

## Inhaltsstoffe für Öle, Fette, Butter

---

### Olivenöl

Energie	882,5 Kcal	Magnes.	0,0 mg
Wasser	0,1 g	Calcium	1,0 mg
Eiweiß	0,0 g	Phosph.	1,0 mg
Fett	99,6 g	Eisen	0,1 mg
KH	0,2 g	Zink	0,1 mg
ung. FS	9,3 g	Vit. A	157,0 µg
Chol.	1,0 mg	Carotin	0,2 mg
Alkohol	0,0 g	Vit. E	12,1 mg
Harnsr. tie. EW	0,0 mg	Fols.	0,0 µg
BST	0,0 g	Vit. B1	0,0 mg
Natrium	1,0 mg	Vit. B2	0,0 mg
Kalium	0,0 mg	Vit. B6	0,0 mg
		Vit. C	0,0 mg

### Pflanzliche Öle

Energie	883,5 Kcal	Magnes.	1,0 mg
Wasser	0,2 g	Calcium	1,0 mg
Eiweiß	0,0 g	Phosph.	1,0 mg
Fett	99,8 g	Eisen	0,0 mg
KH	0,0 g	Zink	0,0 mg
ung. FS	61,4 g	Vit. A	4,0 µg
Chol.	1,0 mg	Carotin	0,0 mg
Alkohol	0,0 g	Vit. E	62,5 mg
Harnsr. tie. EW	0,0 mg	Fols.	0,0 µg
BST	0,0 g	Vit. B1	0,0 mg
Natrium	1,0 mg	Vit. B2	0,0 mg
Kalium	1,0 mg	Vit. B6	0,0 mg
		Vit. C	0,0 mg

### Erdnußöl

Energie	880,6 Kcal	Magnes.	1,0 mg
Wasser	0,4 g	Calcium	1,0 mg
Eiweiß	0,0 g	Phosph.	1,0 mg
Fett	99,4 g	Eisen	0,1 mg
KH	0,2 g	Zink	0,0 mg
ung. FS	28,4 g	Vit. A	0,0 µg
Chol.	1,0 mg	Carotin	0,0 mg
Alkohol	0,0 g	Vit. E	10,3 mg
Harnsr. tie. EW	0,0 mg	Fols.	0,0 µg
BST	0,0 g	Vit. B1	0,0 mg
Natrium	1,0 mg	Vit. B2	0,0 mg
Kalium	1,0 mg	Vit. B6	0,0 mg
		Vit. C	0,0 mg

## Inhaltsstoffe für Öle, Fette, Butter

---

### Weizenkeimöl

Energie	880,9 Kcal	Magnes.	1,0 mg
Wasser	0,5 g	Calcium	1,0 mg
Eiweiß	0,0 g	Phosph.	1,0 mg
Fett	99,5 g	Eisen	0,1 mg
KH	0,0 g	Zink	3,8 mg
ung. FS	61,4 g	Vit. A	0,0 µg
Chol.	0,0 mg	Carotin	0,0 mg
Alkohol	0,0 g	Vit. E	174,5 mg
Harnsr. tie. EW	0,0 mg	Fols.	0,0 µg
BST	0,0 g	Vit. B1	0,0 mg
Natrium	1,0 mg	Vit. B2	0,0 mg
Kalium	1,0 mg	Vit. B6	0,0 mg
		Vit. C	0,0 mg

### Sesamöl

Energie	881,6 Kcal	Magnes.	0,0 mg
Wasser	0,3 g	Calcium	10,0 mg
Eiweiß	0,2 g	Phosph.	0,0 mg
Fett	99,5 g	Eisen	0,1 mg
KH	0,0 g	Zink	0,0 mg
ung. FS	42,4 g	Vit. A	0,0 µg
Chol.	1,0 mg	Carotin	0,0 mg
Alkohol	0,0 g	Vit. E	3,5 mg
Harnsr. tie. EW	0,0 mg	Fols.	0,0 µg
BST	0,0 g	Vit. B1	0,0 mg
Natrium	2,0 mg	Vit. B2	0,1 mg
Kalium	20,0 mg	Vit. B6	0,0 mg
		Vit. C	0,0 mg

