

**Übersicht**  
**über die im Monitoring 2011 bis 2015**  
**grundsätzlich zu untersuchenden Lebensmittel**

---

Lebensmittel

---

**Milch und Milchprodukte (außer Käse)**

Kuhmilch 3,5 % Fett, ultra-hocherhitzt

Sahne, sauer 10 % Fett

Butter Vollfett/Süßrahm

**Käse**

Gouda mind. 45 % Fett i.Tr.

Camembert/Brie mind. 45 % Fett i.Tr.

Harzer Käse

Frischkäse mind. 45 % Fett i.Tr., natur

Schafskäse (Feta) mind. 45% Fett i.Tr.

**Eier**

Ei Huhn frisch

**Fleisch, Säuger**

Rind

Kalb

Schaf

Schwein

Ziege

Kaninchen

**Wild-Fleisch, Säuger**

Wildschwein

Hase

Reh

Damwild

**Innereien, Säuger**

Rind Leber

Kalb Leber

Schwein Leber

Rind Niere

Schwein Niere

## **Fleisch/Innereien, Geflügel**

Huhn

Ente

Geflügelleber Huhn

## **Muscheln**

Miesmuscheln

## **Krustentiere**

Nordsee-Garnele (Nordsee-Krabbe)

Riesengarnele (Gamba, King Prawn)

## **Fisch**

Süßwasserfische

Aal

Forelle (Fettgehalt mittel, Zucht)

Pangasius (Fettgehalt mittel, Zucht)

Salzwasserfische

Lachs (Fettgehalt hoch, Zucht)

Hering (Fettgehalt hoch, Wild)

Tunfisch frisch (Fettgehalt hoch, Wild)

Tunfisch Konserve in eigenem Saft

Rotbarsch (Fettgehalt mittel, Wild)

Scholle (Fettgehalt gering, Wild)

Alaska Seelachs (Fettgehalt gering, Wild)

## **Getreide und -produkte (außer Reis)**

Weizenkörner

Weizen Kleie

Weizen Flocken

Weizen Mehl

Nudeln Hartweizen

Dinkel

Mais Korn

Mais Mehl

Gerste Korn

Roggen Körner

Roggen Mehl

Hafer Korn

Haferflocken

Buchweizen

## **Reis**

Reis geschält (Langkorn)

Vollkornreis (Reis ungeschält)

### **Hülsenfrüchte (getrocknet)**

Linse braun (ungeschält) Linse rot (geschält)

Bohnen

Erbsen

Sojabohnen

Kichererbsen

### **Kartoffeln**

Kartoffel, roh, ungeschält

### **pflanzliche Fette**

Olivenöl

Sonnenblumenöl

Rapsöl

Margarine Vollfett

### **Ölsamen und Samenkerne**

Kürbiskerne

Sonnenblumenkerne

Mohn

Sesam

Leinsamen

Pinienkerne

### **Nüsse u. ä. (Schalenobst)**

Erdnüsse

Haselnüsse ganz und gemahlen

Pistazien

Mandeln

Walnüsse

Paranuss

### **Pilze**

Wildpilz nach Angebot

Mischpilze getrocknet

Zuchtpilz Champignon

### **Gewürze und Salz**

Paprika Pulver

Kurkuma

Pfeffer schwarz

### **Getränke u. ä.**

Bier

Wein rot

Wein weiß

Apfelsaft

Orangensaft

Traubensaft

Birnensaft

Kirschsaff(nektar)

Aprikosensaft(nektar)

Gemüsesaft Tomate

Kaffee Bohnen gemahlen

Tee Blätter getrocknet

Kräutertee getrocknet

### **Süßwaren u. ä.**

Schokolade mind. 80 % Kakaoanteil

Kakaopulver entölt

Honig

### **Obst frisch und getrocknet**

#### **Kernobst**

Apfel

Birne

#### **Steinobst**

Aprikose

Aprikosen getrocknet

Pfirsiche

Kirschen

Pflaumen

#### **Beeren**

Erdbeere

Himbeeren

Brombeeren

Weintrauben

Rosinen, Sultaninen, Korinthen

Johannisbeeren

#### **Südfrüchte**

Ananas

Banane

getrocknete Datteln

Kiwi

Mango

Wassermelone

andere Melonen

Zitronen

Orange/Apfelsine

Grapefruit

Mandarinen

### **Gemüse frisch und getrocknet**

#### **Algen/Kräuter**

Algen getrocknet

Basilikum

Dill

Petersilie

Oregano

Oregano getrocknet

Rosmarin

Schnittlauch

#### **Salatgemüse**

Kopfsalate

Endivien

Feldsalat

Rucola (Eruca sativa)

#### **Blattgemüse**

Spinat

#### **Kohlgemüse**

Blumenkohl

Broccoli

Kohlrabi

Rosenkohl

Weißkohl Grünkohl

#### **Sprossen- und Lauchgemüse**

Spargel

Porree

Zwiebeln

Frühlingszwiebeln

Knoblauch

#### **Fruchtgemüse/Hülsengemüse**

Aubergine

Gurken

Paprika

Tomaten

Kürbisse

Zucchini

Bohne grün

Erbse grün

Zuckermais (Gemüsemais)

**Wurzel- und Knollengemüse**

Karotten

Knollensellerie

Radieschen

**andere verarbeitete Lebensmittel**

Tofu

Senf (Würzpaste)