignon frisch	14.0	Eis einfach	18.0
Champignon gegart	16.0	Eis mit Früchten	11.0
Cheddar Rahmstufe	35.0	Eis mit Früchten Sahne und Alkohol	20.0
Cheeseburger	15.0	Eisbein gekocht	19.0
Chester Rahmstufe	35.0	Eiskaffee	16.0
Cocktail-Dressing Fertigprodukt	16.0	Eiswaffeln für Diabetiker	21.0
Cordon bleu vom Schwein	24.0	Emmentaler Vollfettstufe	30.0
Corned Beef	20.0	Entenei Vollei frisch	45.0
Creme/Schmand 40 % Fett	40.0	Erbsen grün frisch	30.0
Cremetorte	20.0	Erbsen grün gegart	33.0
Crepes	25.0	Erbsen grün getrocknet gegart	44.0
Croissant aus Blätterteig	27.0	Erbsen grün Konserve, abgetropft	32.0
Dambo Vollfettstufe	25.0	Erbsen- und Möhrengemüse	37.0
Dampfnudeln	17.0	Erbseneintopf	43.0

Erdbeere frisch	13.0	Gemüsepaprika grün frisch	14.0
Erdbeere tiefgefroren	12.0	Gemüserisotto	40.0
Erdnußflips	24.0	Gemüsesalat gegart mit Dressing	74.0
Esrom Vollfettstufe	25.0	Gemüsesuppe	21.0
Essig-Kräuter-Soße	34.0	Getreideerzeugnisse Frühstückscerealien	31.0
Essigmarinade (Essig/Öl)	25.0	Getreidemischung Flocken	28.0
Feige getrocknet	41.0	Getreidemischung Schrot	27.0
Feta	30.0	Gewürzgebäck glutenfrei	18.0
Fischklops	67.0	Gewürzkuchen aus Rührmasse	19.0
Fleisch gegart	13.0	Gorgonzola Magerstufe	30.0
Fleischsalat	61.0	Götterspeise	78.0
Frankfurter Kranz aus Sandmasse	21.0	Gouda Fettstufe	25.0
French-Dressing Fertigprodukt	11.0	Gouda Vollfettstufe	25.0
Frikadelle	40.0	Grahambrot	20.0
Frikadelle mit Brötchen und Tomatenketchup	22.0	Graubrot-Mehrkornbrot	28.0
Frischkäse	30.0	Graubrot-Roggenbrot	31.0
Frischkäse Doppelrahmstufe	30.0	Graubrot-Roggenmischbrot	29.0
Frischkäse mit Kräutern	30.0	Graubrot-Roggenmischbrot mit Schrotanteilen	29.0
Frischkäse Rahmstufe	25.0	Graubrot-Weizenbrot	21.0
Frischkäsezubereitung Doppelrahmstufe	30.0	Graubrot-Weizenmischbrot	24.0
Frischkäsezubereitung Vollfettstufe	15.0	Graubrot-Weizenmischbrot mit Sonnenblumenkernen	23.0
Früchte-Müsli	32.0	Greyerzer Rahmstufe	35.0
Früchtebrot aus Rührmasse	24.0	Grießnocken	48.0
Fruchtgemüse	12.0	Grießpudding	13.0
Frühstücksfleisch	13.0	Grüne-Erbсен-Eintopf mit Würstchen	23.0
Gaisburger Marsch (Kartoffeln mit Rindfleisch) mi	21.0	Grünkern Mehl	30.0
Gänseei Vollei frisch	45.0	Grünkern Schrot	30.0
Gemüsebrühe	16.0	Grünkern Vollkorn	30.0
Gemüseeintopf mit Reis und Rindfleisch	32.0	Gulaschsuppe	23.0
Gemüsemischung frisch	75.0	Gurke frisch	12.0
Gemüsemischung gegart	80.0	Gurke frisch gegart	13.0
Gemüsemischung Saft	78.0	Gurkensalat mit Dressing	21.0
		Hackbraten	67.0
		Hackfleisch	40.0

Hackfleischsoße	11.0	Hühnerei frisch gegart	46.0
Hafer Flocken	63.0	Hühnerei Vollei frisch	48.0
Hafer ganzes Korn	50,0	Hühnerfrikassee mit Soße	14.0
Hafer Grütze	53.0	Hühnerragout mit Soße	17.0
Hafer Mehl	63.0	Hülsenfruchtgemüse (unreif)	22.0
Hafer Vollkornflocken	63.0	Hülsenfruchtgerichte Konser- vensuppen	81.0
Haferflockenplätzchen	42.0	Irish Stew	39.0
Haferkeks für Diabetiker	37.0	Italienische Gemüsesuppe	38.0
Hallimasch frisch	15.0	Jagdwurst (Süddeutsche und Norddeutsche)	13.0
Hamburger	15.0	Jagdwurst fettarm	13.0
Hammelbraten mit Soße	23.0	Jägersoße	29.0
Hammelfleisch mit Bohnen	20.0	Jerome Vollfettstufe	25.0
Hammelkeule mariniert, mit Soße	18.0	Kabeljau gebraten mit ge- dämpftem Gemüse	69.0
Hammelpilaw, mit Soße	28.0	Kaiserschmarrn	20.0
Hartkäse	20.0	Kakaobutter	15.0
Hartkäse Dreiviertelfettstufe	25.0	Kalb Bauch (Dünnung) frisch	12.0
Haselnußschnitte aus Rühr- masse	14.0	Kalb Bratenfleisch	13.0
Hausmacher Leberwurst Kon- serve	19.0	Kalb Brust (Spannrippe)	13.0
Havarti Vollfettstufe	25.0	Kalb Filet	13.0
Hecht Mosel in Meerrettich- soße	11.0	Kalb Filet (Lende)	13.0
Hefeteig, leicht	11.0	Kalb Fleisch frisch	13.0
Hefeteig, mittelschwer	16.0	Kalb Fleisch fett	12.0
Hefezopf aus Hefeteig fettarm	24.0	Kalb Fleisch mittelfett	13.0
Heringsfilet in Tomatensoße	15.0	Kalb Hackfleisch frisch	12.0
Heringsalat	17.0	Kalb Hinterhaxe frisch	13.0
Heringsstip	40.0	Kalb Innereien gegart	97.0
Himbeere Fruchtsaft	11.0	Kalb Keule	13.0
Himbeere Konzentrat	80.0	Kalb Kochfleisch frisch	13.0
Himmel und Erde mit Blut- wurst	18.0	Kalb Kotelett	13.0
Hirse-Müsli glutenfrei	13.0	Kalb Leber gegart	97.0
Holunderbeere Fruchtsaft	11.0	Kalb Muskelfleisch	13.0
Hühnerei Eigelb Pulver	87.0	Kalb Nacken (Kamm)	12.0
Hühnerei frisch gebraten in Fett	49.0	Kalb Roulade	13.0
		Kalb Rücken (Kotelett)	13.0
		Kalb Schnitzel tiefgefroren	13.0

