



*Einfluss von Nahrungsmitteln  
auf die Blutgerinnung*

**MEDA**



# Marcumar® / Einfluss von Nahrungsmitteln auf die Blutgerinnung

Liebe Patientin, lieber Patient,

erfahrungsgemäß ergeben sich bei der Behandlung mit dem blutgerinnungshemmenden Medikament Marcumar® Fragen bezüglich der Beeinflussung der blutgerinnungshemmenden Wirkung durch die gleichzeitige Einnahme anderer Arzneimittel, Nahrungsergänzungsmittel oder durch Verzehr Vitamin K-haltiger Lebensmittel. Die am häufigsten gestellten Fragen möchten wir in dieser Broschüre beantworten.

Für eine gleichmäßige INR- bzw. Quick-Wert-Einstellung ist es wichtig, zusätzlich zu Marcumar® eingenommene Medikamente im Hinblick auf einen eventuellen Einfluss zu prüfen. Die Liste der Präparate, die hier in Frage kommen, ist sehr umfangreich, wie Sie aus der Gebrauchsinformation (Packungsbeilage) ersehen können. Aber auch dort nicht erwähnte Präparate können in verschiedener Weise zu einer Veränderung der blutgerinnungshemmenden Wirkung führen. Da die Patienten sowohl auf Marcumar® als auch auf gleichzeitig gegebene andere Substanzen unterschiedlich stark ansprechen, ist eine pauschal gültige Vorhersage kaum möglich.

Allgemein kann gesagt werden, dass die **Begleitmedikation** bei einer Behandlung mit Marcumar® auf das Unverzichtbare beschränkt werden sollte. Denn bei jeder Änderung, ob Hinzunahme oder Absetzen, müssen zusätzliche Gerinnungskontrollen durchgeführt werden. Nehmen Sie daher keine anderen Medikamente ohne Wissen Ihres Arztes ein. Dies gilt auch für die Einnahme sog. Nahrungsergänzungsmittel. Unter Antikoagulation-Dauerbehandlung kann erfahrungsgemäß auch jede Änderung der Lebensweise die Einstellung auf einen therapeutischen INR-Wert beeinflussen.

Durch akute **Alkoholaufnahme** steigt der INR-Wert (der Quick-Wert sinkt), chronischer Alkoholkonsum führt dagegen zu einem beschleunigten Abbau von Marcumar®, der INR-Wert fällt bzw. der Quick-Wert steigt. Mäßiger Alkoholgenuß (z.B. 1 Glas Wein täglich) ist offenbar ohne Bedeutung. Rauchen scheint sich im Sinne einer Gerinnungsförderung auszuwirken.

Das in der **Nahrung** enthaltene natürliche Vitamin K vermindert als Gegenspieler die gerinnungshemmende Wirkung von Marcumar®. Es kommt in tierischen und pflanzlichen Lebensmitteln vor. Vitamin K ist besonders reichlich in grünem Gemüse enthalten (s. Tabelle). Bei einer ausgewogenen Ernährung ist der Einfluss gering; nur bei übermäßigem Verzehr oder extrem einseitiger Kost ausgesprochen Vitamin K-reicher Lebensmittel, wie z.B. Blattgemüse, verschiedener Kohlsorten oder Leber, kann es zu Absenkungen des INR- bzw. zu Erhöhungen des Quick-Wertes kommen.

Dabei gibt es allerdings erhebliche individuelle Unterschiede. Mit zunehmender Dauer der Behandlung mit Marcumar® und damit gewonnener Erfahrung wissen die meisten Patienten, ob und welche Lebensmittel ihre Blutgerinnung beeinflussen.

Bei der Diskussion des Ernährungseinflusses ist außerdem zu berücksichtigen, dass Vitamin K durch Lichteinwirkung zersetzt wird, beim Kochen ca. 5% verloren gehen und die Aufnahme von Vitamin K im Darm u.a. von der Fettzufuhr abhängig ist. Somit wird ohnehin nur ein Teil des in der Nahrung vorhandenen

Vitamin K vom Organismus aufgenommen und in der Leber gespeichert. Diese enthält ca. 78 % des im Körper befindlichen Vitamin K; nur 22 % befinden sich im Blut und anderen Organen. Vitamin K wird auch durch Darmbakterien produziert, wobei unklar ist, wie viel davon zur Bedarfsdeckung verwendet wird.

Durch die Ernährung lässt sich keine wesentliche Wirkungsminderung von Marcumar® erzielen, sofern sie nicht einseitig aus Produkten mit einem hohen Vitamin-K-Gehalt besteht oder der Patient sehr empfindlich auf Vitamin K reagiert. Je gleichmäßiger und vielgestaltiger also die Ernährung aufgebaut ist, desto geringer ist der Einfluss auf die Wirkung von Marcumar®.

Bei der **Ernährung** sollten deshalb die extrem viel Vitamin K enthaltenden Lebensmittel nur in geringeren Mengen genossen werden. Beim Herausfinden der individuell bevorzugten ‚Spitzenreiter‘ sind im Buchhandel erhältliche Tabellen durchaus hilfreich.

Die immer wieder angestellten Rechnungen anhand von Tabellenwerten mit Vitamin K bei den verschiedenen Lebensmitteln sind nur begrenzt zur Vorhersage einer Wirkung auf die Gerinnungshemmung brauchbar. Denn die wahren Werte können je nach Wachstumsbedingungen und Erntezeit der Pflanzen bis um den Faktor 10 variieren und bieten daher nur einen relativen Anhaltspunkt. Dies erklärt zugleich, warum die Angaben zum Vitamin K-Gehalt in verschiedenen Literaturquellen z.T. weit auseinander liegen.

Zusammengefasst lässt sich also sagen, dass bei der Einnahme blutgerinnungshemmender Medikamente, wie Marcumar®, eine Vitamin K-arme Ernährung nicht erforderlich ist. Es wird eine abwechslungsreiche, dem Energiebedarf angepasste Kost nach den Richtlinien der Deutsche Gesellschaft für Ernährung ([www.dge.de](http://www.dge.de)) empfohlen. Eine Änderung der Ernährungsweise auf eine extrem fettarme oder einseitig Vitamin K-reiche Kost sollte vermieden werden oder nur mit einer engmaschigen Kontrolle der INR- bzw. Quick-Werte erfolgen. Dasselbe gilt für die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln. Auf deren Einnahme ist zu verzichten bzw. sollte nur in Absprache mit dem behandelnden Arzt erfolgen.

Die DGE rät Personen, die Blutgerinnungshemmer einnehmen:

- Essen Sie abwechslungsreich und vielseitig, aber nicht zuviel.
- Getreideprodukte, Kartoffeln, Gemüse und Obst sollten im Mittelpunkt Ihrer Ernährung stehen, tierische Lebensmittel als Ergänzung dienen. Essen Sie täglich etwa mindestens 2 Portionen (250 - 300 g Obst), 1 Portion (200 g) gegartes und 1 Portion (100 g) rohes Gemüse sowie 1 Portion Salat (75 g). Dabei ist es unerheblich, wie viel Vitamin K das Gemüse enthält.
- Sparen Sie beim Verbrauch von Fett, Zucker und Salz.
- Trinken Sie mindestens 1,5 Liter pro Tag. Geeignet sind z. B. Mineralwasser, Saftschorlen und ungesüßte Früchtetees.
- Garen Sie kurz mit wenig Wasser und Fett.

Mit freundlichen Grüßen  
MEDA Pharma GmbH & Co. KG

# Vitamin K-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.

Die folgenden Angaben sind als Anhaltspunkte zu verstehen. Eine Gewährleistung für die Richtigkeit der Werte kann nicht gegeben werden.

