

Badische Landesbibliothek Karlsruhe

Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe

175 Speisezettel für gesundheitsgemäße Ernährung nebst Rezepten und Nährmittelwert-Tabelle nach Dr. med. Lahmann

Bieber, Amalie

Mannheim\$b**Selbstverlag, [1904]**

Tabellen: Prozentige Zusammensetzung der Nahrungsmittel

[urn:nbn:de:bsz:31-334519](https://nbn-resolving.org/urn:nbn:de:bsz:31-334519)

Prozentige Zusammensetzung der in Kolonne 5
verzeichneten Nährstoffe.

Prozentige Zusammensetzung der Nahrungsmittel.

	Zucker	Eiweiß	Fett	Kohlensäure	Nährstoffe	Natrium	Kalium	Stickstoff	Phosphor	Eisen	Phosphor	Schwefel	Chlor
a. Kuhmilch) als Normal-	87.42	3.41	3.65	4.81	0.72	9.70	22.05	3.05	0.55	28.45	0.30	0.04	14.28
Fruchtmilch) nährgemenge	87.02	2.36	3.94	6.23	0.45	33.79	16.69	2.16	0.22	22.66	0.95	0.02	18.38
b. Gemüse- und Salatarten:													
Knoblauch	87.09	3.31	0.71	6.02	1.64	27.50	21.38	3.59	1.73	14.75	8.20	4.78	7.91
Weißkohl	89.97	1.89	0.20	4.87	1.23	36.86	17.63	4.00	0.69	8.99	13.91	0.87	8.51
Spinat	88.47	2.49	0.58	4.44	2.09	16.56	11.88	6.38	3.35	10.25	6.87	4.52	6.20
Blumenkohl	90.89	2.48	0.34	4.55	0.83	44.36	5.89	5.38	3.66	1.02	20.22	13.01	3.76
Brennnessel) Gemüse- und	82.44	5.50	0.67	7.13	2.30	32.04	2.39	28.24	7.16	4.77	7.84	8.35	3.44
Löwenzahn) Salatenträger	85.54	2.81	0.69	7.45	1.90	38.86	10.44	19.96	8.38	0.86	7.84	2.24	7.01
Spargel	93.75	1.79	0.25	2.63	0.54	24.04	17.08	10.85	4.32	3.38	18.57	6.18	10.09
Garbe	95.60	1.02	0.09	2.28	0.39	41.16	10.04	7.30	1.40	20.00	6.92	8.03	6.59
Lattich oder Feldsalat	93.41	2.09	0.41	2.73	0.79	46.01	9.43	6.05	2.17	—	8.52	3.89	20.23
Kopfsalat	94.33	1.41	0.31	2.19	1.03	37.63	7.54	14.68	6.19	5.21	9.19	3.76	8.14
Römischer Salat	92.50	1.26	0.54	3.55	0.98	25.30	35.30	11.86	3.33	1.26	10.90	3.87	2.99
Laud (Porree)	87.62	2.83	0.29	6.53	1.24	30.72	14.15	10.37	4.92	7.61	16.69	7.35	7.36
Zwiebel	85.99	1.68	0.10	10.82	0.71	34.03	2.48	22.87	4.65	2.27	17.35	5.68	8.30
Essbare Pilze	89.12	2.61	0.28	6.11	0.70	50.89	1.65	1.01	3.37	1.62	33.71	3.94	0.98
c. Knollen- und Wurzel-													
gemüse:													
Radishesen	93.34	1.23	0.15	3.79	0.74	32.00	21.15	14.94	3.10	2.84	10.86	6.47	0.91
													9.15

Prozentige Zusammensetzung der Nahrungsmittel.

Prozentige Zusammensetzung der in Spalte 5
verzeichneten Nährstoffe.

	Wasser	Eiweiß	Fett	Kohle- hydrate	Nähr- salze	Kalk	Natron	Kalz	gitters- erde	Eisens- oxyd	Phos- phors- säure	Eisens- phos- phors- säure	Stick- stoff- säure	Schwar
Reittid	86.92	1.92	0.11	7.43	1.07	21.98	3.75	8.78	3.53	1.16	41.12	7.71	8.17	4.90
Edelwe (Knohle)	84.09	1.48	0.39	11.80	0.84	43.19	—	13.11	5.82	1.41	12.83	5.58	3.85	15.87
Kartoffel	75.48	1.95	0.15	20.72	0.95	60.06	2.96	2.64	4.93	1.10	16.86	6.52	12.04	3.46
Lohnambur	79.59	1.98	0.13	15.66	1.17	47.74	10.16	3.28	2.93	3.73	14.00	4.91	10.03	3.87
Kohlrübe	89.90	3.52	0.14	11.34	1.28	46.93	5.65	11.33	3.68	0.61	14.51	9.62	1.06	6.59
Wohre	87.05	1.04	0.21	9.40	0.90	36.92	21.17	11.34	4.38	1.01	12.79	6.45	2.38	4.59
Kohlradl (Knohle)	85.89	4.87	0.21	8.18	1.17	35.31	6.54	10.97	6.84	3.03	21.90	8.85	2.48	4.95
d. Körner- u. Hülsenfrüchte:														
Grünerweizen	13.65	12.35	1.75	67.91	1.81	31.16	2.07	3.25	12.06	1.28	47.22	0.39	1.96	0.32
Grünerroggen	15.06	11.52	1.79	67.81	1.81	32.10	1.47	2.94	11.22	1.24	47.74	1.28	1.37	0.48
Grünergerste	13.77	11.14	2.16	64.93	2.69	16.33	4.14	0.74	12.53	1.72	32.82	2.98	28.74	—
Safer	12.37	10.41	5.23	57.78	3.02	17.90	1.66	3.60	7.13	1.18	25.64	1.78	39.18	0.94
Maiz	13.12	9.85	4.62	68.51	1.51	29.78	1.10	2.17	15.52	0.76	45.61	0.78	2.09	0.91
Weiz	13.11	7.85	0.88	76.52	1.01	25.04	4.21	3.73	11.08	1.43	53.76	0.50	2.59	0.13
Stirke	11.66	9.25	3.50	65.95	1.67	11.39	1.30	0.63	9.63	1.08	21.92	0.24	52.97	0.49
Erbsen	14.99	22.85	1.79	52.36	2.58	43.10	0.98	4.81	7.99	0.83	35.90	3.42	0.91	1.59
Bohne	12.35	25.70	1.89	53.46	3.04	34.76	13.50	6.34	2.47	2.00	36.30	—	—	4.63
Bohne	14.76	24.27	1.61	49.01	3.26	41.48	1.06	4.99	7.15	0.46	38.86	3.39	0.65	1.78
e. Samenfrüchte:														
Walnuß	4.68	16.37	62.86	7.89	2.03	31.11	2.25	8.59	13.03	1.32	43.70	—	—	—

