

Diet Kitchen Scale • USER MANUAL

GB 2 - 30

Diät küchenwaage • BEDIENTUNGSANLEITUNG

DE 31 - 63

Balance de cuisine diététique • MANUEL D'UTILISATION

FR 64 - 94

Báscula de cocina dietética • MANUAL DE USUARIO

ES 95 - 127



Ataller.

Model No.: KS-4099

Content

I. Introduction

II. Your Ataller® Diet Kitchen Scale

<i>Display & functions</i>	3
<i>Specifications</i>	3
<i>Control keys</i>	3
<i>Set Content</i>	4

III. Setup & Operating functions

<i>Change batteries</i>	4
<i>Using your Ataller® Diet Kitchen Scale</i>	4
<i>Changing units</i>	5
<i>Weighing foods</i>	5
<i>The Zero weight function</i>	5
<i>Show nutritional data</i>	6
<i>Saving nutritional data</i>	6
<i>Loading nutritional data</i>	7
<i>Erasing nutritional data</i>	7

IV. Miscellaneous

<i>Important information</i>	8
<i>Maintenance</i>	8
<i>Using Food Codes</i>	9
<i>Warranty</i>	30

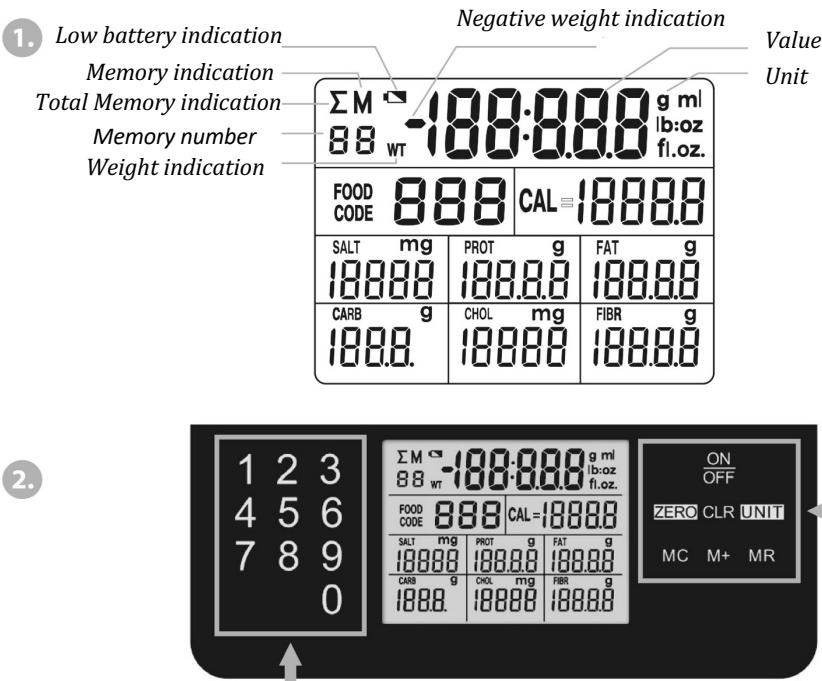
I. Introduction

This is a new product that aims to bring the science of nutrition into the comfort of your own home. cutting-edge technology based on 4 high-precision laboratory-grade sensors for your maximum accuracy Nutritional data can be added to memory so that you can keep track of

numerous events throughout the day. with this device, you can determine the nutritional content of 999 different pre-stored food types. values displayed include calories, sodium, protein, fat, carbohydrate, cholesterol, fiber. It is perfect for athletes, moms and dads, dieters and people who care about what they eat!

II. Your Ataller® Diet Kitchen Scale

Display & functions



Specifications

- Power switch on & Auto off
- Capacity: 5000g, 176.4oz, 1 lb: 0,4 oz, 5000 ml
- Division: 1g, 0.1 oz, 1 ml
- Weight overload display (> 5100g): "Err"
- "Battery low" display symbol

- Battery: 2 x AAA Alkaline batteries
- blue backlight

Control keys

- On /Off
- ZERO: (Tare weight function)
- CLR: Content of the display Clear
- MC: Clear device memory
- UINT: Changing unit

- *M+: Add memory*
- *MR: Show nutrition data*
- *Number keys: 0-9*

Set Content

1 x Ataller® Diet Kitchen Scale

1 x User manual

2 x AAA batteries

III. Setup & Operating functions

Change batteries

- *Open the battery lid on the backside of the device.*
- *Insert two "AAA" batteries in accordance with the correct direction (polarity).*
- *Close the battery lid.*



When the display shows the  symbol replace the battery with a new one.



Rechargeable 1.2 V batteries are not suitable for this device.



Remove the battery if you don't use the device for one month or longer.



Kitchen scale and batteries need to be disposed of according to local regulations.

Using your Ataller® Diet Kitchen Scale

- *After inserting the battery, push the "ON/OFF" button to turn on the scale.*
- *Press the "ON/OFF" key for more than 2 seconds to turn the scale OFF. If no button is pushed, the scale will automatically power off after 60 seconds. To save battery power, you should always turn off the scale manually, when you do not need it, anymore.*

Changing units

While weighing, you can use the "UNIT" button to switch between the different measuring units. You can choose between g / oz / ml / lb:oz / fl.oz.

Weighing foods

1. Turn on your Ataller® Diet Kitchen Scale with the "ON/OFF" button.

2. The device does an initial checkup. The display elements should all be visible now. As soon as the "weight" symbol appears in the upper left display corner, yours Ataller® Diet Kitchen Scale is ready for use.

3. Slowly place the item you want to scale on your Ataller® Diet Kitchen Scale.

4. The displays reads the measured value.

WT		89 ^g oz	
FOOD CODE	000	CAL=	0.0
SALT ^{mg}	0	PROT ^g	0.00
		FAT ^g	0.00
CARB ^g	0.00	CHOL ^{mg}	0
		FIBR ^g	0.00

The Zero weight function

WT		0.0 ^{oz}	
FOOD CODE	000	CAL=	0.0
SALT ^{mg}	0	PROT ^g	0.00
		FAT ^g	0.00
CARB ^g	0.00	CHOL ^{mg}	0
		FIBR ^g	0.00

You can use the zero function during the process of weighing. By pushing the "zero" button, the display switches back to "0". The before measured value is set back to 0 (zero).

You can repeat to tare the weight as often as you wish.

Proceed in the following way:

1. Turn on your Ataller® Diet Kitchen Scale with the "ON/OFF" button.

2. Choose the measuring unit (g / oz / ml / lb:oz / fl.o.).

3. Place the item you want to determine weight of on the scale.

4. Push "zero" after the measured weight does not change its value anymore. The display switches back to "0".

5. If you place another additional item on the scale, the display will read the weight of this item only.

6. Repeat as often as needed.

If you want to restore the zero-weight function, proceed in the following way: remove all foods from the scale. The “negative weight” symbol appears in the display. Push the “zero” button, to restore the scale.



Note: You can store nutritional data after every weighing process. Please refer to the chapter Saving nutritional data in this manual.

Show nutritional data

1. Make sure your Ataller® Diet Kitchen Scale is in weight mode. Press the “UNIT” button, if necessary. The weight symbol (“WT”) will appear on the display.
2. Place food items on the scale.
3. Look up the according three-digit food code from the “Food code” chapter out of this manual.
4. Enter the code with the number keys of your Ataller® Diet Kitchen Scale, the code is shown in the display corner. You can erase your entry by pushing the “CLR/ MC” button.
5. The scale shows you the following nutritional information:

WT		1315 ^g	
FOOD CODE	004	CAL=	4286
SALT ^{mg}	3971	PROT ^g	5695
FAT ^g	13808	CARB ^g	7237
CHOL ^{mg}	565	FIBR ^g	1539

KCAL: calories amount

SALT: salt amount

PROT: protein amount

FAT: fat amount

CARB: carbohydrates

CHOL: cholesterol amount

FIBR: Fiber

Saving nutritional data

You can store the measured nutritional data on the scale 's internal memory. Proceed in the following way:

1. Scale a food item with its corresponding food code, as described in the chapter Show nutritional data.
2. Press the “M+” button to store the information. The display reads “M01” for the first stored nutrition information.

3. If you want to scale another item additionally, you must press the zero button first. Alternatively, you can remove the item and place a new one on the scale. Before you can save its information, you will have to erase the before entered food code. Press "CLR/MC" to do so. Enter a new food code and store the information with the "M+" button.



Note:

- The values will be saved on the memory even when you turn off the scale.
- Display sign for overload "Err".
- You can save up to 99 files. If you want to add another nutrition data and the memory is full, however, please press "CLR/ MC". This will erase the memory and you can save data again.
- It is only possible to store nutritional data when you enter a food code first.

Loading nutritional data

1. Make sure your Ataller® diet is in weight mode. Press the "UNIT" button, if necessary. The weight symbol ("WT") will appear in the display.
2. Press the "MR" button. The display will now show the total amount of all values stored on the device. This is also shown by the symbol "Σ" in the upper left corner. Press "MR" to switch back to the weight mode.



Note: The total weight of all stored data cannot be displayed with this device.

Erasing nutritional data

1. Make sure your Ataller® Diet Kitchen Scale is in weight mode. Press the "UNIT" button, if necessary. The weight symbol ("WT") will appear in the display.
2. Press the "MC" button. "M" flashes on the display. If you press the "MC" button again, the "M" disappears from the display. The memory was deleted successfully.



Note: Do not place items on your Ataller® Diet Kitchen Scale which access the acceptable maximal total weight. If the total weight is accessed, the display will show a symbol. Please replace all items which are too heavy for the scale to avoid further damage.

IV. Miscellaneous

Important information

- *Your Ataller® Diet Kitchen Scale was preprogrammed with 999 food codes. With these codes, additional nutrition information (like calories, salt, protein, cholesterol amount and bread units) of the most common foods can be displayed. The preprogrammed values are only an indication and should never be absolute. The nutritional data are approximate values based on the “Bundeslebensmittelschlüssel” of the Federal Ministry for Nutrition, Agriculture and Consumer Protection.*
- *Please make sure to use your scale in room temperature. Place it on a solid, horizontal area where it cannot dangle.*
- *This scale is not waterproof. Do not expose it to humidity. Do not rinse under water.*
- *This scale is an exactly working monitoring device. Please treat it carefully.*
- *Avoid shaking the device or exposing it to other vibrations.*
- *NEVER try to disassemble the device by yourself. In this case your warranty claims, will become invalid.*
- *The display values may get influenced by electro-magnetically interferences from*
- *kitchen radios etc. If this should ever happen, place the scale out of the interferences area and turn it on again.*

Maintenance

- *Do not rinse under fluent water and do not immerse in water.*
- *Use a wet towel and/or mild detergent to clean the scale.*
- *Do not use aggressive cleaning sponges or detergents and do not use aggressive fluids like benzoin or acetone.*
- *Protect your device from blows, humidity, dust, chemicals, heavy temperature variations and too close heat sources (ovens, radiators etc.)*

Using Food Codes

Your Ataller® diet kitchen scale has stored all the relevant nutritional data of a food item according to its specific food code (left column). Please refer to this user manual to learn, how food codes are entered.

The list has been divided into different categories, to make it easier for you finding the specific food item:

	Breads and Flour	P. 9		Nuts	P.21
	Breakfast and Cereal	P.10		Cheese, Milk & Dairy	P.21
	Pastry & Biscuits	P.11		Sweets	P.23
	Pasta, Rice, Noodles	P.12		Crackers & Appetizers	P.24
	Vegetables and Beans	P.13		Basics	P.25
	Potato and Co...	P.15		Sauce & Dressing	P.25
	Fruits	P.16		Meal & Cooked preparation	P.26
	Meat, Fish	P.18		Index	P.30
	Tofu and Eggs	P.21		Drinks	P.29

Food Code

Breads and Flour			
001	Bagels, plain	018	Rye bread
002	Bagels, cinnamon-raisin	019	Rye bread, light
003	Bagels, egg	021	Wheat bread, light
008	Cracked wheat bread	022	White bread
009	Egg bread	023	White bread, soft crumbs
010	French bread	024	White bread, light
011	Indian fry bread (Naan)	025	Whole wheat bread
012	Italian bread	026	Breadcrumbs, dry, grated, plain
013	Mixed grain bread	027	Breadcrumbs, dry, grated, seasoned
014	Oatmeal bread	028	Bread stuffing, dry mix
015	Pita bread	035	Cornbread, mix
016	Pumpernickel bread	036	Cornbread, recipe, 2% milk
017	Raisin bread	037	Cornmeal, yellow, dry, whole grain
		038	Cornmeal, yellow, dry, regular

039	Cornstarch	095	Oatmeal, apples & cinnamon, instant
041	Croutons, seasoned	096	Oatmeal, maple & brown sugar, instant
045	Bread flour	097	Oatmeal, plain, regular, quick or instant, nonfortified
046	Buckwheat flour, whole groat	099	All Bran cereal
048	Corn flour, masa	100	Apple cinnamon cereal
049	Self-rising flour	101	Apple jacks' cereal
050	Wheat flour, all purpose	102	Basic 4 cereal
059	Oat bran, uncooked	104	Cheerios cereal
073	Rolls, dinner	105	Chex, corn cereal
074	Rolls, hamburger, hotdog	106	Chex, honey nut cereal
077	Taco shell, baked	107	Chex, multi bran cereal
081	Tortilla wrap, corn	108	Chex, rice cereal
082	Tortilla wrap, flour	109	Chex, wheat cereal
093	Bread, dinner roll, whole wheat	110	Cinnamon Life cereal
098	Bread, roll, French	111	Cocoa Krispies cereal
103	Garlic bread	112	Cocoa puffs cereal
267	Flour, wheat whole grain	113	Complete Wheat Bran flakes cereal
Breakfast and Cereal		114	Cornflakes, General Mills, Total cereal
029	Breakfast bar, cereal crust, fruit filling, fat free	115	Cornflakes, Kellogg's
030	Granola bar, hard, plain	116	Corn Pops cereal
031	Granola bar, soft, chocolate chip	117	Crispix cereal
032	Granola bar, soft, raisin	118	Froot loops cereal
033	Nutri grain cereal bar, fruit	119	Frosted flakes cereal
043	French toast, recipe, 2% milk, fried	120	Frosted Mini Wheats cereal, regular or bite size
044	French toast, frozen	121	Bread Sticks
091	Cream of wheat, regular		
092	Cream of wheat, quick		
094	Oatmeal, plain, instant, fortified		

122	<i>Golden Grahams cereal</i>	042	<i>English muffin, plain</i>
123	<i>Honey Nut Cheerios cereal</i>	047	<i>Cake flour</i>
124	<i>Honey Nut Clusters cereal</i>	053	<i>Muffins, blueberry, commercial</i>
125	<i>Kix cereal</i>	054	<i>Muffins, blueberry, mix</i>
126	<i>Life cereal</i>	055	<i>Muffins, bran with raisins</i>
127	<i>Nature Valley, Granola, cereal</i>	056	<i>Muffins, corn, commercial</i>
128	<i>100% Natural Cereal, Oats, honey and raisins</i>	057	<i>Muffins, corn mix</i>
129	<i>100% Natural Cereal, Oats, honey and raisins, low fat</i>	058	<i>Muffins, oatbran, commercial</i>
130	<i>Product 19 cereal</i>	060	<i>Pancakes, frozen, ready</i>
131	<i>Puffed rice cereal</i>	061	<i>Pancakes, complete mix</i>
132	<i>Puffed wheat cereal</i>	062	<i>Pancakes, mix, 2% milk, egg & oil</i>
133	<i>Raisin Bran cereal, General Mills, Total</i>	063	<i>Pie crust, baked, recipe</i>
134	<i>Raisin Bran cereal, Kellogg's</i>	064	<i>Pie crust, baked, frozen</i>
135	<i>Raisin Nut Bran cereal</i>	065	<i>Pie crust, graham cracker</i>
136	<i>Rice Krispies cereal</i>	066	<i>Apple pie</i>
137	<i>Shredded Wheat cereal</i>	067	<i>Blueberry pie</i>
138	<i>Special K cereal</i>	068	<i>Cherry pie</i>
139	<i>Toasted Oatmeal, Quaker, Honey Nut</i>	069	<i>Chocolate cream pie</i>
140	<i>Total, Whole grain cereal</i>	070	<i>Lemon meringue pie</i>
141	<i>Wheaties cereal</i>	071	<i>Pecan pie</i>
Pastry & Biscuits		072	<i>Pumpkin pie</i>
004	<i>Banana bread, recipe, margarine</i>	075	<i>Sweet cinnamon rolls with raisins, commercial</i>
006	<i>Biscuits, plain or buttermilk, recipe, 2% milk</i>	076	<i>Sweet cinnamon rolls baked with frosting</i>
007	<i>Biscuits, refrigerated dough, baked, regular</i>	079	<i>Toaster pastries, fruit</i>
		080	<i>Toaster pastries, low fat</i>
		083	<i>Waffles, plain, recipe</i>
		084	<i>Waffles, plain, frozen, toasted</i>
		085	<i>Waffles, plain, low fat</i>

087	Banana cream pie	709	Cookie, butter, commercial
176	Cheesecake, no bake, prep. from mix	711	Chocolate chip cookie, commercial, low fat
221	Croissants	712	Chocolate chip cookie commercial
668	Angel food cake	713	Fig Bar, cookie
669	Boston Cream Pie	714	Oatmeal cookie, regular, large
670	Brownies, commercial, without icing, regular	715	Oatmeal cookie, soft type
671	Brownies, commercial, without icing, fat free	716	Oatmeal cookie, fat free
672	Brownies, dry mix, low fat	717	Peanut butter cookie, commercial
673	Cakes, dry mix, Angel food	718	Peanut butter cookie, recipe with margarine
674	Cakes, dry mix light, egg whites, no frosting	719	Chocolate cookie cream filling
675	Cheesecake	720	Shortbread cookie, commercial
676	Chocolate cake with chocolate frosting	721	Sugar cookie, commercial
677	Coffee cake	722	Sugar cookie, refrigerated
678	Danish pastry, cream cheese	723	Sugar cookie, margarine
679	Danish pastry, fruit	724	Vanilla wafer cookie, low fat
680	Doughnut, cake	766	Puff pastry, frozen, ready-to- bake
681	Doughnut, glazed	772	Frosting, chocolate, ready to eat
682	Fruitcake	773	Frosting, vanilla, ready to eat
683	Pound cake, butter	781	Peach pie
684	Pound cake, fat free	838	French toast with butter, fast food
685	Snack cake, chocolate, crème filled, frosting	840	Pancakes, butter & syrup, fast food
686	Snack cake, chocolate, frosting, low fat	972	Blueberry pie filling, canned
687	Cupcake with frosting	987	Apple Pie Filling
		Pasta, Rice, Noodles...	
		005	Barley, cooked
		034	Bulgur, cooked
		040	Couscous, cooked
		078	Tapioca, pearl, dry

088	<i>Corn Grits, white or yellow</i>	168	<i>Black eye peas, frozen, cooked, drained</i>
142	<i>Macaroni pasta, cooked</i>	169	<i>Lima beans, frozen, cooked, drained</i>
143	<i>Noodles, chow mein, canned</i>	170	<i>Lima beans, baby, frozen, cooked, drained</i>
144	<i>Noodles, egg, cooked</i>	171	<i>Green beans (snap), raw, cooked, drained</i>
145	<i>Noodles, egg, spinach, cooked</i>	172	<i>Carrots, canned</i>
146	<i>Noodles, soba, cooked</i>	173	<i>Green beans (snap), frozen, cooked, drained</i>
147	<i>Pasta, fresh-refrigerated, plain, cooked</i>	175	<i>Green beans (snap), canned, drained</i>
149	<i>Pasta, whole wheat, cooked</i>	177	<i>Beets, whole or slices, cooked, drained</i>
150	<i>Rice, noodles, cooked</i>	179	<i>Beets, canned, drained</i>
151	<i>Rice, brown, long grain, cooked</i>	181	<i>Beets, green, leaves & stems, cooked, drained</i>
152	<i>Rice, white long grain, raw</i>	183	<i>Broccoli, raw, spear</i>
153	<i>Rice, white long grain, cooked</i>	185	<i>Broccoli, fresh, cooked, drained</i>
154	<i>Rice, white long grain, instant</i>	186	<i>Broccoli, frozen, drained</i>
155	<i>Rice, instant, raw</i>	187	<i>Broccoli, in cheese flavored sauce, frozen</i>
156	<i>Rice, instant, cooked</i>	188	<i>Brussel sprouts, frozen, cooked, drained</i>
157	<i>Rice, wild, cooked</i>	189	<i>Brussel sprouts, fresh, cooked, drained</i>
158	<i>Rice cake, brown rice, plain</i>	190	<i>Cabbage, fresh, shredded</i>
Vegetables and Beans		191	<i>Cabbage, cooked</i>
089	<i>Beans, pinto, canned</i>	192	<i>Cabbage, Pak choi or Bok choy</i>
159	<i>Alfalfa sprouts, raw</i>	193	<i>Cabbage, Napa</i>
160	<i>Artichokes, cooked, drained</i>		
161	<i>Asparagus, raw, cooked, drained</i>		
162	<i>Asparagus, frozen, cooked, drained</i>		
163	<i>Asparagus, canned, spears, drained</i>		
164	<i>Bamboo shoots, canned, drained</i>		
165	<i>Bean sprouts, raw</i>		
166	<i>Bean sprouts cooked, drained</i>		
167	<i>Black eye peas, raw, cooked, drained</i>		

194	<i>Cabbage, red, raw, shredded</i>	230	<i>Jerusalem artichoke, fresh</i>
195	<i>Cabbage, savoy, raw, shredded</i>	231	<i>Kale, fresh, cooked, drained</i>
197	<i>Carrots, fresh</i>	232	<i>Kale, frozen, cooked, drained</i>
198	<i>Carrots, baby</i>	233	<i>Kohlrabi, cooked, drained</i>
199	<i>Carrots, fresh, cooked, drained</i>	234	<i>Leeks, cooked, drained</i>
200	<i>Carrots, frozen, cooked, drained</i>	235	<i>Lettuce, fresh</i>
201	<i>Cauliflower, fresh</i>	236	<i>Crisphead, iceberg, leaf</i>
202	<i>Cauliflower, fresh, cooked, drained</i>	237	<i>Crisphead, iceberg, shredded</i>
203	<i>Cauliflower, frozen, cooked, drained</i>	238	<i>Looseleaf, leaf</i>
204	<i>Celery, fresh</i>	239	<i>Looseleaf, pieces, shredded</i>
206	<i>Celery, cooked</i>	240	<i>Romaine lettuce, inner leaf</i>
207	<i>Chives, fresh</i>	241	<i>Romaine lettuce, shredded</i>
208	<i>Cilantro, fresh</i>	242	<i>Mushrooms, fresh</i>
209	<i>Chard, Swiss, fresh</i>	243	<i>Mushrooms, cooked, drained</i>
211	<i>Collards, fresh, cooked, drained</i>	244	<i>Mushrooms, canned, drained</i>
212	<i>Collards, frozen, cooked, drained</i>	245	<i>Mushrooms, Shitake, cooked</i>
213	<i>Corn, fresh, kernels on the cob</i>	246	<i>Mushroom, Shitake, dried</i>
214	<i>Corn, frozen, kernels on the cob</i>	247	<i>Mustard greens, cooked, drained</i>
215	<i>Corn, kernels, fresh</i>	248	<i>Okra, raw, cooked, drained</i>
217	<i>Corn, whole kernel, canned</i>	249	<i>Okra, frozen, cooked, drained</i>
219	<i>Cucumber, peeled</i>	250	<i>Onion, fresh</i>
220	<i>Cucumber, unpeeled</i>	251	<i>Onion, fresh, cooked, drained</i>
222	<i>Dill weed, fresh</i>	252	<i>Onion, dehydrated flakes</i>
223	<i>Eggplant, cooked, drained</i>	253	<i>Onion, Spring, fresh</i>
224	<i>Endive, curly, Escarole, fresh</i>	254	<i>Parsley, fresh</i>
225	<i>Garlic, raw</i>	255	<i>Parsnips, cooked, drained</i>
227	<i>Ginger root, raw</i>	256	<i>Peas, sugar snap, fresh, cooked, drained</i>
228	<i>Fennel, bulb, raw</i>	257	<i>Peas, sugar snap, frozen, cooked, drained</i>
229	<i>Hearts of palm, canned</i>		

258	Peas, green, canned, drained	323	Waterchestnuts, canned
259	Peas, green, frozen, cooked, drained	540	Beans, black, dry, cooked
260	Peppers, banana, fresh	541	Beans, Great Northern, dry cooked
261	Chili pepper, fresh, green or red	542	Kidney beans, red, dry, cooked
263	Jalapenos peppers, canned	543	Beans, Lima, dry, cooked, large
264	Bell pepper, green or red, fresh	544	Pea, navy, dry, cooked
266	Bell pepper, green or red, cooked, drained	545	Beans, Pinto, dry, cooked
268	Pimento, canned	546	Beans, baked, plain or vegetarian, canned
269	Pickles, cucumber, dill	547	Black eye peas, dry, cooked
270	Pickles, relish, sweet	548	Peas, Black eye, canned
288	Pumpkin, cooked, mashed	549	Beans, Kidney, red, canned
289	Pumpkin, canned	551	Beans, white, canned
290	Radishes, raw	557	Chickpeas, dry, cooked
291	Rutabagas, cooked, drained	558	Chickpeas, canned
292	Sauerkraut, canned	563	Lentils, dry, cooked
295	Shallots, fresh	581	Soybeans, dry, cooked
296	Soybeans, green, cooked, drained	952	Jicama, raw
297	Spinach, fresh	Potato and Co...	
298	Spinach, fresh, cooked, drained	086	Baked potato, with cheese, fast food
299	Spinach, frozen, cooked, drained	178	Chips, baked
300	Spinach, canned, drained	218	Crisps Potato, plain
317	Turnips, cooked, cubed	271	Potato, baked with skin
318	Turnip greens, fresh, cooked, drained	272	Potato, baked, flesh only
319	Turnip greens, frozen, cooked, drained	273	Potato, baked, skin only
321	Vegetables, mixed, canned, drained	274	Potato, peeled after boiling
322	Vegetables, mixed, frozen, cooked, drained	275	Potato, peeled before boiling
		276	Potato au gratin, dry mix, prep.w. butter

277	Potato au gratin, homemade, prep w. butter	839	Hash brown potatoes, fast food
278	French fries, frozen, oven heated	856	French fries, fast food
279	Hashed browns, frozen	863	Mashed potatoes, fast food
280	Hashed browns, home made	Fruits	
281	Potato, mashed, dehydrated flakes, whole milk, butter, salt	090	Blackberries, frozen
282	Potato, mashed, homemade, whole milk	265	Figs, fresh
283	Potato, mashed, homemade, whole milk, margarine	309	Tomato, fresh
284	Potato pancakes, home made	310	Tomato, cherry
285	Potato salad, home made	311	Tomato, canned
286	Potato, scalloped, dry mix, whole milk, butter	312	Tomato, sundried, plain
287	Potato, scalloped, butter	316	Tomato, stewed, canned
305	Sweet potato, baked with skin	325	Apples, fresh, with skin
306	Sweet potato, boiled no skin	326	Apples, fresh, peeled
307	Sweet potato, candied	327	Apples, dried
308	Sweet potato, canned, syrup pack, drained	328	Apples, stewed with added sugar
324	Yam, cooked, broiled, drained, or baked	329	Apples, stewed without added sugar
752	Potato chips, plain, salted	330	Applesauce, canned, sweetened
753	Potato chips, sour cream & onion	331	Applesauce, canned, unsweetened
754	Potato chips, low fat	332	Apricots, fresh
755	Potato chips, fat free	333	Apricots, canned, halves, heavy syrup
795	Soup, cream of potato, condensed, canned, w. milk	334	Apricots, canned, halves, juice pack
796	Red potato, with skin, baked	335	Apricots, dried
		336	Asian pears, fresh
		337	Avocados, fresh, without skin & pit
		338	Bananas, fresh
		339	Blackberries, fresh
		340	Blackberries, canned, heavy syrup
		341	Blueberries, fresh

342	<i>Blueberries, frozen, sweetened</i>	372	<i>Papayas, fresh</i>
343	<i>Carambola / starfruit, fresh</i>	373	<i>Peaches, fresh</i>
344	<i>Cherries, sour, red, pitted, canned, water pack</i>	374	<i>Peaches, canned, heavy syrup</i>
345	<i>Cherries, sweet, fresh, without pits</i>	375	<i>Peaches, canned, juice pack</i>
346	<i>Cherry pie filling, canned</i>	376	<i>Peaches, dried</i>
347	<i>Cranberries, dried, sweetened</i>	377	<i>Pears, fresh</i>
348	<i>Currants, dried</i>	378	<i>Pears, canned, heavy syrup</i>
349	<i>Dates, without pits</i>	379	<i>Pears, canned, juice pack</i>
350	<i>Figs, dried</i>	380	<i>Pineapple, fresh, diced</i>
351	<i>Fruit cocktail, canned, heavy syrup</i>	381	<i>Pineapple, canned, chunks / crushed, heavy syrup</i>
352	<i>Fruit cocktail, canned, juice pack</i>	382	<i>Pineapple, canned, slices, heavy syrup</i>
353	<i>Grapefruit, fresh without peel, pink or red</i>	383	<i>Pineapple, canned, slices/chunks/crushed, juice pack</i>
354	<i>Grapefruit, fresh without peel, white</i>	384	<i>Pineapple, canned, slices, juice pack</i>
355	<i>Grapefruit, canned, light syrup</i>	385	<i>Plantain, without peel, fresh</i>
356	<i>Grapes, seedless, fresh</i>	387	<i>Plums, fresh</i>
357	<i>Kiwi fruit, fresh, without skin</i>	388	<i>Prunes, dried, pitted, uncooked</i>
358	<i>Lemons, fresh, without skin</i>	389	<i>Prunes, stewed, unsweetened</i>
359	<i>Mandarin oranges, light syrup</i>	390	<i>Raisins, seedless</i>
364	<i>Mangos, fresh, without skin & pit</i>	392	<i>Raspberries, fresh</i>
365	<i>Melon, Cantaloupe, wedge without rind</i>	393	<i>Raspberries, frozen, sweetened, thawed</i>
367	<i>Melon, Honeydew, wedge without rind</i>	394	<i>Rhubarb, frozen, cooked with sugar</i>
368	<i>Nectarines, fresh</i>	396	<i>Strawberries, fresh, large</i>
369	<i>Orange, fresh, without peel & seeds</i>	397	<i>Strawberries, fresh, medium</i>
370	<i>Olives, green, pickled</i>	398	<i>Strawberries, frozen, sweetened, thawed</i>
371	<i>Olives, black, canned, ripe</i>		

399	<i>Tangerines mandarine, fresh, without peels & seeds</i>	418	<i>Beef, steak, T-bone, grilled, lean</i>
400	<i>Watermelon, fresh, wedge</i>	419	<i>Beef, steak, tenderloin, grilled, lean</i>
790	<i>Pomegranate, fresh</i>	420	<i>Beef, steak, porterhouse, grilled, lean</i>
797	<i>Rhubarb, frozen, cooked with sugar</i>	421	<i>Lamb, chops, cooked, lean & fat</i>
966	<i>Plantains, cooked</i>	422	<i>Lamb, chops, cooked, lean</i>
945	<i>Clementine</i>	423	<i>Lamb, loin, grilled, lean & fat</i>
Meat, Fish		424	<i>Lamb, loin grilled, lean</i>
020	<i>Anchovy Fish, canned in oil</i>	425	<i>Lamb, leg, roasted, lean & fat</i>
401	<i>Beef, bottom round, cooked, lean & fat</i>	426	<i>Chicken, meat & skin, fried, batter</i>
402	<i>Beef, bottom round, cooked, lean</i>	427	<i>Chicken, meat & skin, fried, flour</i>
403	<i>Beef, braised (brisket) or pot roast, lean & fat</i>	428	<i>Chicken, meat & skin, roasted</i>
404	<i>Beef, braised or pot roast, lean</i>	429	<i>Chicken, breast, meat only, fried</i>
405	<i>Beef, canned, corned</i>	430	<i>Chicken, breast, meat only, grilled</i>
406	<i>Beef, Eye of round, lean & fat</i>	431	<i>Chicken, dark meat, meat only, fried</i>
407	<i>Beef, Eye of round, lean</i>	432	<i>Chicken, dark meat, meat only, roasted</i>
408	<i>Beef, ground, 85%, grilled</i>	433	<i>Chicken, drumstick, meat & skin, fried, batter</i>
409	<i>Beef, ground, grilled 80%</i>	434	<i>Chicken, drumstick, meat & skin, fried, flour</i>
410	<i>Beef, ground, 73%, grilled</i>	435	<i>Chicken giblets, simmered</i>
411	<i>Beef, jerky</i>	436	<i>Chicken, light meat, meat only, fried</i>
412	<i>Beef, liver, fried</i>	437	<i>Chicken, light meat, meat only, roasted</i>
413	<i>Beef, rib roast, oven cooked, lean & fat</i>	438	<i>Chicken, thigh, meat & skin, fried, batter</i>
414	<i>Beef, rib roast, oven cooked, lean</i>		
415	<i>Beef, sirloin steak, grilled, lean & fat</i>		
416	<i>Beef, steak, sirloin, grilled, lean</i>		
417	<i>Lamb, ground, cooked, grilled</i>		

