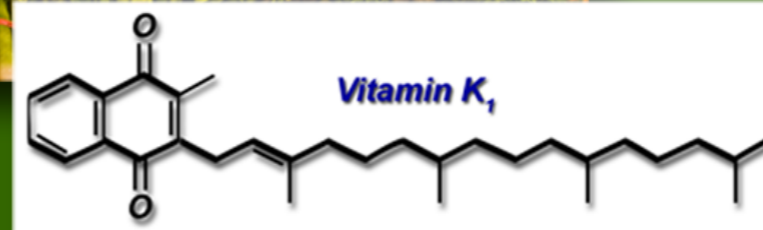


# Vitamin K-Liste



*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

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

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

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

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

Gans gegart	gering	Gewürzkuchen aus Rührmasse	mittel
Gänsebraten mit Soße	gering	Glühwein	gering
Gänseei Vollei frisch	mittel	Goabohnen reif frisch	hoch
Gänsefett/-schmalz	gering	Gorgonzola Magerstufe	mittel
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

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



Hirsch	gering	Joghurt fettarm mit Fruchtzubereitung	gering
Hirse Flocken	gering	Joghurt mager mit Fruchtzubereitung	gering
Hirse ganzes Korn	gering	Joghurt mit Müsli	gering
Hirse Korn geschält	gering	Joghurt mit Sahne	gering
Hirse Mehl	gering	Joghurt teilentrahmt	gering
Hirse-Müsli glutenfrei	mittel	Joghurt vollfett	gering
Holunderbeere Fruchtsaft	mittel	Joghurt vollfett mit Fruchtzubereitung	gering
Holunderbeere Konfitüre	gering	Joghurt-Salat-Soße	gering
Hühnerei Eigelb frisch	hoch	Johann. schwarz Konfitüre	gering
Hühnerei Eigelb Pulver	mittel	Johannisbeere rot Fruchtnektar	gering
Hühnerei Eiweiß frisch	gering	Johannisbeere rot Konfitüre	gering
Hühnerei Eiweiß Pulver	gering	Johannisbeere schwarz Fruchtnektar	gering
Hühnerei frisch gebraten in Fett	mittel	Johannisbeeren Fruchtnektar	gering
Hühnerei frisch gegart	mittel	Kabeljau (Dorsch) gegart	gering
Hühnerei Vollei frisch	mittel	Kabeljau gebraten mit gedämpftem Gemüse	mittel
Hühnerei Vollei Pulver	hoch	Kaffee (Getränk)	gering
Hühnerfett	gering	Kaffee grün (Rohkaffee) trocken	gering
Hühnerfrikassee mit Soße	mittel	Kaffee Instantpulver trocken	gering
Hühnerragout mit Soße	mittel	Kaffee mit Kondensmilch (Getränk)	gering
Hülsenfruchtgemüse (unreif)	mittel	Kaffee mit Kondensmilch und Zucker (Getränk)	gering
Hülsenfruchtgerichte Konservensuppen	mittel	Kaffee mit Milch (Getränk)	gering
Hummer (Lobster) gegart	gering	Kaffee mit Milch und Zucker (Getränk)	gering
Hummer Präserve, abgetropft	gering	Kaffee mit Zucker (Getränk)	gering
Hüttenkäse	gering	Kaffee trocken	gering
Irish Stew	mittel	Kaffee-Ersatz (Getränk)	gering
Italian-Dressing Fertigprodukt	gering	Kaffee-Ersatz trocken	gering
Italienische Gemüsesuppe	mittel	Kaffeeweißer	gering
Jagdwurst (Süddeutsche und Norddeutsche)	mittel	Kaiserschmarrn	mittel
Jagdwurst fettarm	mittel	Kakaobohne/-masse	gering
Jägersoße	mittel	Kakaobutter	mittel
Jerome Vollfettstufe	mittel	Kakaogetränkpulver	gering
Jodiertes Salz	gering	Kakaopulver schwach entölt	gering
Joghurt entrahmt	gering	Kalb Bauch (Dünnung) frisch	mittel
Joghurt entrahmt mit Früchten	gering	Kalb Bratenfleisch	mittel

Kalb Bries gegart	gering	Kalbsgulasch mit Soße	mittel
Kalb Brust (Spannrippe)	mittel	Kalbskäse	gering
Kalb Filet	mittel	Kalbskotelett natur	mittel
Kalb Filet (Lende)	mittel	Kalbsleberwurst	mittel
Kalb Fleisch (mager) frisch	mittel	Kalbssteak	mittel
Kalb Fleisch fett	mittel	Karamelbonbon für Diabetiker	gering
Kalb Fleisch Konserven	gering	Karpfen blau	gering
Kalb Fleisch mittelfett	mittel	Karpfen gegart	gering
Kalb Hackfleisch frisch	mittel	Kartoffelauflauf	mittel
Kalb Herz gegart	gering	Kartoffelbrei/ Kartoffelpüree	mittel
Kalb Hinterhaxe frisch	mittel	Kartoffelchips (verzehrfsfertig)	mittel
Kalb Hirn gegart	gering	Kartoffelflocken Trockenprodukt	gering
Kalb Innereien gegart	mittel	Kartoffelkloß gekocht Trockenprodukt	gering
Kalb Keule	mittel	Kartoffelklöße von gekochten Kartoffeln	mittel
Kalb Kochfleisch frisch	mittel	Kartoffelknödel aus Knödelpulver halb und halb	gering
Kalb Kotelett	mittel	Kartoffelkroketten	mittel
Kalb Leber gegart	mittel	Kartoffeln geschält gegart	mittel
Kalb Lunge gegart	gering	Kartoffeln ungeschält frisch	mittel
Kalb Magen/Gekröse gegart	gering	Kartoffeln ungeschält frisch gegart	mittel
Kalb Milz gegart	gering	Kartoffelpuffer	mittel
Kalb Muskelfleisch	mittel	Kartoffelpuffer Schnellgericht	mittel
Kalb Nacken (Kamm)	mittel	Kartoffelsalat mit Mayonnaise	mittel
Kalb Niere gegart	gering	Kartoffelsalat mit Öl gegart	mittel
Kalb Roulade	mittel	Kartoffelstärke Mehl	gering
Kalb Rücken (Kotelett)	mittel	Kartoffelsticks (verzehrfsfertig)	mittel
Kalb Schnitzel (mf) tiefgefroren	mittel	Kartoffelsuppe	mittel
Kalb Schulter (Bug)	mittel	Käsekuchen aus Mürbeteig	mittel
Kalb Schwanz-/Nußstück frisch	mittel	Käsenocken	mittel
Kalb Steak	mittel	Käsesahnetorte	mittel
Kalb Vorderhaxe	mittel	Käsesoße	gering
Kalb Zunge gegart	gering	Käsesoufflee	mittel
Kalbsbraten mit Soße	mittel	Käsespatzen	gering
Kalbsfilet geschmort mit Soße	mittel	Kasseler	mittel
Kalbsfrikassee mit Soße	mittel	Kasseler mit Soße	mittel

Kastanienbrot glutenfrei	mittel	Köhler geräuchert	gering
Katfisch (Seewolf Steinbeißer) gegart	gering	Köhler Konserve in Öl, abgetropft	gering
Katfisch geräuchert	gering	Kohlgemüse	mittel
Kaugummi	gering	Kohlrabi frisch	gering
Kaviar echt	gering	Kohlrabi gegart	gering
Kaviarersatz	gering	Kohlrübe (Steckrübe) gegart	gering
Kefir teilentrahmt	gering	Kohlrübe frisch	gering
Kefir vollfett	gering	Kokosmakronen	gering
Kernobst	gering	Kokosmilch	gering
Kichererbsen frisch	mittel	Kokosnuß frisch	gering
Kichererbsen gekeimt frisch	gering	Kokosnuß Raspeln	gering
Kichererbsen getrocknet	mittel	Kolanuß frisch	gering
Kichererbsen Konserve, abgetropft	mittel	Kommißbrot	mittel
Kidney-Bohnen Konserve	mittel	Kondensmilch 4% Fett	gering
Kirschmichel	mittel	Kondensmilch 7.5 % Fett	gering
Klaffmuschel gegart	gering	Kondensmilch gezuckert mager	gering
Klare Branntweine (klare Spirituosen)	gering	Konfitüre mit Zuckeraustauschstoff und Süßstoff	gering
Klippfisch	gering	Konfitüre/Marmelade mit Fruchtzucker für Diabetiker	gering
Klöße von rohen Kartoffeln (Thüringer Klöße)	mittel	Konfitüre/Marmelade mit Zuckeraustauschstoff und Süßstoff	gering
Knabbergebäck	gering	Königsberger Klops mit Kapernsoße	mittel
Knäckebrötchen	mittel	Kopfsalat frisch	hoch
Knäckebrötchen leicht & cross	mittel	Körnerbrot glutenfrei	gering
Knäckebrötchen mit Mehrkorn	mittel	Krabbe klein Konserve, abgetropft	gering
Knackwurst/Servelat	gering	Krabben	gering
Knoblauch frisch	hoch	Kräcker	mittel
Knoblauch getrocknet	hoch	Kräuterbutter	hoch
Knoblauch Pulver	hoch	Kräutersalz	gering
Knollensellerie (Wurzelsellerie) gegart	mittel	Kräutertee (Getränk)	gering
Knollensellerie frisch	hoch	Kräutertee (Getränk)	gering
Kochkäse Dreiviertelfettstufe	gering	Krautwickel mit Hackfleischfüllung und Soße	mittel
Kochkäse Magerstufe	gering	Kresse frisch	hoch
Kochkäse Vollfettstufe	mittel	Kuchen aus Quarkölteig	mittel
Kochsalzersatz streng natriumarm kaliumreich	gering	Kuchen aus Rührmasse	mittel
Köhler (Blaufisch Seelachs) gegart	gering	Kuchen eiweißarm glutenfrei natriumarm	mittel

