

---

Subject: jemand ne umfassende ernährungstabelle parat?

Posted by [kkoo](#) on Wed, 12 Apr 2006 08:12:49 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

jemand ne umfassende ernährungstabelle parat?

mir ging insbesondere um eine übersicht bezgl. gehalt an fett u. kohlenhydraten... gibt zwar viel im netz, aber so richtig umfassende tabellen hab ich bisher nicht gefunden...

danke,

k.

---

---

Subject: Re: jemand ne umfassende ernährungstabelle parat?

Posted by [user\\_23](#) on Wed, 12 Apr 2006 08:50:35 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

vielleicht hilft dir die hier weiter.

[http://www.novafeel.de/ernaehrung/kalorientabelle/kalorienta\\_belle-fleisch-fisch.htm](http://www.novafeel.de/ernaehrung/kalorientabelle/kalorienta_belle-fleisch-fisch.htm)

---

---

Subject: Re: jemand ne umfassende ernährungstabelle parat?

Posted by [glockenspiel](#) on Wed, 12 Apr 2006 08:54:18 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

user\_23 schrieb am Mit, 12 April 2006 10:50vielleicht hilft dir die hier weiter.

[http://www.novafeel.de/ernaehrung/kalorientabelle/kalorienta\\_belle-fleisch-fisch.htm](http://www.novafeel.de/ernaehrung/kalorientabelle/kalorienta_belle-fleisch-fisch.htm)

---

---

Subject: Re: jemand ne umfassende ernährungstabelle parat?

Posted by [tvtotalfan](#) on Wed, 12 Apr 2006 09:01:03 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

<http://www.uni-hohenheim.de/wwwin140/info/interaktives/search.htm>

---

---

Subject: sehr gut, insbes. der tip von tvtotal !!! ;) (ot)

Posted by [kkoo](#) on Wed, 12 Apr 2006 09:25:13 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

---

Subject: Re: jemand ne umfassende ernährungstabelle parat?

Posted by [tristan](#) on Wed, 12 Apr 2006 14:27:25 GMT

---

Hi,

Hatte ja mal geschrieben dass ich selbst Software dafür benutzt hatte, wenn das auch ne Möglichkeit ist kann ich dir das empfehlen:

<http://nutrition-software-review.toptenreviews.com/kathleens-diet-planner-software.html>

Ansonsten die USDA:

<http://www.nal.usda.gov/fnic/foodcomp/search/>

Das ist ziemlich ausführlich, wenn du nur nach Fett und Carbs suchst ist es vielleicht zu umständlich. Man kann viel eingeben und du solltest wissen welche VAranten etc. du brauchst...

Es gibt auch ein Programm über das man Zugriff auf diese Database bekommt. Ist Freeware:

<http://www.dietsoftware.com/nb6/nutribase.exe>

" NutriBase Navigator is a free, downloadable software package that provides convenient access to the USDA Nutrient Database for Standard Reference, Release 17.

We took the contents of the USDA Nutrient Database for Standard Reference and integrated the same NutriBase search and retrieval mechanism used in our consumer and professional software products to enable quick, easy, and revealing insight into the USDA SR17 nutrient database.

With NutriBase Navigator, you can perform food name (or partial food name) searches. You can View, Rank, or Query the nutrient database. You can use it to count calories or track the values for any nutrient desired. You can quickly list all the good sources (or bad sources) for any nutrient, ranked from high-to-low or from low-to-high. You can also conduct full-fledged Boolean AND searches across the data. "

Und zum Ausrechnen lassen gibt es noch <http://www.fitday.com/>

Habe ich noch nicht benutzt, funktioniert aber bestimmt auch...

LG

tristan