439	<i>Chicken, thigh, meat & skin, fried, flour</i>	458	<i>Turkey, light meat, meat only, roasted</i>
440	<i>Chicken, wing, meat & skin, fried, batter</i>	459	<i>Turkey, patties, breaded or battered, fried</i>
441	<i>Chicken, wing, meat & skin, fried, flour</i>	460	<i>Pork, bacon, cured, cooked</i>
442	<i>Chicken, canned, meat only, with broth</i>	461	<i>Pork, bacon, Canadian, cured, cooked</i>
443	<i>Chicken, Cornish game hens, meat & skin, roasted</i>	462	<i>Ham, canned</i>
444	<i>Chicken, liver, simmered</i>	463	<i>Ham, fresh, cooked, lean & fat</i>
445	<i>Chicken, Rotisserie, light meat, meat only, roasted</i>	464	<i>Ham, cured, lean & fat</i>
446	<i>Duck, meat & skin, roasted</i>	465	<i>Ham, leg, roasted piece, lean & fat</i>
447	<i>Duck, meat only, roasted</i>	466	<i>Pork, rib roast, lean & fat</i>
448	<i>Duck, Pekin, breast, meat & skin, boneless, roasted</i>	467	<i>Pork, ribs, back ribs, lean & fat, cooked,</i>
449	<i>Goose, meat & skin, roasted</i>	468	<i>Pork, ribs, spareribs, lean & fat, cooked, braised</i>
450	<i>Goose, meat only, roasted</i>	469	<i>Pork, sausage, cooked, link</i>
451	<i>Goose liver pate</i>	470	<i>Pork, sausage, cooked, patty</i>
452	<i>Turkey, breast, meat & skin, roasted</i>	471	<i>Pork tenderloin, grilled, lean</i>
453	<i>Turkey, dark meat, meat & skin, roasted</i>	472	<i>Veal, cutlet, braised, lean & fat</i>
454	<i>Turkey, giblets, simmered</i>	473	<i>Veal, cutlet, breaded, cooked, lean & fat</i>
455	<i>Turkey, ground, cooked</i>	474	<i>Venison, loin, cooked, broiled, lean</i>
456	<i>Turkey, light & dark meat, diced, seasoned</i>	475	<i>Venison, top round, cooked, broiled, lean</i>
457	<i>Turkey, light meat, meat & skin, roasted</i>	476	<i>Bologna, beef</i>
		477	<i>Bologna, beef and pork</i>
		478	<i>Bologna, turkey</i>
		479	<i>Bratwurst, beef & pork, smoked</i>
		480	<i>Bratwurst, pork, cooked</i>

481	<i>Braunschweiger (liver sausage, pork)</i>	509	<i>Fish stick & portion, breaded, frozen, preheated</i>
482	<i>Chorizo, beef & pork</i>	510	<i>Flounder or Sole, baked or broiled</i>
483	<i>Dried beef, cured</i>	511	<i>Haddock, baked or broiled</i>
484	<i>Ham, cooked, regular</i>	512	<i>Halibut, baked or broiled</i>
485	<i>Ham, cooked, extra lean</i>	513	<i>Herring, pickled</i>
486	<i>Ham, honey, smoked, cooked</i>	514	<i>Lobster, steamed</i>
487	<i>Hot dog / Frankfurter, beef</i>	515	<i>Mackerel, cooked</i>
488	<i>Hot dog / Frankfurter, beef & pork</i>	516	<i>Mussels, steamed</i>
489	<i>Pastrami, beef, cured</i>	517	<i>Ocean perch, cooked</i>
490	<i>Pepperoni, pork, beef</i>	518	<i>Oyster, raw meat only</i>
491	<i>Salami, beef & pork, cooked</i>	519	<i>Oyster, breaded, fried</i>
492	<i>Salami, beef & pork, dry</i>	520	<i>Pollock, baked or broiled</i>
493	<i>Lamb, rib, lean, cooked, roasted</i>	521	<i>Pork chop, cooked, roasted</i>
494	<i>Summer sausage, cervelat, beef & pork</i>	522	<i>Roughy, orange, baked or broiled</i>
495	<i>Vienna sausage</i>	523	<i>Salmon, baked or broiled</i>
496	<i>Turkey, white, deli cut</i>	524	<i>Salmon, canned (pink), solids & liquid (incl bones)</i>
497	<i>Bass, freshwater, cooked, dry heat</i>	525	<i>Salmon, smoked</i>
498	<i>Bass, sea, cooked, dry heat</i>	526	<i>Sardine, Atlantic, canned in oil, drained solids (incl bones)</i>
499	<i>Catfish, breaded, fried</i>	527	<i>Scallop, cooked, breaded, fried</i>
500	<i>Lam, leg, lean, roasted</i>	528	<i>Scallop, steamed</i>
501	<i>Clam, breaded, fried</i>	529	<i>Shrimp, breaded, fried</i>
502	<i>Clam, canned, drained solids</i>	530	<i>Shrimp, canned, drained solids</i>
503	<i>Cod, baked or broiled</i>	531	<i>Swordfish, baked or broiled</i>
504	<i>Crab, Alaskan King, cooked</i>	532	<i>Trout, baked or broiled</i>
505	<i>Crab, meat, canned</i>	533	<i>Tuna, baked or broiled</i>
507	<i>Eel, cooked, dry heat</i>	534	<i>Tuna canned, drained solids, oil pack, chunk light</i>
508	<i>Fish fillet, battered or breaded and fried</i>		

535	<i>Tuna canned, drained solids, water pack, chunk light</i>	572	<i>Peanut butter, reduced fat, smooth</i>
536	<i>Tuna canned, drained solids, water pack, solid white</i>	574	<i>Pecans, halves</i>
537	<i>Tuna salad, light tuna in oil, pickle relish, mayo</i>	575	<i>Pine nuts, shelled</i>
538	<i>Walleye, Pike</i>	576	<i>Pistachio nuts, dry roasted, salt, shelled</i>
784	<i>Lard</i>	577	<i>Pumpkin seeds, roasted, salt</i>
794	<i>Pork steak, cooked, grilled</i>	579	<i>Sesame seeds</i>
925	<i>Bacon bits</i>	583	<i>Soy nuts, dry roasted</i>
Nuts		586	<i>Sunflower seeds, dry roasted, salt</i>
539	<i>Nuts, almonds, shelled</i>	588	<i>Walnuts, chopped</i>
552	<i>Nuts, Brazil, shelled</i>	732	<i>Mixed nuts with peanuts, oil roasted, salted</i>
554	<i>Cashews, salted, dry roasted</i>	995	<i>Almonds Nuts</i>
555	<i>Nuts, cashews, salted, oil roasted</i>	Tofu and Eggs	
556	<i>Chestnuts, European, roasted, shelled</i>	573	<i>Egg, whole, fried</i>
559	<i>Coconut, raw, shredded, not packed</i>	584	<i>Tofu, firm</i>
560	<i>Coconut, raw, shredded, dried, sweetened</i>	585	<i>Tofu, soft</i>
561	<i>Hazelnuts, chopped</i>	589	<i>Egg, whole, fresh</i>
564	<i>Macadamia nuts, dry roasted, salted</i>	590	<i>Egg, white, fresh</i>
565	<i>Peanuts, dry roasted</i>	591	<i>Egg, yolk, fresh</i>
566	<i>Peanuts, oil roasted</i>	592	<i>Egg, hard boiled</i>
567	<i>Peanuts, dry roasted, salted</i>	593	<i>Egg, poached with salt</i>
568	<i>Peanuts, dry roasted, unsalted</i>	594	<i>Egg, scrambled, margarine, whole milk, salt</i>
569	<i>Peanuts, oil roasted, salted</i>	595	<i>Egg, substitute, liquid</i>
570	<i>Peanut butter, regular, smooth</i>	596	<i>Egg omelet, plain</i>
571	<i>Peanut butter, regular, chunk</i>	Cheese, Milk & Dairy	
		148	<i>Brie, cheese</i>
		174	<i>Cheese, Provolone</i>
		293	<i>Ice Cream Strawberry</i>

597	<i>Blue cheese</i>	626	<i>Cream, coffee</i>
598	<i>Camembert cheese</i>	627	<i>Whipping cream, unwhipped</i>
599	<i>Cheddar cheese</i>	628	<i>Whipping cream, unwhipped, low fat</i>
600	<i>Cheddar cheese, low fat</i>		
601	<i>Cheese, cottage, large or small curd</i>	629	<i>Sour cream, regular</i>
602	<i>Cheese, cottage, creamed with fruit</i>	630	<i>Sour cream, low fat</i>
603	<i>Cheese, cottage, low fat (2%)</i>	631	<i>Sour cream, fat free</i>
604	<i>Cheese, cottage, low fat (1%)</i>	633	<i>Cream, powdered</i>
605	<i>Cheese, cottage, non-fat</i>	634	<i>Cream, powdered with whole milk</i>
606	<i>Cream cheese, regular</i>	635	<i>Cream, pressurized</i>
607	<i>Cream cheese, low fat</i>	636	<i>Cream product, whipped topping, frozen</i>
608	<i>Cream cheese, fat free</i>		
609	<i>Cheese, shredded</i>	637	<i>Yogurt, soft serve, chocolate</i>
610	<i>Feta cheese</i>	638	<i>Yogurt, soft serve, vanilla</i>
611	<i>Gouda cheese</i>	639	<i>Ice cream, chocolate</i>
612	<i>Monterey cheese</i>	640	<i>Ice cream, chocolate, low fat</i>
613	<i>Mozzarella cheese, whole milk</i>	641	<i>Ice cream, vanilla</i>
614	<i>Muenster cheese</i>	642	<i>Ice cream, vanilla, low fat</i>
615	<i>Neufchatel cheese</i>	643	<i>Ice cream, soft serve, vanilla</i>
616	<i>Parmesan cheese</i>	644	<i>Sherbet ice cream</i>
618	<i>Ricotta cheese, whole milk</i>	645	<i>Milk, whole (3.25%)</i>
619	<i>Ricotta cheese, part skim milk</i>	646	<i>Milk, reduced fat (2%)</i>
620	<i>Romano cheese</i>	647	<i>Milk, low fat (1%)</i>
621	<i>Swiss cheese</i>	648	<i>Milk, nonfat / skim</i>
622	<i>Cheese, American, pasteurized process, regular</i>	649	<i>Buttermilk</i>
		651	<i>Condensed milk, sweetened, canned</i>
623	<i>Cheese, American, pasteurized process, fat free</i>	652	<i>Milk, evaporated, canned, whole milk</i>
624	<i>Cheese, Swiss, pasteurized process</i>	653	<i>Milk, evaporated, canned, skimmed milk</i>
625	<i>Cream, Half and half</i>		

654	<i>Meatballs with pasta sauce, canned</i>	743	<i>Pudding, chocolate, ready to eat, fat free</i>
655	<i>Chocolate milk, commercial</i>	744	<i>Pudding, tapioca, ready to eat, fat free</i>
656	<i>Chocolate milk, reduced fat, commercial</i>	745	<i>Pudding, vanilla, ready to eat, fat free</i>
657	<i>Chocolate milk, commercial, low fat</i>	776	<i>Italian ice cream, restaurant prepared</i>
658	<i>Eggnog</i>	782	<i>Butter, salted</i>
659	<i>Milk shake, thick, chocolate</i>	783	<i>Butter, unsalted</i>
660	<i>Milk shake, thick, vanilla</i>	853	<i>Ice cream, vanilla, soft serve, cone, fast food</i>
661	<i>Yogurt & juice blend</i>	868	<i>Shake, chocolate, fast food</i>
662	<i>Yoghurt, fruit flavored, low fat</i>	869	<i>Shake, vanilla, fast food</i>
663	<i>Yoghurt, plain, low fat</i>	947	<i>Whipped cream topping, pressurized</i>
664	<i>Yoghurt, fruit flavored, non- fat</i>	946	<i>String cheese</i>
665	<i>Yoghurt, plain, nonfat</i>	Sweets	
666	<i>Yoghurt, plain, regular</i>	180	<i>Chocolate, bar, white</i>
667	<i>Yoghurt, vanilla or lemon, low fat</i>	184	<i>Cones, ice cream</i>
735	<i>Pudding, chocolate, dry mix w. 2% milk, instant</i>	366	<i>Maraschino Cherries, canned, drained</i>
736	<i>Pudding, chocolate, dry mix w 2% milk, cooked</i>	688	<i>Gummy bears</i>
737	<i>Pudding, vanilla, dry mix w. 2% milk, instant</i>	689	<i>Hard candy</i>
738	<i>Pudding, vanilla, dry mix w 2% milk, cooked</i>	690	<i>Jellybeans</i>
739	<i>Pudding, chocolate, ready to eat, regular</i>	691	<i>Marshmallows, miniature</i>
740	<i>Pudding, rice, ready to eat, regular</i>	692	<i>Marshmallows, regular</i>
741	<i>Pudding, tapioca, ready to eat, regular</i>	693	<i>M&M's, peanut (M&M Mars)</i>
742	<i>Pudding, vanilla, ready to eat, regular</i>	694	<i>M&M's, plain (M&M Mars)</i>
		695	<i>Milky way (M&M Mars)</i>

696	<i>Reese's peanut butter cup (Hershey)</i>	780	<i>Jams</i>
697	<i>Snickers bar</i>	792	<i>Toaster pastry, pop tarts, frosted</i>
698	<i>Caramel, plain</i>	793	<i>Toaster pastry, pop tarts, fruit</i>
699	<i>Caramel, chocolate flavored roll</i>	854	<i>Sundae, hot fudge, fast food</i>
700	<i>Chocolate bar, milk, plain</i>	933	<i>Chocolate, baking, unsweetened, solid</i>
701	<i>Chocolate bar, milk, with almonds</i>	934	<i>Chocolate, baking, unsweetened, liquid</i>
702	<i>Chocolate bar, milk, with peanuts, Mr. Goodbar</i>	936	<i>Cocoa powder, unsweetened</i>
703	<i>Mixed nuts with peanuts, dry roasted, salted</i>	943	<i>Nutella hazelnut spread</i>
704	<i>Chocolate chips, semi-sweet</i>	Crackers & Appetizers	
705	<i>Chocolate chips, white</i>	052	<i>Matzo cracker, plain</i>
706	<i>Chocolate coated peanuts</i>	205	<i>Crackers, with cheese filling</i>
707	<i>Chocolate coated raisins</i>	725	<i>Cheese cracker</i>
708	<i>Chocolate bar, Special dark, sweet (Hershey)</i>	726	<i>Graham cracker, plain</i>
748	<i>Popcorn, air popped, unsalted</i>	727	<i>Graham, crackers, crushed</i>
749	<i>Popcorn, oil popped, salted</i>	728	<i>Melba toast, plain</i>
750	<i>Popcorn, caramel, peanuts</i>	729	<i>Rye wafer, whole grain, plain</i>
751	<i>Popcorn, cheese flavor</i>	730	<i>Saltine cracker, square</i>
767	<i>Chocolate flavored syrup, thin</i>	731	<i>Standard cracker, round or bite sized</i>
768	<i>Chocolate flavored syrup, fudge type</i>	733	<i>Wheat thins crackers</i>
774	<i>Bar, fruit & juice, frozen</i>	734	<i>Whole wheat crackers</i>
775	<i>Ice pop</i>	746	<i>Chex mix</i>
777	<i>Gelatin, dessert powder & water, regular</i>	747	<i>Corn chips, plain</i>
778	<i>Gelatin, dessert powder & water, low fat</i>	756	<i>Pretzels, stick</i>
		757	<i>Pretzels, twisted</i>
		758	<i>Rice Krispies treat / bar, square</i>
		759	<i>Tortilla chips, plain, regular</i>
		760	<i>Tortilla chips, baked</i>

761	<i>Tortilla chips, nacho, regular</i>	935	<i>Cinnamon</i>
762	<i>Tortilla chips, nacho, low fat</i>	948	<i>Vanilla extract</i>
Basics		949	<i>Vinegar, cider</i>
182	<i>Coconut cream</i>	950	<i>Vinegar, distilled</i>
314	<i>Tomato, paste, canned</i>	951	<i>Yeast, dry, active</i>
580	<i>Soy, Miso</i>	Sauce & Dressing	
763	<i>Brown sugar</i>	294	<i>Italian salad dressing, fat free</i>
765	<i>White sugar, granulated</i>	315	<i>Tomato, sauce, canned</i>
769	<i>Corn syrup, light</i>	348	<i>Cranberry sauce, sweetened, canned</i>
770	<i>Maple syrup</i>	550	<i>Mayo type salad dressing, Miracle whip, regular</i>
771	<i>Molasses syrup</i>	553	<i>Mayo type salad dressing, Miracle whip, light</i>
779	<i>Honey</i>	587	<i>Tahini</i>
785	<i>Margarine, regular (80% fat)</i>	798	<i>Salad dressing, Thousand Island, fat free</i>
787	<i>Margarine, spread (60% fat)</i>	799	<i>Blue cheese dressing, regular</i>
789	<i>Margarine, spread (40%)</i>	800	<i>Blue cheese dressing, low fat</i>
791	<i>Canola oil</i>	801	<i>Caesar dressing, regular</i>
882	<i>Beef broth, bouillon, condensed, prep. w. water</i>	802	<i>Caesar dressing, low fat</i>
896	<i>Chicken broth, ready to serve, low fat, low salt</i>	803	<i>Coleslaw dressing</i>
903	<i>Beef bouillon, dry mix, unprepared</i>	804	<i>French dressing, regular</i>
908	<i>Beef stock, home prepared</i>	805	<i>French dressing, low fat</i>
909	<i>Chicken stock, home prepared</i>	806	<i>Italian dressing, regular</i>
910	<i>Fish stock, home prepared</i>	807	<i>Italian dressing, low fat</i>
926	<i>Baking powder, sodium aluminum sulfate</i>	808	<i>Mayonnaise, regular</i>
929	<i>Baking soda</i>	809	<i>Mayonnaise, light (cholesterol free)</i>
927	<i>Shortening, all purpose</i>	810	<i>Mayonnaise, fat free</i>
931	<i>Celery seed</i>	811	<i>Ranch dressing, regular</i>
932	<i>Chili powder</i>		

812	<i>Ranch dressing, low fat</i>	262	<i>Enchilada beef with cheese, fast food</i>
813	<i>Ranch dressing, fat free</i>	506	<i>Crab, cake, egg, onion, margarine, fried</i>
814	<i>Russian dressing, regular</i>	562	<i>Hummus, commercial</i>
815	<i>Russian dressing, low fat</i>	578	<i>Refried beans, canned</i>
816	<i>Thousand Island dressing, regular</i>	632	<i>Dill dip</i>
817	<i>Thousand Island dressing, low fat</i>	650	<i>Meatballs with pasta sauce, frozen</i>
828	<i>Salad dressing, ranch, fat free</i>	764	<i>Nachos with cheese, fast food</i>
911	<i>Barbecue sauce</i>	786	<i>Pepperoni pizza, frozen, cooked</i>
912	<i>Cheese sauce, ready to serve</i>	788	<i>Pizza, meat and vegetable, frozen, cooked</i>
913	<i>Enchilada sauce, ready to serve</i>	829	<i>Mozzarella cheese sticks</i>
914	<i>Nacho cheese sauce, ready to serve</i>	818	<i>Alfredo egg noodles</i>
915	<i>Salsa</i>	819	<i>Macaroni, beef, frozen, Healthy choice</i>
916	<i>Soy sauce</i>	820	<i>Ravioli, tomato & meat sauce, canned</i>
917	<i>Spaghetti sauce</i>	821	<i>Beef stew, canned</i>
918	<i>Sweet 'n sour sauce</i>	822	<i>Chicken pot pie, frozen</i>
919	<i>Teriyaki sauce</i>	823	<i>Chili con carne with beans, canned</i>
920	<i>Worcestershire sauce</i>	824	<i>Corn dog, frozen</i>
921	<i>Beef gravy, canned</i>	825	<i>Ham cheese stuffed sandwich, frozen</i>
922	<i>Chicken gravy, canned</i>	826	<i>Lasagna with meat & sauce</i>
923	<i>Mushroom gravy, canned</i>	827	<i>Lasagna, vegetable</i>
924	<i>Turkey gravy, canned</i>	830	<i>Vegetarian burger patty, frozen, Morningstar farms</i>
930	<i>Ketchup</i>	831	<i>Mexican rice, side dish, dry mix</i>
942	<i>Mustard, prepared, yellow</i>		
Meal & Cooked preparation			
051	<i>Asparagus Soup, condensed, canned prep. w. milk</i>		
210	<i>Coleslaw, home made</i>		
216	<i>Corn, cream style, canned</i>		
226	<i>Grape leaves, canned</i>		

832	<i>Pork and beans with tomato sauce, canned</i>	855	<i>Fish (breaded & fried) sandwich, tartar sauce, cheese, fast food</i>
833	<i>Salisbury steak entrée, frozen</i>	857	<i>Hamburger, double, regular, lettuce, tomato, mayo, fast food</i>
834	<i>Spaghetti Bolognese, frozen, Healthy Choice</i>	858	<i>Hamburger, single, regular, lettuce, tomato, mayo, fast food</i>
835	<i>Spinach souffle, home-prepared</i>	859	<i>Hamburger, double, large, lettuce, tomato, mayo, fast food</i>
836	<i>Tortellini, pasta with cheese filling, frozen</i>	860	<i>Hamburger, single, large, lettuce, tomato, mayo, fast food</i>
837	<i>Breakfast Sandwich, egg & sausage, fast food</i>	861	<i>Hot dog, plain, fast food</i>
841	<i>Burrito, beans & cheese, fast food</i>	862	<i>Hot dog, chili, fast food</i>
842	<i>Burrito, beans & meat, fast food</i>	864	<i>Onion rings, breaded, fried, fast food</i>
843	<i>Cheeseburger, double, lettuce, tomato, mayo, fast food</i>	865	<i>Pizza, cheese, fast food</i>
844	<i>Cheeseburger, single, lettuce, tomato, mayo, fast food</i>	866	<i>Pizza, pepperoni, fast food</i>
845	<i>Cheeseburger, double, plain, fast food</i>	867	<i>Salad, chicken, no dressing, fast food</i>
846	<i>Cheeseburger, double, 3-piece bun, plain, fast food</i>	870	<i>Shrimp, breaded, fried, fast food</i>
847	<i>Cheeseburger, single, plain</i>	871	<i>Sub sandwich, oil & vinegar, cheese, salami, ham, vegetable, fast food</i>
848	<i>Cheeseburger, single, large, lettuce, tomato, mayo, large, fast food</i>	872	<i>Sub sandwich, roast beef, mayo, vegetable, fast-food</i>
849	<i>Chicken fillet (breaded & fried) sandwich, plain, fast food</i>	873	<i>Sub sandwich, tuna salad, mayo, lettuce, fast food</i>
850	<i>Chicken nuggets, boneless (breaded & fried), plain, fast food</i>	874	<i>Taco, beef</i>
851	<i>Chili con carne, fast food</i>	875	<i>Broccoli-cheese soup, condensed, prep. w. whole milk</i>
852	<i>Coleslaw, fast food</i>	876	<i>Cheddar cheese soup, condensed, prep. w. whole milk</i>

877	<i>Clam chowder soup, New England, condensed, prep. w. whole milk</i>	893	<i>Chicken noodle soup, ready to serve, chunky</i>
878	<i>Cream of Celery soup, condensed, prep. w. whole milk</i>	894	<i>Chicken, vegetable soup, ready to serve, chunky</i>
879	<i>Cream of chicken soup, condensed, prep. w. whole milk</i>	895	<i>Vegetable, beef soup, ready to serve, chunky</i>
880	<i>Cream of mushroom soup, condensed, prep. w. whole milk</i>	897	<i>Chicken noodle soup, ready to serve, low fat, low salt</i>
881	<i>Tomato soup, condensed, prep. w. whole milk</i>	898	<i>Chicken, rice, vegetable soup, ready to serve, low fat, low salt</i>
883	<i>Beef noodle soup, condensed, prep. w. water</i>	899	<i>Clam chowder, New England, ready to serve, low fat, low salt</i>
884	<i>Chicken noodle soup, condensed, prep. w. water</i>	900	<i>Lentil soup, ready to serve, low fat, low salt</i>
885	<i>Clam chowder soup, Manhattan, condensed, prep. w. water</i>	901	<i>Minestrone soup, ready to serve, low fat, low salt</i>
886	<i>Cream of chicken soup, condensed, prep. w. water</i>	902	<i>Vegetable soup, ready to serve, low fat, low salt</i>
887	<i>Cream of mushroom soup, condensed, prep. w. water</i>	904	<i>Onion soup, dry mix, unprepared</i>
888	<i>Minestrone soup, condensed, prep. w. water</i>	905	<i>Ramen noodle soup, chicken flavor, dry mix, unprepared</i>
889	<i>Pea soup, condensed, prep. w. water</i>	906	<i>Chicken noodle soup, dry mix, prep. w. water</i>
890	<i>Tomato soup, condensed, prep. w. water</i>	907	<i>Onion soup, dry mix, prep. w. water</i>
891	<i>Vegetable beef soup, condensed, prep. w. water</i>	928	<i>Sub sandwich, cold cuts</i>
892	<i>Vegetable soup, condensed, prep. w. water</i>	937	<i>Beef, ground, crumbles, 80%, cooked, pan-browned</i>
		938	<i>Beef, ground, crumbles, 85%, cooked, pan-browned</i>

939	<i>Beef, ground, crumbles, 75%, cooked, pan-browned</i>	963	<i>Grape soda</i>
940	<i>Horseradish, prepared</i>	964	<i>Lemon lime soda</i>
941	<i>French fried onions</i>	967	<i>Orange soda</i>
944	<i>Guacamole</i>	968	<i>Root beer soda</i>
965	<i>Sweet & sour chicken, canned</i>	969	<i>Chocolate powder mix</i>
977	<i>Baked beans, canned</i>	970	<i>Coffee, brewed</i>
Drinks		971	<i>Coffee, espresso</i>
196	<i>Carrot juice, canned</i>	973	<i>Apple juice, bottled or canned</i>
313	<i>Tomato juice, canned, salt</i>	974	<i>Apple juice, concentrate, frozen, undiluted</i>
320	<i>Vegetable juice, cocktail, canned</i>	975	<i>Apple juice, frozen, concentrate, diluted</i>
360	<i>Lemon juice, fresh</i>	976	<i>Grapefruit juice, pink or white, fresh</i>
361	<i>Lemon juice, canned or bottled, unsweetened</i>	978	<i>Grapefruit juice, canned, unsweetened</i>
362	<i>Lime juice, fresh</i>	979	<i>Grapefruit juice, canned, sweetened</i>
363	<i>Lime juice, canned, unsweetened</i>	980	<i>Grapefruit juice, concentrate, frozen, unsweetened, undiluted</i>
386	<i>Pineapple juice, unsweetened, canned</i>	981	<i>Grapefruit juice, concentrate, frozen, unsweetened, diluted</i>
391	<i>Prune juice, canned or bottled</i>	982	<i>Grape juice, canned or bottled</i>
953	<i>Beer, regular</i>	983	<i>Grape juice, concentrate, frozen, sweetened, undiluted</i>
954	<i>Beer, light</i>	984	<i>Grape juice, concentrate, frozen, sweetened, diluted</i>
955	<i>Gin, rum, shooters, tequila, vodka, whisky (40°)</i>	985	<i>Orange juice, all varieties, fresh</i>
956	<i>Liquor (55°)</i>	986	<i>Orange juice, canned, unsweetened</i>
957	<i>Wine, red</i>	988	<i>Orange juice, undiluted</i>
958	<i>Wine, rose/blush</i>	989	<i>Orange juice, diluted</i>
959	<i>Wine, white</i>		
960	<i>Cola</i>		
961	<i>Cola, diet</i>		
962	<i>Ginger ale</i>		

990	<i>Cranberry juice cocktail</i>	997	<i>Tea, instant, powder, prepared, unsweetened</i>
991	<i>Fruit punch drink</i>		
992	<i>Grape drink</i>	998	<i>Tea, lemon flavor, sweetened</i>
993	<i>Lemonade, concentrate, frozen prepared</i>	999	<i>Tea, lemon flavor, sweetened with sweetener</i>
994	<i>Lemonade, powder, prepared regular with water</i>		
996	<i>Herb tea</i>		

Index

003	<i>Breads and Flour</i>	035	<i>Tofu and Eggs</i>
005	<i>Breakfast and Cereal</i>	036	<i>Cheese, Milk & Dairy</i>
008	<i>Pastry & Biscuits</i>	041	<i>Sweets</i>
012	<i>Pasta, Rice, Noodles...</i>	043	<i>Crackers & Appetizers</i>
013	<i>Vegetables and Beans</i>	044	<i>Basics</i>
020	<i>Potato and Co.</i>	045	<i>Sauce & Dressing</i>
022	<i>Fruits</i>	047	<i>Meal & Cooked preparation</i>
026	<i>Meat, Fish</i>	055	<i>Drinks</i>
034	<i>Nuts</i>		

Warranty

Ataller products need to meet high-quality requirements.

Therefore, the purchase of an Ataller® Weight Loss Kitchen Scale comes with a 1-year warranty. If you have any questions about it, you can always contact our email:

service@ataller.com and web: <https://www.ataller.com> to check our latest policy. Wearing parts, batteries, etc. are not covered by the warranty.

Inhalt

I. Einleitung

II. Your Ataller® Diät-Küchenwaage

<i>Display & Funktionen</i>	32
<i>Spezifikationen</i>	32
<i>Funktionstasten</i>	33
<i>Inhalt festlegen</i>	33

III. Setup & Bedienungsfunktionen

<i>Batterie wechseln</i>	33
<i>Inbetriebnahme</i>	33
<i>Maßeinheiten wechseln</i>	34
<i>Nahrungsmittel wiegen</i>	34
<i>Die Zero-Funktion</i>	34
<i>Nährwertinformationen anzeigen</i>	35
<i>Nährwertinformationen speichern</i>	36
<i>Nährwertinformationen abrufen</i>	36
<i>Nährwertinformationen löschen</i>	37

IV. Sonstiges

<i>Wichtige Zusatzinformation</i>	37
<i>Wartung & Pflege</i>	38
<i>Wiegen mit Food Codes</i>	39
<i>Garantie</i>	63

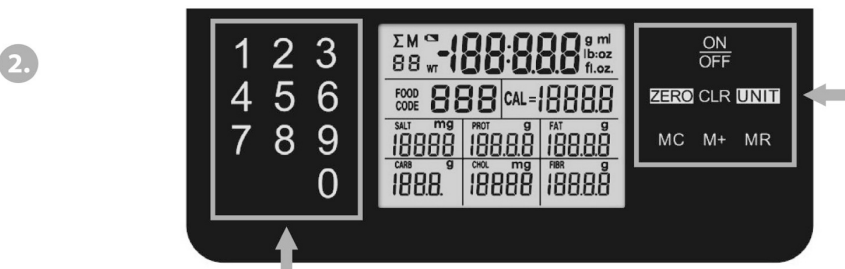
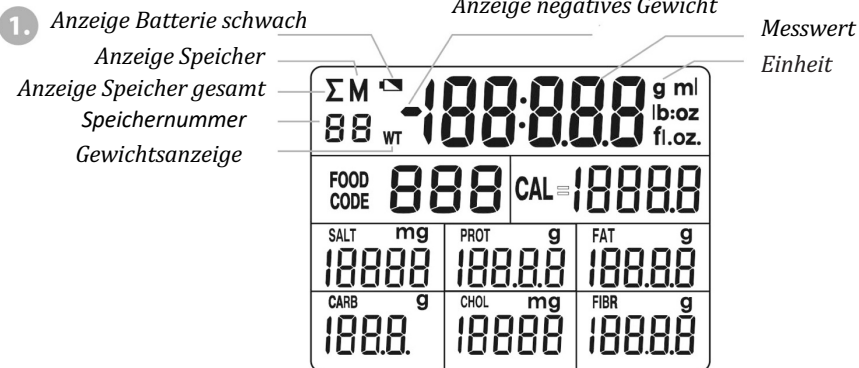
I. Einleitung

Dies ist ein neues Produkt, das darauf abzielt, die Wissenschaft der Ernährung in den Komfort Ihres eigenen Zuhauses zu bringen. Spitzentechnologie basierend auf 4 hochpräzisen Sensoren in Laborqualität für Ihre maximale Genauigkeit Ernährungsdaten

können dem Speicher hinzugefügt werden, sodass Sie den ganzen Tag über zahlreiche Ereignisse im Auge behalten können. Mit diesem Gerät können Sie den Nährwertgehalt von 999 verschiedenen vorgespeicherten Lebensmittelarten bestimmen. Die angezeigten Werte umfassen Kalorien, Natrium, Protein, Fett, Kohlenhydrate, Cholesterin und Ballaststoffe. Es ist perfekt für Sportler, Mütter und Väter, Diätetiker und Menschen, denen wichtig ist, was sie essen!

II. Ataller® diet Küchenwaage

Display & Funktionen



Spezifikationen

- Einschalttaste & Auto off Funktion
- Kapazität: 5000g, 176.4 oz, 11lb, 0.4 oz, 5000 ml
- Skalierung: 1g, 0.1 oz, 1 ml
- Anzeige bei Überlastung (> 5100g): "Err"
- Anzeige bei schwacher Batterie
- Batterie: 2 x AAA Alkaline Batterien
- blaue Hintergrundbeleuchtung

Funktionstasten

- An/Aus
- Zero Funktion
- CLR: Inhalt vom Anzeig löschen
- MC: Gerätespeicher löschen
- UNIT: Einheit wechseln
- M+: zum Speicher hinzufügen
- MR: Anzeige Nährstoffinhalte
- Zahlentasten: 0-9

Systembestandteile

1 x Ataller® diet Küchenwaage

1 x Handbuch

2 x AAA Alkaline Batterien

III. Setup & Bedienungsfunktionen

Batterie wechseln

- Öffnen Sie den Batteriefachdeckel auf der Rückseite des Geräts.
- Setzen Sie zwei "AAA" Batterien ein und achten Sie dabei auf die Polarität.
- Schließen Sie den Batteriefachdeckel.



Wenn im Display das Symbol  angezeigt wird, ersetzen Sie alle Batterien durch neue.



Wiederaufladbare 1.2V Batterien sind für dieses Gerät nicht zu verwenden.



Entfernen Sie die Batterien bei Nichtbenutzung von mehr als einem Monat, um automatisches Entladen zu verhindern.



Sowohl Küchenwaage als auch Batterien müssen gemäß den örtlichen Bestimmungen entsorgt werden.

Inbetriebnahme

- Nach Einsetzen der Batterie, drücken Sie die "ON/OFF" Taste, um Ihre Ataller® diet Küchenwaage einzuschalten.

- Sie können die Ataller®diet Küchenwaage mit der "ON/OFF" Taste ausschalten. Drücken Sie die Taste "ON/OFF" länger als 2 Sekunden, damit die Waage ausgeht. Bei Nichtbenutzung schaltet sich die Waage automatisch nach 60 Sekunden aus. Um die Batterie zu schonen, sollten Sie das Gerät jedoch immer manuell ausschalten, wenn Sie die Waage nicht mehr benötigen.

