

Text	Zuckeralkohole			
	gesamt g/100	Gesamtglucose g/100	Gesamtfructose g/100g	Verhältnis Fructose: Glucose
Acerola roh	0	1.599	1.859	1.2
Amaranth roh	0	0.735	0.735	1.0
Ananas roh	0	6.045	6.355	1.1
Anis getrocknet	0	18.408	15.222	0.8
Apfel geschält roh	0.8	3.453	8.216	2.4
Apfel getrocknet	2.487	16.0125	33.9795	2.1
Apfel roh	0.33	3.302	7.009	2.1
Apfelessig	0	0.3	0.3	1.0
Aprikose roh	0.8	4.29	3.43	0.8
Arrak	0	0	0	
Artischocken gesäuert abgetropft	0	0.6075	1.2895	2.1
Artischocken roh	0	0.83	1.8	2.2
Artischockenboden roh	0	0.83	1.8	2.2
Aubergine roh	0.11	1.1375	1.1295	1.0
Austernpilz roh	2.08	0.351	0.169	0.5
Avocado	0	3.55	0	0.0
Balsamicoessig	0	9.54	10.5	1.1
Banane roh	0	8.706	8.562	1.0
Bärlauch roh	0	1.366	1.524	1.1
Basilikum frisch	0	2.5245	2.5245	1.0
Basilikum getrocknet	0	21.285	21.285	1.0
Basmatireis roh	0	0.149	0.149	1.0
Baumstachelbeere (Sternfrucht) roh	0	1.95	1.55	0.8
Baumwollsaatöl	0	0	0	0.0
Beifuß	0	2.475	2.475	1.0
Beifuß frisch	0	2.475	2.475	1.0
Bier	0.006	0.021	0.006	0.3
Bier alkoholfrei (<0,5Gew% Alkohol)	0.012	0.33	0.012	0.0
Bier Dunkel	0.006	0.018	0.006	0.3
Bier Pils Hell	0.006	0.02	0.006	0.3

Birkenpilz roh	0.16	0.027	0.013	0.5
Birne roh	2.09	2.5715	7.6295	3.0
Bitterschokolade	0	24.8635	24.8635	1.0
Blattspinat gekocht	0	0.2395	0.2305	1.0
Blattspinat roh	0	0.239	0.229	1.0
Bleichsellerie roh	0.218	1.04	1.14	1.1
Blumenkohl roh	0.026	1.0555	0.9975	0.9
Bockshornklee	0	13.2825	10.8675	0.8
Bohne weiß roh	0	0.5975	0.5975	1.0
Bohnen dick (Acker-/Puff-/Saubohnen)	0	2.1265	2.6425	1.2
Bohnen dick (Saubohnen) reif roh	0	0.4095	0.4095	1.0
Bohnen grün roh	0.17	1.1715	1.5215	1.3
Bohnenkraut	0	4.34	4.34	1.0
Bohnenkraut getrocknet	0	26.4825	26.4825	1.0
Borretsch	0	1.0395	1.0395	1.0
Borretsch frisch	0	1.0395	1.0395	1.0
Boysenbeere roh	0	2.865	4.085	1.4
Branntweinessig	0	0.3	0.3	1.0
Braunalge roh	0	4.059	4.059	1.0
Brennnessel roh	0	0.4045	0.4425	1.1
Broccoli roh	0.4	1.3155	1.3465	1.0
Brombeere roh	4.76	3.046	3.198	1.0
Brunnenkresse frisch	0	1.1155	0.6095	0.5
Buchweizen Mehl	0	0.2345	0.2345	1.0
Buchweizen roh	0	0.213	0.213	1.0
Buschbohnen grün roh	0.137	0.9445	1.2265	1.3
Butterpilz roh	0.24	0.0405	0.0195	0.5
Calvados	0	0.7425	0.9085	1.2
Cashewapfel roh	0	6.928	6.748	1.0
Cashewnuss geröstet	0	6.9575	5.6925	0.8
Cashewnuss roh	0	3.075	3.075	1.0
Champagner süß	0	2.552	2.588	1.0
Champignon roh	0.448	0.277	0.285	1.0