Prozentige Zusammenfassung der in Kolonne 5
verzeichneten Nährstoffe.

	zucker	Eiweiß	Fett	Kohlehydrate	Nährstoffe	Kali	Natron	Kalk	Eisenerde	Eisenoxyd	Phosphorsäure	Schwefelsäure	Chlor
Kofosmilch (frisch)	46.64	5.49	35.93	8.06	0.97	43.88	8.39	4.63	9.44	—	16.99	5.09	0.50
Kofosbohne	3.63	11.99	49.32	26.43	3.48	31.28	1.33	5.07	16.26	0.14	40.46	3.74	1.51
f. Obstarten:													
Apfel	84.79	0.36	—	12.04	0.49	35.68	26.09	4.08	8.75	1.40	13.69	6.09	4.32
Birne	83.02	0.36	—	11.80	0.31	54.69	8.52	7.98	5.22	1.04	15.20	5.69	1.49
Kirsche	79.82	0.67	—	12.00	0.73	51.85	2.19	7.47	5.46	1.98	15.97	5.09	9.04
Weintraube	78.17	0.59	—	16.32	0.53	56.20	1.42	10.77	4.21	0.37	15.58	5.62	2.75
Pflaume	84.86	0.40	—	8.24	0.66	59.21	0.54	10.04	5.46	3.20	15.10	3.83	2.36
Erdbeere	87.66	0.54	0.45	7.29	0.81	21.07	28.48	14.21	5.89	13.82	8.15	12.05	1.69
Stachelbeere	85.74	0.47	—	8.43	0.42	38.65	9.92	12.20	5.85	4.56	19.68	5.89	2.58
g. Tierliche Produkte:													
Fleisch von Säugtieren	72.00	20.00	5.00	0.40	1.10	41.27*	3.63	2.82	3.21	0.70	42.54	1.56	1.11
Fleisch von Vögeln	76.22	19.72	1.42	1.27	1.37	3704**	10.14	2.42	3.23	0.44	41.20	0.98	0.69
Fleisch von Seeischen	80.97	17.07	0.34	—	1.64	30.90	18.70	3.25	4.15	—	36.40	—	8.05
Dorschblut	80.82	18.12	0.18	0.03	0.85	21.80	14.90	15.20	3.90	—	34.50	—	11.40
Schwammblut	79.40	18.97	0.80	0.82	0.82	7.61	44.99	1.08	0.60	9.38	5.25	3.05	0.84
Hühnerblut	73.67	12.55	12.11	0.55	1.12	23.29	29.43	1.30	1.40	8.86	12.15	1.03	—
Hühnerblut-Eiweiß	85.75	12.67	0.25	0.74	0.59	17.37	22.87	10.91	1.14	0.39	37.62	0.32	0.31
						31.41	31.57	2.78	2.79	0.57	4.41	2.12	1.06

* Blutleeres Fleisch, wie es gewöhnlich gemolten wird.
** Bluthaltiges Fleisch.

	Prozentige Zusammensetzung der Nahrungsmittel.					Prozentige Zusammensetzung der in Spalte 5 bezeichneten Mähtsilage.								
	Wasser	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	Nährsalze	Kalk	Stratton	Kalf	Stirrererde	Eisenoxyd	Phosphorsäure	Schwefelsäure	Stieffelsäure	Chlor
Fühneri-Sigels	50.82	16.24	31.75	0.12	1.09	9.29	5.87	13.04	2.13	1.65	65.46	—	0.86	1.85
Solmfeiner Mhereritäté (ohne Sodstoffsäure)	?	?	?	?	?	13.26	1.40	35.43	2.38	0.80	38.37	0.17	—	7.44
Schneizeritäté (mit Sodstoffsäure)	33.61	32.42	29.67	—	4.78	2.46	133.01	17.82	0.81	0.17	20.45	—	0.08	133.61