Maßeinheiten wechseln

Während des Wiegens können Sie mit der "UNIT" Taste zwischen verschiedenen Maßeinheiten hin- und herwechseln. Sie haben die Auswahl zwischen: g / oz / ml / lb.oz/fl.oz

Nahrungsmittel wiegen

1. Schalten Sie Ihre smartLAB®diet Küchenwaage über die "ON/OFF" Taste ein.

2. Das Gerät führt einen Selbsttest durch. Im Display sind jetzt alle Segmente mit "0" zu sehen. Sobald die Gewichtsanzeige in der oberen linken Ecke erscheint, ist Ihre Ataller®diet Küchenwaage messbereit.

3. Setzen Sie das zu wiegende Nahrungsmittel langsam auf die Plattform.

4. Im Display erscheint der gewogene Wert.

WT		89 ^g oz	
FOOD CODE	000	CAL=	0.0
SALT mg	0	PROT g	0.00
		FAT g	0.00
CARB g	0.00	CHOL mg	0
		FIBR g	0.00

Die Zero-Funktion

WT		0.0 ^{oz}	
FOOD CODE	000	CAL=	0.0
SALT mg	0	PROT g	0.00
		FAT g	0.00
CARB g	0.00	CHOL mg	0
		FIBR g	0.00

Die Zero-Funktion können Sie nach dem Wiegevorgang nutzen. Durch Drücken der "zero" Taste geht die Displayanzeige auf „0“ zurück. Der gewogene Wert eines Produktes wird dann auf null gesetzt. Legen Sie ein weiteres Nahrungsmittel auf Ihre Ataller®diet Küchenwaage, so werden nur dessen Informationen angezeigt - nicht jedoch die des zuvor gewogenen Produktes. Sie können die einzelnen Informationen separat speichern. Um die Zero-Funktion zu nutzen, gehen Sie wie folgt vor:

1. Schalten Sie Ihre smartLAB®diet Küchenwaage über die "ON/OFF" Taste ein.

2. Wählen Sie die Maßeinheit (g / oz / ml / lb:oz / fl.o.)
3. Legen Sie das zu wiegende Nahrungsmittel auf die Waage.
4. Drücken Sie die "zero" Taste, nachdem der gewogene Wert sich nicht mehr ändert. Das Display springt zurück auf "0".
5. Legen Sie jetzt zusätzlich ein anderes Nahrungsmittel auf die Waage, wird nur des-sen Gewicht angezeigt.
6. Wiederholen Sie den Vorgang so oft wie nötig.

Um die Zero-Funktion zurückzusetzen, gehen Sie folgendermaßen vor: Entfernen Sie alle Gegenstände von der Waage. Das Zeichen für "negatives Gewicht" wird im Display erscheinen. Drücken Sie die "zero" Taste, um die Waage auf „0“ zurückzustellen.



Warnung: Sie können nach jedem einzelnen Wiegevorgang die Nährwertinformationen speichern und sich danach anzeigen lassen. Wie Sie Werte speichern, sehen Sie im Kapitel Nährwertinformationen speichern in diesem Handbuch.

Nährwertinformationen anzeigen

1. Vergewissern Sie sich, dass Ihre Ataller®diet Küchenwaage sich im GewichtModus befindet. Drücken Sie die "UNIT" Taste, falls nötig. Im Display erscheint das Symbol für Gewicht ("WT").
2. Legen Sie nun ein Nahrungsmittel auf die Waage.
3. Suchen Sie sich den entsprechenden dreistelligen Food Code aus dem Anhang dieser Bedienungsanleitung heraus.
4. Geben Sie den Code über die Zahlentasten an Ihrer Ataller®diet Küchenwaage ein. Im Display wird dieser Code nun angezeigt. Sie können die Eingabe durch Betätigen der Taste "CLR/MC" löschen:
5. Folgende Informationen werden Ihnen nun angezeigt:

WT		1315 ^g	
FOOD CODE	004	CAL=	4286
SALT mg	3971	PROT g	5695
FAT g	13808		
CARB g	7237	CHOL mg	565
FIBR g	1538		

KCAL: Kalorienmenge

SALT: Salzgehalt

PROT: Proteingehalt

FAT: Fettanteil

CARB: Kohlenhydrate

CHOL: Cholesterin Anteil

FIBR: Faser

Nährwertinformationen speichern

Sie können mit Ihrer Ataller®diet Küchenwaage die angezeigten Nährstoffangaben verschiedener Produkte auch auf dem internen Speicher ablegen. Gehen Sie dazu folgendermaßen vor:

1. Wiegen Sie das entsprechende Produkt mit Hilfe dessen Food Codes wie im Kapitel "Nährwertinformationen anzeigen" beschrieben.
2. Drücken Sie die "M+" Taste, um die Informationen zu speichern. Im Display erscheint in der Anzeige für Speicher nun „M01“, um die erste gespeicherte Information anzuzeigen.
3. Wollen Sie zusätzlich ein weiteres Nahrungsmittel wiegen, müssen Sie zuvor die zero-Taste drücken. Sie können aber auch das gewogene Produkt entfernen und ein neues auf die Waage legen. Bevor Sie die Informationen zu diesem Produkt speichern können, müssen Sie zuerst den davor eingegebenen Food Code löschen. Drücken Sie dafür die "CLR/MC" Taste. Geben Sie einen neuen Food Code ein und speichern Sie mit der "M+" Taste.



Warnung:

- Die gespeicherten Messwerte bleiben auf Ihrer Waage, selbst wenn Sie diese ausschalten.
- Anzeige für Überbelastung "Err".
- Sie können bis zu 99 Datensätze auf dem Speicher ablegen. Soll danach eine weitere Information abgelegt werden, der Speicher jedoch voll ist, drücken Sie bitte "CLR/MC", um den Speicher zu löschen.
- Es können nur Datensätze mit Food Code gespeichert werden.

Nährwertinformationen abrufen

1. Vergewissern Sie sich, dass Ihre Ataller®diet Küchenwaage sich im Gewichtmodus befindet. Drücken Sie die "UNIT" Taste, falls nötig. Im Display erscheint das Symbol für Gewicht ("WT").

2. Drücken Sie die "MR" Taste. Im Display erscheint jetzt die Gesamtsumme aller auf dem Speicher abgelegten Werte. In der linken oberen Ecke erscheint dafür das Symbol " Σ ". Drücken Sie die "MR" Taste, um in den Gewichtsmodus zu gelangen.



Warnung: Das Gesamtgewicht aller auf dem Speicher abgelegten Werte kann nicht angezeigt werden.

Nährwertinformationen löschen

1. Vergewissern Sie sich, dass Ihre Ataller®diet Küchenwaage sich im GewichtModus befindet. Drücken Sie die "UNIT" Taste, falls nötig. Im Display erscheint das Symbol für Gewicht ("WT").

2. Drücken Sie die "MC" Taste. Die Anzeige "M" Blinkt auf dem Display. Wenn Sie nochmals die "MC" Taste drücken, verschwindet das "M" aus dem Display. Der Speicher wurde erfolgreich gelöscht.



Warnung: Legen Sie keine Gegenstände auf Ihre Ataller®diet Küchenwaage, die das zulässige Gesamtgewicht überschreiten. Das Symbol für Überladung erscheint im Display, wenn das Gesamtgewicht überschritten wird. Entfernen Sie bitte sofort die Gegenstände, welche zu schwer für die Waage sind, um Schäden zu verhindern.

IV. Sonstiges

Wichtige Zusatzinformation

- Ihre Ataller®diet Küchenwaage wurde mit 999 Food Codes vorprogrammiert, mit deren Hilfe Sie Nährwertinformationen wie Kalorien, Salz, Protein, Fett, Kohlenhydrate, Cholesterin und Broteinheiten der gängigsten Nahrungsmittel, Zutaten und Getränke anzeigen können. Die vorprogrammierten Werte dienen dabei lediglich als Indikator und sind keinesfalls als absolut anzusehen. Die Nahrungsinformationen sind Annäherungswerte und basieren auf dem Bundeslebensmittelschlüssel des Bundesministeriums für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz.
- Vergewissern Sie sich, dass Ihre Waage bei Zimmertemperatur benutzt wird und sich auf einer festen, horizontalen Fläche befindet, ohne zu wackeln.

- *Die Waage ist nicht wasserdicht. Setzen Sie sie keiner Feuchtigkeit aus. Niemals unter fließendem Wasser abspülen.*
- *Die Waage ist ein exaktes Messinstrument. Bitte mit äußerster Vorsicht behandeln. Vermeiden Sie einen ruppigen Umgang durch Schütteln oder sonstige Vibrationen.*
- *Nehmen Sie die Waage NIEMALS selbst auseinander. In diesem Fall erlischt die Garantie.*
- *Die Display Werte können durch elektromagnetische Interferenzen wie Küchenradio usw. gestört werden. Falls dies vorkommt, bringen Sie die Waage außerhalb des Störungsbereiches, schalten Sie sie aus und wieder neu an.*

Wartung & Pflege

- *Niemals unter fließendem Wasser reinigen oder ins Wasser tauchen.*
- *Zur Reinigung können Sie ein feuchtes Tuch und/oder mildes Reinigungsmittel verwenden.*
- *Benutzen Sie keine Scheuerschwämme oder –mittel und verwenden Sie keine aggressiven Flüssigkeiten wie Benzin oder Azeton.*
- *Schützen Sie das Gerät vor Stößen, Feuchtigkeit, Staub, Chemikalien, starken Temperaturschwankungen und zu nahen Wärmequellen (Ofen, Heizkörper).*

Wiegen mit Food Codes

Ihre Ataller®diet Küchenwaage hat unter dem entsprechenden Food Code des Nahrungsmittels (linke Spalte) die relevanten Zusatzinformationen wie Fettanteil, Cholesterin, Broteinheit usw. gespeichert. Bitte lesen Sie in der Bedienungsanleitung nach, wie Sie die Food Codes nutzen können.

Um Ihnen das Aufsuchen der einzelnen Produkte zu erleichtern, wurde die Liste in verschiedene Kategorien eingeteilt:

	<i>Brot- und Mehllarten</i>	P.39
	<i>Frühstück und Müsl</i>	P.40
	<i>Gebäck & Kekse</i>	P.41
	<i>Teigwaren, Reis, Nudeln...</i>	P.43
	<i>Gemüse und Bohnen</i>	P.43
	<i>Kartoffel und Co.</i>	P.46
	<i>Früchte</i>	P.47
	<i>Fleisch, Fisch</i>	P.49
	<i>Nüsse</i>	P.53
	<i>Tofu und Eier</i>	P.54
	<i>Käse, Milch und Milchprodukte</i>	P.54
	<i>Süßigkeiten</i>	P.56
	<i>Cracker & Aperio</i>	P.57
	<i>Das Wesentliche</i>	P.57
	<i>Soße und Dressing</i>	P.58
	<i>Mahlzeit & gekochte Zubereitung</i>	P.58
	<i>Getränke</i>	P.62
	<i>Index</i>	P.63

Lebensmittelcode

Brot- und Mehllarten			
001	Bagels, pur	014	Haferflockenbrot
002	Bagels, Zimt-Rosinen	015	Fladenbrot
003	Bagels, Ei	016	Pumpernickelbrot
008	Weizenknäckeibrot	017	Rosinenbrot
009	Weizenopf	018	Roggenbrot
010	Baguette	019	Roggenbrot, hell
011	Indisches Fladenbrot (Naan)	021	Weizenbrot, hell
012	Italienisches Brot (Foccacia)	022	Weißbrot
013	Mischkornbrot	023	Weißbrot, weiche Krümel
		024	Weißbrot, hell

025	Weizenvollkornbrot	029	Frühstücksriegel, Getreidekruste, Fruchtfüllung, fettfrei
026	Semmelbrösel, trocken, gerieben, pur	030	Müsliriegel, hart, pur
027	Semmelbrösel, trocken, gerieben, gewürzt	031	Müsliriegel, weich, mit Schokoladenstückchen
028	Paniermehl, Trockenmischung	032	Müsliriegel, weich, mit Rosinen
035	Maisbrot, Mischung	033	Nutri-Korn-Müsliriegel, Obst
036	Maisbrot, Rezept, 2% Milch	043	Arme Ritter, Rezept, 2% Milch, angebraten
037	Maismehl, gelb, trocken, Vollkorn	044	Arme Ritter, tiefgefroren
038	Maismehl, gelb, trocken, klassisch	091	Grießbrei, klassisch
039	Maisstärke	092	Grießbrei, schnelle Zubereitung
041	Croutons, gewürzt	094	Haferflocken, klassische, Fertiggericht, angereichert
045	Brotmehl	095	Haferflocken, Äpfel & Zimt, Fertiggericht
046	Buchweizenmehl, Vollkorn	096	Haferflocken, Ahornsirup und brauner Zucker, Fertiggericht
048	Maismehl, Masa	097	Haferflocken, pur oder als Fertiggericht, nicht angereichert
049	Selbstquellendes Mehl	099	Alle Kleie-Getreideflocken
050	Weizenmehl, Allzweckmehl	100	Apfel-Zimt-Getreideflocken
052	« Matzo » Kracker, glatt	101	«Apple Jacks» Getreideflocken
059	Haferkleie, ungekocht	102	«Basic 4» Getreideflocken
073	Brötchen, Abendessen	104	«Cheerios» Getreideflocken
074	Brötchen, Hamburger, Hotdog	105	«Chex» Mais-Getreideflocken
077	Taco-Schale (shell), gebacken	106	«Chex» Honig-Nuss-Getreideflocken
081	Tortillawickel (wrap), Mais	107	«Chex» Multi-Kleie- Getreideflocken
082	Tortillawickel (wrap), Mehl	108	«Chex» Puffreis- Getreideflocken
093	Brot, Brötchen, Vollkorn	109	«Chex» Weizen- Getreideflocken
098	Brot, Baguettebrötchen		
103	Knoblauchbrot		
267	Mehl, Weizenvollkorn		
Frühstück und Müsli			

110	«Life» Zimt Getreideflocken	133	Rosinenkleie-Getreideflocken, «General Mills», Vollkorn
111	«Cocoa» Krispies- Getreideflocken	134	Rosinenkleie-Getreide, «Kellogg's»
112	«Kakao-Puff» Getreideflocken	135	Rosinen-Nuss-Kleie- Getreideflocken
113	Vollkornweizenkleie « Wheat Bran»	136	Rice Krispies-Getreideflocken
114	«General Mills», Vollkornflocken	137	Weizenschrot Getreideflocken
115	«Kellogg's» Getreideflocken	138	«Special K» Getreideflocken
116	«Corn Pops» Getreideflocken	139	Geröstete Haferflocken, «Quaker», Honig Nuss
117	«Crispix» Getreideflocken	140	Total, Vollkorngetreide
118	«Froot Loops» Getreideflocken	141	«Wheaties» Getreideflocken
119	«Frosted Flakes» Getreideflocken	Gebäck & Kekse	
120	«Frosted Mini Wheat» Getreideflocken, klassisch oder mundgerecht	004	Bananenbrot, Rezept, mit Margarine
121	Brotsticks	006	Kekse, einfach oder mit Buttermilch, Rezept, 2% Milch
122	«Golden Grahams» Getreideflocken	007	Kekse, gekühlter Teig, gebacken, normal
123	«Honig Nuss Cheerios» Getreideflocken	042	Englischer Muffin, einfach
124	«Honig Nuss Clusters» Getreideflocken	047	Backmehl für Patisserie/Kuchen
125	«Kix» Getreideflocken	053	Muffins, Blaubeere, handelsüblich
126	«Life» Getreideflocken	054	Muffins, Blaubeere, Mischung
127	«Nature Valley», Müsli	055	Muffins, Kleie mit Rosinen
128	100% natürliche Getreideflocken, Hafer, Honig und Rosinen	056	Muffins, Mais, handelsüblich
129	100% natürliche Getreideflocken, Hafer, Honig und Rosinen, fettarm	057	Muffins, Maismischung
130	«Produkt 19» Müsli	058	Muffins, Haferkleie, handelsüblich
131	Gepuffte Reisflocken	060	Pfannkuchen, tiefgefroren, Fertigmischung
132	Gepufftes Weizengetreide		

061	<i>Pfannkuchen, Vollkornmischung</i>	669	«Boston-Creme-Pie», Vanillekuchen
062	<i>Pfannkuchen, Mischung, 2% Milch, Ei & Öl</i>	670	<i>Brownies, handelsüblich, ohne Zuckerguss, normal</i>
063	<i>Tortenkruste, gebacken, Rezept</i>	671	<i>Brownies, handelsüblich, ohne Zuckerguss, fettfrei</i>
064	<i>Tortenkruste, gebacken, tiefgefroren</i>	672	<i>Brownies, Trockenmischung, fettarm</i>
065	<i>Tortenkruste, «Graham Cracker»</i>	673	<i>Kuchen, Trockenmischung, «Angelfood» Eiweiß Protein - Kuchen</i>
066	<i>Apfelkuchen</i>	674	<i>Kuchen, Trockenmischung leicht, Eiweiß, ohne Glasur</i>
067	<i>Blaubeerkuchen</i>	675	<i>Käsekuchen</i>
068	<i>Kirschkuchen</i>	676	<i>Schokoladenkuchen mit Schokoladenglasur</i>
069	<i>Schokoladensahnetorte</i>	677	<i>Kaffeekekuchen</i>
070	<i>Zitronenbaiserkuchen</i>	678	<i>Plundergebäck, Frischkäse</i>
071	<i>Pekannuss-Kuchen</i>	679	<i>Plundergebäck, Obst</i>
072	<i>Kürbiskuchen</i>	680	<i>Krapfen/Donut, klassisch</i>
075	<i>Süße Zimtschnecken mit Rosinen, handelsüblich</i>	681	<i>Krapfen/Donut, glasiert</i>
076	<i>Süße Zimtschnecken mit Zuckerguss selbstgebacken</i>	682	<i>Obstkuchen</i>
079	<i>Amerik. Toastgebäck, mit Obststücken</i>	683	<i>Pfannkuchen, Butter</i>
080	<i>Amerik. Toastgebäck, fettarm</i>	684	<i>Pfannkuchen, fettfrei</i>
083	<i>Waffeln, pur, selbstgebacken</i>	685	<i>Snack-Kuchen, Schokolade, mit Cremefüllung, Zuckerguss</i>
084	<i>Waffeln, pur, tiefgefroren, im Toaster aufbacken</i>	686	<i>«Reese's Snack-Kucken», Schokolade, Zuckerguss, fettarm</i>
085	<i>Waffeln, pur, fettarm</i>	687	<i>Cupcake mit Zuckerguss</i>
087	<i>Bananencremetorte</i>	709	<i>Keks, Butter, handelsüblich</i>
176	<i>Käsekuchen, ohne Backen, Zubereitung mit Fertigmischung</i>		
221	<i>Croissants</i>		
668	<i>«Angelfood» Eiweiß Protein Kuchen</i>		

711	<i>Keks mit Schokoladenstückchen, handelsüblich, fettarm</i>	969	<i>Schokoladenpulver-Mischung</i>
712	<i>Schokoladenplätzchen, handelsüblich</i>	972	<i>Blaubeerkuchenfüllung, Konserven</i>
713	<i>Feigenriegel, Keks</i>	987	<i>Apfelkuchen-Füllung</i>
714	<i>Hafermehlkeks, normal, groß</i>	Teigwaren, Reis, Nudeln...	
715	<i>Haferflockenplätzchen, weich</i>	005	<i>Gerste, gekocht</i>
716	<i>Haferflockenplätzchen, fettfrei</i>	034	<i>Bulgur, gekocht</i>
717	<i>Erdnussbutterkeks, handelsüblich</i>	040	<i>Couscous, gekocht</i>
718	<i>Erdnussbutterkeks, Rezept mit Margarine</i>	078	<i>Tapiokastärke, Perlen, trocken</i>
719	<i>Schokoladenkeks mit Cremefüllung</i>	088	<i>Maisgrieß, weiß oder gelb</i>
720	<i>Mürbekeks, handelsüblich, einfach</i>	142	<i>Makkaroni-Nudeln, gekocht</i>
721	<i>Zuckerplätzchen, handelsüblich</i>	143	<i>Chow-Mein-Nudeln, Konserve</i>
722	<i>Zuckerplätzchen, Teig, gekühlt</i>	144	<i>Nudeln, Ei, pur, gekocht</i>
723	<i>Zuckerplätzchen, selbstgebacken mit Margarine</i>	145	<i>Nudeln, Ei, Spinat, gekocht</i>
724	<i>Vanille-Waffel-Keks, fettarm</i>	146	<i>Nudeln, japanisch, Soba, gekocht</i>
758	<i>Rice Krispies Leckerli/Riegel, quadratisch</i>	147	<i>Fertignudeln, frisch gekühlt, einfach, gekocht</i>
766	<i>Blätterteig, tiefgekühlt, fertig zum Backen</i>	149	<i>Spaghetti, Vollkornnudeln, gekocht</i>
772	<i>Zuckerguss/Frosting, Schokolade, fertig zum Verzehr</i>	150	<i>Reis, Nudeln, gekocht</i>
773	<i>Zuckerguss/Frosting, Vanille, fertig zum Verzehr</i>	151	<i>Reis, Vollkorn, langkörnig, gekocht</i>
781	<i>Pfirsichkuchen</i>	152	<i>Reis, weiß, langkörnig, roh</i>
838	<i>Arme Ritter mit Butter, «Fast Food»</i>	153	<i>Reis, weiß, langkörnig, gekocht</i>
840	<i>Pfannkuchen, Butter & Sirup, «Fast Food»</i>	154	<i>Reis, weiß, langkörnig, Instant</i>
		155	<i>Reis, Instant, roh</i>
		156	<i>Reis, Instant, gekocht</i>
		157	<i>Reis, Wildreis, gekocht</i>
		158	<i>Reiskuchen, Vollkornreis, glatt</i>
		Gemüse und Bohnen	
		089	<i>Bohnen, Pintobohnen, Konserve</i>
		159	<i>Alfalfa-Sprossen, roh</i>
		160	<i>Artischocken, gekocht, abgetropft</i>

161	<i>Spargel, roh, gekocht, abgetropft</i>	183	<i>Brokkoli, roh, Stängel</i>
162	<i>Spargel, tiefgefroren, gekocht, abgetropft</i>	185	<i>Brokkoli, frisch, gekocht, abgetropft</i>
163	<i>Spargel, Konserve, Stangen, abgetropft</i>	186	<i>Brokkoli, gefroren, abgetropft</i>
164	<i>Bambussprossen, Konserve, abgetropft</i>	187	<i>Brokkoli, in Käsesoße, gefroren</i>
165	<i>Bohnensprossen, roh</i>	188	<i>Rosenkohl, gefroren, gekocht, abgetropft</i>
166	<i>Bohnensprossen gekocht, abgetropft</i>	189	<i>Rosenkohl, frisch, gekocht, abgetropft</i>
167	<i>Schwarze Erbsen, roh, gekocht, abgetropft</i>	190	<i>Kohl, frisch, zerkleinert</i>
168	<i>Augenbohnen, gefroren, gekocht, abgetropft</i>	191	<i>Kohl, gekocht</i>
169	<i>Limabohnen, gefroren, gekocht, abgetropft</i>	192	<i>Kohl, Pak choi oder Bok choy</i>
170	<i>Limabohnen, Baby, gefroren, gekocht, abgetropft</i>	193	<i>Kohl, Napa</i>
171	<i>Grüne Schnapsbohnen, roh, gekocht, abgetropft</i>	194	<i>Rotkohl, roh, zerkleinert</i>
172	<i>Karotten, eingemacht</i>	195	<i>Wirsingkohl, roh, zerkleinert</i>
173	<i>Grüne Schnapsbohnen, gefroren, gekocht, abgetropft</i>	197	<i>Karotten, frisch</i>
175	<i>Grüne Schnapsbohnen, Dosen, abgetropft</i>	198	<i>Karotten, Baby-Karotten</i>
177	<i>Rote Bete, ganz oder in Scheiben, gekocht, abgetropft</i>	199	<i>Karotten, frisch, gekocht, abgetropft</i>
179	<i>Rote Beete, in Dosen, abgetropft</i>	200	<i>Karotten, gefroren, gekocht, abgetropft</i>
181	<i>Rote Bete, grün, Blätter und Stiele, gekocht, abgetropft</i>	201	<i>Blumenkohl, frisch</i>
		202	<i>Blumenkohl, frisch, gekocht, abgetropft</i>
		203	<i>Blumenkohl, gefroren, gekocht, abgetropft</i>
		204	<i>Sellerie, frisch</i>
		206	<i>Sellerie, gekocht</i>
		207	<i>Schnittlauch, frisch</i>
		208	<i>Koriander, frisch</i>
		209	<i>Mangold, Schweizer, frisch</i>

211	Mangold, frisch, gekocht, abgetropft	239	Loser Blattsalat, in Stücken, zerkleinert
212	Mangold, gefroren, gekocht, abgetropft	240	Römischer Salat, inneres Blatt
213	Mais, frisch, Maiskörner am Maiskolben	241	Römischer Salat, zerkleinert
214	Mais, gefroren, Maiskörner am Kolben	242	Champignons, frisch
215	Mais, Körner, frisch	243	Champignons, gekocht, abgetropft
217	Mais, ganze Körner, Konserven	244	Pilze, in Dosen, abgetropft
219	Gurke, geschält	245	Pilze, Shitake, gekocht
220	Gurke, ungeschält	246	Pilze, Shitake, getrocknet
222	Dillkraut, frisch	247	Senfkörner, gekocht, abgetropft
223	Aubergine, gekocht, abgetropft	248	Okra, roh, gekocht, abgetropft
224	Chicoree, kraus, Eskariol, frisch	249	Okra, gefroren, gekocht, abgetropft
225	Knoblauch, roh	250	Zwiebel, frisch
227	Ingwerwurzel, roh	251	Zwiebeln, frisch, gekocht, abgetropft
228	Fenchel, Zwiebel, roh	252	Zwiebel, dehydriert, Flocken
229	Palmherzen, konserviert	253	Zwiebel, Frühlingszwiebel, frisch
230	Topinambur, frisch	254	Petersilie, frisch
231	Grünkohl, frisch, gekocht, abgetropft	255	Pastinaken, gekocht, abgetropft
232	Grünkohl, gefroren, gekocht, abgetropft	256	Erbsen, Zuckerschoten, frisch, gekocht, abgetropft
233	Kohlrabi, gekocht, abgetropft	257	Erbsen, Zuckerschoten, gefroren, gekocht, abgetropft
234	Lauch, gekocht, abgetropft	258	Erbsen, grün, Konserve, abgetropft
235	Kopfsalat, frisch	259	Erbsen, grün, gefroren, gekocht, abgetropft
236	Knackiger Kopfsalat, Eisberg, Blatt	260	Paprikaschoten, Banane, frisch
237	Knackiger Eisbergsalat, geraspelt	261	Chilischoten, frisch, grün oder rot
238	Loser Blattsalat	263	Jalapenos-Paprika, Konserven
		264	Paprika, grün oder rot, frisch

266	Paprika, grün oder rot, gekocht, abgetropft	541	Bohnen, «Great Northern», trocken, gekocht
268	Paprikaschote, eingemacht	542	Kidneybohnen, rot, trocken, gekocht
269	Essiggurken, Gurken, Dill	543	Limabohnen, trocken, gekocht, groß
270	Essiggurken, «Relish» Würzsosse, süß	544	Kapuzinererbsen, trocken, gekocht
288	Kürbis, gekocht, püriert	545	Pinto bohnen, trocken, gekocht
289	Kürbis, eingemacht	546	Bohnen, gebacken, einfach oder vegetarisch, Konserve
290	Radieschen, roh	547	Erbsen, schwarzes Auge, trocken, gekocht
291	Steckrüben, gekocht, abgetropft	548	Erbsen, Schwarzes Auge, Konservendose
292	Sauerkraut, eingemacht	549	Bohnen, Niere, rot, Konservendose
295	Schalotten, frisch	551	Bohnen, weiß, Konservendose
296	Sojabohnen, grün, gekocht, abgetropft	557	Kichererbsen, trocken, gekocht
297	Spinat, frisch	558	Kichererbsen, konserviert
298	Spinat, frisch, gekocht, abgetropft	563	Linsen, trocken, gekocht
299	Spinat, gefroren, gekocht, abgetropft	581	Sojabohnen, trocken, gekocht
300	Spinat, Konserve, abgetropft	952	Mexikanische Rübe, Jicama, roh
317	Steckrüben, gekocht, gewürfelt	Kartoffel und Co.	
318	Kohlrabi, frisch, gekocht, abgetropft	86	Gebackene Kartoffel, mit Käse, «Fast Food»
319	Steckrüben, gefroren, gegart, abgetropft	178	Kartoffelchips, gebacken
321	Gemüse, gemischt, Konservendose, abgetropft	218	Kartoffelchips, pur
322	Gemüse, gemischt, gefroren, gekocht, abgetropft	271	Kartoffel, gebacken, mit Schale
323	Wasserkastanien, eingemacht	272	Kartoffel, gebacken, nur Fruchtfleisch
540	Bohnen, schwarz, trocken, gekocht	273	Kartoffel, gebacken, nur mit Schale

274	Kartoffel, geschält nach dem Kochen	324	Yamswurzel, gekocht, gebraten, abgetropft oder gebacken
275	Kartoffel, geschält vor dem Kochen	752	Kartoffelchips, einfach, gesalzen
276	Kartoffelgratin, Trockenmischung, Zubereitung mit Butter	753	Kartoffelchips, saure Sahne und Zwiebeln
277	Kartoffelgratin, hausgemacht, Zubereitung mit Butter	754	Kartoffelchips, fettarm
278	Pommes frites, tiefgefroren, im Ofen erhitzt	755	Kartoffelchips, fettfrei
279	Pommes frites, tiefgefroren	795	Kartoffelcremesuppe, kondensiert, in Dosen, mit Milch
280	Pommes frites, hausgemacht	796	Rote Kartoffeln, mit Schale, gebacken
281	Kartoffel, püriert, getrocknete Flocken, Vollmilch, Butter, Salz	839	Pellkartoffeln, «Fast Food»
282	Kartoffel, püriert, hausgemacht, Vollmilch	856	Pommes frites, Schnellimbiss
283	Kartoffelpüree, hausgemacht, Vollmilch, Margarine	863	Kartoffelpüree, Schnellimbiss
284	Kartoffelpfannkuchen, hausgemacht	Früchte	
285	Kartoffelsalat, hausgemacht	90	Brombeeren, gefroren
286	Kartoffeln, überbacken, Trockenmischung, Vollmilch, Butter	265	Feigen, frisch
287	Kartoffel, überbacken, hausgemacht, Butter	309	Tomate, frisch
305	Süßkartoffel, gebacken mit Schale	310	Kirschtomaten
306	Süßkartoffel, gekocht, ohne Schale	311	Tomaten, Konserve
307	Süßkartoffel, kandiert	312	Tomate, sonnengetrocknet, glatt
308	Süßkartoffel, Konserve, Sirup, abgetropft	316	Tomaten, gedünstet, Konserve
		325	Äpfel, frisch, mit Schale
		326	Äpfel, frisch, geschält
		327	Äpfel, getrocknet
		328	Äpfel, gedünstet, mit Zuckerzusatz
		329	Äpfel, gedünstet, ohne Zuckerzusatz
		330	Apfelmus, Konserve, gesüßt
		331	Apfelmus, eingemacht, ungesüßt
		332	Aprikosen, frisch

333	<i>Aprikosenhälften, Konserve, schwerer Sirup</i>	355	<i>Grapefruits, frisch, ohne Schale, weiß</i>
334	<i>Aprikosenhälfte, Koservendose, Saftpackung</i>	356	<i>Grapefruits, Konserven, leichter Sirup</i>
335	<i>Aprikosen, getrocknet</i>	357	<i>Weintrauben, kernlos, frisch</i>
336	<i>Asiatische Birnen, frisch</i>	358	<i>Kiwi-Früchte, frisch, ohne Schale</i>
337	<i>Avocados, frisch, ohne Schale und Kern</i>	359	<i>Zitronen, frisch, ohne Schale</i>
338	<i>Bananen, frisch</i>	364	<i>Mandarin-Orangen, leichter Sirup</i>
339	<i>Brombeeren, frisch</i>	365	<i>Mangos, frisch, ohne Schale und Kern</i>
340	<i>Brombeeren, Konserve, schwerer Sirup</i>	367	<i>Melone, Honigmelone, keilförmig, ohne Schale</i>
341	<i>Heidelbeeren, frisch</i>	368	<i>Honigmelone, keilförmig, ohne Schale</i>
342	<i>Blaubeeren, gefroren, gesüßt</i>	369	<i>Nektarinen, frisch</i>
343	<i>Karambole / Sternfrucht, frisch</i>	370	<i>Orange, frisch, ohne Schale und Kerne</i>
344	<i>Kirschen, sauer, rot, entsteint, Konserven, Wasserpackung</i>	371	<i>Oliven, grün, eingelegt</i>
345	<i>Kirschen, süß, frisch, ohne Kerne</i>	372	<i>Oliven, schwarz, Koserve, reif</i>
346	<i>Kirschkuchenfüllung, Konserve</i>	373	<i>Papaya, frisch</i>
347	<i>Cranberries, getrocknet, gesüßt</i>	374	<i>Pfirsiche, frisch</i>
348	<i>Cranberrysauce, gesüßt, Konserve</i>	375	<i>Pfirsiche, Konserve, schwerer Sirup</i>
349	<i>Johannisbeeren, getrocknet</i>	376	<i>Pfirsiche, Konserve, Saftpackung</i>
350	<i>Datteln, ohne Kerne</i>	377	<i>Pfirsiche, getrocknet</i>
351	<i>Feigen, getrocknet</i>	378	<i>Birnen, frisch</i>
352	<i>Fruchtcocktail, Konserven, schwerer Sirup</i>	379	<i>Birnen, Konserve, starker Sirup</i>
353	<i>Fruchtcocktail, in Dosen, Saftpackung</i>	380	<i>Birnen, Koserve, Saftpackung</i>
354	<i>Grapefruits, frisch, ohne Schale, rosa oder rot</i>	381	<i>Ananas, frisch, gewürfelt</i>
		382	<i>Ananas, Koserve, in Stücken / zerdrückt, schwerer Sirup</i>