### Maiskeimöl

Energie	884,2 Kcal	Magnes.	0,0 mg
Wasser	0,1 g	Calcium	15,0 mg
Eiweiß	0,0 g	Phosph.	0,0 mg
Fett	99,9 g	Eisen	1,3 mg
KH	0,0 g	Zink	0,0 mg
ung. FS	55,3 g	Vit. A	23,0 µg
Chol.	1,0 mg	Carotin	0,1 mg
Alkohol	0,0 g	Vit. E	33,8 mg
Harnsr. tie. EW	0,0 mg	Fols.	0,0 µg
BST	0,0 g	Vit. B1	0,0 mg
Natrium	1,0 mg	Vit. B2	0,0 mg
Kalium	1,0 mg	Vit. B6	0,0 mg
		Vit. C	0,0 mg

## Inhaltsstoffe für Öle, Fette, Butter

---

### Sojaöl

Energie	872,7 Kcal	Magnes.	0,0 mg
Wasser	1,4 g	Calcium	0,0 mg
Eiweiß	0,0 g	Phosph.	0,0 mg
Fett	98,6 g	Eisen	0,0 mg
KH	0,0 g	Zink	0,2 mg
ung. FS	56,5 g	Vit. A	583,0 µg
Chol.	2,0 mg	Carotin	3,5 mg
Alkohol	0,0 g	Vit. E	17,0 mg
Harnsr. tie. EW	0,0 mg	Fols.	0,0 µg
BST	0,0 g	Vit. B1	0,0 mg
Natrium	0,0 mg	Vit. B2	0,0 mg
Kalium	1,0 mg	Vit. B6	0,0 mg
		Vit. C	0,0 mg

### Walnußöl

Energie	880,9 Kcal	Magnes.	0,0 mg
Wasser	0,5 g	Calcium	0,0 mg
Eiweiß	0,0 g	Phosph.	0,0 mg
Fett	99,5 g	Eisen	0,0 mg
KH	0,0 g	Zink	0,0 mg
ung. FS	68,2 g	Vit. A	0,0 µg
Chol.	1,0 mg	Carotin	0,0 mg
Alkohol	0,0 g	Vit. E	3,3 mg
Harnsr. tie. EW	0,0 mg	Fols.	0,0 µg
BST	0,0 g	Vit. B1	0,0 mg
Natrium	0,0 mg	Vit. B2	0,0 mg
Kalium	1,0 mg	Vit. B6	0,0 mg
		Vit. C	0,0 mg

### Sonnenblumenöl

Energie	883,5 Kcal	Magnes.	1,0 mg
Wasser	0,2 g	Calcium	1,0 mg
Eiweiß	0,0 g	Phosph.	1,0 mg
Fett	99,8 g	Eisen	0,0 mg
KH	0,0 g	Zink	0,0 mg
ung. FS	61,4 g	Vit. A	4,0 µg
Chol.	1,0 mg	Carotin	0,0 mg
Alkohol	0,0 g	Vit. E	62,5 mg
Harnsr. tie. EW	0,0 mg	Fols.	0,0 µg
BST	0,0 g	Vit. B1	0,0 mg
Natrium	1,0 mg	Vit. B2	0,0 mg
Kalium	1,0 mg	Vit. B6	0,0 mg
		Vit. C	0,0 mg

