

# PureLiving100®-Gesundheitsprojekt

## Nährwertetabelle je 100 g

Gruppe	Lebensmittel	KH	g/KHE	Fett	g/FE	Eiweiß	KCAL	Ballast
	Butter	0	–	83,2	12	0,7	751	0
	Buttermilch	4	250	0,5	2000	3,5	37	0
	Butterschmalz (Ghee)	0	–	99,5	10	0,3	885	0
	Frischkäse	3,2	313	23,6	42	13,8	284	0
	Joghurt (min. 3,5% Fett)	4,4	227	3,8	263	3,9	70	0
	Mascarpone	3,6	278	48	21	4,6	460	0
	Sahne (min. 30% Fett)	3,5	286	31,7	32	2,4	308	0
	Sauermilch	4	250	3,5	286	3,4	255	0
	Sauerrahm	3,5	286	18	56	2,8	189	0
	Topfen / Quark	2,7	370	5,1	196	12,5	109	0
	Vollmilch (min. 3,5% Fett)	4,7	213	3,6	278	3,4	65	0
Milchersatz- produkte	Cashewjoghurt	6,6	152	3,9	256	1,4	68	0
	Haferdrink natur	7	143	2	500	0,8	47	0,5
	Hirsedrink	9	111	1,5	667	0,5	50	0
	Kokosdrink	1,1	909	2,1	476	0,1	25	0,2
	Kokosjoghurt	4,5	222	11,9	84	0,8	128	0
	Mandel-Schlagrahm (Soyana)	2,4	417	34	29	1,4	320	0
	Mandeldrink	4,1	244	2,2	455	1	41	0,8
	Mandeljoghurt	5	200	3,3	303	0,5	52	1,3
	Pflanzenmargarine (Alsana)	0,5	2000	80	13	0,5	720	0
	Reisdrink (Vollreis)	9	111	1,5	667	0,4	49	0
	Soja-Sauerrahm (Soyana)	2,1	476	25	40	2,8	246	0
	Sojadrink	0,45	2222	2,1	476	3,8	37	0,5
	Sojajoghurt	0	–	2,9	345	4,8	46	0
Käse	Bergkäse (Vollfettstufe)	0	–	30	33	28,9	384	0
	Edammer	0	–	28,3	35	24,8	354	0
	Emmentaler	0,5	2000	31,4	32	29	400	0
	Gouda	0	–	25,4	39	25,5	334	0
	Mozzarella (Büffel)	0	–	16,1	62	19,9	225	0
	Parmesan	0,1	10000	25,8	39	35,6	375	0
	Pecorino (Schaf)	0	–	33	30	22	385	0
	Tilsitter	0	–	27,7	36	26,3	358	0
Ei	Hühnerei	0,7	1429	11,4	88	12,5	155	0
	Eidotter	0,3	3333	31,9	31	16,1	353	0
	Eiklar	0,7	1429	0,0	–	11,1	47	0

