

## 09 Nahrungsmittel und Nährwerte

Lebensmittel	Eiweisse	Kohlenhydrate	Fett	Vitamine / Wasser	Gesamt	KJ
Vollmilch	3.2	4.9	3.9	88	100	282
Mayonnaise	0.9	0.7	81.6	16.8	100	3036
Senf (mild)	6	5.3	6	82.7	100	410
Bananendrink	3	14	1.8	81.2	100	360
Emmentaler	28		32	40	100	1716
Zucker Feinkristall		100		0	100	1700
Ice Tea		9	9	82	100	150
Maiskörner	2.5	19	1	77.5	100	380
Tiramisu	5	20.6	10.8	63.6	100	835

