

Diet Kitchen Scale • USER MANUAL

Diät küchenwaage • BEDIENTUNGSANLEITUNG

Balance de cuisine diététique • MANUEL D'UTILISATION

Báscula de cocina dietética • MANUAL DE USUARIO

GB 2 - 30

DE 31 - 60

FR 60 - 90

ES 90 - 132



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

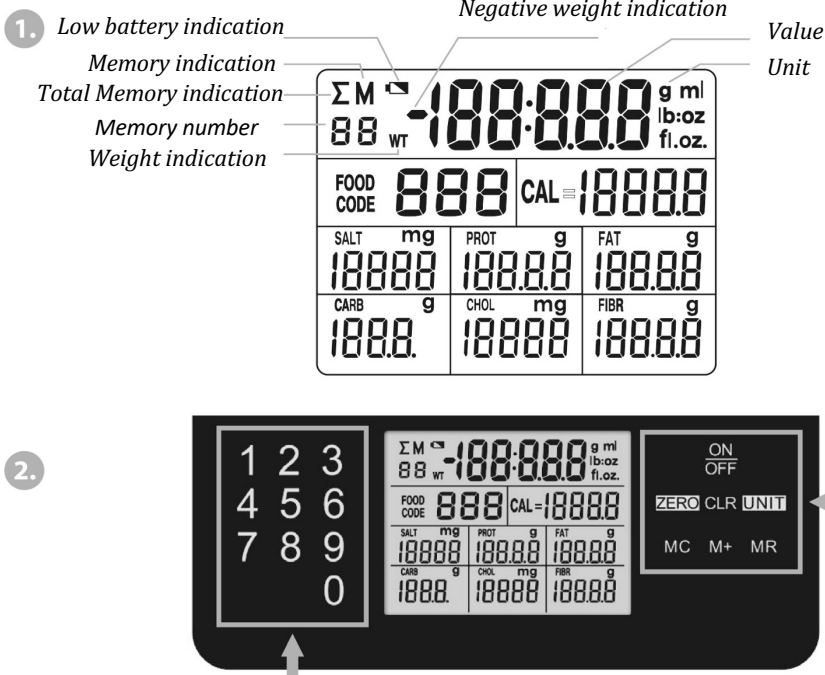
I. Introduction

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	5655
		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

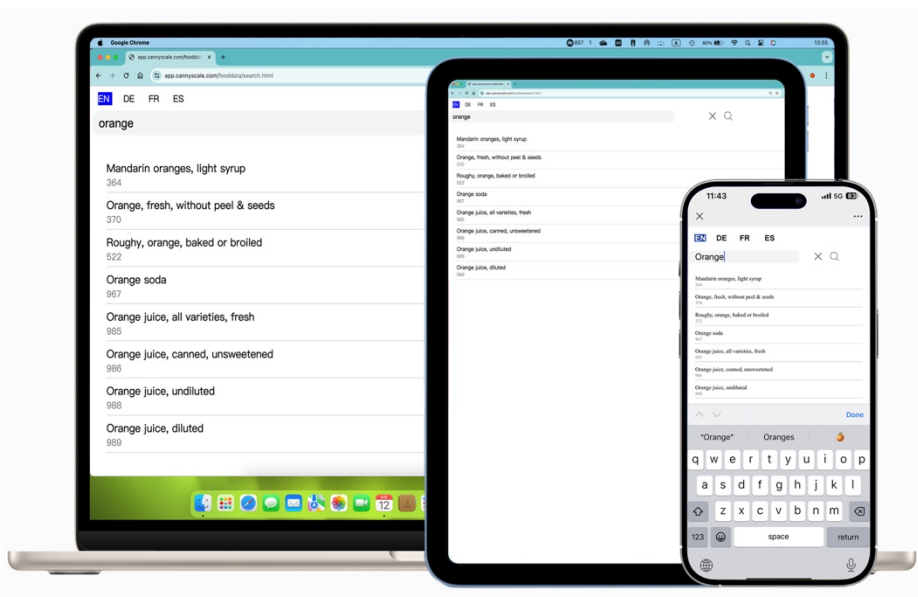
- *Do not rinse under fluent water and do not immerse in water.*
- *Use a wet towel and/or mild detergent to clean the scale.*
- *Do not use aggressive cleaning sponges or detergents and do not use aggressive fluids like benzoin or acetone.*
- *Protect your device from blows, humidity, dust, chemicals,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

Using Food Codes

1. 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.

2. Scan the QR code to enter the web page, enter food name in the input box to search for the food code, and use the touch button of the nutrition scale to enter the correct food code to display the nutritional content of the food.

3. Open <https://www.ataller.com> official website, click on Services>Food Code, enter the food you need to search for, find the code, and enter the Ataller Kitchen Nutrition Scale.



Scan for Food Code

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

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

Food Code			
Breads and Flour			
001	Bagels, plain	019	Rye bread, light
002	Bagels, cinnamon-raisin	021	Wheat bread, light
003	Bagels, egg	022	White bread
008	Cracked wheat bread	023	White bread, soft crumbs
009	Egg bread	024	White bread, light
010	French bread	025	Whole wheat bread
011	Indian fry bread (Naan)	026	Breadcrumbs, dry, grated, plain
012	Italian bread	027	Breadcrumbs, dry, grated, seasoned
013	Mixed grain bread	028	Bread stuffing, dry mix
014	Oatmeal bread	035	Cornbread, mix
015	Pita bread	036	Cornbread, recipe, 2% milk
016	Pumpnickel bread	037	Cornmeal, yellow, dry, whole grain
017	Raisin bread	038	Cornmeal, yellow, dry, regular
018	Rye bread	039	Cornstarch
		041	CROUTONS, seasoned
		045	Bread flour

046	<i>Buckwheat flour, whole groat</i>	097	<i>Oatmeal, plain, regular, quick or instant, nonfortified</i>
048	<i>Corn flour, masa</i>	099	<i>All Bran cereal</i>
049	<i>Self-rising flour</i>	100	<i>Apple cinnamon cereal</i>
050	<i>Wheat flour, all purpose</i>	101	<i>Apple jacks' cereal</i>
059	<i>Oat bran, uncooked</i>	102	<i>Basic 4 cereal</i>
073	<i>Rolls, dinner</i>	104	<i>Cheerios cereal</i>
074	<i>Rolls, hamburger, hotdog</i>	105	<i>Chex, corn cereal</i>
077	<i>Taco shell, baked</i>	106	<i>Chex, honey nut cereal</i>
081	<i>Tortilla wrap, corn</i>	107	<i>Chex, multi bran cereal</i>
082	<i>Tortilla wrap, flour</i>	108	<i>Chex, rice cereal</i>
093	<i>Bread, dinner roll, whole wheat</i>	109	<i>Chex, wheat cereal</i>
098	<i>Bread, roll, French</i>	110	<i>Cinnamon Life cereal</i>
103	<i>Garlic bread</i>	111	<i>Cocoa Krispies cereal</i>
267	<i>Flour, wheat whole grain</i>	112	<i>Cocoa puffs cereal</i>
Breakfast and Cereal		113	<i>Complete Wheat Bran flakes cereal</i>
029	<i>Breakfast bar, cereal crust, fruit filling, fat free</i>	114	<i>Cornflakes, General Mills, Total cereal</i>
030	<i>Granola bar, hard, plain</i>	115	<i>Cornflakes, Kellogg's</i>
031	<i>Granola bar, soft, chocolate chip</i>	116	<i>Corn Pops cereal</i>
032	<i>Granola bar, soft, raisin</i>	117	<i>Crispix cereal</i>
033	<i>Nutri grain cereal bar, fruit</i>	118	<i>Froot loops cereal</i>
043	<i>French toast, recipe, 2% milk, fried</i>	119	<i>Frosted flakes cereal</i>
044	<i>French toast, frozen</i>	120	<i>Frosted Mini Wheats cereal, regular or bite size</i>
091	<i>Cream of wheat, regular</i>	121	<i>Bread Sticks</i>
092	<i>Cream of wheat, quick</i>	122	<i>Golden Grahams cereal</i>
094	<i>Oatmeal, plain, instant, fortified</i>	123	<i>Honey Nut Cheerios cereal</i>
095	<i>Oatmeal, apples & cinnamon, instant</i>	124	<i>Honey Nut Clusters cereal</i>
096	<i>Oatmeal, maple & brown sugar, instant</i>	125	<i>Kix cereal</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>
<i>Pastry & Biscuits</i>		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>
042	<i>English muffin, plain</i>	080	<i>Toaster pastries, low fat</i>
047	<i>Cake flour</i>	083	<i>Waffles, plain, recipe</i>
053	<i>Muffins, blueberry, commercial</i>	084	<i>Waffles, plain, frozen, toasted</i>
054	<i>Muffins, blueberry, mix</i>	085	<i>Waffles, plain, low fat</i>
		087	<i>Banana cream pie</i>
		176	<i>Cheesecake, no bake, prep. from mix</i>
		221	<i>Croissants</i>

