

Checkliste Säure-Basen nach Prof. Dr. Jürgen Vormann

☐	Brot/ Backwaren	PRAL-Wert
☐	Baguette	4,0
☐	Hafervollkornbrot	4,0
☐	Hirsebrot	4,0
☐	Knäckebrot	5,7
☐	Laugengebäck	16,6
☐	Mehrkorn-Mischbrot	2,8
☐	Mehrkornbrötchen	2,8
☐	Mehrkornknäckebrot	4,2
☐	Pumpernickel	3,5
☐	Roggenbrötchen	2,8
☐	Roggenmischbrot	2,5
☐	Rosinenbrot	-0,3
☐	Salzgebäck	4,6
☐	Semmelbrösel	4,7
☐	Sojabrot	-9,1
☐	Toastbrot weiß	4,2
☐	Weizen-Weißbrot	3,8
☐	Weizenbrötchen	4,0
☐	Weizenfladenbrot	3,8
☐	Weizenvollkornbrot	5,3
☐	Zwieback	4,7
☐	Getreide, Mehle	PRAL-Wert
☐	Buchweizen, Vollkorn	2,4
☐	Buchweizenmehl	-1,8
☐	Bulgur	2,6
☐	Gerstenschrot	3,9
☐	Gerstenvollkornflocken	5,6
☐	Grünkern, Vollkorn	7,5
☐	Grünkernmehl	6,2
☐	Hafer, ganzes Korn	8,0
☐	Hafermehl	12,0
☐	Haferschrot	8,0
☐	Hafervollkornflocken	9,0
☐	Hirse, ganzes Korn	2,5
☐	Hirsemehl	0,3
☐	Hirsevollkornflocken	10,8
☐	Mais, Vollkorn	3,2
☐	Mehrkornschröt	5,9
☐	Puffmais	9,3
☐	Reis, geschält	3,8
☐	Reis natur	8,0
☐	Reis parboiled	3,1
☐	Roggenmehl Type 650	3,5
☐	Roggenmehl Type 1370	1,8
☐	Roggenschrot Type 1800	5,7
☐	Roggenvollkorn	4,7
☐	Sojamehl	-12,3

☐	Brot/ Backwaren	PRAL-Wert
☐	Weizenkleie	9,4
☐	Weizenmehl Type 1700	8,1
☐	Weizenmehl Type 405	5,0
☐	Weizenmehl Type 550	6,1
☐	Weizenvollkornbrot	6,7
☐	Teigwaren u. Nudeln	PRAL-Wert
☐	Bandnudeln (Soja)	4,8
☐	Eierteigwaren aus Weizen	6,9
☐	Frischeiteigwaren	6,4
☐	Makkaroni	6,9
☐	Ravioli	4,0
☐	Sojateigwaren	4,8
☐	Spaghetti	7,0
☐	Spätzle	7,0
☐	Suppennudeln	7,0
☐	Teigwaren aus Hartweizengriess	6,3
☐	Vollkornteigwaren	8,5
☐	Vollkornteigwaren aus Weizen	8,5
☐	Frühstückscerealien	PRAL-Wert
☐	Buchweizengrütze, 200 g	0,8
☐	Cornflakes	2,6
☐	Cornflakes mit Zucker/Honig geröstet	2,4
☐	Früchte-Müsli	0,0
☐	Gepuffte Getreide	7,7
☐	Getreideflocken	9,0
☐	Haferflocken mit Trockenobst	5,0
☐	Mehrkornflocken mit Zucker/Honig geröstet	5,4
☐	Müsli mit Milch, Zucker und Obst 150 g	0,1
☐	Puffreis	4,3
☐	Puffreis mit Zucker/Honig geröstet	3,9
☐	Puffweizen	7,7
☐	Reiscrispies	1,1
☐	Schokomüsli	3,8
☐	Kuchen, Torten und Kekse	PRAL-Wert
☐	Amerikaner aus Rührteig	5,4
☐	Apfelkuchen (Rührteig)	1,9
☐	Apfelstrudel	-1,8
☐	Berliner (Krapfen)	4,8
☐	Bienenstich	1,7
☐	Biskuitrolle	3,5
☐	Blätterteigaprikosenteilchen	-0,2
☐	Butterkeks	5,4
☐	Croissant	3,7
☐	Hefezopf	2,3
☐	Honigkuchen	3,4
☐	Käsekuchen, Mürbeteig	5,2
☐	Linzertorte	3,8
☐	Löffelbiskuit	14,1
☐	Marmorkuchen	6,0