Chicoree roh	0	1.507	0.938	0.6
Chili (Cayennepfeffer)	0	16.64	13.76	0.8
Chili rot getrocknet	0	16.64	13.76	0.8
Chilipulver mit Gewürz	0	17.16	14.19	0.8
Chinakohl roh	0	0.696	0.546	0.8
Clementine roh	0	4.419	4.581	1.0
Cognac	0	0.891	1.089	1.2
Couscous roh	0	0.4125	0.4125	1.0
Dattel roh	0	33.6375	31.3625	0.9
Dill frisch	0	3.96	3.96	1.0
Dillfrüchte	0	17.732	14.663	0.8
Dinkel Vollkornmehl	0	0.45	0.37	0.8
Dinkelmehl Typ 630	0	0.297	0.284	1.0
Distelöl (Safloröl)	0	0	0	
Edelkastanie (Marone) roh	0	6.95	6.95	1.0
Edelkastanien (Maronen) Mehl	0	11.58	11.58	1.0
Edelkastanien (Maronen) Mus	0	7.1615	7.1615	1.0
Edel-Reizker roh	0.08	0.0135	0.0065	0.5
Eisbergsalat roh	0	0.985	0.985	1.0
Endivien roh	0	0.752	0.919	1.2
Entenei roh	0	0.7	0	0.0
Erbsen grün roh	0	0.663	0.64	1.0
Erbsen reif roh	0	0.837	0.837	1.0
Erdbeere roh	0.06	2.67	2.739	1.0
Erdnuss geröstet	0	1.858	1.858	1.0
Erdnuss roh	0	1.496	1.496	1.0
Erdnussmus	0	2.122	2.122	1.0
Erdnussöl	0	0.04	0.04	1.0
Essig	0	0.3	0.3	1.0
Estragon frisch	0	3.1185	3.1185	1.0
Estragon getrocknet	0	21.186	21.186	1.0
Feige roh	0	7.192	5.708	0.8
Feldsalat roh	0	0.4815	0.3185	0.7

Fenchel Knolle roh	0.14	1.605	1.395	0.9
Fruchtzucker	0	0	99.8	
Gänseei roh	0	1.3	0	0.0
Gemüsepaprika gelb roh	0	2.756	2.279	0.8
Gemüsepaprika grün roh	0.37	1.513	1.251	0.8
Gemüsepaprika rot roh	0	2.368	3.776	1.6
Gerste roh	0	0.597	0.597	1.0
Gerste Rollgerste (grobe Graupen)	0	0.745	0.745	1.0
Gewürze aus Früchten	0	18.148	15.007	0.8
Gewürze aus Kräutern	0	24.5025	24.5025	1.0
Gewürznelken	0	25.74	25.74	1.0
Gin	0	0	0	
Granatapfel roh	0	7.7	8.4	1.1
Grapefruit roh	0	3.8475	3.5625	0.9
Grünkern roh	0	0.379	0.379	1.0
Guave roh	0	2.235	3.585	1.6
Gurke roh	0.054	0.9205	0.8905	1.0
Hafer Flocken	0	0.355	0.355	1.0
Hafer roh	0	0.523	0.523	1.0
Hafer Vollkornflocken	0	0.356	0.356	1.0
Haferkleieflocken	0	0.356	0.356	1.0
Hagebutte roh	0	8.1	8.1	1.0
Hallimasch roh	0.08	0.0135	0.0065	0.5
Haselnuss roh	0	1.925	1.925	1.0
Haselnussmus	0	3.057	3.057	1.0
Haselnussöl	0	0	0	
Haushaltsschokolade	0	31.9015	31.9015	1.0
Hefe	0	1.92	1.92	1.0
Hefe-Weizenbier obergärig	0.006	0.019	0.006	0.3
Heidelbeere roh	0.006	2.5825	3.4615	1.3
Himbeere getrocknet	0.039	7.315	8.174	1.1
Himbeere roh	0.012	2.269	2.536	1.1
Himbeergeist	0	0	0	