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
709	Cookie, butter, commercial	Pasta, Rice, Noodles...	
711	Chocolate chip cookie, commercial, low fat	005	Barley, cooked
712	Chocolate chip cookie commercial	034	Bulgur, cooked
		040	Couscous, cooked
		078	Tapioca, pearl, dry
		088	Corn Grits, white or yellow
		142	Macaroni pasta, cooked
		143	Noodles, chow mein, canned
		144	Noodles, egg, cooked

145	<i>Noodles, egg, spinach, cooked</i>	170	<i>Lima beans, baby, frozen, cooked, drained</i>
146	<i>Noodles, soba, cooked</i>	171	<i>Green beans (snap), raw, cooked, drained</i>
147	<i>Pasta, fresh-refrigerated, plain, cooked</i>	172	<i>Carrots, canned</i>
149	<i>Pasta, whole wheat, cooked</i>	173	<i>Green beans (snap), frozen, cooked, drained</i>
150	<i>Rice, noodles, cooked</i>	175	<i>Green beans (snap), canned, drained</i>
151	<i>Rice, brown, long grain, cooked</i>	177	<i>Beets, whole or slices, cooked, drained</i>
152	<i>Rice, white long grain, raw</i>	179	<i>Beets, canned, drained</i>
153	<i>Rice, white long grain, cooked</i>	181	<i>Beets, green, leaves & stems, cooked, drained</i>
154	<i>Rice, white long grain, instant</i>	183	<i>Broccoli, raw, spear</i>
155	<i>Rice, instant, raw</i>	185	<i>Broccoli, fresh, cooked, drained</i>
156	<i>Rice, instant, cooked</i>	186	<i>Broccoli, frozen, drained</i>
157	<i>Rice, wild, cooked</i>	187	<i>Broccoli, in cheese flavored sauce, frozen</i>
158	<i>Rice cake, brown rice, plain</i>	188	<i>Brussel sprouts, frozen, cooked, drained</i>
<i>Vegetables and Beans</i>		189	<i>Brussel sprouts, fresh, cooked, drained</i>
089	<i>Beans, pinto, canned</i>	190	<i>Cabbage, fresh, shredded</i>
159	<i>Alfalfa sprouts, raw</i>	191	<i>Cabbage, cooked</i>
160	<i>Artichokes, cooked, drained</i>	192	<i>Cabbage, Pak choi or Bok choy</i>
161	<i>Asparagus, raw, cooked, drained</i>	193	<i>Cabbage, Napa</i>
162	<i>Asparagus, frozen, cooked, drained</i>	194	<i>Cabbage, red, raw, shredded</i>
163	<i>Asparagus, canned, spears, drained</i>	195	<i>Cabbage, savoy, raw, shredded</i>
164	<i>Bamboo shoots, canned, drained</i>	197	<i>Carrots, fresh</i>
165	<i>Bean sprouts, raw</i>		
166	<i>Bean sprouts cooked, drained</i>		
167	<i>Black eye peas, raw, cooked, drained</i>		
168	<i>Black eye peas, frozen, cooked, drained</i>		
169	<i>Lima beans, frozen, cooked, drained</i>		

198	<i>Carrots, baby</i>	234	<i>Leeks, cooked, drained</i>
199	<i>Carrots, fresh, cooked, drained</i>	235	<i>Lettuce, fresh</i>
200	<i>Carrots, frozen, cooked, drained</i>	236	<i>Crisphead, iceberg, leaf</i>
201	<i>Cauliflower, fresh</i>	237	<i>Crisphead, iceberg, shredded</i>
202	<i>Cauliflower, fresh, cooked, drained</i>	238	<i>Looseleaf, leaf</i>
203	<i>Cauliflower, frozen, cooked, drained</i>	239	<i>Looseleaf, pieces, shredded</i>
204	<i>Celery, fresh</i>	240	<i>Romaine lettuce, inner leaf</i>
206	<i>Celery, cooked</i>	241	<i>Romaine lettuce, shredded</i>
207	<i>Chives, fresh</i>	242	<i>Mushrooms, fresh</i>
208	<i>Cilantro, fresh</i>	243	<i>Mushrooms, cooked, drained</i>
209	<i>Chard, Swiss, fresh</i>	244	<i>Mushrooms, canned, drained</i>
211	<i>Collards, fresh, cooked, drained</i>	245	<i>Mushrooms, Shitake, cooked</i>
212	<i>Collards, frozen, cooked, drained</i>	246	<i>Mushroom, Shitake, dried</i>
213	<i>Corn, fresh, kernels on the cob</i>	247	<i>Mustard greens, cooked, drained</i>
214	<i>Corn, frozen, kernels on the cob</i>	248	<i>Okra, raw, cooked, drained</i>
215	<i>Corn, kernels, fresh</i>	249	<i>Okra, frozen, cooked, drained</i>
217	<i>Corn, whole kernel, canned</i>	250	<i>Onion, fresh</i>
219	<i>Cucumber, peeled</i>	251	<i>Onion, fresh, cooked, drained</i>
220	<i>Cucumber, unpeeled</i>	252	<i>Onion, dehydrated flakes</i>
222	<i>Dill weed, fresh</i>	253	<i>Onion, Spring, fresh</i>
223	<i>Eggplant, cooked, drained</i>	254	<i>Parsley, fresh</i>
224	<i>Endive, curly, Escarole, fresh</i>	255	<i>Parsnips, cooked, drained</i>
225	<i>Garlic, raw</i>	256	<i>Peas, sugar snap, fresh, cooked, drained</i>
227	<i>Ginger root, raw</i>		<i>Peas, sugar snap, frozen, cooked, drained</i>
228	<i>Fennel, bulb, raw</i>	257	<i>Peas, green, canned, drained</i>
229	<i>Hearts of palm, canned</i>	258	<i>Peas, green, frozen, cooked, drained</i>
230	<i>Jerusalem artichoke, fresh</i>	260	<i>Peppers, banana, fresh</i>
231	<i>Kale, fresh, cooked, drained</i>	261	<i>Chili pepper, fresh, green or red</i>
232	<i>Kale, frozen, cooked, drained</i>		
233	<i>Kohlrabi, cooked, drained</i>		