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

Mais Vollkorn	mittel	Meeräsche Präserve, abgetropft	gering
Maiskeimöl	mittel	Meerforelle Präserve, abgetropft	gering
Maiskeks glutenfrei	mittel	Meerrettich frisch	mittel
Makrele gegart	gering	Meerrettich frisch gegart	mittel
Makrele geräuchert	gering	Meerrettich-Sahne-Soße	mittel
Makrele Konserve in Öl, abgetropft	gering	Meerrettichsoße	gering
Makrele Konserve, abgetropft	gering	Mehlmischung für Brot glutenfrei	mittel
Malzbier	gering	Mehlschmarren (Süddeutsche Mehlspeise)	mittel
Malzkaffee (Getränk)	gering	Mehrkornflocken mit Zucker/Honig geröstet	mittel
Malzkaffee trocken	gering	Melde (Gartenmelde) gegart	hoch
Mandarine frisch	gering	Mettwurst grob	mittel
Mandarine Fruchtnektar	gering	Mettwurst luftgetrocknet	mittel
Mandarine Fruchtsaft	gering	Mettwurst streichfähig	mittel
Mandarine Konserve abgetropft	gering	Miesmuschel (See-Pfahlmuschel) gegart	gering
Mandel bitter frisch	gering	Milchreis	gering
Mandel süß frisch	gering	Milchschokolade	gering
Mangold frisch gegart	hoch	Milchspeiseeis	gering
Maniok (Cassava)	mittel	Minestrone	mittel
Margarine gehärtet	mittel	Miso	mittel
Margarine halbfett Linolsäure >50%	mittel	Mispel frisch	gering
Margarine halbfett Linolsäure 30-50%	mittel	Mohn frisch	gering
Margarine Linolsäure >50%	mittel	Mohnöl	hoch
Margarine pflanzlich Linolsäure 30-50%	mittel	Mohnrolle aus Hefeteig fettarm	mittel
Markerbsen frisch	mittel	Möhrensalat süß/sauer	mittel
Marmorkuchen aus Rührmasse	mittel	Mohrrübe frisch	mittel
Marshmallow	gering	Mohrrübe gegart	mittel
Marzipan	gering	Mohrrübe Gemüsesaft	mittel
Matjeshering gegart	gering	Mohrrübe getrocknet	hoch
Matjeshering Konserve, abgetropft	gering	Mohrrübe Konserve, abgetropft	mittel
Maultaschen schwäbisch	mittel	Molkenkäse	mittel
Mayonnaise 50%	gering	Molkenpulver	gering
Mayonnaise 80% Fett	mittel	Morchel	mittel
Mayonnaise gestreckt	mittel	Morchel Konserve, abgetropft	mittel
Meeräsche	gering	Mortadella norddeutsch	mittel

Mozarella	mittel	Obstkuchen (allgemein)	mittel
Multi-Vitamin-Nektar mit Süßstoff	gering	Obstkuchen aus Hefeteig fettarm	gering
Mungobohnen reif	hoch	Obstkuchen aus Mürbeteig fettreich	mittel
Mungobohnensprossen	gering	Obstkuchen aus Quarkölteig	mittel
Münster Rahmstufe	mittel	Obstmischung Konserve abgetropft	gering
Münster Vollfettstufe	mittel	Obstmischung tiefgefroren	gering
Mürbeteig	mittel	Obstsalat	gering
Mürbeteig für Pasteten	mittel	Obsttorte aus Mürbeteig fettreich mit Tortenguß	mittel
Müsli	mittel	Obsttorte mit Beerenobst	mittel
Müsli mit Milch Zucker und Obst	mittel	Obstwein	gering
Müsli-Riegel	mittel	Ochsenschwanzsuppe gebunden	gering
Müslikeks aus Vollkornteig	mittel	Ochsenschwanzsuppe klar mit Suppengemüse	mittel
Müslikeks glutenfrei	mittel	Okra frisch	gering
Napfkuchen (Gugelhupf) aus Hefeteig fettreich	mittel	Okra gegart	gering
Napfkuchen mit Sultaninen und Korinthen aus Rührmasse	mittel	Oliven	gering
Nasi Goreng	mittel	Oliven schwarz	gering
Natürliches Mineralwasser mit Kohlensäure	gering	Olivenöl	mittel
Natürliches Mineralwasser still	gering	Omelett	mittel
Nizzaer Salat mit Thunfisch	mittel	Omelett mit Pilzen	mittel
Nougat	gering	Orange frisch	gering
Nougat für Diabetiker	gering	Orange Fruchtnektar	gering
Nudelsalat	mittel	Orange Fruchtsaft	gering
Nudelsuppe mit Hühnerfleisch	gering	Orange Konfitüre	gering
Nürnberger Lebkuchen	mittel	Orange Konzentrat	mittel
Nuß-Nougat-Creme süß	gering	Orangen-Nektar mit Süßstoff	gering
Nüsse	gering	Orangensaft mit Süßstoff	gering
Nußkuchen	mittel	Ovomaltine	gering
Nußmus	gering	Paella	mittel
Nußsahnetorte	mittel	Palatschinken	mittel
Obst frisch	gering	Palmenherz frisch	mittel
Obst Fruchtnektar	gering	Palmenherz gegart	mittel
Obst Fruchtsaft	gering	Palmenherz Konserve, abgetropft	mittel
Obst Konfitüre	gering	Palmkernfett	gering
Obstessig	gering	Palmöl	gering

Paniermehl glutenfrei	mittel	Pilze getrocknet	hoch
Paprika-Tomaten-Salat mit Dressing	mittel	Pilze Konserve	gering
Paprikasalat mit Dressing	mittel	Pinienkern frisch	gering
Paprikaschote gefüllt mit Hackfleisch	mittel	Pistazie frisch	mittel
Paprikaschoten frisch	mittel	Pistazie geröstet	gering
Paprikaschoten gegart	mittel	Pistazie geröstet und gesalzen	gering
Paprikaschoten gesäuert	gering	Pizza	mittel
Paranuß frisch	gering	Plattfische gegart	gering
Parmesan	mittel	Plätzchen eiweißarm glutenfrei natriumarm	gering
Pastinake frisch	mittel	Plätzchen Kekse	mittel
Pastinake gegart	mittel	Plockwurst	mittel
Pellkartoffeln	mittel	Plockwurst einfach	gering
Perlhuhn Fleisch mit Haut frisch	gering	Polenta (Gebackener Maisbrei)	mittel
Perlzwiebel Konserve, abgetropft	hoch	Pollack (Köhler)	gering
Petersilienblatt frisch	hoch	Pommes Frites	mittel
Pfälzer Saumagen	mittel	Pommes Frites frisch (roh)	mittel
Pfälzer/Augsburger/Regensburger	gering	Porree (Lauch) gegart	hoch
Pfannkuchen	mittel	Porree frisch	hoch
Pfeffernüsse	mittel	Portulak frisch	hoch
Pfefferschoten frisch	gering	Portulak gegart	hoch
Pfefferschoten gegart	gering	Poularde frisch	gering
Pferd Fleisch	gering	Pralinen	gering
Pfifferling frisch	mittel	Pralinen gefüllt mit Alkohol	gering
Pfifferling getrocknet	hoch	Preßkopf rot/Panhas	mittel
Pfifferling Konserve, abgetropft	mittel	Preßköpfe	mittel
Pfirsich getrocknet	mittel	Preßwurst	mittel
Pflanzliche Öle Linolsäure <30%	mittel	Printen	gering
Pflaumen getrocknet	mittel	Provolone Vollfettstufe	mittel
Pflaumen Konfitüre	gering	Prunkbohnen	mittel
Pflaumenmus	gering	Puffreis	gering
Pickles süß milchsauer	gering	Puffreis mit Zucker/Honig geröstet	gering
Pilgermuschel gegart	gering	Pumpernickel	mittel
Pilze frisch	mittel	Pute Brust frisch	gering
Pilze gegart	mittel	Pute Schenkel frisch	gering

Pute Truthahn gegart	gering	Reis parboiled gegart	gering
Putenei Vollei frisch	mittel	Reis Stärke	gering
Putenschnitzel	mittel	Reis ungeschält	gering
Quark Fettstufe	mittel	Reis ungeschält gegart	gering
Quark Halbfettstufe	mittel	Reisbrei	gering
Quark Magerstufe	gering	Reisfleisch	mittel
Quark mit Früchten Fettstufe	mittel	Reissalat mit Thunfisch und Tomaten	gering
Quark mit Früchten Halbfettstufe	mittel	Remoulade 65% Fett	mittel
Quark mit Kräutern Fettstufe	hoch	Remouladensoße	mittel
Quark-Tasche aus Quarkölteig	mittel	Ren gegart	gering
Quarkknödel	mittel	Renke frisch gegart Fischzuschnitt	gering
Quarkstrudel	mittel	Rettich frisch	mittel
Quellwasser	gering	Rhabarber frisch	mittel
Quiche Lorraine	mittel	Rhabarber frisch gegart	mittel
Quitte frisch	gering	Rheinischer Eintopf (Speck/Bohnen/Tomaten)	mittel
Quitte frisch gegart	gering	Ricotta Vollfettstufe	mittel
Quitte Konfitüre	gering	Rind Blume frisch	mittel
Radicchio 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 Fleischdünung 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



