



DAS PRAXISORIENTIERTE HANDBUCH

16. Auflage komplett überarbeitet und erweitert

KALORIEN MUND GERECHT

Das praxisorientierte Handbuch für das tägliche Essen und Trinken.

Mit Angaben zu Energie, Fett, gesättigten Fettsäuren, Kohlenhydraten, Zucker, Ballaststoffen, Eiweiß, Kochsalz, Broteinheiten und Kohlenhydrateinheiten bezogen auf übliche Portionsgrößen.

16., komplett überarbeitete und erweiterte Auflage 2019

DAS NESTLÉ ERNÄHRUNGSSTUDIO UND »KALORIEN MUNDGERECHT«

Liebe Leserinnen und Leser!

Jedem ist der Wunsch vertraut, sich und seiner Familie ein langes, gesundes Leben und entsprechende Leistungsfähigkeit zu ermöglichen. Eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung, viel Bewegung und ein bewusster Lebensstil mit ausreichend Entspannung spielen dabei eine große Rolle.

Das Nestlé Ernährungsstudio leistet zusammen mit dem Umschau Zeitschriftenverlag mit »Kalorien mundgerecht« einen wichtigen Beitrag dazu. Schnell, übersichtlich und in mundgerechter Form dient die Tabelle »Kalorien mundgerecht« schon seit 1975 als Orientierungshilfe für eine gesunde Ernährung im Alltag. Neben wichtigen Grundnahrungsmitteln finden Sie in den Tabellen auch beliebte Gerichte, Fertigprodukte, Snacks und Fast Food mit Nährwertangaben pro Portion. Die einfache Benutzung und das handliche Format der übersichtlichen Tabellen machen dieses Buch zu einem kompetenten Wegbegleiter.

Das Nestlé Ernährungsstudio bietet jede Menge nützliche Informationen rund um einen gesunden Lebensstil für Sie und die ganze Familie. Entdecken Sie unter www.ernaehrungsstudio.nestle.de unsere interaktiven Anwendungen und informieren Sie sich in zahlreichen Beiträgen über Ernährungs- und Gesundheitsthemen.

Im Nestlé Ernährungsstudio erhalten Sie Anregungen, Tipps und Auskünfte zu folgenden Schwerpunkten:

KIND & FAMILIE — Hier bekommen Schwangere und Stillende gute Ratschläge. Eltern erfahren Nützliches rund um die Ernährung ihrer Kinder. Und Sie finden Interessantes zu den Themen "Feste feiern" und "Verreisen" – für die ganze Familie.

WOHLFÜHLGEWICHT — Wie Sie bewusst genießen und dabei Ihr Gewicht halten können, lesen Sie an dieser Stelle. Hinzu kommen Tipps und Tricks für gesundes und erfolgreiches Ab- und Zunehmen.

ERNÄHRUNG & WISSEN — Hier haben wir grundlegende Informationen zu Inhaltsstoffen von Lebensmitteln aufgeführt. Wir erläutern, wie Sie bestimmte Krankheiten mit einer angepassten Ernährung positiv beeinflussen können. Darüber hinaus stellen wir die Nestlé Forschungsarbeit sowie unsere aktuellen Studienergebnisse vor. Und Sie erhalten detaillierte Informationen zu den Inhaltsstoffen unserer Produkte.

REZEPTE & KOCHTIPPS — In dieser Rubrik geht es um Mahlzeiten für einen ausgewogenen und schnellen Genuss, um Spezialitäten aus anderen Ländern und um Ideenreiches für Feste und sonstige Anlässe. Außerdem erhalten Sie Anregungen für das Kochen mit Kindern und natürlich jede Menge Rezeptideen.

FITNESS & VITALITÄT — Körperliche und geistige Leistungsfähigkeit sind wichtig für unser Wohlbefinden. Deshalb haben wir unter den Themen "Fitness", "Bewegung", "Entspannung" und "Abwehrkräfte" wichtige Informationen für Sie zusammengestellt.

TIPPS & TOOLS — An dieser Stelle finden Sie spannende interaktive Anwendungen wie Rechner, Tests und Checks. Ermitteln Sie beispielsweise Ihren individuellen Nährstoffbedarf mithilfe unseres Nährstoffrechners. Außerdem können Sie unbekannte Begriffe im Ernährungslexikon nachlesen oder im Saisonkalender checken, welches Obst und Gemüse gerade heimisch wächst.