☐	Brot/ Backwaren	PRAL-Wert
☐	Muffins	2,7
☐	Nürnberger Lebkuchen	2,0
☐	Nussecke	1,4
☐	Nusskuchen	3,3
☐	Obsttorten aus Rührteig	3,0
☐	Plätzchen aus Rührteig	5,4
☐	Plundergebäck	1,9
☐	Sachertorte	3,2
☐	Sandkuchen	3,4
☐	Schokoladentorte	2,6
☐	Schwarzwälder Kirschtorte	1,6
☐	Spekulatius	4,9
☐	Stollen, Dresdner	-0,01
☐	Streuselkuchen (Hefeteig)	2,8
☐	Vollkornkeks	9,2
☐	Eier	PRAL-Wert
☐	Eigelb	23,5
☐	Eiweiß	2,4
☐	Hühnerei (Vollei)	10,0
☐	Backzutaten und Teige	PRAL-Wert
☐	Agar-Agar	-25,4
☐	Backpulver	296,2
☐	Gelatine	40,7
☐	Strudelteig	5,7
☐	Obst	PRAL-Wert
☐	Acerola	-1,7
☐	Ananas	-3,5
☐	Apfel	-2,4
☐	Aprikose	-5,2
☐	Aprikose (getrocknet)	-30,5
☐	Avocado	-8,7
☐	Banane	-7,5
☐	Birne	-2,2
☐	Brombeere	-3,6
☐	Dattel (getrocknet)	-12,2
☐	Erdbeere	-2,5
☐	Feige	-4,5
☐	Feige (getrocknet)	-20,2
☐	Granatapfel	-5,0
☐	Grapefruit	-3,1
☐	Guave	-5,0
☐	Hagebutte	-3,3
☐	Heidelbeere	-1,0
☐	Himbeere	-2,8
☐	Honigmelone	-5,4
☐	Johannisbeere, rot	-4,2
☐	Johannisbeere, schwarz	-6,1
☐	Johannisbeere, weiß	-4,8
☐	Kaki	-2,8

☐	Brot/ Backwaren	PRAL-Wert
☐	Kantalupe	-5,4
☐	Kiwi	-5,5
☐	Limette	-1,6
☐	Litschi	-2,4
☐	Mandarine	-3,4
☐	Mango	-3,4
☐	Mirabelle	-3,8
☐	Nektarine	-3,5
☐	Orange	-3,2
☐	Papaya	-5,0
☐	Passionsfrucht	-3,3
☐	Pfirsich	-2,8
☐	Pflaume	-3,6
☐	Pflaume (getrocknet)	-20,0
☐	Preiselbeere, frisch	-1,3
☐	Preiselbeermarmelade	-0,5
☐	Quitte	-3,6
☐	Rosinen	-11,9
☐	Sauerkirsche	-1,6
☐	Schlehe	-5,1
☐	Stachelbeere	-3,4
☐	Süßkirsche	-3,7
☐	Walderdbeere	-2,5
☐	Wassermelone	-2,8
☐	Weintraube, rot	-3,4
☐	Weintraube, weiß	-3,4
☐	Zitrone	-3,1
☐	Gemüse, Salat und Kräuter	PRAL-Wert
☐	Artischocken	-3,3
☐	Aubergine	-3,9
☐	Basilikum	-7,0
☐	Blattspinat	-12,1
☐	Blattspinat (tiefgefroren)	-11,2
☐	Bleichsellerie	-6,0
☐	Blumenkohl	-4,4
☐	Bohnen, grün	-3,9
☐	Bohnenkraut	-8,2
☐	Borretsch	-9,6
☐	Brokkoli	-4,6
☐	Brunnenkresse	-5,7
☐	Chicoree	-3,2
☐	Chinakohl	-2,5
☐	Dill	-12,4
☐	Eisbergsalat	-2,6
☐	Endivien	-5,3
☐	Erbsen, grün	-0,3
☐	Erbsen, grün (getrocknet)	-1,3
☐	Estragon	-9,6
☐	Feldsalat	-6,6