Rind Hackfleisch frisch	mittel	Roastbeef Rind gebraten	mittel
Rind Herz gegart	gering	Roggen Flocken	mittel
Rind Hinterhese mager	mittel	Roggen Keim	hoch
Rind Hirn gegart	gering	Roggen Mehl (Type <650)	mittel
Rind Hochrippe frisch	mittel	Roggen Mehl Type 1150	mittel
Rind Innereien gegart	mittel	Roggen Mehl Type 1370	mittel
Rind Keule	mittel	Roggen Mehl Type 1590	mittel
Rind Kochfleisch frisch	mittel	Roggen Mehl Type 1740	mittel
Rind Kotelett frisch	mittel	Roggen Mehl Type 815	mittel
Rind Leber gegart	mittel	Roggen Mehl Type 997	mittel
Rind Lunge gegart	gering	Roggen Vollkorn	mittel
Rind Magen/Kutteln gegart	gering	Roggen Vollkornmehl	mittel
Rind Milz gegart	gering	Rohkostsalat mit Dressing	mittel
Rind Muskelfleisch	mittel	Rollmöpfe	mittel
Rind Nacken (Kamm)	mittel	Romadur Dreiviertelfettstufe	mittel
Rind Niere gegart	gering	Romadur Fettstufe	mittel
Rind Oberschale frisch	mittel	Romadur Rahmstufe	mittel
Rind Ochsenchwanz gegart	mittel	Romadur Vollfettstufe	mittel
Rind Roulade frisch	mittel	Romanosalat frisch	hoch
Rind Rücken (Roastbeef)	mittel	Roquefort	gering
Rind Schnitzel frisch	mittel	Rosenkohl frisch	hoch
Rind Schulter (Bug)	mittel	Rosenkohl gegart	hoch
Rind Steak frisch	mittel	Rosinenbrot glutenfrei	mittel
Rind Vorderhese	mittel	Rosinenkuchen aus Rührmasse	mittel
Rind Zunge gegart	gering	Rostbratwurst mit Brötchen und Senf	gering
Rind/Schwein Hackfleisch frisch	mittel	Rösti	mittel
Rindergulasch mit Soße	mittel	Rotbarsch (Goldbarsch) gegart	gering
Rinderkutteln saure, mit Soße	mittel	Rotbarsch geräuchert	gering
Rinderleber gebraten	mittel	Rotbarsch in Dillsoße	gering
Rinderroulade mit Soße	mittel	Rote Grütze	gering
Rinderschmorbraten mit Speck und Soße	mittel	Rote Rübe (Rote Beete) gegart	gering
Rindertalg	gering	Rote Rübe frisch	gering
Rindfleischsülze	mittel	Rote Rübe Gemüsesaft	gering
Rippchen gekocht, mit Soße	mittel	Rote Rübe Konserve, abgetropft	gering

Roter Thun	gering	Sanddornbeere Fruchtsaft	mittel
Rotkappe frisch	mittel	Sardelle (Anchovis)	gering
Rotkohl (Blaukraut) gegart	hoch	Sardellenpaste	gering
Rotkohl frisch	hoch	Sardine gegart	gering
Rotkohl Konserve gegart	hoch	Sardine Konserve in Öl, abgetropft	gering
Rotwein leicht	gering	Sardinien	gering
Rotwein mittel Qualitätswein	gering	Satsuma frisch	gering
Rotwein schwer	gering	Sauerampfer frisch	hoch
Rotwurst	mittel	Sauerbraten mit Soße	mittel
Rotwurst Thüringer/Landrotwurst	mittel	Sauerkirsche Fruchtnektar	gering
Rotzunge frisch gegart Fischzuschnitt	gering	Sauerkirsche Konfitüre	gering
Rotzunge Zwergzunge (Limande) gegart	gering	Sauerkraut abgetropft frisch	mittel
Rouladen/Rollbraten mit Soße	mittel	Sauerkraut frisch gegart	mittel
Rüben frisch	mittel	Sauerkraut Konserve abgetropft	mittel
Rüböl (Rapsöl)	hoch	Sauerkraut Saft	mittel
Rührei	mittel	Sauermilchkäse Magerstufe	gering
Rührei mit Speck	mittel	Saumagen gefüllt, mit Soße	mittel
Rum	gering	Saure Sahnesoße mager	mittel
Rumpsteak	mittel	Schaf Bratenfleisch frisch	gering
Rumtopf	gering	Schaf Filet	gering
Russisch-Brot aus Baisermasse	gering	Schaf Fleisch gegart	gering
Saccharin-Cyclamat-Mischung flüssig	gering	Schaf Gulasch frisch	gering
Saccharin-Cyclamat-Mischung Tabletten	gering	Schaf Keule frisch	gering
Sachertorte	mittel	Schaf Kochfleisch frisch	gering
Saflorsaat frisch	gering	Schaf Kotelett	gering
Sago	gering	Schaf Lende (Filet) mager	gering
Sagopalme frisch	mittel	Schaf Rücken (Kotelett) frisch	gering
Salami ungarische Art	mittel	Schaf Schulter (Bug) frisch	gering
Salat griechisch	hoch	Schaf Steak	gering
Salat italienisch	mittel	Schafskäse	mittel
Salatgemüse frisch	hoch	Schafsmilch	gering
Salatmayonnaise 50% Fett	mittel	Schalotte frisch	hoch
Salzburger Nockerln	mittel	Schaschlik	mittel
Salzstangen	gering	Scheiblette	mittel

Schellfisch gegart	gering	Schoko-Müsli	mittel
Schellfisch geräuchert	gering	Schokokeks glutenfrei	mittel
Schichtkäse Halbfettstufe	gering	Schokolade gefüllt mit Milch/Joghurt	gering
Schichtkäse Viertelfettstufe	gering	Schokoladenflammeri	gering
Schildkröten gegart	gering	Schokoladenkuchen aus Rührmasse	mittel
Schildmakrele	gering	Schokoladenwaren milchfrei	gering
Schillerwein/Rotling	gering	Scholle (Goldbutt) gegart	gering
Schinken-Käse-Toast	mittel	Schorle	gering
Schinkenfleckerln (Schinkennudeln)	mittel	Schupfnudeln	mittel
Schinkensalami	mittel	Schwarz-Weiß-Gebäck aus Mürbeteig	mittel
Schinkenwurst	mittel	Schwarzer Heilbutt	gering
Schinkenwurst roh	mittel	Schwarzwälder Kirschtorte	mittel
Schlagsahne 30 % Fett	mittel	Schwarzwurzel frisch	mittel
Schlagsahne 40% Fett	mittel	Schwarzwurzel gegart	mittel
Schleie gegart	gering	Schwarzwurzel Konserve, abgetropft	mittel
Schlesisches Himmelreich (Trockenobst mit Speck)	mittel	Schwedenmilch vollfett	gering
Schlüterbrot	mittel	Schwein Bauch	mittel
Schmelzkäse Doppelrahmstufe	mittel	Schwein Bauchspeck	gering
Schmelzkäse mit Gurken/Paprika	mittel	Schwein Bauchspeck roh geräuchert	gering
Schmelzkäse mit Nüssen	mittel	Schwein Blut	gering
Schmelzkäse mit Pfeffer Kräutern	mittel	Schwein Bratenfleisch	mittel
Schmelzkäse mit Pilzen	mittel	Schwein Brust (Brustspitze)	mittel
Schmelzkäse mit Schinken	mittel	Schwein Eisbein (Haxe) frisch	mittel
Schmelzkäse schnittfest Viertelfettstufe	gering	Schwein Eisbein hinten	mittel
Schmelzkäse Vollfettstufe	mittel	Schwein Eisbein vorn frisch gegart (gekocht)	mittel
Schnecken aus Hefeteig fettarm	mittel	Schwein Fettgewebe (subcutanes Fettgewebe)	gering
Schnecken gegart	gering	Schwein Filet	mittel
Schneebällchen	mittel	Schwein Fleisch Backe gegart	mittel
Schnittkäse	mittel	Schwein Fleisch fett	mittel
Schnittkäse Dreiviertelfettstufe	mittel	Schwein Fleisch mager	mittel
Schnittkäse halbfest	mittel	Schwein Fleisch mittelfett	mittel
Schnittkäse Rahmstufe	mittel	Schwein Fleischfett frisch (intramuskuläres Fettgewebe)	gering
Schnittlauch frisch	hoch	Schwein Flomen (Bauchfett)	gering
Schnittsalat frisch	hoch	Schwein Gulasch	mittel

Schwein Hackfleisch frisch	mittel	Schweinenieren süß-sauer, in Soße	mittel
Schwein Herz gegart	gering	Schweineragout mit Soße	gering
Schwein Hirn gegart	gering	Schweineroulade mit Soße	mittel
Schwein Innereien gegart	mittel	Schweineschmalz/-fett	gering
Schwein Keule (Schinken)	mittel	Schweineschnitzel paniert	mittel
Schwein Kochfleisch frisch	mittel	Schweinesteak	mittel
Schwein Konserven	mittel	Schweingericht, Schaschlik	gering
Schwein Kotelett	mittel	Schwertfisch	gering
Schwein Leber gegart	mittel	Seehecht (Hechtdorsch) gegart	gering
Schwein Lende	mittel	Seelachsfilet in Weinsud	gering
Schwein Lunge gegart	gering	Seeteufel frisch	gering
Schwein Magen gegart	gering	Seezunge gegart	gering
Schwein Milz gegart	gering	Seezungenfilet gratiniert	mittel
Schwein Muskelfleisch	mittel	Sellerie frisch	mittel
Schwein Nacken (Kamm)	mittel	Semmelbrösel	gering
Schwein Niere gegart	gering	Semmelknödel	mittel
Schwein Roulade	mittel	Senf	gering
Schwein Rücken (Kotelett)	mittel	Senfsoße	gering
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