263	<i>Jalapenos peppers, canned</i>	543	<i>Beans, Lima, dry, cooked, large</i>
264	<i>Bell pepper, green or red, fresh</i>	544	<i>Pea, navy, dry, cooked</i>
266	<i>Bell pepper, green or red, cooked, drained</i>	545	<i>Beans, Pinto, dry, cooked</i>
268	<i>Pimento, canned</i>	546	<i>Beans, baked, plain or vegetarian, canned</i>
269	<i>Pickles, cucumber, dill</i>	547	<i>Black eye peas, dry, cooked</i>
270	<i>Pickles, relish, sweet</i>	548	<i>Peas, Black eye, canned</i>
288	<i>Pumpkin, cooked, mashed</i>	549	<i>Beans, Kidney, red, canned</i>
289	<i>Pumpkin, canned</i>	551	<i>Beans, white, canned</i>
290	<i>Radishes, raw</i>	557	<i>Chickpeas, dry, cooked</i>
291	<i>Rutabagas, cooked, drained</i>	558	<i>Chickpeas, canned</i>
292	<i>Sauerkraut, canned</i>	563	<i>Lentils, dry, cooked</i>
295	<i>Shallots, fresh</i>	581	<i>Soybeans, dry, cooked</i>
296	<i>Soybeans, green, cooked, drained</i>	952	<i>Jicama, raw</i>
297	<i>Spinach, fresh</i>	Potato and Co...	
298	<i>Spinach, fresh, cooked, drained</i>	086	<i>Baked potato, with cheese, fast food</i>
299	<i>Spinach, frozen, cooked, drained</i>	178	<i>Chips, baked</i>
300	<i>Spinach, canned, drained</i>	218	<i>Crisps Potato, plain</i>
317	<i>Turnips, cooked, cubed</i>	271	<i>Potato, baked with skin</i>
318	<i>Turnip greens, fresh, cooked, drained</i>	272	<i>Potato, baked, flesh only</i>
319	<i>Turnip greens, frozen, cooked, drained</i>	273	<i>Potato, baked, skin only</i>
321	<i>Vegetables, mixed, canned, drained</i>	274	<i>Potato, peeled after boiling</i>
322	<i>Vegetables, mixed, frozen, cooked, drained</i>	275	<i>Potato, peeled before boiling</i>
323	<i>Waterchestnuts, canned</i>	276	<i>Potato au gratin, dry mix, prep.w. butter</i>
540	<i>Beans, black, dry, cooked</i>	277	<i>Potato au gratin, homemade, prep w. butter</i>
541	<i>Beans, Great Northern, dry cooked</i>	278	<i>French fries, frozen, oven heated</i>
542	<i>Kidney beans, red, dry, cooked</i>	279	<i>Hashed browns, frozen</i>
		280	<i>Hashed browns, home made</i>

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

347	<i>Cranberries, dried, sweetened</i>	378	<i>Pears, canned, heavy syrup</i>
348	<i>Currants, dried</i>	379	<i>Pears, canned, juice pack</i>
349	<i>Dates, without pits</i>	380	<i>Pineapple, fresh, diced</i>
350	<i>Figs, dried</i>	381	<i>Pineapple, canned, chunks / crushed, heavy syrup</i>
351	<i>Fruit cocktail, canned, heavy syrup</i>	382	<i>Pineapple, canned, slices, heavy syrup</i>
352	<i>Fruit cocktail, canned, juice pack</i>	383	<i>Pineapple, canned, slices/chunks/crushed, juice pack</i>
353	<i>Grapefruit, fresh without peel, pink or red</i>	384	<i>Pineapple, canned, slices, juice pack</i>
354	<i>Grapefruit, fresh without peel, white</i>	385	<i>Plantain, without peel, fresh</i>
355	<i>Grapefruit, canned, light syrup</i>	387	<i>Plums, fresh</i>
356	<i>Grapes, seedless, fresh</i>	388	<i>Prunes, dried, pitted, uncooked</i>
357	<i>Kiwi fruit, fresh, without skin</i>	389	<i>Prunes, stewed, unsweetened</i>
358	<i>Lemons, fresh, without skin</i>	390	<i>Raisins, seedless</i>
359	<i>Mandarin oranges, light syrup</i>	392	<i>Raspberries, fresh</i>
364	<i>Mangos, fresh, without skin & pit</i>	393	<i>Raspberries, frozen, sweetened, thawed</i>
365	<i>Melon, Cantaloupe, wedge without rind</i>	394	<i>Rhubarb, frozen, cooked with sugar</i>
367	<i>Melon, Honeydew, wedge without rind</i>	396	<i>Strawberries, fresh, large</i>
368	<i>Nectarines, fresh</i>	397	<i>Strawberries, fresh, medium</i>
369	<i>Orange, fresh, without peel & seeds</i>	398	<i>Strawberries, frozen, sweetened, thawed</i>
370	<i>Olives, green, pickled</i>	399	<i>Tangerines mandarine, fresh, without peels & seeds</i>
371	<i>Olives, black, canned, ripe</i>	400	<i>Watermelon, fresh, wedge</i>
372	<i>Papayas, fresh</i>	790	<i>Pomegranate, fresh</i>
373	<i>Peaches, fresh</i>	797	<i>Rhubarb, frozen, cooked with sugar</i>
374	<i>Peaches, canned, heavy syrup</i>	966	<i>Plantains, cooked</i>
375	<i>Peaches, canned, juice pack</i>	945	<i>Clementine</i>
376	<i>Peaches, dried</i>		
377	<i>Pears, fresh</i>		

Meat, Fish			
020	Anchovy Fish, canned in oil	425	Lamb, leg, roasted, lean & fat
401	Beef, bottom round, cooked, lean & fat	426	Chicken, meat & skin, fried, batter
402	Beef, bottom round, cooked, lean	427	Chicken, meat & skin, fried, flour
403	Beef, braised (brisket) or pot roast, lean & fat	428	Chicken, meat & skin, roasted
404	Beef, braised or pot roast, lean	429	Chicken, breast, meat only, fried
405	Beef, canned, corned	430	Chicken, breast, meat only, grilled
406	Beef, Eye of round, lean & fat	431	Chicken, dark meat, meat only, fried
407	Beef, Eye of round, lean	432	Chicken, dark meat, meat only, roasted
408	Beef, ground, 85%, grilled	433	Chicken, drumstick, meat & skin, fried, batter
409	Beef, ground, grilled 80%	434	Chicken, drumstick, meat & skin, fried, flour
410	Beef, ground, 73%, grilled	435	Chicken giblets, simmered
411	Beef, jerky	436	Chicken, light meat, meat only, fried
412	Beef, liver, fried	437	Chicken, light meat, meat only, roasted
413	Beef, rib roast, oven cooked, lean & fat	438	Chicken, thigh, meat & skin, fried, batter
414	Beef, rib roast, oven cooked, lean	439	Chicken, thigh, meat & skin, fried, flour
415	Beef, sirloin steak, grilled, lean & fat	440	Chicken, wing, meat & skin, fried, batter
416	Beef, steak, sirloin, grilled, lean	441	Chicken, wing, meat & skin, fried, flour
417	Lamb, ground, cooked, grilled	442	Chicken, canned, meat only, with broth
418	Beef, steak, T-bone, grilled, lean	443	Chicken, Cornish game hens, meat & skin, roasted
419	Beef, steak, tenderloin, grilled, lean	444	Chicken, liver, simmered
420	Beef, steak, porterhouse, grilled, lean		
421	Lamb, chops, cooked, lean & fat		
422	Lamb, chops, cooked, lean		
423	Lamb, loin, grilled, lean & fat		
424	Lamb, loin grilled, lean		