Kalb Schulter (Bug)	13.0	Kichererbsen Konserve, abgetropft	33.0
Kalb Schwanz-/Nußstück frisch	13.0	Kidney-Bohnen Konserve	47.0
Kalb Steak	13.0	Kirschmichel	15.0
Kalb Vorderhaxe	13.0	Klöße von rohen Kartoffeln (Thüringer Klöße)	20.0
Kalbsbraten mit Soße	16.0	Knäckebrot	13.0
Kalbsfilet geschmort mit Soße	20.0	Knäckebrot leicht & cross	38.0
Kalbsfrikassee mit Soße	15.0	Knäckebrot mit Mehrkorn	13.0
Kalbsgulasch mit Soße	34.0	Knollensellerie (Wurzelsellerie) gegart	99.0
Kalbskotelett natur	14.0	Kochkäse Vollfettstufe	20.0
Kalbsleberwurst	47.0	Kohlgemüse	80.0
Kalbssteak	14.0	Kommißbrot	29.0
Kartoffelauflauf	33.0	Königsberger Klops mit Kapernsoße	17.0
Kartoffelbrei/ Kartoffelpüree	18.0	Kräcker	13.0
Kartoffelchips (verzehrfsfertig)	23.0	Krautwickel mit Hackfleischfüllung und Soße	55.0
Kartoffelklöße von gekochten Kartoffeln	24.0	Kuchen aus Quarkölteig	12.0
Kartoffelkroketten	25.0	Kuchen aus Rührmasse	24.0
Kartoffeln geschält gegart	25.0	Kuchen eiweißarm glutenfrei natriumarm	11.0
Kartoffeln ungeschält frisch	24.0	Labskaus	25.0
Kartoffeln ungeschält frisch gegart	19.0	Lasagne al forno (Überbackene grüne Nudeln)	53.0
Kartoffelpuffer	33.0	Laugengebäck	11.0
Kartoffelpuffer Schnellgericht	30.0	Leberkäse gebraten	11.0
Kartoffelsalat mit Mayonnaise	43.0	Leberknödel	60.0
Kartoffelsalat mit Öl gegart	43.0	Leberpastete	41.0
Kartoffelsticks (verzehrfsfertig)	23.0	Leberpastete	51.0
Kartoffelsuppe	47.0	Leberpreßsack einfach	29.0
Käsekuchen aus Mürbeteig	22.0	Leberwurst fettarm	46.0
Käsenocken	21.0	Leberwurst frisch	46.0
Käsesahnetorte	15.0	Leinöl	25.0
Käsesoufflee	36.0	Leipziger Allerlei Gemüse	67.0
Kasseler	20.0	Limabohne gegart	33.0
Kasseler mit Soße	19.0	Limabohne Konserve gegart	32.0
Kastanienbrot glutenfrei	11.0	Limburger Fettstufe	20.0
Kichererbsen frisch	30.0		
Kichererbsen getrocknet	70.0		

Linsen reif gegart	93.0	Miso	30.0
Linsen reif Konserve	55.0	Mohnrolle aus Hefeteig fettarm	17.0
Linseneintopf	69.0	Möhrensalat süß/sauer	26.0
Linzertorte	19.0	Mohrrübe frisch	47.0
Lyoner fettarm	13.0	Mohrrübe gegart	50.0
Lyoner Wurst	12.0	Mohrrübe Gemüsesaft	49.0
Mais Mehl	40.0	Mohrrübe Konserve, abgetropft	48.0
Mais Stärke	20.0	Molkenkäse	50.0
Mais Vollkorn	40.0	Morchel	15.0
Maiskeimöl	60.0	Morchel Konserve, abgetropft	17.0
Maiskeks glutenfrei	23.0	Mortadella norddeutsch	12.0
Maniok (Cassava)	23.0	Mozarella	20.0
Margarine gehärtet	51.0	Münster Rahmstufe	25.0
Margarine halbfett Linolsäure >50%	25.0	Münster Vollfettstufe	25.0
Margarine halbfett Linolsäure 30-50%	25.0	Mürbeteig	24.0
Margarine Linolsäure >50%	51.0	Mürbeteig für Pasteten	24.0
Margarine pflanzlich Linolsäure 30-50%	51.0	Müsli	31.0
Markerbsen frisch	30.0	Müsli mit Milch Zucker und Obst	15.0
Marmorkuchen aus Rührmasse	27.0	Müsli-Riegel	20.0
Maultaschen schwäbisch	95.0	Müslieks aus Vollkornteig	27.0
Mayonnaise 80% Fett	75.0	Müslieks glutenfrei	41.0
Mayonnaise gestreckt	11.0	Napfkuchen (Gugelhupf) aus Hefeteig fettreich	22.0
Meerrettich frisch	50.0	Napfkuchen mit Sultaninen und Korinthen aus Rührmasse	24.0
Meerrettich frisch gegart	55.0	Nasi Goreng	33.0
Meerrettich-Sahne-Soße	17.0	Nizzaer Salat mit Thunfisch	28.0
Mehlmischung für Brot glutenfrei	24.0	Nudelsalat	15.0
Mehlschmarren (Süddeutsche Mehlspeise)	15.0	Nürnberger Lebkuchen	16.0
Mehrkornflocken mit Zucker/Honig geröstet	27.0	Nußkuchen	25.0
Mettwurst grob	14.0	Nußsahnetorte	23.0
Mettwurst luftgetrocknet	14.0	Obstkuchen (allgemein)	11.0
Mettwurst streichfähig	13.0	Obstkuchen aus Mürbeteig fettreich	11.0
Minestrone	54.0	Obstkuchen aus Quarkölteig	12.0

Obsttorte aus Mürbeteig fettreich mit Tortenguß	15.0	Pistazie frisch	49.0
Obsttorte mit Beerenobst	14.0	Pizza	13.0
Ochsenschwanzsuppe klar mit Suppengemüse	17.0	Plätzchen Kekse	12.0
Olivenöl	50.0	Plockwurst	11.0
Omelett	50.0	Polenta (Gebackener Maisbrei)	11.0
Omelett mit Pilzen	38.0	Pommes Frites	23.0
Orange Konzentrat	19.0	Pommes Frites frisch (roh)	24.0
Paella	15.0	Preßkopf rot/Panhas	24.0
Palatschinken	14.0	Preßköpfe	14.0
Palmenherz frisch	50.0	Preßwurst	11.0
Palmenherz gegart	56.0	Provolone Vollfettstufe	26.0
Palmenherz Konserve, abgetropft	52.0	Prunkbohnen	25.0
Paniermehl glutenfrei	36.0	Pumpernickel	31.0
Paprika-Tomaten-Salat mit Dressing	38.0	Putenei Vollei frisch	45.0
Paprikasalat mit Dressing	25.0	Putenschnitzel	15.0
Paprikaschote gefüllt mit Hackfleisch	22.0	Quark Fettstufe	50.0
Paprikaschoten frisch	14.0	Quark Halbfettstufe	23.0
Paprikaschoten gegart	16.0	Quark mit Früchten Fettstufe	21.0
Parmesan	35.0	Quark mit Früchten Halbfettstufe	11.0
Pastinake frisch	50.0	Quark-Tasche aus Quarkölteig	12.0
Pastinake gegart	49.0	Quarkknödel	15.0
Pellkartoffeln	24.0	Quarkstrudel	15.0
Pfälzer Saumagen	27.0	Quiche Lorraine	21.0
Pfannkuchen	12.0	Radieschen „Weiße Eiszapfen““ frisch“	50.0
Pfeffernüsse	17.0	Radieschen frisch	50.0
Pfifferling frisch	15.0	Ragout fin	23.0
Pfifferling Konserve, abgetropft	17.0	Raquelette Rahmstufe	28.0
Pfirsich getrocknet	55.0	Ratatouille	51.0
Pflanzliche Öle Linolsäure <30%	50.0	Ravioli mit Tomatensoße überbacken	81.0
Pflaumen getrocknet	50.0	Reisfleisch	36.0
Pilze frisch	14.0	Remoulade 65% Fett	60.0
Pilze gegart	16.0	Remouladensoße	64.0
		Rettich frisch	50.0
		Rhabarber frisch	11.0