Gruppe	Lebensmittel	KH	g/KHE	Fett	g/FE	Eiweiß	KCAL	Ballast
Fleisch	Huhn (Brust ohne Haut)	0	–	1,1	909	23	102	0
	Huhn (Flügel mit Haut)	0	–	16	63	17	215	0
	Lamm	0	–	3,7	270	20,8	117	0
	Pute/Truthahn	0	–	1	1000	24,1	105	0
	Reh/Hirsch	0	–	3,3	303	20,6	112	0
	Rindfleisch (Filet)	0	–	4	250	21,2	121	0
	Rindfleisch (Tafelspitz)	0	–	12	83	19	192	0
	Rohschinken	0	–	16	63	32	272	0
	Schweinefleisch (Bauch)	0	–	21	48	18	261	0
	Schweinefleisch (Filet)	0	–	2	500	22	106	0
Fisch & Co	Forelle/Lachsforelle	0	–	2,7	370	19,5	103	0
	Garnelen/Shrimps	0	–	1,4	714	18,6	87	0
	Karpfen	0	–	4,8	208	18	115	0
	Lachs	0	–	13,6	74	19,9	202	0
	Makrele	0	–	11,9	84	18,7	182	0
	Muscheln	2,2	455	1,3	769	13,8	75	0,5
	Thunfisch	0	–	15,5	65	21,5	226	0
	Tintenfisch/Octopus	0	–	0,9	1111	16,1	73	0
	Zander	0	–	0,7	1429	19,2	83	0
	Getreide	Amaranth	56,8	18	8,8	114	14,6	365
Braunhirse		65,9	15	4,8	208	9,3	363	13
Buchweizen		71,0	14	1,7	588	9,1	336	3,7
Dinkel		60,3	17	1,7	588	15,8	320	10
Hafer		55,7	18	7,1	141	9,9	326	9,7
Haferflocken		58,7	17	7	143	12,5	348	10
Hirse		68,8	15	3,9	256	9,8	350	3,8
Mais		64,2	16	3,8	263	8	323	9,7
Quinoa		58,5	17	5	200	14,8	334	0
Reis (Naturreis)		74,1	13	2,2	455	7,2	345	2,2
Roggen		60,7	16	1,7	588	8,8	294	13,2
Rollgerste		71,0	14	1,4	714	10	346	8,7
Stärke (auch Kuzu, Tapioka e		85,9	12	0,1	10000	0,4	351	1

Gruppe	Lebensmittel	KH	g/KHE	Fett	g/FE	Eiweiß	KCAL	Ballast
Gemüse	Algen	7,3	137	2,5	400	14,4	109	38,1
	Artischocke	2,6	385	0,1	10000	2,4	22	10,8
	Aubergine	2,5	400	0,2	5000	1,2	17	2,8
	Austernpilze	0	0	0,2	5000	2,3	11	5,9
	Avocado	0,4	2500	23,5	43	1,9	221	1,4
	Bambussprossen	1	1000	0,3	3333	2,5	17	2,2
	Blumenkohl	2,3	435	0,3	3333	2,5	22	2,9
	Bohne (grün)	5,1	196	0,2	5000	2,4	33	1,9
	Brokkoli	2,7	370	0,2	5000	3,8	29	3
	Champignon	0,6	1667	0,3	3333	2,7	16	2
	Chinakohl	1,2	833	0,3	3333	1,1	12	1,9
	Eierschwammerl	0,2	5000	0,5	2000	1,6	11	2
	Endivie	1,2	833	0,2	5000	1,8	14	1,2
	Erbse (grün)	12,3	81	0,5	2000	6,6	81	4,3
	Feldsalat	0,8	1250	0,4	2500	1,8	14	1,5
	Fenchel	3,9	256	0,3	3333	1,1	23	3,3
	Gartenkresse	2,5	400	0,7	1429	4,2	33	3,5
	Grünkohl	2,5	400	0,9	1111	4,3	37	4,2
	Gurke	1,8	556	0,2	5000	0,6	12	0,5
	Karotte/Möhre	4,8	208	0,2	5000	1	26	3,6
	Kartoffel	14,8	68	0,1	10000	2	70	2,1
	Knoblauch	28,4	35	0,1	10000	6,1	139	1,8
	Kochbanane	31	32	0	–	1	120	2,3
	Kohlrabi	3,7	270	0,2	5000	1,9	24	1,4
	Kraut	3	333	0,2	5000	1,3	20	2,9
	Kräuterseitlinge	3	333	0	–	4	30	7,5
	Kürbis	4,6	217	0,1	10000	1,1	25	2,2
	Mais (Speisemais)	15,7	64	1,2	833	3,3	87	3,9
	Mangold	0,7	1429	0,3	3333	2,1	14	2
	Meerrettich/Kren	11,7	85	0,3	3333	2,8	63	7,5
	Oliven	1,8	556	13,9	72	1,4	138	2,4
	Paprikafrüchte	2,9	345	0,2	5000	1,1	19	3,6
	Pastinake	12,1	83	0,4	2500	1,3	59	2,1
	Petersilie	7,4	135	0,4	2500	4,4	50	4,3
Porree	3,3	303	0,3	3333	2,1	24	2,3	
Radicchio	4	250	0	–	1	23	1	
Radieschen	2,1	476	0,1	10000	1,1	14	1,6	
Rettich	2,4	417	0,2	5000	1,1	15	2,5	