383	Ananas, Koserve, Scheiben, schwerer Sirup
384	Ananas, Konserve, Scheiben/Stücke/zerkleinert, Saftpackung
385	Ananas, Konserve, Scheiben, Saftpackung
387	Kochbanane, ohne Schale, frisch
388	Pflaumen, frisch
389	Pflaumen, getrocknet, entsteint, ungekocht
390	Pflaumen, gedünstet, ungesüßt
392	Rosinen, kernlos
393	Himbeeren, frisch
394	Himbeeren, gefroren, gezuckert, aufgetaut
396	Erdbeeren, frisch, groß
397	Erdbeeren, frisch, mittelgroß
398	Erdbeeren, gefroren, gezuckert, aufgetaut
399	Mandarinen, frisch, ohne Schale und Kerne
400	Wassermelone, frisch, keilförmig
790	Granatapfel, frisch
797	Rhabarber, gefroren, mit Zucker gekocht
966	Kochbananen, gekocht
945	Klementinen
Fleisch, Fisch	
020	Sardelle, in Öl eingelegt

401	Rindfleisch, unten rund, gekocht, mager und fett
402	Rindfleisch, unten rund, gekocht, mager
403	Rindfleisch, geschmort (Brust) oder Schmorbraten, mager und fett
404	Rindfleisch, geschmort oder Schmorbraten, mager
405	Rindfleisch, Dosenfleisch, Pökelfleisch
406	Rindfleisch, Hüftsteak, mager und fett
407	Rindfleisch, Hüftsteak, mager
408	Rindfleisch, gemahlen, Fleischwolf, 85%, gegrillt
409	Rindfleisch, gemahlen, Fleischwolf, gegrillt 80%
410	Rindfleisch, gemahlen, Fleischwolf, 73%, gegrillt
411	Getrocknete Rindfleischstreifen
412	Rindfleisch, Leber, gebraten
413	Rindfleisch, Rippenbraten, im Ofen gegart, mager & fett
414	Rindfleisch, Rippenbraten, im Ofen gegart, mager
415	Rindfleisch, Lendensteak, gegrillt, mager und fett
416	Rindfleisch, Lendensteak, gegrillt, mager

417	Lamm, gemahlen, Fleischwolf, gekocht, gegrillt	434	Hähnchen, Keule, Fleisch & Haut, gebraten, Mehl
418	Rindfleisch, Steak, T-Bone, gegrillt, mager	435	Hühnerinnereien, geschmort
419	Rindfleisch, Steak, Lende, gegrillt, mager	436	Hähnchen, helles Fleisch, nur Fleisch, gebraten
420	Rindfleisch, Steak, Porterhouse, gegrillt, mager	437	Hähnchen, helles Fleisch, nur Fleisch, gebraten
421	Lamm, Koteletts, gekocht, mager & fett	438	Hähnchen, Schenkel, Fleisch & Haut, gebraten, Teig
422	Lamm, Koteletts, gekocht, mager	439	Hähnchen, Oberschenkel, Fleisch und Haut, gebraten, Mehl
423	Lamm, Lende, gegrillt, mager & fett	440	Hähnchen, Flügel, Fleisch & Haut, gebraten, Panade
424	Lamm, Lende, gegrillt, mager	441	Hähnchen, Flügel, Fleisch & Haut, gebraten, Mehl
425	Lamm, Keule, gebraten, mager und fett	442	Hähnchen, Dose, nur Fleisch, mit Brühe
426	Hähnchen, Fleisch & Haut, gebraten, Teig	443	Hähnchen, Junghuhn, Fleisch und Haut, gebraten
427	Hähnchen, Fleisch und Haut, gebraten, Mehl	444	Hähnchen, Leber, geschmort
428	Hähnchen, Fleisch & Haut, gebraten	445	Hähnchen, Rotisserie, helles Fleisch, nur Fleisch, gebraten
429	Hähnchen, Brust, nur Fleisch, gebraten	446	Ente, Fleisch und Haut, gebraten
430	Hähnchen, Brust, nur Fleisch, gegrillt	447	Ente, nur Fleisch, gebraten
431	Hähnchen, dunkles Fleisch, nur Fleisch, gebraten	448	Pekingente, Brust, Fleisch & Haut, ohne Knochen, gebraten
432	Hähnchen, dunkles Fleisch, nur Fleisch, gebraten	449	Gans, Fleisch & Haut, gebraten
433	Hähnchen, Keule, Fleisch & Haut, gebraten, Teig	450	Gans, nur Fleisch, gebraten
		451	Gänseleberpastete

452	<i>Pute, Brust, Fleisch und Haut, gebraten</i>	468	<i>Schweinefleisch, Rippchen, Spareribs, mager und fett, gekocht, geschmort</i>
453	<i>Pute, dunkles Fleisch, Fleisch und Haut, gebraten</i>	469	<i>Schweinefleisch, Würstchen, gekocht, Kette</i>
454	<i>Pute Innereien, gebraten</i>	470	<i>Schweinefleisch, Würstchen, gekocht, Burgerfleisch</i>
455	<i>Pute, gemahlen, gekocht</i>	471	<i>Schweinefilet, gegrillt, mager</i>
456	<i>Pute, helles und dunkles Fleisch, gewürfelt, gewürzt</i>	472	<i>Kalbfleisch, Kotelett, geschmort, mager und fett</i>
457	<i>Pute, helles Fleisch, Fleisch & Haut, gebraten</i>	473	<i>Kalbfleisch, Kotelett, paniert, gekocht, mager & fett</i>
458	<i>Pute, helles Fleisch, nur Fleisch, gebraten</i>	474	<i>Wildfleisch vom Reh, Lende, gekocht, gebraten, mager</i>
459	<i>Putenfleisch, paniert oder paniert, gebraten</i>	475	<i>Wildfleisch vom Reh, Oberschale, gekocht, gebraten, mager</i>
460	<i>Schweinefleisch, Speck, gepökelt, gekocht</i>	476	<i>Bologna, Rindfleisch</i>
461	<i>Schweinefleisch, Speck, kanadisch, gepökelt, gegart</i>	477	<i>Wurstwaren, Rind- und Schweinefleisch</i>
462	<i>Schinken, Koserve</i>	478	<i>Bratwurst, Pute</i>
463	<i>Schinken, frisch, gekocht, mager und fett</i>	479	<i>Bratwurst, Rind- und Schweinefleisch, geräuchert</i>
464	<i>Schinken, gepökelt, mager und fett</i>	480	<i>Bratwurst, Schweinefleisch, gekocht</i>
465	<i>Schinken, Keule, gebratenes Stück, mager und fett</i>	481	<i>Braunschweiger (Leberwurst, Schweinefleisch)</i>
466	<i>Schweinefleisch, Rippenbraten, mager und fett</i>	482	<i>Chorizo, Rind- und Schweinefleisch</i>
467	<i>Schweinefleisch, Rippen, Rückenrippen, mager und fett, gekocht,</i>	483	<i>Getrocknetes Rindfleisch, gepökelt</i>
		484	<i>Schinken, gekocht, normal</i>
		485	<i>Schinken, gekocht, extra mager</i>

486	<i>Schinken, Honig, geräuchert, gekocht</i>	504	<i>Krabbe, Alaska-Königskrabbe, gekocht</i>
487	<i>Hot Dog / Frankfurter Würstchen, Rindfleisch</i>	505	<i>Krabben, Fleisch, Konserven</i>
488	<i>Hotdog / Frankfurter Würstchen, Rind- und Schweinefleisch</i>	507	<i>Aal, gekocht, trockene Hitze</i>
489	<i>Pastrami, Rindfleisch, gepökelt</i>	508	<i>Fischfilet, paniert und gebraten</i>
490	<i>Peperoni, Schweinefleisch, Rindfleisch</i>	509	<i>Fischstäbchen und -portionen, paniert, gefroren, vorgewärmt</i>
491	<i>Salami, Rind- und Schweinefleisch, gekocht</i>	510	<i>Flunder oder Seezunge, gebacken oder gebraten</i>
492	<i>Salami, Rind- und Schweinefleisch, trocken</i>	511	<i>Schellfisch, gebacken oder gebraten</i>
493	<i>Lamm, Rippchen, mager, gekocht, gebraten</i>	512	<i>Heilbutt, gebacken oder gebraten</i>
494	<i>Amer. Sommerwurst, Cervelat, Rind- und Schweinefleisch</i>	513	<i>Hering, in Essig eingelegt</i>
495	<i>Wiener Würstchen</i>	514	<i>Hummer, gedünstet</i>
496	<i>Putenfleisch, weiß, Delikatessschnitt</i>	515	<i>Makrele, gekocht</i>
497	<i>Barsch, Süßwasser, gekocht, trockene Hitze</i>	516	<i>Muscheln, gedünstet</i>
498	<i>Barsch, Seebarsch, gekocht, trockene Hitze</i>	517	<i>Seebarsch, gekocht</i>
499	<i>Seekatze, paniert, gebraten</i>	518	<i>Austern, nur rohes Fleisch</i>
500	<i>Lamm, Keule, mager, gebraten</i>	519	<i>Auster, paniert, gebraten</i>
501	<i>Venusmuscheln, paniert, gebraten</i>	520	<i>Seelachs, gebacken oder gebraten</i>
502	<i>Venusmuscheln, in Dosen, abgetropft, fest</i>	521	<i>Schweinekotelett, gekocht, gebraten</i>
503	<i>Kabeljau, gebacken oder gebraten</i>	522	<i>Raue Seezunge, orange, gebacken oder gebraten</i>
		523	<i>Lachs, gebacken oder gebraten</i>
		524	<i>Lachs, Koserne (rosa), fest und flüssig (inkl. Gräten)</i>
		525	<i>Lachs, geräuchert</i>
		526	<i>Sardine, Atlantik, in Öl eingelegt, abgetropft, fest (inkl. Gräten)</i>

527	<i>Jakobsmuschel, gekocht, paniert, gebraten</i>	556	<i>Kastanien, europäisch, geröstet, ohne Schale</i>
528	<i>Jakobsmuschel, gedünstet</i>	559	<i>Kokosnuss, roh, geraspelt, nicht verpackt</i>
529	<i>Shrimps, paniert, gebraten</i>	560	<i>Kokosnuss, roh, geraspelt, getrocknet, gezuckert</i>
530	<i>Garnele, in Dosen, abgetropft, fest</i>	561	<i>Haselnüsse, zerkleinert</i>
531	<i>Schwertfisch, gebacken oder gebraten</i>	564	<i>Macademia-Nüsse, trocken geröstet, gesalzen</i>
532	<i>Forelle, gebacken oder gebraten</i>	565	<i>Erdnüsse, trocken geröstet</i>
533	<i>Thunfisch, gebacken oder gebraten</i>	566	<i>Erdnüsse, in Öl geröstet</i>
534	<i>Thunfisch Koserne, fest abgetropft, in Öl verpackt, in kleinen Stücken, «Chunk light»</i>	567	<i>Erdnüsse, trocken geröstet, gesalzen</i>
535	<i>Thunfisch Koserne, fest abgetropft, Wasserpackung, «Chunk light»</i>	568	<i>Erdnüsse, trocken geröstet, ungesalzen</i>
536	<i>Thunfisch in Dosen, abgetropft, fest, Wasserpackung, fest weiß</i>	569	<i>Erdnüsse, in Öl geröstet, gesalzen</i>
537	<i>Thunfischsalat, heller Thunfisch in Öl, saure Gurken, Mayo</i>	570	<i>Erdnussbutter, normal, glatt</i>
538	<i>Zander, Hecht</i>	571	<i>Erdnussbutter, normal, mit Stücken</i>
784	<i>Schmalz</i>	572	<i>Erdnussbutter, fettreduziert, glatt</i>
794	<i>Schweinesteak, gekocht, gegrillt</i>	574	<i>Pekannüsse, halbiert</i>
925	<i>Speckstücke</i>	575	<i>Pinienkerne, geschält</i>
Nüsse		576	<i>Pistazienkerne, trocken geröstet, Salz, ohne Schale</i>
539	<i>Nüsse, Mandeln, geschält</i>	577	<i>Kürbiskerne, geröstet, gesalzen</i>
552	<i>Schalenfrüchte, Brasilien, geschält</i>	579	<i>Sesamkörner</i>
554	<i>Cashewnüsse, gesalzen, trocken geröstet</i>	583	<i>Sojanüsse, trocken geröstet</i>
555	<i>Nüsse, Cashews, gesalzen, in Öl geröstet</i>	586	<i>Sonnenblumenkerne, trocken geröstet, Salz</i>
		588	<i>Walnüsse, zerkleinert</i>

732	Gemischte Nüsse mit Erdnüssen, in Öl geröstet, gesalzen	605	Käse, Hüttenkäse, fettfrei
995	Mandeln Nüsse	606	Frischkäse, normal
Tofu und Eier		607	Frischkäse, fettarm
573	Ei, Spiegelei, ganz, gebraten	608	Frischkäse, fettfrei
584	Tofu, fest	609	Käse, geraspelt
585	Tofu, weich	610	Feta-Käse
589	Ei, ganz, frisch	611	Gouda-Käse
590	Ei, Eiweiß, frisch	612	Monterey-Käse
591	Ei, Eigelb, frisch	613	Mozzarella-Käse, Vollmilch
592	Ei, hart gekocht, ohne Schale	614	Münsterkäse
593	Ei, pochiert, mit Salz	615	Neufchatel-Käse
594	Ei, Rührei, Margarine, Vollmilch, Salz	616	Parmesankäse
595	Ei, Ersatz, flüssig	618	Ricottakäse, Vollmilch
596	Ei Omelett, glatt	619	Ricottakäse, teilentrahmt
Käse, Milch und Milchprodukte		620	Romano-Käse
148	Käse, Brie	621	Schweizer Käse
174	Käse, ital. Provolone	622	Käse, amerikanisch, pasteurisiert, normal
293	Eiscreme, Erdbeere	623	Käse, amerikanisch, pasteurisiert, fettfrei
597	Blauschimmelkäse	624	Käse, Schweizer, pasteurisiert
598	Camembert-Käse	625	Sahne, halb entrahmt
599	Cheddar-Käse	626	Kaffeesahne
600	Cheddar-Käse, fettarm	627	Schlagsahne, ungeschlagen
601	Käse, Hüttenkäse, großer oder kleiner Quark	628	Schlagsahne, ungeschlagen, fettarm
602	Käse, Hüttenkäse, Sahne mit Früchten	629	Saure Sahne, normal
603	Käse, Hüttenkäse, fettarm (2%)	630	Saure Sahne, fettarm
604	Käse, Hüttenkäse, fettarm (1%)	631	Saure Sahne, fettfrei
		633	Sahne, Puder «Baker's Whip»

634	<i>Sahne, Puder mit Vollmilch «Baker's Whip»</i>	660	<i>Milchshake, dickflüssig, Vanille</i>
635	<i>Sahne, Hochdrucksahne</i>	661	<i>Joghurt-Soft-Mischung</i>
636	<i>Sahneerzeugnis, Schlagsahne, gefroren</i>	662	<i>Joghurt, mit Fruchtgeschmack, fettarm</i>
637	<i>Joghurt, Softeis, Schokolade</i>	663	<i>Joghurt, normal, fettarm</i>
638	<i>Joghurt, Softeis, Vanille</i>	664	<i>Joghurt, mit Fruchtgeschmack, fettfrei</i>
639	<i>Speiseeis, Schokolade</i>	665	<i>Joghurt, normal, fettfrei</i>
640	<i>Speiseeis, Schokolade, fettarm</i>	666	<i>Joghurt, normal, normal</i>
641	<i>Speiseeis, Vanille</i>	667	<i>Joghurt, Vanille oder Zitrone, fettarm</i>
642	<i>Eiscreme, Vanille, fettarm</i>	735	<i>Pudding, Schokolade, Trockenmischung mit 2% Milch, Instant</i>
643	<i>Speiseeis, Softeis, Vanille</i>	736	<i>Pudding, Schokolade, Trockenmischung mit 2% Milch, gekocht</i>
644	<i>«Sherbert»-Eiscreme, Halb Sorbet, Halb Eiscreme</i>	737	<i>Pudding, Vanille, Trockenmischung mit 2 % Milch, instant</i>
645	<i>Milch, Vollmilch (3,25%)</i>	738	<i>Pudding, Vanille, Trockenmischung mit 2 % Milch, gekocht</i>
646	<i>Milch, fettreduziert (2%)</i>	739	<i>Pudding, Schokolade, verzehrfertig, normal</i>
647	<i>Milch, fettarm (1%)</i>	740	<i>Pudding, Reispudding, verzehrfertig, normal</i>
648	<i>Milch, fettfrei/entrahmt</i>	741	<i>Pudding, Tapioka, fertig zum Verzehr, normal</i>
649	<i>Buttermilch</i>	742	<i>Pudding, Vanille, verzehrfertig, normal</i>
651	<i>Kondensmilch, gesüßt, Konserve</i>		
652	<i>Milch, Kondens, ungezuckert, Konserve, Vollmilch</i>		
653	<i>Milch, Kondens, ungezuckert, Konserve, Magermilch</i>		
656	<i>Schokoladenmilch, fettreduziert, handelsüblich</i>		
657	<i>Schokoladenmilch, handelsüblich, fettarm</i>		
658	<i>Eierlikör</i>		
659	<i>Milchshake, dickflüssig, Schokolade</i>		

743	<i>Pudding, Schokolade, verzehrfertig, fettfrei</i>	695	<i>Milky Way Riegel</i>
744	<i>Pudding, Tapioka, verzehrfertig, fettfrei</i>	696	<i>Reese's-Erdnussbutter-Cup (Hershey)</i>
745	<i>Pudding, Vanille, verzehrfertig, fettfrei</i>	697	<i>Snickers-Riegel</i>
776	<i>Italienisches Eis, zubereitet im Restaurant</i>	698	<i>Karamell, pur</i>
782	<i>Butter, gesalzen</i>	699	<i>Karamell, Rolle mit Schokoladengeschmack</i>
783	<i>Butter, ungesalzen</i>	700	<i>Schokoriegel, Milch, ohne Geschmack</i>
853	<i>Eiscreme, Vanille, Softeis, Waffel, Fast Food</i>	701	<i>Schokoladenriegel, Milch, mit Mandeln</i>
868	<i>Shake, Schokolade, Schnellimbiss</i>	702	<i>Schokoladenriegel, Milch, mit Erdnüssen</i>
869	<i>Shake, Vanille, Schnellimbiss</i>	704	<i>Schokoladensplitter, halbherb</i>
947	<i>Schlagsahne-Topping, unter Druck stehend</i>	705	<i>Schokoladensplitter, weiß</i>
946	<i>Streichkäse</i>	706	<i>Erdnüsse mit Schokoladenüberzug</i>
Süßigkeiten		707	<i>Rosinen mit Schokoladenüberzug</i>
180	<i>Schokolade, Tafel, weiß</i>	708	<i>Schokoladentafel, Spezial dunkel, süß (Hershey)</i>
184	<i>Eiswaffeln, Eiscreme</i>	748	<i>Popcorn, luftgepoppt, ungesalzen</i>
366	<i>Maraschino-Kirschen, in Dosen, abgetropft</i>	749	<i>Popcorn, in Öl zubereitet, gesalzen</i>
688	<i>Gummibärchen</i>	750	<i>Popcorn, Karamell, Erdnüsse</i>
689	<i>Hartbonbons</i>	751	<i>Popcorn, Käsegeschmack</i>
690	<i>Gelee-Bohnen</i>	767	<i>Sirup mit Schokoladengeschmack, dünn</i>
691	<i>Marshmallows, Miniatur</i>	768	<i>Sirup mit Schokoladengeschmack, Fudge-Typ</i>
692	<i>Marshmallows, normale Marshmallows</i>	774	<i>Riegel, Früchte und Säfte, gefroren</i>
693	<i>M&M's, Erdnuss</i>	775	<i>Eis am Stiel</i>
694	<i>M&M's, normal</i>		

777	<i>Gelatine, Dessertpulver & Wasser, normal</i>	759	<i>Tortillachips, normal, normal</i>
778	<i>Gelatine, Süßspeisenpulver & Wasser, fettarm</i>	760	<i>Tortilla-Chips, gebacken</i>
780	<i>Konfitüren</i>	761	<i>Tortilla-Chips, Nacho, normal</i>
792	<i>Toastergebäck, Törtchen, glasiert</i>	762	<i>Tortilla-Chips, Nacho, fettarm</i>
793	<i>Toasterteig, Törtchen, Früchte</i>	Das Wesentliche	
854	<i>Eisbecher, heißer Karamell, Fast Food</i>	182	<i>Kokosnuss-Creme</i>
933	<i>Backschokolade, ungesüßt, fest</i>	314	<i>Tomate, Paste, Konserve</i>
934	<i>Schokolade, Backen, ungesüßt, flüssig</i>	580	<i>Soja, Miso</i>
936	<i>Kakaopulver, ungesüßt</i>	763	<i>Brauner Zucker</i>
943	<i>Nutella Haselnussaufstrich</i>	765	<i>Weißzucker, granuliert</i>
Cracker & Apero		769	<i>Maissirup, leicht</i>
205	<i>Cracker, mit Käsefüllung</i>	770	<i>Ahornsirup</i>
725	<i>Käse-Cracker</i>	771	<i>Melassesirup</i>
726	<i>Graham-Cracker, glatt</i>	779	<i>Honig</i>
727	<i>Graham, Cracker, zerkleinert</i>	785	<i>Margarine, normal (80% Fett)</i>
728	<i>Melba-Toast, glatt</i>	787	<i>Margarine, Streichmargarine (60% Fett)</i>
729	<i>Roggenwaffel, Vollkorn, glatt</i>	789	<i>Margarine, Streichfett (40%)</i>
730	<i>Saltine-Cracker, quadratisch</i>	791	<i>Rapsöl</i>
731	<i>Standard-Cracker, rund oder mundgerecht</i>	882	<i>Rinderbrühe, Bouillon, kondensiert, Zubereitung mit Wasser</i>
733	<i>Weizen-Kräcker, dünn</i>	896	<i>Hühnerbrühe, servierfertig, fettarm, salzarm</i>
734	<i>Vollkorn-Kräcker</i>	903	<i>Rinderbrühe, Trockenmischung, nicht zubereitet</i>
746	<i>Chex-Mischung</i>	908	<i>Rinderbrühe, selbst zubereitet</i>
747	<i>Mais-Chips, einfach</i>	909	<i>Hühnerbrühe, hausgemacht</i>
756	<i>Brezeln, Stangen</i>	910	<i>Fischbrühe, haushaltsüblich zubereitet</i>
757	<i>Laugenbrezeln, gedreht</i>		

926	Backpulver, Natriumaluminiumsulfat	806	Italienisches Dressing, normal
929	Backpulver, Sodium bicarbonate	807	Italienisches Dressing, fettarm
927	«Shortening», Allzweck	808	Mayonnaise, normal
931	Sellerie-Samen	809	Mayonnaise, leicht (cholesterinfrei)
932	Chilipulver	810	Mayonnaise, fettfrei
935	Zimt	811	Ranch-Dressing, normal
948	Vanilleextrakt	812	Ranch-Dressing, fettarm
949	Essig, Apfelessig	813	Ranch-Dressing, fettfrei
950	Essig, destilliert	814	Russisches Dressing, normal
951	Hefe, trocken, aktiv	815	Russisches Dressing, fettarm
Soße und Dressing		816	Thousand Island-Dressing, normal
294	Italienisches Salatdressing, fettfrei	817	Thousand Island-Dressing, fettarm
315	Tomate, Soße, Konserve	828	Salatdressing, Ranch, fettfrei
550	Salatdressing, Mayonnaise Basis, «Miracle Whip»	911	Barbecue-Sauce
553	Salatdressing, Mayonnaise Basis, «Miracle Whip», leicht	912	Käsesoße, servierfertig
587	Tahini Paste	913	Enchilada-Sauce, servierfertig
798	Salatdressing, Thousand Island, fettfrei	914	Nacho-Käse-Sauce, servierfertig
799	Blauschimmelkäse-Dressing,	915	Salsa
800	Blauschimmelkäse-Dressing, fettarm	916	Sojasauce
801	Caesar-Dressing, normal	917	Spaghetti-Sauce
802	Caesar-Dressing, fettarm	918	Süß-saure Sauce
803	Krautsalat-Dressing	919	Teriyaki-Sauce
804	Französisches Dressing, normal	920	Worcestershire-Sauce
805	Französisches Dressing, fettarm	921	Rinderbratensoße, Konserven
		922	Hühnerbratensoße, Konserven
		923	Pilzsoße, Dose
		924	Truthahnbratensoße, Dose
		930	Ketchup
		942	Senf, zubereitet, gelb
		Mahlzeit & gekochte Zubereitung	

051	Spargelsuppe, kondensiert, Konserve, Zubereitung mit Milch	824	«Corn Dog», Würstchen in Teigmantel, tiefgefroren
210	Krautsalat, hausgemacht	825	Gefülltes Schinken-Käse- Sandwich, tiefgekühlt
216	Mais, Sahnemais, Konserven	826	Lasagne mit Fleisch und Soße
226	Weintraubenblätter, Dose	827	Lasagne, Gemüse
262	Enchilada-Rindfleisch mit Käse, Fast Food	830	Vegetarische Frikadelle, tiefgekühlt, «Morningstar Farms»
506	Krabben, Kuchen, Ei, Zwiebel, Margarine, gebraten	831	Mexikanischer Reis, Beilage, Trockenmischung
562	Hummus, handelsüblich	832	Schweinefleisch und Bohnen mit Tomatensoße, Konserven
578	Gebratene Bohnen, Dose	833	«Salisbury Steak», tiefgekühlt, als Vorspeise
632	Dill-Dip	834	Spaghetti Bolognese, tiefgekühlt, Healthy Choice
654	Fleischbällchen mit Nudelsauce, Dose	835	Spinatauflauf, selbst zubereitet
650	Fleischbällchen mit Nudelsauce, tiefgekühlt	836	Tortellini, Nudeln mit Käsefüllung, tiefgekühlt
764	Nachos mit Käse, Fast Food	837	Frühstückssandwich, Ei & Wurst, Fast Food
786	Peperoni-Pizza, gefroren, gekocht	841	Burrito, Bohnen & Käse, Fast Food
788	Pizza, Fleisch und Gemüse, gefroren, gekocht	842	Burrito, Bohnen & Fleisch, Fast Food
829	Mozzarella-Käsesticks	843	Cheeseburger, doppelt, Salat, Tomate, Mayo, Fast Food
818	Alfredo-Eiernudeln	844	Cheeseburger, einfach, Salat, Tomate, Mayo, Fast Food
819	Makkaroni, Rindfleisch, tiefgekühlt, Healthy choice	845	Cheeseburger, doppelt, einfach, Schnellimbiss
820	Ravioli, Tomaten- und Fleischsauce, Dose		
821	Rindereintopf, Konserve		
822	Hühnerpastete, tiefgekühlt		
823	Chili con Carne mit Bohnen, Konserven		

846	<i>Cheeseburger, doppelt, 3- teiliges Brötchen, einfach, Fast Food</i>	867	<i>Salat, Hähnchen, ohne Dressing, Fast Food</i>
847	<i>Cheeseburger, einfach, einfach</i>	870	<i>Shrimps, paniert, gebraten, Fast Food</i>
848	<i>Cheeseburger, einfach, groß, Salat, Tomate, Mayo, groß, Fast Food</i>	871	<i>Sandwich, Öl & Essig, Käse, Salami, Schinken, Gemüse, Fast Food</i>
849	<i>Hähnchenfilet (paniert & gebraten) Sandwich, einfach, Fast Food</i>	872	<i>Sandwich, Roastbeef, Mayo, Gemüse, Schnellimbiss</i>
850	<i>Hähnchen-Nuggets, ohne Knochen (paniert und gebraten), einfach, Fast Food</i>	873	<i>Sandwich, Thunfischsalat, Mayonnaise, Kopfsalat, Fast Food</i>
851	<i>Chili con Carne, Schnellimbiss</i>	874	<i>Taco, Rindfleisch</i>
852	<i>Krautsalat, Schnellimbiss</i>	875	<i>Brokkoli-Käse-Suppe, kondensiert, Zubereitung mit Vollmilch</i>
855	<i>Fischsandwich (paniert & gebraten), Sauce Tartar, Käse, Fast Food</i>	876	<i>Cheddar-Käse-Suppe, kondensiert, Zubereitung mit Vollmilch</i>
857	<i>Hamburger, doppelt, normal, Salat, Tomate, Mayo, Fast Food</i>	877	<i>«Clam Chowder», amerik. Muschelsuppe, kondensiert, vorzugsweise mit Vollmilch</i>
858	<i>Hamburger, einfach, normal, Salat, Tomate, Mayo, Fast Food</i>	878	<i>Selleriecremesuppe, kondensiert, vorzugsweise mit Vollmilch</i>
859	<i>Hamburger, doppelt, groß, Salat, Tomate, Mayo, Fast Food</i>	879	<i>Hühnercremesuppe, kondensiert, vorzugsweise mit Vollmilch</i>
860	<i>Hamburger, einfach, groß, Salat, Tomate, Mayo, Fast Food</i>	880	<i>Champignoncremesuppe, kondensiert, vorzugsweise mit Vollmilch</i>
861	<i>Hotdog, einfach, Fast Food</i>	881	<i>Tomatensuppe, kondensiert, vorzugsweise mit Vollmilch</i>
862	<i>Hot Dog, Chili, Schnellimbiss</i>	883	<i>Rindfleischnudelsuppe, kondensiert, vorb. mit Wasser</i>
864	<i>Zwiebelringe, paniert, gebraten, Fast Food</i>		
865	<i>Pizza, Käse, Schnellimbiss</i>		
866	<i>Pizza, Peperoni, Schnellimbiss</i>		

884	<i>Hühnernudelsuppe, kondensiert, mit Wasser</i>
885	<i>«Clam Chowder», amerik. Muschelsuppe, Manhattan Style, kondensiert, mit Wasser</i>
886	<i>Hühnercremesuppe, kondensiert, vorw. w. Wasser</i>
887	<i>Pilzcremesuppe, kondensiert, vorw. mit Wasser</i>
888	<i>Minestrone-Suppe, kondensiert, vorbereit. w. Wasser</i>
889	<i>Erbsensuppe, kondensiert, vorw. w. Wasser</i>
890	<i>Tomatensuppe, kondensiert, vorw. w. Wasser</i>
891	<i>Rindfleischsuppe, kondensiert, vorw. w. Wasser</i>
892	<i>Gemüsesuppe, kondensiert, vorw. w. Wasser</i>
893	<i>Hühner-Nudelsuppe, servierfertig, stückig</i>
894	<i>Hühner-, Gemüsesuppe, servierfertig, stückig</i>
895	<i>Gemüse-Rindfleischsuppe, servierfertig, stückig</i>
897	<i>Hühner-Nudelsuppe, servierfertig, fettarm, salzarm</i>
898	<i>Hühner-, Reis-, Gemüsesuppe, servierfertig, fettarm, salzarm</i>

899	<i>Muschelsuppe, Neu England, servierfertig, fettarm, salzarm</i>
900	<i>Linsensuppe, servierfertig, fettarm, salzarm</i>
901	<i>Minestrone-Suppe, servierfertig, fettarm, salzarm</i>
902	<i>Gemüsesuppe, servierfertig, fettarm, salzarm</i>
904	<i>Zwiebelsuppe, Trockenmischung, unzubereitet</i>
905	<i>Ramen-Nudelsuppe, Hühnergeschmack, Trockenmischung, unzubereitet</i>
906	<i>Hühner-Nudelsuppe, Trockenmischung, Zubereitung mit Wasser</i>
907	<i>Zwiebelsuppe, Trockenmischung, Zubereitung mit Wasser</i>
928	<i>Sub-Sandwich, Aufschnitt</i>
937	<i>Rindfleisch, gemahlen, Streusel, 80%, gekocht, in der Pfanne gebraten</i>
938	<i>Rindfleisch, gemahlen, Krümel, 85%, gekocht, in der Pfanne gebraten</i>
939	<i>Rindfleisch, gemahlen, Krümel, 75%, gekocht, in der Pfanne gebraten</i>
940	<i>Meerrettich, zubereitet</i>
941	<i>Röstzwiebeln</i>

944	Guacamole	967	Orangenlimonade
965	Hähnchen süß-sauer, Konserve	968	Root Beer Soda
977	Gebackene Bohnen, mit Würstchen, Konserve	970	Kaffee, gebrüht
Getränke		971	Kaffee, Espresso
196	Karottensaft, Konserve	973	Apfelsaft, in Flaschen oder Dosen
313	Tomatensaft, Konserve, gesalzen	974	Apfelsaft, Konzentrat, gefroren, unverdünnt
320	Gemüsesaft, Cocktail, Konservendose	975	Apfelsaft, gefroren, Konzentrat, verdünnt
360	Zitronensaft, frisch	976	Grapefruitsaft, rosa oder weiß, frisch
361	Zitronensaft, Konserve oder Flasche, ungesüßt	978	Grapefruitsaft, in Dosen, ungesüßt
362	Limettensaft, frisch	979	Grapefruitsaft, in Dosen, gesüßt
363	Limettensaft, in Dosen, ungesüßt	980	Grapefruitsaft, Konzentrat, gefroren, ungesüßt, unverdünnt
386	Ananassaft, ungesüßt, in Dosen	981	Grapefruitsaft, Konzentrat, gefroren, ungesüßt, verdünnt
391	Pflaumensaft, in Dosen oder Flaschen	982	Traubensaft, in Dosen oder Flaschen abgefüllt
953	Bier, normal	983	Traubensaft, Konzentrat, gefroren, gesüßt, unverdünnt
954	Bier, leicht	984	Traubensaft, Konzentrat, gefroren, gezuckert, verdünnt
955	Gin, Rum, Shooter, Tequila, Wodka, Whisky (80 proof)	985	Orangensaft, alle Sorten, frisch
956	Likör (53-prozentig)	986	Orangensaft, Konserve, ungesüßt
957	Wein, rot	988	Orangensaft, unverdünnt
958	Wein, rosé	989	Orangensaft, verdünnt
959	Wein, weiß	990	Cranberrysaft-Cocktail
960	Cola	991	Fruchtpunsch-Getränk
961	Cola, Diät	992	Traubengeränk
962	Ingwerlimonade		
963	Traubenlimonade		
964	Zitronen-Limetten-Soda		

993	<i>Limonade, Konzentrat, gefroren zubereitet</i>	997	<i>Tee, Instant, Pulver, zubereitet, ungesüßt</i>
994	<i>Limonade, Pulver, normal zubereitet mit Wasser</i>	998	<i>Tee, Zitronengeschmack, gesüßt</i>
996	<i>Kräutertee</i>	999	<i>Tee, Zitronengeschmack, gesüßt mit Süßstoff</i>

Index

003	<i>Brot- und Mehllarten</i>	036	<i>Tofu und Eier</i>
005	<i>Frühstück und Müsli</i>	037	<i>Käse, Milch und Milchprodukte</i>
008	<i>Gebäck & Kekse</i>	041	<i>Süßigkeiten</i>
012	<i>Teigwaren, Reis, Nudeln...</i>	043	<i>Cracker & Aperero</i>
013	<i>Gemüse und Bohnen</i>	044	<i>Das Wesentliche</i>
020	<i>Kartoffel und Co.</i>	046	<i>Soße und Dressing</i>
022	<i>Früchte</i>	048	<i>Mahlzeit & gekochte Zubereitung</i>
026	<i>Fleisch, Fisch</i>	055	<i>Getränke</i>
035	<i>Nüsse</i>		

Garantie

Ataller®-Produkte müssen hohen Qualitätsansprüchen genügen.