☐	Brot/ Backwaren	PRAL-Wert
☐	Fenchel	-9,8
☐	Fenchelsamen	-35,4
☐	Gemüsepaprika, gelb	-3,6
☐	Gemüsepaprika, grün	-2,5
☐	Gemüsepaprika, rot	-4,2
☐	Grünkohl	-7,9
☐	Gurke	-2,3
☐	Kerbel	-15,5
☐	Knoblauch	-3,4
☐	Knoblauch (getrocknet)	-5,7
☐	Knollensellerie	-4,1
☐	Kohlrabi	-6,8
☐	Kohlrübe	-4,3
☐	Kopfsalat	-3,8
☐	Kresse	-11,9
☐	Kürbis	-2,6
☐	Lauchzwiebel	-5,6
☐	Liebstockel	-7,6
☐	Lorbeer	-2,8
☐	Löwenzahn	-8,4
☐	Majoran	-7,9
☐	Mangold	-8,8
☐	Meerrettich	-10,0
☐	Möhre	-5,2
☐	Okra	-5,3
☐	Oliven grün	-1,2
☐	Oliven grün, gesäuert	-1,4
☐	Oliven schwarz	-0,5
☐	Oliven schwarz, gesäuert	-0,1
☐	Oregano	-9,8
☐	Pak Choi	-2,5
☐	Pastinake	-7,9
☐	Perlwiebel	-3,4
☐	Petersilie	-15,5
☐	Pfefferminze	-4,3
☐	Pfefferschote, grün	-3,0
☐	Pfefferschote, rot	-7,7
☐	Pimpinelle	-7,6
☐	Porree	-3,9
☐	Portulak	-11,6
☐	Radicchio	-4,3
☐	Radieschen	-4,5
☐	Rettich	-5,7
☐	Romanasalat	-4,3
☐	Rosenkohl	-4,6
☐	Rosmarin	-6,1
☐	Rotkohl	-4,6
☐	Salbei	-7,4
☐	Sauerampfer	-5,7

☐	Brot/ Backwaren	PRAL-Wert
☐	Sauerkraut	-4,7
☐	Schalotte	-4,6
☐	Schnittlauch	-6,5
☐	Schwarzwurzel	-5,9
☐	Spargel, weiß	-2,4
☐	Spinat	-12,1
☐	Spinat (tiefgefroren)	-11,2
☐	Spitzkohl	-4,0
☐	Suppengrün	-4,7
☐	Teltower Rübchen	-6,0
☐	Thymian	-5,7
☐	Tomate	-4,2
☐	Topinambur	-6,8
☐	Wacholder	-7,6
☐	Weißer Rübe	-4,4
☐	Weißkohl	-3,9
☐	Wirsing	-2,9
☐	Wurzelpetersilie	-6,0
☐	Zitronenmelisse	-7,6
☐	Zucchini	-3,9
☐	Zuckermais	-1,6
☐	Zuckermais (Konserve)	0,4
☐	Zwiebel	-1,7
☐	Zwiebel (getrocknet)	-14,8
☐	Gemüsekonserven	PRAL-Wert
☐	Bohnensalat	-2,7
☐	Cornichons	-1,5
☐	Erbsen, grün	1,8
☐	Gewürzgurken	-1,5
☐	Gurke, süß-sauer	-2,1
☐	Kohlroulade	-0,2
☐	Kürbis	-1,4
☐	Mixed Pickles	-2,0
☐	Möhrensalat	-3,6
☐	Rote Bete	-4,1
☐	Sellerie Salat	-2,9
☐	Senfgurke	-1,7
☐	Tomaten	-2,3
☐	Tomaten-Paprika	-2,9
☐	Kartoffeln und Kartoffelprodukte	PRAL-Wert
☐	Berner Rösti	-3,9
☐	Chips	-15,2
☐	Kartoffelbreipulver	-11,7
☐	Kartoffelchips	-15,2
☐	Kartoffelflocken (Trockenprodukt)	-11,7
☐	Kartoffelkloß (Trockenprodukt)	-8,3
☐	Kartoffelkloß (Trockenprodukt) gekocht	-5,1
☐	Kartoffeln	-6,1
☐	Kartoffelstärke (Mehl)	-0,4