Hirse Flocken	0	0.8025	0.8025	1.0
Hirse Mehl	0	0	0	0.0
Hirse roh	0	0.8025	0.8025	1.0
Holunderbeere roh	0	3.281	3.248	1.0
Honig	0	34.398	39.2	1.1
Hühnerei Eigelb	0	0.3	0	0.0
Hühnerei Eiweiß	0	0.7	0	0.0
Hühnerei roh	0	1.53	0	0.0
Ingwerknolle	0	4.455	4.455	1.0
Ingwerpulver	0	29.7	29.7	1.0
Invertzucker	0	49.9	49.9	1.0
Jackfrucht roh	0	9.45	5.15	0.5
Johannisbeere rot roh	0	2.1505	2.6295	1.2
Johannisbeere schwarz roh	0	2.746	3.538	1.3
Johannisbeere weiß roh	0	3.39	3.29	1.0
Kakaopulver	0	8.915	8.915	1.0
Kaki roh	0	7.5	8.5	1.1
Kaktusfeige roh	0	6.5	0.6	0.1
Kandiszucker braun	0	49.9	49.9	1.0
Kandiszucker weiß	0	49.9	49.9	1.0
Kantalupe roh	0	6.349	6.051	1.0
Kapern getrocknet	0	25.74	25.74	1.0
Kapern Konserve abgetropft	0	0	0	
Kapstachelbeere/Physalis roh	0	6.65	6.65	1.0
Kardamom getrocknet	0	29.744	24.596	0.8
Karotte (Mohrrübe, Möhre) roh	0.205	3.195	3.175	1.0
Kartoffeln geschält roh	0	0.39	0.312	0.8
Kerbel frisch	0	3.069	3.069	1.0
Kichererbsen gekeimt roh	0	0.4905	0.1575	0.3
Kichererbsen getrocknet	0	1.2055	1.2055	1.0
Kichererbsen Konserve abgetropft	0	0.645	0.486	0.8
Kichererbsen reif roh	0	1.3415	1.3415	1.0
Kichererbsen roh	0	0.857	0.645	0.8

Kidney-Bohnen getrocknet	0	0.6005	0.6005	1.0
Kidney-Bohnen roh	0	0.5475	0.5475	1.0
Kirschwasser	0	0	0	
Kiwi roh	0	4.4195	4.6975	1.1
Klarer	0	0	0	
Knoblauch Pulver	0	9.3015	11.9615	1.3
Knoblauch roh	0	0.7	0.9	1.3
Knollensellerie roh	0	0.9	0.955	1.1
Kochbanane roh	0	0.3965	0.3965	1.0
Kohlrabi roh	0	1.928	1.776	0.9
Kokosmilch	0	0.681	0.64	0.9
Kokosnuss Raspeln getrocknet	0.68	3.285	3.285	1.0
Kokosnuss roh	0	2.4615	2.3185	0.9
Kopfkohl	0	1.9345	1.5335	0.8
Kopfsalat roh	0	0.4595	0.5805	1.3
Koriander getrocknet	0	13.468	11.137	0.8
Kräuteressig	0	0.3	0.3	1.0
Kresse (Gartenkresse)	0	1.488	0.62	0.4
Kreuzkümmel getrocknet	0	3.4	3.4	1.0
Kümmel getrocknet	0	3.73	3.73	1.0
Kumquat roh	0	7.03	7.57	1.1
Kürbis roh	0.036	2.0375	1.8525	0.9
Kürbiskern getrocknet	0	0.4835	0.4695	1.0
Kürbiskernöl	0	0	0	
Kurkuma getrocknet	0	28.809	28.809	1.0
Lauchzwiebel roh	0	3.825	2.72	0.7
Leinöl	0	0	0	
Leinsamen roh	0	0.605	0.605	1.0
Liebstockel frisch	0	2.475	2.475	1.0
Limabohne roh	0	2.041	2.536	1.2
Limette roh	0	0.95	0.95	1.0
Linsen gekeimt roh	0	0.42	0.42	1.0
Linsen reif roh	0	1.2325	1.2325	1.0