Daher erhalten Sie beim Kauf einer Ataller® Küchenwaage zur Gewichtsabnahme 1 Jahr Garantie. Wenn Sie Fragen dazu haben, können Sie sich jederzeit an unsere E-Mail-Adresse: service@ataller.com und Web: <https://www.ataller.com> wenden, um unsere neuesten Richtlinien zu überprüfen. Verschleissteile, Batterien etc. fallen nicht unter die Garantie.

Contenu

I. Introduction

II. Votre balance de cuisine diététique Ataller®

<i>Affichage & fonctions</i>	65
<i>Caractéristiques</i>	65
<i>Touches de contrôle</i>	65
<i>Les marchandises contiennent</i>	66

III. Fonctions de configuration et d'exploitation

<i>Changer les piles</i>	66
<i>Utilisation de votre Ataller® Diet balance de cuisine</i>	66
<i>Changer d'unités</i>	67
<i>Peser les aliments</i>	67
<i>La fonction Zéro poids</i>	67
<i>Afficher les données nutritionnelles</i>	68
<i>Enregistrement des données nutritionnelles</i>	69
<i>Chargement des données nutritionnelles</i>	69
<i>Effacement des données nutritionnelles</i>	70

IV. Autres types

<i>Une information important</i>	70
<i>Entretien</i>	71
<i>Utilisation des codes alimentaires</i>	72
<i>garantie</i>	94

I. Introduction

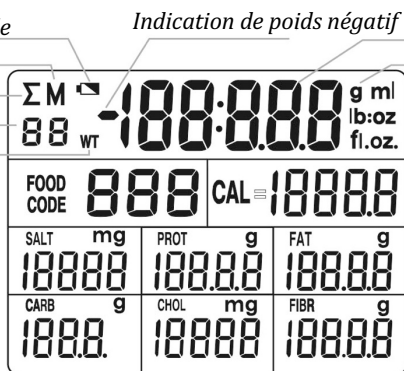
Il s'agit d'un nouveau produit qui vise à apporter la science de la nutrition dans le confort de votre foyer. une technologie de pointe basée sur 4 capteurs de haute précision de qualité laboratoire pour votre précision maximale Des données nutritionnelles peuvent être ajoutées à la mémoire afin que vous puissiez suivre de nombreux événements tout au long de la

journée. avec cet appareil, vous pouvez déterminer le contenu nutritionnel de 999 types d'aliments pré-stockés différents. les valeurs affichées incluent les calories, le sodium, les protéines, les lipides, les glucides, le cholestérol et les fibres. Il est parfait pour les athlètes, les mamans et les papas, les personnes au régime et les personnes qui se soucient de ce qu'ils mangent !

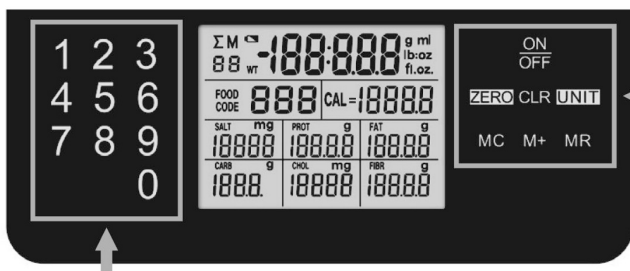
II. Votre balance de cuisine diététique Ataller®

Affichage et fonctions

1. Indicateur de batterie faible
Indicateur de mémoire
Indication de mémoire totale
Numéro de mémoire
Indication du poids



2.



Caractéristiques

- Interrupteur d'alimentation et arrêt automatique
- Capacité : 5 000 g, 176,4 oz, 1 lb : 0,4 oz, 5 000 ml
- Division: 1 g, 0,1 oz, 1 ml

- Affichage surcharge de poids (> 5100g):

« Err »

- Symbole d'affichage "Batterie faible"
- Batterie: 2 piles alcalines AAA
- rétroéclairage bleu

Touches de contrôle

- ON/OFF

- ZERO: (Fonction tare)
- CLR: Contenu de l'affichage Effacer
- MC: Effacer la mémoire de l'appareil
- UINT: changement d'unité
- M+: Ajouter de la mémoire
- MR: Afficher les données nutritionnelles
- Touches numériques: 0-9

Les marchandises contiennent

1 x balance de cuisine diététique Ataller®

1 x manuel d'utilisation

2 piles AAA

III. Fonctions de configuration et d'exploitation

Changer les piles

- Ouvrez le couvercle de la batterie à l'arrière de l'appareil.
- Insérez deux piles "AAA" en respectant le bon sens (polarité).
- Fermez le couvercle de la batterie.



Lorsque l'écran affiche le symbole  remplacer la pile par une neuve.



Les piles rechargeables de 1,2 V ne conviennent pas à cet appareil.



Retirez la batterie si vous n'utilisez pas l'appareil pendant un mois ou plus.



La balance de cuisine et les piles doivent être éliminées conformément aux réglementations locales, règlements.

Utilisation de votre balance de cuisine Ataller® Diet

- Après avoir inséré la batterie, appuyez sur le bouton "ON/OFF" pour allumer la balance.
- Appuyez sur la touche "ON/OFF" pendant plus de 2 secondes pour éteindre la balance.
Si aucun bouton n'est enfoncé, la balance s'éteindra automatiquement après 60

secondes. Pour économiser la batterie, vous devez toujours éteindre la balance manuellement, lorsque vous n'en avez plus besoin.

Changer d'unités

Pendant la pesée, vous pouvez utiliser le bouton "UNIT" pour basculer entre les différentes unités de mesure. Vous pouvez choisir entre: g / oz / ml / lb:oz / fl.oz.

Peser les aliments

1. Allumez votre Balance de Cuisine Ataller® Diet avec le bouton « ON/OFF ».

2. L'appareil effectue une vérification initiale. Les éléments d'affichage devraient tous être visibles maintenant. Dès que le symbole « poids » apparaît dans le coin supérieur gauche de l'écran, votre balance de cuisine Ataller® Diet est prête à l'emploi.

3. Placez lentement l'article que vous souhaitez mettre à l'échelle sur votre balance de cuisine diététique Ataller®.

4. L'écran lit la valeur mesurée.

WT		89 ^g oz	
FOOD CODE	000	CAL=	0.0
SALT ^{mg}	0	PROT ^g	0.00
		FAT ^g	0.00
CARB ^g	0.00	CHOL ^{mg}	0
		FIBR ^g	0.00

La fonction Zéro poids

WT		0.0 oz	
FOOD CODE	000	CAL=	0.0
SALT ^{mg}	0	PROT ^g	0.00
		FAT ^g	0.00
CARB ^g	0.00	CHOL ^{mg}	0
		FIBR ^g	0.00

Vous pouvez utiliser la fonction zéro pendant le processus de pesée. En appuyant sur le bouton "zéro", l'affichage repasse à "0". La valeur mesurée avant est remise à 0 (zéro).

Vous pouvez répéter pour tarer le poids aussi souvent que vous le souhaitez. Procédez de la manière suivante:

1. Allumez votre Balance de Cuisine Ataller® Diet avec le bouton « ON/OFF ».
2. Choisissez l'unité de mesure (g / oz / ml / lb:oz / fl.o.).
3. Placez l'article dont vous voulez déterminer le poids sur la balance.

4. Appuyez sur "zéro" après que le poids mesuré ne change plus sa valeur. L'affichage revient à « 0 ».

5. Si vous placez un autre article supplémentaire sur la balance, l'écran lira uniquement le poids de cet article.

6. Répétez aussi souvent que nécessaire.

Si vous souhaitez rétablir la fonction de poids zéro, procédez comme suit: retirez tous les aliments de la balance. Le symbole « poids négatif » s'affiche à l'écran. Appuyez sur le bouton "zéro", pour restaurer l'échelle.



Noter: Vous pouvez enregistrer les données nutritionnelles après chaque processus de pesée. Veuillez vous référer au chapitre Enregistrement des données nutritionnelles de ce manuel.

Afficher les données nutritionnelles

1. Assurez-vous que votre balance de cuisine Ataller® Diet est en mode poids. Appuyez sur le bouton "UNIT", si nécessaire. Le symbole de poids (« WT ») s'affiche à l'écran.

2. Placez les aliments sur la balance.

3. Recherchez le code alimentaire à trois chiffres correspondant dans le chapitre « Code alimentaire » de ce manuel.

4. Saisissez le code à l'aide des touches numériques de votre balance de cuisine Ataller® Diet, le code s'affiche dans le coin de l'écran. Vous pouvez effacer votre saisie en appuyant sur le bouton « CLR/MC ».

5. La balance vous montre les informations nutritionnelles suivantes:

WT		1315 ^g	
FOOD CODE	004	CAL=	4286
SALT ^{mg}	3971	PROT ^g	5656
		FAT ^g	13808
CARB ^g	7237	CHOL ^{mg}	565
		FIBR ^g	1539

KCAL: quantité de calories

SALT: quantité de sel

PROT: quantité de protéines

FAT: quantité de graisse

CARB: les glucides

CHOL: quantité de cholestérol

FIBR: Fibre

Enregistrer les données nutritionnelles

Enregistrer les données nutritionnelles Vous pouvez stocker les données nutritionnelles mesurées dans la mémoire interne de la balance. Procédez de la manière suivante :

1. Mettre à l'échelle un aliment avec son code aliment correspondant, comme décrit dans le chapitre *Afficher les données nutritionnelles*.
2. Appuyez sur le bouton « M+ » pour enregistrer les informations. L'écran affiche "M01" pour la première information nutritionnelle stockée.
3. Si vous souhaitez mettre à l'échelle un autre élément en plus, vous devez d'abord appuyer sur le bouton zéro. Alternativement, vous pouvez supprimer l'élément et en placer un nouveau sur la balance. Avant de pouvoir enregistrer ses informations, vous devrez effacer le code alimentaire précédemment saisi. Appuyez sur « CLR/MC » pour le faire. Saisissez un nouveau code alimentaire et mémorisez les informations avec la touche « M+ ».



Noter:

- Les valeurs seront enregistrées dans la mémoire même lorsque vous éteignez la balance.
- Afficher le signe de surcharge "Err".
- Vous pouvez enregistrer jusqu'à 99 fichiers. Si vous souhaitez ajouter une autre donnée nutritionnelle et que la mémoire est pleine, veuillez appuyer sur « CLR/MC ». Cela effacera la mémoire et vous pourrez à nouveau sauvegarder les données.
- Il n'est possible de stocker des données nutritionnelles que lorsque vous saisissez d'abord un code d'aliment.

Chargement des données nutritionnelles

1. Assurez-vous que votre régime Ataller® est en mode poids. Appuyez sur le bouton "UNIT", si nécessaire. Le symbole de poids (« WT ») s'affiche à l'écran.
2. Appuyez sur le bouton "MR". L'écran affiche maintenant le montant total de toutes les valeurs stockées sur l'appareil. Ceci est également indiqué par le symbole "Σ" dans le coin supérieur gauche. Appuyez sur "MR" pour revenir au mode poids.



Noter: Le poids total de toutes les données stockées ne peut pas être affiché avec cet appareil.

Effacement des données nutritionnelles

1. Assurez-vous que votre balance de cuisine Ataller® Diet est en mode poids. Appuyez sur le bouton "UNIT", si nécessaire. Le symbole de poids (« WT ») s'affiche à l'écran.
2. Appuyez sur le bouton "MC". "M" clignote sur l'affichage. Si vous appuyez à nouveau sur la touche "MC", le "M" disparaît de l'affichage. La mémoire a été supprimée avec succès.

Remarque: Ne placez pas d'articles sur votre balance de cuisine Ataller® Diet qui accèdent au poids total maximal acceptable. Si l'on accède au poids total, l'écran affichera un symbole. Veuillez remplacer tous les éléments qui sont trop lourds pour la balance afin d'éviter d'autres dommages.

IV. Autres types

Une information important

- Votre balance de cuisine Ataller® Diet a été préprogrammée avec 999 codes alimentaires. Avec ces codes, des informations nutritionnelles supplémentaires (comme les calories, le sel, les protéines, la quantité de cholestérol et les unités de pain) des aliments les plus courants peuvent être affichées. Les valeurs préprogrammées ne sont qu'indicatives et ne doivent jamais être absolues. Les données nutritionnelles sont des valeurs approximatives basées sur le « Bundeslebensmittelschlüssel » du ministère fédéral de l'alimentation, de l'agriculture et de la protection des consommateurs.
- Assurez-vous d'utiliser votre balance à température ambiante. Placez-le sur une surface solide et horizontale où il ne peut pas pendre.
- Cette balance n'est pas étanche. Ne l'exposez pas à l'humidité. Ne pas rincer sous l'eau.
- Cette balance est un dispositif de surveillance fonctionnant exactement. Veuillez le traiter avec soin.
- Évitez de secouer l'appareil ou de l'exposer à d'autres vibrations.

- N'essayez JAMAIS de démonter l'appareil par vous-même. Dans ce cas, vos demandes de garantie deviendront invalides.
- Les valeurs affichées peuvent être influencées par des interférences électromagnétiques radios de cuisine, etc. Si cela devait arriver, placez la balance hors de la zone d'interférences et rallumez-la.

Entretien

- Ne pas rincer sous l'eau courante et ne pas plonger dans l'eau.
- Utilisez une serviette humide et/ou un détergent doux pour nettoyer la balance.
- N'utilisez pas d'éponges de nettoyage ou de détergents agressifs et n'utilisez pas de liquides comme le benjoin ou l'acétone.
- Protégez votre appareil des coups, de l'humidité, de la poussière, des produits chimiques et des fortes températures
- variations et sources de chaleur trop proches (fours, radiateurs etc.)

Utilisation des codes alimentaires

Votre balance de cuisine diététique Ataller® a enregistré toutes les données nutritionnelles pertinentes d'un aliment selon son code alimentaire spécifique (colonne de gauche). Veuillez vous référer à ce manuel d'utilisation pour savoir comment les codes alimentaires sont entrés.

La liste a été divisée en différentes catégories, pour vous permettre de trouver plus facilement le aliment spécifique:



Pains et farines

P.72

Petit-déjeuner et Céréales

P.73



Pâtisserie et biscuits

P.74

Pâtes, riz, nouilles...

P.76



Légumes et haricots

P.76



Pommes de terre et Cie.

P.79

Fruits

P.80



Viande, Poisson

P.81



Noix

P.85

Tofu et oeufs

P.85

Fromage, lait et produits laitiers

P.85

Friandises

P.87

Crakers & Apero

P.88

Basics

P.88

Sauce et vinaigrette

P.89

Repas et préparation cuisinée

P.90

Boissons

P.93

Index

P.94

Code alimentaire

Pains et farines			
001	Bagels, nature	024	Pain blanc, léger
002	Bagels, cannelle-raisin	025	Pain de blé entier
003	Bagels aux œufs	026	Chapelure, sèches, nature
008	Pain de blé concassé	027	Chapelure, sèche, assaisonnée
009	Brioche	028	Farce de pain, mélange sec
010	Pain français (baguette)	035	Pain de maïs, mélange
011	Pain indien frit (Naan)	036	Pain de maïs, recette, lait 2%
012	Pain italien	037	Farine de maïs jaune, sèche, à grains entiers
013	Pain aux céréales mélangées	038	Farine de maïs jaune, sèche, ordinaire
014	Pain aux flocons d'avoine	039	Amidon de maïs
015	Pain pita	041	Croûtons, assaisonnés
016	Pain de seigle noir	045	Farine à pain
017	Pain aux raisins secs	046	Farine de sarrasin, à grains entiers
018	Pain de seigle	048	Farine de maïs
019	Pain de seigle léger	049	Farine fermentante
021	Pain de blé léger	050	Farine de blé, tout usage
022	Pain blanc	052	Pain suédois sec, nature
023	Pain blanc, croûte légères		

059	<i>Son d'avoine, noncuit</i>	096	<i>Gruau, érable et cassonade, instantané</i>
073	<i>Pain mou brioché</i>	097	<i>Gruau, nature, ordinaire, rapide ou instantané, non enrichi</i>
074	<i>Pain mou brioché pour hamburger ou hotdog</i>	099	<i>Céréales All Bran</i>
077	<i>Coquille de taco, cuite</i>	100	<i>Céréales pommes-cannelle</i>
081	<i>Tortilla wrap, maïs</i>	101	<i>Céréales Apple Jacks</i>
082	<i>Tortilla wrap, farine</i>	102	<i>Céréales Basic 4</i>
093	<i>Pain mou brioché au blé entier</i>	104	<i>Céréales Cheerios</i>
098	<i>Petit pains, croustillants</i>	105	<i>Chex, céréales de maïs</i>
103	<i>Pain à l'ail</i>	106	<i>Chex, céréales miel et noix</i>
267	<i>Farine de blé complet</i>	107	<i>Chex, céréales multi-sons</i>
Petit-déjeuner et Céréales		108	<i>Chex, céréales de riz</i>
029	<i>Barre de petit-déjeuner, croûte de céréales, garniture de fruits, allégée</i>	109	<i>Chex, céréales de blé</i>
030	<i>Barre granola, dure, nature</i>	110	<i>Céréales Cinnamon Life</i>
031	<i>Barre de céréales, molle, pépites de chocolat</i>	111	<i>Cacao Krispies, céréales</i>
032	<i>Barre de céréales, molle, raisins secs</i>	112	<i>Céréales Cocoa puffs</i>
033	<i>Barre de céréales Nutri grain, fruit</i>	113	<i>Flocons de blé complet</i>
043	<i>Pain perdu, recette, lait 2%, cuit à la poêle</i>	114	<i>Pétales de maïs, General Mills</i>
044	<i>Pain perdu, congelé</i>	115	<i>Pétales de maïs, Kellogg's</i>
091	<i>Crème de blé, ordinaire</i>	116	<i>Céréales Corn Pops</i>
092	<i>Crème de blé, rapide</i>	117	<i>Céréales Crispix</i>
094	<i>Gruau d'avoine, nature, instantané, enrichi</i>	118	<i>Céréales Froot Loops</i>
095	<i>Gruau d'avoine, pommes et cannelle, instantané</i>	119	<i>Pétales de maïs, sucrés</i>
		120	<i>Céréales sucrés, pétales ordinaires ou en bouchées</i>
		121	<i>Bâtonnets croustillants</i>
		122	<i>Céréales Golden Grahams</i>
		123	<i>Céréales Cheerios, noix et miel</i>
		124	<i>Céréales Clusters, noix et miel</i>
		125	<i>Céréales Kix</i>

126	Céréales Life	054	Muffins aux myrtilles, mélange sec
127	Granola aux céréales, Nature Valley,	055	Muffins, au son et raisins secs
128	Céréales 100% naturelles, avoine, miel et raisins secs	056	Muffins à la farine de maïs, commercial
129	Céréales 100% naturelles, Avoine, miel et raisins secs, allégées	057	Muffins à la farine de maïs, mélange sec
130	Céréales, Produit 19	058	Muffins au son d'avoine, commerciaux
131	Céréales de riz soufflé	060	Pancakes, congelés, prêts
132	Céréales de blé soufflé	061	Pancakes, mélange sec
133	Céréales aux raisins, General Mills	062	Pancakes, mélange, lait 2%, œuf et huile
134	Céréales aux raisins, Kellogg's	063	Pâte à tarte, cuite, faite maison
135	Céréales, raisins et noix	064	Croûte de tarte, cuite, congelée
136	Céréales, Rice Krispies	065	Croûte de tarte en biscuits Graham
137	Céréales, Shredded Wheat	066	Tarte aux pommes
138	Céréales, Special K	067	Tarte aux myrtilles
139	Gruau d'avoine, miel et noix, Quaker	068	Tarte aux cerises
140	Céréales à grains entiers, Total	069	Tarte à la crème au chocolat
141	Céréales Wheaties	070	Tarte au citron meringuée
Pâtisserie et biscuits		071	Tarte aux noix de pécan
004	Pain bananes, fait maison, margarine	072	Tarte au potiron
006	Biscuits, nature ou au babeurre, recette, lait 2%.	075	Rouleaux à la cannelle avec raisins secs, commerciaux
007	Biscuits, pâte réfrigérée, cuite au four, ordinaire	076	Rouleaux à la cannelle cuits avec glaçage
042	Muffin anglais, nature	079	Pâtisseries aux fruits, à griller
047	Farine à gâteaux	080	Pâtisseries à griller, allégées
053	Muffins aux myrtilles, commerciaux	083	Gaufres, nature, faites maison
		084	Gaufres, nature, congelées, grillées
		085	Gaufres, nature, allégées

087	Tarte à la crème à la banane	687	Cupcake avec glaçage
176	Gâteau au fromage, sans cuisson, à partir d'un mélange	709	Cookies au beurre, commerciaux
221	Croissants	711	Cookies aux pépites de chocolat, commerciaux, allégés
668	Gâteau à la crème « Ange »	712	Cookies aux pépites de chocolat, commerciaux
669	Tarte à la crème au chocolat, Boston	713	Biscuit aux figues, commercial
670	Brownies, commerciaux, sans glaçage, ordinaires	714	Biscuit à l'avoine, ordinaire, grand
671	Brownies, commerciaux, sans glaçage, allégés	715	Biscuit à la farine d'avoine, mou
672	Brownies, préparation sèche, allégés	716	Biscuit aux flocons d'avoine, allégé
673	Mix sec pour cake « Ange »	717	Biscuit au beurre d'arachide, commercial
674	Mix sec pour cake allégé, blancs d'œufs, sans glaçage	718	Biscuit au beurre d'arachide, recette avec margarine
675	Cheesecake	719	Biscuit à la crème au chocolat
676	Gâteau au chocolat avec glaçage au chocolat	720	Biscuits sablés, commerciaux, nature
677	Gâteau au café	721	Cookie au sucre, commercial
678	Feuilleté sucré au fromage frais	722	Pâte à cookie réfrigéré
679	Feuilleté sucré aux fruits	723	Biscuit au sucre, recette, margarine
680	Doughnut, ordinaire	724	Biscuit gaufre à la vanille, allégé
681	Doughnut avec glaçage	758	Barre ou friandise de Rice Krispies, carrée
682	Gâteau aux fruits	766	Pâte feuilletée, congelée, prête à cuire
683	Quatre-quarts, beurre	772	Glaçage, chocolat, prêt à servir
684	Quatre-quarts, allégé	773	Glaçage, vanille, prêt à servir
685	Cupcake au chocolat, fourré à la crème, avec glaçage	781	Tarte aux pêches
686	Cupcake au chocolat, avec glaçage, allégé	838	Pain perdu au beurre, fast food
		840	Crêpes, beurre et sirop, fast food

969	<i>Cacao en poudre</i>
972	<i>Garniture pour tarte aux myrtilles, en conserve</i>
987	<i>Garniture pour tarte aux pommes</i>
Pâtes, riz, nouilles...	
005	<i>Orge, cuit</i>
034	<i>Bulgur, cuit</i>
040	<i>Couscous, cuit</i>
078	<i>Tapioca perlé, sec</i>
088	<i>Eclats de maïs, blancs ou jaunes</i>
142	<i>Pâtes Macaroni, cuites</i>
143	<i>Nouilles, chow mein, en conserve</i>
144	<i>Nouilles aux œufs, ordinaires, cuites</i>
145	<i>Nouilles aux œufs, épinards, cuites</i>
146	<i>Nouilles japonaises Soba, cuites</i>
147	<i>Pâtes fraîches-réfrigérées, nature, cuites</i>
149	<i>Pâtes spaghetti, blé entier, cuites</i>
150	<i>Nouilles de riz, cuites</i>
151	<i>Riz brun à grains longs, cuit</i>
152	<i>Riz blanc à grains longs, cru</i>
153	<i>Riz blanc à grains longs, cuit</i>
154	<i>Riz blanc à grains longs, instantané</i>
155	<i>Riz, instantané, cru</i>
156	<i>Riz instantané, cuit</i>
157	<i>Riz sauvage, cuit</i>
158	<i>Galettes de riz brun, nature</i>
Légumes et haricots	

089	<i>Haricots pinto, en conserve</i>
159	<i>Germes de luzerne, crus</i>
160	<i>Artichauts, cuits, égouttés</i>
161	<i>Asperges, crues, cuites, égouttées</i>
162	<i>Asperges, congelées, cuites, égouttées</i>
163	<i>Asperges, en conserve, pointes, égouttées</i>
164	<i>Pousses de bambou, en conserve, égouttées</i>
165	<i>Pousses de haricot, crues</i>
166	<i>Fèves germées cuites, égouttées</i>
167	<i>Pois à œil noir, crus, cuits, égouttés</i>
168	<i>Pois à œil noir, congelés, cuits, égouttés</i>
169	<i>Haricots de Lima, congelés, cuits, égouttés</i>
170	<i>Haricots de Lima bébé, congelés, cuits, égouttés</i>
171	<i>Haricots verts (snap), crus, cuits, égouttés</i>
172	<i>Carottes, en conserve</i>
173	<i>Haricots verts (snap), congelés, cuits, égouttés</i>
175	<i>Haricots verts, en conserve, égouttés</i>
177	<i>Betteraves, entières ou en tranches, cuites, égouttées</i>
179	<i>Betteraves, en boîte, égouttées</i>

181	<i>Betteraves vertes, feuilles et tiges, cuites, égouttées</i>	212	<i>Chou cavalier, congelé, cuit, égoutté</i>
183	<i>Brocoli, cru, en épi</i>	213	<i>Maïs, frais, en épis</i>
185	<i>Brocoli frais, cuit, égoutté</i>	214	<i>Maïs, congelé, en épis</i>
186	<i>Brocoli, congelé, égoutté</i>	215	<i>Maïs, en grains, frais</i>
187	<i>Brocoli, dans une sauce au fromage, congelé</i>	217	<i>Maïs, grains entiers, en conserve</i>
188	<i>Choux de Bruxelles, congelés, cuits, égouttés</i>	219	<i>Concombre, pelé</i>
189	<i>Chou de Bruxelles, frais, cuit, égoutté</i>	220	<i>Concombre, nonpelé</i>
190	<i>Chou, frais, râpé</i>	222	<i>Aneth, frais</i>
191	<i>Chou, cuit</i>	223	<i>Aubergine, cuite, égouttée</i>
192	<i>Chou, Pak choi ou bok choy</i>	224	<i>Endive, frisée, scarole, fraîche</i>
193	<i>Chou, Napa</i>	225	<i>Ail, cru</i>
194	<i>Chou rouge, cru, râpé</i>	227	<i>Gingembre, racine, cru</i>
195	<i>Chou vert, cru, râpé</i>	228	<i>Fenouil, bulbe, cru</i>
197	<i>Carottes, fraîches</i>	229	<i>Cœurs de palmier, en conserve</i>
198	<i>Mini-carottes</i>	230	<i>Topinambour, frais</i>
199	<i>Carottes fraîches, cuites, égouttées</i>	231	<i>Chou frisé, frais, cuit, égoutté</i>
200	<i>Carottes surgelées, cuites, égouttées</i>	232	<i>Chou frisé, congelé, cuit, égoutté</i>
201	<i>Chou-fleur, frais</i>	233	<i>Chou-rave, cuit, égoutté</i>
202	<i>Chou-fleur, frais, cuit, égoutté</i>	234	<i>Poireaux, cuits, égouttés</i>
203	<i>Chou-fleur, congelé, cuit, égoutté</i>	235	<i>Laitue, fraîche</i>
204	<i>Céleri, frais</i>	236	<i>Crisphead, iceberg, feuille</i>
206	<i>Céleri, cuit</i>	237	<i>Croustillante, iceberg, râpée</i>
207	<i>Ciboulette, fraîche</i>	238	<i>Salade frisée, feuille</i>
208	<i>Cilantro, frais</i>	239	<i>Salade frisée, en morceaux, râpée</i>
209	<i>Bette à carde, suisse, fraîche</i>	240	<i>Laitue romaine, feuille intérieure</i>
211	<i>Chou cavalier, frais, cuit, égoutté</i>	241	<i>Laitue romaine, râpée</i>
		242	<i>Champignons, frais</i>
		243	<i>Champignons, cuits, égouttés</i>

244	<i>Champignons, en conserve, égouttés</i>	292	<i>Choucroute, en conserve</i>
245	<i>Champignons Shitake, cuits</i>	295	<i>Échalotes, fraîches</i>
246	<i>Champignons Shitake, séchés</i>	296	<i>Fèves de soja vertes, cuites, égouttées</i>
247	<i>Moutarde, cuite, égouttée</i>	297	<i>Épinards, frais</i>
248	<i>Gombo, cru, cuit, égoutté</i>	298	<i>Epinards, frais, cuits, égouttés</i>
249	<i>Gombo, congelé, cuit, égoutté</i>	299	<i>Epinards, congelés, cuits, égouttés</i>
250	<i>Oignon, frais</i>	300	<i>Epinards, en conserve, égouttés</i>
251	<i>Oignon, frais, cuit, égoutté</i>	317	<i>Navets, cuits, en cubes</i>
252	<i>Oignon, flocons déshydratés</i>	318	<i>Feuilles de navet, fraîches, cuites, égouttées</i>
253	<i>Oignon de printemps, frais</i>	319	<i>Feuilles de navet, congelées, cuites, égouttées</i>
254	<i>Persil, frais</i>	321	<i>Légumes, mélangés, en conserve, égouttés</i>
255	<i>Panais, cuit, égoutté</i>	322	<i>Légumes mélangés, congelés, cuits, égouttés</i>
256	<i>Pois cassés, frais, cuits, égouttés</i>	323	<i>Châtaignes d'eau, en conserve</i>
257	<i>Pois mange-tout, congelés, cuits, égouttés</i>	540	<i>Haricots noirs, secs, cuits</i>
258	<i>Pois verts, en conserve, égouttés</i>	541	<i>Haricots Great Northern, secs, cuits</i>
259	<i>Pois verts surgelés, cuits, égouttés</i>	542	<i>Haricots rouges, secs, cuits</i>
260	<i>Piments, banane, frais</i>	543	<i>Haricots de Lima, secs, cuits, grands</i>
261	<i>Piments frais, verts ou rouges</i>	544	<i>Haricots blancs, secs, cuits</i>
263	<i>Piments Jalapenos, en conserve</i>	545	<i>Haricots Pinto, secs, cuits</i>
264	<i>Poivron vert ou rouge, frais</i>	546	<i>Haricots au four, nature ou végétariens, en conserve</i>
266	<i>Poivron vert ou rouge, cuit, égoutté</i>	547	<i>Haricots œil noir, sec, cuit</i>
268	<i>Piment, en conserve</i>	548	<i>Haricots œil noir, en conserve</i>
269	<i>Cornichons, concombre, aneth</i>	549	<i>Haricots rouges, en conserve</i>
270	<i>Cornichons, relish, doux</i>		
288	<i>Citrouille, cuite, en purée</i>		
289	<i>Citrouille, en conserve</i>		
290	<i>Radis, crus</i>		
291	<i>Rutabagas, cuits, égouttés</i>		

551	<i>Haricots blancs, en conserve</i>	280	<i>Pommes de terre rissolées, préparées à la maison</i>
557	<i>Pois chiches, secs, cuits</i>	281	<i>Pomme de terre, purée, flocons déshydratés, lait entier, beurre, sel</i>
558	<i>Pois chiches, en conserve</i>	282	<i>Pomme de terre, purée, maison, lait entier</i>
563	<i>Lentilles, sèches, cuites</i>	283	<i>Pomme de terre, purée, maison, lait entier, margarine</i>
581	<i>Soja, sec, cuit</i>	284	<i>Crêpes de pommes de terre, faites maison</i>
952	<i>Jicama, cru</i>	285	<i>Salade de pommes de terre, maison</i>
<i>Pommes de terre et Cie.</i>		286	<i>Pomme de terre, festonnée, mélange sec, lait entier, beurre</i>
086	<i>Pommes de terre au four, avec fromage, fast-food</i>	287	<i>Pomme de terre, festonnée, maison, beurre</i>
178	<i>Chips, cuites au four</i>	305	<i>Patate douce, cuite au four avec peau</i>
218	<i>Pommes de terre croustillantes, nature</i>	306	<i>Patate douce, bouillie sans peau</i>
271	<i>Pomme de terre, cuite au four avec la peau</i>	307	<i>Patate douce, confite</i>
272	<i>Pomme de terre, cuite au four, chair seulement</i>	308	<i>Patate douce, en conserve, au sirop, égouttée</i>
273	<i>Pomme de terre, cuite au four, peau seulement</i>	324	<i>Patate douce, cuite, grillée, égouttée ou cuite au four</i>
274	<i>Pomme de terre, épluchée après ébullition</i>	752	<i>Croustilles de pommes de terre, nature, salées</i>
275	<i>Pomme de terre, épluchée avant l'ébullition</i>	753	<i>Croustilles de pommes de terre, crème sure et oignon</i>
276	<i>Pommes de terre au gratin, mélange sec, préparées avec du beurre</i>	754	<i>Croustilles de pommes de terre, faibles en gras</i>
277	<i>Pommes de terre au gratin, faites maison, préparées avec du beurre</i>		
278	<i>Frites, congelées, chauffées au four</i>		
279	<i>Pommes de terre rissolées, congelées</i>		