FACHKRÄFTEBEREICH — Der Fachkräftebereich richtet sich an Menschen, die in der Ernährungs- oder Medizinbranche tätig sind, sowie an Pädagogen. Ihnen bieten wir beispielsweise kostenlose Broschüren für die Beratung und den Unterricht sowie verschiedene Rechner. Darüber hinaus informieren wir über die aktuellsten Termine.

Alles Gute wünscht Ihnen Ihr Team vom Nestlé Ernährungsstudio

Wir beraten Sie gerne telefonisch unter 069/6671-8888. Hier bekommen Sie Antworten auf Ihre Fragen zu einer gesunden, ausgewogenen Ernährungsweise und zu Nestlé Produkten.



VORWORT ZU »KALORIEN MUNDGERECHT«

Eine gesunde Ernährung ist der Grundpfeiler für ein gesundes und langes Leben und trägt jeden Tag zu unserem Wohlbefinden bei. Aber was ist eine gesunde Ernährung? Die moderne Ernährungswissenschaft hat dazu in den letzten Jahren viele neue Erkenntnisse gewonnen, die in dieses Buch eingeflossen sind. Die neue zentrale Botschaft lautet: Es kommt vor allem auf eine angemessene, nicht zu üppige Kalorienzufuhr an. Bei der Zusammensetzung aus Fett, Kohlenhydraten und Eiweiß gibt es dagegen viel Spielraum, sodass jeder Mensch reichlich Wahlmöglichkeiten hat und damit seine Wunschkost finden kann. Natürlich brauchen wir auch die richtigen Mengen an Vitaminen und Mineralstoffen, die wir vor allem in den naturbelassenen, weniger verarbeiteten Lebensmitteln finden. Wir konsumieren weiterhin zu viel Fleisch und Fleischprodukte, aber auch zu viel Zucker (z.B. in Form zuckerhaltiger Getränke). Unsere Ernährung sollte besser pflanzlich betont sein und Fleisch und Fleischprodukte als Ergänzung betrachten. Im Grunde brauchen wir nur wenige Grundregeln zu beachten, die jedermann erlernen kann. Die meisten Menschen tun sich aber immer schwerer, die richtige Wahl zu treffen, angesichts des stetig wachsenden Angebots von Lebensmitteln sowie »convenience food« und einer Werbung, die die Menschen bei ihrer Wahl beeinflusst. Die teilweise widersprüchlichen Aussagen zum Thema Ernährung in den Medien und im Internet tun ein Übriges, sodass sich die meisten Menschen am Ende überfordert fühlen. In dieser Situation ist es umso wichtiger, sich auf solide Informationsquellen verlassen zu können. Zu diesen gehört »Kalorien mundgerecht« ohne Zweifel. Dieser Klassiker (der Nährwerttabellen) erscheint bereits in der 16. Auflage und erlaubt es jedem Leser, sich schnell einen Überblick über die wichtigsten Lebensmittel und viele Fertigprodukte, einschließlich beliebter Fast Food-Speisen, zu verschaffen. Die Angaben beziehen sich dabei auf übliche Portionsgrößen, sodass umständliche Rechnerei entfällt. Sie sollten sich am Kaloriengehalt Ihrer Speisen orientieren; ganz genaues Kalorienzählen ist aber nicht sinnvoll.

»Kalorien mundgerecht« verfolgt damit das Ziel, Ihnen die Lebensmittelund Speisenauswahl zu erleichtern, besonders dann, wenn Sie ein Problem mit Ihrem Körpergewicht haben oder einfach Ihr Gewicht halten wollen. Für Menschen mit Diabetes wird außerdem der Kohlenhydratgehalt in Form von Broteinheiten (BE) oder Kohlenhydrateinheiten (KE) angegeben. Für Personen, die auf den Salzgehalt ihres Essens achten sollten, z.B. weil sie hohen Blutdruck haben, ist in den Tabellen auch der Salzgehalt aufgeführt. Diese 16. Auflage enthält viele völlig neue Inhalte, wie z.B. viele laktose- und glutenfreie Produkte, mehr vegane Produkte, aber auch neue Fast Food-Produkte und berücksichtigt damit aktuelle Trends des Lebensmittelmarktes und bei den Verzehrgewohnheiten. Darüber hinaus finden Sie zahlreiche spezielle Produkte aus der Schweiz, aber auch aus der Türkei und anderen Ländern. Wer sich grundsätzlich noch einmal informieren möchte, was unter einer gesunden Ernährung zu verstehen ist, findet im Eingangsteil viele wertvolle Hinweise, die auf den Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) beruhen. Die DGE gibt im Auftrag der Bundesregierung wissenschaftlich gesicherte, herstellerneutrale Empfehlungen heraus. Damit ist »Kalorien mundgerecht« die ideale Informationsquelle für jeden Bürger und jede Fachkraft, die sich für eine gesunde und schmackhafte Ernährung interessieren. Den Verfassern ist es erneut überzeugend gelungen, neue Erkenntnisse einzubeziehen und leicht verständlich darzustellen. Damit kann ich Ihnen, liebe Leserin, lieber Leser, viel Spaß und Erkenntnisgewinn bei der Lektüre der neuen Ausgabe von »Kalorien mundgerecht« versprechen.