Rhabarber frisch gegart	11.0	Rinderkutteln saure, mit Soße	53.0
Rheinischer Eintopf (Speck/ Bohnen/Tomaten)	37.0	Rinderleber gebraten	66.0
Ricotta Vollfettstufe	15.0	Rinderroulade mit Soße	21.0
Rind Blume frisch	13.0	Rinderschmorbraten mit Speck und Soße	21.0
Rind Bratenfleisch frisch	13.0	Rindfleischsülze	16.0
Rind Brustkern frisch	12.0	Rippchen gekocht, mit Soße	12.0
Rind Fehlrippe frisch	13.0	Roastbeef Rind gebraten	37.0
Rind Filet (Lende)	13.0	Roggen Flocken	30.0
Rind Filet frisch	13.0	Roggen Mehl (Type <650)	50.0
Rind Fleisch fett	12.0	Roggen Mehl Type 1150	50.0
Rind Fleisch gegart	14.0	Roggen Mehl Type 1370	50.0
Rind Fleisch mager	13.0	Roggen Mehl Type 1590	50.0
Rind Fleisch mittelfett	12.0	Roggen Mehl Type 1740	50.0
Rind Fleischdünning frisch	11.0	Roggen Mehl Type 815	50.0
Rind Fleischschnitte frisch	13.0	Roggen Mehl Type 997	50.0
Rind Gulasch frisch	13.0	Roggen Vollkorn	30.0
Rind Hackfleisch frisch	11.0	Roggen Vollkornmehl	30.0
Rind Hinterhese mager	13.0	Rohkostsalat mit Dressing	26.0
Rind Hochrippe frisch	12.0	Rollmöpfe	48.0
Rind Innereien gegart	81.0	Romadur Dreiviertelfettstufe	15.0
Rind Keule	13.0	Romadur Fettstufe	20.0
Rind Kochfleisch frisch	11.0	Romadur Rahmstufe	25.0
Rind Kotelett frisch	13.0	Romadur Vollfettstufe	25.0
Rind Leber gegart	81.0	Rosinenbrot glutenfrei	16.0
Rind Muskelfleisch	13.0	Rosinenkuchen aus Rührmas- se	20.0
Rind Nacken (Kamm)	13.0	Rösti	26.0
Rind Oberschale frisch	13.0	Rotkappe frisch	15.0
Rind Ochsenchwanz gegart	15.0	Rotwurst	29.0
Rind Roulade frisch	13.0	Rotwurst Thüringer/Landrot- wurst	29.0
Rind Rücken (Roastbeef)	13.0	Rouladen/Rollbraten mit Soße	22.0
Rind Schnitzel frisch	13.0	Rüben frisch	47.0
Rind Schulter (Bug)	13.0	Rührei	43.0
Rind Steak frisch	13.0	Rührei mit Speck	41.0
Rind Vorderhese	13.0	Rumpsteak	15.0
Rind/Schwein Hackfleisch frisch	12.0	Sachertorte	22.0
Rindergulasch mit Soße	48.0		

Sagopalme frisch	89.0
Salami ungarische Art	12.0
Salat italienisch	25.0
Salatmayonnaise 50% Fett	40.0
Salzburger Nockerln	35.0
Sanddornbeere Fruchtsaft	11.0
Sauerbraten mit Soße	37.0
Sauerkraut abgetropft frisch	80.0
Sauerkraut frisch gegart	87.0
Sauerkraut Konserve abgetropft	81.0
Sauerkraut Saft	82.0
Saumagen gefüllt, mit Soße	21.0
Saure Sahnesoße mager	29.0
Schafskäse	30.0
Schaschlik	62.0
Scheiblette	25.0
Schinken-Käse-Toast	39.0
Schinkenfleckerln (Schinkennudeln)	20.0
Schinkensalami	12.0
Schinkenwurst	12.0
Schinkenwurst roh	13.0
Schlagsahne 30 % Fett	30.0
Schlagsahne 40% Fett	40.0
Schlesisches Himmelreich (Trockenobst mit Speck)	24.0
Schlüterbrot	31.0
Schmelzkäse Doppelrahmstufe	30.0
Schmelzkäse mit Gurken/Paprika	29.0
Schmelzkäse mit Nüssen	28.0
Schmelzkäse mit Pfeffer Kräutern	29.0
Schmelzkäse mit Pilzen	20.0
Schmelzkäse mit Schinken	20.0
Schmelzkäse Vollfettstufe	25.0
Schnecken aus Hefeteig fettarm	14.0

Schneebällchen	34.0
Schnittkäse	30.0
Schnittkäse Dreiviertelfettstufe	16.0
Schnittkäse halbfest	23.0
Schnittkäse Rahmstufe	30.0
Schoko-Müsli	25.0
Schokokekks glutenfrei	16.0
Schokoladenkuchen aus Rührmasse	18.0
Schupfnudeln	25.0
Schwarz-Weiß-Gebäck aus Mürbeteig	23.0
Schwarzwälder Kirschtorte	23.0
Schwarzwurzel frisch	40.0
Schwarzwurzel gegart	42.0
Schwarzwurzel Konserve, abgetropft	40.0
Schwein Bauch	16.0
Schwein Bratenfleisch	17.0
Schwein Brust (Brustspitze)	16.0
Schwein Eisbein (Haxe) frisch	16.0
Schwein Eisbein hinten	16.0
Schwein Eisbein vorn frisch gegart (gekocht)	19.0
Schwein Filet	18.0
Schwein Fleisch Backe gegart	15.0
Schwein Fleisch fett	15.0
Schwein Fleisch mager	18.0
Schwein Fleisch mittelfett	16.0
Schwein Gulasch	17.0
Schwein Hackfleisch frisch	14.0
Schwein Innereien gegart	61.0
Schwein Keule (Schinken)	18.0
Schwein Kochfleisch frisch	16.0
Schwein Konserven	13.0
Schwein Kotelett	17.0
Schwein Leber gegart	61.0
Schwein Lende	18.0