Sojapaste	gering	Springerle	mittel
Sojaschrot	mittel	Sprossen- und Lauchgemüse	hoch
Sojasoße Fertigprodukt	gering	Sprotte	gering
Sojasprossen frisch	mittel	Sprotte geräuchert	gering
Sojasprossen gesäuert abgetropft	mittel	Sprotte Konserve, abgetropft	gering
Sojasteak Trockenprodukt	mittel	Stangenbohnen grün	mittel
Sojateigwaren Bandnudeln	mittel	Steinbutt (Kleist) gegart	gering
Sojawürstchen Konserve	mittel	Steinmetzbrot	mittel
Sommersalat (Möhren Kohlrabi Gurke Joghurt)	mittel	Steinpilz frisch	mittel
Sonnenblumenkern frisch	gering	Steinpilz getrocknet	hoch
Sonnenblumenkern geröstet	mittel	Steinpilz Konserve, abgetropft	mittel
Sonnenblumenkernmehl	gering	Steppenkäse Vollfettstufe	mittel
Sonnenblumenöl	gering	Stint frisch Fischzuschnitt	gering
Sorbit	gering	Stint Präserve, abgetropft	gering
Soße grün Frankfurt	mittel	Stockfisch tiefgefroren	gering
Soße holländisch	mittel	Stout (Porter)	gering
Spaghetti alla carbonara (Spaghetti nach Köhlerart)	mittel	Strauchbohnen frisch	mittel
Spaghetti Bolognese	mittel	Straucherbsen reif frisch	hoch
Spaghetti mit Tomatensoße (Mailänder Art)	mittel	Streuselkuchen aus Hefeteig fettreich	mittel
Spanferkel mit Soße	mittel	Streuselteig Fertigmischung	gering
Spanische Gemüsesuppe Gazpacho	mittel	Studentenfutter mit Erdnüssen	mittel
Spargel frisch	mittel	Stutenmilch	gering
Spargel Konserve, abgetropft	mittel	Stuttgarter Leberkäse	mittel
Spargel weiß gegart	mittel	Sultaninen	mittel
Spargelrahmsuppe	gering	Sülze auf Berliner Art	gering
Spätzle	mittel	Suppe hell gebunden	gering
Speisesalz	gering	Suppe klar aus Fleischextrakt	gering
Spekulatius aus Mürbeteig	mittel	Suppen klar	gering
Spiegelei	mittel	Suppenhuhn gegart	gering
Spinat frisch	hoch	Suppenklöße aus Mark	mittel
Spinat frisch gegart	hoch	Süßmolke	gering
Spinat Gemüsesaft	hoch	Tafelwasser mit Kohlensäure	gering
Spinat Konserve gegart	hoch	Tamarinden (Sauerdattel) reif frisch	hoch
Spinat tiefgefroren gegart	hoch	Tangerine frisch	gering

Tapioka	gering	Tomatencremesuppe	gering
Taro frisch	mittel	Tomatenmark	mittel
Tatar (Schabefleisch) frisch	mittel	Tomatensalat mit Dressing	mittel
Taube gegart	gering	Tomatensoße	mittel
Tee schwarz fermentiert (Getränk)	gering	Topinambur (Erdartischocke)	mittel
Tee schwarz mit Milch (Getränk)	gering	Tortengußpulver	mittel
Tee schwarz mit Milch und Zucker (Getränk)	gering	Traubenkernöl	hoch
Tee schwarz mit Zucker (Getränk)	gering	Trinkmilch mit Kakao/Schokolade	gering
Tee schwarz mit Zucker und Zitrone (Getränk)	gering	Trinkwasser	gering
Tee schwarz trocken	gering	Trockenhefe	gering
Teigwaren eifrei	gering	Trüffel frisch	mittel
Teigwaren eifrei gegart	gering	Trüffel Konserve, abgetropft	mittel
Teigwaren glutenfrei	mittel	Tutti-Frutti	gering
Teigwaren mit hohem Eigehalt	gering	Vanilleflammeri	gering
Teigwaren mit hohem Eigehalt gegart	gering	Vanillekipferl aus Rührmasse	mittel
Teigwaren mit Spinat	mittel	Vanillepudding	gering
Teigwaren mit Spinat gegart	mittel	Vanillinzucker	gering
Thunfisch gegart	gering	Vegetarische Pasteten	mittel
Thunfisch Konserve in Öl, abgetropft	gering	Vegetarische Pasteten mit Gemüse natriumarm	mittel
Thunfisch Präserve, abgetropft	gering	Vegetarische Pasteten mit Pilzen	mittel
Tilsiter Dreiviertelfettstufe	mittel	Venusmuschel	gering
Tilsiter Vollfettstufe	mittel	Vollkornbrot	mittel
Tintenfisch frisch frittiert mit Küchenabfall	gering	Vollkornbrot-Mehrkornvollkornbrot	mittel
Tintenfisch gegart	gering	Vollkornbrot-Roggenvollkornbrot	mittel
Toastbrot eiweißarm glutenfrei natriumarm	mittel	Vollkornbrot-Weizenvollkornbrot	mittel
Tofu fest	mittel	Vollkornbrötchen	mittel
Tomaten frisch	gering	Vollkornkeks	mittel
Tomaten frisch gegart	mittel	Vollkornteigwaren	gering
Tomaten gefüllt mit Hackfleisch	mittel	Vollkornteigwaren gegart	gering
Tomaten Gemüsesaft	gering	Vollkornzwieback für Diabetiker	mittel
Tomaten Konserve	gering	Vollmilchpulver	mittel
Tomaten Konzentrat	hoch	Vollmilchschokolade für Diabetiker	gering
Tomaten-Gurken-Salat mit Sahne	mittel	Wachsbohnen frisch	mittel
Tomaten-Paprika Sauerkonserve	gering	Wachsbohnen gegart	mittel

Wachsbohnen Konserve, abgetropft	mittel	Weißwein lieblich	gering
Wachtel Fleisch mit Haut frisch	gering	Weißwein trocken	gering
Waffel-Maisbrot glutenfrei	mittel	Weißwurst Münchener	mittel
Waffeln	mittel	Weizen Flocken	mittel
Waffeln eiweißarm glutenfrei	mittel	Weizen Grieß	mittel
Waffeln glutenfrei	mittel	Weizen Keim	hoch
Wal gegart	gering	Weizen Keimflocken	hoch
Wald-Erdbeere frisch	mittel	Weizen Kleie	mittel
Waldorfsalat mit Mayonnaise	mittel	Weizen Mehl Type 1050	mittel
Walnuß frisch	gering	Weizen Mehl Type 1200	mittel
Walnußöl	mittel	Weizen Mehl Type 1600	mittel
Walöl	gering	Weizen Mehl Type 1700	mittel
Wasserkastanie (Wassernuß chin., Sumpfsimse süß)	gering	Weizen Mehl Type 812	mittel
Weichkäse	mittel	Weizen Vollkorn	mittel
Weinbrand	gering	Weizen Vollkornmehl	mittel
Weinkäse Vollfettstufe	mittel	Weizenkeimöl	mittel
Weintrauben getrocknet	mittel	Wels gegart	gering
Weißbrot glutenfrei	mittel	Westfälischer Panhas	gering
Weißbrot-Weizenbrot	gering	Whisky	gering
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

Wurstsalat	mittel
Wurzel-und Knollengemüse	mittel
Wurzel-und Knollengemüsesuppen Trockenprodukt	gering
Wurzelpetersilie frisch	mittel
Wurzelpetersilie gegart	mittel
Yamswurzel	mittel
Zander (Hechtbarsch) gegart	gering
Zaziki	mittel
Zichorienkaffee (Getränk)	gering
Zichorienkaffee trocken	gering
Ziege Fleisch gegart	gering
Ziegenmilch	gering
Zigeuner-Grillsoße	mittel
Zimtsterne aus Baisermasse	gering
Zitrone frisch	gering
Zitrone Fruchtsaft	gering
Zitrone Konzentrat	mittel
Zitronenkeks glutenfrei	mittel
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
Zwetschkuchen 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



	<b>µg Vit-amin K pro 100 g</b>
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
Knoblauch frisch	300.0
Knoblauch getrocknet	783.0
Knoblauch Pulver	791.0
Knollensellerie frisch	100.0
Kopfsalat frisch	133.0
Kräuterbutter	112.0
Kresse frisch	600.0
Küchenkräuter	300.0
Limabohne getrocknet	149.0
Linsen reif frisch	223.0
Löwenzahn frisch	600.0
Löwenzahn frisch gegart	634.0
Mangold frisch gegart	414.0
Melde (Gartenmelde) gegart	414.0
Mohnöl	500.0
Mohrrübe getrocknet	419.0
Mungobohnen reif	130.0
Perlzwiebel Konserve, abgetropft	326.0
Petersilienblatt frisch	790.0
Pfifferling getrocknet	156.0
Pilze getrocknet	194.0
Porree (Lauch) gegart	224.0
Porree frisch	200.0