445	<i>Chicken, Rotisserie, light meat, meat only, roasted</i>	467	<i>Pork, ribs, back ribs, lean & fat, cooked,</i>
446	<i>Duck, meat & skin, roasted</i>	468	<i>Pork, ribs, spareribs, lean & fat, cooked, braised</i>
447	<i>Duck, meat only, roasted</i>	469	<i>Pork, sausage, cooked, link</i>
448	<i>Duck, Pekin, breast, meat & skin, boneless, roasted</i>	470	<i>Pork, sausage, cooked, patty</i>
449	<i>Goose, meat & skin, roasted</i>	471	<i>Pork tenderloin, grilled, lean</i>
450	<i>Goose, meat only, roasted</i>	472	<i>Veal, cutlet, braised, lean & fat</i>
451	<i>Goose liver pate</i>	473	<i>Veal, cutlet, breaded, cooked, lean & fat</i>
452	<i>Turkey, breast, meat & skin, roasted</i>	474	<i>Venison, loin, cooked, broiled, lean</i>
453	<i>Turkey, dark meat, meat & skin, roasted</i>	475	<i>Venison, top round, cooked, broiled, lean</i>
454	<i>Turkey, giblets, simmered</i>	476	<i>Bologna, beef</i>
455	<i>Turkey, ground, cooked</i>	477	<i>Bologna, beef and pork</i>
456	<i>Turkey, light & dark meat, diced, seasoned</i>	478	<i>Bologna, turkey</i>
457	<i>Turkey, light meat, meat & skin, roasted</i>	479	<i>Bratwurst, beef & pork, smoked</i>
458	<i>Turkey, light meat, meat only, roasted</i>	480	<i>Bratwurst, pork, cooked</i>
459	<i>Turkey, patties, breaded or battered, fried</i>	481	<i>Braunschweiger (liver sausage, pork)</i>
460	<i>Pork, bacon, cured, cooked</i>	482	<i>Chorizo, beef & pork</i>
461	<i>Pork, bacon, Canadian, cured, cooked</i>	483	<i>Dried beef, cured</i>
462	<i>Ham, canned</i>	484	<i>Ham, cooked, regular</i>
463	<i>Ham, fresh, cooked, lean & fat</i>	485	<i>Ham, cooked, extra lean</i>
464	<i>Ham, cured, lean & fat</i>	486	<i>Ham, honey, smoked, cooked</i>
465	<i>Ham, leg, roasted piece, lean & fat</i>	487	<i>Hot dog / Frankfurter, beef</i>
466	<i>Pork, rib roast, lean & fat</i>	488	<i>Hot dog / Frankfurter, beef & pork</i>
		489	<i>Pastrami, beef, cured</i>
		490	<i>Pepperoni, pork, beef</i>
		491	<i>Salami, beef & pork, cooked</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>
509	<i>Fish stick & portion, breaded, frozen, preheated</i>	536	<i>Tuna canned, drained solids, water pack, solid white</i>
510	<i>Flounder or Sole, baked or broiled</i>	537	<i>Tuna salad, light tuna in oil, pickle relish, mayo</i>
511	<i>Haddock, baked or broiled</i>	538	<i>Walleye, Pike</i>
512	<i>Halibut, baked or broiled</i>	784	<i>Lard</i>
513	<i>Herring, pickled</i>	794	<i>Pork steak, cooked, grilled</i>
514	<i>Lobster, steamed</i>	925	<i>Bacon bits</i>
515	<i>Mackerel, cooked</i>	Nuts	
516	<i>Mussels, steamed</i>	539	<i>Nuts, almonds, shelled</i>
517	<i>Ocean perch, cooked</i>		
518	<i>Oyster, raw meat only</i>		
519	<i>Oyster, breaded, fried</i>		

552	<i>Nuts, Brazil, shelled</i>	995	<i>Almonds Nuts</i>
554	<i>Cashews, salted, dry roasted</i>	Tofu and Eggs	
555	<i>Nuts, cashews, salted, oil roasted</i>	573	<i>Egg, whole, fried</i>
556	<i>Chestnuts, European, roasted, shelled</i>	584	<i>Tofu, firm</i>
559	<i>Coconut, raw, shredded, not packed</i>	585	<i>Tofu, soft</i>
560	<i>Coconut, raw, shredded, dried, sweetened</i>	589	<i>Egg, whole, fresh</i>
561	<i>Hazelnuts, chopped</i>	590	<i>Egg, white, fresh</i>
564	<i>Macadamia nuts, dry roasted, salted</i>	591	<i>Egg, yolk, fresh</i>
565	<i>Peanuts, dry roasted</i>	592	<i>Egg, hard boiled</i>
566	<i>Peanuts, oil roasted</i>	593	<i>Egg, poached with salt</i>
567	<i>Peanuts, dry roasted, salted</i>	594	<i>Egg, scrambled, margarine, whole milk, salt</i>
568	<i>Peanuts, dry roasted, unsalted</i>	595	<i>Egg, substitute, liquid</i>
569	<i>Peanuts, oil roasted, salted</i>	596	<i>Egg omelet, plain</i>
570	<i>Peanut butter, regular, smooth</i>	Cheese, Milk & Dairy	
571	<i>Peanut butter, regular, chunk</i>	148	<i>Brie, cheese</i>
572	<i>Peanut butter, reduced fat, smooth</i>	174	<i>Cheese, Provolone</i>
574	<i>Pecans, halves</i>	293	<i>Ice Cream Strawberry</i>
575	<i>Pine nuts, shelled</i>	597	<i>Blue cheese</i>
576	<i>Pistachio nuts, dry roasted, salt, shelled</i>	598	<i>Camembert cheese</i>
577	<i>Pumpkin seeds, roasted, salt</i>	599	<i>Cheddar cheese</i>
579	<i>Sesame seeds</i>	600	<i>Cheddar cheese, low fat</i>
583	<i>Soy nuts, dry roasted</i>	601	<i>Cheese, cottage, large or small curd</i>
586	<i>Sunflower seeds, dry roasted, salt</i>	602	<i>Cheese, cottage, creamed with fruit</i>
588	<i>Walnuts, chopped</i>	603	<i>Cheese, cottage, low fat (2%)</i>
732	<i>Mixed nuts with peanuts, oil roasted, salted</i>	604	<i>Cheese, cottage, low fat (1%)</i>
		605	<i>Cheese, cottage, non-fat</i>
		606	<i>Cream cheese, regular</i>
		607	<i>Cream cheese, low fat</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>
623	<i>Cheese, American, pasteurized process, fat free</i>	651	<i>Condensed milk, sweetened, canned</i>
624	<i>Cheese, Swiss, pasteurized process</i>	652	<i>Milk, evaporated, canned, whole milk</i>
625	<i>Cream, Half and half</i>	653	<i>Milk, evaporated, canned, skimmed milk</i>
626	<i>Cream, coffee</i>	654	<i>Meatballs with pasta sauce, canned</i>
627	<i>Whipping cream, unwhipped</i>	655	<i>Chocolate milk, commercial</i>
628	<i>Whipping cream, unwhipped, low fat</i>	656	<i>Chocolate milk, reduced fat, commercial</i>
629	<i>Sour cream, regular</i>	657	<i>Chocolate milk, commercial, low fat</i>
630	<i>Sour cream, low fat</i>	658	<i>Eggnog</i>
631	<i>Sour cream, fat free</i>	659	<i>Milk shake, thick, chocolate</i>
633	<i>Cream, powdered</i>	660	<i>Milk shake, thick, vanilla</i>
634	<i>Cream, powdered with whole milk</i>	661	<i>Yogurt & juice blend</i>
635	<i>Cream, pressurized</i>	662	<i>Yoghurt, fruit flavored, low fat</i>
636	<i>Cream product, whipped topping, frozen</i>	663	<i>Yoghurt, plain, low fat</i>
		664	<i>Yoghurt, fruit flavored, non- fat</i>

665	<i>Yoghurt, plain, nonfat</i>	869	<i>Shake, vanilla, fast food</i>
666	<i>Yoghurt, plain, regular</i>	947	<i>Whipped cream topping, pressurized</i>
667	<i>Yoghurt, vanilla or lemon, low fat</i>	946	<i>String cheese</i>
735	<i>Pudding, chocolate, dry mix w. 2% milk, instant</i>	Sweets	
736	<i>Pudding, chocolate, dry mix w 2% milk, cooked</i>	180	<i>Chocolate, bar, white</i>
737	<i>Pudding, vanilla, dry mix w. 2% milk, instant</i>	184	<i>Cones, ice cream</i>
738	<i>Pudding, vanilla, dry mix w 2% milk, cooked</i>	366	<i>Maraschino Cherries, canned, drained</i>
739	<i>Pudding, chocolate, ready to eat, regular</i>	688	<i>Gummy bears</i>
740	<i>Pudding, rice, ready to eat, regular</i>	689	<i>Hard candy</i>
741	<i>Pudding, tapioca, ready to eat, regular</i>	690	<i>Jellybeans</i>
742	<i>Pudding, vanilla, ready to eat, regular</i>	691	<i>Marshmallows, miniature</i>
743	<i>Pudding, chocolate, ready to eat, fat free</i>	692	<i>Marshmallows, regular</i>
744	<i>Pudding, tapioca, ready to eat, fat free</i>	693	<i>M&M's, peanut (M&M Mars)</i>
745	<i>Pudding, vanilla, ready to eat, fat free</i>	694	<i>M&M's, plain (M&M Mars)</i>
776	<i>Italian ice cream, restaurant prepared</i>	695	<i>Milky way (M&M Mars)</i>
782	<i>Butter, salted</i>	696	<i>Reese's peanut butter cup (Hershey)</i>
783	<i>Butter, unsalted</i>	697	<i>Snickers bar</i>
853	<i>Ice cream, vanilla, soft serve, cone, fast food</i>	698	<i>Caramel, plain</i>
868	<i>Shake, chocolate, fast food</i>	699	<i>Caramel, chocolate flavored roll</i>
		700	<i>Chocolate bar, milk, plain</i>
		701	<i>Chocolate bar, milk, with almonds</i>
		702	<i>Chocolate bar, milk, with peanuts, Mr. Goodbar</i>
		703	<i>Mixed nuts with peanuts, dry roasted, salted</i>
		704	<i>Chocolate chips, semi-sweet</i>
		705	<i>Chocolate chips, white</i>