☐	Brot/ Backwaren	PRAL-Wert
☐	Kartoffelsticks	-17,6
☐	Knödelmehl	-8,3
☐	Knödelpulver, halb und halb	-2,8
☐	Kroketten	-2,0
☐	Pommes Frites	-6,1
☐	Pilze	PRAL-Wert
☐	Champignon	-3,2
☐	Champignon (Konserve)	-1,6
☐	Morchel	-1,8
☐	Pfifferling	-7,4
☐	Shiitakepilz	-1,1
☐	Shiitakepilz (getrocknet)	-4,5
☐	Steinpilz	-2,7
☐	Trüffel	-6,8
☐	Waldpilze	-3,8
☐	Hülsenfrüchte und Hülsenprodukte	PRAL-Wert
☐	Bohne, weiß	-10,0
☐	Erbsen	1,7
☐	Erbsen (Konserve)	0,7
☐	Hülsenfruchtgerichte (Konserven)	-1,3
☐	Kichererbsen	2,1
☐	Kichererbsen (getrocknet)	10,2
☐	Kidneybohnen (Konserve)	-2,1
☐	Limabohnen	-20,2
☐	Limabohnen (Konserve)	-5,1
☐	Linsen	4,8
☐	Miso (Soja)	5,6
☐	Mungobohnen	14,4
☐	Sojaaufschnitt	5,5
☐	Sojabohnen	-9,1
☐	Sojabratlinge (nass)	6,4
☐	Sojafleisch (milchnass)	5,5
☐	Sojamilch	-0,6
☐	Sojapaste	-3,0
☐	Sojasauce	-3,4
☐	Tahin aus rohem Sesam	19,8
☐	Tempeh	5,1
☐	Tofu, fest	0,3
☐	Tofu, frisch	2,6
☐	Vegetarische Pastete mit Gemüse, natriumarm	7,9
☐	Vegetarische Pastete mit Kräutern, natriumarm	8,4
☐	Vegetarische Pastete mit Pilzen, natriumarm	-1,0
☐	Nüsse und Samen	PRAL-Wert
☐	Cashewnuss	4,5
☐	Edelkastanie (Marone)	-9,7
☐	Erdnuss	6,7
☐	Erdnüsse geröstet und gesalzen	5,7
☐	Erdnussmus	5,0
☐	Haselnuss	-2,0

☐	Brot/ Backwaren	PRAL-Wert
☐	Kokosnuss	-3,4
☐	Kürbiskern	14,6
☐	Leinsamen	13,8
☐	Macadamianuss	1,3
☐	Mandel, bitter	0,8
☐	Mandel, süß	0,8
☐	Mohn	-1,0
☐	Paranuss	10,7
☐	Pekannuss	0,6
☐	Pinienkerne	11,6
☐	Pistazie	0,3
☐	Pistazie geröstet und gesalzen	-0,3
☐	Sesam	2,6
☐	Sonnenblumenkerne	7,4
☐	Studentenfutter	-1,6
☐	Walnuss	6,2
☐	Sprossen und Keime	PRAL-Wert
☐	Bambussprossen, frisch	-7,0
☐	Bambussprossen (Konserve)	-2,2
☐	Bohnsprossen	-4,2
☐	Erbsen, gekeimt, frisch	1,2
☐	Getreidesprossen	1,7
☐	Kichererbsen, gekeimt	1,2
☐	Linsen, gekeimt, frisch	2,7
☐	Luzernensprossen (Alfalfa)	1,8
☐	Mungobohnensprossen	-0,2
☐	Sojasprossen	-0,4
☐	Sojasprossen (Konserve)	1,6
☐	Pflanzenfette und Pflanzenöle	PRAL-Wert
☐	Kokosfett	0,4
☐	Leinöl	-0,02
☐	Maiskeimöl	-0,2
☐	Margarine	-0,2
☐	Olivenöl	0,02
☐	Rapsöl	-0,02
☐	Sesamöl	-0,5
☐	Sojaöl	-0,02
☐	Sonnenblumenöl	-0,02
☐	Walnussöl	-0,02
☐	Weizenkeimöl	-0,02
☐	Milch und Milchprodukte	PRAL-Wert
☐	Butter	0,5
☐	Butter, halbfett	0,1
☐	Buttermilch	-0,01
☐	Crème fraîche	0,1
☐	Dickmilch (Sauermilch), 1,5% Fett	0,1
☐	Dickmilch (Sauermilch), 10% Fett	0,3
☐	Dickmilch (Sauermilch), 3,5% Fett	0,3
☐	Joghurt, natur, 1,5% Fett	-0,4