# Inhaltsstoffe für Öle, Fette, Butter

---

## Traubenkernöl

Energie	880,9 Kcal	Magnes.	0,0 mg
Wasser	0,5 g	Calcium	0,0 mg
Eiweiß	0,0 g	Phosph.	0,0 mg
Fett	99,5 g	Eisen	0,0 mg
KH	0,0 g	Zink	0,0 mg
ung. FS	69,7 g	Vit. A	0,0 µg
Chol.	0,0 mg	Carotin	0,0 mg
Alkohol	0,0 g	Vit. E	31,9 mg
Harnsr.	0,0 mg	Fols.	0,0 µg
tie. EW	0,0 g	Vit. B1	0,0 mg
BST	0,0 g	Vit. B2	0,0 mg
Natrium	0,0 mg	Vit. B6	0,0 mg
Kalium	1,0 mg	Vit. C	0,0 mg

## Distelöl (Safloröl)

Energie	880,9 Kcal	Magnes.	0,0 mg
Wasser	0,5 g	Calcium	0,0 mg
Eiweiß	0,0 g	Phosph.	0,0 mg
Fett	99,5 g	Eisen	0,0 mg
KH	0,0 g	Zink	0,0 mg
ung. FS	74,4 g	Vit. A	0,0 µg
Chol.	0,0 mg	Carotin	0,0 mg
Alkohol	0,0 g	Vit. E	44,5 mg
Harnsr.	0,0 mg	Fols.	0,0 µg
tie. EW	0,0 g	Vit. B1	0,0 mg
BST	0,0 g	Vit. B2	0,0 mg
Natrium	0,0 mg	Vit. B6	0,0 mg
Kalium	1,0 mg	Vit. C	0,0 mg

## Margarine pflanzlich

Energie	710,5 Kcal	Magnes.	13,0 mg
Wasser	19,0 g	Calcium	10,0 mg
Eiweiß	0,2 g	Phosph.	10,0 mg
Fett	80,0 g	Eisen	0,1 mg
KH	0,4 g	Zink	0,2 mg
ung. FS	34,4 g	Vit. A	608,0 µg
Chol.	7,0 mg	Carotin	0,6 mg
Alkohol	0,0 g	Vit. E	16,0 mg
Harnsr.	0,0 mg	Fols.	1,0 µg
tie. EW	0,0 g	Vit. B1	0,0 mg
BST	0,0 g	Vit. B2	0,0 mg
Natrium	101,0 mg	Vit. B6	0,0 mg
Kalium	7,0 mg	Vit. C	0,1 mg

## Inhaltsstoffe für Öle, Fette, Butter

---

### 50% "Margarine Linolsäure >50%

Energie	709,8 Kcal	Magnes.	2,0 mg
Wasser	19,4 g	Calcium	10,0 mg
Eiweiß	0,2 g	Phosph.	20,0 mg
Fett	80,0 g	Eisen	0,1 mg
KH	0,2 g	Zink	0,2 mg
ung. FS	41,8 g	Vit. A	533,0 µg
Chol.	1,0 mg	Carotin	0,2 mg
Alkohol	0,0 g	Vit. E	65,0 mg
Harnsr.	0,0 mg	Fols.	1,0 µg
tie. EW	0,0 g	Vit. B1	0,0 mg
BST	0,0 g	Vit. B2	0,0 mg
Natrium	39,0 mg	Vit. B6	0,0 mg
Kalium	38,0 mg	Vit. C	0,2 mg

### Margarine halbfett

Energie	362,2 Kcal	Magnes.	1,0 mg
Wasser	56,8 g	Calcium	12,0 mg
Eiweiß	1,6 g	Phosph.	8,0 mg
Fett	40,0 g	Eisen	0,0 mg
KH	0,4 g	Zink	0,0 mg
ung. FS	17,5 g	Vit. A	583,0 µg
Chol.	4,0 mg	Carotin	0,5 mg
Alkohol	0,0 g	Vit. E	6,0 mg
Harnsr.	0,0 mg	Fols.	0,0 µg
tie. EW	0,0 g	Vit. B1	0,0 mg
BST	0,0 g	Vit. B2	0,0 mg
Natrium	390,0 mg	Vit. B6	0,0 mg
Kalium	7,0 mg	Vit. C	0,0 mg