Gruppe	Lebensmittel	KH	g/KHE	Fett	g/FE	Eiweiß	KCAL	Ballast
	Romanesco	6	167	0	–	2	31	3
	Rosenkohl/Kohlsprossen	5,2	192	0,3	3333		43	3,8
	Rote Beete	8,4	119	0,1	10000	1,5	41	2,5
	Rotkraut	3,5	286	0,2	5000	1,5	23	2,9
	Rucola	3	333	1	1000	2	25	2
	Sauerkraut	0,8	1250	0,3	3333	1,5	17	2,1
	Schnittlauch	1,6	625	0,7	1429	3,6	27	2,5
	Schwarzwurzel	10,2	98	0,3	3333	1,3	27	3,2
	Sellerie (Knolle)	2,3	435	0,3	3333	1,6	18	4,2
	Sellerie (Stange)	3	333	0	–	1	16	2
	Shiitake frisch	12	83	0,2	5000	2	42	2,5
	Spargel	2	500	0,2	5000	2	18	1,3
	Spinat	0,6	1667	0,3	3333	2,8	17	2,6
	Steinpilz	0,5	2000	0,4	2500	3,8	21	6
	Süßkartoffel	24,1	41	0,6	1667	1,6	108	3,1
	Tomate	2,6	385	0,2	5000	1	17	1
	Topinambur	4	250	0,4	2500	2,4	54	1,6
	Yamswurzel	22,5	44	0,1	10000	2	112	5,5
	Zichoriee	5	200	0	–	1	22	1
	Zucchini	2,3	435	0,3	3333	2	20	1,1
Zuckerhut	1,5	667	0,2	5000	1,2	16	1,6	
Zwiebel	4,9	204	0,3	3333	1,2	27	1,8	
Obst	Ananas	12,4	81	0,2	5000	0,5	55	1
	Apfel	12	83	0,6	1667	0,3	54	2
	Aprikose	8,5	118	0,1	10000	0,9	43	1,5
	Aronia	9,6	104	0,5	2000	1,4	47	6
	Banane	20	50	0,2	5000	1,2	88	1,8
	Birne	12,4	81	0,3	3333	0,5	55	3,3
	Brombeere	6,2	161	1	1000	1,2	44	3,2
	Dattel	65,1	15	0,5	2000	1,9	276	8,7
	Erdbeere	5,5	182	0,4	2500	0,8	32	1,6
	Feige	12,9	78	0,5	2000	1,3	61	2
	Granatapfel	16	63	0	–	0	77	2
	Grapefruit	7,4	135	0,2	5000	0,6	38	1,6
	Heidelbeere	6,1	164	0,6	1667	0,6	36	4,9
	Himbeere	4,8	208	0,3	3333	1,3	34	4,7
	Holunderbeere	6,5	154	1,7	588	2,5	54	–
Jackfrucht	24	42	0	–	2	94	2	