Schwein Muskelfleisch	18.0	Sojasprossen frisch	14.0
Schwein Nacken (Kamm)	16.0	Sojasprossen gesäuert abgetropft	13.0
Schwein Roulade	18.0	Sojasteak Trockenprodukt	74.0
Schwein Rücken (Kotelett)	17.0	Sojateigwaren Bandnudeln	58.0
Schwein Schinken gekocht ungeräuchert	16.0	Sojawurstchen Konserve	35.0
Schwein Schinken roh geräuchert	19.0	Sommersalat (Möhren Kohlrabi Gurke Joghurt)	34.0
Schwein Schnitzel	17.0	Sonnenblumenkern geröstet	14.0
Schwein Schulter (Bug)	17.0	Soße grün Frankfurt	90.0
Schwein Steak	17.0	Soße holländisch	68.0
Schwein/Rind Hackfleisch frisch	13.0	Spaghetti alla carbonara (Spaghetti nach Köhlerart)	17.0
Schweinefleisch im eigenen Saft Konserve	13.0	Spaghetti Bolognese	27.0
Schweinefleisch in Aspik	28.0	Spaghetti mit Tomatensoße (Mailänder Art)	18.0
Schweinegulasch mit Soße	46.0	Spanferkel mit Soße	24.0
Schweinekotelett natur	17.0	Spanische Gemüsesuppe Gazpacho	17.0
Schweinenieren süß-sauer, in Soße	21.0	Spargel frisch	40.0
Schweineroulade mit Soße	26.0	Spargel Konserve, abgetropft	40.0
Schweineschnitzel paniert	15.0	Spargel weiß gegart	40.0
Schweinesteak	17.0	Spätzle	21.0
Seezungenfilet gratiniert	22.0	Spekulatius aus Mürbeteig	24.0
Sellerie frisch	19.0	Spiegelei	50.0
Semmelknödel	34.0	Springerle	13.0
Serbische Bohnensuppe	14.0	Stangenbohnen grün	22.0
Sesam geröstet	15.0	Steinmetzbrot	29.0
Shiitakepilz frisch	15.0	Steinpilz frisch	15.0
Shiitakepilz Konserve, abgetropft	17.0	Steinpilz Konserve, abgetropft	17.0
Simonsbrot	31.0	Steppenkäse Vollfettstufe	25.0
Sojabohnen	60.0	Strauchbohnen frisch	30.0
Sojabohnen Konserve, abgetropft	64.0	Streuselkuchen aus Hefeteig fettreich	16.0
Sojabratlinge (naß)	57.0	Studentenfutter mit Erdnüssen	17.0
Sojamehl (entfettet) entbittert	20.0	Stuttgarter Leberkäse	13.0
Sojamilch flüssig	20.0	Sultaninen	40.0
Sojaschrot	20.0	Suppenklöße aus Mark	68.0

Taro frisch	23.0	Wachsbohnen frisch	25.0
Tatar (Schabefleisch) frisch	13.0	Wachsbohnen gegart	28.0
Teigwaren glutenfrei	20.0	Wachsbohnen Konserve, abgetropft	25.0
Teigwaren mit Spinat	86.0	Waffel-Maisbrot glutenfrei	29.0
Teigwaren mit Spinat gegart	32.0	Waffeln	50.0
Tilsiter Dreiviertelfettstufe	17.0	Waffeln eiweißarm glutenfrei	19.0
Tilsiter Vollfettstufe	27.0	Waffeln glutenfrei	13.0
Toastbrot eiweißarm glutenfrei natriumarm	13.0	Wald-Erdbeere frisch	13.0
Tofu fest	50.0	Waldorfsalat mit Mayonnaise	46.0
Tomaten frisch gegart	11.0	Walnußöl	15.0
Tomaten gefüllt mit Hackfleisch	32.0	Weichkäse	20.0
Tomaten-Gurken-Salat mit Sahne	24.0	Weinkäse Vollfettstufe	25.0
Tomatenmark	20.0	Weintrauben getrocknet	39.0
Tomatensalat mit Dressing	56.0	Weißbrot glutenfrei	15.0
Tomatensoße	16.0	Weißbrot-Weizenbrot mit Rosinen	12.0
Topinambur (Erdartischocke)	23.0	Weißer Preßkopf	15.0
Tortengußpulver	20.0	Weißkohl (Weißkraut) gegart	83.0
Trüffel frisch	15.0	Weißkohl frisch	80.0
Trüffel Konserve, abgetropft	17.0	Weißkohl-Möhren-Salat mit Dressing	68.0
Vanillekipferl aus Rührmasse	28.0	Weißlacke Vollfettstufe	23.0
Vegetarische Pasteten	27.0	Weißwurst Münchener	20.0
Vegetarische Pasteten mit Gemüse natriumarm	26.0	Weizen Flocken	17.0
Vegetarische Pasteten mit Pilzen	11.0	Weizen Grieß	30.0
Vollkornbrot	31.0	Weizen Kleie	82.0
Vollkornbrot-Mehrkornvollkornbrot	30.0	Weizen Mehl Type 1050	30.0
Vollkornbrot-Roggenvollkornbrot	31.0	Weizen Mehl Type 1200	30.0
Vollkornbrot-Weizenvollkornbrot	20.0	Weizen Mehl Type 1600	30.0
Vollkornbrötchen	21.0	Weizen Mehl Type 1700	30.0
Vollkornkeks	34.0	Weizen Mehl Type 812	30.0
Vollkornzwieback für Diabetiker	29.0	Weizen Vollkorn	17.0
Vollmilchpulver	25.0	Weizen Vollkornmehl	30.0
		Weizenkeimöl	24.0
		Wiener Sandtorte	31.0
		Wiener Schnitzel	12.0
		Wildragout mit Soße	24.0

Wilstermarsch Vollfettstufe	25.0
Windbeutel aus Brandmasse mit Sahne und Kirschen	37.0
Worcestersoße	38.0
Wurst- und Fleischwaren fett-arm	13.0
Würstchen Konserve	11.0
Wurstsalat	35.0
Wurzel-und Knollengemüse	47.0
Wurzelpetersilie frisch	50.0
Wurzelpetersilie gegart	54.0
Yamswurzel	23.0
Zaziki	55.0
Zigeuner-Grillsoße	68.0
Zitrone Konzentrat	15.0
Zitronenkeks glutenfrei	13.0
Zitronenmarinade	26.0
Zuckererbsen	30.0
Zwetschge getrocknet	53.0
Zwetschgenkuchen aus Mürbeteig	18.0
Zwieback glutenfrei	33.0
Zwiebelsuppe klar	91.0

## Geringer Vitamin K-Gehalt (<10 µg Vitamin K pro 100 g)

	µg Vitamin K pro 100 g
Aal gegart	0.0
Aal geräuchert	0.0
Ananas Fruchtnektar	5.0
Anchosen	1.0
Anchovis	1.0
Apfel frisch	4.0
Apfel frisch gegart	4.0
Apfel Fruchtnektar	2.0
Apfel Fruchtsaft	4.0
Apfel Konfitüre	1.0
Apfelmus	3.0
Apfelstrudel	7.0
Apfelwein	0.0
Aprikose Konfitüre	2.0
Aubergine (Eierfrucht) gegart	6.0
Aubergine frisch	5.0
Auster frisch	0.0
Auster gegart	0.0
Avocado	8.0
Baby-Pute frisch	0.0
Bachsaibling	0.0
Bäckerhefe gepreßt	0.0
Backfett (pflanzlich Fett)	0.0
Backpulver	0.0
Baguette	9.0
Baguette-Brötchen	9.0
Baiser	0.0
Bambussprossen gegart	5.0
Bambussprossen Konserve, abgetropft	4.0
Barsch Flußbarsch gegart	0.0
Baumwollsaat frisch	0.0