Mit freundlicher Unterstützung von: Dr. rer. nat. A. Goldinger,  
Apotheke des Klinikums der Johannes Gutenberg-Universität Mainz

 **Lebensmittel mit einem geringem Vitamin K-Gehalt**  
(weniger als 10 µg Vitamin K pro 100 g)

 **Lebensmittel mit einem mittleren Vitamin K-Gehalt**  
(mehr als 10 µg Vitamin K pro 100 g)

 **Lebensmittel mit einem hohen Vitamin K-Gehalt**  
(mehr als 100 µg Vitamin K pro 100 g)

## A

Aal gegart / geräuchert	0.0
Algen frisch	300.0
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 getrocknet	16.0
Apfel Konfitüre	1.0
Apfelkuchen gedeckt aus Mürbeteig fettreich	11.0
Apfelmus	3.0
Apfelstrudel	7.0
Apfelwein	0.0
Appenzeller Rahmstufe	30.0
Aprikose getrocknet	53.0
Aprikose Konfitüre	2.0
Artischocke gegart	56.0
Artischocken frisch	50.0
Artischocken Konserve	33.0

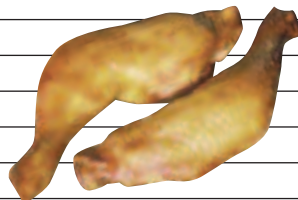
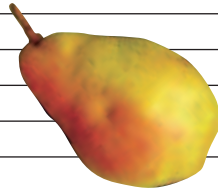


## B

Aubergine (Eierfrucht) gegart	6.0
Aubergine frisch	5.0
Auberginengemüse mit Tomaten	18.0
Auster gegart / frisch	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
Baiser	0.0
Bambussprossen gegart	5.0
Bambussprossen Konserve, abgetropft	4.0
Banane getrocknet	27.0
Barbecue-Grillsoße	36.0
Barsch Flußbarsch gegart	0.0
Barsch in Alufolie	21.0
Batate (Süßkartoffel)	23.0
Bauernbratwurst	16.0
Baumwollsaat frisch	0.0
Baumwollsaatöl	0.0
Bavaria Blu	30.0
Bechamelsoße A50	33.0
Bel Paese Rahmstufe	30.0
Bergkäse Vollfettstufe	30.0
Berliner Weiße mit Schuß	0.0
Bienenstich aus Hefeteig fettreich	14.0
Bier dunkel / hell	0.0
Bier mit Limonade	0.0
Bierhefe	0.0
Bierschinken/Schinkenpastete	14.0
Bierwurst	6.0
Big Mac	21.0
Birkenpilz frisch	15.0



Birkenpilz Konserve, abgetropft	17.0
Birne frisch	0.0
Birne frisch gegart	0.0
Birne Fruchtsaft	0.0
Birne Konserve abgetropft	0.0
Biskuitplätzchen	35.0
Biskuitrolle	12.0
Bismarckhering Konserve	26.0
Blätterteig	27.0
Blattgemüse	280.0
Blattsalat mit Dressing	153.0
Blauschimmel Rahmstufe	30.0
Blei Brasse Karausche gegart	0.0
Bleichsellerie frisch	19.0
Bleichsellerie gegart	20.0
Blumenkohl frisch	208.0
Blumenkohl gegart	221.0
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 getrocknet	186.0
Bohnen grün Konserve, abgetropft	22.0
Bohnen weiß gegart	90.0
Bohnen weiß reif	190.0
Bohnen weiß reif Konserve	47.0
Bowle Punsch	3.0
Brandteig	23.0
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 Leber gegart	87.0
Brathähnchen Schenkel frisch	0.0
Brathering Konserve	23.0
Bratkartoffeln+A77	40.0
Bratmakrele Konserve	23.0
Bratmakrele Konserve, abgetropft	30.0
Bratsardine	1.0
Bratwurst grob/Schweinsbratwurst grob	14.0
Bratwurst Schnellgericht	8.0
Bremer Pinkel	63.0
Brennessel frisch	600.0
Brie Doppelrahmstufe	35.0
Brie Fettstufe / Vollfettstufe	20.0
Brie Rahmstufe	30.0
Broccoli frisch	121.0
Broccoli gegart	129.0
Brombeere Konfitüre	2.0
Brombeere Konserve abgetropft	9.0
Brombeere tiefgefroren	9.0
Brosme (Lumb Seequappe) gegart	0.0
Brot hell mit Johannisbrotkernmehl eiweißarm glut	14.0
Brötchen	9.0
Brötchen-Mehrkornbrötchen	30.0
Brötchen-Roggenbrötchen	33.0
Brötchen-Weizenbrötchen	9.0
Brötchen-Weizenbrötchen mit Rosinen	13.0
Brötchen-Weizenbrötchen mit Schrotanteilen	11.0
Brühwürfel	0.0
Brunnenkresse frisch	57.0
Buchecker frisch	0.0
Buchteln aus Hefeteig fettreich	18.0
Buchweizen Grütze	7.0
Buchweizen Korn geschält,/ Schrot,/Vollkorn	7.0

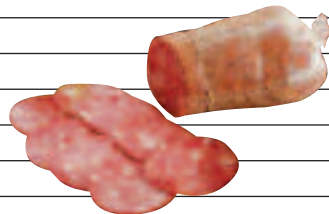
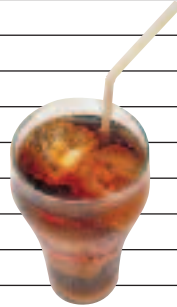




Buchweizen Mehl hell	7.0
Buchweizen Vollkornmehl	7.0
Bückling	0.0
Büffelmilch	8.0
Burgunderbraten mit Soße	50.0
Buschbohnen grün frisch	22.0
Buschbohnen grün Konserve, abgetropft	22.0
Butter	60.0
Butter halbfett - Milchhalbfett	30.0
Butter mit Knoblauch 62% Fett	50.0
Buttercreme Füllung A99	47.0
Buttercremetorte aus Biskuitmasse	20.0
Butterkäse Rahmstufe	30.0
Butterkeks	39.0
Butterkuchen aus Hefeteig fettreich	15.0
Buttermilch	1.0
Buttermilch mit Früchten	1.0
Buttermilchpulver	0.0
Butterpilz frisch	15.0
Butterpilz Konserve, abgetropft	17.0
Butterschmalz	8.0
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
Champignon Konserve	8.0
Champignoncreme-Suppe	1.0
Chayote frisch	5.0
Cheddar Rahmstufe	35.0

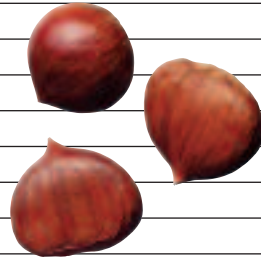


Cheeseburger	15.0
Chester Rahmstufe	35.0
Chicoree frisch	200.0
Chillisoßen	0.0
Chinakohl frisch	250.0
Chinakohl gegart	264.0
Clementine frisch	3.0
Cocktail-Dressing Fertigprodukt	16.0
Colagetränke	0.0
Cordon bleu vom Schwein	24.0
Corned Beef	20.0
Corned Beef deutsch Konserve	8.0
Cornflakes	1.0
Cornflakes mit Milch und Zucker	3.0
Cornflakes mit Zucker/Honig geröstet	3.0
Cornichons Sauerkonserve, abgetropft	9.0
Creme/Schmand 40 % Fett	40.0
Creme-Dessert aus Trockenprodukt	2.0
Cremetorte	20.0
Crepes	25.0
Croissant aus Blätterteig	27.0
Curry-Bratwurst	8.0
Currywurst Schnellgericht	9.0
Dambo Vollfettstufe	25.0
Dampfbrötchen mit Hefe	9.0
Dampfnudeln A127	17.0
Danablu Rahmstufe	30.0
Dattel getrocknet	9.0
Deutsche Salami	12.0
Diabetiker-Bier Pils	0.0
Diabetikergebäck	37.0
Diabetikerschokolade	1.0
Diabetikerzucker	0.0
Diät-Mayonnaise mit Speisestärke	12.0
Dickmilch mit Fruchtzubereitung	3.0

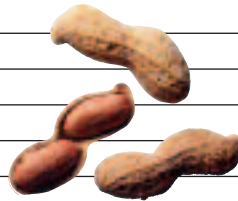


## E

Dickmilch teilentrahmt	2.0
Dickmilch vollfett	4.0
Distelöl (Safloröl)	11.0
Doggerscharbe (Scharbenzunge)	0.0
Donau-Wellen aus Rührmasse	21.0
Doppelbock	0.0
Doppelter Cheeseburger	15.0
Dornhai frisch / geräuchert	0.0
Dosenschinken	17.0
Dresdner Stollen aus Hefeteig fettreich	25.0
Edamer Dreiviertelfettstufe	16.0
Edamer Fettstufe	23.0
Edamer Vollfettstufe	30.0
Edelkastanie (Marone) frisch	0.0
Edelkastanien (Maronen) geröstet	14.0
Edelpilzkäse 65-85% F.i.Tr.	40.0
Edelpilzkäse Rahmstufe	30.0
Edel-Reizker frisch	15.0
Eierteigwaren	1.0
Eierteigwaren gegart	0.0
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
Eis mit Sahne und Früchten	9.0
Eisbein gekocht	19.0
Eisbergsalat frisch	112.0
Eiscreme	3.0
Eiskaffee A150	16.0
Eiswaffeln für Diabetiker	21.0
Emmentaler Vollfettstufe	30.0
Endivien frisch	200.0
Ente gebraten mit Soße	5.0
Ente gegart	0.0