### Margarine zum Kochen

Energie	710,5 Kcal	Magnes.	13,0 mg
Wasser	19,0 g	Calcium	10,0 mg
Eiweiß	0,2 g	Phosph.	10,0 mg
Fett	80,0 g	Eisen	0,1 mg
KH	0,4 g	Zink	0,2 mg
ung. FS	16,1 g	Vit. A	608,0 µg
Chol.	7,0 mg	Carotin	0,6 mg
Alkohol	0,0 g	Vit. E	16,0 mg
Harnsr.	0,0 mg	Fols.	1,0 µg
tie. EW	0,0 g	Vit. B1	0,0 mg
BST	0,0 g	Vit. B2	0,0 mg
Natrium	101,0 mg	Vit. B6	0,0 mg
Kalium	7,0 mg	Vit. C	0,1 mg

## Inhaltsstoffe für Öle, Fette, Butter

---

### Erdnußbutter/-mus

Energie	598,3 Kcal	Magnes.	180,0 mg
Wasser	0,7 g	Calcium	55,0 mg
Eiweiß	26,1 g	Phosph.	362,0 mg
Fett	50,0 g	Eisen	2,0 mg
KH	12,2 g	Zink	3,0 mg
ung. FS	12,5 g	Vit. A	0,0 µg
Chol.	0,0 mg	Carotin	0,0 mg
Alkohol	0,0 g	Vit. E	6,8 mg
Harnsr.	70,0 mg	Fols.	27,0 µg
tie. EW	0,0 g	Vit. B1	0,2 mg
BST	7,6 g	Vit. B2	0,1 mg
Natrium	235,0 mg	Vit. B6	0,6 mg
Kalium	760,0 mg	Vit. C	0,0 mg

### Kokosfett gehärtet

Energie	879,7 Kcal	Magnes.	0,0 mg
Wasser	0,1 g	Calcium	2,0 mg
Eiweiß	0,8 g	Phosph.	1,0 mg
Fett	99,0 g	Eisen	0,0 mg
KH	0,0 g	Zink	0,0 mg
ung. FS	1,4 g	Vit. A	0,0 µg
Chol.	1,0 mg	Carotin	0,0 mg
Alkohol	0,0 g	Vit. E	2,1 mg
Harnsr.	0,0 mg	Fols.	0,0 µg
tie. EW	0,0 g	Vit. B1	0,0 mg
BST	0,0 g	Vit. B2	0,0 mg
Natrium	2,0 mg	Vit. B6	0,0 mg
Kalium	2,0 mg	Vit. C	0,0 mg

### Palmkernfett

Energie	878,9 Kcal	Magnes.	0,0 mg
Wasser	0,7 g	Calcium	0,0 mg
Eiweiß	0,0 g	Phosph.	0,0 mg
Fett	99,3 g	Eisen	0,0 mg
KH	0,0 g	Zink	0,0 mg
ung. FS	1,9 g	Vit. A	0,0 µg
Chol.	2,0 mg	Carotin	0,0 mg
Alkohol	0,0 g	Vit. E	33,8 mg
Harnsr.	0,0 mg	Fols.	0,0 µg
tie. EW	0,0 g	Vit. B1	0,0 mg
BST	0,0 g	Vit. B2	0,0 mg
Natrium	0,0 mg	Vit. B6	0,0 mg
Kalium	1,0 mg	Vit. C	0,0 mg

# Inhaltsstoffe für Öle, Fette, Butter

---

## Butter

Energie	741,9 Kcal	Magnes.	3,0 mg
Wasser	15,3 g	Calcium	13,0 mg
Eiweiß	0,7 g	Phosph.	21,0 mg
Fett	83,2 g	Eisen	0,1 mg
KH	0,6 g	Zink	0,2 mg
ung. FS	3,1 g	Vit. A	653,0 µg
Chol.	240,0 mg	Carotin	0,4 mg
Alkohol	0,0 g	Vit. E	2,0 mg
Harnsr.	0,0 mg	Fols.	1,0 µg
tie. EW	0,7 g	Vit. B1	0,0 mg
BST	0,0 g	Vit. B2	0,0 mg
Natrium	5,0 mg	Vit. B6	0,0 mg
Kalium	16,0 mg	Vit. C	0,2 mg