	<b>µg Vit- amin K pro 100 g</b>
Baumwollsaatöl	0.0
Berliner Weiße mit Schuß	0.0
Bier alkoholfrei (<0,5 Gew% Alkohol)	0.0
Bier Alt (Vollbier) obergärig	0.0
Bier Dunkel	0.0
Bier Hell	0.0
Bier Kölsch	0.0
Bier mit Limonade	0.0
Bier Pils Hell	0.0
Bierhefe	0.0
Bierhefe getrocknet	0.0
Bierwurst	6.0
Birne frisch	0.0
Birne frisch gegart	0.0
Birne Fruchtsaft	0.0
Birne Konserve abgetropft	0.0
Blei Brasse Karausche gegart	0.0
Bockbier hell	0.0
Bockwurst	9.0
Bowle Punsch	3.0
Bratensoße (Trockenpulver)	0.0
Bratfett (tierisches Fett)	0.0
Brathähnchen	1.0
Brathähnchen Brust frisch	0.0
Brathähnchen Flügel frisch	0.0
Brathähnchen gegart	0.0
Brathähnchen Herz frisch	0.0
Brathähnchen Schenkel frisch	0.0
Bratsardine	1.0
Bratwurst Schnellgericht	8.0
Brombeere Konfitüre	2.0
Brombeere Konserve abge- tropft	9.0
Brombeere tiefgefroren	9.0

	<b>µg Vit- amin K pro 100 g</b>
Brosme (Lumb Seequappe) gegart	0.0
Brötchen	9.0
Brötchen-Weizenbrötchen	9.0
Brühwürfel	0.0
Buchecker frisch	0.0
Buchweizen Grütze	7.0
Buchweizen Korn geschält	7.0
Buchweizen Mehl hell	7.0
Buchweizen Schrot	7.0
Buchweizen Vollkorn	7.0
Buchweizen Vollkornmehl	7.0
Bückling	0.0
Büffelmilch	8.0
Buttermilch	1.0
Buttermilch mit Früchten	1.0
Buttermilchpulver	0.0
Butterschmalz	8.0
Champignon Konserve	8.0
Champignoncreme-Suppe	1.0
Chayote frisch	5.0
Chillisoßen	0.0
Clementine frisch	3.0
Colagetränke (coffeinhaltig)	0.0
Colagetränke kalorienarm	0.0
Corned Beef deutsch Konserve	8.0
Cornflakes	1.0
Cornflakes mit Milch und Zucker	3.0
Cornflakes mit Zucker/Honig geröstet	3.0
Cornichons Sauerkonserve, abgetropft	9.0
Creme-Dessert aus Trocken- produkt	2.0
Curry-Bratwurst	8.0

	<b>µg Vit- amin K pro 100 g</b>
Currywurst Schnellgericht	9.0
Dampfbrötchen mit Hefe	9.0
Dattel getrocknet	9.0
Diabetiker-Bier Pils	0.0
Diabetikerschokolade	1.0
Diabetikerzucker	0.0
Dickmilch mit Fruchtzubereit- ung	3.0
Dickmilch teilentrahmt	2.0
Dickmilch vollfett	4.0
Doggerscharbe (Scharbenzün- ge)	0.0
Doppelbock	0.0
Dornhai frisch	0.0
Dornhai geräuchert	0.0
Dornhai (Seeaal)/Schillerlocke	0.0
Edelkastanie (Marone) frisch	0.0
Eierteigwaren	1.0
Eierteigwaren gegart	0.0
Eis mit Sahne und Früchten	9.0
Eiscreme	3.0
Ente gebraten mit Soße	5.0
Ente gegart	0.0
Entenfett	0.0
Erdbeere Konserve abgetropft	8.0
Erdbeerkonfitüre	3.0
Erdnuß frisch	1.0
Erdnuß geröstet	0.0
Erdnuß geröstet und gesalzen	0.0
Erdnußöl	1.0
Eselsmilch	1.0
Essig	0.0
Fasan Fleisch frisch	0.0
Fische frisch	0.0
Fische gegart	0.0

	<b>µg Vit- amin K pro 100 g</b>
Fischfilet gedünstet	0.0
Fischfilet paniert	6.0
Fischfrikassee mit Soße	2.0
Fischstäbchen	1.0
Fischstäbchen paniert tiefge- froren	0.0
Fladenbrote	9.0
Flädle Trockenprodukt	1.0
Fleisch-Extrakt (Bovril)	0.0
Fleischbrühe klar	5.0
Fleischbrühe (Würfel)	0.0
Fleischkäse einfach	1.0
Fleischwurst einfach/Stadt- wurst	9.0
Flunder gebraten	3.0
Flunder geräuchert	0.0
Flunder (Graubutt) gegart	0.0
Flußkrebs (Edelkrebs) gegart	0.0
Flußkrebs Konserve	0.0
Fondant	0.0
Forelle blau	0.0
Forelle gegart	0.0
Forelle geräuchert	0.0
Forelle Müllerin Art	6.0
Frischkäsezubereitung Halb- fettstufe	5.0
Fritierfett (überwiegend pflanzliches Fett)	0.0
Froschschenkel gegart	0.0
Früchte-Quark	3.0
Fruchteis	3.0
Früchtetee (Getränk)	0.0
Früchtetee trocken	0.0
Fruchtjoghurt mit Süßstoff	5.0
Fruchtzucker	0.0

	<b>µg Vit- amin K pro 100 g</b>
Gans gegart	0.0
Gänsebraten mit Soße	1.0
Gänsefett/-schmalz	0.0
Garnele frisch	0.0
Garnele Präserve, abgetropft	1.0
Geflügel gegart	0.0
Geflügelsalat mit Sahne	6.0
Gelatine	0.0
Gelbwurst	8.0
Gemüse frisch	9.0
Gemüsepaprika rot frisch	5.0
Gepuffte Getreide	2.0
Gerste Flocken	1.0
Gerste Graupen	1.0
Gerste Grütze	1.0
Gerste Mehl	1.0
Gerste Vollkorn	1.0
Getreideflocken mit Milch und frischen Früchten	8.0
Getreidesprossen (Getreide gekeimt)	5.0
Glühwein	0.0
Göttinger Blasenwurst/Kra- kauer	9.0
Grapefruit frisch	3.0
Grapefruit Fruchtnektar	2.0
Grapefruit Fruchtsaft	3.0
Grießflammeri	8.0
Grießklößchen Trockenpro- dukt	1.0
Grundsoße hell gebunden	5.0
Gummibonbon mit Frucht- essenz	0.0
Gurke milchsauer	7.0
Hagebutte Konfitüre	2.0
Hähnchenschenkel	6.0