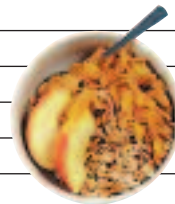


Entenei Vollei frisch	45.0
Entenfett	0.0
Erbsen grün frisch	30.0
Erbsen grün gegart	33.0
Erbsen grün getrocknet gegart	44.0
Erbsen grün Konserve, abgetropft	32.0
Erbsen- und Möhrengemüse	37.0
Erbseneintopf	43.0
Erdbeere frisch	13.0
Erdbeere Konserve abgetropft	8.0
Erdbeere tiefgefroren	12.0
Erdbeerkonfitüre	3.0
Erdnuß frisch	1.0
Erdnuß geröstet und gesalzen	0.0
Erdnußflips	24.0
Erdnußöl	1.0
Eselsmilch	1.0
Esrom Vollfettstufe	25.0
Essig	0.0
Essig-Kräuter-Soße	34.0
Essigmarinade (Essig/Öl)	25.0
Fasan Fleisch (ma) frisch	0.0
Feige getrocknet	41.0
Feldsalat frisch	200.0
Feldsalat mit Dressing	183.0
Fenchel frisch	240.0
Fenchel frisch gegart	268.0
Feta	30.0
Fischfilet gedünstet	7.0
Fischfilet paniert	6.0
Fischfrikassee mit Soße	2.0
Fischklops	67.0
Fischstäbchen	1.0
Fischstäbchen paniert tiefgefroren	0.0
Fladenbrote	9.0



# F

Flädle Trockenprodukt	1.0
Fleisch gegart	13.0
Fleischbrühe (Würfel)	0.0
Fleischbrühe klar	5.0
Fleisch-Extrakt (Bovril)	0.0
Fleischkäse einfach	1.0
Fleischsalat	61.0
Fleischwurst einfach/Stadtwurst	9.0
Flunder (Graubutt) gegar	0.0
Flunder gebraten A176	3.0
Flunder geräuchert	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
Frankfurter Grüne Soße Kräutermischung	570.0
Frankfurter Kranz aus Sandmasse	21.0
French-Dressing Fertigprodukt	11.0
Frikadelle	40.0
Frikadelle mit Brötchen und Tomatenketchup A174	22.0
Frischkäse	30.0
Frischkäse Doppelrahmstufe	30.0
Frischkäse mit Kräutern	30.0
Frischkäse Rahmstufe	25.0
Frischkäsezubereitung Doppelrahmstufe	30.0
Frischkäsezubereitung Halbfettstufe	5.0
Frischkäsezubereitung Vollfettstufe	15.0
Fritierfett (überwiegend pflanzliches Fett)	0.0
Froschschenkel gegart	0.0
Früchtebrot aus Rührmasse	24.0
Fruchteis	3.0
Früchte-Müsli	32.0

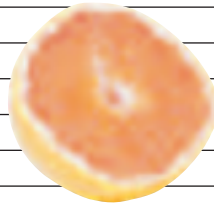


## G

Früchte-Quark	3.0
Früchtetee (Getränk)	0.0
Fruchtgemüse	12.0
Fruchtjoghurt mit Süßstoff	5.0
Fruchtzucker	0.0
Frühstücksfleisch	13.0
Gaisburger Marsch (Kartoffeln mit Rindfleisch) mi	21.0
Gans gegart	0.0
Gänsebraten mit Soße	1.0
Gänseei Vollei frisch	45.0
Gänsefett/-schmalz	0.0
Garnele frisch	0.0
Garnele Präserve, abgetropft	1.0
Geflügel gegart	0.0
Geflügelsalat mit Sahne A201	6.0
Gelatine	0.0
Gelbwurst	8.0
Gemüse frisch	9.0
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
Gemüsepaprika rot frisch	5.0
Gemüserisotto	40.0
Gemüsesalat gegart mit Dressing	74.0
Gemüsesuppe	21.0
Gemüsezwiebel frisch	310.0
Gepuffte Getreide	2.0
Gerste Flocken	1.0
Gerste Graupen	1.0
Gerste Grütze	1.0
Gerste Mehl	1.0
Gerste Vollkorn	1.0



Getreideerzeugnisse Frühstückscerealien	31.0
Getreideflocken mit Milch und frischen Früchten	8.0
Getreidemischung Flocken	28.0
Getreidemischung Schrot	27.0
Getreidesprossen (Getreide gekeimt)	5.0
Gewürzgebäck glutenfrei	18.0
Gewürzkuchen aus Rührmasse	19.0
Glühwein	0.0
Goabohnen reif frisch	150.0
Gorgonzola Magerstufe	30.0
Götterspeise	78.0
Göttinger Blasenwurst/Krakauer	9.0
Gouda Fettstufe / Vollfettstufe	25.0
Grahambrot	20.0
Grapefruit frisch	3.0
Grapefruit Fruchtnektar	2.0
Grapefruit Fruchtsaft	3.0
Graubrot-Mehrkornbrot	28.0
Graubrot-Roggenbrot	31.0
Graubrot-Roggenmischbrot / mit Schrotanteilen	29.0
Graubrot-Weizenbrot	21.0
Graubrot-Weizenmischbrot	24.0
Graubrot-Weizenmischbrot mit Sonnenblumenkernen	23.0
Greizer Rahmstufe	35.0
Grießflammeri	8.0
Grießklößchen Trockenprodukt	1.0
Grießnocken	48.0
Grießnockerln	145.0
Grießpudding	13.0
Grundsoße hell gebunden	5.0
Grüne-Erbsen-Eintopf mit Würstchen	23.0
Grünkern Mehl / Schrot / Vollkorn	30.0
Grünkohl (Braunkohl) gegart	225.0
Grünkohl frisch	250.0
Gulaschsuppe	23.0





# H

Gummibonbon mit Fruchtestenz	0.0
Gurke frisch	12.0
Gurke frisch gegart	13.0
Gurke milchsauer	7.0
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
Hagebutte Konfitüre	2.0
Hähnchenschenkel A225	6.0
Haifischöl	0.0
Hallimasch frisch	15.0
Hamburger	15.0
Hammelbraten mit Soße	23.0
Hammelfilet	0.0
Hammelfleisch mit Bohnen	20.0
Hammelkeule mariniert, mit Soße	18.0
Hammelkotelett	0.0
Hammelpilaw, mit Soße	28.0
Hammeltalg	0.0
Hartkaramellen Drops Bonbons	0.0
Hartkäse	20.0
Hartkäse Dreiviertelfettstufe	25.0
Hase gegart	0.0
Haselnuß frisch	9.0
Haselnußschnitte aus Rührmasse	14.0
Hauskaninchen Fleisch gegart	0.0
Hausmacher Leberwurst Konserve	19.0





Havarti Vollfettstufe		25.0
Hecht badisch, mit Soße+A252		8.0
Hecht Mosel in Meerrettichsoße		11.0
Hechte gegart		0.0
Hefe Flocken		0.0
Hefebrühe Extrakt		2.0
Hefeextrakt (Hefeaufstrichpaste)		5.0
Hefeteig, leicht		11.0
Hefeteig, mittelschwer		16.0
Hefe-Weizenbier obergärig		0.0
Hefezopf aus Hefeteig fettarm		24.0
Heidelbeere Konfitüre		2.0
Heidelbeere Konserve abgetropft		6.0
Heidelbeere tiefgefroren		9.0
Heilbutt (Pferdezunge) gegart		0.0
Heilbutt geräuchert		0.0
Heilbutt Präserve, abgetropft		1.0
Hering gegart		0.0
Hering gesalzen		0.0
Hering Konserve in Öl, abgetropft		1.0
Hering Konserve, abgetropft		0.0
Hering Präserve, abgetropft		1.0
Heringsfilet in Tomatensoße		15.0
Heringsfilet Matjesart		0.0
Heringsöl		0.0
Heringsrogen		0.0
Heringsalat		17.0
Heringsstip		40.0
Himbeere Fruchtsaft		11.0
Himbeere Konfitüre		2.0
Himbeere Konserve abgetropft		6.0
Himbeere Konzentrat		80.0
Himbeere tiefgefroren		9.0
Himmel und Erde mit Blutwurst		18.0
Hirsch		0.0