706	<i>Chocolate coated peanuts</i>	725	<i>Cheese cracker</i>
707	<i>Chocolate coated raisins</i>	726	<i>Graham cracker, plain</i>
708	<i>Chocolate bar, Special dark, sweet (Hershey)</i>	727	<i>Graham, crackers, crushed</i>
748	<i>Popcorn, air popped, unsalted</i>	728	<i>Melba toast, plain</i>
749	<i>Popcorn, oil popped, salted</i>	729	<i>Rye wafer, whole grain, plain</i>
750	<i>Popcorn, caramel, peanuts</i>	730	<i>Saltine cracker, square</i>
751	<i>Popcorn, cheese flavor</i>	731	<i>Standard cracker, round or bite sized</i>
767	<i>Chocolate flavored syrup, thin</i>	733	<i>Wheat thins crackers</i>
768	<i>Chocolate flavored syrup, fudge type</i>	734	<i>Whole wheat crackers</i>
774	<i>Bar, fruit & juice, frozen</i>	746	<i>Chex mix</i>
775	<i>Ice pop</i>	747	<i>Corn chips, plain</i>
777	<i>Gelatin, dessert powder & water, regular</i>	756	<i>Pretzels, stick</i>
778	<i>Gelatin, dessert powder & water, low fat</i>	757	<i>Pretzels, twisted</i>
780	<i>Jams</i>	758	<i>Rice Krispies treat / bar, square</i>
792	<i>Toaster pastry, pop tarts, frosted</i>	759	<i>Tortilla chips, plain, regular</i>
793	<i>Toaster pastry, pop tarts, fruit</i>	760	<i>Tortilla chips, baked</i>
854	<i>Sundae, hot fudge, fast food</i>	761	<i>Tortilla chips, nacho, regular</i>
933	<i>Chocolate, baking, unsweetened, solid</i>	762	<i>Tortilla chips, nacho, low fat</i>
934	<i>Chocolate, baking, unsweetened, liquid</i>	Basics	
936	<i>Cocoa powder, unsweetened</i>	182	<i>Coconut cream</i>
943	<i>Nutella hazelnut spread</i>	314	<i>Tomato, paste, canned</i>
Crackers & Appetizers		580	<i>Soy, Miso</i>
052	<i>Matzo cracker, plain</i>	763	<i>Brown sugar</i>
205	<i>Crackers, with cheese filling</i>	765	<i>White sugar, granulated</i>
		769	<i>Corn syrup, light</i>
		770	<i>Maple syrup</i>
		771	<i>Molasses syrup</i>
		779	<i>Honey</i>
		785	<i>Margarine, regular (80% fat)</i>

787	Margarine, spread (60% fat)	553	Mayo type salad dressing, Miracle whip, light
789	Margarine, spread (40%)	587	Tahini
791	Canola oil	798	Salad dressing, Thousand Island, fat free
882	Beef broth, bouillon, condensed, prep. w. water	799	Blue cheese dressing, regular
896	Chicken broth, ready to serve, low fat, low salt	800	Blue cheese dressing, low fat
903	Beef bouillon, dry mix, unprepared	801	Caesar dressing, regular
908	Beef stock, home prepared	802	Caesar dressing, low fat
909	Chicken stock, home prepared	803	Coleslaw dressing
910	Fish stock, home prepared	804	French dressing, regular
926	Baking powder, sodium aluminum sulfate	805	French dressing, low fat
929	Baking soda	806	Italian dressing, regular
927	Shortening, all purpose	807	Italian dressing, low fat
931	Celery seed	808	Mayonnaise, regular
932	Chili powder	809	Mayonnaise, light (cholesterol free)
935	Cinnamon	810	Mayonnaise, fat free
948	Vanilla extract	811	Ranch dressing, regular
949	Vinegar, cider	812	Ranch dressing, low fat
950	Vinegar, distilled	813	Ranch dressing, fat free
951	Yeast, dry, active	814	Russian dressing, regular
Sauce & Dressing		815	Russian dressing, low fat
294	Italian salad dressing, fat free	816	Thousand Island dressing, regular
315	Tomato, sauce, canned	817	Thousand Island dressing, low fat
348	Cranberry sauce, sweetened, canned	828	Salad dressing, ranch, fat free
550	Mayo type salad dressing, Miracle whip, regular	911	Barbecue sauce
		912	Cheese sauce, ready to serve
		913	Enchilada sauce, ready to serve
		914	Nacho cheese sauce, ready to serve
		915	Salsa

916	<i>Soy sauce</i>	818	<i>Alfredo egg noodles</i>
917	<i>Spaghetti sauce</i>	819	<i>Macaroni, beef, frozen, Healthy choice</i>
918	<i>Sweet 'n sour sauce</i>	820	<i>Ravioli, tomato & meat sauce, canned</i>
919	<i>Teriyaki sauce</i>	821	<i>Beef stew, canned</i>
920	<i>Worcestershire sauce</i>	822	<i>Chicken pot pie, frozen</i>
921	<i>Beef gravy, canned</i>	823	<i>Chili con carne with beans, canned</i>
922	<i>Chicken gravy, canned</i>	824	<i>Corn dog, frozen</i>
923	<i>Mushroom gravy, canned</i>	825	<i>Ham cheese stuffed sandwich, frozen</i>
924	<i>Turkey gravy, canned</i>	826	<i>Lasagna with meat & sauce</i>
930	<i>Ketchup</i>	827	<i>Lasagna, vegetable</i>
942	<i>Mustard, prepared, yellow</i>	830	<i>Vegetarian burger patty, frozen, Morningstar farms</i>
Meal & Cooked preparation		831	<i>Mexican rice, side dish, dry mix</i>
051	<i>Asparagus Soup, condensed, canned prep. w. milk</i>	832	<i>Pork and beans with tomato sauce, canned</i>
210	<i>Coleslaw, home made</i>	833	<i>Salisbury steak entrée, frozen</i>
216	<i>Corn, cream style, canned</i>	834	<i>Spaghetti Bolognese, frozen, Healthy Choice</i>
226	<i>Grape leaves, canned</i>	835	<i>Spinach souffle, home-prepared</i>
262	<i>Enchilada beef with cheese, fast food</i>	836	<i>Tortellini, pasta with cheese filling, frozen</i>
506	<i>Crab, cake, egg, onion, margarine, fried</i>	837	<i>Breakfast Sandwich, egg & sausage, fast food</i>
562	<i>Hummus, commercial</i>	841	<i>Burrito, beans & cheese, fast food</i>
578	<i>Refried beans, canned</i>	842	<i>Burrito, beans & meat, fast food</i>
632	<i>Dill dip</i>	843	<i>Cheeseburger, double, lettuce, tomato, mayo, fast food</i>
650	<i>Meatballs with pasta sauce, frozen</i>		
764	<i>Nachos with cheese, fast food</i>		
786	<i>Pepperoni pizza, frozen, cooked</i>		
788	<i>Pizza, meat and vegetable, frozen, cooked</i>		
829	<i>Mozzarella cheese sticks</i>		