	<b>µg Vit- amin K pro 100 g</b>
Haifischöl	0.0
Hammelfilet	0.0
Hammelkotelett	0.0
Hammeltalg	0.0
Hartkaramellen Drops Bon- bons	0.0
Hase gegart	0.0
Haselnuß frisch	9.0
Hauskaninchen Fleisch gegart	0.0
Hecht badisch, mit Soße	8.0
Hechte gegart	0.0
Hefe Flocken	0.0
Hefe-Weizenbier obergärig	0.0
Hefebrühe Extrakt	2.0
Hefeextrakt (Hefeaufstrich- paste)	5.0
Heidelbeere Konfitüre	2.0
Heidelbeere Konserve abge- tropft	6.0
Heidelbeere tiefgefroren	9.0
Heilbutt geräuchert	0.0
Heilbutt (Pferdezunge) gegart	0.0
Heilbutt Präserve, abgetropft	1.0
Hering gegart	0.0
Hering gesalzen	0.0
Hering Konserve, abgetropft	0.0
Hering Konserve in Öl, abge- tropft	1.0
Hering Präserve, abgetropft	1.0
Heringsfilet Matjesart	0.0
Heringsöl	0.0
Heringsrogen	0.0
Himbeere Konfitüre	2.0
Himbeere Konserve abgetropft	6.0
Himbeere tiefgefroren	9.0



	<b>µg Vit-amin K pro 100 g</b>		<b>µg Vit-amin K pro 100 g</b>
Hirsch	0.0	Kaffee-Ersatz (Getränk)	0.0
Hirse Flocken	1.0	Kaffee-Ersatz trocken	0.0
Hirse ganzes Korn	1.0	Kaffee (Getränk)	0.0
Hirse Korn geschält	1.0	Kaffee grün (Rohkaffee) trocken	0.0
Hirse Mehl	1.0	Kaffee Instantpulver trocken	0.0
Holunderbeere Konfitüre	2.0	Kaffee mit Kondensmilch (Getränk)	0.0
Hühnerei Eiweiß frisch	1.0	Kaffee mit Kondensmilch und Zucker (Getränk)	0.0
Hühnerei Eiweiß Pulver	1.0	Kaffee mit Milch (Getränk)	0.0
Hühnerfett	0.0	Kaffee mit Milch und Zucker (Getränk)	0.0
Hummer (Lobster) gegart	0.0	Kaffee mit Zucker (Getränk)	0.0
Hummer Präserve, abgetropft	1.0	Kaffee trocken	0.0
Hüttenkäse	5.0	Kaffeeweißer	0.0
Italian-Dressing Fertigprodukt	9.0	Kakaobohne/-masse	0.0
Jodiertes Salz	0.0	Kakaogetränkepulver	0.0
Joghurt entrahmt	1.0	Kakaopulver schwach entölt	0.0
Joghurt entrahmt mit Früchten	1.0	Kalb Bries gegart	0.0
Joghurt fettarm mit Fruchtzubereitung	2.0	Kalb Fleisch Konserven	5.0
Joghurt mager mit Fruchtzubereitung	0.0	Kalb Herz gegart	0.0
Joghurt mit Müsli	9.0	Kalb Hirn gegart	0.0
Joghurt mit Sahne	9.0	Kalb Lunge gegart	0.0
Joghurt-Salat-Soße	5.0	Kalb Magen/Gekröse gegart	0.0
Joghurt teilentrahmt	2.0	Kalb Milz gegart	0.0
Joghurt vollfett	5.0	Kalb Niere gegart	0.0
Joghurt vollfett mit Fruchtzubereitung	4.0	Kalb Zunge gegart	0.0
Johann. schwarz Konfitüre	2.0	Kalbskäse	8.0
Johannisbeere rot Fruchtnektar	2.0	Karamelbonbon für Diabetiker	0.0
Johannisbeere rot Konfitüre	2.0	Karpfen blau	0.0
Johannisbeere schwarz Fruchtnektar	2.0	Karpfen gegart	0.0
Johannisbeeren Fruchtnektar	2.0	Kartoffelflocken Trockenprodukt	0.0
Kabeljau (Dorsch) gegart	0.0	Kartoffelkloß gekocht Trockenprodukt	0.0

	<b>µg Vit- amin K pro 100 g</b>		<b>µg Vit- amin K pro 100 g</b>
Kartoffelknödel aus Knödel- pulver halb und halb	0.0	Kokosnuß frisch	0.0
Kartoffelstärke Mehl	0.0	Kokosnuß Raspeln	0.0
Käsesoße	4.0	Kolanuß frisch	0.0
Käsespatzen	9.0	Kondensmilch 4% Fett	4.0
Katfisch geräuchert	0.0	Kondensmilch 7.5 % Fett	8.0
Katfisch (Seewolf Steinbeißer) gegart	0.0	Kondensmilch gezuckert ma- ger	0.0
Kaugummi	0.0	Konfitüre/Marmelade mit Fruchtzucker für Diabetiker	3.0
Kaviar echt	0.0	Konfitüre/Marmelade mit Zuckeraustauschstoff und Süßstoff	4.0
Kaviarersatz	0.0	Konfitüre mit Zuckeraus- tauschstoff und Süßstoff	5.0
Kefir teilentrahmt	2.0	Körnerbrot glutenfrei	8.0
Kefir vollfett	4.0	Krabbe klein Konserve, abge- tropft	0.0
Kernobst	4.0	Krabben	0.0
Kichererbsen gekeimt frisch	7.0	Kräutersalz	0.0
Klaffmuschel gegart	0.0	Kräutertee (Getränk)	0.0
Klare Branntweine (klare Spi- rituosen)	0.0	Kräutertee (Getränk)	0.0
Klippfisch	0.0	Kuhmilch gekocht	4.0
Knabbergebäck	5.0	Kuhmilch Trinkmilch ent- rahmt	0.0
Knackwurst/Servela	9.0	Kuhmilch Trinkmilch fettarm	2.0
Kochkäse Dreiviertelfettstufe	5.0	Kuhmilch Trinkmilch vollfett	4.0
Kochkäse Magerstufe	1.0	Kuhmilch Vorzugsmilch	4.0
Kochsalzersatz streng nat- riumarm kaliumreich	0.0	Kumquat	3.0
Köhler (Blaufisch Seelachs) gegart	0.0	Kunsthonig	0.0
Köhler geräuchert	0.0	Kürbis (Squash winter)	5.0
Köhler Konserve in Öl, abge- tropft	1.0	Kürbiskern frisch	0.0
Kohlrabi frisch	7.0	Kürbiskernöl	0.0
Kohlrabi gegart	7.0	Kürbisse frisch	5.0
Kohlrübe frisch	5.0	Lachs gebraten	3.0
Kohlrübe (Steckrübe) gegart	5.0	Lachs Konserve, abgetropft	0.0
Kokosmakronen	0.0	Lachs Konserve in Öl, abge- tropft	1.0
Kokosmilch	0.0		

	<b>µg Vit- amin K pro 100 g</b>
Lachs (Salm)	0.0
Lakritze	4.0
Lammbraten mit Soße	8.0
Lammragout mit Soße	2.0
Landjäger	8.0
Languste (Spiny/Rocklobster)	0.0
Lebertran	0.0
Leinsamen entölt entfettet	0.0
Leinsamen frisch	5.0
Leng gegart	0.0
Liebesperle	0.0
Liköre	0.0
Likörwein süß und trocken	0.0
Limette frisch	3.0
Limonaden	0.0
Limonaden kalorienarm	0.0
Limonaden mit Bitterstoffen	0.0
Limonaden mit Fruchtgeschmack	0.0
Linsen gekeimt frisch	5.0
Loganbeere Konserve abgetropft	9.0
Luzernsprossen (Alfalfa) frisch	5.0
Macadamianuß frisch	0.0
Magermilchpulver	1.0
Maggi	0.0
Maifisch	0.0
Maifisch Präserve, abgetropft	1.0
Makrele gegart	0.0
Makrele geräuchert	0.0
Makrele Konserve, abgetropft	0.0
Makrele Konserve in Öl, abgetropft	1.0
Malzbier	0.0