Hirse Flocken	1.0
Hirse ganzes Korn	1.0
Hirse Korn geschält	1.0
Hirse Mehl	1.0
Hirse-Müsli glutenfrei	13.0
Holunderbeere Fruchtsaft	11.0
Holunderbeere Konfitüre	2.0
Hühnerei Eigelb frisch	147.0
Hühnerei Eigelb Pulver	87.0
Hühnerei Eiweiß frisch	1.0
Hühnerei Eiweiß Pulver	1.0
Hühnerei frisch gebraten in Fett	49.0
Hühnerei frisch gegart	46.0
Hühnerei Vollei frisch	48.0
Hühnerei Vollei Pulver	160.0
Hühnerfett	0.0
Hühnerfrikassee mit Soße	14.0
Hühnerragout mit Soße	17.0
Hülsenfruchtgemüse (unreif)	22.0
Hülsenfruchtgerichte Konservensuppen	81.0
Hummer (Lobster) gegart	0.0
Hummer Präserve, abgetropft	1.0
Hüttenkäse	5.0
Irish Stew	39.0
Italian-Dressing Fertigprodukt	9.0
Italienische Gemüsesuppe	38.0
Jagdwurst (Süddeutsche und Norddeutsche)	13.0
Jägersoße	29.0
Jerome Vollfettstufe	25.0
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

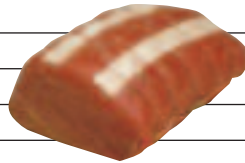


# K

Joghurt mit Sahne	9.0
Joghurt teilentrahmt	2.0
Joghurt vollfett	5.0
Joghurt vollfett mit Fruchtzubereitung	4.0
Joghurt-Salat-Soße	5.0
Johann. schwarz Konfitüre	2.0
Johannisbeere rot Fruchtnektar	2.0
Johannisbeere rot Konfitüre	2.0
Johannisbeere schwarz Fruchtnektar	2.0
Johannisbeeren Fruchtnektar	2.0
Kabeljau (Dorsch) gegart	0.0
Kabeljau gebraten mit gedämpftem Gemüse	69.0
Kaffee (Getränk)	0.0
Kaffee mit Kondensmilch und Zucker (Getränk)	0.0
Kaffee mit Milch und Zucker (Getränk)	0.0
Kaffee-Ersatz (Getränk)	0.0
Kaffeeweißer	0.0
Kaiserschmarrn	20.0
Kakaobohne/-masse	0.0
Kakaobutter	15.0
Kakaogetränkepulver	0.0
Kakaoapulver schwach entölt	0.0
Kalb Bauch (Dünnung) frisch	12.0
Kalb Bratenfleisch	13.0
Kalb Bries gegart	0.0
Kalb Brust (Spannrippe)	13.0
Kalb Filet	13.0
Kalb Fleisch (ma) frisch	13.0
Kalb Fleisch fett (fe)	12.0
Kalb Fleisch Konserven	5.0
Kalb Fleisch mittelfett (mf)	13.0
Kalb Hackfleisch frisch	12.0
Kalb Herz gegart	0.0
Kalb Hinterhaxe frisch	13.0
Kalb Hirn gegart	0.0



Kalb Innereien gegart	97.0
Kalb Keule	13.0
Kalb Kochfleisch frisch	13.0
Kalb Kotelett	13.0
Kalb Leber gegart	97.0
Kalb Lunge gegart	0.0
Kalb Magen/Gekröse gegart	0.0
Kalb Milz gegart	0.0
Kalb Muskelfleisch	13.0
Kalb Nacken (Kamm)	12.0
Kalb Niere gegart	0.0
Kalb Roulade	13.0
Kalb Rücken (Kotelett)	13.0
Kalb Schnitzel (mf) tiefgefroren	13.0
Kalb Schulter (Bug)	13.0
Kalb Schwanz-/Nußstück frisch	13.0
Kalb Steak	13.0
Kalb Vorderhaxe	13.0
Kalb Zunge gegart	0.0
Kalbsbraten mit Soße	16.0
Kalbsfilet geschmort mit Soße	20.0
Kalbsfrikassee mit Soße	15.0
Kalbsgulasch mit Soße	34.0
Kalbskäse	8.0
Kalbskotelett natur	14.0
Kalbsleberwurst	47.0
Kalbssteak	14.0
Karamelbonbon für Diabetiker	0.0
Karpfen blau	0.0
Karpfen gegart	0.0
Kartoffelauflauf	33.0
Kartoffelbrei/ Kartoffelpüree	18.0
Kartoffelchips (verzehrbar)	23.0
Kartoffelflocken Trockenprodukt	0.0
Kartoffelkloß gekocht Trockenprodukt	0.0



Kartoffelklöße von gekochten Kartoffeln	24.0
Kartoffelknödel aus Knödelpulver halb und halb	0.0
Kartoffelkroketten	25.0
Kartoffeln geschält gegart	25.0
Kartoffeln ungeschält frisch	24.0
Kartoffelpuffer	33.0
Kartoffelpuffer Schnellgericht	30.0
Kartoffelsalat mit Mayonnaise	43.0
Kartoffelsalat mit Öl gegart	43.0
Kartoffelstärke Mehl	0.0
Kartoffelsticks (verzehrfsfertig)	23.0
Kartoffelsuppe	47.0
Käsekuchen aus Mürbeteig	22.0
Käsenocken	21.0
Käsesahnetorte	15.0
Käsesoße	4.0
Käsesoufflee	36.0
Käsespatzen	9.0
Kasseler	20.0
Kasseler mit Soße	19.0
Kastanienbrot glutenfrei	11.0
Katfisch (Seewolf Steinbeißer) gegart	0.0
Katfisch geräuchert	0.0
Kaugummi	0.0
Kaviar echt	0.0
Kaviarersatz	0.0
Kefir teilentrahmt	2.0
Kefir vollfett	4.0
Kernobst	4.0
Kichererbsen frisch	30.0
Kichererbsen gekeimt frisch	7.0
Kichererbsen getrocknet	70.0
Kichererbsen Konserve, abgetropft	33.0
Kidney-Bohnen Konserve	47.0
Kirschmichel	15.0



Klaffmuschel gegart	0.0
Klare Branntweine (klare Spirituosen)	0.0
Klippfisch	0.0
Klöße von rohen Kartoffeln (Thüringer Klöße)	20.0
Knabbergebäck	5.0
Knäckebrötchen	13.0
Knäckebrötchen leicht & cross	38.0
Knäckebrötchen mit Mehrkorn	13.0
Knackwurst/Servelat	9.0
Knoblauch frisch	300.0
Knoblauch getrocknet	783.0
Knoblauch Pulver	791.0
Knollensellerie (Wurzelsellerie) gegart	99.0
Knollensellerie frisch	100.0
Kochkäse Dreiviertelfettstufe	5.0
Kochkäse Magerstufe	1.0
Kochkäse Vollfettstufe	20.0
Kochsalzersatz streng natriumarm kaliumreich	0.0
Köhler (Blaufisch Seelachs) gegart, geräuchert	0.0
Köhler Konserve in Öl, abgetropft	1.0
Kohlgemüse	80.0
Kohlrabi frisch / gegart	7.0
Kohlrübe (Steckrübe) frisch/gegart	5.0
Kokosmakronen	0.0
Kokosmilch	0.0
Kokosnuß frisch	0.0
Kokosnuß Raspeln	0.0
Kolanuß frisch	0.0
Kommißbrötchen	29.0
Kondensmilch 4% Fett	4.0
Kondensmilch 7.5 % Fett	8.0
Kondensmilch gezuckert mager	0.0
Konfitüre mit Zuckeraustauschstoff und Süßstoff	5.0
Konfitüre/Marmelade mit Fruchtzucker für Diabetiker	3.0
Konfitüre/Marmelade mit Zuckeraustauschstoff und Süßstoff	4.0