844	<i>Cheeseburger, single, lettuce, tomato, mayo, fast food</i>	867	<i>Salad, chicken, no dressing, fast food</i>
845	<i>Cheeseburger, double, plain, fast food</i>	870	<i>Shrimp, breaded, fried, fast food</i>
846	<i>Cheeseburger, double, 3-piece bun, plain, fast food</i>	871	<i>Sub sandwich, oil & vinegar, cheese, salami, ham, vegetable, fast food</i>
847	<i>Cheeseburger, single, plain</i>	872	<i>Sub sandwich, roast beef, mayo, vegetable, fast-food</i>
848	<i>Cheeseburger, single, large, lettuce, tomato, mayo, large, fast food</i>	873	<i>Sub sandwich, tuna salad, mayo, lettuce, fast food</i>
849	<i>Chicken fillet (breaded & fried) sandwich, plain, fast food</i>	874	<i>Taco, beef</i>
850	<i>Chicken nuggets, boneless (breaded & fried), plain, fast food</i>	875	<i>Broccoli-cheese soup, condensed, prep. w. whole milk</i>
851	<i>Chili con carne, fast food</i>	876	<i>Cheddar cheese soup, condensed, prep. w. whole milk</i>
852	<i>Coleslaw, fast food</i>	877	<i>Clam chowder soup, New England, condensed, prep. w. whole milk</i>
855	<i>Fish (breaded & fried) sandwich, tartar sauce, cheese, fast food</i>	878	<i>Cream of Celery soup, condensed, prep. w. whole milk</i>
857	<i>Hamburger, double, regular, lettuce, tomato, mayo, fast food</i>	879	<i>Cream of chicken soup, condensed, prep. w. whole milk</i>
858	<i>Hamburger, single, regular, lettuce, tomato, mayo, fast food</i>	880	<i>Cream of mushroom soup, condensed, prep. w. whole milk</i>
859	<i>Hamburger, double, large, lettuce, tomato, mayo, fast food</i>	881	<i>Tomato soup, condensed, prep. w. whole milk</i>
860	<i>Hamburger, single, large, lettuce, tomato, mayo, fast food</i>	883	<i>Beef noodle soup, condensed, prep. w. water</i>
861	<i>Hot dog, plain, fast food</i>	884	<i>Chicken noodle soup, condensed, prep. w. water</i>
862	<i>Hot dog, chili, fast food</i>	885	<i>Clam chowder soup, Manhattan, condensed, prep. w. water</i>
864	<i>Onion rings, breaded, fried, fast food</i>		
865	<i>Pizza, cheese, fast food</i>		
866	<i>Pizza, pepperoni, fast food</i>		

886	<i>Cream of chicken soup, condensed, prep. w. water</i>	904	<i>Onion soup, dry mix, unprepared</i>
887	<i>Cream of mushroom soup, condensed, prep. w. water</i>	905	<i>Ramen noodle soup, chicken flavor, dry mix, unprepared</i>
888	<i>Minestrone soup, condensed, prep. w. water</i>	906	<i>Chicken noodle soup, dry mix, prep. w. water</i>
889	<i>Pea soup, condensed, prep. w. water</i>	907	<i>Onion soup, dry mix, prep. w. water</i>
890	<i>Tomato soup, condensed, prep. w. water</i>	928	<i>Sub sandwich, cold cuts</i>
891	<i>Vegetable beef soup, condensed, prep. w. water</i>	937	<i>Beef, ground, crumbles, 80%, cooked, pan-browned</i>
892	<i>Vegetable soup, condensed, prep. w. water</i>	938	<i>Beef, ground, crumbles, 85%, cooked, pan-browned</i>
893	<i>Chicken noodle soup, ready to serve, chunky</i>	939	<i>Beef, ground, crumbles, 75%, cooked, pan-browned</i>
894	<i>Chicken, vegetable soup, ready to serve, chunky</i>	940	<i>Horseradish, prepared</i>
895	<i>Vegetable, beef soup, ready to serve, chunky</i>	941	<i>French fried onions</i>
897	<i>Chicken noodle soup, ready to serve, low fat, low salt</i>	944	<i>Guacamole</i>
898	<i>Chicken, rice, vegetable soup, ready to serve, low fat, low salt</i>	965	<i>Sweet & sour chicken, canned</i>
899	<i>Clam chowder, New England, ready to serve, low fat, low salt</i>	977	<i>Baked beans, canned</i>
900	<i>Lentil soup, ready to serve, low fat, low salt</i>	Drinks	
901	<i>Minestrone soup, ready to serve, low fat, low salt</i>	196	<i>Carrot juice, canned</i>
902	<i>Vegetable soup, ready to serve, low fat, low salt</i>	313	<i>Tomato juice, canned, salt</i>
		320	<i>Vegetable juice, cocktail, canned</i>
		360	<i>Lemon juice, fresh</i>
		361	<i>Lemon juice, canned or bottled, unsweetened</i>
		362	<i>Lime juice, fresh</i>
		363	<i>Lime juice, canned, unsweetened</i>
		386	<i>Pineapple juice, unsweetened, canned</i>
		391	<i>Prune juice, canned or bottled</i>

953	<i>Beer, regular</i>	980	<i>Grapefruit juice, concentrate, frozen, unsweetened, undiluted</i>
954	<i>Beer, light</i>	981	<i>Grapefruit juice, concentrate, frozen, unsweetened, diluted</i>
955	<i>Gin, rum, shooters, tequila, vodka, whisky (40°)</i>	982	<i>Grape juice, canned or bottled</i>
956	<i>Liquor (55°)</i>	983	<i>Grape juice, concentrate, frozen, sweetened, undiluted</i>
957	<i>Wine, red</i>	984	<i>Grape juice, concentrate, frozen, sweetened, diluted</i>
958	<i>Wine, rose/blush</i>	985	<i>Orange juice, all varieties, fresh</i>
959	<i>Wine, white</i>	986	<i>Orange juice, canned, unsweetened</i>
960	<i>Cola</i>	988	<i>Orange juice, undiluted</i>
961	<i>Cola, diet</i>	989	<i>Orange juice, diluted</i>
962	<i>Ginger ale</i>	990	<i>Cranberry juice cocktail</i>
963	<i>Grape soda</i>	991	<i>Fruit punch drink</i>
964	<i>Lemon lime soda</i>	992	<i>Grape drink</i>
967	<i>Orange soda</i>	993	<i>Lemonade, concentrate, frozen prepared</i>
968	<i>Root beer soda</i>	994	<i>Lemonade, powder, prepared regular with water</i>
969	<i>Chocolate powder mix</i>	996	<i>Herb tea</i>
970	<i>Coffee, brewed</i>	997	<i>Tea, instant, powder, prepared, unsweetened</i>
971	<i>Coffee, espresso</i>	998	<i>Tea, lemon flavor, sweetened</i>
973	<i>Apple juice, bottled or canned</i>	999	<i>Tea, lemon flavor, sweetened with sweetener</i>
974	<i>Apple juice, concentrate, frozen, undiluted</i>		
975	<i>Apple juice, frozen, concentrate, diluted</i>		
976	<i>Grapefruit juice, pink or white, fresh</i>		
978	<i>Grapefruit juice, canned, unsweetened</i>		
979	<i>Grapefruit juice, canned, sweetened</i>		

Index

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

Warranty

Ataller warrants all products to be of the highest quality in material, craftsmanship, and service, effective from the date of purchase to the end of the 2-year warranty period.



Customer Support

Email: service@ataller.com

<https://www.ataller.com>

**Please have your invoice and order ID ready before contacting Customer Support.*

Inhalt

I. Einleitung

II. Your Ataller® Diät-Küchenwaage

<i>Display & Funktionen</i>	3
<i>Spezifikationen</i>	3
<i>Funktionstasten</i>	3
<i>Inhalt festlegen</i>	4

III. Setup & Bedienungsfunktionen

<i>Batterie wechseln</i>	4
<i>Inbetriebnahme</i>	4
<i>Maßeinheiten wechseln</i>	5
<i>Nahrungsmittel wiegen</i>	5
<i>Die Zero-Funktion</i>	5
<i>Nährwertinformationen anzeigen</i>	6
<i>Nährwertinformationen speichern</i>	6
<i>Nährwertinformationen abrufen</i>	7
<i>Nährwertinformationen löschen</i>	7

IV. Sonstiges

<i>Wichtige Zusatzinformation</i>	8
<i>Wartung & Pflege</i>	8
<i>Wiegen mit Food Codes</i>	9
<i>Garantie</i>	30

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

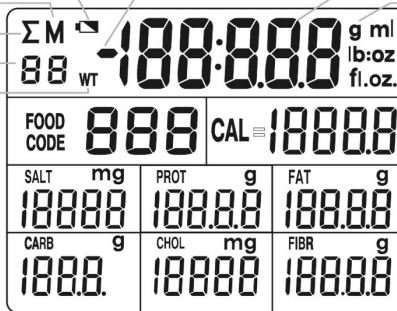
Display & Funktionen

1. Anzeige Batterie schwach

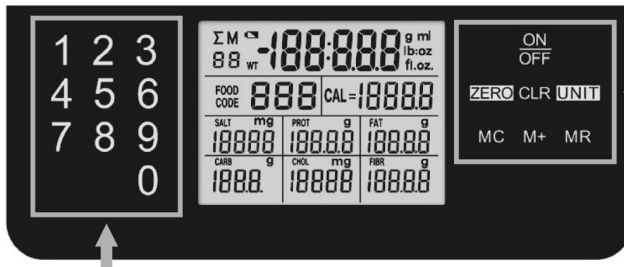
Anzeige Speicher
Anzeige Speicher gesamt
Speichernummer
Gewichtsanzeige

Anzeige negatives Gewicht

Messwert
Einheit



2.