	<b>µg Vit-amin K pro 100 g</b>
Portulak frisch	200.0
Portulak gegart	224.0
Quark mit Kräutern Fettstufe	135.0
Radicchio frisch	200.0
Roggen Keim	160.0
Romanosalat frisch	200.0
Rosenkohl frisch	250.0
Rosenkohl gegart	249.0
Rotkohl (Blaukraut) gegart	103.0
Rotkohl frisch	100.0
Rotkohl Konserve gegart	103.0
Rüböl (Rapsöl)	150.0
Salat griechisch	123.0
Salatgemüse frisch	133.0
Sauerampfer frisch	600.0
Schalotte frisch	310.0
Schnittlauch frisch	570.0
Schnittsalat frisch	200.0
Sojabohnen getrocknet	176.0
Sojamehl vollfett	200.0
Spinat frisch	280.0
Spinat frisch gegart	288.0
Spinat Gemüsesaft	286.0
Spinat Konserve gegart	286.0
Spinat tiefgefroren gegart	302.0
Sprossen- und Lauchgemüse	310.0
Steinpilz getrocknet	113.0
Straucherbsen reif frisch	150.0
Tamarinden (Sauerdattel) reif frisch	150.0
Tomaten Konzentrat	108.0
Traubenkernöl	280.0

	<b>µg Vit-amin K pro 100 g</b>
Weizen Keim	131.0
Weizen Keimflocken	131.0
Wirsingkohl frisch	100.0
Wirsingkohl gegart	102.0
Zwiebelkuchen	123.0
Zwiebeln frisch	310.0
Zwiebeln frisch gegart	348.0
Zwiebeln getrocknet	3.379.0
Zwiebeln Pulver	3415.0

## 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
Butter halbfett - Milchhalbfett	30.0
Butter mit Knoblauch 62% Fett	50.0
Buttercreme Füllung	47.0
Buttercremetorte aus Biskuitmasse	20.0
Butterkäse Rahmstufe	30.0

Butterkeks	39.0
Butterkuchen aus Hefeteig fettreich	15.0
Butterpilz frisch	15.0
Butterpilz Konserve, abgetropft	17.0
Camembert Doppelrahmstufe	35.0
Camembert Dreiviertelfettstufe	15.0
Camembert Fettstufe	20.0
Camembert Rahmstufe	25.0
Camembert Vollfettstufe	25.0
Cannelloni - Gefüllte Nudelröllchen überbacken	81.0
Cashewnuß frisch	26.0
Cervelatwurst	14.0
Champignon frisch	14.0
Champignon gegart	16.0
Cheddar Rahmstufe	35.0
Cheeseburger	15.0
Chester Rahmstufe	35.0
Cocktail-Dressing Fertigprodukt	16.0
Cordon bleu vom Schwein	24.0
Corned Beef	20.0
Creme/Schmand 40 % Fett	40.0
Cremetorte	20.0
Crepes	25.0
Croissant aus Blätterteig	27.0
Dambo Vollfettstufe	25.0
Dampfnudeln	17.0
Danablu Rahmstufe	30.0
Deutsche Salami	12.0
Diabetikergebäck	37.0
Diät-Mayonnaise mit Speisestärke	12.0
Distelöl (Safloröl)	11.0
Donau-Wellen aus Rührmasse	21.0
Doppelter Cheeseburger	15.0
Dosenschinken	17.0

Dresdner Stollen aus Hefeteig fettreich	25.0
Edamer Dreiviertelfettstufe	16.0
Edamer Fettstufe	23.0
Edamer Vollfettstufe	30.0
Edel-Reizker frisch	15.0
Edelkastanien (Maronen) geröstet	14.0
Edelpilzkäse 65-85% F.i.Tr.	40.0
Edelpilzkäse Rahmstufe	30.0
Eintopf Kartoffeln ohne Fleisch	34.0
Eintopf mit Getreideprodukten	46.0
Eis einfach	18.0
Eis mit Früchten	11.0
Eis mit Früchten Sahne und Alkohol	20.0
Eisbein gekocht	19.0
Eiskaffee	16.0
Eiswaffeln für Diabetiker	21.0
Emmentaler Vollfettstufe	30.0
Entenei Vollei frisch	45.0
Erbsen grün frisch	30.0
Erbsen grün gegart	33.0
Erbsen grün getrocknet gegart	44.0
Erbsen grün Konserve, abgetropft	32.0
Erbsen- und Möhrengemüse	37.0
Erbseneintopf	43.0
Erdbeere frisch	13.0
Erdbeere tiefgefroren	12.0
Erdnußflips	24.0
Esrom Vollfettstufe	25.0
Essig-Kräuter-Soße	34.0
Essigmarinade (Essig/Öl)	25.0
Feige getrocknet	41.0
Feta	30.0
Fischklops	67.0
Fleisch gegart	13.0

Fleischsalat	61.0
Frankfurter Kranz aus Sandmasse	21.0
French-Dressing Fertigprodukt	11.0
Frikadelle	40.0
Frikadelle mit Brötchen und Tomatenketchup	22.0
Frischkäse	30.0
Frischkäse Doppelrahmstufe	30.0
Frischkäse mit Kräutern	30.0
Frischkäse Rahmstufe	25.0
Frischkäsezubereitung Doppelrahmstufe	30.0
Frischkäsezubereitung Vollfettstufe	15.0
Früchte-Müsli	32.0
Früchtebrot aus Rührmasse	24.0
Fruchtgemüse	12.0
Frühstücksfleisch	13.0
Gaisburger Marsch (Kartoffeln mit Rindfleisch) mi	21.0
Gänseei Vollei frisch	45.0
Gemüsebrühe	16.0
Gemüseintopf mit Reis und Rindfleisch	32.0
Gemüsemischung frisch	75.0
Gemüsemischung gegart	80.0
Gemüsemischung Saft	78.0
Gemüsepaprika grün frisch	14.0
Gemüserisotto	40.0
Gemüsesalat gegart mit Dressing	74.0
Gemüsesuppe	21.0
Getreideerzeugnisse Frühstückscerealien	31.0
Getreidemischung Flocken	28.0
Getreidemischung Schrot	27.0
Gewürzgebäck glutenfrei	18.0
Gewürzkuchen aus Rührmasse	19.0
Gorgonzola Magerstufe	30.0
Götterspeise	78.0
Gouda Fettstufe	25.0

Gouda Vollfettstufe	25.0
Grahambrot	20.0
Graubrot-Mehrkornbrot	28.0
Graubrot-Roggenbrot	31.0
Graubrot-Roggenmischbrot	29.0
Graubrot-Roggenmischbrot mit Schrotanteilen	29.0
Graubrot-Weizenbrot	21.0
Graubrot-Weizenmischbrot	24.0
Graubrot-Weizenmischbrot mit Sonnenblumenkernen	23.0
Greizer Rahmstufe	35.0
Grießnocken	48.0
Grießpudding	13.0
Grüne-Erbesen-Eintopf mit Würstchen	23.0
Grünkern Mehl	30.0
Grünkern Schrot	30.0
Grünkern Vollkorn	30.0
Gulaschsuppe	23.0
Gurke frisch	12.0
Gurke frisch gegart	13.0
Gurkensalat mit Dressing	21.0
Hackbraten	67.0
Hackfleisch	40.0
Hackfleischsoße	11.0
Hafer Flocken	63.0
Hafer ganzes Korn	50.0
Hafer Grütze	53.0
Hafer Mehl	63.0
Hafer Vollkornflocken	63.0
Haferflockenplätzchen	42.0
Haferkeks für Diabetiker	37.0
Hallimasch frisch	15.0
Hamburger	15.0
Hammelbraten mit Soße	23.0
Hammelfleisch mit Bohnen	20.0

Hammelkeule mariniert, mit Soße	18.0
Hammelpilaw, mit Soße	28.0
Hartkäse	20.0
Hartkäse Dreiviertelfettstufe	25.0
Haselnußschnitte aus Rührmasse	14.0
Hausmacher Leberwurst Konserve	19.0
Havarti Vollfettstufe	25.0
Hecht Mosel in Meerrettichsoße	11.0
Hefeteig, leicht	11.0
Hefeteig, mittelschwer	16.0
Hefezopf aus Hefeteig fettarm	24.0
Heringsfilet in Tomatensoße	15.0
Heringssalat	17.0
Heringsstip	40.0
Himbeere Fruchtsaft	11.0
Himbeere Konzentrat	80.0
Himmel und Erde mit Blutwurst	18.0
Hirse-Müsli glutenfrei	13.0
Holunderbeere Fruchtsaft	11.0
Hühnerei Eigelb Pulver	87.0
Hühnerei frisch gebraten in Fett	49.0
Hühnerei frisch gegart	46.0
Hühnerei Vollei frisch	48.0
Hühnerfrikassee mit Soße	14.0
Hühnerragout mit Soße	17.0
Hülsenfruchtgemüse (unreif)	22.0
Hülsenfruchtgerichte Konservensuppen	81.0
Irish Stew	39.0
Italienische Gemüsesuppe	38.0
Jagdwurst (Süddeutsche und Norddeutsche)	13.0
Jagdwurst fettarm	13.0
Jägersoße	29.0
Jerome Vollfettstufe	25.0
Kabeljau gebraten mit gedämpftem Gemüse	69.0