## Butter halbfett

Energie	383,0 Kcal	Magnes.	14,0 mg
Wasser	51,9 g	Calcium	115,0 mg
Eiweiß	4,0 g	Phosph.	90,0 mg
Fett	39,8 g	Eisen	0,0 mg
KH	3,5 g	Zink	0,4 mg
ung. FS	1,5 g	Vit. A	360,0 µg
Chol.	140,0 mg	Carotin	0,2 mg
Alkohol	0,0 g	Vit. E	1,0 mg
Harnsr.	0,0 mg	Fols.	2,0 µg
tie. EW	4,0 g	Vit. B1	0,0 mg
BST	0,0 g	Vit. B2	0,0 mg
Natrium	80,0 mg	Vit. B6	0,0 mg
Kalium	160,0 mg	Vit. C	0,0 mg

## Butterschmalz

Energie	881,8 Kcal	Magnes.	1,0 mg
Wasser	0,2 g	Calcium	6,0 mg
Eiweiß	0,3 g	Phosph.	1,0 mg
Fett	99,5 g	Eisen	0,2 mg
KH	0,0 g	Zink	0,2 mg
ung. FS	3,7 g	Vit. A	883,0 µg
Chol.	340,0 mg	Carotin	0,2 mg
Alkohol	0,0 g	Vit. E	3,6 mg
Harnsr.	0,0 mg	Fols.	0,0 µg
tie. EW	0,3 g	Vit. B1	0,0 mg
BST	0,0 g	Vit. B2	0,0 mg
Natrium	2,0 mg	Vit. B6	0,0 mg
Kalium	3,0 mg	Vit. C	0,0 mg

## Inhaltsstoffe für Öle, Fette, Butter

---

### Lebertran

Energie	883,5 Kcal	Magnes.	0,0 mg
Wasser	0,0 g	Calcium	1,0 mg
Eiweiß	0,0 g	Phosph.	1,0 mg
Fett	99,8 g	Eisen	0,1 mg
KH	0,0 g	Zink	0,1 mg
ung. FS	29,6 g	Vit. A	30000,0 µg
Chol.	850,0 mg	Carotin	0,0 mg
Alkohol	0,0 g	Vit. E	20,0 mg
Harnsr.	0,0 mg	Fols.	0,0 µg
tie. EW	0,0 g	Vit. B1	0,0 mg
BST	0,0 g	Vit. B2	0,0 mg
Natrium	0,0 mg	Vit. B6	0,0 mg
Kalium	1,0 mg	Vit. C	0,0 mg

### Schweineschmalz/-fett

Energie	883,0 Kcal	Magnes.	1,0 mg
Wasser	0,1 g	Calcium	1,0 mg
Eiweiß	0,1 g	Phosph.	3,0 mg
Fett	99,7 g	Eisen	0,1 mg
KH	0,0 g	Zink	0,1 mg
ung. FS	10,8 g	Vit. A	9,0 µg
Chol.	86,0 mg	Carotin	0,0 mg
Alkohol	0,0 g	Vit. E	1,6 mg
Harnsr.	0,0 mg	Fols.	0,0 µg
tie. EW	0,1 g	Vit. B1	0,0 mg
BST	0,0 g	Vit. B2	0,0 mg
Natrium	1,0 mg	Vit. B6	0,0 mg
Kalium	1,0 mg	Vit. C	0,0 mg