Litchi roh	0	9.3	7.5	0.8
Loganbeere roh	0	2.0005	1.3995	0.7
Lollo Rosso roh	0	0.4145	0.4145	1.0
Lorbeer	0	3.814	3.814	1.0
Lorbeerblatt getrocknet	0	24.057	24.057	1.0
Löwenzahn roh	0	1.5335	0.8155	0.5
Luzernensprossen (Alfalfa) roh	0	0.486	0.486	1.0
Macadamianuss geröstet	0	0	0	
Macadamianuss roh	0	1.1035	0.9025	0.8
Macis getrocknet	0	22.6215	22.6215	1.0
Madeirawein	0	4.5	5.5	1.2
Mais ganzes Korn roh	0	0.712	0.701	1.0
Mais Grieß	0	0.738	0.738	1.0
Mais Mehl	0	0.6625	0.6625	1.0
Mais Mehl gegart	0	0.2375	0.2375	1.0
Mais Stärke	0	0	0	
Maiskeimöl	0	0	0	
Majoran frisch	0	3.403	3.403	1.0
Majoran getrocknet	0	21.0375	21.0375	1.0
Malzbier	0	0.39	0.29	0.7
Malzzucker	0	0	0	
Mandarine roh	0	5.25	4.85	0.9
Mandel süß Mehl	0	2.972	2.905	1.0
Mandel süß roh	0	1.74	1.7	1.0
Mandelmus	0	9.85	9.85	1.0
Mandelöl	0	0	0	
Mango roh	0	5.35	7.1	1.3
Mangold	0	0.273	0.327	1.2
Marzipan	0	29.339	29.321	1.0
Marzipan Rohmasse	0	19.3215	19.2985	1.0
Maulbeere roh	0	3.795	4.305	1.1
Meerrettich roh	0	4.76	3.49	0.7
Melassesirup dunkel	0	32.592	32.592	1.0

Melisse getrocknet	0	22.968	22.968	1.0
Milchreis ganzes Korn roh	0	0.153	0.153	1.0
Milchschokolade	0	22.3	22.3	1.0
Milchzucker	0	0	0	0.0
Mirabelle roh	0	7.4	6.6	0.9
Mispel roh	0	5.3	5.3	1.0
Mohn roh	0	0.042	0.042	1.0
Mohnöl	0	0	0	
Moosbeere roh	0	1.962	1.962	1.0
Morchel roh	0.4	0.0675	0.0325	0.5
Mungobohnen reif roh	0	1.323	1.738	1.3
Mungobohnensprossen roh	0	0.414	0.22	0.5
Muskatnuss getrocknet	0	12.375	10.125	0.8
Natursauer, getrocknet	0	1.3785	1.0725	0.8
Nektarine roh	0.81	6.1255	6.1255	1.0
Nichtalkoholische Getränke	0	5.6	5.6	1.0
Nougat	0	32.03	32.03	1.0
Obstessig	0	0.3	0.3	1.0
Okra roh	0	1.05	1.15	1.1
Oliven grün gesäuert abgetropft	0	0.0175	0.0175	1.0
Oliven schwarz gesäuert abgetropft	0	0.0415	0.0415	1.0
Olivenöl	0	0.002	0.002	1.0
Orange roh	0	3.988	4.279	1.1
Orangeat	0	37.15	37.15	1.0
Orangenschale gerieben	0	12.5	12.5	1.0
Oregano (Wilder Majoran) getrocknet	0	24.5025	24.5025	1.0
Oregano frisch	0	4.8015	4.8015	1.0
Pakchoy roh	0	0.67	0.524	0.8
Palmenherz roh	0	2.7	3.3	1.2
Palmöl	0	0	0	
Papaya roh	0	5.1265	5.0265	1.0
Paprika edelsüß	0	18.148	15.007	0.8
Paprika getrocknet	0	18.148	15.007	0.8