☐	Brot/ Backwaren	PRAL-Wert
☐	Joghurt, natur, 3,5% Fett	-0,1
☐	Joghurt, mager	0,1
☐	Joghurt, natur, 10% Fett	0,1
☐	Kefir	0,3
☐	Kondensmilch	0,1
☐	Kuhmilch (Vorzugsmilch), vollfett	0,1
☐	Kuhmilch (Vorzugsmilch), halbfett, 1,5% Fett	0,4
☐	Kuhmilch (Vorzugsmilch), mager	0,2
☐	Kuhmilch (Vorzugsmilch), vollfett, 3,5% Fett	0,04
☐	Milcherzeugnisse fettarm, mit Kakao	-0,3
☐	Molke	-1,9
☐	Sahne	0,1
☐	Saure Sahne	0,2
☐	Schafsmilch	2,0
☐	Schmand	0,1
☐	Schwedenmilch, vollfett	0,2
☐	Ziegenmilch	-0,3
☐	Käse	PRAL-Wert
☐	Appenzeller, Rahmstufe	17,5
☐	Bel Paes, Rahmstufe	15,0
☐	Bergkäse, Rahmstufe	21,5
☐	Blauschimmelkäse, Rahmstufe	13,8
☐	Brie	10,1
☐	Butterkäse	13,1
☐	Camembert	12,3
☐	Chester	19,2
☐	Danablu, Rahmstufe	14
☐	Edamer	18,5
☐	Edelpilzkäse	13,4
☐	Emmentaler	21,5
☐	Esrom, Vollfettstufe	13,3
☐	Fortina	21,4
☐	Gorgonzola	8,7
☐	Gouda	18,8
☐	Greyerzer	20,4
☐	Hüttenkäse	8,4
☐	Kochkäse	11,8
☐	Kümmelkäse, Rahmstufe	17,0
☐	Limburger	13,7
☐	Molkenkäse	13,4
☐	Mozzarella	11,5
☐	Münster	13,7
☐	Parmesan	24,7
☐	Quark	8,9
☐	Ricotta, Doppelrahmstufe	8,6
☐	Romadur	13,5
☐	Roquefort	13,3
☐	Sauermilchkäse	20,6
☐	Schafskäse (Feta)	12,0

☐	Brot/ Backwaren	PRAL-Wert
☐	Scheiblettenkäse	25,9
☐	Schichtkäse	7,3
☐	Schmelzkäse	23,5
☐	Stilton, Doppelrahmstufe	16,0
☐	Tilsiter	18,6
☐	Trappistenkäse	17,4
☐	Weinkäse, Doppelrahmstufe	9,2
☐	Weinkäse, Rahmstufe	14,0
☐	Weißacker, Fettstufe	13,7
☐	Nichtalkoholische Getränke	PRAL-Wert
☐	Acerolasaft	-1,5
☐	Ananassaft	-3,0
☐	Apfelsaft	-2,0
☐	Birnensaft	-1,9
☐	Bohnenkaffee	-1,4
☐	Brombeersaft	-3,2
☐	Cola Mix	0,8
☐	Colageränk	1,8
☐	Früchtetee (Getränk)	-0,2
☐	Grapefruit	-2,6
☐	Himbeersaft	-2,5
☐	Instantkaffee	-0,7
☐	Kirschsaff	-3,1
☐	Kräutertee (Getränk)	-0,2
☐	Limettensaft	-1,3
☐	Malzkaffee (Getränk)	-0,4
☐	Mangosaft	-3,0
☐	Mineralwasser mit Kohlensäure	-0,8
☐	Mineralwasser still	-0,7
☐	Orangenlimonade	-0,2
☐	Orangensaft	-2,8
☐	Pfirsichsaft	-2,3
☐	Pflaumensaft	-3,1
☐	Roter Traubensaft	-2,8
☐	Sauerkirschsaff	-1,3
☐	Tee, grün (Getränk)	-0,5
☐	Tee, schwarz (Getränk)	-0,5
☐	Trinkwasser	-0,1
☐	Zitronenlimonade	-0,2
☐	Zitronensaft	-2,3
☐	Alkoholische Getränke	PRAL-Wert
☐	Altbier (Vollbier), obergärig	-0,1
☐	Apfelwein	-1,9
☐	Bier Dunkel	-0,2
☐	Bier Hell	0,2
☐	Kölsch	-0,1
☐	Bier mit Limonade	-0,02
☐	Bier alkoholfrei (<0,5 Gew%Alkohol)	-0,2
☐	Burgunder	-1,3