### Rindertalg

Energie	862,0 Kcal	Magnes.	3,0 mg
Wasser	2,1 g	Calcium	0,0 mg
Eiweiß	0,8 g	Phosph.	7,0 mg
Fett	97,0 g	Eisen	0,3 mg
KH	0,0 g	Zink	0,1 mg
ung. FS	3,1 g	Vit. A	257,0 µg
Chol.	100,0 mg	Carotin	0,2 mg
Alkohol	0,0 g	Vit. E	1,3 mg
Harnsr.	0,0 mg	Fols.	0,0 µg
tie. EW	0,8 g	Vit. B1	0,0 mg
BST	0,0 g	Vit. B2	0,0 mg
Natrium	11,0 mg	Vit. B6	0,0 mg
Kalium	6,0 mg	Vit. C	1,0 mg



## Inhaltsstoffe für Öle, Fette, Butter

---

### Bratfett

Energie	878,9 Kcal	Magnes.	1,0 mg
Wasser	0,7 g	Calcium	1,0 mg
Eiweiß	0,0 g	Phosph.	1,0 mg
Fett	99,3 g	Eisen	0,0 mg
KH	0,0 g	Zink	0,2 mg
ung. FS	13,3 g	Vit. A	0,0 µg
Chol.	200,0 mg	Carotin	0,0 mg
Alkohol	0,0 g	Vit. E	0,0 mg
Harnsr.	0,0 mg	Fols.	0,0 µg
tie. EW	0,0 g	Vit. B1	0,0 mg
BST	0,0 g	Vit. B2	0,0 mg
Natrium	1,0 mg	Vit. B6	0,0 mg
Kalium	1,0 mg	Vit. C	0,0 mg

### Fritierfett

Energie	884,9 Kcal	Magnes.	0,0 mg
Wasser	0,0 g	Calcium	0,0 mg
Eiweiß	0,0 g	Phosph.	3,0 mg
Fett	100,0 g	Eisen	0,0 mg
KH	0,0 g	Zink	0,1 mg
ung. FS	13,4 g	Vit. A	0,0 µg
Chol.	30,0 mg	Carotin	0,0 mg
Alkohol	0,0 g	Vit. E	0,0 mg
Harnsr.	0,0 mg	Fols.	0,0 µg
tie. EW	0,0 g	Vit. B1	0,0 mg
BST	0,0 g	Vit. B2	0,0 mg
Natrium	0,0 mg	Vit. B6	0,0 mg
Kalium	0,0 mg	Vit. C	0,0 mg

### Mayonnaise 80% Fett

Energie	744,5 Kcal	Magnes.	5,0 mg
Wasser	11,9 g	Calcium	18,0 mg
Eiweiß	1,5 g	Phosph.	44,0 mg
Fett	82,5 g	Eisen	0,6 mg
KH	2,0 g	Zink	0,2 mg
ung. FS	11,0 g	Vit. A	84,0 µg
Chol.	237,0 mg	Carotin	0,0 mg
Alkohol	0,0 g	Vit. E	7,6 mg
Harnsr.	1,0 mg	Fols.	3,0 µg
tie. EW	1,5 g	Vit. B1	0,0 mg
BST	0,0 g	Vit. B2	0,0 mg
Natrium	481,0 mg	Vit. B6	0,0 mg
Kalium	25,0 mg	Vit. C	0,0 mg

## Inhaltsstoffe für Öle, Fette, Butter

---

### Salatmayonnaise 50% Fett

Energie	482,8 Kcal	Magnes.	2,0 mg
Wasser	38,9 g	Calcium	10,0 mg
Eiweiß	0,5 g	Phosph.	30,0 mg
Fett	52,0 g	Eisen	0,3 mg
KH	5,0 g	Zink	0,1 mg
ung. FS	7,0 g	Vit. A	30,0 µg
Chol.	52,0 mg	Carotin	0,0 mg
Alkohol	0,0 g	Vit. E	5,0 mg
Harnsr.	12,0 mg	Fols.	1,0 µg
tie. EW	0,5 g	Vit. B1	0,0 mg
BST	0,0 g	Vit. B2	0,0 mg
Natrium	750,0 mg	Vit. B6	0,0 mg
Kalium	9,0 mg	Vit. C	0,0 mg