Paprikaschoten roh	0.328	1.3425	1.1095	0.8
Paranuss roh	0	1.195	1.195	1.0
Passionsfrucht/Marakuja roh	0	5.185	4.355	0.8
Pastinake roh	0	1.525	1.536	1.0
Pecannuss geröstet	0	3.958	3.238	0.8
Pecannuss roh	0	1.221	0.999	0.8
Petersilienblatt frisch	0	0.53	0.32	0.6
Pfeffer schwarz getrocknet	0	27.04	22.36	0.8
Pfeffer weiß	0	33.436	27.649	0.8
Pfefferkörner grün	0	12.1225	10.0255	0.8
Pfefferminze frisch	0	2.6235	2.6235	1.0
Pfefferminze getrocknet	0	8.108	8.108	1.0
Pfifferling roh	0.136	0.0935	0.0725	0.8
Pfirsich roh	0.69	3.8985	4.0975	1.1
Pflaumen getrocknet	6.57	23.55	17.25	0.7
Pflaumen roh	2.61	5.05	3.7	0.7
Piment	0	26.26	21.715	0.8
Pimpinelle frisch	0	2.475	2.475	1.0
Pinienkern roh	0	0.073	0.073	1.0
Pistazie geröstet	0	1.59	1.59	1.0
Pistazie roh	0	1.155	1.155	1.0
Polenta roh	0	0.227	0.224	1.0
Popcorn	0	0.672	0.672	1.0
Porree roh	0.098	1.4115	1.6485	1.2
Portwein	0	5.4	6.6	1.2
Preiselbeere roh	0	3.1	2.998	1.0
Prunkbohnen roh	0	2.1265	2.6425	1.2
Puderzucker	0	49.9	49.9	1.0
Puffreis	0	0.126	0.126	1.0
Puffweizen	0	0.428	0.428	1.0
Quinoa roh	0	0.7995	0.7995	1.0
Quitte roh	0	2.992	4.61	1.5
Radicchio roh	0	0.7425	0.7425	1.0

Radieschen roh	0	1.355	0.778	0.6
Reineclauderoh	0	6.78	5.49	0.8
Reis Grieß	0	0.153	0.153	1.0
Reis Kleie	0	0.069	0.069	1.0
Reis Mehl	0	0.12	0.12	1.0
Reis roh	0	0.153	0.153	1.0
Reis Stärke	0	0	0	
Reis Stärke gegart	0	0	0	
Reisnudeln	0	0.2495	0.2495	1.0
Rettich rot roh	0	1.291	0.693	0.5
Rettich schwarz roh	0	1.291	0.693	0.5
Rettich weiß roh	0	1.291	0.693	0.5
Rhabarber roh	0	0.5735	0.5555	1.0
Roggen Mehl	0	1.467	1.14	0.8
Roggen roh	0	0.501	0.501	1.0
Romanosalat roh	0	0.8415	0.8415	1.0
Rosenkohl roh	0.19	1.4215	1.3475	0.9
Rosenpaprika	0	18.148	15.007	0.8
Rosenpaprika gekocht	0	18.117	14.981	0.8
Rosinen	0.892	32.95	34.15	1.0
Rosmarin frisch	0	3.7915	3.7915	1.0
Rosmarin getrocknet	0	22.968	22.968	1.0
Rotalge roh	0	2.391	2.391	1.0
Rote Rübe roh	0	4.2025	4.1805	1.0
Rotkappe roh	0.24	0.0405	0.0195	0.5
Rotkohl roh	0	1.9345	1.5335	0.8
Rotwein schwer	0	0.822	1.708	2.1
Rüböl (Rapsöl)	0	0	0	
Rucola roh	0	1.154	0.63	0.5
Rum	0	0	0	
Rum 80 Vol%	0	0	0	
Safran getrocknet	0	30.4425	30.4425	1.0
Salbei frisch	0	3.414	3.414	1.0