Gruppe	Lebensmittel	KH	g/KHE	Fett	g/FE	Eiweiß	KCAL	Ballast
	Johannisbeere	6,1	164	0,2	5000	1,3	39	6,8
	Kirsche (sauer)	9,9	101	0,5	2000	0,9	53	1
	Kiwi	9,1	110	0,6	1667	1	51	2,1
	Mandarine	10,1	99	0,3	3333	0,7	46	1,7
	Mango	12,5	80	0,5	2000	0,6	57	1,7
	Maracuja/Passaionsfrucht	9,5	105	0,4	2500	2,4	64	1,4
	Marille	8,5	118	0,1	10000	0,9	43	1,5
	Orange/Apfelsine	8,3	120	0,2	5000	1	42	1,6
	Papaya	2,4	417	0,1	10000	0,5	13	1,7
	Pfirsich	8,9	112	0,1	10000	0,8	41	1,9
	Pflaume	10,2	98	0,2	5000	0,6	48	1,6
	Physalis	11,2	89	0,7	1429	1,9	53	0,8
	Preiselbeere	6,2	161	0,5	2000	0,3	35	2,9
	Wassermelone	8,3	120	0,2	5000	0,6	37	0,2
	Weintraube	15,2	66	0,3	3333	0,7	67	1,5
	Zitrone	3,2	313	0,6	1667	0,7	35	–
	Zuckermelone	12,4	81	0,1	10000	0,9	54	0,7
	Schalenfrüchte	Chiasamen	2,3	435	32	31	21	580
Erdmandel		35	29	24	42	5	435	25
Erdnuss ungesalzen, ungeröstet		10	100	49,4	20	25,6	585	11,4
Hanfsamen geschält		3	333	53	19	31	625	3,5
Hanubu (Hiel)		3	333	58,9	17	23,4	635	–
Haselnuss (ohne Samenschale)		10,5	95	61,6	16	12	644	8,2
Kokosmus		6	167	64	16	7	698	6,8
Kokosnuss		4,8	208	36,5	27	3,9	363	9
Kürbiskerne		14	71	45,6	22	25,5	565	18
Leinsamen		0	0	30,9	32	24,4	376	38,6
Macadamianuss		4	250	73	14	7,5	703	11,4
Mandel (süß)		5,4	185	54,1	18	18,7	583	13,5
Mandelmus		6,2	161	55	18	25	636	1,5
Mohn		4,2	238	42,2	24	20,2	477	20,5
Paranuss		3,6	278	66,8	15	13,6	670	6,7
Pinienkerne		4	250	69	14	14	689	1,9
Pistazie		11,6	86	51,6	19	17,6	581	10,6
Sesam		10,2	98	50,4	20	17,7	565	11,2
Sonnenblumenkerne	12,3	81	49	20	22,5	580	6,3	
Walnuss	10,6	94	62,5	16	14,4	663	6,1	
Zedernkerne	8	125	62	16	19	678	6,1	