Königsberger Klops mit Kapernsoße	17.0
Kopfsalat frisch	133.0
Körnerbrot glutenfrei	8.0
Krabbe klein Konserve, abgetropft	0.0
Krabben	0.0
Kräcker	13.0
Kräuterbutter	112.0
Kräutersalz	0.0
Kräutertee (Getränk)	0.0
Krautwickel mit Hackfleischfüllung und Soße	55.0
Kresse frisch	600.0
Kuchen aus Quarkölteig	12.0
Kuchen aus Rührmasse	24.0
Kuchen eiweißarm glutenfrei natriumarm	11.0
Küchenkräuter	300.0
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
Labskaus	25.0
Lachs (Salm)	0.0
Lachs gebraten	3.0
Lachs Konserve in Öl, abgetropft	1.0
Lachs Konserve, abgetropft	0.0
Lakritze	4.0
Lammbraten mit Soße	8.0
Lammragout mit Soße	2.0
Landjäger	8.0



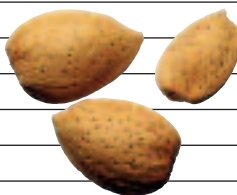
Languste (Spiny/Rocklobster)	0.0
Lasagne al forno (Überbackene grüne Nudeln)	53.0
Laugengebäck	11.0
Leberkäse gebraten	11.0
Leberknödel	60.0
Leberpastete	51.0
Leberpreßsack einfach	29.0
Lebertran	0.0
Leberwurst fettarm, frisch	46.0
Leinöl	25.0
Leinsamen entölt entfettet	0.0
Leinsamen frisch	5.0
Leipziger Allerlei Gemüse	67.0
Leng gegart	0.0
Liebesperle	0.0
Liköre	0.0
Likörwein süß und trocken	0.0
Limabohne gegart	33.0
Limabohne getrocknet	149.0
Limabohne Konserve gegart	32.0
Limburger Fettstufe	20.0
Limette frisch	3.0
Limonaden	0.0
Linsen gekeimt frisch	5.0
Linsen reif frisch	223.0
Linsen reif gegart	93.0
Linsen reif Konserve	55.0
Linseneintopf	69.0
Linzertorte	19.0
Loganbeere Konserve abgetropft	9.0
Löwenzahn frisch	600.0
Löwenzahn frisch gegart	634.0
Luzernensprossen (Alfalfa) frisch	5.0
Lyoner fettarm	13.0
Lyoner Wurst	12.0





# M

Macadamianuß frisch	0.0
Magermilchpulver	1.0
Maggi	0.0
Maifisch	0.0
Maifisch Präserve, abgetropft	1.0
Mais Mehl	40.0
Mais Stärke	20.0
Mais Vollkorn	40.0
Maiskeimöl	60.0
Maiskeks glutenfrei	23.0
Makrele gegart, geräuchert	0.0
Makrele Konserve in Öl, abgetropft	1.0
Makrele Konserve, abgetropft	0.0
Malzbier	0.0
Malzkaffee (Getränk)	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
Mangold frisch gegart	414.0
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
Marshmallow	0.0
Marzipan	0.0
Matjeshering gegart	0.0
Matjeshering Konserve, abgetropft	0.0
Maultaschen schwäbisch	95.0

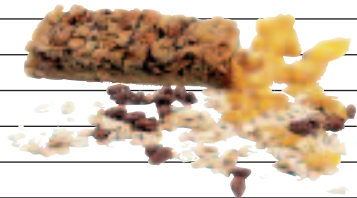


Mayonnaise 50%	8.0
Mayonnaise 80% Fett	75.0
Mayonnaise gestreckt	11.0
Meeräsche	0.0
Meeräsche Präserve, abgetropft	1.0
Meerforelle Präserve, abgetropft	1.0
Meerrettich frisch	50.0
Meerrettich frisch gegart	55.0
Meerrettich-Sahne-Soße	17.0
Meerrettichsoße	5.0
Mehlmischung für Brot glutenfrei	24.0
Mehlschmarren (Süddeutsche Mehlspeise)	15.0
Mehrkornflocken mit Zucker/Honig geröstet	27.0
Melde (Gartenmelde) gegart	414.0
Mettwurst grob	14.0
Mettwurst luftgetrocknet	14.0
Mettwurst streichfähig	13.0
Miesmuschel (See-Pfahlmuschel) gegart	0.0
Milchreis	3.0
Milchschokolade	2.0
Milchspeiseeis	3.0
Minestrone	54.0
Miso	30.0
Mispel frisch	0.0
Mohn frisch	0.0
Mohnöl	500.0
Mohnrolle aus Hefeteig fettarm	17.0
Möhrensalat süß/sauer+A394	26.0
Mohrrübe frisch	47.0
Mohrrübe gegart	50.0
Mohrrübe Gemüsesaft	49.0
Mohrrübe getrocknet	419.0
Mohrrübe Konserve, abgetropft	48.0
Molkenkäse	50.0
Molkenpulver	0.0



# N

Morchel	15.0
Morchel Konserve, abgetropft	17.0
Mortadella norddeutsch	12.0
Mozarella	20.0
Multi-Vitamin-Nektar mit Süßstoff	3.0
Mungobohnen reif	130.0
Mungobohnensprossen	5.0
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
Müslikeks aus Vollkornteig	27.0
Müslikeks glutenfrei	41.0
Müsli-Riegel	20.0
Napfkuchen (Gugelhupf) aus Hefeteig fettreich	22.0
Napfkuchen mit Sultaninen und Korinthen aus Rührm	24.0
Nasi Goreng	33.0
Natürliches Mineralwasser mit/ohne Kohlensäure	0.0
Nizzaer Salat mit Thunfisch	28.0
Nougat	3.0
Nougat für Diabetiker	9.0
Nudelsalat	15.0
Nudelsuppe mit Hühnerfleisch	3.0
Nürnberger Lebkuchen	16.0
Nüsse	1.0
Nußkuchen	25.0
Nußmus	9.0
Nuß-Nougat-Creme süß	7.0
Nußsahnetorte	23.0
Obst frisch	4.0
Obst Fruchtnektar	2.0
Obst Fruchtsaft	4.0
Obst Konfitüre	1.0



# O

Obstessig	0.0
Obstkuchen (allgemein)	11.0
Obstkuchen aus Hefeteig fettarm	9.0
Obstkuchen aus Mürbeteig fettreich	11.0
Obstkuchen aus Quarkölteig	12.0
Obstmischung Konserve abgetropft	5.0
Obstmischung tiefgefroren	4.0
Obstsalat	4.0
Obsttorte aus Mürbeteig fettreich mit Tortenguß	15.0
Obsttorte mit Beerenobst	14.0
Obstwein	0.0
Ochenschwanzsuppe gebunden A482	9.0
Ochenschwanzsuppe klar mit Suppengemüse	17.0
Okra frisch	5.0
Okra gegart	6.0
Oliven	0.0
Olivenöl	50.0
Omelett	50.0
Omelett mit Pilzen	38.0
Orange frisch	3.0
Orange Fruchtnektar	2.0
Orange Fruchtsaft	3.0
Orange Konfitüre	1.0
Orange Konzentrat	19.0
Orangen-Nektar mit Süßstoff	1.0
Orangensaft mit Süßstoff	1.0
Ovomaltine	1.0
Paella	15.0
Palatschinken	14.0
Palmenherz frisch	50.0
Palmenherz gegart	56.0
Palmenherz Konserve, abgetropft	52.0
Palmkernfett	0.0
Palmöl	8.0
Paniermehl glutenfrei	36.0



Paprikasalat mit Dressing	25.0
Paprikaschote gefüllt mit Hackfleisch	22.0
Paprikaschoten frisch	14.0
Paprikaschoten gegart	16.0
Paprikaschoten gesäuert	7.0
Paprika-Tomaten-Salat mit Dressing	38.0
Paranuß frisch	0.0
Parmesan	35.0
Pastinake frisch	50.0
Pastinake gegart	49.0
Pellkartoffeln	24.0
Perlhuhn Fleisch mit Haut frisch	0.0
Perlzwiebel Konserve, abgetropft	326.0
Petersilienblatt frisch	790.0
Pfälzer Saumagen	27.0
Pfälzer/Augsburger/Regensburger	8.0
Pfannkuchen	12.0
Pfeffernüsse	17.0
Pfefferschoten frisch	5.0
Pfefferschoten gegart	6.0
Pferd Fleisch	0.0
Pfifferling frisch	15.0
Pfifferling getrocknet	156.0
Pfifferling Konserve, abgetropft	17.0
Pfirsich getrocknet	55.0
Pflanzliche Öle Linolsäure <30%	50.0
Pflaumen getrocknet	50.0
Pflaumen Konfitüre	2.0
Pflaumenmus	0.0
Pickles süß milchsauer	1.0
Pilgermuschel gegart	0.0
Pilze frisch	14.0
Pilze gegart	16.0
Pilze getrocknet	194.0
Pilze Konserve	8.0