☐	Brot/ Backwaren	PRAL-Wert
☐	Calvados	-0,1
☐	Champagner	-1,0
☐	Cognac	-0,1
☐	Doppelbock	0,2
☐	Eierlikör	3,2
☐	Fruchtsaftlikör	0,02
☐	Hefeweizenbier, obergärig	-0,1
☐	Klare Branntweine (klare Spirituosen)	0,2
☐	Kräuter-/Gewürz-/Bitterlikör	0,1
☐	Madeira	-2,2
☐	Most	-2,1
☐	Pils Hell	-0,04
☐	Portwein	-1,4
☐	Rotwein (Qualitätswein)	-1,8
☐	Sekt	-1,0
☐	Sherry, trocken	-1,1
☐	Weinbrand	-0,1
☐	Weingeist	-0,1
☐	Weißwein, lieblich	-2,2
☐	Weißwein, trocken	-1,7
☐	Wermut, süß	-0,6
☐	Wermut, trocken	-0,8
☐	Gewürze und Marinaden	PRAL-Wert
☐	Anis	-18,2
☐	Apfelessig	-2,2
☐	Brühe, gekörnt	19,4
☐	Chili (Chayennepfeffer)	-31,5
☐	Currypulver	-32,8
☐	Gewürznelken	-32,3
☐	Kapern	-32,3
☐	Kardamon	-19,6
☐	Koriander	-23,0
☐	Kräutersalz	-3,8
☐	Kreuzkümmel	-23,6
☐	Kurkuma	-46,7
☐	Mango-Chutney	-2,5
☐	Meersalz	-2,8
☐	Muskatnuss	-3,8
☐	Obstessig	-2,2
☐	Paprika	-36,2
☐	Pfeffer, grün	1,6
☐	Pfeffer, schwarz	-25,4
☐	Pfeffer, weiß	4,4
☐	Senf	2,7
☐	Speisesalz	-0,9
☐	Speisewürze	24,4
☐	Tabasco	-6,8
☐	Tomatenketchup	-8,9
☐	Tomatenmark	-19,7

☐	Brot/ Backwaren	PRAL-Wert
☐	Vanilleschote	-23,8
☐	Weinessig	-1,3
☐	Worcestersauce	-13,5
☐	Zimt	-23,8
☐	Saucen und Dressings	PRAL-Wert
☐	Apfel-Meerrettich-Sauce	-4,2
☐	Barbecuesauce	-4,6
☐	Bechamelsauce	0,3
☐	Bratensauce, dunkel (Konserve)	0,7
☐	Chilisauce (Sambel Oelek)	-12,6
☐	Cocktail-Dressing	-0,2
☐	Cumberlandsauce	-2,1
☐	Currysauce	-3,4
☐	Dillsauce	2,3
☐	Eiersauce	2,1
☐	Essig-Kräuter-Sauce	-1,7
☐	Essig-Öl-Marinade (Vinaigrette)	-0,8
☐	Fleischbrühe	-2,4
☐	Fleischsauce, dunkel	-1,4
☐	Frankfurter grüne Kräutersauce	-0,8
☐	French Dressing	-1,0
☐	Grillsauce, mexikanisch	-9,3
☐	Hackfleischsauce, italienisch	-1,4
☐	Heringssauce	2,7
☐	Holländische Sauce	6,6
☐	Italian Dressing	-5,5
☐	Joghurt-Dressing	-0,4
☐	Joghurt-Salatsauce	-1,0
☐	Kapernsauce	-0,1
☐	Käse-Dressing mit Parmesankäse	5,2
☐	Käsesauce	1,1
☐	Kräuter-Sahne-Sauce	2,1
☐	Luan-Dressing (süßsauer)	-2,3
☐	Madeirasauce	-2,0
☐	Mandelsauce	0,2
☐	Mayonnaise	1,9
☐	Mayonnaise leicht	5,5
☐	Meerrettichsauce	-4,0
☐	Pfeffersauce	-4,6
☐	Pilzsauce mit Sahne	-2,0
☐	Preiselbeersauce	-0,8
☐	Quarksauce mit Kräutern	1,3
☐	Remouladensauce	2,1
☐	Roquefort-Salatdressing	-0,3
☐	Rotweinsauce	-2,3
☐	Russische Sauce	10,5
☐	Russisches Salatdressing	-1,6
☐	Sago	-0,4
☐	Salatsauce, italienisch	-0,6