Salbei getrocknet	0	21.1365	21.1365	1.0
Sanddornbeere roh	0	1.743	1.547	0.9
Sapote roh	0	11.435	9.445	0.8
Satsuma roh	0	4.909	4.531	0.9
Sauerampfer roh	0	0.343	0.38	1.1
Sauerkirsche roh	1.02	5.3885	4.4915	0.8
Sauerkraut abgetropft	0	0.4705	0.2695	0.6
Schalotte roh	0	1.485	1.056	0.7
Schlehe roh	0	4.077	4.077	1.0
Schnittlauch frisch	0	0.74	0.85	1.1
Schnittsalat (Blatt-/ Pflücksalat)	0	1.386	1.386	1.0
Schokolade	0	22.3	22.3	1.0
Schwarzwurzel roh	0.032	1.0005	1.0595	1.1
Sekt süß	0	2.552	2.588	1.0
Sekt trocken	0	2.552	2.588	1.0
Sellerie roh	0.185	0.8815	0.9665	1.1
Semmelbrösel		2.2055	2.2055	1.0
Senf	0	2.1	1.86	0.9
Senf extra scharf	0	1.225	1.085	0.9
Senf mild	0	2.1	1.86	0.9
Senf mittelscharf	0	2.1	1.86	0.9
Senf scharf	0	1.4	1.24	0.9
Senf süß	0	2.17	1.922	0.9
Senfkorn braun	0	7.81	6.39	0.8
Senfkorn gelb	0	7.81	6.39	0.8
Senfpulver	0	13.2825	10.8675	0.8
Sesam roh	0	0.102	0.102	1.0
Sesamöl	0	0	0	
Sherry medium	0	1.8	1.8	1.0
Sherry trocken	0	0.7	0.7	1.0
Shiitakepilz roh	9.856	1.663	0.801	0.5
Sojabohnen reif roh	0	3.1135	3.1135	1.0
Sojabohnen roh	0	1.7695	2.1975	1.2

Sojamehl	0	1.5345	1.5345	1.0
Sojaöl	0	0	0	0.0
Sojasoße	0	3.072	3.054	1.0
Sojasprossen roh	0	2.3165	2.3165	1.0
Sonnenblumenkern roh	0	1.725	1.725	1.0
Sonnenblumenöl	0	0	0	0.0
Spargel roh	0	0.929	1.115	1.2
Spirituosen	0	0	0	
Spirulina gesäuert, nicht abgetropft	0	0.5085	0.5085	1.0
Spirulina Pulver	0	10.108	10.108	1.0
Spirulina roh	0	1.0395	1.0395	1.0
Spitzkohl roh	0	1.2965	1.2965	1.0
Sprossenkohl roh	0.181	1.357	1.285	0.9
Stachelbeere roh	0	3.371	3.685	1.1
Steinpilz roh	0.423	0.278	0.268	1.0
Sternfrucht roh	0	1.95	1.55	0.8
Strauchbohnen roh	0	1.871	2.324	1.2
Sultaninen	0.892	32.954	34.154	1.0
Süßkirsche roh	1.89	7.2305	6.4165	0.9
Süßstoffe	0	0	0	
Tangerine roh	0	4.3965	4.6035	1.0
Thymian frisch	0	3.637	3.637	1.0
Thymian getrocknet	0	22.4235	22.4235	1.0
Tofu fest	0	0	0	0.0
Tofu Seiden	0	0.178	0.178	1.0
Tomaten roh	0	1.122	1.398	1.2
Tomatenmark	0	2.4815	2.9005	1.2
Tortengusspulver	0	0	0	
Traubenkernöl	0	0	0	
Traubenzucker	0	99.8	0	0.0
Trockenhefe	0	1.92	1.92	1.0
Trüffel roh	5.92	0.999	0.481	0.5
Vanilleschote	0	27.72	27.72	1.0