Pinienkern frisch	0.0
Pistazie frisch	49.0
Pistazie geröstet und gesalzen	0.0
Pizza	13.0
Plattfische gegart	0.0
Plätzchen eiweißarm glutenfrei natriumarm	6.0
Plätzchen Kekse	12.0
Plockwurst	11.0
Plockwurst einfach	9.0
Polenta (Gebackener Maisbrei)	11.0
Pollack (Köhler)	0.0
Pommes Frites	23.0
Pommes Frites frisch (roh)	24.0
Porree (Lauch) gegart	224.0
Porree frisch	200.0
Portulak frisch	200.0
Portulak gegart	224.0
Poularde frisch	0.0
Pralinen	1.0
Preßkopf rot/Panhas	24.0
Preßköpfe	14.0
Preßwurst	11.0
Printen	8.0
Provolone Vollfettstufe	26.0
Prunkbohnen	25.0
Puffreis	1.0
Puffreis mit Zucker/Honig geröstet	3.0
Pumpernickel	31.0
Pute Brust frisch	0.0
Pute Schenkel frisch	0.0
Pute Truthahn gegart	0.0
Putenei Vollei frisch	45.0
Putenschnitzel	15.0
Quark Fettstufe	50.0
Quark Halbfettstufe	23.0



## R

Quark Magerstufe	1.0
Quark mit Früchten Fettstufe	21.0
Quark mit Früchten Halbfettstufe	11.0
Quark mit Kräutern Fettstufe	135.0
Quarkknödel	15.0
Quarkstrudel	15.0
Quark-Tasche aus Quarkölteig	12.0
Quiche Lorraine	21.0
Quitte frisch	0.0
Quitte frisch gegart	0.0
Quitte Konfitüre	0.0
Radicchio frisch	200.0
Radieschen frisch	50.0
Ragout fin	23.0
Raquelette Rahmstufe	28.0
Ratatouille	51.0
Ravioli mit Tomatensoße überbacken	81.0
Rebhuhn frisch	0.0
Reh Fleisch (ma) frisch gegart	0.0
Reh Fleisch (mf) frisch gegart	0.0
Reh gegart	0.0
Reis geschält gegart	0.0
Reis halbpoliert gegart	0.0
Reis Mehl	1.0
Reis parboiled gegart	0.0
Reis Stärke	0.0
Reis ungeschält gegart	0.0
Reisbrei	4.0
Reisfleisch	36.0
Reissalat mit Thunfisch und Tomaten	1.0
Remoulade 65% Fett	60.0
Remouladensoße	64.0
Ren gegart	0.0
Renke frisch gegart Fischzuschnitt	0.0
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 Blut	0.0
Rind Bratenfleisch frisch	13.0
Rind Brustkern frisch	12.0
Rind Fehlrippe frisch	13.0
Rind Fettgewebe (subcutanes Fettgewebe)	0.0
Rind Filet (Lende)	13.0
Rind Filet frisch	13.0
Rind Fleisch fett (fe)	12.0
Rind Fleisch gegart	14.0
Rind Fleisch Knochen mit Küchenabfall	1.0
Rind Fleisch Konserve	9.0
Rind Fleisch mager (ma)	13.0
Rind Fleisch mittelfett (mf)	12.0
Rind Fleischdünnung frisch	11.0
Rind Fleischfett (intermuskuläres Fettgewebe)	0.0
Rind Fleischschnitte frisch	13.0
Rind Gulasch frisch	13.0
Rind Hackfleisch frisch	11.0
Rind Herz gegart	0.0
Rind Hinterhese mager (ma)	13.0
Rind Hirn gegart	0.0
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 Lunge gegart	0.0
Rind Magen/Kutteln gegart	0.0
Rind Milz gegart	0.0





Rind Muskelfleisch	13.0
Rind Nacken (Kamm)	13.0
Rind Niere gegart	0.0
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 Vorderhesse	13.0
Rind Zunge gegart	0.0
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
Rindertalg	0.0
Rindfleischsülze	16.0
Rippchen gekocht, mit Soße	12.0
Roastbeef Rind gebraten	37.0
Roggen Flocken	30.0
Roggen Keim	160.0
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

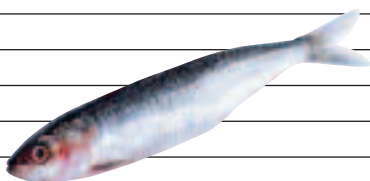


Romadur Dreiviertelfettstufe	15.0
Romadur Fettstufe	20.0
Romadur Rahmstufe	25.0
Romadur Vollfettstufe	25.0
Romanosalat frisch	200.0
Roquefort	0.0
Rosenkohl frisch	250.0
Rosenkohl gegart	249.0
Rosinenbrot glutenfrei	16.0
Rosinenkuchen aus Rührmasse	20.0
Rostbratwurst mit Brötchen und Senf	8.0
Rösti	26.0
Rotbarsch (Goldbarsch) gegart	0.0
Rotbarsch geräuchert	0.0
Rotbarsch in Dillsoße	5.0
Rote Grütze	3.0
Rote Rübe (Rote Beete) gegart	5.0
Rote Rübe frisch	5.0
Rote Rübe Gemüsesaft	5.0
Rote Rübe Konserve, abgetropft	5.0
Roter Thun	0.0
Rotkappe frisch	15.0
Rotkohl (Blaukraut) gegart	103.0
Rotkohl frisch	100.0
Rotkohl Konserve gegart	103.0
Rotwein leicht	0.0
Rotwein schwer	0.0
Rotwurst	29.0
Rotzunge frisch gegart Fischzuschnitt	0.0
Rotzunge Zwergzunge (Limande) gegart	0.0
Rouladen/Rollbraten mit Soße	22.0
Rüben frisch	47.0
Rüböl (Rapsöl)	150.0
Rührei	43.0
Rührei mit Speck	41.0

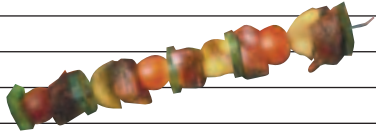




Rum	0.0
Rumpsteak	15.0
Rumtopf	7.0
Russisch-Brot aus Baisermasse	8.0
Saccharin-Cyclamat-Mischung flüssig	0.0
Saccharin-Cyclamat-Mischung Tabletten	0.0
Sachertorte	22.0
Saflorsaat frisch	0.0
Sago	0.0
Sagopalme frisch	89.0
Salami ungarische Art	12.0
Salat griechisch	123.0
Salat italienisch	25.0
Salatgemüse frisch	133.0
Salatmayonnaise 50% Fett	40.0
Salzburger Nockerln	35.0
Salzstangen	5.0
Sanddornbeere Fruchtsaft	11.0
Sardelle (Anchovis)	0.0
Sardellenpaste	2.0
Sardine gegart	0.0
Sardine Konserve in Öl, abgetropft	1.0
Sardinops	0.0
Satsuma frisch	3.0
Sauerampfer frisch	600.0
Sauerbraten mit Soße	37.0
Sauerkirsche Fruchtnektar	4.0
Sauerkirsche Konfitüre	2.0
Sauerkraut abgetropft frisch	80.0
Sauerkraut frisch gegart	87.0
Sauerkraut Konserve abgetropft	81.0
Sauerkraut Saft	82.0
Sauermilchkäse Magerstufe	1.0
Saumagen gefüllt, mit Soße	21.0
Saure Sahnesoße mager	29.0



