

# Nährwertrechner

Bleiben Sie im Bilde über die Nährwerte einzelner deutschlandweit gängiger Lebensmittel bis hin zu deren kulinarischer Komposition.

Die bislang implementierten Nährwerttabellen sind nutzbar! Vermissen Sie noch einige Zutaten, so bedenken Sie bitte, dass es enorme Zeit benötigt, hier eine ausführlichere Datenbank aufzubauen.

Geringe Abweichungen zu anderen Kalorientabellen haben immer verschiedene Gründe:

1. Die große Vielfalt an möglichen Zusatzstoffen bei Nahrungsmitteln lässt sich niemals einfangen. Firma X versetzt seine TK-Kirschen mit Ascorbinsäure, Firma Y zuckert sie zusätzlich. Bei mir geht es so weit wie möglich stets um die Rohdaten nicht konservierter, naturbelassener Lebensmittel respektive um fundierte Richtwerte.
2. Mal überlegt wie viele unterschiedliche Sorten an Weizenbier auf dem Markt sind? Die Braukunst fußt immer auf einen unterschiedlichen Mineralgehalt des Wassers. Ein italienischer Wein hat ganz andere Klimabedingungen als ein deutscher oder österreichischer. Für die Photosynthese der Weintraube und in ihrer Reflexion in Nährstofftabellen sind das sehr wichtige Kenndaten, die niemand allumfassend darstellen kann! Kein Onlinedienst kann jenseits einer genauen Etikettierung durch die Lebensmittelindustrie mehr als grobe Richtwerte liefern!
3. Genaue Kalorienwerte sind zudem immer von der Form der Zubereitung und Weiterverarbeitung abhängig.

Im Hinblick auf die bebilderten Nährwerttabellen ist festzuhalten, dass der menschliche Körper aus Proteinen, Kohlenhydraten und Fetten unterschiedlich viel Energie gewinnen kann. Die grafische Übersicht gibt die prozentuale Brennwertverteilung wieder.

## Anmerkung:

Das Datenmaterial der "Nutrient Database" wurde von der betreffenden Behörde der US-Regierung unter die "**Public Domain Lizenz**" gestellt und darf mithin frei verwendet werden. Für die viele Arbeit dahinter - Credits to: <http://ndb.nal.usda.gov/ndb/>

Schaffung einer linguistischen Schnittstelle, Aufbereitung, Strukturierung, Ausprogrammierung und Darstellung der Rohdaten von Detlef Dieckmann

[\[Services, Nährwertrechner\]](#)

From:

<https://kochen.dieckmann.cloud/> - **Rund ums Kochen und Backen**

Permanent link:

<https://kochen.dieckmann.cloud/services/naehrwertrechner?rev=1624237450>

Last update: **21.06.2021 03:04**