Prof. Dr. Hans Hauner Lehrstuhl für Ernährungsmedizin der Technischen Universität München

INHALT

UNSERE NÄHRSTOFFE

1	Ene	rgielieferende Nährstoffe						
	1.1 Eiweiß (Protein)							
	1.2	Kohlenhydrate	13					
	1.3	Ballaststoffe	10					
	1.4							
	1.5							
	1.6	Alkohol	20					
2	Ene	rgiefreie Nährstoffe	2					
	2.1	2.1 Vitamine						
	2.2	Mineralstoffe	24					
	2.3	Sekundäre Pflanzenstoffe	2					
	2.4	.4 Wasser						
EN	IERG	IEBILANZ UND KÖRPERGEWICHT						
3	Ene	rgiebedarf	3:					
	3.1	Energieaufnahme – Körpergewicht	33					
	3.2	Kilokalorien oder Kilojoule?	34					
4	Normalgewicht							
	4.1	Drei sinnvolle Wege zum Wohlfühlgewicht	38					
	12	Viala klaina Mahlzaitan adar hassar drai gräßara?	7.0					

DER ERNÄHRUNGSFAHRPLAN

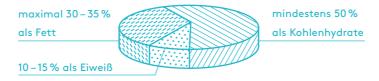
5	Die	Ernährungspyramide	41						
	5.1	Getränke	42						
	5.2	Gemüse und Obst	44						
	5.3	Getreide und Kartoffeln	46						
	5.4	Milch und Milchprodukte	46						
	5.5	Fisch, Fleisch, Eier	47						
	5.6 Öle und Fette								
	5.7	Süße und deftige Knabberartikel	48						
	5.8	Salz	49						
RIC	ЭНТІ	G ESSEN UND TRINKEN – SO GEHT'S							
6	Voll	wertig Essen und Trinken nach den 10 Regeln der DGE	51						
7	7 Ernährungsumstellung & gesundes Ernährungsverhalten								
DIE	NÄ	HRWERTANGABEN							
Tak	o. 1	Milch und Käse	66						
Tab	. 2	Gemüse und Obst	96						
Tak	5. 3	Getreide	126						
Tak	. 4	Fisch und Meeresfrüchte Fleisch, Wurst und Eier							
Tak	5. 5								
Tak	. 6	Herzhaftes und Knabbereien Süße Gerichte und Desserts							
Tak	. 7								
Tab. 8 Getränke									
AN	нан	IG							
Pui	ringe	halt ausgewählter Lebensmittel	296						
Ch	olest	eringehalt ausgewählter Lebensmittel	300						
Lite	eratı	ır- und Quellenhinweise	304						

UNSERE NÄHRSTOFFE

.....

1 ENERGIELIEFERNDE NÄHRSTOFFE

Kenntnisse über eine optimal zusammengesetzte Ernährung sind Ihnen als gesundheitsbewusstem Menschen wichtig. Die in den Lebensmitteln enthaltenen Nährstoffe werden zur Energiegewinnung sowie zum Aufbau von Körpersubstanzen (beispielsweise Muskulatur) und Botenstoffen (wie Hormonen) benötigt. Nährstoffe sind Eiweiße (Protein), Fette und Kohlenhydrate sowie Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe. Als Orientierung für die tägliche Energiezufuhr können die Nährstoffe in folgendem Verhältnis aufgenommen werden:



1.1 EIWEISS (PROTEIN) — EIN AUFBAUENDER NÄHRSTOFF

Ein Gramm Eiweiß liefert dem Körper rund 4 Kalorien. Die Eiweiße sind vielfältig zusammengesetzt: Sie bestehen aus unterschiedlichen Bausteinen (Aminosäuren). Einige hiervon, die lebenswichtigen (essenziellen) Aminosäuren, kann der menschliche Organismus nicht selbst bilden. Sie müssen mit der Nahrung zugeführt werden. Eiweiß ist daher für Ihren Körper ein lebensnotwendiger Nährstoff. Eine ausreichende Zufuhr durch die tägliche Ernährung ist unerlässlich. Eiweiß ist nicht nur der Baustoff aller Körperzellen, sondern auch Bestandteil von Enzymen und von einigen Hormonen (Botenstoffe). Weiterhin sind Eiweiße wichtig für die Abwehrkräfte. Da das Körpereiweiß ständig auf-, ab- und umgebaut wird, muss für regelmäßigen Nachschub über die Nahrung gesorgt werden. Unsere Lebensmittel enthalten tierisches und pflanzliches Eiweiß.

Den Eiweißbedarf können Sie durch Milch und Milcherzeugnisse, Eier, Fleisch, Fisch, Geflügel, aber auch durch Getreideerzeugnisse, Hülsenfrüchte (besonders Soja), Kartoffeln, Gemüse sowie Nüsse und Samen decken.

Tierische Eiweiße sind in ihrer Aminosäurenzusammensetzung dem menschlichen Eiweiß ähnlicher als pflanzliche Eiweiße. Dadurch hat tierisches Eiweiß eine höhere biologische Wertigkeit. Diese gibt an, wie viel Gramm Körpereiweiß aus 100 Gramm Nahrungseiweiß aufgebaut werden kann. Die Aufnahme von tierischem Eiweiß ist allerdings auch oft mit der Aufnahme unerwünschter Begleitstoffe wie Fett, gesättigten Fettsäuren, Cholesterin und Purin verbunden. Gleichzeitig oder zeitnah aufgenommene Eiweiße aus unterschiedlichen Lebensmitteln beeinflussen sich gegenseitig positiv und verbessern die biologische Wertigkeit im Vergleich zu getrennt aufgenommenen Lebensmitteln stark. Pflanzliches Protein kann aufgewertet werden, indem die verschiedenen Lebensmittel sinnvoll kombiniert werden.

Hochwertige Kombinationen

Getreide mit Milch (Vollkornbrot + Quark/Nudelauflauf mit Käse)

Kartoffeln mit Milchprodukten (Pellkartoffeln + Quark)

Kartoffeln mit Ei (Kartoffeln + Rührei)

Hülsenfrüchte mit Getreide (Linsensuppe + Brot/Bohnen + Reis)

Die empfohlene Tageszufuhr an Eiweiß für den gesunden Erwachsenen beträgt 0,8 Gramm pro Kilogramm Körpergewicht. Dies entspricht einer Zufuhr von etwa 50 bis 80 Gramm (je nach Körpergewicht) am Tag. Der Eiweißverzehr in Deutschland liegt im Durchschnitt über den Empfehlungen, sodass mit der Aufnahme eiweißreicher Lebensmittel eher zurückhaltend umgegangen werden sollte. Kinder, Jugendliche, Schwangere und Stillende haben bezogen auf ihr Körpergewicht einen um etwa 20 Prozent höheren Eiweißbedarf.

INFO

Wiegt eine Person zum Beispiel 60 Kilogramm, reichen täglich 48 Gramm Eiweiß aus. Essen Sie über den Tag verteilt 1 Portion (200 Gramm) Kartoffeln, 4 Scheiben (180 Gramm) Weizenvollkornbrot, 1 Becher (150 Gramm) Naturjoghurt und 3 Scheiben (90 Gramm) fettarmen Käse. Dann nehmen Sie 48 Gramm Eiweiß zu sich.

INFO

Einen Eiweißmangel müssen Sie auch bei vorwiegend fleischfreier Ernährung nicht befürchten. Mit einem richtigen Verhältnis von tierischem und pflanzlichem Eiweiß gewährleisten Sie eine gute Versorgung mit allen lebenswichtigen Aminosäuren und stellen eine optimale biologische Wertigkeit sicher. Auch bei abwechslungsreicher vegetarischer Ernährung und geschickter Lebensmittelauswahl bei veganer Ernährung ist der empfohlene Eiweißbedarf in der Regel gewährleistet.