	<b>µg Vit- amin K pro 100 g</b>
Malzkaffee (Getränk)	0.0
Malzkaffee trocken	0.0
Mandarine frisch	3.0
Mandarine Fruchtnektar	2.0
Mandarine Fruchtsaft	3.0
Mandarine Konserve abgetropft	3.0
Mandel bitter frisch	0.0
Mandel süß frisch	0.0
Marshmallow	0.0
Marzipan	0.0
Matjeshering gegart	0.0
Matjeshering Konserve, abgetropft	0.0
Mayonnaise 50%	8.0
Meeräsche	0.0
Meeräsche Präserve, abgetropft	1.0
Meerforelle Präserve, abgetropft	1.0
Meerrettichsoße	5.0
Miesmuschel (See-Pfahlmuschel) gegart	0.0
Milchreis	3.0
Milchschokolade	2.0
Milchspeiseeis	3.0
Mispel frisch	0.0
Mohn frisch	0.0
Molkenpulver	0.0
Multi-Vitamin-Nektar mit Süßstoff	3.0
Mungobohnensprossen	5.0
Natürliches Mineralwasser mit Kohlensäure	0.0
Natürliches Mineralwasser still	0.0
Nougat	3.0

	<b>µg Vit- amin K pro 100 g</b>
Nougat für Diabetiker	9.0
Nudelsuppe mit Hühner- fleisch	3.0
Nuß-Nougat-Creme süß	7.0
Nüsse	1.0
Nußmus	9.0
Obst frisch	4.0
Obst Fruchtnektar	2.0
Obst Fruchtsaft	4.0
Obst Konfitüre	1.0
Obstessig	0.0
Obstkuchen aus Hefeteig fett- arm	9.0
Obstmischung Konserve ab- getropft	5.0
Obstmischung tiefgefroren	4.0
Obstsalat	4.0
Obstwein	0.0
Ochschwanzsuppe gebun- den	9.0
Okra frisch	5.0
Okra gegart	6.0
Oliven	0.0
Oliven schwarz	0.0
Orange frisch	3.0
Orange Fruchtnektar	2.0
Orange Fruchtsaft	3.0
Orange Konfitüre	1.0
Orangen-Nektar mit Süßstoff	1.0
Orangensaft mit Süßstoff	1.0
Ovomaltine	1.0
Palmkernfett	0.0
Palmöl	8.0
Paprikaschoten gesäuert	7.0
Paranuß frisch	0.0

	<b>µg Vit- amin K pro 100 g</b>
Perlhuhn Fleisch mit Haut frisch	0.0
Pfälzer/Augsburger/Regens- burger	8.0
Pfefferschoten frisch	5.0
Pfefferschoten gegart	6.0
Pferd Fleisch	0.0
Pflaumen Konfitüre	2.0
Pflaumenmus	0.0
Pickles süß milchsauer	1.0
Pilgermuschel gegart	0.0
Pilze Konserve	8.0
Pinienkern frisch	0.0
Pistazie geröstet	0.0
Pistazie geröstet und gesalzen	0.0
Plattfische gegart	0.0
Plätzchen eiweißarm gluten- frei natriumarm	6.0
Plockwurst einfach	9.0
Pollack (Köhler)	0.0
Poularde frisch	0.0
Pralinen	1.0
Pralinen gefüllt mit Alkohol	1.0
Printen	8.0
Puffreis	1.0
Puffreis mit Zucker/Honig geröstet	3.0
Pute Brust frisch	0.0
Pute Schenkel frisch	0.0
Pute Truthahn gegart	0.0
Quark Magerstufe	1.0
Quellwasser	0.0
Quitte frisch	0.0
Quitte frisch gegart	0.0
Quitte Konfitüre	0.0

	<b>µg Vit-amin K pro 100 g</b>
Rebhuhn frisch	0.0
Reh Fleisch frisch gegart	0.0
Reh Fleisch (mf) frisch gegart	0.0
Reh gegart	0.0
Reis geschält	1.0
Reis geschält gegart	0.0
Reis halbpoliert	1.0
Reis halbpoliert gegart	0.0
Reis Mehl	1.0
Reis parboiled	1.0
Reis parboiled gegart	0.0
Reis Stärke	0.0
Reis ungeschält	1.0
Reis ungeschält gegart	0.0
Reisbrei	4.0
Reissalat mit Thunfisch und Tomaten	1.0
Ren gegart	0.0
Renke frisch gegart Fischzuschnitt	0.0
Rind Blut	0.0
Rind Fettgewebe (subcutanes Fettgewebe)	0.0
Rind Fleisch Knochen mit Küchenabfall	1.0
Rind Fleisch Konserve	9.0
Rind Fleischfett (intermuskuläres Fettgewebe)	0.0
Rind Herz gegart	0.0
Rind Hirn gegart	0.0
Rind Lunge gegart	0.0
Rind Magen/Kutteln gegart	0.0
Rind Milz gegart	0.0
Rind Niere gegart	0.0
Rind Zunge gegart	0.0
Rindertalg	0.0

	<b>µg Vit-amin K pro 100 g</b>
Roquefort	0.0
Rostbratwurst mit Brötchen und Senf	8.0
Rotbarsch geräuchert	0.0
Rotbarsch (Goldbarsch) gegart	0.0
Rotbarsch in Dillsoße	5.0
Rote Grütze	3.0
Rote Rübe frisch	5.0
Rote Rübe Gemüsesaft	5.0
Rote Rübe Konserve, abgetropft	5.0
Rote Rübe (Rote Beete) gegart	5.0
Roter Thun	0.0
Rotwein leicht	0.0
Rotwein mittel Qualitätswein	0.0
Rotwein schwer	0.0
Rotzunge frisch gegart Fischzuschnitt	0.0
Rotzunge Zwergzunge (Limande) gegart	0.0
Rum	0.0
Rumtopf	7.0
Russisch-Brot aus Baisermasse	8.0
Saccharin-Cyclamat-Mischung flüssig	0.0
Saccharin-Cyclamat-Mischung Tabletten	0.0
Saforsaad frisch	0.0
Sago	0.0
Salzstangen	5.0
Sardelle (Anchovis)	0.0
Sardellenpaste	2.0
Sardine gegart	0.0
Sardine Konserve in Öl, abgetropft	1.0
Sardinen	0.0