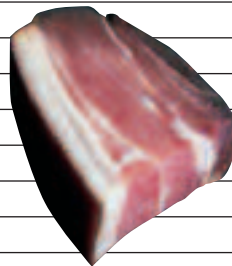
Schaf Bratenfleisch (ma) frisch	0.0
Schaf Filet	0.0
Schaf Fleisch gegart	0.0
Schaf Gulasch (ma) frisch	0.0
Schaf Keule (ma) frisch	0.0
Schaf Kochfleisch (ma) frisch	0.0
Schaf Kotelett	0.0
Schaf Lende (Filet) mager(ma)	0.0
Schaf Rücken (Kotelett) (ma) frisch	0.0
Schaf Schulter (Bug) (ma) frisch	0.0
Schaf Steak	0.0
Schafskäse	30.0
Schafsmilch	7.0
Schalotte frisch	310.0
Schaschlik	62.0
Scheiblette	25.0
Schellfisch gegart, geräuchert	0.0
Schichtkäse Halbfettstufe	5.0
Schichtkäse Viertelfettstufe	2.0
Schildkröten gegart	0.0
Schildmakrele	0.0
Schillerwein/Rotling	0.0
Schinkenfleckerln (Schinkennudeln)	20.0
Schinken-Käse-Toast	39.0
Schinkensalami	12.0
Schinkenwurst	12.0
Schinkenwurst roh	13.0
Schlagsahne 30 % Fett	30.0
Schlagsahne 40% Fett	40.0
Schleie gegart	0.0
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 schnittfest Viertelfettstufe	5.0
Schmelzkäse Vollfettstufe	25.0
Schnecken aus Hefeteig fettarm	14.0
Schnecken gegart	0.0
Schneebällchen	34.0
Schnittkäse	30.0
Schnittkäse Dreiviertelfettstufe	16.0
Schnittkäse halbfest	23.0
Schnittkäse Rahmstufe	30.0
Schnittlauch frisch	570.0
Schnittsalat frisch	200.0
Schokokeks glutenfrei	16.0
Schokolade gefüllt mit Milch/Joghurt	2.0
Schokoladenflammeri	6.0
Schokoladenkuchen aus Rührmasse	18.0
Schokoladenwaren milchfrei	0.0
Schoko-Müsli	25.0
Scholle (Goldbutt) gegart	0.0
Schorle	0.0
Schupfnudeln	25.0
Schwarzer Heilbutt	0.0
Schwarzwälder Kirschtorte	23.0
Schwarz-Weiß-Gebäck aus Mürbeteig	23.0
Schwarzwurzel frisch	40.0
Schwarzwurzel gegart	42.0
Schwarzwurzel Konserve, abgetropft	40.0
Schwedenmilch vollfett	4.0
Schwein Bauch	16.0
Schwein Bauchspeck	0.0
Schwein Blut	0.0
Schwein Bratenfleisch	17.0
Schwein Brust (Brustspitze)	16.0



Schwein Eisbein (Haxe) frisch	16.0
Schwein Eisbein hinten	16.0
Schwein Eisbein vorn (mf) frisch gegart (gekocht)	19.0
Schwein Fettgewebe (subcutanes Fettgewebe)	0.0
Schwein Filet	18.0
Schwein Fleisch Backe gegart	15.0
Schwein Fleisch fett (fe)	15.0
Schwein Fleisch mager (ma)	18.0
Schwein Fleisch mittelfett (mf)	16.0
Schwein Fleischfett frisch (intermusculares Fettgewebe)	0.0
Schwein Flomen (Bauchfett)	0.0
Schwein Gulasch	17.0
Schwein Hackfleisch frisch	14.0
Schwein Herz gegart	0.0
Schwein Hirn gegart	0.0
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 Lunge gegart	0.0
Schwein Magen gegart	0.0
Schwein Milz gegart	0.0
Schwein Muskelfleisch	18.0
Schwein Nacken (Kamm)	16.0
Schwein Niere gegart	0.0
Schwein Roulade	18.0
Schwein Rücken (Kotelett)	17.0
Schwein Rückenspeck	0.0
Schwein Schinken gekocht ungeräuchert	16.0
Schwein Schinken roh geräuchert	19.0
Schwein Schinkenspeck	0.0
Schwein Schnitzel	17.0



Schwein Schulter (Bug)	17.0
Schwein Speck durchwachsen (Frühstücksspeck)	0.0
Schwein Speck und Schinken	0.0
Schwein Steak	17.0
Schwein Wamme	8.0
Schwein Zunge gegart	0.0
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
Schweineragout mit Soße	8.0
Schweineroulade mit Soße	26.0
Schweineschmalz/-fett	0.0
Schweineschnitzel paniert	15.0
Schweinesteak	17.0
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
Seezungenfilet gratiniert	22.0
Sellerie frisch	19.0
Semmelbrösel	0.0
Semmelknödel	34.0
Senf	0.0
Senfsoße	3.0
Serbische Bohnensuppe	14.0
Sesam frisch	2.0
Sesam geröstet	15.0
Sheabutter	0.0
Shiitakepilz frisch	15.0
Shiitakepilz Konserve, abgetropft	17.0



Simonsbrot	31.0
Sojabohnen	60.0
Sojabohnen getrocknet	176.0
Sojabohnen Konserve, abgetropft	64.0
Sojabratlinge (naß)	57.0
Sojaweiß texturiert	0.0
Sojamehl (entfettet) entbittert	20.0
Sojamehl vollfett	200.0
Sojamilch flüssig	20.0
Sojaöl	3.0
Sojapaste	6.0
Sojaschrot	20.0
Sojasoße Fertigprodukt	0.0
Sojasprossen frisch	14.0
Sojasprossen gesäuert abgetropft	13.0
Sojasteak Trockenprodukt	74.0
Sojateigwaren Bandnudeln	58.0
Sojawürstchen Konserve	35.0
Sommersalat (Möhren Kohlrabi Gurke Joghurt)	34.0
Sonnenblumenkern frisch	0.0
Sonnenblumenkern geröstet	14.0
Sonnenblumenkernmehl	0.0
Sonnenblumenöl	6.0
Sorbit	0.0
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
Spargelrahmsuppe	6.0



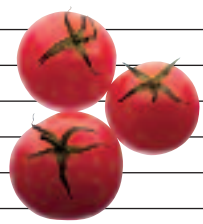
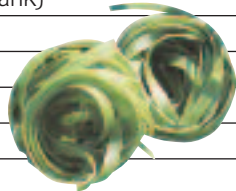


Spätzle	21.0
Speisesalz	0.0
Spekulatius aus Mürbeteig	24.0
Spiegelei	50.0
Spinat frisch	280.0
Spinat frisch gegart	288.0
Spinat Gemüsesaft	286.0
Spinat Konserve gegart	286.0
Spinat tiefgefroren gegart	302.0
Springerle	13.0
Sprossen- und Lauchgemüse	310.0
Sprotte	0.0
Sprotte geräuchert	0.0
Sprotte Konserve, abgetropft	0.0
Stangenbohnen grün	22.0
Steinbutt (Kleist) gegart	0.0
Steinmetzbrot	29.0
Steinpilz frisch	15.0
Steinpilz getrocknet	113.0
Steinpilz Konserve, abgetropft	17.0
Steppenkäse Vollfettstufe	25.0
Stint frisch Fischzuschnitt	0.0
Stint Präserve, abgetropft	1.0
Stockfisch tiefgefroren	0.0
Stout (Porter)	0.0
Strauchbohnen frisch	30.0
Straucherbsen reif frisch	150.0
Streuselkuchen aus Hefeteig fettreich	16.0
Streuselteig Fertigmischung	0.0
Studentenfutter mit Erdnüssen	17.0
Stutenmilch	2.0
Stuttgarter Leberkäse	13.0
Sultaninen	40.0
Sülze auf Berliner Art	7.0
Suppe hell gebunden	2.0



# T

Suppe klar aus Fleischextrakt	2.0
Suppen klar A645	5.0
Suppenhuhn gegart	0.0
Suppenklöße aus Mark	68.0
Süßmolke	0.0
Tafelwasser mit Kohlensäure	0.0
Tamarinden (Sauerdattel) reif frisch	150.0
Tangerine frisch	3.0
Tapioka	0.0
Taro frisch	23.0
Tatar (Schabefleisch) frisch	13.0
Taube gegart	0.0
Tee schwarz fermentiert (Getränk)	0.0
Tee schwarz mit Milch und Zucker (Getränk)	0.0
Tee schwarz mit Zucker und Zitrone (Getränk)	0.0
Teigwaren eifrei	0.0
Teigwaren eifrei gegart	0.0
Teigwaren glutenfrei	20.0
Teigwaren mit hohem Ei Gehalt	0.0
Teigwaren mit hohem Ei Gehalt gegart	0.0
Teigwaren mit Spinat	86.0
Teigwaren mit Spinat gegart	32.0
Thunfisch gegart	0.0
Thunfisch Konserve in Öl, abgetropft	1.0
Thunfisch Präserve, abgetropft	1.0
Tilsiter Dreiviertelfettstufe	17.0
Tilsiter Vollfettstufe	27.0
Tintenfisch frisch fritiert	0.0
Tintenfisch gegart	0.0
Toastbrot eiweißarm glutenfrei natriumarm	13.0
Tofu fest	50.0
Tomaten frisch	9.0
Tomaten frisch gegart	11.0
Tomaten gefüllt mit Hackfleisch	32.0
Tomaten Gemüsesaft	9.0