755	<i>Croustilles de pommes de terre, sans gras</i>	333	<i>Abricots, en conserve, moitiés, sirop lourd</i>
795	<i>Soupe, crème de pomme de terre, condensée, en boîte, avec lait</i>	334	<i>Abricots, en conserve, moitiés, jus de fruits emballé</i>
796	<i>Pommes de terre rouges, avec peau, cuites au four</i>	335	<i>Abricots secs</i>
839	<i>Pommes de terre rissolées, fast-food</i>	336	<i>Poires asiatiques, fraîches</i>
856	<i>Frites, fast-food</i>	337	<i>Avocats, frais</i>
863	<i>Purée de pommes de terre, fast-food</i>	338	<i>Bananes, fraîches</i>
Fruits		339	<i>Mûres, fraîches</i>
090	<i>Mûres, congelées</i>	340	<i>Mûres en conserve, sirop lourd</i>
265	<i>Figues, fraîches</i>	341	<i>Myrtilles fraîches</i>
309	<i>Tomate, fraîche</i>	342	<i>Myrtilles congelées, sucrées</i>
310	<i>Tomate cerise</i>	343	<i>Carambole / starfruit, frais</i>
311	<i>Tomate en conserve</i>	344	<i>Cerises rouges acidulées, dénoyautées, en conserve, en pack d'eau</i>
312	<i>Tomate séchée au soleil, nature</i>	345	<i>Cerises douces, fraîches, sans noyaux</i>
316	<i>Tomate à l'étouffée, en conserve</i>	346	<i>Garniture pour tarte aux cerises, en conserve</i>
325	<i>Pommes, fraîches, avec peau</i>	347	<i>Canneberges séchées, sucrées</i>
326	<i>Pommes fraîches pelées</i>	348	<i>Sauce aux canneberges, sucrée, en conserve</i>
327	<i>Pommes séchées</i>	349	<i>Groseilles séchées</i>
328	<i>Pommes à l'étouffée avec sucre ajouté</i>	350	<i>Dattes, sans noyaux</i>
329	<i>Pommes à l'étouffée sans sucre ajouté</i>	351	<i>Figues séchées</i>
330	<i>Compote de pommes, en conserve, sucrée</i>	352	<i>Cocktail de fruits au sirop, en conserve</i>
331	<i>Compote de pommes en conserve, non sucrée</i>	353	<i>Cocktail de fruits au jus, en conserve,</i>
332	<i>Abricots, frais</i>		

354	<i>Pamplemousse, frais sans peau, rose ou rouge</i>	382	<i>Ananas au sirop, en conserve, morceaux / écrasés</i>
355	<i>Pamplemousse, frais sans peau, blanc</i>	383	<i>Ananas au sirop, en conserve, en tranches</i>
356	<i>Pamplemousse, en conserve, sirop léger</i>	384	<i>Ananas au jus, en conserve, morceaux / écrasés</i>
357	<i>Raisins, sans pépins, frais</i>	385	<i>Ananas au jus, en conserve, en tranches</i>
358	<i>Kiwi, frais, sans peau</i>	387	<i>Banane plantain, sans peau, fraîche</i>
359	<i>Citrons, frais, sans peau</i>	388	<i>Prunes, fraîches</i>
364	<i>Mandarines au sirop léger, en conserve</i>	389	<i>Pruneaux, secs, dénoyautés, non cuits</i>
365	<i>Mangues, fraîches, sans peau ni noyau</i>	390	<i>Pruneaux, en compote, non sucrés</i>
367	<i>Melon, Cantaloup, en quartiers, sans peau</i>	392	<i>Raisins secs, sans pépins</i>
368	<i>Melon, Honeydew, en quartiers, sans peau</i>	393	<i>Framboises, fraîches</i>
369	<i>Nectarines, fraîches</i>	394	<i>Framboises, congelées, sucrées</i>
370	<i>Orange, fraîche, sans peau ni pépins</i>	396	<i>Fraises fraîches, grosses</i>
371	<i>Olives vertes, marinées</i>	397	<i>Fraises fraîches, moyennes</i>
372	<i>Olives noires, en conserve, mûres</i>	398	<i>Fraises, congelées, sucrées, décongelées</i>
373	<i>Papayes, fraîches</i>	399	<i>Mandarines mandarines, fraîches, sans peau ni pépins</i>
374	<i>Pêches, fraîches</i>	400	<i>Pastèque, fraîche, en quartiers</i>
375	<i>Pêches en conserve, sirop lourd</i>	790	<i>Grenade, fraîche</i>
376	<i>Pêches en conserve au jus</i>	797	<i>Rhubarbe, congelée, cuite avec du sucre</i>
377	<i>Pêches séchées</i>	966	<i>Bananes plantain, cuits</i>
378	<i>Poires, fraîches</i>	945	<i>Clémentines</i>
379	<i>Poires au sirop, en conserve</i>	Viande, Poisson	
380	<i>Poires au jus, en conserve</i>	20	<i>Anchois, en conserve dans l'huile</i>
381	<i>Ananas, frais, en dés</i>		

401	<i>Boeuf, rond de gîte, cuit, maigre et gras</i>	427	<i>Poulet, viande et peau, enrobé de farine, frit</i>
402	<i>Boeuf, rond de gîte, cuit, maigre</i>	428	<i>Poulet, viande et peau, rôti</i>
403	<i>Boeuf, braisé (poitrine) ou rôti, maigre et gras</i>	429	<i>Poulet, poitrine, viande seulement, frite</i>
404	<i>Boeuf braisé ou rôti, maigre</i>	430	<i>Poulet, poitrine, viande seulement, grillé</i>
405	<i>Boeuf en saumure, en conserve</i>	431	<i>Poulet, viande brune, viande seulement, frites</i>
406	<i>Boeuf, Gîte à la noix, gras</i>	432	<i>Poulet, viande brune, viande seulement, rôti</i>
407	<i>Boeuf, Gîte à la noix, maigre</i>	433	<i>Poulet, pilon, viande et peau, frit, en pâte à frire</i>
408	<i>Boeuf, haché, 85%, grillé</i>	434	<i>Poulet, pilon, viande et peau, frit, farine</i>
409	<i>Bœuf haché, grillé, 80</i>	435	<i>Abats de poulet, mijotés</i>
410	<i>Boeuf, haché, 73%, grillé</i>	436	<i>Poulet, viande seulement, maigre, frit</i>
411	<i>Bœuf, viande séchée</i>	437	<i>Poulet, viande seulement, maigre, rôti</i>
412	<i>Bœuf, foie, frit</i>	438	<i>Cuisse de poulet panées, viande et peau, frite</i>
413	<i>Côtes de bœuf, rôties ou cuites au four, grasses</i>	439	<i>Cuisse de poulet, viande et peau, enrobé de farine, frite</i>
414	<i>Côtes de bœuf, rôties ou cuites au four, maigres</i>	440	<i>Aile de poulet panées, viande et peau, frite</i>
415	<i>Boeuf, Rumsteak, grillé, gras</i>	441	<i>Aile de poulet, viande et peau, enrobé de farine, frite</i>
416	<i>Bœuf, Rumsteak, grillé, maigre</i>	442	<i>Poulet, en conserve, viande seulement, avec bouillon</i>
417	<i>Agneau, haché, grillé</i>		
418	<i>Bœuf, T-bone, grillé, maigre</i>		
419	<i>Bœuf, filet mignon, grillé, maigre</i>		
420	<i>Bœuf, faux-filet, grillé, maigre</i>		
421	<i>Agneau, côtelettes, cuites, grasses</i>		
422	<i>Agneau, côtelettes, cuites, maigre</i>		
423	<i>Agneau, filet, grillé, gras</i>		
424	<i>Agneau, filet grillé, maigre</i>		
425	<i>Agneau, gigot, rôti</i>		
426	<i>Poulet pané, blanc et peau, frit,</i>		

443	<i>Poulets de Cornouailles, viande et peau, rôti</i>	465	<i>Jambon, jambe, pièce rôtie, maigre et gras</i>
444	<i>Poulet, foie, mijoté</i>	466	<i>Porc, rôti de côtes, maigre et gras</i>
445	<i>Poulet rôti, viande maigre sans peau</i>	467	<i>Porc, côtes, dos, maigre et gras, cuit,</i>
446	<i>Canard, viande et peau, rôti</i>	468	<i>Porc, côtes, spareribs, maigre et gras, cuit, braisé</i>
447	<i>Canard, viande seulement, rôti</i>	469	<i>Porc, saucisse, cuit, lien</i>
448	<i>Canard de Pékin, poitrine, viande et peau, désossé, rôti</i>	470	<i>Porc, saucisse, cuite, galette</i>
449	<i>Oie, viande et peau, rôti</i>	471	<i>Filet de porc, grillé, maigre</i>
450	<i>Oie, viande seulement, rôti</i>	472	<i>Veau, côtelette, braisé, maigre et gras</i>
451	<i>Pâté de foie d'oie</i>	473	<i>Veau, côtelette, panée, cuite, maigre et gras</i>
452	<i>Dinde, poitrine, viande et peau, rôtie</i>	474	<i>Chevreuil, longe, cuit, grillé, maigre</i>
453	<i>Dinde, viande brune, viande et peau, rôtie</i>	475	<i>Chevreuil, haut de ronde, cuit, grillé, maigre</i>
454	<i>Dinde, abats, mijotées</i>	476	<i>Bœuf, saucisse de Bologne</i>
455	<i>Dinde, hachée, cuite</i>	477	<i>Bœuf et porc, saucisse de Bologne</i>
456	<i>Dinde, viande maigre et grasse, en dés, assaisonnée</i>	478	<i>Dinde, saucisse de Bologne</i>
457	<i>Dinde, viande maigre avec peau, rôtie</i>	479	<i>Bratwurst, bœuf et porc, fumé</i>
458	<i>Dinde, viande maigre seulement, rôtie</i>	480	<i>Bratwurst, porc, cuit</i>
459	<i>Dinde, galettes, panées, frites</i>	481	<i>Braunschweiger (saucisse de foie, porc)</i>
460	<i>Porc, bacon, salé, cuit</i>	482	<i>Chorizo, bœuf et porc</i>
461	<i>Porc, bacon canadien, cuit</i>	483	<i>Bœuf séché, salé</i>
462	<i>Jambon, en conserve</i>	484	<i>Jambon cuit, normal</i>
463	<i>Jambon, frais, cuit, maigre et gras</i>	485	<i>Jambon cuit, extra-maigre</i>
464	<i>Jambon, salé, maigre et gras</i>	486	<i>Jambon fumé au miel</i>

487	Bœuf, Saucisse de Francfort, type Hot-Dog	516	Moules, cuites à la vapeur
488	Porc et Bœuf, Saucisse de Francfort, type Hot-Dog	517	Perche de mer, cuite
489	Pastrami, boeuf, saumuré	518	Huître, viande crue
490	Pepperoni, porc, bœuf	519	Huître panée, frite
491	Salami, boeuf et porc, cuit	520	Colin, cuit au four ou grillé
492	Salami, bœuf et porc, sec	521	Côtelette de porc, cuite ou rôtie
493	Côte d'agneau, maigre, rôtie	522	Rouget, cuit au four ou grillé
494	Porc et Bœuf, cervelat	523	Saumon, cuit au four ou grillé
495	Saucisse de Vienne	524	Saumon, en conserve (rose), solides et liquides (y compris les arêtes)
496	Dinde, blanche, tranchée	525	Saumon, fumé
497	Bar, eau douce, cuit	526	Sardine, Atlantique, en conserve dans l'huile, égouttés (avec arêtes)
498	Bar, mer, cuit	527	Coquille Saint-Jacques panée, frite
499	Poisson-chat, pané, frit	528	Pétoncle, cuit à la vapeur
500	Agneau, jambonneau, maigre, rôti	529	Crevettes panées, frites
501	Palourdes, panées, frites	530	Crevettes, en conserve, égouttés
502	Palourdes en conserve, égouttées	531	Espadon, cuit au four ou grillé
503	Morue, cuite au four ou grillée	532	Truite, cuite au four ou grillée
504	Crabe royal d'Alaska, cuit	533	Thon, cuit au four ou grillé
505	Crabe, chair, en conserve	534	Thon à l'huile en conserve, égouttés, morceaux maigres
507	Anguille, cuite	535	Thon en conserve, égoutté, morceaux maigres
508	Filet de poisson, pané et frit	536	Thon en conserve, égoutté, morceaux gras
509	Bâtonnet de poisson panés, congelés, préchauffés	537	Salade de thon à l'huile, cornichons, mayonnaise.
510	Flet ou sole, au four ou grillé	538	Doré jaune, brochet
511	Haddock, cuit au four ou au gril	784	Saindoux
512	Flétan, cuit au four ou grillé		
513	Hareng, mariné		
514	Homard, cuit à la vapeur		
515	Maquereau, cuit		

794	<i>Steak de porc, cuit or grillé</i>
925	<i>Morceaux de bacon</i>
Noix	
539	<i>Noix, amandes, décortiquées</i>
552	<i>Noix du Brésil, décortiquées</i>
554	<i>Noix de cajou, salées, grillées à sec</i>
555	<i>Noix de cajou, salées, grillées à l'huile</i>
556	<i>Châtaignes, européennes, grillées, décortiquées</i>
559	<i>Noix de coco, crue, râpée, fraîche</i>
560	<i>Noix de coco, crue, râpée, séchée, sucrée</i>
561	<i>Noisettes, hachées</i>
564	<i>Noix de macadamia, grillées à sec, salées</i>
565	<i>Cacahuètes, grillées à sec</i>
566	<i>Cacahuètes, grillées à l'huile</i>
567	<i>Cacahuètes, grillées à sec, salées</i>
568	<i>Cacahuètes, grillées à sec, non salées</i>
569	<i>Cacahuètes, grillées à l'huile, salées</i>
570	<i>Beurre d'arachide, ordinaire, lisse</i>
571	<i>Beurre d'arachide ordinaire, en morceaux</i>
572	<i>Beurre d'arachide, allégé, lisse</i>
574	<i>Noix de pécan, demi noix</i>
575	<i>Pignons de pin, écalés</i>
576	<i>Pistaches, grillées à sec, sel, écalées</i>
577	<i>Graines de citrouille, rôties, sel</i>

579	<i>Graines de sésame</i>
583	<i>Noix de soja, grillées à sec</i>
586	<i>Graines de tournesol, grillées à sec, salées</i>
588	<i>Noix, hachées</i>
732	<i>Noix mélangées avec des cacahuètes, grillées à l'huile, salées</i>
995	<i>Amandes</i>
Tofu et œufs	
573	<i>Œuf au plat, margarine</i>
584	<i>Tofu, ferme</i>
585	<i>Tofu, mou</i>
589	<i>Œuf entier, frais</i>
590	<i>Blanc d'œuf, frais</i>
591	<i>Jaune d'œuf, frais</i>
592	<i>Œuf dur, sans coquille</i>
593	<i>Œuf poché avec sel</i>
594	<i>Œuf brouillé, margarine, lait entier, sel</i>
595	<i>Substitut d'œuf, liquide</i>
596	<i>Omelette aux œufs, nature</i>
Fromage, lait et produits laitiers	
148	<i>Brie, fromage</i>
174	<i>Fromage, Provolone</i>
293	<i>Crème glacée à la fraise</i>
597	<i>Fromage bleu</i>
598	<i>Camembert, fromage</i>
599	<i>Cheddar</i>
600	<i>Cheddar, allégé</i>
601	<i>Cottage, caillé</i>
602	<i>Cottage, crémeux aux fruits</i>

603	<i>Cottage, allégé (2%)</i>	633	<i>Crème, en poudre</i>
604	<i>Cottage, allégé (1%)</i>	634	<i>Crème en poudre avec lait entier</i>
605	<i>Fromage cottage maigre (0%)</i>	635	<i>Crème, pressurisée</i>
606	<i>Fromage blanc, ordinaire</i>	636	<i>Produit à base de crème, garniture fouettée, congelé</i>
607	<i>Fromage blanc, allégé</i>	637	<i>Yogourt, crème glacée, chocolat</i>
608	<i>Fromage blanc maigre</i>	638	<i>Yogourt à la vanille</i>
609	<i>Fromage râpé</i>	639	<i>Crème glacée, chocolat</i>
610	<i>Feta</i>	640	<i>Crème glacée, chocolat, allégée</i>
611	<i>Gouda</i>	641	<i>Crème glacée, vanille</i>
612	<i>Fromage Monterey</i>	642	<i>Crème glacée, vanille, allégée</i>
613	<i>Mozzarella, lait entier</i>	643	<i>Crème glacée à l'italienne, vanille</i>
614	<i>Muenster</i>	644	<i>Crème glacée au sherbert</i>
615	<i>Cœur de Neufchatel</i>	645	<i>Lait, entier (3,25%)</i>
616	<i>Parmesan</i>	646	<i>Lait, allégé (2 %)</i>
618	<i>Ricotta, lait entier</i>	647	<i>Lait, allégé (1%)</i>
619	<i>Ricotta, lait partiellement écrémé</i>	648	<i>Lait, écrémé</i>
620	<i>Fromage Romano</i>	649	<i>Babeurre</i>
621	<i>Fromage suisse</i>	651	<i>Lait condensé sucré, en conserve</i>
622	<i>Fromage américain, pasteurisé, ordinaire</i>	652	<i>Lait entier, évaporé, en conserve</i>
623	<i>Fromage américain, pasteurisé, allégé</i>	653	<i>Lait écrémé, évaporé, en conserve</i>
624	<i>Fromage suisse, pasteurisé</i>	656	<i>Lait au chocolat, allégé, commercial,</i>
625	<i>Crème, moitié-moitié</i>	657	<i>Lait au chocolat, commercial, maigre</i>
626	<i>Crème à café</i>	658	<i>Lait de poule</i>
627	<i>Crème à fouetter, non fouettée</i>	659	<i>Lait frappé, épais, chocolat</i>
628	<i>Crème fouettée, non fouettée, allégée</i>	660	<i>Lait frappé, épais, vanille</i>
629	<i>Crème aigre, normale</i>	661	<i>Yogourt aux fruits mixés</i>
630	<i>Crème aigre, allégée</i>		
631	<i>Crème aigre, maigre</i>		

662	<i>Yogourt, aromatisé aux fruits, allégé</i>	776	<i>Glace italienne, préparée par un restaurant</i>
663	<i>Yogourt, nature, allégé</i>	782	<i>Beurre, salé</i>
664	<i>Yogourt, aromatisé aux fruits, maigre</i>	783	<i>Beurre, non salé</i>
665	<i>Yogourt, nature, maigre</i>	853	<i>Crème glacée, vanille, à l'italienne, cornet, fast-food</i>
666	<i>Yogourt, nature</i>	868	<i>Shake, chocolat, restauration rapide</i>
667	<i>Yogourt, vanille ou citron, allégé</i>	869	<i>Shake, vanille, restauration rapide</i>
735	<i>Pouding au chocolat, mélange sec, lait 2 %, instantané</i>	947	<i>Garniture de crème fouettée, pressurisée</i>
736	<i>Pouding au chocolat, mélange sec, lait 2 %, cuit</i>	946	<i>Fromage à pâte filée</i>
737	<i>Pouding à la vanille, mélange sec, lait 2 %, instantané</i>	Friandises	
738	<i>Pouding à la vanille, mélange sec, 2% de lait, cuit</i>	180	<i>Chocolat blanc, barre</i>
739	<i>Pouding au chocolat, prêt à manger, ordinaire</i>	184	<i>Cônes de crème glacée</i>
740	<i>Riz-au-lait, prêt à manger, ordinaire</i>	366	<i>Cerises au marasquin, en boîte, égouttées</i>
741	<i>Pouding de tapioca, prêt à manger, régulier</i>	688	<i>Oursons en gélatine</i>
742	<i>Pouding à la vanille, prêt à manger, ordinaire</i>	689	<i>Bonbons durs</i>
743	<i>Pouding, chocolat, prêt à manger, allégé</i>	690	<i>Dragibus</i>
744	<i>Pouding, tapioca, prêt à manger, allégé</i>	691	<i>Guimauves, miniatures</i>
745	<i>Pudding, vanille, prêt à manger, allégé</i>	692	<i>Guimauves ordinaires</i>
		693	<i>M&M's, cachuète</i>
		694	<i>Smarties</i>
		695	<i>Milky Way</i>
		696	<i>Reese's, bouchées au beurre de cacahuète (Hershey)</i>
		697	<i>Barre Snickers</i>
		698	<i>Caramel, nature</i>
		699	<i>Rolo</i>
		700	<i>Barre, chocolat au lait</i>

701	Barre, chocolat au lait avec amandes	943	Nutella, pâte à tartiner aux noisettes
702	Barre, chocolat au lait, avec cacahuètes	Crakers & Apéro	
704	Pépites de chocolat, mi- sucrées	205	Crackers, fourrés au fromage
705	Pépites de chocolat blanc	725	Crackers au fromage
706	Cacahuètes enrobées de chocolat	726	Crackers, nature
707	Raisins secs enrobés de chocolat	727	Crackers écrasés
708	Barre de chocolat, noir, sucré	728	Toast Melba, nature
748	Popcorn soufflé, non salé	729	Galette de seigle, grains entiers, nature
749	Popcorn, éclaté à l'huile, salé	730	Crackers salé, carré
750	Popcorn soufflé, caramel, arachides	731	Crackers standard, ronds ou en bouchées
751	Popcorn, saveur fromage	733	Crackers de blé
767	Sirop liquide au chocolat	734	Crackers de blé entier
768	Sirop crémeux au chocolat	746	Mélange snacks apéro
774	Barre, fruits et jus, congelée	747	Chips de maïs, nature
775	Suçon glacé	756	Bretzels, en bâton
777	Gélatine, poudre à dessert et eau, ordinaire	757	Bretzels, torsadés
778	Gélatine, poudre pour dessert et eau, faible en gras	759	Chips tortilla, nature, ordinaires
780	Confiture	760	Chips tortilla, cuites au four
792	Pâtisserie pour grille-pain, tartelettes pop, givrées	761	Chips tortilla, nacho, normales
793	Pâtisserie pour grille-pain, tartelettes pop, fruits	762	Chips tortilla, nacho, allégées
854	Sundae, fondant chaud, fast- food	Basics	
933	Chocolat, à cuire, non sucré, solide	182	Crème de noix de coco
934	Chocolat à cuire, non sucré, liquide	314	Tomate, pâte, en conserve
936	Cacao en poudre, non sucré	580	Soja, Miso
		763	Sucre brun
		765	Sucre blanc, granulé
		769	Sirop de maïs, léger
		770	Sirop d'érable

771	<i>Sirop de mélasse</i>
779	<i>Miel</i>
785	<i>Margarine ordinaire (80 %)</i>
787	<i>Margarine à tartiner (60%)</i>
789	<i>Margarine à tartiner, allégée (40%)</i>
791	<i>Huile de canola</i>
882	<i>Bouillon de bœuf, prêt à servir</i>
896	<i>Bouillon de poulet, prêt à servir, allégé, faible en sel</i>
903	<i>Bouillon de bœuf, sec,</i>
908	<i>Bouillon de bœuf, fait maison</i>
909	<i>Bouillon de poulet, fait maison</i>
910	<i>Bouillon de poisson, fait maison</i>
926	<i>Poudre à lever, sulfate d'aluminium de sodium</i>
929	<i>Bicarbonate de soude</i>
927	<i>Graisse végétale solide</i>
931	<i>Graines de céleri</i>
932	<i>Poudre de chili</i>
935	<i>Cannelle</i>
948	<i>Extrait de vanille</i>
949	<i>Vinaigre de cidre</i>
950	<i>Vinaigre distillé</i>
951	<i>Levure sèche active</i>
Sauce et vinaigrette	
294	<i>Vinaigrette italienne, maigre</i>
315	<i>Tomate, sauce, en conserve</i>
550	<i>Sauce à salade de type Mayo, Miracle Whip, ordinaire</i>

553	<i>Sauce à salade de type mayo, Miracle Whip, allégée</i>
587	<i>Tahini</i>
798	<i>Vinaigrette à salade, maigre</i>
799	<i>Vinaigrette au fromage bleu</i>
800	<i>Vinaigrette au fromage bleu, allégée</i>
801	<i>Vinaigrette César, ordinaire</i>
802	<i>Vinaigrette César, allégée</i>
803	<i>Vinaigrette à salade de chou</i>
804	<i>Vinaigrette française, ordinaire</i>
805	<i>Vinaigrette française, allégée</i>
806	<i>Vinaigrette italienne, ordinaire</i>
807	<i>Vinaigrette italienne, allégée</i>
808	<i>Mayonnaise, ordinaire</i>
809	<i>Mayonaise, allégée (sans cholestérol)</i>
810	<i>Mayonaise, maigre</i>
811	<i>Vinaigrette ranch, ordinaire</i>
812	<i>Vinaigrette ranch, allégée</i>
813	<i>Vinaigrette ranch, maigre</i>
814	<i>Vinaigrette russe, ordinaire</i>
815	<i>Vinaigrette russe, allégée</i>
816	<i>Vinaigrette ordinaire</i>
817	<i>Vinaigrette allégée</i>
828	<i>Sauce à salade ranch, maigre</i>
911	<i>Sauce barbecue</i>
912	<i>Sauce fromage, prête à servir</i>
913	<i>Sauce Enchilada, prête à servir</i>
914	<i>Sauce au fromage Nacho, prête à servir</i>

915	Sauce salsa	650	Boulettes de viande avec sauce pour pâtes, surgelées
916	Sauce soja	764	Nachos au fromage, fast-food
917	Sauce spaghetti	786	Pizza Pepperoni, congelée, cuite
918	Sauce aigre-douce	788	Pizza, viande et légumes, congelée, cuite
919	Sauce Teriyaki	829	Bâtonnets de mozzarella, frits
920	Sauce Worcestershire	818	Pâtes aux œufs, sauce Alfredo
921	Sauce béchamel et jus de bœuf en conserve	819	Macaroni au bœuf, congelés, choix santé
922	Sauce béchamel et jus de poulet en conserve	820	Ravioli, sauce tomate et viande, en conserve
923	Sauce béchamel aux champignons, en conserve	821	Ragoût de bœuf, en conserve
924	Sauce béchamel au jus de dinde, en conserve	822	Tourte au poulet, congelé
930	Ketchup	823	Chili con carne avec haricots, en conserve
942	Moutarde, jaune	824	Corn dog, congelé
Repas et préparation cuisinée		825	Croque-Monsieur, jambon et fromage, congelé
51	Soupe aux asperges, en conserve, avec lait ou crème	826	Lasagnes à la viande
210	Salade de chou, faite maison	827	Lasagne aux légumes
216	Maïs à la crème, en conserve	830	Hamburger végétarien, congelée
226	Feuilles de vigne, en conserve	831	Riz à la mexicaine, mélange sec
262	Enchilada de boeuf au fromage, fast food	832	Porc et haricots avec sauce tomate, en conserve
506	Galette de crabe panée, œuf, oignon, margarine, frite	833	Steak Salisbury en entrée, congelé
562	Houmous, commercial	834	Spaghetti bolognaise, congelé, choix santé
578	Haricots frits, en conserve	835	Soufflé aux épinards, fait maison
632	Dip apéro à l'aneth	836	Tortellinis fourrés au fromage, congelés
654	Boulettes de viande, sauce pour pâtes, en conserve		

837	<i>Sandwich breakfast, oeuf et saucisse, fast food</i>	860	<i>Hamburger, simple, large, laitue, tomate, mayonnaise, fast food</i>
841	<i>Burrito, haricots et fromage, fast food</i>	861	<i>Hot dog, nature, fast food</i>
842	<i>Burrito, haricots et viande, fast food</i>	862	<i>Hot-dog au chili, fast food</i>
843	<i>Cheeseburger double, laitue, tomate, mayonnaise, fast food</i>	864	<i>Rondelles d'oignon, panées et frites, fast food</i>
844	<i>Cheeseburger simple, laitue, tomate, mayo, fast food</i>	865	<i>Pizza, 4 fromages, fast food</i>
845	<i>Cheeseburger, double, nature, fast food</i>	866	<i>Pizza, pepperoni, fast food</i>
846	<i>Cheeseburger, double, 3 pièces de pain, nature, fast food</i>	867	<i>Salade, poulet, sans vinaigrette, fast food</i>
847	<i>Cheeseburger, simple, nature</i>	870	<i>Crevettes, panées et frites, fast food</i>
848	<i>Cheeseburger, simple, large, laitue, tomate, mayo, fast food</i>	871	<i>Sandwich, huile et vinaigre, fromage, salami, jambon, légumes, fast food</i>
849	<i>Sandwich au filet de poulet (pané et frit), nature, restauration rapide</i>	872	<i>Sandwich, rosbif, mayonnaise, légumes, fast food</i>
850	<i>Nuggets de poulet désossé (panés et frits), nature, fast food</i>	873	<i>Sandwich, salade de thon, mayo, laitue, fast food</i>
851	<i>Chili con carne, fast food</i>	874	<i>Taco, boeuf</i>
852	<i>Salade de chou, fast food</i>	875	<i>Soupe brocoli-fromage, condensée, avec lait entier</i>
855	<i>Sandwich au poisson (pané et frit), sauce tartare, fromage, fast food</i>	876	<i>Soupe au cheddar, condensée, lait entier</i>
857	<i>Hamburger, double, laitue, tomate, mayonnaise, fast food</i>	877	<i>Soupe de palourdes, condensée, lait entier</i>
858	<i>Hamburger, simple, laitue, tomate, mayonnaise, fast food</i>	878	<i>Soupe crème de céleri, condensée, lait entier</i>
859	<i>Hamburger, double, large, laitue, tomate, mayonnaise, fast food</i>	879	<i>Soupe crème de poulet, condensée, lait entier</i>
		880	<i>Velouté de champignons, condensée, lait entier</i>

881	<i>Soupe à la tomate, condensée, lait entier</i>	898	<i>Soupe poulet, riz, légumes, prête à servir, allégée et pauvre en sel</i>
883	<i>Soupe bœuf et nouilles, condensée, à base d'eau</i>	899	<i>Soupe de palourdes, prête à servir, allégée et pauvre en sel</i>
884	<i>Soupe poulet et nouilles, condensée, à base d'eau</i>	900	<i>Soupe aux lentilles, prête à servir, allégée et pauvre en sel</i>
885	<i>Soupe de palourde, condensée, à base d'eau</i>	901	<i>Soupe Minestrone, prête à servir, allégée et pauvre en sel</i>
886	<i>Soupe de poulet, condensée, à base d'eau</i>	902	<i>Soupe aux légumes, prête à servir, allégée et pauvre en sel</i>
887	<i>Soupe au champignons, condensée, à base d'eau</i>	904	<i>Soupe à l'oignon, mélange sec, non préparée</i>
888	<i>Soupe Minestrone, condensée, à base d'eau</i>	905	<i>Soupe de Ramen au poulet, mélange sec, non préparé</i>
889	<i>Soupe aux pois, condensée, à base d'eau</i>	906	<i>Soupe poulet et nouilles, mélange sec, à base d'eau</i>
890	<i>Soupe aux tomates, condensée, à base d'eau</i>	907	<i>Soupe à l'oignon, mélange sec, à base d'eau</i>
891	<i>Soupe de légumes au bœuf, condensée, à base d'eau</i>	928	<i>Sous-sandwich, charcuterie</i>
892	<i>Soupe de légumes, condensée, à base d'eau</i>	937	<i>Boeuf, haché, émietté, 80%, cuit, bruni à la poêle</i>
893	<i>Soupe poulet et nouilles, prête à servir, avec morceaux</i>	938	<i>Boeuf, haché, émietté, 85%, cuit, bruni à la poêle</i>
894	<i>Soupe poulet et légumes, prête à servir, avec morceaux</i>	939	<i>Bœuf haché, émietté, 75%, cuit, bruni à la poêle</i>
895	<i>Soupe bœuf et légumes, prête à servir, avec morceaux</i>	940	<i>Raifort, préparé</i>
897	<i>Soupe poulet et nouilles, prête à servir, allégée et pauvre en sel</i>	941	<i>Oignons frits secs</i>
		944	<i>Guacamole</i>
		965	<i>Poulet aigre-doux, en conserve</i>
		977	<i>Fèves au lard, avec saucisses, en conserve</i>

Boissons		970	Café, percolateur
196	Jus de carotte, en conserve	971	Café, expresso
313	Tomate, jus de tomate, en conserve, salée	973	Jus de pomme, en bouteille ou en boîte
320	Jus de légumes, cocktail, en conserve	974	Jus de pomme, concentré, congelé, non dilué
360	Jus de citron, frais	975	Jus de pomme, congelé, concentré, dilué
361	Jus de citron, en boîte ou en bouteille, non sucré	976	Jus de pamplemousse, rose ou blanc, frais
362	Jus de citron vert, frais	978	Jus de pamplemousse, en conserve, non sucré
363	Jus de citron vert, en boîte, non sucré	979	Jus de pamplemousse, en conserve, sucré
386	Jus d'ananas, non sucré, en conserve	980	Jus de pamplemousse, concentré, congelé, non sucré, non dilué
391	Jus de pruneaux, en boîte ou en bouteille	981	Jus de pamplemousse, concentré, congelé, non sucré, dilué
953	Bière, ordinaire	982	Jus de raisin, en boîte ou en bouteille
954	Bière légère	983	Jus de raisin, concentré, congelé, sucré, non dilué
955	Shot, gin, rhum, tequila, vodka, whisky (45°)	984	Jus de raisin, concentré, congelé, sucré, dilué
956	Liqueur (53°)	985	Jus d'orange frais
957	Vin rouge	986	Jus d'orange, en conserve, non sucré
958	Vin rosé	988	Jus d'orange, non dilué
959	Vin blanc	989	Jus d'orange, dilué
960	Coca	990	Jus de canneberge
961	Coca light	991	Ponche aux fruits
962	Soda au gingembre		
963	Soda au raisin		
964	Soda citron-citron vert		
967	Soda à l'orange		
968	Panaché		

992	Boisson au raisin	996	Thé aux herbes
993	Limonade, concentrée, préparée congelée	997	Thé, poudre instantanée, non sucré
		998	Thé citron, sucré
994	Limonade en poudre, à base d'eau	999	Thé citron, sucré avec édulcorant

Indice

003	Pains et farines	036	Tofu et oeufs
005	Petit-déjeuner et Céréales	037	Fromage, lait et produits laitiers
008	Pâtisserie et biscuits	041	Friandises
012	Pâtes, riz, nouilles...	043	Crakers & Aperos
013	Légumes et haricots	044	Basics
020	Pommes de terre et Cie.	046	Sauce et vinaigrette
022	Fruits	048	Repas et préparation cuisinée
026	Viande, Poisson	055	Boissons
035	Noix		

Garantie

Les produits Ataller doivent répondre à des exigences de qualité élevées.