Gruppe	Lebensmittel	KH	g/KHE	Fett	g/FE	Eiweiß	KCAL	Ballast
Süßungsmittel	Agavensirup	73,1	14	0	–	0,2	293	0
	Birkenzucker/Xylit	(100)	0	0	–	0	240	0
	Dr. Wunder Ketosüß (Erythrit)	(100)	0	0	–	0	0	0
	Honig (Blütenhonig)	75,1	13	0	–	0,4	302	0
	Kokosblütenzucker	92,1	11	0,3	–	1,4	379	0,5
	Mascobadozucker	96,8	10	0,1	–	0,3	388	2,2
	Weißer Zucker (Rohrzucker)	99,8	10	0	–	0	399	0
	Yaconsirup	73	14	0	–	0	144	0
Naschereien	Dr. Goerg Schokolade (feinbi	30	33	52	19	5,3	613	–
	Nucao (Mittelwerte aus allen	27,7	36	50,7	20	12,2	617,5	–
	Ombar	37,7	27	43,7	23	4,7	545	8,8
	Rawbite (Mittelwerte aus aller	42,1	24	4,9	204	11,9	440	–
	Schokolade (milchfrei, min. 40	47	21	30	33	5,3	479	15
	Schokolade (Milkschokolade	54,1	18	31,5	32	9,2	537	0
Hülsenfrüchte	Azukibohne	40,6	25	1,9	526	20,9	300	19
	Beluga Linsen	40,6	25	1,6	625	23,4	275	17
	Braune Berglinsen	40,6	25	2,6	385	23,4	275	17
	Braune Linsen	49,2	20	1,4	714	23,3	309	17
	Braune Tellerlinsen	40,6	25	1,6	625	23,4	275	17
	Gelbe Linsen	51,6	19	1,7	588	25,9	348	12
	Käferbohne	32,2	31	2,3	435	20,2	282	26
	Kichererbse	44,3	23	5,9	169	18,6	310	16
	Kidneybohne	40	25	1,5	667	24	318	23
	Lupinentempeh	2,3	435	6,7	149	17,4	149	6,5
	Moongbohne	41,5	24	1,2	833	23,1	274	18
	Moongdhal	51	20	1,7	588	25	340	9,3
	Pintobohne	41,8	24	2,1	476	18,4	303	22
	Rote Linsen	51,6	19	1,5	667	25,9	348	12
	Schwarze Bohne	39	26	2,6	385	22	264	21
	Sojabohne	6,3	159	18,3	55	34,9	329	22
	Sojatempeh	1,8	556	7,7	130	18,9	152	6,5
	Tofu geräuchert (Taifun)	2,8	357	9	111	19	170	2,1
	Tofu natur (Taifun)	0,8	1250	7,5	133	15	132	0,7
	Weißer Bohne	34,7	29	1,6	625	20,9	241	23
Teigwaren	Buchweizennudeln	67	15	2,9	345	11	347	1,4
	Linsen-/Erbsennudeln	50	20	1,7	588	23	334	7,8
	Maisnudeln	78	13	1,3	769	7,4	357	4,8
	Reisnudeln (Vollkorn)	72	14	2,8	357	7,5	350	3,2

Gruppe	Lebensmittel	KH	g/KHE	Fett	g/FE	Eiweiß	KCAL	Ballast
<b>Sonstiges</b>	Carob/Johannisbrotkernmehl	52	19	0,3	–	5,3	300	–
	Dr. Wunder Braunhirsepulver	65,9	15	4,8	208	9,3	363	9,7
	Dr. Wunder Hanfproteinpulve	8,2	122	4,5	222	54	319	16
	Kastanienmehl	68,6	15	3,2	313	4,9	327	14
	Kokosmehl	22	45	12,6	79	17,8	354	41,4
	Lupinenmehl	10	100	12	83	40	360	28
	Mandelmehl	7	143	12	83	53	375	16
	Sojamehl	3,1	323	21	48	41	403	19
<b>Getränke</b>	Apfelsaft	11,1	90	0	–	0,1	48	0
	Bier	2,9	345	0	–	0,5	39	0
	Orangensaft	8,7	115	0,1	–	0,7	42	0
	Spirituosen	0	0	0	–	0	224,3	0
	Traubensaft	16,6	60	0	–	0,2	70	0
	Wein	2,5	400	0	–	0,2	70	0
<b>Heißgetränke</b>	Chi Cafe Balance	3,3	303	0,1	–	3,2	150	60
	Chi Cafe Classic	7,6	132	0,1	–	3,3	190	70
	Kakaopulver (schwach entölt)	10,8	93	24,5	41	19,8	343	30,4
	Lupinenkaffee	0,1	–	0,1	–	0,2	1	0
	Lupinenkaffee (instant)	73	14	0,5	–	3,7	347	–
	ReiChi-Cafe	46	22	21	48	6,7	420	–
<p><b>Erläuterungen Nährwerttabelle</b></p> <p><b>KH</b> =&gt; Kohlenhydrate</p> <p><b>1 KHE</b> =&gt; 10 g Kohlenhydrate</p> <p><b>g/KHE</b> =&gt; Gramm pro Kohlenhydrateinheit</p> <p><b>F</b> =&gt; Fett</p> <p><b>g/FE</b> =&gt; Gramm pro Fetteinheit</p>								