Kaiserschmarrn	20.0
Kakaobutter	15.0
Kalb Bauch (Dünnung) frisch	12.0
Kalb Bratenfleisch	13.0
Kalb Brust (Spannrippe)	13.0
Kalb Filet	13.0
Kalb Filet (Lende)	13.0
Kalb Fleisch frisch	13.0
Kalb Fleisch fett	12.0
Kalb Fleisch mittelfett	13.0
Kalb Hackfleisch frisch	12.0
Kalb Hinterhaxe frisch	13.0
Kalb Innereien gegart	97.0
Kalb Keule	13.0
Kalb Kochfleisch frisch	13.0
Kalb Kotelett	13.0
Kalb Leber gegart	97.0
Kalb Muskelfleisch	13.0
Kalb Nacken (Kamm)	12.0
Kalb Roulade	13.0
Kalb Rücken (Kotelett)	13.0
Kalb Schnitzel tiefgefroren	13.0
Kalb Schulter (Bug)	13.0
Kalb Schwanz-/Nußstück frisch	13.0
Kalb Steak	13.0
Kalb Vorderhaxe	13.0
Kalbsbraten mit Soße	16.0
Kalbsfilet geschmort mit Soße	20.0
Kalbsfrikassee mit Soße	15.0
Kalbsgulasch mit Soße	34.0
Kalbskotelett natur	14.0
Kalbsleberwurst	47.0
Kalbssteak	14.0
Kartoffelauflauf	33.0

Kartoffelbrei/ Kartoffelpüree	18.0
Kartoffelchips (verzehrfsfertig)	23.0
Kartoffelklöße von gekochten Kartoffeln	24.0
Kartoffelkroketten	25.0
Kartoffeln geschält gegart	25.0
Kartoffeln ungeschält frisch	24.0
Kartoffeln ungeschält frisch gegart	19.0
Kartoffelpuffer	33.0
Kartoffelpuffer Schnellgericht	30.0
Kartoffelsalat mit Mayonnaise	43.0
Kartoffelsalat mit Öl gegart	43.0
Kartoffelsticks (verzehrfsfertig)	23.0
Kartoffelsuppe	47.0
Käsekuchen aus Mürbeteig	22.0
Käsenocken	21.0
Käsesahnetorte	15.0
Käsesoufflee	36.0
Kasseler	20.0
Kasseler mit Soße	19.0
Kastanienbrot glutenfrei	11.0
Kichererbsen frisch	30.0
Kichererbsen getrocknet	70.0
Kichererbsen Konserve, abgetropft	33.0
Kidney-Bohnen Konserve	47.0
Kirschmichel	15.0
Klöße von rohen Kartoffeln (Thüringer Klöße)	20.0
Knäckebrötchen	13.0
Knäckebrötchen leicht & cross	38.0
Knäckebrötchen mit Mehrkorn	13.0
Knollensellerie (Wurzelsellerie) gegart	99.0
Kochkäse Vollfettstufe	20.0
Kohlgemüse	80.0
Kommißbrötchen	29.0
Königsberger Klops mit Kapernsoße	17.0

Kräcker	13.0
Krautwickel mit Hackfleischfüllung und Soße	55.0
Kuchen aus Quarkölteig	12.0
Kuchen aus Rührmasse	24.0
Kuchen eiweißarm glutenfrei natriumarm	11.0
Labskaus	25.0
Lasagne al forno (Überbackene grüne Nudeln)	53.0
Laugengebäck	11.0
Leberkäse gebraten	11.0
Leberknödel	60.0
Leberpastete	41.0
Leberpastete	51.0
Leberpreßsack einfach	29.0
Leberwurst fettarm	46.0
Leberwurst frisch	46.0
Leinöl	25.0
Leipziger Allerlei Gemüse	67.0
Limabohne gegart	33.0
Limabohne Konserve gegart	32.0
Limburger Fettstufe	20.0
Linsen reif gegart	93.0
Linsen reif Konserve	55.0
Linseneintopf	69.0
Linzertorte	19.0
Lyoner fettarm	13.0
Lyoner Wurst	12.0
Mais Mehl	40.0
Mais Stärke	20.0
Mais Vollkorn	40.0
Maiskeimöl	60.0
Maiskeks glutenfrei	23.0
Maniok (Cassava)	23.0
Margarine gehärtet	51.0
Margarine halbfett Linolsäure >50%	25.0

Margarine halbfett Linolsäure 30-50%	25.0
Margarine Linolsäure >50%	51.0
Margarine pflanzlich Linolsäure 30-50%	51.0
Markerbsen frisch	30.0
Marmorkuchen aus Rührmasse	27.0
Maultaschen schwäbisch	95.0
Mayonnaise 80% Fett	75.0
Mayonnaise gestreckt	11.0
Meerrettich frisch	50.0
Meerrettich frisch gegart	55.0
Meerrettich-Sahne-Soße	17.0
Mehlmischung für Brot glutenfrei	24.0
Mehlschmarren (Süddeutsche Mehlspeise)	15.0
Mehrkornflocken mit Zucker/Honig geröstet	27.0
Mettwurst grob	14.0
Mettwurst luftgetrocknet	14.0
Mettwurst streichfähig	13.0
Minestrone	54.0
Miso	30.0
Mohnrolle aus Hefeteig fettarm	17.0
Möhrensalat süß/sauer	26.0
Mohrrübe frisch	47.0
Mohrrübe gegart	50.0
Mohrrübe Gemüsesaft	49.0
Mohrrübe Konserve, abgetropft	48.0
Molkenkäse	50.0
Morchel	15.0
Morchel Konserve, abgetropft	17.0
Mortadella norddeutsch	12.0
Mozarella	20.0
Münster Rahmstufe	25.0
Münster Vollfettstufe	25.0
Mürbeteig	24.0
Mürbeteig für Pasteten	24.0

Müsli	31.0
Müsli mit Milch Zucker und Obst	15.0
Müsli-Riegel	20.0
Müslikeks aus Vollkornteig	27.0
Müslikeks glutenfrei	41.0
Napfkuchen (Gugelhupf) aus Hefeteig fettreich	22.0
Napfkuchen mit Sultaninen und Korinthen aus Rührmasse	24.0
Nasi Goreng	33.0
Nizzaer Salat mit Thunfisch	28.0
Nudelsalat	15.0
Nürnberger Lebkuchen	16.0
Nußkuchen	25.0
Nußsahnetorte	23.0
Obstkuchen (allgemein)	11.0
Obstkuchen aus Mürbeteig fettreich	11.0
Obstkuchen aus Quarkölteig	12.0
Obsttorte aus Mürbeteig fettreich mit Tortenguß	15.0
Obsttorte mit Beerenobst	14.0
Ochschwanzsuppe klar mit Suppengemüse	17.0
Olivenöl	50.0
Omelett	50.0
Omelett mit Pilzen	38.0
Orange Konzentrat	19.0
Paella	15.0
Palatschinken	14.0
Palmenherz frisch	50.0
Palmenherz gegart	56.0
Palmenherz Konserve, abgetropft	52.0
Paniermehl glutenfrei	36.0
Paprika-Tomaten-Salat mit Dressing	38.0
Paprikasalat mit Dressing	25.0
Paprikaschote gefüllt mit Hackfleisch	22.0
Paprikaschoten frisch	14.0
Paprikaschoten gegart	16.0

Parmesan	35.0
Pastinake frisch	50.0
Pastinake gegart	49.0
Pellkartoffeln	24.0
Pfälzer Saumagen	27.0
Pfannkuchen	12.0
Pfeffernüsse	17.0
Pfifferling frisch	15.0
Pfifferling Konserve, abgetropft	17.0
Pfirsich getrocknet	55.0
Pflanzliche Öle Linolsäure <30%	50.0
Pflaumen getrocknet	50.0
Pilze frisch	14.0
Pilze gegart	16.0
Pistazie frisch	49.0
Pizza	13.0
Plätzchen Kekse	12.0
Plockwurst	11.0
Polenta (Gebakener Maisbrei)	11.0
Pommes Frites	23.0
Pommes Frites frisch (roh)	24.0
Preßkopf rot/Panhas	24.0
Preßköpfe	14.0
Preßwurst	11.0
Provolone Vollfettstufe	26.0
Prunkbohnen	25.0
Pumpernickel	31.0
Putenei Vollei frisch	45.0
Putenschnitzel	15.0
Quark Fettstufe	50.0
Quark Halbfettstufe	23.0
Quark mit Früchten Fettstufe	21.0
Quark mit Früchten Halbfettstufe	11.0
Quark-Tasche aus Quarkölteig	12.0



Quarkknödel	15.0
Quarkstrudel	15.0
Quiche Lorraine	21.0
Radieschen „Weiße Eiszapfen“ frisch“	50.0
Radieschen frisch	50.0
Ragout fin	23.0
Raquelette Rahmstufe	28.0
Ratatouille	51.0
Ravioli mit Tomatensoße überbacken	81.0
Reisfleisch	36.0
Remoulade 65% Fett	60.0
Remouladensoße	64.0
Rettich frisch	50.0
Rhabarber frisch	11.0
Rhabarber frisch gegart	11.0
Rheinischer Eintopf (Speck/Bohnen/Tomaten)	37.0
Ricotta Vollfettstufe	15.0
Rind Blume frisch	13.0
Rind Bratenfleisch frisch	13.0
Rind Brustkern frisch	12.0
Rind Fehlrippe frisch	13.0
Rind Filet (Lende)	13.0
Rind Filet frisch	13.0
Rind Fleisch fett	12.0
Rind Fleisch gegart	14.0
Rind Fleisch mager	13.0
Rind Fleisch mittelfett	12.0
Rind Fleischdünnung frisch	11.0
Rind Fleischschnitte frisch	13.0
Rind Gulasch frisch	13.0
Rind Hackfleisch frisch	11.0
Rind Hinterhese mager	13.0
Rind Hochrippe frisch	12.0
Rind Innereien gegart	81.0