Vanillezucker	0	49.9	49.9	1.0
Verschiedene Traubenzucker	0	49.9	49.9	1.0
Vogelbeere roh	8.5	5.101	5.101	1.0
Wacholder frisch	0	2.475	2.475	1.0
Wacholderbeere	0	3.73	3.73	1.0
Wachsbohnen roh	0	0.936	1.162	1.2
Wachtelei roh	0	1.53	0	0.0
Wald-Brombeere	2.699	1.727	1.814	1.1
Wald-Brombeere roh	2.699	1.727	1.814	1.1
Wald-Erdbeere roh	0.06	2.69	2.76	1.0
Wald-Himbeere roh	0.012	2.2655	2.5325	1.1
Walnuss roh	0	1.34	1.34	1.0
Walnussöl	0	0	0	
Wassermelone roh	0	3.199	5.092	1.6
Wein rose süß	0.003	0.894	1.54	1.7
Weinbrand	0	0.891	1.089	1.2
Weinessig	0	0.3	0.3	1.0
Weingeist	0	0.891	1.089	1.2
Weinraute frisch	0	2.475	2.475	1.0
Weintraube rot roh	0.104	7.5765	7.5595	1.0
Weintraube weiß roh	0.104	7.5765	7.5595	1.0
Weißer Rübe roh	0	2.19	1.78	0.8
Weißkohl roh	0.14	2.212	1.934	0.9
Weißwein halbtrocken	0.005	0.38	0.41	1.1
Weißwein lieblich	0.012	1.916	3.972	2.1
Weißwein trocken	0.006	0.045	0.049	1.1
Weizen Grieß	0	0.414	0.414	1.0
Weizen Kleie	0	0.965	0.925	1.0
Weizen Mehl	0	0.203	0.201	1.0
Weizen roh	0	0.3625	0.3435	0.9
Weizen Stärke	0	0	0	
Weizenbier Export	0.005	0.022	0.011	0.5
Weizenkeimöl	0	0	0	0.0

Weizenpops	0	19.2915	19.3395	1.0
Wermutwein trocken	0	5	5	1.0
Whisky	0	0.0495	0.0605	1.2
Wildreis roh	0	0.1125	0.1125	1.0
Wirsingkohl roh	0	1.4485	1.4705	1.0
Wodka	0	0	0	
Wurzelpetersilie roh	0.908	2.975	3.075	1.0
Zartbitterschokolade	0	23.1695	23.1695	1.0
Zimt	0	27.72	27.72	1.0
Zimtblüten getrocknet	0	24.75	24.75	1.0
Zitronat (Sukkade)	0	35	35	1.0
Zitrone roh	0	1.605	1.555	1.0
Zitronenmelisse frisch	0	2.475	2.475	1.0
Zitronenschale	0	8	8	1.0
Zucchini roh	0.023	1.0695	1.1865	1.1
Zucker	0	49.9	49.9	1.0
Zucker braun	0	48.837	48.837	1.0
Zucker weiß	0	49.9	49.9	1.0
Zuckerhutsalat	0	0.7425	0.7425	1.0
Zuckermais roh	0.157	1.6975	1.4525	0.9
Zuckermelone/Honigmelone roh	0	6.349	6.051	1.0
Zwetschge getrocknet	0	32.43	18.968	0.6
Zwetschge roh	0	5.5525	3.2475	0.6
Zwetschgenwasser	0	0	0	
Zwiebeln roh	0	2.611	2.31	0.9

---