☐	Brot/ Backwaren	PRAL-Wert
☐	Salatsauce mit Meerrettich	-1,0
☐	Salatsauce mit saurer Sahne	-1,6
☐	Sardellensauce	-1,7
☐	Sauce Bearnaise	2,5
☐	Sauce Mornay	3,4
☐	Senfsauce	0,2
☐	Sherrysauce	1,2
☐	Thousand-Island-Salatdressing	0,6
☐	Tomatenketchup	-8,9
☐	Tomatensauce, italienisch	-6,6
☐	Tomatensauce mit Tomatenmark	-10,3
☐	Tomatensauce von Bechamelsauce	-3,6
☐	Tzatziki	-0,9
☐	Vanillesauce	1,3
☐	Wildsauce	0,3
☐	Zitronenmarinade	-1,5
☐	Zwiebelsauce	-0,2
☐	Frühstücksaufstriche	PRAL-Wert
☐	Fruchtsirup	-0,8
☐	Gelee	-1,0
☐	Honig	-0,4
☐	Konfitüre	-1,1
☐	Marmelade	-0,9
☐	Melassesirup (Rübensirup)	-39,3
☐	Nuss-Nougat-Creme	-1,9
☐	Pflaumenmus	-2,7
☐	Süßwaren	PRAL-Wert
☐	Bitterschokolade	-11,5
☐	Eiskonfekt	-3,7
☐	Fruchtgummi	-14,5
☐	Fruchtzucker	-0,1
☐	Kakaopulver	-20,8
☐	Kandierte Früchte	-2,5
☐	Lakritze	-0,4
☐	Marzipan	0,2
☐	Müsliriegel	-0,02
☐	Nougat	-2,1
☐	Ovomaltine	-2,6
☐	Rumkugeln	-3,0
☐	Schaumzuckerwaren	0,8
☐	Schokodragees	-5,4
☐	Schokolade, weiß	-0,2
☐	Traubenzucker	-0,1
☐	Vollmilchschokolade	-1,3
☐	Zartbitterschokolade	-7,5
☐	Zucker, weiß	-0,1
☐	Zucker, braun (Rohrzucker)	-2,1
☐	Fisch und Meeresfrüchte	PRAL-Wert
☐	Aal	10,4