Rind Keule	13.0
Rind Kochfleisch frisch	11.0
Rind Kotelett frisch	13.0
Rind Leber gegart	81.0
Rind Muskelfleisch	13.0
Rind Nacken (Kamm)	13.0
Rind Oberschale frisch	13.0
Rind Ochsenchwanz gegart	15.0
Rind Roulade frisch	13.0
Rind Rücken (Roastbeef)	13.0
Rind Schnitzel frisch	13.0
Rind Schulter (Bug)	13.0
Rind Steak frisch	13.0
Rind Vorderhese	13.0
Rind/Schwein Hackfleisch frisch	12.0
Rindergulasch mit Soße	48.0
Rinderkutteln saure, mit Soße	53.0
Rinderleber gebraten	66.0
Rinderroulade mit Soße	21.0
Rinderschmorbraten mit Speck und Soße	21.0
Rindfleischsülze	16.0
Rippchen gekocht, mit Soße	12.0
Roastbeef Rind gebraten	37.0
Roggen Flocken	30.0
Roggen Mehl (Type <650)	50.0
Roggen Mehl Type 1150	50.0
Roggen Mehl Type 1370	50.0
Roggen Mehl Type 1590	50.0
Roggen Mehl Type 1740	50.0
Roggen Mehl Type 815	50.0
Roggen Mehl Type 997	50.0
Roggen Vollkorn	30.0
Roggen Vollkornmehl	30.0
Rohkostsalat mit Dressing	26.0

Rollmöpfe	48.0
Romadur Dreiviertelfettstufe	15.0
Romadur Fettstufe	20.0
Romadur Rahmstufe	25.0
Romadur Vollfettstufe	25.0
Rosinenbrot glutenfrei	16.0
Rosinenkuchen aus Rührmasse	20.0
Rösti	26.0
Rotkappe frisch	15.0
Rotwurst	29.0
Rotwurst Thüringer/Landrotwurst	29.0
Rouladen/Rollbraten mit Soße	22.0
Rüben frisch	47.0
Rührei	43.0
Rührei mit Speck	41.0
Rumpsteak	15.0
Sachertorte	22.0
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
Schokokekse 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
Schwein Nacken (Kamm)	16.0
Schwein Roulade	18.0
Schwein Rücken (Kotelett)	17.0
Schwein Schinken gekocht ungeräuchert	16.0
Schwein Schinken roh geräuchert	19.0
Schwein Schnitzel	17.0
Schwein Schulter (Bug)	17.0
Schwein Steak	17.0
Schwein/Rind Hackfleisch frisch	13.0
Schweinefleisch im eigenen Saft Konserve	13.0
Schweinefleisch in Aspik	28.0
Schweinegulasch mit Soße	46.0
Schweinekotelett natur	17.0
Schweinenieren süß-sauer, in Soße	21.0
Schweineroulade mit Soße	26.0
Schweineschnitzel paniert	15.0
Schweinesteak	17.0

Seezungenfilet gratiniert	22.0
Sellerie frisch	19.0
Semmelknödel	34.0
Serbische Bohnensuppe	14.0
Sesam geröstet	15.0
Shiitakepilz frisch	15.0
Shiitakepilz Konserve, abgetropft	17.0
Simonsbrot	31.0
Sojabohnen	60.0
Sojabohnen Konserve, abgetropft	64.0
Sojabratlinge (naß)	57.0
Sojamehl (entfettet) entbittert	20.0
Sojamilch flüssig	20.0
Sojaschrot	20.0
Sojasprossen frisch	14.0
Sojasprossen gesäuert abgetropft	13.0
Sojasteak Trockenprodukt	74.0
Sojateigwaren Bandnudeln	58.0
Sojawurstchen Konserve	35.0
Sommersalat (Möhren Kohlrabi Gurke Joghurt)	34.0
Sonnenblumenkern geröstet	14.0
Soße grün Frankfurt	90.0
Soße holländisch	68.0
Spaghetti alla carbonara (Spaghetti nach Köhlerart)	17.0
Spaghetti Bolognese	27.0
Spaghetti mit Tomatensoße (Mailänder Art)	18.0
Spanferkel mit Soße	24.0
Spanische Gemüsesuppe Gazpacho	17.0
Spargel frisch	40.0
Spargel Konserve, abgetropft	40.0
Spargel weiß gegart	40.0
Spätzle	21.0
Spekulatius aus Mürbeteig	24.0
Spiegelei	50.0

Springerle	13.0
Stangenbohnen grün	22.0
Steinmetzbrot	29.0
Steinpilz frisch	15.0
Steinpilz Konserve, abgetropft	17.0
Steppenkäse Vollfettstufe	25.0
Strauchbohnen frisch	30.0
Streuselkuchen aus Hefeteig fettreich	16.0
Studentenfutter mit Erdnüssen	17.0
Stuttgarter Leberkäse	13.0
Sultaninen	40.0
Suppenklöße aus Mark	68.0
Taro frisch	23.0
Tatar (Schabefleisch) frisch	13.0
Teigwaren glutenfrei	20.0
Teigwaren mit Spinat	86.0
Teigwaren mit Spinat gegart	32.0
Tilsiter Dreiviertelfettstufe	17.0
Tilsiter Vollfettstufe	27.0
Toastbrot eiweißarm glutenfrei natriumarm	13.0
Tofu fest	50.0
Tomaten frisch gegart	11.0
Tomaten gefüllt mit Hackfleisch	32.0
Tomaten-Gurken-Salat mit Sahne	24.0
Tomatenmark	20.0
Tomatensalat mit Dressing	56.0
Tomatensoße	16.0
Topinambur (Erdartischocke)	23.0
Tortengußpulver	20.0
Trüffel frisch	15.0
Trüffel Konserve, abgetropft	17.0
Vanillekipferl aus Rührmasse	28.0
Vegetarische Pasteten	27.0
Vegetarische Pasteten mit Gemüse natriumarm	26.0

Vegetarische Pasteten mit Pilzen	11.0
Vollkornbrot	31.0
Vollkornbrot-Mehrkornvollkornbrot	30.0
Vollkornbrot-Roggenvollkornbrot	31.0
Vollkornbrot-Weizenvollkornbrot	20.0
Vollkornbrötchen	21.0
Vollkornkeks	34.0
Vollkornzwieback für Diabetiker	29.0
Vollmilchpulver	25.0
Wachsbohnen frisch	25.0
Wachsbohnen gegart	28.0
Wachsbohnen Konserve, abgetropft	25.0
Waffel-Maisbrot glutenfrei	29.0
Waffeln	50.0
Waffeln eiweißarm glutenfrei	19.0
Waffeln glutenfrei	13.0
Wald-Erdbeere frisch	13.0
Waldorfsalat mit Mayonnaise	46.0
Walnußöl	15.0
Weichkäse	20.0
Weinkäse Vollfettstufe	25.0
Weintrauben getrocknet	39.0
Weißbrot glutenfrei	15.0
Weißbrot-Weizenbrot mit Rosinen	12.0
Weißer Preßkopf	15.0
Weißkohl (Weißkraut) gegart	83.0
Weißkohl frisch	80.0
Weißkohl-Möhren-Salat mit Dressing	68.0
Weißlacke Vollfettstufe	23.0
Weißwurst Münchener	20.0
Weizen Flocken	17.0
Weizen Grieß	30.0
Weizen Kleie	82.0
Weizen Mehl Type 1050	30.0

Weizen Mehl Type 1200	30.0
Weizen Mehl Type 1600	30.0
Weizen Mehl Type 1700	30.0
Weizen Mehl Type 812	30.0
Weizen Vollkorn	17.0
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 fettarm	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
Zwetschkuchen aus Mürbeteig	18.0
Zwieback glutenfrei	33.0
Zwiebelsuppe klar	91.0

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

	µg Vit-amin 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

	<b>µg Vit-amin K pro 100 g</b>
Barsch Flußbarsch gegart	0.0
Baumwollsaat frisch	0.0
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

	<b>µg Vit-amin K pro 100 g</b>
Bratwurst Schnellgericht	8.0
Brombeere Konfitüre	2.0
Brombeere Konserve abgetropft	9.0
Brombeere tiefgefroren	9.0
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

	<b>µg Vit- amin K pro 100 g</b>
Cornflakes mit Zucker/Honig geröstet	3.0
Cornichons Sauerkonserve, abgetropft	9.0
Creme-Dessert aus Trockenprodukt	2.0
Curry-Bratwurst	8.0
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 Fruchtzubereitung	3.0
Dickmilch teilentrahmt	2.0
Dickmilch vollfett	4.0
Doggerscharbe (Scharbenzunge)	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

	<b>µg Vit- amin K pro 100 g</b>
Erdnußöl	1.0
Eselsmilch	1.0
Essig	0.0
Fasan Fleisch frisch	0.0
Fische frisch	0.0
Fische gegart	0.0
Fischfilet gedünstet	0.0
Fischfilet paniert	6.0
Fischfrikassee mit Soße	2.0
Fischstäbchen	1.0
Fischstäbchen paniert tiefgefroren	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/Stadtwurst	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 Halbfettstufe	5.0
Fritierfett (überwiegend pflanzliches Fett)	0.0
Froschschenkel gegart	0.0

	<b>µg Vit- amin K pro 100 g</b>
Früchte-Quark	3.0
Fruchteis	3.0
Früchtetee (Getränk)	0.0
Früchtetee trocken	0.0
Fruchtjoghurt mit Süßstoff	5.0
Fruchtzucker	0.0
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/Krakauer	9.0
Grapefruit frisch	3.0
Grapefruit Fruchtnektar	2.0
Grapefruit Fruchtsaft	3.0
Grießflammeri	8.0