1.2 KOHLENHYDRATE — POWER-NÄHRSTOFFE

Ein Gramm Kohlenhydrate liefert dem Körper rund 4 Kalorien. Wir brauchen Kohlenhydrate als Energie, um leistungsfähig zu sein und uns gut konzentrieren zu können. Bei Kohlenhydraten wird zwischen Einfach-, Zweifach- und Vielfachzuckern unterschieden:

Einfachzucker (Monosaccharide):

Traubenzucker (Glukose oder Dextrose)

Fruchtzucker (Fruktose)

Schleimzucker (Galaktose)

Zweifachzucker (Disaccharide):

Haushaltszucker (Saccharose): Glukose + Fruktose

Malzzucker (Maltose): Glukose + Glukose

Milchzucker (Laktose): Glukose + Galaktose

HÜLSENFRÜCHTE

	Pro Portion
Bohnen, weiß, roh	100 g
- Bohnen, weiß, Konserve, abgetropft	100 g
Bohnen, grün, roh	100 g
– Bohnen, grün, getrocknet	60 g
- Bohnen, grün, Konserve, abgetropft	100 g
Erbsen, grün, roh	100 g
– Erbsen, grün, getrocknet	60 g
- Erbsen, grün, Konserve, abgetropft	100 g
Gebackene Bohnen, Classic, Heinz	100 g
- Hot Chili, Heinz	100 g
Kichererbsen, roh	100 g
- Kichererbsen, getrocknet	60 g
- Kichererbsen, Konserve, gegart, abgetropft	100 g
Kidneybohnen, roh	100 g
- Kidneybohnen, Konserve, abgetropft	100 g
Linsen, frisch	100 g
- Linsen, getrocknet	60 g
- Linsen, Konserve, abgetropft	100 g
Mungobohnen, frisch	100 g
Saubohnen, frisch	100 g
- Saubohnen, getrocknet	60 g
- Saubohnen, Konserve, abgetropft	100 g
Sojabohnen, frisch	100 g
- Sojabohnen, getrocknet	60 g
- Sojabohnen, Konserve, abgetropft	100 g
Sojaeiweiß, texturiert (Fleischersatz)	100 g
Tofu	100 g
- Tofu, gebraten	125 g
Weiße Bohnen, frisch	100 g
- Weiße Bohnen, getrocknet	60 g
- Weiße Bohnen, Konserve, abgetropft	100 g

Kilo- kalorien	Fett	davon gesätt. Fett- säuren	Kohlen- hydrate	davon Zucker	Ballast- stoffe	Eiweiß	Kochsalz	Brot- einheiten	Kohlen- hydrat- einheiten
	-							:	
kcal	g	g	g	g	g	g	g	BE	KE
263	2	0,2	40	1	8	21	0	3,3	4
64	+	+	10	+	2	5	0,4	0,8	1
33	+	+	5	3	2	2	0	0,4	0,5
163	1	0,3	25	11	9	12	0,9	2,1	2,5
16	+	+	2	1	2	2	0,7	0,2	0,2
82	+	0,1	12	1	5	7	0	1	1,2
166	1	0,2	25	2	10	14	0	2,1	2,5
51	1	0,1	6	4	6	5	0,6	0,5	0,6
79	+	+	13	5	4	5	0,6	1,1	1,3
91	+	+	15	7	4	5	0,6	1,3	1,5
141	3	0,5	22	2	4	8	0	1,8	2,2
186	4	0,7	27	1	9	11	0	2,3	2,7
29	2	+	4	+	2	2	0,2	0,3	0,4
251	1	0,2	37	1	21	22	0	3,1	3,7
106	1	+	15	+	9	9	0,7	1,3	1,5
309	1	0,2	49	2	11	24	0,1	4,1	4,9
165	1	0,1	24	1		14	0	2	2,4
131			21	1	5	10		0,4	0,5
274		0,3	42	3	17	23	0	3,5	4,2
234		+	27	1	28	26	+	2,3	2,7
196			29	11	7	17	0,2	2,4	2,9
99		+	12	+	12	11	0,7	0,6	0,7
144	:	0,7	10	4	3	12	0	0,8	1
206	:	1,4	4	4	13	23	0	1 1	0,4
137		1,1	3	3	10	14	0,6	0,1	0,1
245		+	7	7	24	50	0,1		+
83		0,8	2	+	0	8	0	0,2	0,2
188		1,5	5	0	2	20	1,3	0,4	0,5
234		+	27	1	28	26	0	2,3	2,7
196			29	11	7			2,4	2,9
59	+	+	7	+	7	7	0,4	0,6	0,7