☐	Brot/ Backwaren	PRAL-Wert
☐	Anchovis	7,4
☐	Bachsaibling	10,4
☐	Forelle	9,5
☐	Hecht	9,7
☐	Heilbutt	9,4
☐	Hering	9,2
☐	Jakobsmuschel	2,3
☐	Kabeljau	7,6
☐	Karpfen	8,7
☐	Kaviar, echt	19,9
☐	Krabben	8,9
☐	Lachs	10,0
☐	Languste	6,9
☐	Lengfisch	8,6
☐	Makrele	9,7
☐	Renke	9,0
☐	Rotbarsch (Goldbarsch)	9,1
☐	Sardellen	7,8
☐	Sardine	8,8
☐	Schellfisch	7,9
☐	Scholle	8,1
☐	Schwertfisch	11,8
☐	Seeteufel	8,8
☐	Seezunge	8,5
☐	Steinbutt	6,7
☐	Thunfisch	10,1
☐	Tintenfisch	8,1
☐	Wels	5,5
☐	Zander	7,3
☐	Fleisch	PRAL-Wert
☐	Rindfleisch	
☐	Braten, frisch	10,4
☐	Brust (Spannrippe), frisch	8,9
☐	Filet (Lende), frisch	9,0
☐	Keule, frisch	8,9
☐	Schulter (Bug), frisch	10,4
☐	Steak, frisch	9,6
☐	Vorderhaxe, frisch	9,7
☐	Kalbfleisch	
☐	Braten, frisch	10,0
☐	Gulasch, frisch	9,7
☐	Kotelett, frisch	9,4
☐	Rücken (Kotelett), mager, frisch	9,9
☐	Steak, frisch	9,9
☐	Vorderhaxe, frisch	9,8
☐	Schweinefleisch	
☐	Braten, frisch	8,7
☐	Eisbein (Haxe), frisch	7,3
☐	Filet, frisch	9,2

☐	Brot/ Backwaren	PRAL-Wert
☐	Kotelett, frisch	7,8
☐	Nacken (Kamm), frisch	7,5
☐	Schnitzel, frisch	10,4
☐	Steak, frisch	7,8
☐	Schweineschmalz	0,1
☐	Fleischprodukte	
☐	Corned Beef (Konserve)	11,2
☐	Fleischfond (Konserve)	-2,9
☐	Gulaschsuppe (Konserve)	2,1
☐	Kalbsfrikassee (Konserve)	7,3
☐	Markklößchen (Konserve)	5,1
☐	Ochsenschwanzsuppe (Konserve)	3,2
☐	Pichelsteiner (Konserve)	2,3
☐	Ragout Fin (Konserve)	7,2
☐	Rindergulasch (Konserve)	6,4
☐	Wild und Lamm	
☐	Fasan	13,0
☐	Hasel	11,6
☐	Hirsch	10,3
☐	Lamm	10,5
☐	Rebhuhn	18,3
☐	Reh	11,1
☐	Spanferkel	8,5
☐	Wildente	8,9
☐	Wildgulasch (Konserve)	7,3
☐	Wildkaninchen	10,2
☐	Ziege	9,2
☐	Geflügel	
☐	Brathähnchen	9,3
☐	Ente	10,5
☐	Gans	5,9
☐	Gänseschmalz	0,2
☐	Pute	11,1
☐	Suppenhuhn	9,3
☐	Innereien	
☐	Gänseleber	12,8
☐	Kalbsbries	10,6
☐	Kalbsleber	15,0
☐	Kalbsnieren	10,6
☐	Kutteln	9,3
☐	Leberknödel	6,4
☐	Rinderleber	16,6
☐	Rinderzunge	7,8
☐	Wurstwaren und herzhafte Aufstriche	PRAL-Wert
☐	Bierschinken	7,5
☐	Blutwurst	7,8
☐	Bockwurst	6,6
☐	Cabanossi	5,8
☐	Cervelatwurst	8,4

☐	Brot/ Backwaren	PRAL-Wert
☐	Debreziner	6,1
☐	Frühlingspastete	5,1
☐	Haselnusspastete	6,5
☐	Kalbfleischsülze	8,2
☐	Kalbsleberwurst	10,0
☐	Kasseler	6,0
☐	Krakauer	6,4
☐	Landjäger	6,3
☐	Leberkäse	8,1
☐	Leberwurst, grob	9,1
☐	Leberwurst, fein	9,1
☐	Lyoner	4,9
☐	Olivenpastete	5,6
☐	Rindfleischsülze	12,2
☐	Rostbratwurst	6,5
☐	Salami, italienische Art	8,8
☐	Salami, ungarische Art	8,3
☐	Schinkenspeck, roh, geräuchert	9,5
☐	Schweineschinken	10,0
☐	Streichmettwurst	7,2
☐	Teewurst, Rügenwälder Art	7,6
☐	Weißwurst	6,3
☐	Wiener	6,0
☐	Wurstsalat, bayerisch	4,8
☐	Wurstsalat, Schweizer Art	6,8