	<b>µg Vit- amin K pro 100 g</b>
Grießklößchen Trockenprodukt	1.0
Grundsoße hell gebunden	5.0
Gummibonbon mit Fruchtessenz	0.0
Gurke milchsauer	7.0
Hagebutte Konfitüre	2.0
Hähnchenschenkel	6.0
Haifischöl	0.0
Hammelfilet	0.0
Hammelkotelett	0.0
Hammeltalg	0.0
Hartkaramellen Drops Bonbons	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 (Hefeaufstrichpaste)	5.0
Heidelbeere Konfitüre	2.0
Heidelbeere Konserve abgetropft	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, abgetropft	1.0
Hering Präserve, abgetropft	1.0



	<b>µg Vit- amin K pro 100 g</b>
Heringsfilet Matjesart	0.0
Heringsöl	0.0
Heringsrogen	0.0
Himbeere Konfitüre	2.0
Himbeere Konserve abgetropft	6.0
Himbeere tiefgefroren	9.0
Hirsch	0.0
Hirse Flocken	1.0
Hirse ganzes Korn	1.0
Hirse Korn geschält	1.0
Hirse Mehl	1.0
Holunderbeere Konfitüre	2.0
Hühnerei Eiweiß frisch	1.0
Hühnerei Eiweiß Pulver	1.0
Hühnerfett	0.0
Hummer (Lobster) gegart	0.0
Hummer Präserve, abgetropft	1.0
Hüttenkäse	5.0
Italian-Dressing Fertigprodukt	9.0
Jodiertes Salz	0.0
Joghurt entrahmt	1.0
Joghurt entrahmt mit Früchten	1.0
Joghurt fettarm mit Fruchtzubereitung	2.0
Joghurt mager mit Fruchtzubereitung	0.0
Joghurt mit Müsli	9.0
Joghurt mit Sahne	9.0
Joghurt-Salat-Soße	5.0
Joghurt teilentrahmt	2.0
Joghurt vollfett	5.0
Joghurt vollfett mit Fruchtzubereitung	4.0
Johann. schwarz Konfitüre	2.0

	<b>µg Vit- amin K pro 100 g</b>
Johannisbeere rot Fruchtnektar	2.0
Johannisbeere rot Konfitüre	2.0
Johannisbeere schwarz Fruchtnektar	2.0
Johannisbeeren Fruchtnektar	2.0
Kabeljau (Dorsch) gegart	0.0
Kaffee-Ersatz (Getränk)	0.0
Kaffee-Ersatz trocken	0.0
Kaffee (Getränk)	0.0
Kaffee grün (Rohkaffee) trocken	0.0
Kaffee Instantpulver trocken	0.0
Kaffee mit Kondensmilch (Getränk)	0.0
Kaffee mit Kondensmilch und Zucker (Getränk)	0.0
Kaffee mit Milch (Getränk)	0.0
Kaffee mit Milch und Zucker (Getränk)	0.0
Kaffee mit Zucker (Getränk)	0.0
Kaffee trocken	0.0
Kaffeeweißer	0.0
Kakaobohne/-masse	0.0
Kakaogetränkepulver	0.0
Kakaopulver schwach entölt	0.0
Kalb Bries gegart	0.0
Kalb Fleisch Konserven	5.0
Kalb Herz gegart	0.0
Kalb Hirn gegart	0.0
Kalb Lunge gegart	0.0
Kalb Magen/Gekröse gegart	0.0
Kalb Milz gegart	0.0
Kalb Niere gegart	0.0
Kalb Zunge gegart	0.0
Kalbskäse	8.0
Karamelbonbon für Diabetiker	0.0

	<b>µg Vit- amin K pro 100 g</b>
Karpfen blau	0.0
Karpfen gegart	0.0
Kartoffelflocken Trockenprodukt	0.0
Kartoffelkloß gekocht Trockenprodukt	0.0
Kartoffelknödel aus Knödelpulver halb und halb	0.0
Kartoffelstärke Mehl	0.0
Käsesoße	4.0
Käsespatzen	9.0
Katfisch geräuchert	0.0
Katfisch (Seewolf Steinbeißer) gegart	0.0
Kaugummi	0.0
Kaviar echt	0.0
Kaviarersatz	0.0
Kefir teilentrahmt	2.0
Kefir vollfett	4.0
Kernobst	4.0
Kichererbsen gekeimt frisch	7.0
Klaffmuschel gegart	0.0
Klare Branntweine (klare Spirituosen)	0.0
Klippfisch	0.0
Knabbergebäck	5.0
Knackwurst/Servela	9.0
Kochkäse Dreiviertelfettstufe	5.0
Kochkäse Magerstufe	1.0
Kochsalzersatz streng natriumarm kaliumreich	0.0
Köhler (Blaufisch Seelachs) gegart	0.0
Köhler geräuchert	0.0
Köhler Konserve in Öl, abgetropft	1.0
Kohlrabi frisch	7.0
Kohlrabi gegart	7.0
Kohlrübe frisch	5.0

	<b>µg Vit- amin K pro 100 g</b>
Kohlrübe (Steckrübe) gegart	5.0
Kokosmakronen	0.0
Kokosmilch	0.0
Kokosnuß frisch	0.0
Kokosnuß Raspeln	0.0
Kolanuß frisch	0.0
Kondensmilch 4% Fett	4.0
Kondensmilch 7.5 % Fett	8.0
Kondensmilch gezuckert mager	0.0
Konfitüre/Marmelade mit Fruchtzucker für Diabetiker	3.0
Konfitüre/Marmelade mit Zuckeraustauschstoff und Süßstoff	4.0
Konfitüre mit Zuckeraustauschstoff und Süßstoff	5.0
Körnerbrot glutenfrei	8.0
Krabbe klein Konserve, abgetropft	0.0
Krabben	0.0
Kräutersalz	0.0
Kräutertee (Getränk)	0.0
Kräutertee (Getränk)	0.0
Kuhmilch gekocht	4.0
Kuhmilch Trinkmilch entrahmt	0.0
Kuhmilch Trinkmilch fettarm	2.0
Kuhmilch Trinkmilch vollfett	4.0
Kuhmilch Vorzugsmilch	4.0
Kumquat	3.0
Kunsthonig	0.0
Kürbis (Squash winter)	5.0
Kürbiskern frisch	0.0
Kürbiskernöl	0.0
Kürbisse frisch	5.0
Lachs gebraten	3.0
Lachs Konserve, abgetropft	0.0

	<b>µg Vit- amin K pro 100 g</b>
Lachs Konserve in Öl, abgetropft	1.0
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
Luzernensprossen (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

	<b>µg Vit- amin K pro 100 g</b>
Malzbier	0.0
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
Nougat für Diabetiker	9.0

	<b>µg Vit-amin K pro 100 g</b>
Nudelsuppe mit Hühnerfleisch	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 fettarm	9.0
Obstmischung Konserve abgetropft	5.0
Obstmischung tiefgefroren	4.0
Obstsalat	4.0
Obstwein	0.0
Ochsenschwanzsuppe gebunden	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
Perlhuhn Fleisch mit Haut frisch	0.0

	<b>µg Vit-amin K pro 100 g</b>
Pfälzer/Augsburger/Regensburger	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 glutenfrei 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
Rebhuhn frisch	0.0

	<b>µg Vit- amin K pro 100 g</b>
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
Roquefort	0.0

	<b>µg Vit- amin K pro 100 g</b>
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
Saflorsaat 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
Satsuma frisch	3.0
Sauerkirsche Fruchtnektar	4.0
Sauerkirsche Konfitüre	2.0

	<b>µg Vit- amin K pro 100 g</b>
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 Viertelfettstufe	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
Schwein Bauchspeck	0.0

	<b>µg Vit- amin K pro 100 g</b>
Schwein Bauchspeck roh geräuchert	0.0
Schwein Blut	0.0
Schwein Fettgewebe (subcutanes Fettgewebe)	0.0
Schwein Fleischfett frisch (intramuskuläres 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) gegart	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
Sojaweiß texturiert	0.0

	<b>µg Vit- amin K pro 100 g</b>
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 (Getränk)	0.0
Tee schwarz mit Milch (Getränk)	0.0

	<b>µg Vit- amin K pro 100 g</b>
Tee schwarz mit Milch und Zucker (Getränk)	0.0
Tee schwarz mit Zucker (Getränk)	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 Eigehalt	0.0
Teigwaren mit hohem Eigehalt gegart	0.0
Thunfisch gegart	0.0
Thunfisch Konserve in Öl, abgetropft	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 Sauerkonserve	2.0
Tomatencremesuppe	5.0
Trinkmilch mit Kakao/Schokolade	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
Vollmilchschokolade für Diabetiker	1.0
Wachtel Fleisch mit Haut frisch	0.0
Wal gegart	0.0

	<b>µg Vit- amin K pro 100 g</b>
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 Herbstrübe) gegart	5.0
Weißer Thun (Albacore)	0.0
Weißer Thun Konserve, abgetropft	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 Knollengemüsesuppen Trockenprodukt	3.0
Zander (Hechtbarsch) gegart	0.0
Zichorienkaffee (Getränk)	0.0
Zichorienkaffee trocken	0.0
Ziege Fleisch gegart	0.0
Ziegenmilch	4.0
Zimtsterne aus Baisermasse	0.0

	<b>µg Vit- amin K pro 100 g</b>
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) gegart	4.0
Zuckermais Konserve	3.0
Zungenwurst hell	9.0
Zwetschge Konfitüre	2.0
Zwieback	5.0
Zwieback eifrei	5.0