

Getränke	mEq
Apfelsaft, ungesüßt	-2,2
Bier, Pilsener Art	-0,2
Bier, dunkel	-0,1
Bier, hell	0,9
Cola	0,4
Espresso, Aufguss	-2,3
Früchtetee, Aufguss	-0,3
Gemüsesaft (Tomate, Rote-Rübe, Möhre)	-3,6
Grapefruitsaft, ungesüßt	-1,0
Grüner Tee, Aufguss	-0,3
Kaffee, Aufguss, 5 Minuten	-1,4
Kakao, herg. aus entrahmter Milch (3,5%)	-0,4
Kräutertee	-0,2
Mineralwasser	-1,8
Möhrensaft	-4,8
Orangensaft, ungesüßt	-2,9
Rote-Rübe-Saft	-3,9
Rotwein	-2,4
Tafelwasser	-0,1
Tee, Indisch, Aufguss	-0,3
Tomatensaft	-2,8
Traubensaft	-1,0
Weisswein, trocken	-1,2
Zitronensaft	-2,5
Brot	mEq
Grahambrot	7,2
Pumpernickel	4,2
Roggenbrot	4,1
Roggenknäckebrötchen	3,3
Roggenmischbrot	4,0
Vollkornbrot	5,3
Weißbrot	3,7
Weizenbrot	1,8
Weizenmischbrot	3,8
Zwieback	5,9
Getreide & Mehl	mEq
Amaranth (Samen)	7,5
Buchweizen (ganzes Korn)	3,7
Cornflakes	6,0
Dinkel (Grünkern Vollkorn)	8,8
Gerste (ganzes Korn)	5,0
Grünkern Vollkorn	8,8
Haferflocken	10,7
Hirse (ganzes Korn)	8,6
Mais (ganzes Korn)	3,8
Reis, geschält	4,6
Reis, geschält, gekocht	1,7
Reis, ungeschält	12,5
Roggenmehl	4,4
Roggenvollkornmehl	5,9
Weizenmehl	6,9
Weizenvollkornmehl	8,2
Teigwaren	mEq
Eiernudeln	6,4
Makkaroni	6,1
Spaghetti	6,5
Spätzle	9,4
Vollkornspaghetti	7,3
Milch, Milchprodukte & Eier	mEq
Butterkäse (50% Fett i. Tr.)	13,2
Buttermilch	0,5
Camembert	14,6
Cheddar, reduzierter Fettgehalt	26,4
Edamer	19,4
Eigelb	23,4
Eiweiß	1,1
Emmentaler (45% Fett i. Tr.)	21,1
Frischkäse	0,9
Fruchtjoghurt aus Vollmilch	1,2
Gouda	18,6
Hartkäse, Durchschnitt von 4 Sorten	19,2
Hühnerei	8,2
Hüttenkäse, Vollfettstufe	8,7
Kefir	0
Kondensmilch	1,1
Kuhmilch 1,5%	0,7

Molke	-1,6
Naturjoghurt aus Vollmilch	1,5
Parmesan	34,2
Quark	11,1
Sahne, frisch, sauer	1,2
Schmelzkäse, natur	28,7
Vollmilch, pasteurisiert und sterilisiert	0,7
Weichkäse, Vollfettstufe	4,3
Fleisch & Wurstwaren	mEq
Bierschinken	8,3
Cervelatwurst	8,9
Corned beef, in Dosen	13,2
Ente (mit Fett und Haut)	4,1
Ente (reines Muskelfleisch)	8,4
Fleischwurst	7,0
Frankfurter	6,7
Frühstücksfleisch, in Dosen	10,2
Gans (reines Muskelfleisch)	13,0
Hühnerfleisch	8,7
Jagdwurst	7,2
Kalbfleisch	9,0
Kaninchen (reines Muskelfleisch)	19,0
Lammfleisch (mager)	7,6
Leber (Kalb)	14,2
Leber (Rind)	15,4
Leber (Schwein)	15,7
Leberwurst	10,6
Rindfleisch, mager	7,8
Rumpsteak, mager und fett	8,8
Salami	11,6
Schweinefleisch, mager	7,9
Truthahnfleisch	9,9
Wienerwürstchen	7,7
Fisch & Meeresfrüchte	mEq
Aal geräuchert	11,0
Forelle, gedämpft	10,8
Garnele	18,2
Heilbutt	7,8
Hering	7,0
Kabeljaufillet	7,1
Karpfen	7,9
Krabben	15,5
Lachs	9,4
Matjeshering	8,0
Miesmuscheln	15,3
Rotbarsch	10,0
Sardinen in Öl	13,5
Schellfisch	6,8
Seezunge	7,4
Shrimps	7,6
Zander	7,1
Gemüse	mEq
Auberginen	-3,4
Blumenkohl	-4,0
Broccoli	-1,2
Chicorée	-2,0
Eisbergsalat	-1,6
Essiggurken	-1,6
Feldsalat	-5,0
Fenchel	-7,9
Grünkohl	-7,8
Gurken	-0,8
Karotten, junge	-4,9
Kartoffeln	-4,0
Knoblauch	-1,7
Kohlrabi	-5,5
Kopfsalat, Durchschnitt von 4 Sorten	-2,5
Lauch (Porree)	-1,8
Paprikaschoten	-1,4
Pilze	-1,4
Radieschen	-3,7
Rosenkohl	-4,5
Ruccola	-7,5
Sauerkraut	-3,0
Sellerie	-5,2
Sojabohnen (Samen)	-3,4
Sojamilch	-0,8

Spargel	-0,4
Spinat	-14,0
Tofu (Sojabohne, gedämpft)	-0,8
Tomaten	-3,1
Zucchini	-4,6
Zwiebeln	-1,5
Hülsenfrüchte	mEq
Bohnen, grün	-3,1
Erbsen	1,2
Linsen, grün und braun, getrocknet	3,5
Obst	mEq
Ananas	-2,7
Äpfel	-2,2
Aprikosen	-4,8
Bananen	-5,5
Birnen	-2,9
Erdbeeren	-2,2
Feigen getrocknet	-18,1
Grapefruit	-3,5
Kiwi	-4,1
Kirschen	-3,6
Mango	-3,3
Orangen	-2,7
Pfirsiche	-2,4
Rosinen	-21,0
Schwarze Johannisbeeren	-6,5
Wassermelonen	-1,9
Weintrauben	-3,9
Zitronen	-2,6
Nüsse	mEq
Erdnüsse, unbehandelt	8,3
Haselnüsse	-2,84
Mandeln	4,3
Pistazien	8,5
Walnüsse	6,8
Kräuter & Essig	mEq
Apfelessig	-2,3
Basilikum	-7,3
Petersilie	-12,0
Schnittlauch	-5,3
Weinessig, Balsamico-Essig	-1,6
Fette & Öle	mEq
Butter	0,6
Margarine	-0,5
Olivenöl	0,0
Sonnenblumenöl	0,0
Süßes	mEq
Bitterschokolade	0,4
Eis, Fruchteis, gemischt	-0,6
Eis, Milcheis, Vanille	0,6
Honig	-0,3
Marmelade	-1,5
Milchschokolade	2,4
Nussnugatcreme	-1,4
Rohrzucker braun	-1,2
Sandkuchen	3,7
Zucker, weiß	0,0