Par conséquent, l'achat d'une balance de cuisine pour perte de poids Ataller® est accompagné d'une garantie d'un an. Si vous avez des questions à ce sujet, vous pouvez toujours contacter notre e-mail: service@ataller.com et notre site Web : <https://www.ataller.com> pour consulter notre dernière politique. Les pièces d'usure, les piles, etc. ne sont pas couvertes par la garantie.

Contenido

I. Introduction

II. Su Ataller® báscula de cocina dietética

<i>Monitor & funciones</i>	96
<i>Especificaciones</i>	96
<i>Teclas de control</i>	97
<i>Contenido</i>	97

III. Configuración & Operaciones de funcionamiento

<i>Cambio de baterías</i>	97
<i>Usando tu Ataller® báscula de cocina dietética</i>	97
<i>Cambio de unidades</i>	98
<i>Pesaje de los alimentos</i>	98
<i>La función de peso Cero</i>	98
<i>Mostrar datos nutricionales</i>	99
<i>Guardar datos nutricionales</i>	99
<i>Cargar datos nutricionales</i>	100
<i>Borrado de los datos nutricionales</i>	101

IV. Otros

<i>Información importante</i>	101
<i>Mantenimiento</i>	102
<i>Usar códigos de comida</i>	102
<i>Garantía</i>	127

I. Introducción

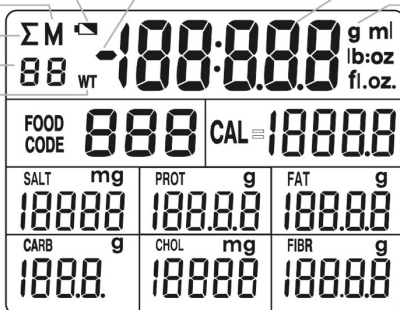
Este es un nuevo producto que tiene como objetivo llevar la ciencia de la nutrición a la comodidad de su hogar. Tecnología de punta basada en 4 sensores de laboratorio de alta precisión para su máxima precisión. Se pueden agregar datos nutricionales a la memoria

para que pueda realizar un seguimiento de numerosos eventos a lo largo del día. con este dispositivo, puede determinar el contenido nutricional de 999 tipos de alimentos diferentes prealmacenados. los valores mostrados incluyen calorías, sodio, proteínas, grasas, carbohidratos, colesterol y fibra. ¡Es perfecto para atletas, mamás y papás, personas que hacen dieta y personas que se preocupan por lo que comen!

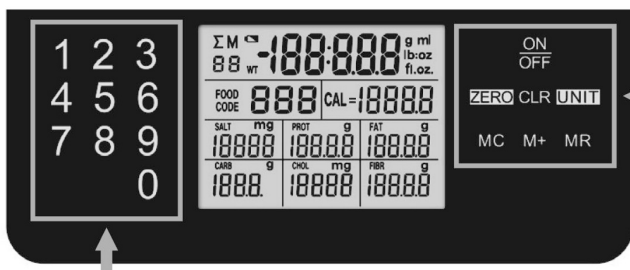
II. Su Ataller® báscula de cocina dietética

Monitor & funciones

1. Símbolo de batería baja
- Memory símbolo
- Total Memory
- Número de memoria
- peso
- Peso negativo" símbolo
- valor
- Unidad



2.



Especificaciones

- Interruptor de encendido y apagado automático
- Capacidad: 5000 g, 176,4 oz, 1 libra: 0,4 oz, 5000 ml
- División: 1g, 0.1 oz, 1 ml
- Pantalla de sobrecarga de peso (> 5100 g): "Err"
- Símbolo de pantalla "Batería baja"
- Batería: 2 pilas alcalinas AAA
- retroiluminación azul

Teclas de control

- ON/OFF
- ZERO: (función de peso de tara)
- CLR: Contenido de la pantalla Limpiar
- MC: borrar la memoria del dispositivo
- UINT: unidad de cambio
- M+: Añadir memoria
- MR: Mostrar datos de nutrición
- Teclas numéricas: 0-9

Contenido

1 x Ataller® Báscula de cocina dietética

1 x manual de usuario

2 x pilas AAA

III. Configuración & Operaciones de funcionamiento

Change batteries

- Abrir la tapa de la batería en la parte trasera del dispositivo.
- Inserte 2 batería "AAA" de acuerdo con la dirección correcta (polaridad).
- Cierre la tapa de la batería.



Cuando la pantalla muestre el simbolo  cambie lapila por una nueva.



Pilas recargables de 1,2 V no son adecuados para este dispositivo.



Quita las pilas si no vas a usar el dispositivo durante un mes o más.



Báscula de cocina y las baterías deben ser eliminados de acuerdo con las normativas locales.

Usando tu Ataller® Báscula de cocina dietética

- Después de insertar las pilas, presione el botón "ON/OFF" para encender la báscula.
- Presione la tecla "OFF" durante más de 2 segundos para apagar la báscula. Si no se pulsa ningún botón, la escala se apagará automáticamente después de 60 segundos.

Para ahorrar energía de la batería, siempre debe apagar la báscula manualmente, cuando usted no la necesite más.

Cambio de unidades

Mientras que pesa, puede utilizar el botón UNIT para cambiar entre las diferentes unidades de medida. Usted puede elegir entre: g / oz / ml / lb:oz / fl.oz.

Pesaje de los alimentos

1. Encienda la balanza de cocina Ataller®diet con el botón ON/OFF.
2. El dispositivo hace una comprobación inicial. Los elementos de la pantalla debenser visibles ahora. Tan pronto como el símbolo de “peso” aparece en la esquina superior izquierda de la pantalla, su Ataller®diet está listo para su uso.

WT		89 ^g oz	
FOOD CODE	000	CAL=	0.0
SALT mg	0	PROT g	0.00
		FAT g	0.00
CARB g	0.00	CHOL mg	0
		FIBR g	0.00

3. Colocar lentamente el elemento que desea pesar en su Ataller®diet.
4. En la pantalla se lee el valor medido.

La función de peso Cero

WT		0.0 ^{oz}	
FOOD CODE	000	CAL=	0.0
SALT mg	0	PROT g	0.00
		FAT g	0.00
CARB g	0.00	CHOL mg	0
		FIBR g	0.00

Puede utilizar la función cero durante el proceso de pesaje. Al presionar el botón "cero", la pantalla vuelve a "0". El valor medido antes se vuelve a establecer en 0 (Zero).

Puede repetir para tarar el peso tantas veces como desee. Proceda de la siguiente manera:

1. Encienda su Báscula de Cocina Dietética Ataller® con el botón "ON/OFF".
2. Elija la unidad de medida (g / oz / ml / lb:oz / fl.o.).
3. Coloque el artículo cuyo peso desea determinar en la báscula.
4. Presione "cero" después de que el peso medido ya no cambie su valor. La pantalla vuelve a "0".

5. Si coloca otro artículo adicional en la báscula, la pantalla mostrará el peso de este artículo únicamente.

6. Repita tantas veces como sea necesario.

Si desea restablecer la función de peso cero, proceda de la siguiente manera: retire todos los alimentos de la báscula. El símbolo de "peso negativo" aparece en la pantalla. Presione el botón "cero" para restaurar la escala.



Nota: Puede almacenar datos nutricionales después de cada proceso de pesaje. Consulte el capítulo Almacenamiento de datos nutricionales en este manual.

Mostrar datos nutricionales

1. Asegúrese de que su báscula de cocina dietética Ataller® esté en modo de peso. Presione el botón "UNIDAD", si es necesario. El símbolo de peso ("WT") aparecerá en la pantalla.

2. Coloque los alimentos en la báscula.

3. Busque el código alimentario de tres dígitos correspondiente en el capítulo "Código alimentario" de este manual.

4. Introduce el código con las teclas numéricas de tu Báscula de Cocina Dietética Ataller®, el código se muestra en la esquina de la pantalla. Puede borrar su entrada presionando el botón "CLR/MC".

5. La báscula te muestra la siguiente información nutricional:

WT		1315 ^g	
FOOD CODE	004	CAL=	4286
SALT ^{mg}	3971	PROT ^g	5655
CARB ^g	7237	FAT ^g	13808
CHOL ^{mg}	565	FIBR ^g	1539

KCAL: cantidad de kilocalorías

SAL: cantidad de sal

PROT: cantidad de proteína

GRASA: cantidad de grasa

CARB: carbohidratos

CHOL: cantidad de colesterol

FIBRA: Fibra

Guardar datos nutricionales

Puede almacenar los datos nutricionales medidos en la memoria interna de la báscula.

Proceda de la siguiente manera:

- 1. Escale un alimento con su código de alimento correspondiente, como se describe en el capítulo Mostrar datos nutricionales.*
- 2. Presione el botón "M+" para almacenar la información. La pantalla muestra "M01" para la primera información nutricional almacenada.*
- 3. Si desea escalar otro elemento adicionalmente, primero debe presionar el botón cero. Alternativamente, puede quitar el artículo y colocar uno nuevo en la báscula. Antes de que pueda guardar su información, deberá borrar el código de alimento ingresado anteriormente. Pulse "CLR/MC" para hacerlo. Ingrese un nuevo código de alimento y almacene la información con el botón "M+".*

Nota:

- *Los valores se guardarán en la memoria incluso cuando apague la báscula.*
- *Display de señal de sobrecarga "Err".*
- *Puede guardar hasta 99 archivos. Sin embargo, si desea agregar otros datos nutricionales y la memoria está llena, presione "CLR/MC". Esto borrará la memoria y podrá volver a guardar los datos.*
- *Solo es posible almacenar datos nutricionales cuando ingresa primero un código de alimento.*

Cargar datos nutricionales

- 1. Asegúrate de que tu dieta Ataller® esté en modo peso. Presione el botón "UNIT", si es necesario. El símbolo de peso ("WT") aparecerá en la pantalla.*
- 2. Pulse el botón "MR". La pantalla ahora mostrará la cantidad total de todos los valores almacenados en el dispositivo. Esto también se muestra con el símbolo " Σ " en la esquina superior izquierda. Presione "MR" para volver al modo de peso.*



Nota: El peso total de todos los datos almacenados no se puede mostrar con este dispositivo.

Borrado de los datos nutricionales

1. *Asegúrese de que su báscula de cocina dietética Ataller® esté en modo de peso. Pulse el botón "UNIDAD", si necesario. El símbolo de peso ("WT") aparecerá en la pantalla.*
2. *Pulse el botón "MC". "M" parpadea en la pantalla. Si vuelve a pulsar el botón "MC", la "M" desaparece de la pantalla. La memoria se eliminó con éxito.*



Nota: No coloque elementos en su báscula de cocina dietética Ataller® que accedan al peso total máximo aceptable. Si se accede al peso total, la pantalla mostrará un símbolo. Reemplace todos los artículos que sean demasiado pesados para la báscula para evitar daños mayores.

IV. MiscellaneousOtros

Información importante

- *Su báscula de cocina dietética Ataller® fue preprogramada con 999 códigos de alimentos. Con estos códigos, se puede mostrar información nutricional adicional (como calorías, sal, proteína, cantidad de colesterol y unidades de pan) de los alimentos más comunes. Los valores preprogramados son solo una indicación y nunca deben ser absolutos. Los datos nutricionales son valores aproximados basados en el "Bundeslebensmittelschlüssel" del Ministerio Federal de Nutrición, Agricultura y Protección del Consumidor.*
- *Asegúrese de usar su báscula a temperatura ambiente. Colóquelo en un área sólida y horizontal donde no pueda colgar.*
- *Esta báscula no es resistente al agua. No lo exponga a la humedad. No enjuague bajo el agua.*
- *Esta báscula es un dispositivo de monitoreo que funciona exactamente. Por favor, trátelo con cuidado.*
- *Evite sacudir el dispositivo o exponerlo a otras vibraciones.*
- *NUNCA intente desarmar el dispositivo usted mismo. En este caso, sus reclamos de garantía perderán validez.*

- Los valores mostrados pueden verse influenciados por interferencias electromagnéticas de.
- radios de cocina, etc. Si esto llegara a suceder, coloque la báscula fuera del área de interferencias y vuelva a encenderla.

Mantenimiento

- No enjuague bajo el chorro de agua y no sumerja en agua.
- Use una toalla húmeda y / o detergente suave para limpiar la báscula.
- No utilizar esponjas de limpieza agresivas o detergentes y no utilice líquidos agresivos como el benceno o acetona.
- Proteja su dispositivo contra golpes, humedad, polvo, productos químicos, las variaciones de temperatura fuertes y demasiado cerca de fuentes de calor (estufas, radiadores, etc.)

Usar codigos de comida

Su báscula de cocina dietética Ataller® ha almacenado todos los datos nutricionales relevantes de un alimento según su código alimentario específico (columna izquierda). Consulte este manual del usuario para saber cómo se ingresan los códigos de alimentos. La lista se ha dividido en diferentes categorías, para que le resulte más fácil encontrar el alimento específico:

	Panes y harinas	P.103
	Desayuno y cereales	P.104
	Pastelería	P.105
	Pasta, arroz, fideos...	P.107
	Verduras y legumbres	P.107
	Patatas y compañía	P.110
	Frutas	P.111
	Carne, Pescado	P.113
	Nueces	P.116



Tofu y huevos **P.117**

Queso, leche y productos lácteos **P.117**

Dulces **P.119**

Crackers & Aperos **P.120**

Básicos **P.120**

Salsa y aderezo **P.121**

Comidas y preparaciones culinarias **P.122**

Bebidas **P.125**

Índice **P.126**

Código alimentario

Panes y harinas		023	Pan blanco de miga blanda
001	Bagels, sin relleno	024	Pan blanco, ligero
002	Bagels, canela-pasas	025	Pan de trigo integral
003	Bagels, huevo	026	Pan rallado, seco, natural
008	Pan de trigo	027	Pan rallado seco, sazonado
009	Pan brioche	028	Relleno de pan, mezcla seca
010	Pan francés (baguette)	035	Pan de maíz, mezcla
011	Pan indio (Naan)	036	Pan de maíz, receta, 2% de leche
012	Pan italiano	037	Harina de maíz, amarilla, seca, de grano entero
013	Pan de grano mixto	038	Harina de maíz, amarilla, seca, regular
014	Pan de avena	039	Fécula de maíz
015	Pan pita	041	Picatostes, sazonados
016	Pan de centeno oscuro	045	Harina de pan
017	Pan con pasas	046	Harina de trigo sarraceno, integral
018	Pan de centeno	048	Harina de maíz
019	Pan de centeno, ligero	049	Harina fermentada
021	Pan de trigo, ligero		
022	Pan blanco		

050	Harina de trigo para todo uso	095	Avena, manzanas y canela, instantánea
052	Pan seco sueco, normal	096	Avena, maple y azúcar moreno, instantánea
059	Salvado de avena, sin cocer	097	Harina de avena, normal, rápida o instantánea, no enriquecida
073	Pan brioche	099	Cereales All-Bran
074	Pan brioche para hamburguesas o hot-dogs	100	Cereales de manzana y canela
077	Tortilla de taco, cocida	101	Cereales de manzana
081	Tortilla wrap, maíz	102	Cereales Basic 4
082	Tortilla wrap, harina	104	Cereal Cheerios
093	Panecillos brioche integrales	105	Cereal Corn Chex
098	Panecillos crujientes	106	Cereal Corn Chex de miel y nuez
103	Pan con ajo	107	Cereal Multi-Bran Chex
267	Harina de trigo integral	108	Cereal de arroz Chex
Desayuno y cereales		109	Cereal de trigo Chex
029	Barra de desayuno, corteza de cereal, relleno de fruta, sin grasa	110	Cereal Life Cinnamon
030	Barra de granola, dura, simple	111	Cereal Cocoa Krispies
031	Barra de granola, suave, con chispas de chocolate	112	Cereal Cocoa Puffs
032	Barra de granola, suave, con pasas	113	Granos de trigo integral
033	Barra de cereales de grano nutritivo, fruta	114	Cereales General Mills
043	Tostadas francesas, receta, leche al 2%, fritas en la sartén	115	Cereales Kellogg's
044	Tostadas francesas, congeladas	116	Cereales Corn Pops
091	Crema de trigo, normal	117	Cereales Crispix
092	Crema de trigo, rápida	118	Cereales Froot Loops
094	Harina de avena, natural, instantánea, fortificada	119	Cereales azucarados
		120	Cereales azucarados, hojuelas normales o bocadillos
		121	Palitos de pan
		122	Cereales Golden Grahams

123	Cereales Cheerios, nuez y miel	047	Harina para tartas
124	Cereales Clusters, nuez y miel	053	Muffins de arándanos, comerciales
125	Cereales Kix	054	Muffins de arándanos, mezcla seca
126	Cereales Life	055	Muffins de salvado con pasas
127	Granola de cereal, Nature Valley	056	Muffins, maíz, comercial
128	Cereales 100% naturales, avena, miel y pasas	057	Muffins, maíz, mezcla seca
129	Cereales 100% naturales, avena, miel y pasas, bajo en grasas	058	Muffins, avena, comercial
130	Cereales Product 19	060	Panqueques, congelados, listos
131	Cereales de arroz inflado	061	Panqueques, mezcla seca
132	Cereales de trigo inflado	062	Panqueques, mezcla, leche al 2%, huevo y aceite
133	Cereales con pasas, General Mills	063	Corteza de pastel, horneada, hecha en casa
134	Cereales con pasas, Kellogg's	064	Corteza de pastel, horneada, congelada
135	Cereales con pasas y nueces	065	Corteza de pastel, galleta Graham
136	Cereales Rice Krispies	066	Pastel de manzana
137	Cereales Shredded Wheat	067	Pastel de arándano
138	Cereales, Special K	068	Pastel de cereza
139	Cereales Toasted Oatmeal, miel y nueces, Quacker	069	Pastel de crema de chocolate
140	Cereales integrales, Total	070	Pastel de limón y merengue
141	Cereales Wheaties	071	Pastel de nueces
Pastelería		072	Pastel de calabaza
004	Pan de banano, hecho en casa, margarina	075	Rollos dulces de canela con pasas, comerciales
006	Galletas, simples o de mantequilla, receta, 2% de leche	076	Rollos de canela dulces horneados con glaseado
007	Galletas, masa refrigerada, horneada, regular	079	Bollos para tostar, fruta
042	Muffin inglés, normal	080	Bollos para tostar, bajos en grasa
		083	Gofres, sencillos, caseros

084	<i>Gofres, simples, congelados, tostados</i>	685	<i>Cupcake de chocolate, relleno de crema, glaseado</i>
085	<i>Gofres, normales, bajos en grasa</i>	686	<i>Cupcake de chocolate, relleno de crema bajo en grasa</i>
087	<i>Pastel de crema de banano</i>	687	<i>Cupcake con glaseado</i>
176	<i>Tarta de queso, sin hornear, preparada a partir de una mezcla</i>	709	<i>Galleta de mantequilla, comercial</i>
221	<i>Croissants</i>	711	<i>Galleta de chocolate, comercial, baja en grasas</i>
668	<i>Pastel de ángel</i>	712	<i>Galleta de chocolate, comercial, normal</i>
669	<i>Pastel de crema de chocolate, Boston</i>	713	<i>Barra de higos, galleta</i>
670	<i>Brownies, comerciales, sin glaseado, normales</i>	714	<i>Galleta de avena, normal, grande</i>
671	<i>Brownies, comerciales, sin glaseado, sin grasa</i>	715	<i>Galleta de avena, tipo suave</i>
672	<i>Brownies, dry mix, low fat</i>	716	<i>Galleta de avena, sin grasa</i>
673	<i>Mezcla seca para Pastel de ángel</i>	717	<i>Galleta de mantequilla de cacahuete, comercial</i>
674	<i>Pasteles, mezcla seca light, claras de huevo, sin glaseado</i>	718	<i>Galleta de mantequilla de cacahuete, receta con margarina</i>
675	<i>Cheesecake</i>	719	<i>Chocolate cookie cream filling</i>
676	<i>Pastel de chocolate con glaseado de chocolate</i>	720	<i>Galleta de mantequilla, comercial, sencilla</i>
677	<i>Pastel de café</i>	721	<i>Galleta de azúcar, comercial</i>
678	<i>Feuilleté sucré au fromage frais</i>	722	<i>Masa de galletas, refrigerada</i>
679	<i>Pastel danés de queso</i>	723	<i>Galleta de azúcar, receta, margarina</i>
680	<i>Doughnut, regular</i>	724	<i>Galleta de vainilla, baja en grasas</i>
681	<i>Doughnut, glaseado</i>	758	<i>Barra o golosina de Rice Krispies, cuadrada</i>
682	<i>Pastel de frutas</i>	766	<i>Hojaldre congelado, listo para hornear</i>
683	<i>Torta de mantequilla</i>		
684	<i>Torta sin grasa</i>		

772	Glaseado de chocolate, listo para comer	151	Arroz integral de grano largo cocido
773	Glaseado de vainilla, listo para comer	152	Arroz blanco de grano largo, crudo
781	Tarta de melocotón	153	Arroz blanco de grano largo, cocido
838	Tostada francesa con mantequilla, comida rápida	154	Arroz blanco de grano largo, instantáneo
840	Panqueques, mantequilla y jarabe, comida rápida	155	Arroz instantáneo, crudo
969	Mezcla de chocolate en polvo	156	Arroz instantáneo, cocido
972	Relleno de tarta de arándanos, enlatado	157	Arroz salvaje, cocido
987	Relleno de tarta de manzana	158	Tortitas de arroz integral, sencillas
Pasta, arroz, fideos...		Verduras y legumbres	
005	Cebada cocida	89	Frijoles pintos, enlatados
34	Bulgur, cocido	159	Brotes de alfalfa, crudos
40	Cuscús cocido	160	Alcachofas cocidas y escurridas
78	Tapioca perlada, seca	161	Espárragos crudos, cocidos y escurridos
88	Granos de maíz, blancos o amarillos	162	Espárragos congelados, cocidos y escurridos
142	Pasta de macarrones cocida	163	Espárragos enlatados, lanzas, escurridos
143	Fideos, chow mein, enlatados	164	Brotes de bambú enlatados, escurridos
144	Fideos de huevo, normales, cocidos	165	Brotes de soja, crudos
145	Fideos de huevo, espinacas, cocidos	166	Brotes de soja cocidos, escurridos
146	Fideos japoneses soba, cocidos	167	Guisantes de ojo negro, crudos, cocidos y escurridos
147	Pasta fresca-refrigerada, natural, cocida	168	Guisantes de ojo negro, congelados, cocidos y escurridos
149	Pasta de espaguetis, integral, cocida		
150	Fideos de arroz, cocidos		

169	<i>Alubias de Lima, congeladas, cocidas y escurridas</i>	197	<i>Zanahorias frescas</i>
170	<i>Alubias pequeñas congeladas, cocidas y escurridas</i>	198	<i>Mini-zanahorias</i>
171	<i>Judías verdes (snap), crudas, cocidas y escurridas</i>	199	<i>Zanahorias frescas, cocidas y escurridas</i>
172	<i>Zanahorias enlatadas</i>	200	<i>Zanahorias congeladas, cocidas y escurridas</i>
173	<i>Judías verdes (snap), congeladas, cocidas y escurridas</i>	201	<i>Coliflor fresca</i>
175	<i>Judías verdes enlatadas, escurridas</i>	202	<i>Coliflor fresca, cocida y escurrida</i>
177	<i>Remolachas, enteras o en rodajas, cocidas y escurridas</i>	203	<i>Coliflor congelada, cocida y escurrida</i>
179	<i>Beets, canned, drained</i>	204	<i>Apio fresco</i>
181	<i>Remolachas verdes, hojas y tallos, cocidas, escurridas</i>	206	<i>Apio cocido</i>
183	<i>Brócoli, crudo, en mazorca</i>	207	<i>Cebollines, frescos</i>
185	<i>Brócoli fresco, cocido y escurrido</i>	208	<i>Cilantro, fresco</i>
186	<i>Brócoli, congelado, escurrido</i>	209	<i>Acelga suiza, fresca</i>
187	<i>Brócoli, en salsa de queso, congelado</i>	211	<i>Coles, frescas, cocidas y escurridas</i>
188	<i>Coles de Bruselas, congeladas, cocidas y escurridas</i>	212	<i>Coles, congeladas, cocidas y escurridas</i>
189	<i>Coles de Bruselas, frescas, cocidas y escurridas</i>	213	<i>Maíz, fresco, granos en la mazorca</i>
190	<i>Col, fresca, rallada</i>	214	<i>Maíz, congelado, granos en la mazorca</i>
191	<i>Col, cocida</i>	215	<i>Maíz en grano, fresco</i>
192	<i>Col, Pak choi o bok choy</i>	217	<i>Maíz, grano entero, enlatado</i>
193	<i>Col, Napa</i>	219	<i>Pepino pelado</i>
194	<i>Col roja, cruda, rallada</i>	220	<i>Pepino, sin pelar</i>
195	<i>Col de Milán, cruda, rallada</i>	222	<i>Eneldo fresco</i>
		223	<i>Berenjena cocida y escurrida</i>
		224	<i>Escarola rizada, escarola fresca</i>
		225	<i>Ajo crudo</i>
		227	<i>Raíz de jengibre, cruda</i>

228	<i>Bulbo de hinojo, crudo</i>	253	<i>Cebolla de primavera fresca</i>
229	<i>Palmitos enlatados</i>	254	<i>Perejil fresco</i>
230	<i>Alcachofa de Jerusalén, fresca</i>	255	<i>Chirivía cocida y escurrida</i>
231	<i>Col rizada, fresca, cocida y escurrida</i>	256	<i>Guisantes partidos, frescos, cocidos y escurridos</i>
232	<i>Col rizada, congelada, cocida y escurrida</i>	257	<i>Guisantes de nieve, congelados, cocidos y escurridos</i>
233	<i>Colinabo cocido y escurrido</i>	258	<i>Guisantes, verdes, enlatados, escurridos</i>
234	<i>Puerros cocidos y escurridos</i>	259	<i>Guisantes, verdes, congelados, cocidos, escurridos</i>
235	<i>Lechuga fresca</i>	260	<i>Pimientos de plátano, frescos</i>
236	<i>Lechuga Crisphead iceberg, hoja</i>	261	<i>Pimiento fresco, verde o rojo</i>
237	<i>Lechuga Crisphead iceberg, rayada</i>	263	<i>Chiles jalapeños enlatados</i>
238	<i>Lechuga frise, hoja</i>	264	<i>Pimientos morrón verde o rojo frescos</i>
239	<i>Lechuga frise en pedazos, rayada</i>	266	<i>Pimientos morrón verde o rojo, cocidos y escurridos</i>
240	<i>Lechuga romana, hoja interior</i>	268	<i>Pimiento enlatado</i>
241	<i>Lechuga romana, rayada</i>	269	<i>Pepinillos, pepino, eneldo</i>
242	<i>Champiñones frescos</i>	270	<i>Pepinillos, condimentados dulces</i>
243	<i>Champiñones cocidos, escurridos</i>	288	<i>Calabaza cocida y triturada</i>
244	<i>Champiñones enlatados, escurridos</i>	289	<i>Calabaza enlatada</i>
245	<i>Champiñones Shitake cocidos</i>	290	<i>Rábanos crudos</i>
246	<i>Champiñones Shitake secos</i>	291	<i>Colinabos cocidos y escurridos</i>
247	<i>Hojas de mostaza, cocidas y escurridas</i>	292	<i>Chucrut enlatado</i>
248	<i>Okra cruda, cocida y escurrida</i>	295	<i>Echalotes, frescos</i>
249	<i>Okra congelada, cocida y escurrida</i>	296	<i>Frijoles de soja verde cocidos y escurridos</i>
250	<i>Cebolla fresca</i>	297	<i>Espinacas frescas</i>
251	<i>Cebolla fresca, cocida y escurrida</i>		
252	<i>Cebolla, hojas deshidratados</i>		

298	<i>Espinacas frescas, cocidas y escurridas</i>	563	<i>Lentejas, secas, cocidas</i>
299	<i>Espinacas congeladas, cocidas y escurridas</i>	581	<i>Frijol de soya, seco, cocido</i>
300	<i>Espinacas enlatadas, escurridas</i>	952	<i>Jicama cruda</i>
317	<i>Nabos cocidos, cortados en cubos</i>	Patatas y compañía	
318	<i>Hojas de nabo frescas, cocidas y escurridas</i>	086	<i>Patata al horno, con queso, comida rápida</i>
319	<i>Hojas de nabo congeladas, cocidas y escurridas</i>	178	<i>Patatas fritas, al horno</i>
321	<i>Mix de verduras, enlatadas, escurridas</i>	218	<i>Patatas fritas al natural</i>
322	<i>Mix de verduras congeladas, cocidas y escurridas</i>	271	<i>Patata al horno con cáscara</i>
323	<i>Castañas de agua, enlatadas</i>	272	<i>Patata al horno, sólo la pulpa</i>
540	<i>Frijoles negros, secos, cocidos</i>	273	<i>Patata al horno, sólo la cáscara</i>
541	<i>Frijoles blancos, secos, cocidos</i>	274	<i>Patata, pelada después de hervirla</i>
542	<i>Alubias rojas, secas y cocidas</i>	275	<i>Patata, pelada antes de hervirla</i>
543	<i>Frijoles de Lima, secos, cocidos, grandes</i>	276	<i>Patatas gratinadas, mezcla seca, preparadas con mantequilla</i>
544	<i>Frijoles marinos, secos y cocidos</i>	277	<i>Patatas gratinadas, caseras, preparadas con mantequilla</i>
545	<i>Frijoles Pinto, secos y cocidos</i>	278	<i>Patatas fritas, congeladas, calentadas en el horno</i>
546	<i>Frijoles horneados, simples o vegetarianos, enlatados</i>	279	<i>Patatas hash-browns, congeladas</i>
547	<i>Frijoles de ojo negro, seco, cocido</i>	280	<i>Patatas hash-browns, caseras</i>
548	<i>Frijoles de ojo negro enlatados</i>	281	<i>Puré de patata, cáscaras deshidratadas, leche entera, mantequilla, sal</i>
549	<i>Frijoles rojos enlatados</i>	282	<i>Puré de patata casero, leche entera</i>
551	<i>Frijoles blancos enlatados</i>	283	<i>Puré de patata casero, leche entera, margarina</i>
557	<i>Garbanzos secos y cocidos</i>	284	<i>Crepas de patata caseras</i>
558	<i>Garbanzos enlatados</i>	285	<i>Ensalada de patatas casera</i>

286	<i>Capeado de patatas mezclado, seco, leche entera, mantequilla</i>	311	<i>Tomate enlatado</i>
287	<i>Capeado de patatas casero, mantequilla</i>	312	<i>Tomate seco al sol, natural</i>
305	<i>Patata dulce, horneadas con la cáscara</i>	316	<i>Tomate guisado, enlatado</i>
306	<i>Patata dulce, hervida sin la cáscara</i>	325	<i>Manzanas frescas, con piel</i>
307	<i>Patata dulce, confitada</i>	326	<i>Manzanas frescas, peladas</i>
308	<i>Patata dulce enlatada, envasada en almíbar, escurrida</i>	327	<i>Manzanas secas</i>
324	<i>Patata dulce cocida, asada, escurrida o al horno</i>	328	<i>Manzanas guisadas con azúcares añadidos</i>
752	<i>Chips de patata, naturales, salados</i>	329	<i>Manzanas guisadas sin azúcares añadidos</i>
753	<i>Chips de papata con crema agria y cebolla</i>	330	<i>Puré de manzana, enlatado, endulzado</i>
754	<i>Chips de patata bajos en grasa</i>	331	<i>Puré de manzana, enlatado, sin azúcar</i>
755	<i>Chips de patata si grasa</i>	332	<i>Albaricoques frescos</i>
795	<i>Sopa, crema de patata, condensada, enlatada, con leche</i>	333	<i>Albaricoques, enlatados, en mitades, en almíbar espeso</i>
796	<i>Patata roja, con cáscara, al horno</i>	334	<i>Albaricoques, enlatados, mitades, con jugo envasado</i>
839	<i>Patatas Hash brown, comida rápida</i>	335	<i>Albaricoques secos</i>
856	<i>Patatas fritas, comida rápida</i>	336	<i>Peras asiáticas, frescas</i>
863	<i>Puré de patatas, comida rápida</i>	337	<i>Aguacate fresco</i>
Frutas		338	<i>Bananas frescas</i>
90	<i>Moras, congeladas</i>	339	<i>Moras frescas</i>
265	<i>Higos, congelados</i>	340	<i>Moras enlatadas, jarabe espeso</i>
309	<i>Tomate, fresco</i>	341	<i>Blueberries, fresh</i>
310	<i>Tomate cherry</i>	342	<i>Arándanos, congelados, azucarados</i>
		343	<i>Carambola / fruta de estrella, fresca</i>

344	<i>Cerezas rojas ácidas, deshuesadas, enlatadas, envasadas en agua</i>	370	<i>Naranja fresca, sin cáscara ni semillas</i>
345	<i>Cerezas dulces, frescas, sin hueso</i>	371	<i>Aceitunas verdes en marinadas</i>
346	<i>Relleno de pastel de cereza, en lata</i>	372	<i>Aceitunas negras, enlatadas, maduras</i>
347	<i>Arándanos, secos, azucarados</i>	373	<i>Papayas frescas</i>
348	<i>Salsa de arándanos, azucarada, enlatada</i>	374	<i>Melocotones frescos</i>
349	<i>Grosellas, secas</i>	375	<i>Melocotones enlatados en almíbar espeso</i>
350	<i>Dátiles, sin hueso</i>	376	<i>Melocotones enlatados en jugo</i>
351	<i>Higos secos</i>	377	<i>Melocotones secos</i>
352	<i>Cóctel de frutas, enlatado, con jarabe espeso</i>	378	<i>Peras frescas</i>
353	<i>Cóctel de jugo de frutas, enlatado</i>	379	<i>Peras enlatadas en almíbar</i>
354	<i>Toronja fresca sin cáscara, rosa o rojo</i>	380	<i>Peras enlatadas en jugo</i>
355	<i>Toronja fresca sin cáscara, blanca</i>	381	<i>Piña fresca, cortada en dados</i>
356	<i>Toronja enlatada, jarabe ligero</i>	382	<i>Piña en almíbar enlatada, en trozos / triturada</i>
357	<i>Uvas sin semillas, frescas</i>	383	<i>Piña enlatada en rodajas, en almíbar espeso</i>
358	<i>Kiwi fresco, sin cascara</i>	384	<i>Piña enlatada, en rodajas/trozos/triturada, en jugo</i>
359	<i>Limones frescos, sin cáscara</i>	385	<i>Piña enlatada, en rodajas, en jugo</i>
364	<i>Mandarinas, jarabe ligero, enlatadas</i>	387	<i>Plátano, sin cáscara, fresco</i>
365	<i>Mangos, frescos, sin cáscara y sin hueso</i>	388	<i>Ciruelas frescas</i>
367	<i>Melón Cantalupo, en cuartos, sin cáscara</i>	389	<i>Ciruelas secas, sin hueso, sin cocer</i>
368	<i>Melón Honeydew, en corteza, sin cáscara</i>	390	<i>Ciruelas pasas, guisadas, sin endulzar</i>
369	<i>Nectarines frescos</i>	392	<i>Pasas, sin semillas</i>
		393	<i>Frambuesas frescas</i>