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 Anzeige löschen

- MC: Gerätespeicher löschen
- MR: Anzeige Nährstoffinhalte
- UNIT: Einheit wechseln
- Zahlentasten: 0-9
- M+: zum Speicher hinzufügen

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 Gewicht Anzeige 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.oz)

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	5655
CARB ^g	7237	FAT ^g	13808
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.

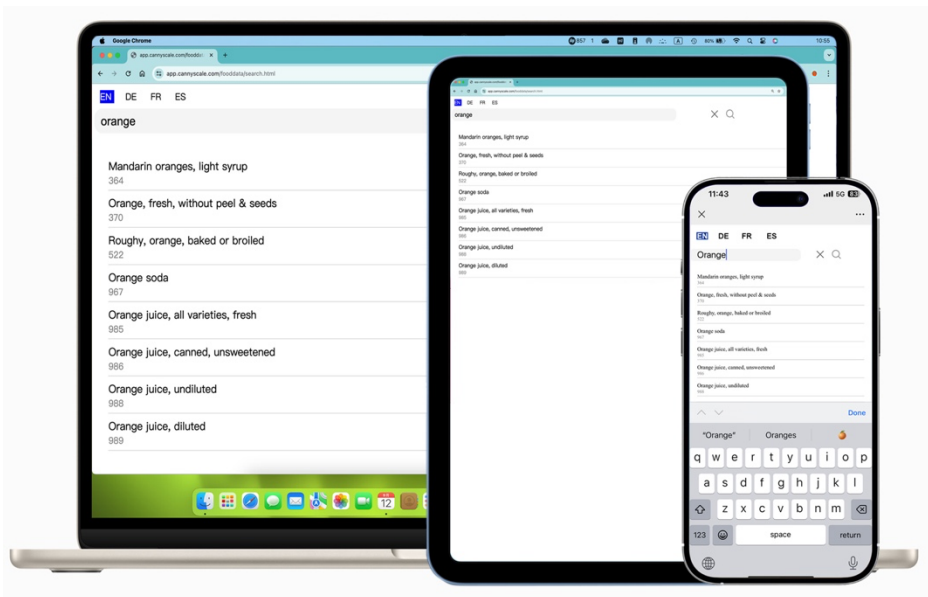
- *Die Waage ist ein exaktes Messinstrument. Bitte mit äußerster Vorsicht behandeln. Vermeiden Sie einen ruppigen Umgang durch Schütteln oder sonstige Vibrationen.*
- *Nehmen Sie die Waage NIEMALS selbst auseinander. In diesem Fall erlischt die Garantie.*
- *Die Display Werte können durch elektromagnetische 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).*

Verwendung von Lebensmittelcodes

- 1. Ihre Ataller® Diät-Küchenwaage hat alle relevanten Nährwertdaten eines Lebensmittels gemäß seinem spezifischen Lebensmittelcode gespeichert (linke Spalte). In dieser Bedienungsanleitung erfahren Sie, wie Lebensmittelcodes eingegeben werden.*
- 2. Scannen Sie den QR-Code, um die Webseite einzugeben, geben Sie Lebensmittelnamen in das Eingabefeld ein, um nach dem Lebensmittelcode zu suchen, und verwenden Sie die Berührungstaste der Nährwertskala, um den richtigen Lebensmittelcode einzugeben, um den Nährwertinhalt des Lebensmittels anzuzeigen.*
- 3. Öffnen <https://www.ataller.com> Klicken Sie auf der offiziellen Website auf Services>Food Code, geben Sie die Lebensmittel ein, nach denen Sie suchen müssen, finden Sie den Code und geben Sie die Ataller Kitchen Nutrition Scale ein.*



Suche nach Lebensmittelcode



<i>Brot- und Mehllarten</i>	P. 9
<i>Frühstück und Müsl</i>	P.10
<i>Pastry & Biscuits</i>	P.11
<i>Pasta, Rice, Noodles</i>	P.12
<i>Vegetables and Beans</i>	P.13
<i>Potato and Co...</i>	P.15
<i>Fruits</i>	P.16
<i>Meat, Fish</i>	P.18
<i>Tofu and Eggs</i>	P.21



<i>Nuts</i>	P.21
<i>Cheese, Milk & Dairy</i>	P.21
<i>Sweets</i>	P.23
<i>Crackers & Appetizers</i>	P.24
<i>Basics</i>	P.25
<i>Sauce & Dressing</i>	P.25
<i>Meal & Cooked preparation</i>	P.26
<i>Index</i>	P.30
<i>Drinks</i>	P.29

Food code

Brot- und Mehllarten	
001	<i>Bagels, pur</i>
002	<i>Bagels, Zimt-Rosinen</i>
003	<i>Bagels, Ei</i>
008	<i>Weizenknäckebrötchen</i>
009	<i>Weizenzopf</i>
010	<i>Baguette</i>
011	<i>Indisches Fladenbrot (Naan)</i>
012	<i>Italienisches Brot (Focaccia)</i>
013	<i>Mischkornbrot</i>
014	<i>Haferflockenbrot</i>
015	<i>Fladenbrot</i>
016	<i>Pumpernickelbrot</i>
017	<i>Rosinenbrot</i>
018	<i>Roggenbrot</i>
019	<i>Roggenbrot, hell</i>
021	<i>Weizenbrot, hell</i>

022	<i>Weißbrot</i>
023	<i>Weißbrot, weiche Krümel</i>
024	<i>Weißbrot, hell</i>
025	<i>Weizenvollkornbrot</i>
026	<i>Semmelbrösel, trocken, gerieben, pur</i>
027	<i>Semmelbrösel, trocken, gerieben, gewürzt</i>
028	<i>Paniermehl, Trockenmischung</i>
035	<i>Maisbrot, Mischung</i>
036	<i>Maisbrot, Rezept, 2% Milch</i>
037	<i>Maismehl, gelb, trocken, Vollkorn</i>
038	<i>Maismehl, gelb, trocken, klassisch</i>
039	<i>Maisstärke</i>
041	<i>Croutons, gewürzt</i>
045	<i>Brotmehl</i>
046	<i>Buchweizenmehl, Vollkorn</i>
048	<i>Maismehl, Masa</i>