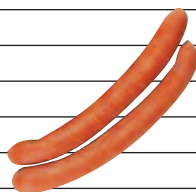
Tomaten Konserve	6.0
Tomaten Konzentrat	108.0
Tomatencremesuppe	5.0
Tomaten-Gurken-Salat mit Sahne	24.0
Tomatenmark	20.0
Tomaten-Paprika Sauerkonserve	2.0
Tomatensalat mit Dressing	56.0
Tomatensoße	16.0
Topinambur (Erdartischocke)	23.0
Tortengußpulver	20.0
Traubenkernöl	280.0
Trinkmilch mit Kakao/Schokolade	3.0
Trockenhefe	0.0
Trüffel frisch	15.0
Trüffel Konserve, abgetropft	17.0
Tutti-Frutti	9.0
Vanilleflammeri	8.0
Vanillekipferl aus Rührmasse	28.0
Vanillepudding	5.0
Vanillinzucker	0.0
Vegetarische Pasteten	27.0
Vegetarische Pasteten mit Gemüse natriumarm	26.0
Vegetarische Pasteten mit Pilzen	11.0
Venusmuschel	0.0
Vollkornbrot	31.0
Vollkornbrötchen	21.0
Vollkornbrot-Weizenvollkornbrot	20.0
Vollkornkeks	34.0
Vollkornteigwaren	0.0
Vollkornteigwaren gegart	0.0
Vollkornzwieback für Diabetiker	29.0
Vollmilchpulver	25.0
Vollmilchschokolade für Diabetiker	1.0
Wachsbohnen frisch	25.0
Wachsbohnen gegart	28.0



Wachsbohnen Konserve, abgetropft	25.0
Wachtel Fleisch mit Haut frisch	0.0
Waffel-Maisbrot glutenfrei	29.0
Waffeln	50.0
Waffeln eiweißarm glutenfrei	19.0
Waffeln glutenfrei	13.0
Wal gegart	0.0
Wald-Erdbeere frisch	13.0
Waldorfsalat mit Mayonnaise	46.0
Walnuß frisch	2.0
Walnußöl	15.0
Walöl	0.0
Wasserkastanie (Wassernuß chin., Sumpfsimse süß)	0.0
Weichkäse	20.0
Weinbrand	0.0
Weinkäse Vollfettstufe	25.0
Weintrauben getrocknet	39.0
Weißbrot glutenfrei	15.0
Weißbrot-Weizenbrot	9.0
Weißbrot-Weizenbrot mit Rosinen	12.0
Weißbrot-Weizentoastbrot	9.0
Weißer Rübe (Mairübe Herbstrübe) gegart	5.0
Weißer Rübe frisch	5.0
Weißer Preßkopf	15.0
Weißer Thun (Albacore)	0.0
Weißer Thun Konserve, abgetropft	0.0
Weißherbst	0.0
Weißherbst (Qualitätswein rosé)	0.0
Weißkohl (Weißkraut) gegart	83.0
Weißkohl frisch	80.0
Weißkohl-Möhren-Salat mit Dressing	68.0
Weißlacker Vollfettstufe	23.0
Weißsekt	0.0
Weißwein halbtrocken, lieblich, trocken	0.0
Weißwurst Münchener	20.0



Weizen Flocken	17.0
Weizen Grieß	30.0
Weizen Keim	131.0
Weizen Keimflocken	131.0
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
Wels gegart	0.0
Westfälischer Panhas	9.0
Whisky	0.0
Wiener Sandtorte	31.0
Wiener Schnitzel	12.0
Wiener Würstchen Konserve	9.0
Wildente gegart	0.0
Wildkaninchen gegart	0.0
Wildragout mit Soße	24.0
Wildschwein Fleisch frisch (Durchschnitt)	0.0
Wilstermarsch Vollfettstufe	25.0
Windbeutel aus Brandmasse mit Sahne und Kirschen	37.0
Wirsingkohl frisch	100.0
Wirsingkohl gegart	102.0
Worcestersoße	38.0
Wurst- und Fleischwaren fettarm	13.0
Würstchen fettarm	9.0
Würstchen Konserve	11.0
Wurstsalat	35.0
Wurzelpetersilie frisch	50.0
Wurzelpetersilie gegart	54.0
Wurzel- und Knollengemüse	47.0



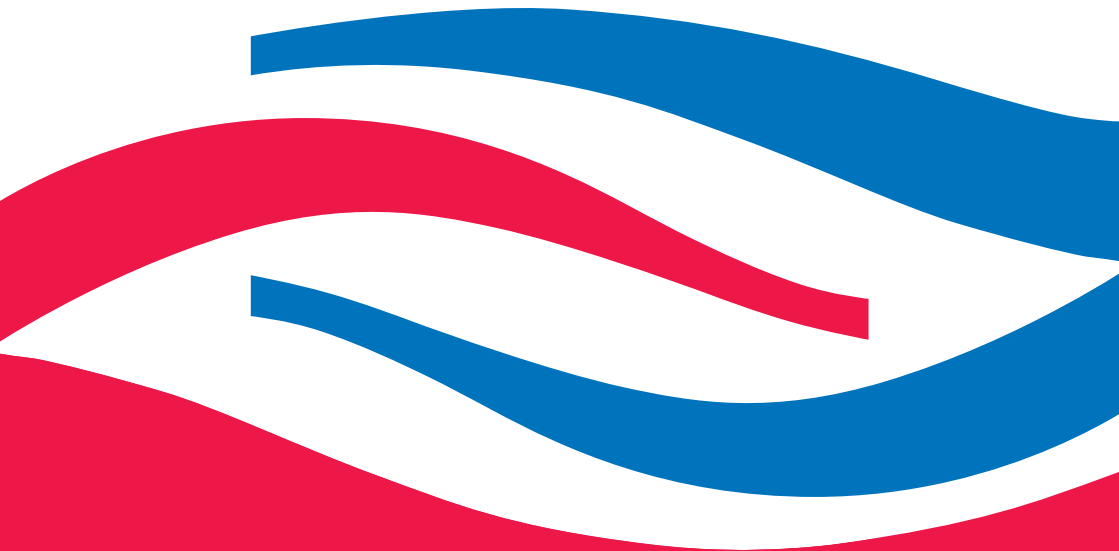
# Y Z

Wurzel-und Knollengemüsesuppen Trockenprodukt	3.0
Yamswurzel	23.0
Zander (Hechtbarsch) gegart	0.0
Zaziki	55.0
Zichorienkaffee (Getränk)	0.0
Ziege Fleisch gegart	0.0
Ziegenmilch	4.0
Zigeuner-Grillsoße	68.0
Zimtsterne aus Baisermasse	0.0
Zitrone frisch	3.0
Zitrone Fruchtsaft	2.0
Zitrone Konzentrat	15.0
Zitronenkeks glutenfrei	13.0
Zitronenmarinade	26.0
Zitrusfrüchte	3.0
Zucchini (Squash summer) gegart	6.0
Zucchini frisch	5.0
Zucker braun Rohzucker	0.0
Zucker weiß	0.0
Zuckererbsen	30.0
Zuckermais (Gemüsemais) gegart	4.0
Zuckermais frisch	4.0
Zuckermais Konserve	3.0
Zungenwurst hell	9.0
Zwetschge getrocknet	53.0
Zwetschge Konfitüre	2.0
Zwetschgenkuchen aus Mürbeteig	18.0
Zwieback	5.0
Zwieback eifrei	5.0
Zwieback glutenfrei	33.0
Zwiebelkuchen	123.0
Zwiebeln frisch	310.0
Zwiebeln frisch gegart	348.0
Zwiebeln getrocknet	3379.0
Zwiebeln Pulver	3415.0
Zwiebelsuppe klar	91.0



### **Literatur-Empfehlungen**

- Ernährungsratgeber Vitamin K , Trias- Verlag, Stuttgart, 2007
- Gut leben mit Gerinnungshemmern, Trias-Verlag, Stuttgart, 3. Auflage,
- [www.staff.uni-mainz.de/goldinge/index.htm](http://www.staff.uni-mainz.de/goldinge/index.htm)



9 255 - 0004

**MEDA**

MEDA Pharma GmbH & Co. KG Æ 61352 Bad Hom  
burg