	<b>µg Vit- amin K pro 100 g</b>
Satsuma frisch	3.0
Sauerkirsche Fruchtnektar	4.0
Sauerkirsche Konfitüre	2.0
Sauermilchkäse Magerstufe	1.0
Schaf Bratenfleisch frisch	0.0
Schaf Filet	0.0
Schaf Fleisch gegart	0.0
Schaf Gulasch frisch	0.0
Schaf Keule frisch	0.0
Schaf Kochfleisch frisch	0.0
Schaf Kotelett	0.0
Schaf Lende (Filet) mager	0.0
Schaf Rücken (Kotelett) frisch	0.0
Schaf Schulter (Bug) frisch	0.0
Schaf Steak	0.0
Schafsmilch	7.0
Schellfisch gegart	0.0
Schellfisch geräuchert	0.0
Schichtkäse Halbfettstufe	5.0
Schichtkäse Viertelfettstufe	2.0
Schildkröten gegart	0.0
Schildmakrele	0.0
Schillerwein/Rotling	0.0
Schleie gegart	0.0
Schmelzkäse schnittfest Vier- telfettstufe	5.0
Schnecken gegart	0.0
Schokolade gefüllt mit Milch/ Joghurt	2.0
Schokoladenflammeri	6.0
Schokoladenwaren milchfrei	0.0
Scholle (Goldbutt) gegart	0.0
Schorle	0.0
Schwarzer Heilbutt	0.0
Schwedenmilch vollfett	4.0

	<b>µg Vit- amin K pro 100 g</b>
Schwein Bauchspeck	0.0
Schwein Bauchspeck roh ge- räuchert	0.0
Schwein Blut	0.0
Schwein Fettgewebe (subcut- anes Fettgewebe)	0.0
Schwein Fleischfett frisch (in- tramuskuläres Fettgewebe)	0.0
Schwein Flomen (Bauchfett)	0.0
Schwein Herz gegart	0.0
Schwein Hirn gegart	0.0
Schwein Lunge gegart	0.0
Schwein Magen gegart	0.0
Schwein Milz gegart	0.0
Schwein Niere gegart	0.0
Schwein Rückenspeck	0.0
Schwein Schinkenspeck	0.0
Schwein Speck durchwachsen (Frühstücksspeck)	0.0
Schwein Speck und Schinken	0.0
Schwein Wamme	8.0
Schwein Zunge gegart	0.0
Schweineragout mit Soße	8.0
Schweineschmalz/-fett	0.0
Schweingericht, Schaschlik	9.0
Schwertfisch	0.0
Seehecht (Hechtdorsch) ge- gart	0.0
Seelachsfilet in Weinsud	7.0
Seeteufel frisch	0.0
Seezunge gegart	0.0
Semmelbrösel	0.0
Senf	0.0
Senfsoße	3.0
Sesam frisch	2.0
Sheabutter	0.0

	<b>µg Vit- amin K pro 100 g</b>
Sojaweiß texturiert	0.0
Sojaöl	3.0
Sojapaste	6.0
Sojasoße Fertigprodukt	0.0
Sonnenblumenkern frisch	0.0
Sonnenblumenkernmehl	0.0
Sonnenblumenöl	6.0
Sorbit	0.0
Spargelrahmsuppe	6.0
Speisesalz	0.0
Sprotte	0.0
Sprotte geräuchert	0.0
Sprotte Konserve, abgetropft	0.0
Steinbutt (Kleist) gegart	0.0
Stint frisch Fischzuschnitt	0.0
Stint Präserve, abgetropft	1.0
Stockfisch tiefgefroren	0.0
Stout (Porter)	0.0
Streuselteig Fertigmischung	0.0
Stutenmilch	2.0
Sülze auf Berliner Art	7.0
Suppe hell gebunden	2.0
Suppe klar aus Fleischextrakt	2.0
Suppen klar	5.0
Suppenhuhn gegart	0.0
Süßmolke	0.0
Tafelwasser mit Kohlensäure	0.0
Tangerine frisch	3.0
Tapioka	0.0
Taube gegart	0.0
Tee schwarz fermentiert (Ge- tränk)	0.0
Tee schwarz mit Milch (Ge- tränk)	0.0

	<b>µg Vit- amin K pro 100 g</b>
Tee schwarz mit Milch und Zucker (Getränk)	0.0
Tee schwarz mit Zucker (Ge- tränk)	0.0
Tee schwarz mit Zucker und Zitrone (Getränk)	0.0
Tee schwarz trocken	0.0
Teigwaren eifrei	0.0
Teigwaren eifrei gegart	0.0
Teigwaren mit hohem Eighalt	0.0
Teigwaren mit hohem Eighalt gegart	0.0
Thunfisch gegart	0.0
Thunfisch Konserve in Öl, ab- getropft	1.0
Thunfisch Präserve, abgetropft	1.0
Tintenfisch frisch fritiert mit Küchenabfall	0.0
Tintenfisch gegart	0.0
Tomaten frisch	9.0
Tomaten Gemüsesaft	9.0
Tomaten Konserve	6.0
Tomaten-Paprika Sauerkonser- ve	2.0
Tomatencremesuppe	5.0
Trinkmilch mit Kakao/Scho- kolade	3.0
Trinkwasser	0.0
Trockenhefe	0.0
Tutti-Frutti	9.0
Vanilleflammeri	8.0
Vanillepudding	5.0
Vanillinzucker	0.0
Venusmuschel	0.0
Vollkornteigwaren	0.0
Vollkornteigwaren gegart	0.0

	<b>µg Vit- amin K pro 100 g</b>
Vollmilchschokolade für Diabetiker	1.0
Wachtel Fleisch mit Haut frisch	0.0
Wal gegart	0.0
Walnuß frisch	2.0
Walöl	0.0
Wasserkastanie (Wassernuß chin., Sumpfsimse süß)	0.0
Weinbrand	0.0
Weißbrot-Weizenbrot	9.0
Weißbrot-Weizentoastbrot	9.0
Weißer Rübe frisch	5.0
Weißer Rübe (Mairübe Herbst- rübe) gegart	5.0
Weißer Thun (Albacore)	0.0
Weißer Thun Konserve, ab- getropft	0.0
Weißherbst	0.0
Weißherbst (Qualitätswein rosé)	0.0
Weißsekt	0.0
Weißwein halbtrocken	0.0
Weißwein lieblich	0.0
Weißwein trocken	0.0
Wels gegart	0.0
Westfälischer Panhas	9.0
Whisky	0.0
Wiener Würstchen Konserve	9.0
Wildente gegart	0.0
Wildkaninchen gegart	0.0
Wildschwein Fleisch frisch (Durchschnitt)	0.0
Würstchen fettarm	9.0
Wurzel-und Knollengemüse- suppen Trockenprodukt	3.0
Zander (Hechtbarsch) gegart	0.0

	<b>µg Vit- amin K pro 100 g</b>
Zichorienkaffee (Getränk)	0.0
Zichorienkaffee trocken	0.0
Ziege Fleisch gegart	0.0
Ziegenmilch	4.0
Zimtsterne aus Baisermasse	0.0
Zitrone frisch	3.0
Zitrone Fruchtsaft	2.0
Zitrusfrüchte	3.0
Zucchini frisch	5.0
Zucchini (Squash summer) gegart	6.0
Zucker braun Rohzucker	0.0
Zucker weiß	0.0
Zuckermais frisch	4.0
Zuckermais (Gemüsemais) ge- gart	4.0
Zuckermais Konserve	3.0
Zungenwurst hell	9.0
Zwetschge Konfitüre	2.0
Zwieback	5.0
Zwieback eifrei	5.0