SALAT, KRÄUTER, SPROSSEN UND PILZE

BLATTSALATE	Pro Portion
Brennnessel	50 g
Brunnenkresse	25 g
Chicorée	100 g
Eichblattsalat	50 g
Eisbergsalat, Krachsalat	50 g
Endivie, Eskariol	50 g
Feldsalat, Rapunzel	50 g
Kopfsalat	50 g
Löwenzahnblattsalat	50 g
Radicchio	100 g
Romanasalat (Römischer Blattsalat)	50 g
Rucola	50 g
Sauerampfer	50 g

SALATE, FRISCH ZUBEREITET, MIT DRESSING ODER MARINADE

Bohnensalat (grüne Bohnen), gesäuert						
Chinakohlsalat, mit saurer Sahne						
Eisbergsalat, mit Salatsauce						
Endiviensalat, mit Essigmarinade						
- mit Joghurtsauce						
Feldsalat, mit Salatsauce	100 g					
Gurkensalat, mit Joghurtsauce	100 g					
Karottensalat, Möhrensalat, mit Zitronenmarinade						
- gesäuert	100 g					
Kopfsalat, mit Dressing						
- mit saurer Sahne						
Krautsalat						
– mit Speck und Zwiebeln	100 g					
Paprikasalat, mit Essigmarinade						
Rote-Bete-Salat, mit Essigmarinade						
Rotkrautsalat, mit Zwiebel-Essig-Marinade						
Selleriesalat, gesäuert						
Tomatensalat, mit Olivenöl						
Weißkrautsalat, mit Sonnenblumenöl und Senf	100 g					

^{*} Diese Produkte dürfen ohne BE-/KE-Anrechnung bis zu einer üblichen Portionsgröße von 200 g verzehrt werden.

Kilo- kalorien	Fett	davon gesätt. Fett- säuren	Kohlen- hydrate	davon Zucker	Ballast- stoffe	Eiweiß	Kochsalz	Brot- einheiten	Kohlen- hydrat- einheiten
kcal	g	g	g	g	g	g	g	BE:	KE
0.4									
21	+	+		+	2	:		0,1*	0,1*
5	+	+	1		1		0	0,1*	0,1*
17	+	+	2	2	1			0,2*	0,2*
6	+	+	1	1				0,1*	0,1*
7	+	+	1		1			0,1*	0,1*
8	1	+	1		1			0,1*	0,1*
8	+	+	+	1	1	:	:	+*	+*
6	+	+	1		1			0,1*	0,1*
15	+	+	1	1	2	2	0,1	0,1*	0,1*
14	+	+	2	2	2	1	0	0,2*	0,2*
10	+	+	1		1			0,1*	0,1*
14	+	+	1	1	1	1	0	0,1*	0,1*
11	+	+	1	+	1	2	0	0,1*	0,1*
64	5	0,6	4	2	1	1	2,2	0,3*	0,4*
64	6	1,7	2	2	1	1	0,4	0,2*	0,2*
91	9	1	1	1	1	1	0,5	0,1*	0,1*
103	10	1,2	1	1	1	1	0,5	0,1*	0,1*
39	2	0,7	2	2	2	2	0,3	0,2*	0,2*
98	10	1,2	1	1	1	2	0,7	0,1*	0,1*
41	3	0,6	3	3	1	1	0,4	0,3*	0,3*
107	8	1	8	8	2	1	0,2	0,7*	0,8*
32	+	+	6	5	3	1	0,6	0,5*	0,6*
56	4	2,6	2	2	1	1	0,4	0,2*	0,2*
70	5	3,2	4	4	1	2	0,3	0,3*	0,4*
68	6	0,7	2	2	2	1	0,8	0,2*	0,2*
102	8	1,9	4	3	2	3	0,5	0,3*	0,4*
53	4	0,5	3	2	2	1	0,8	0,3*	0,3*
78	5	0,6	7	7	2	1	0,4	0,6	0,7
64	4	0,5	6	5	2	1	0,3	0,5*	0,6*
21	+	+	2	2	4	2	0,7	0,2*	0,2*
100	10	1,4	2	2	1	1	0,4	0,2*	0,2*
111	10	1,8	3	3	2	3	0,4	0,3*	0,3*