394	<i>Frambuesas, congeladas, azucaradas, descongeladas</i>	411	<i>Carne de res seca</i>
396	<i>Fresas frescas, grandes</i>	412	<i>Hígado de res frito</i>
397	<i>Fresas frescas, medianas</i>	413	<i>Carne de res, asado de costilla, cocida al horno, magra y grasa</i>
398	<i>Fresas congeladas, azucaradas, descongeladas</i>	414	<i>Carne de res, asada de costilla, cocida al horno, magra</i>
399	<i>Tangerinas / mandarinas frescas sin cáscaras ni semillas</i>	415	<i>Carne de res, solomillo, a la parrilla, magro y graso</i>
400	<i>Sandía fresca, en cuartos</i>	416	<i>Bistec de solomillo, a la parrilla, magro</i>
790	<i>Granada, fresca</i>	417	<i>Cordero molido, a la parrilla</i>
797	<i>Ruibarbo congelado, cocido con azúcar</i>	418	<i>Carne de res, T-bone, a la parrilla, magra</i>
966	<i>Plátanos cocidos</i>	419	<i>Fillet mignon, a la parrilla, magra</i>
945	<i>Clementinas</i>	420	<i>Carne de res porterhouse, a la parrilla, magra</i>
Carne, Pescado		421	<i>Chuletas de cordero, cocidas, magra y grasa</i>
20	<i>Anchoas enlatadas en aceite</i>	422	<i>Chuletas de cordero, cocidas, magra</i>
401	<i>Filete redondo de res cocido, magro y graso</i>	423	<i>Lomo de cordero a la parrilla, magro y graso</i>
402	<i>Filete redondo de res cocido, magro</i>	424	<i>Lomo de cordero a la parrilla, magro</i>
403	<i>Estofado de res (Pecho) o rostizado, magra y grasa</i>	425	<i>Pierna de cordero asada</i>
404	<i>Carne de res asada o rostizada, magra</i>	426	<i>Pollo empânizado frito y rebozado</i>
405	<i>Salmuera de carne enlatada</i>	427	<i>Pollo, carne y piel frito y rebozado en harina</i>
406	<i>Ronda de res, grasa</i>	428	<i>Pollo, carne y piel rostizada</i>
407	<i>Ronda de res, magra</i>	429	<i>Pollo, pechuga, sólo carne, frita</i>
408	<i>Carne molida, 85%, a la parrilla</i>		
409	<i>Carne molida 80%, a la parrilla</i>		
410	<i>Carne molida, 73%, a la parrilla</i>		

430	<i>Pollo, pechuga, sólo carne, a la parrilla</i>	445	<i>Pollo rostizado, carne magra sin piel</i>
431	<i>Pollo, carne oscura, sólo carne, fritos</i>	446	<i>Pato, carne y piel, rostizado</i>
432	<i>Pollo, carne oscura, sólo carne, rostizado</i>	447	<i>Pato, solo carne, rostizado</i>
433	<i>Pollo, muslo, carne y piel, frito, en mezcla para freir</i>	448	<i>Pato de Pekín, pechuga, carne y piel, sin hueso, rostizado</i>
434	<i>Pollo, muslo, carne y piel, frito, harina</i>	449	<i>Ganso, carne y piel, rostizado</i>
435	<i>Menudillos de pollo, cocidos a fuego lento</i>	450	<i>Ganso, sólo carne, rostizado</i>
436	<i>Pollo, carne ligera, sólo carne, frito</i>	451	<i>Paté de hígado de ganso</i>
437	<i>Pollo, carne ligera, sólo carne, rostizado</i>	452	<i>Pechuga de pavo, carne y piel, rostizado</i>
438	<i>Muslo de pollo, carne y piel empanizados, fritos</i>	453	<i>Pavo de carne oscura, carne y piel, rostizado</i>
439	<i>Muslo de pollo, carne y piel recubiertos de harina, fritos</i>	454	<i>Croquetas de pavo, cocidas a fuego lento</i>
440	<i>Alitas de pollo empanizadas, carne y piel, fritas</i>	455	<i>Pavo molido, cocido</i>
441	<i>Alitas de pollo, carne y piel, recubiertos de harina, fritas</i>	456	<i>Pavo, carne magra y grasa, cortado en dados, sazonado</i>
442	<i>Pollo enlatado, sólo carne, con caldo</i>	457	<i>Pavo, carne magra, carne y piel, rostizado</i>
443	<i>Gallinas de caza de Cornualles, carne y piel, rostizado</i>	458	<i>Pavo, carne magra, sólo carne, rostizado</i>
444	<i>Hígado de pollo cocido a fuego lento</i>	459	<i>Patties de Pavo, empanizadas, fritas</i>
		460	<i>Cerdo, tocino salado, cocido</i>
		461	<i>Cerdo, tocino canadiense, cocido</i>
		462	<i>Jamón enlatado</i>
		463	<i>Jamón, fresco, cocido, magro y graso</i>
		464	<i>Jamón curado, magro y graso</i>

465	<i>Jamón, pierna, pieza asada, magro y grasa</i>
466	<i>Cerdo, costillas rostizadas, magro y grasa</i>
467	<i>Cerdo, costillas, costillares, magro y grasa, cocido</i>
468	<i>Cerdo, costillas, costillares, magro y grasa, cocido, estofado</i>
469	<i>Salchicha de cerdo, cocida, eslabón</i>
470	<i>Carne de cerdo, salchicha, cocida, hamburguesa</i>
471	<i>Lomo de cerdo magro a la parrilla</i>
472	<i>Chuleta de ternera, estofada, magra y grasa</i>
473	<i>Chuleta de ternera, empanizada, cocida, magra y grasa</i>
474	<i>Lomo de venado, cocido, asado, magro</i>
475	<i>Carne de venado, redondo superior, cocido, a la parrilla, magro</i>
476	<i>Salchicha de Bolonia, res</i>
477	<i>Salchicha de Bolonia, res y cerdo</i>
478	<i>Salchicha de Bolonia, pavo</i>
479	<i>Bratwurst de res y cerdo, ahumada</i>
480	<i>Bratwurst cerdo, cocida</i>
481	<i>Braunschweiger (salchicha de hígado, de cerdo)</i>
482	<i>Chorizo, res y cerdo</i>
483	<i>Carne seca, curada</i>

484	<i>Jamón cocido, normal</i>
485	<i>Jamón cocido, extra magro</i>
486	<i>Jamón ahumado con miel, cocido</i>
487	<i>Salchicha de Frankfurt tipo perro caliente</i>
488	<i>Salchicha de Frankfurt de cerdo y res tipo perro caliente</i>
489	<i>Pastrami de res, curado</i>
490	<i>Pepperoni, cerdo y res</i>
491	<i>Salami, res y cerdo, cocido</i>
492	<i>Salami, res y cerdo, seco</i>
493	<i>Costilla de cordero, magra, rostizada</i>
494	<i>Salchicha de verano, cervelat, res y cerdo</i>
495	<i>Salchicha de Viena</i>
496	<i>Pavo blanco, en rodajas</i>
497	<i>Lubina de agua dulce, cocida</i>
498	<i>Lubina de mar, cocida</i>
499	<i>Bagre empanizado, frito</i>
500	<i>Cordero, codillo, magro, rostizado</i>
501	<i>Almejas empanadas, fritas</i>
502	<i>Almejas enlatadas, escurridas</i>
503	<i>Bacalao, al horno o a la parrilla</i>
504	<i>Cangrejo, Alaskan King, cocido</i>
505	<i>Cangrejo, carne, enlatada</i>
507	<i>Anguila, cocida</i>
508	<i>Filete de pescado empanizado y frito</i>

509	<i>Palitos de pescado empanados, congelados, precalentados</i>	532	<i>Trucha al horno o a la parrilla</i>
510	<i>Lenguado, al horno o a la parrilla</i>	533	<i>Atún al horno o a la parrilla</i>
511	<i>Eglefino, cocido al horno o a la parrilla</i>	534	<i>Atún enlatado, sólido escurrido, envasado en aceite, trozos magros</i>
512	<i>Fletá, cocido al horno o a la parrilla</i>	535	<i>Atún enlatado, sólido escurrido, trozos magros</i>
513	<i>Arenque en vinagre</i>	536	<i>Atún enlatado, escurrido, envasado en agua, en trozos grasos</i>
514	<i>Langosta, al vapor</i>	537	<i>Ensalada de atún en aceite, salsa de pepinillos, mayonesa</i>
515	<i>Caballa cocida</i>	538	<i>Walleye, lucio</i>
516	<i>Mejillones al vapor</i>	784	<i>Manteca de cerdo</i>
517	<i>Perca marina cocida</i>	794	<i>Filete de cerdo, cocido o a la parrilla</i>
518	<i>Ostra, carne cruda</i>	925	<i>Trozos de tocino</i>
519	<i>Ostra empanizada, frita</i>	Nueces	
520	<i>Merluza al horno o a la parrilla</i>	539	<i>Nueces, almendras, sin cáscara</i>
521	<i>Chuleta de cerdo, cocida o asada</i>	552	<i>Nueces de Brasil sin cáscara</i>
522	<i>Orange roughly, cocido al horno o asado</i>	554	<i>Cayú saladas, asadas secas</i>
523	<i>Salmón, cocido al horno o asado</i>	555	<i>Cayú saladas, cocidas con aceite</i>
524	<i>Salmón enlatado (rosa), sólido y líquido (incluidas las espinas)</i>	556	<i>Castañas, europeas, asadas, sin cáscara</i>
525	<i>Salmón ahumado</i>	559	<i>Coco, crudo, rallado, fresco</i>
526	<i>Sardina atlántica, enlatada en aceite, sólidos escurridos (incluidas las espinas)</i>	560	<i>Coco, crudo, rallado, fresco, azucarado</i>
527	<i>Vieira, cocida, empanada, frita</i>	561	<i>Avellanas picadas</i>
528	<i>Vieira, al vapor</i>	564	<i>Nueces de macadamia, tostadas en seco, saladas</i>
529	<i>Camarones empanados, fritos</i>	565	<i>Cacahuetes, tostados en seco</i>
530	<i>Camarones, enlatados, escurridos</i>		
531	<i>Pez espada, al horno o a la parrilla</i>		

566	<i>Cacahuetes tostados en aceite</i>
567	<i>Cacahuetes, tostados en seco, salados</i>
568	<i>Cacahuetes, tostados en seco, sin sal</i>
569	<i>Cacahuetes tostados en aceite y salados</i>
570	<i>Mantequilla de cacahuete, normal, suave</i>
571	<i>Mantequilla de cacahuete, normal, en trozos</i>
572	<i>Mantequilla de cacahuete, baja en grasa, suave</i>
574	<i>Nuez pecán, media nuez</i>
575	<i>Piñones sin cáscara</i>
576	<i>Pistachos, tostados en seco, salados, sin cáscara</i>
577	<i>Semillas de calabaza tostadas y saladas</i>
579	<i>Semillas de sésamo</i>
583	<i>Nueces de soja, tostadas en seco</i>
586	<i>Semillas de girasol, tostadas en seco, saladas</i>
588	<i>Nueces picadas</i>
732	<i>Mezcla de frutos secos con cacahuetes, tostados en aceite, salados</i>
995	<i>Almendras</i>
Tofu y huevos	
573	<i>Huevo frito, con margarina</i>

584	<i>Tofu, firme</i>
585	<i>Tofu, blando</i>
589	<i>Huevo entero, fresco</i>
590	<i>Huevo, blanco, fresco</i>
591	<i>Yema de huevo, fresca</i>
592	<i>Huevo duro sin cáscara</i>
593	<i>Huevo escalfado con sal</i>
594	<i>Huevo revuelto, margarina, leche entera, sal</i>
595	<i>Sustituto de huevo, líquido</i>
596	<i>Tortilla de huevo, simple</i>
Queso, leche y productos lácteos	
148	<i>Queso Brie</i>
174	<i>Queso Provolone</i>
293	<i>Helado de fresa</i>
597	<i>Blue cheese</i>
598	<i>Queso Camembert</i>
599	<i>Queso Cheddar</i>
600	<i>Queso Cheddar ligero</i>
601	<i>Queso Cottage, cuajada</i>
602	<i>Queso Cottage, crema con fruta</i>
603	<i>Queso Cheddar ligero (2%)</i>
604	<i>Queso Cheddar ligero (1%)</i>
605	<i>Queso Cheddar magro (0%)</i>
606	<i>Queso blanco regular</i>
607	<i>Queso crema ligero</i>
608	<i>Queso blanco magro</i>
609	<i>Queso rayado</i>
610	<i>Queso Feta</i>
611	<i>Queso Gouda</i>

612	<i>Queso Monterrey</i>	639	<i>Helado, chocolate</i>
613	<i>Queso Mozzarella, leche entera</i>	640	<i>Helado, chocolate, ligero</i>
614	<i>Queso Muenster</i>	641	<i>Helado, vainilla</i>
615	<i>Queso Neufchatel</i>	642	<i>Helado, vainilla, ligero</i>
616	<i>Queso Parmesano</i>	643	<i>Helado a la italiana, vainilla</i>
618	<i>Queso Ricotta, leche entera</i>	644	<i>Helado Sherbert</i>
619	<i>Queso Ricotta, leche parcialmente desnatada</i>	645	<i>Leche entera (3,25%)</i>
620	<i>Queso Romano</i>	646	<i>Leche reducida en grasa (2%)</i>
621	<i>Queso Suizo</i>	647	<i>Leche, baja en grasa (1%)</i>
622	<i>Queso Americano, pasteurizado, regular</i>	648	<i>Leche, sin grasa / descremada</i>
623	<i>Queso Americano, pasteurizado, ligero</i>	649	<i>Suero de leche</i>
624	<i>Queso Suizo, pateurizado</i>	651	<i>Leche condensada, azucarada, enlatada</i>
625	<i>Crema, mitad y mitad</i>	652	<i>Leche entera, evaporada, enlatada</i>
626	<i>Créma de café</i>	653	<i>Leche desnatada, evaporada, enlatada</i>
627	<i>Crema para montar, sin montar</i>	656	<i>Leche con chocolate, ligera, comercial</i>
628	<i>Crema para montar, sin montar, ligera</i>	657	<i>Leche con chocolate, comercial, sin grasa</i>
629	<i>Crema agria, normal</i>	658	<i>Ponche de huevo</i>
630	<i>Crema agria, ligera</i>	659	<i>Batido de leche, espeso, de chocolate</i>
631	<i>Crema agria, magra</i>	660	<i>Batido de leche, espeso, de vainilla</i>
633	<i>Crema en polvo</i>	661	<i>Yogurt con mezcla de frutas</i>
634	<i>Crema en polvo con leche entera</i>	662	<i>Yogurt con sabor a fruta, ligero</i>
635	<i>Crema, a presión</i>	663	<i>Yogurt natural, ligero</i>
636	<i>Producto a base de crema, cobertura batida, congelada</i>	664	<i>Yogurt, con sabor a fruta, sin grasa</i>
637	<i>Yogur, helado, chocolate</i>	665	<i>Yogurt, natural, sin grasa</i>
638	<i>Yogur, helado, vainilla</i>		

666	Yogurt natural	868	Batido, chocolate, comida rápida
667	Yogurt, vainilla o limón, ligero	869	Batido, vainilla, comida rápida
735	Pudín de chocolate, mezcla seca con leche al 2%.	947	Garniture de crème fouettée, pressurisée
736	Pudín de chocolate, mezcla seca con leche al 2%, cocido	946	Queso de pasta hilada
737	Pudín de chocolate, mezcla seca con leche al 2%, instantáneo	Dulces	
738	Pudín de vainilla, mezcla seca con leche al 2%, cocido	180	Chocolate en barra, blanco
739	Pudín de chocolate, listo para comer, normal	184	Conos de helados
740	Pudín, arroz, listo para comer, regular	366	Cerezas al marrasquino, enlatadas, escurridas
741	Pudín de tapioca, listo para comer, normal	688	Ositos de goma
742	Pudín de vainilla, listo para comer, normal	689	Caramelos duros
743	Pudín de chocolate, listo para comer, sin grasa	690	Gominolas
744	Pudín de tapioca, listo para comer, sin grasa	691	Malvaviscos, miniatura
745	Pudín de vainilla, listo para comer, sin grasa	692	Malvaviscos, normales
776	Helado italiano, preparado en el restaurante	693	M&M's, cacahuètes
782	Mantequilla, salada	694	Smarties
783	Mantequilla, sin sal	695	Milky Way
853	Helado, vainilla, estilo italiano, cono, comida rápida	696	Reese's barra de cacahuete y mantequilla (Hershey)
		697	Barra Snickers
		698	Caramelo, simple
		699	Rollo con sabor a caramelo y chocolate
		700	Barra de chocolate con leche
		701	Barrita de chocolate con leche, con almendras
		702	Barra de chocolate, leche, con cacahuètes
		704	Chips de chocolate, semidulce

705	<i>Chips de chocolate blanco</i>	943	<i>Nutella para untar con avellanas</i>
706	<i>Cacahuets recubiertos de chocolate</i>	Crakers & Aperó	
707	<i>Pasas recubiertas de chocolate</i>	205	<i>Galletas saladas, con relleno de queso</i>
708	<i>Barra de chocolate, oscuro, dulce</i>	725	<i>Galletas de queso</i>
748	<i>Palomitas de maíz, sin sal</i>	726	<i>Galletas Graham, sin relleno</i>
749	<i>Palomitas de maíz, hechas en aceite, saladas</i>	727	<i>Galletas Graham, trituradas</i>
750	<i>Palomitas, caramelo, cacahuets</i>	728	<i>Tostadas melba, sin relleno</i>
751	<i>Palomitas de maíz, sabor a queso</i>	729	<i>Galleta de centeno, integral, natural</i>
767	<i>Jarabe con sabor a chocolate</i>	730	<i>Galletas saladas, cuadradas</i>
768	<i>Dulce de leche con sabor a chocolate</i>	731	<i>Galleta estándar, redonda o del tamaño de un bocado</i>
774	<i>Barra, fruta y zumo, congelados</i>	733	<i>Galletas de trigo</i>
775	<i>Piruleta de hielo</i>	734	<i>Galletas de trigo integral</i>
777	<i>Gelatina, polvo para postres y agua, regular</i>	746	<i>Chex Mix</i>
778	<i>Gelatina, polvo para postres y agua, bajo en grasa</i>	747	<i>Chips de maíz, simples</i>
780	<i>Mermelada</i>	756	<i>Pretzels, bastón</i>
792	<i>Galletas para tostar Pop Tarts, glaseadas</i>	757	<i>Pretzels, retorcidos</i>
793	<i>Galletas para tostar, Pop Tarts, frutas</i>	759	<i>Chips de tortilla, simples, normales</i>
854	<i>Sundae, hot fudge, comida rápida</i>	760	<i>Chips de tortilla horneados</i>
933	<i>Chocolate para hornear, sin azúcar, sólido</i>	761	<i>Tortilla chips, nacho, regular</i>
934	<i>Chocolate para hornear, sin azúcar, líquido</i>	762	<i>Chips de tortilla, nachos, bajos en grasa</i>
936	<i>Cacao en polvo sin azúcar</i>	Básicos	
		182	<i>Crema de coco</i>
		314	<i>Pasta de tomate enlatada</i>
		580	<i>Soja, Miso</i>
		763	<i>Azúcar moreno</i>
		765	<i>Azúcar blanco granulado</i>

769	Jarabe de maíz, ligero	294	Aderezo italiano para ensaladas, sin grasa
770	Jarabe de arce		
771	Jarabe de melaza	315	Salsa de tomate enlatada
779	Miel	550	Aderezo para ensaladas tipo Mayo, Miracle whip, regular
785	Margarina normal (80% de grasa)	553	Aderezo para ensaladas tipo Mayo, Miracle whip, ligera
787	Margarina para untar (60% de grasa)	587	Tahini
789	Margarina para untar, baja en grasa (40%)	798	Aderezo para ensaladas, sin grasa
791	Aceite de canola	799	Aderezo de blue cheese
882	Caldo de carne, listo para servir	800	Aderezo de blue cheese, ligero
896	Caldo de pollo, listo para servir, con poca grasa y poca sal	801	Aderezo César, normal
		802	Aderezo César, ligero
903	Caldo de carne, mezcla seca	803	Aderezo para ensalada de col
908	Caldo de carne, casero	804	Aderezo francés, normal
909	Caldo de pollo, casero	805	Aderezo francés, ligero
910	Caldo de pescado, preparado en casa	806	Aderezo italiano, normal
		807	Aderezo italiano, ligero
926	Polvo de hornear, sulfato de aluminio y sodio	808	Mayonesa, regular
929	Bicarbonato de sodio	809	Mayonesa, ligera (sin colesterol)
927	Manteca vegetal	810	Mayonesa, sin grasa
931	Semillas de apio	811	Aderezo ranch, normal
932	Chile en polvo	812	Aderezo ranch, ligero
935	Canela	813	Aderezo ranch, sin grasa
948	Extracto de vainilla	814	Aderezo ruso, normal
949	Vinagre de sidra	815	Aderezo ruso, ligero
950	Vinagre destilado	816	Aderezo, regular
951	Levadura, seca, activa	817	Aderezo, ligero
Salsa y aderezo		828	Aderezo ranchero para ensaladas, sin grasa

911	<i>Salsa barbacoa</i>	262	<i>Enchilada de carne con queso, comida rápida</i>
912	<i>Salsa de queso, lista para servir</i>		
913	<i>Salsa para enchiladas, lista para servir</i>	506	<i>Pastel de cangrejo empanizado, huevo, cebolla, margarina, frito</i>
914	<i>Salsa de queso para nachos, lista para servir</i>	562	<i>Humus, comercial</i>
915	<i>Salsa</i>	578	<i>Frijoles refritos, enlatados</i>
916	<i>Salsa de soja</i>	632	<i>Aperitivo de salsa con eneldo</i>
917	<i>Salsa de spaghetti</i>	654	<i>Albóndigas con salsa de pasta, en latadas</i>
918	<i>Salsa agridulce</i>	650	<i>Albóndigas con salsa de pasta, congeladas</i>
919	<i>Salsa Teriyaki</i>	764	<i>Nachos con queso, comida rápida</i>
920	<i>Salsa Worcestershire</i>	786	<i>Pizza de pepperoni, congelada, cocida</i>
921	<i>Salsa bechamel y jugo de res enlatada</i>	788	<i>Pizza, carne y verdura, congelada, cocida</i>
922	<i>Salsa bechamel y jugo de pollo enlatada</i>	829	<i>Palitos de mozzarella fritos</i>
923	<i>Salsa bechamel con champiñones, enlatada</i>	818	<i>Pasta con huevos, salsa Alfredo</i>
924	<i>Salsa bechamel y jugo de pavo, enlatada</i>	819	<i>Macarrones con carne de res, congelados, opción saludable</i>
930	<i>Ketchup</i>	820	<i>Ravioli, salsa de tomate y carne, enlatados</i>
942	<i>Mostaza, amarilla</i>	821	<i>Estofado de res, enlatado</i>
Comidas y preparaciones culinarias		822	<i>Pastel de pollo, congelado</i>
051	<i>Sopa de espárragos enlatada, preparada con leche o crema</i>	823	<i>Chili con carne y frijoles, enlatado</i>
210	<i>Ensalada de col, casera</i>	824	<i>Corn dog, congelado</i>
216	<i>Crema de maíz, enlatada</i>	825	<i>Sándwich de jamón y queso, congelado</i>
226	<i>Hojas de uva, enlatadas</i>	826	<i>Lasaña de carne</i>
		827	<i>Lasaña de vegetales</i>

830	<i>Hamburguesa vegetariana congelada</i>
831	<i>Arroz mexicano, mezcla seca</i>
832	<i>Frijoles con cerdo y salsa de tomate, enlatados</i>
833	<i>Filete Salisbury de entrada, congelado</i>
834	<i>Espaguetis a la boloñesa, congelados, elección saludable</i>
835	<i>Soufflé de espinacas casero</i>
836	<i>Tortellini con relleno de queso, congelados</i>
837	<i>Breakfast sandwich, huevo y salchicha, comida rápida</i>
841	<i>Burrito, frijoles y queso, comida rápida</i>
842	<i>Burrito, frijoles y carne, comida rápida</i>
843	<i>Hamburguesa de queso doble, lechuga, tomate, mayonesa, comida rápida</i>
844	<i>Hamburguesa de queso simple, lechuga, tomate, mayonesa, comida rápida</i>
845	<i>Hamburguesa con queso, doble, simple, comida rápida</i>
846	<i>Hamburguesa con queso, doble, 3 piezas de pan, normal, comida rápida</i>

847	<i>Hamburguesa de queso, simple, sencilla</i>
848	<i>Hamburguesa con queso, individual, grande, lechuga, tomate, mayonesa, grande, comida rápida</i>
849	<i>Sándwich de filete de pollo (empanado y frito), normal, comida rápida</i>
850	<i>Nuggets de pollo deshuesados (empanizados y fritos), sencillos, de comida rápida</i>
851	<i>Chili con carne, comida rápida</i>
852	<i>Ensalada de col, comida rápida</i>
855	<i>Sándwich de pescado (empanizado y frito), salsa tártara, queso, comida rápida</i>
857	<i>Hamburguesa, doble, lechuga, tomate, mayonesa, comida rápida</i>
858	<i>Hamburguesa, simple, lechuga, tomate, mayonesa, comida rápida</i>
859	<i>Hamburguesa, doble, grande, lechuga, tomate, mayonesa, comida rápida</i>
860	<i>Hamburguesa, individual, grande, lechuga, tomate, mayonesa, comida rápida</i>
861	<i>Hot dog, simple, comida rápida</i>
862	<i>Hot dog con chili, simple, comida rápida</i>

864	<i>Aros de cebolla, empanizados, fritos, comida rápida</i>	883	<i>Sopa de res con fideos, condensada, a base de agua</i>
865	<i>Pizza, 4 quesos, comida rápida</i>	884	<i>Sopa de pollo con fideos, condensada, a base de agua</i>
866	<i>Pizza, pepperoni, comida rápida</i>	885	<i>Sopa de almejas, condensada, a base de agua</i>
867	<i>Ensalada, pollo, sin aderezo, comida rápida</i>	886	<i>Sopa de pollo, condensada, a base de agua</i>
870	<i>Camarones empanizaados, fritos, comida rápida</i>	887	<i>Crema de champiñones, condensada, a base de agua</i>
871	<i>Sandwich, oil & vinegar, cheese, salami, ham, vegetable, fast food</i>	888	<i>Sopa Minestrone, condensada, a base de agua</i>
872	<i>Sándwich, carne asada, mayonesa, verduras, comida rápida</i>	889	<i>Sopa de guisantes, condensada, a base de agua</i>
873	<i>Sándwich, ensalada de atún, mayonesa, lechuga, comida rápida</i>	890	<i>Sopa de tomate, condensada, al agua</i>
874	<i>Taco, res</i>	891	<i>Sopa de verduras y carne, condensada, a base de agua</i>
875	<i>Sopa de brócoli y queso, condensada, con leche entera</i>	892	<i>Sopa de verduras, condensada, a base de agua</i>
876	<i>Sopa de queso cheddar, condensada, leche entera</i>	893	<i>Sopa de pollo con fideos, lista para servir, con trozos</i>
877	<i>Sopa de almejas, condensada, leche entera</i>	894	<i>Sopa de pollo y verduras, lista para servir, con trozos</i>
878	<i>Crema de apio, condensada, leche entera</i>	895	<i>Sopa de carne y verduras, lista para servir, con trozos</i>
879	<i>Crema de pollo, condensada, leche entera</i>	897	<i>Sopa de pollo con fideos, lista para servir, baja en grasas y en sal</i>
880	<i>Crema de champiñones, condensada, leche entera</i>		
881	<i>Sopa de tomate, condensada, leche entera</i>		

898	<i>Sopa de pollo, arroz y verduras, lista para servir, baja en grasas y en sal</i>	941	<i>Cebollas fritas</i>
899	<i>Sopa de almejas, lista para servir, con poca grasa y poca sal</i>	944	<i>Guacamole</i>
900	<i>Sopa de lentejas, lista para servir, baja grasas y en sal</i>	965	<i>Pollo agridulce enlatado</i>
901	<i>Sopa Minestrone, lista para servir, baja en grasas y en sal</i>	977	<i>Frijoles horneados, con salchichas, enlatados</i>
902	<i>Sopa de verduras, lista para servir, baja en grasas y en sal</i>	Bebidas	
904	<i>Sopa de cebolla, mezcla seca, sin preparar</i>	196	<i>Jugo de zanahoria, enlatado</i>
905	<i>Sopa de pollo con fideos Ramen, mezcla seca, sin preparar</i>	313	<i>Zumo de tomate enlatado, salado</i>
906	<i>Sopa de pollo con fideos, mezcla seca, a base de agua</i>	320	<i>Cóctel de verduras enlatado</i>
907	<i>Sopa de cebolla, mezcla seca, a base de agua</i>	360	<i>Jugo de limón, fresco</i>
928	<i>Sandwich de embutidos</i>	361	<i>Jugo de limón, enlatado o embotellado, sin azúcar</i>
937	<i>Carne de res, molida, desmenuzada, 80%, cocida, dorada a la sartén</i>	362	<i>Jugo de lima, fresco</i>
938	<i>Carne de res, molida, desmenuzada, 85%, cocida, dorada a la sartén</i>	363	<i>Jugo de lima, enlatado, sin azúcar</i>
939	<i>Carne de res, molida, desmenuzada, 75%, cocida, dorada a la sartén</i>	386	<i>Jugo de piña, sin azúcar, enlatado</i>
940	<i>Rábano picante, preparado</i>	391	<i>Jugo de ciruela, enlatado o embotellado</i>
		953	<i>Cerveza regular</i>
		954	<i>Cerveza ligera</i>
		955	<i>Gin, ron, chupitos, tequila, vodka, whisky (45°)</i>
		956	<i>Licor (53°)</i>
		957	<i>Vino rojo</i>
		958	<i>Vino rosa</i>
		959	<i>Vino blanco</i>
		960	<i>Cola</i>
		961	<i>Cola ligera</i>
		962	<i>Soda de jengibre</i>
		963	<i>Soda de uva</i>
		964	<i>Soda de limón</i>

967	<i>Soda de naranja</i>	983	<i>Jugo de uva, concentrado, congelado, edulzado, sin diluir</i>
968	<i>Panaché</i>	984	<i>Jugo de uva, concentrado, congelado, edulzado, diluido</i>
970	<i>Café, preparado</i>	985	<i>Jugo de naranja, todas las variedades, fresco</i>
971	<i>Café, expresso</i>	986	<i>Jugo de naranja en lata, sin azúcar</i>
973	<i>Jugo de manzana, embotellado o enlatado</i>	988	<i>Jugo de naranja, sin diluir</i>
974	<i>Jugo de manzana, concentrado, congelado, sin diluir</i>	989	<i>Jugo de naranja diluido</i>
975	<i>Zumo de manzana, congelado, concentrado, diluido</i>	990	<i>Jugo de arándanos</i>
976	<i>Jugo de pomelo, rosa o blanco, fresco</i>	991	<i>Bebida de ponche de frutas</i>
978	<i>Jugo de pomelo, en lata, sin endulzar</i>	992	<i>Bebida de uva</i>
979	<i>Jugo de pomelo, en lata, azucarado</i>	993	<i>Limonada, concentrado, preparado congelado</i>
980	<i>Jugo de pomelo, concentrado, congelado, sin endulzar, sin diluir</i>	994	<i>Lemonade, powder, water based</i>
981	<i>Jugo de pomelo, concentrado, congelado, sin azúcar, diluido</i>	996	<i>Té de hierbas</i>
982	<i>Jugo de uva, enlatado o embotellado</i>	997	<i>Té, polvo instantáneo, sin azúcar</i>
		998	<i>Té de limón, edulzado</i>
		999	<i>Té de limón, edulzado con edulcorante</i>

Índice

003	<i>Panes y harinas</i>	026	<i>Carne, Pescado</i>
005	<i>Desayuno y cereales</i>	035	<i>Nueces</i>
008	<i>Pastelería</i>	036	<i>Tofu y huevos</i>
012	<i>Pasta, arroz, fideos...</i>	037	<i>Queso, leche y productos lácteos</i>
013	<i>Verduras y legumbres</i>	041	<i>Dulces</i>
020	<i>Patatas y compañía</i>	043	<i>Crakers & Apero</i>
022	<i>Frutas</i>	044	<i>Básicos</i>

046	Salsa y aderezo	055	Bebidas
048	Comidas y preparaciones culinarias		

Garantía

Los productos de Ataller deben cumplir requisitos de alta calidad.

Por lo tanto, la compra de una Báscula de Cocina Adelgazante Ataller® viene con 1 año de garantía. Si tienes cualquier duda al respecto, siempre puedes contactar con nuestro correo electrónico: service@ataller.com and web: <https://www.ataller.com> para consultar nuestra última política. Las piezas de desgaste, las baterías, etc. no están cubiertas por la garantía.

Ataller®

Diet Kitchen Scale

Ataller

Shenzhen Guangdong

China 518000

<https://www.ataller.com>



info@ataller.com service@ataller.com



Version number: 2022001