049	<i>Selbstquellendes Mehl</i>	096	<i>Haferflocken, Ahornsirup und brauner Zucker, Fertiggericht</i>
050	<i>Weizenmehl, Allzweckmehl</i>	097	<i>Haferflocken, pur oder als Fertiggericht, nicht angereichert</i>
052	<i>« Matzo » Kräcker, glatt</i>	099	<i>Alle Kleie-Getreideflocken</i>
059	<i>Haferkleie, ungekocht</i>	100	<i>Apfel-Zimt-Getreideflocken</i>
073	<i>Brötchen, Abendessen</i>	101	<i>«Apple Jacks» Getreideflocken</i>
074	<i>Brötchen, Hamburger, Hotdog</i>	102	<i>«Basic 4» Getreideflocken</i>
077	<i>Taco-Schale (shell), gebacken</i>	104	<i>«Cheerios» Getreideflocken</i>
081	<i>Tortillawickel (wrap), Mais</i>	105	<i>«Chex» Mais-Getreideflocken</i>
082	<i>Tortillawickel (wrap), Mehl</i>	106	<i>«Chex» Honig-Nuss-Getreideflocken</i>
093	<i>Brot, Brötchen, Vollkorn</i>	107	<i>«Chex» Multi-Kleie- Getreideflocken</i>
098	<i>Brot, Baguettebrötchen</i>	108	<i>«Chex» Puffreis- Getreideflocken</i>
103	<i>Knoblauchbrot</i>	109	<i>«Chex» Weizen- Getreideflocken</i>
267	<i>Mehl, Weizenvollkorn</i>	110	<i>«Life» Zimt Getreideflocken</i>
Frühstück und Müsli		111	<i>«Cocoa» Krispies- Getreideflocken</i>
029	<i>Frühstücksriegel, Getreidekruste, Fruchtfüllung, fettfrei</i>	112	<i>«Kakao-Puff» Getreideflocken</i>
030	<i>Müsliriegel, hart, pur</i>	113	<i>Vollkornweizenkleie « Wheat Bran»</i>
031	<i>Müsliriegel, weich, mit Schokoladenstückchen</i>	114	<i>«General Mills», Vollkornflocken</i>
032	<i>Müsliriegel, weich, mit Rosinen</i>	115	<i>«Kellogg's» Getreideflocken</i>
033	<i>Nutri-Korn-Müsliriegel, Obst</i>	116	<i>«Corn Pops» Getreideflocken</i>
043	<i>Arme Ritter, Rezept, 2% Milch, angebraten</i>	117	<i>«Crispix» Getreideflocken</i>
044	<i>Arme Ritter, tiefgefroren</i>	118	<i>«Froot Loops» Getreideflocken</i>
091	<i>Grießbrei, klassisch</i>	119	<i>«Frosted Flakes» Getreideflocken</i>
092	<i>Grießbrei, schnelle Zubereitung</i>	120	<i>«Frosted Mini Wheat» Getreideflocken, klassisch oder mundgerecht</i>
094	<i>Haferflocken, klassische, Fertiggericht, angereichert</i>	121	<i>Brotsticks</i>
095	<i>Haferflocken, Äpfel & Zimt, Fertiggericht</i>	122	<i>«Golden Grahams» Getreideflocken</i>

123	«Honig Nuss Cheerios» Getreideflocken	006	Kekse, einfach oder mit Buttermilch, Rezept, 2% Milch
124	«Honig Nuss Clusters» Getreideflocken	007	Kekse, gekühlter Teig, gebacken, normal
125	«Kix» Getreideflocken	042	Englischer Muffin, einfach
126	«Life» Getreideflocken	047	Backmehl für Patisserie/Kuchen
127	«Nature Valley», Müsli	053	Muffins, Blaubeere, handelsüblich
128	100% natürliche Getreideflocken, Hafer, Honig und Rosinen	054	Muffins, Blaubeere, Mischung
129	100% natürliche Getreideflocken, Hafer, Honig und Rosinen, fettarm	055	Muffins, Kleie mit Rosinen
130	«Produkt 19» Müsli	056	Muffins, Mais, handelsüblich
131	Gepuffte Reisflocken	057	Muffins, Maismischung
132	Gepufftes Weizengetreide	058	Muffins, Haferkleie, handelsüblich
133	Rosinenkleie-Getreideflocken, «General Mills», Vollkorn	060	Pfannkuchen, tiefgefroren, Fertigmischung
134	Rosinenkleie-Getreide, «Kellogg's»	061	Pfannkuchen, Vollkornmischung
135	Rosinen-Nuss-Kleie- Getreideflocken	062	Pfannkuchen, Mischung, 2% Milch, Ei & Öl
136	Rice Krispies-Getreideflocken	063	Tortenkruste, gebacken, Rezept
137	Weizenschrot Getreideflocken	064	Tortenkruste, gebacken, tiefgefroren
138	«Special K» Getreideflocken	065	Tortenkruste, «Graham Cracker»
139	Geröstete Haferflocken, «Quaker», Honig Nuss	066	Apfelkuchen
140	Total, Vollkorngetreide	067	Blaubeerkuchen
141	«Wheaties» Getreideflocken	068	Kirschkuchen
Gebäck & Kekse		069	Schokoladensahnetorte
004	Bananenbrot, Rezept, mit Margarine	070	Zitronenbaiserkuchen
		071	Pekannuss-Kuchen
		072	Kürbiskuchen
		075	Süße Zimtschnecken mit Rosinen, handelsüblich

076	<i>Süße Zimtschnecken mit Zuckerguss selbstgebacken</i>
079	<i>Amerik. Toastgebäck, mit Obststücken</i>
080	<i>Amerik. Toastgebäck, fettarm</i>
083	<i>Waffeln, pur, selbstgebacken</i>
084	<i>Waffeln, pur, tiefgefroren, im Toaster aufbacken</i>
085	<i>Waffeln, pur, fettarm</i>
087	<i>Bananencremetorte</i>
176	<i>Käsekuchen, ohne Backen, Zubereitung mit Fertigmischung</i>
221	<i>Croissants</i>
668	<i>«Angelfood» Eiweiß Protein Kuchen</i>
669	<i>«Boston-Creme-Pie», Vanillekuchen</i>
670	<i>Brownies, handelsüblich, ohne Zuckerguss, normal</i>
671	<i>Brownies, handelsüblich, ohne Zuckerguss, fettfrei</i>
672	<i>Brownies, Trockenmischung, fettarm</i>
673	<i>Kuchen, Trockenmischung, «Angelfood» Eiweiß Protein - Kuchen</i>
674	<i>Kuchen, Trockenmischung leicht, Eiweiß, ohne Glasur</i>
675	<i>Käsekuchen</i>
676	<i>Schokoladenkuchen mit Schokoladenglasur</i>
677	<i>Kaffeekekuchen</i>
678	<i>Plundergebäck, Frischkäse</i>

679	<i>Plundergebäck, Obst</i>
680	<i>Krapfen/Donut, klassisch</i>
681	<i>Krapfen/Donut, glasiert</i>
682	<i>Obstkuchen</i>
683	<i>Pfannkuchen, Butter</i>
684	<i>Pfannkuchen, fettfrei</i>
685	<i>Snack-Kuchen, Schokolade, mit Cremefüllung, Zuckerguss</i>
686	<i>«Reese's Snack-Kucken», Schokolade, Zuckerguss, fettarm</i>
687	<i>Cupcake mit Zuckerguss</i>
709	<i>Keks, Butter, handelsüblich</i>
711	<i>Keks mit Schokoladenstückchen, handelsüblich, fettarm</i>
712	<i>Schokoladenplätzchen, handelsüblich</i>
713	<i>Feigenriegel, Keks</i>
714	<i>Hafermehlkeks, normal, groß</i>
715	<i>Haferflockenplätzchen, weich</i>
716	<i>Haferflockenplätzchen, fettfrei</i>
717	<i>Erdnussbutterkeks, handelsüblich</i>
718	<i>Erdnussbutterkeks, Rezept mit Margarine</i>
719	<i>Schokoladenkeks mit Cremefüllung</i>
720	<i>Mürbekeks, handelsüblich, einfach</i>
721	<i>Zuckerplätzchen, handelsüblich</i>
722	<i>Zuckerplätzchen, Teig, gekühlt</i>
723	<i>Zuckerplätzchen, selbstgebacken mit Margarine</i>
724	<i>Vanille-Waffel-Keks, fettarm</i>

758	<i>Rice Krispies Leckerli/Riegel, quadratisch</i>
766	<i>Blätterteig, tiefgekühlt, fertig zum Backen</i>
772	<i>Zuckerguss/Frosting, Schokolade, fertig zum Verzehr</i>
773	<i>Zuckerguss/Frosting, Vanille, fertig zum Verzehr</i>
781	<i>Pfirsichkuchen</i>
838	<i>Arme Ritter mit Butter, «Fast Food»</i>
840	<i>Pfannkuchen, Butter & Sirup, «Fast Food»</i>
969	<i>Schokoladenpulver-Mischung</i>
972	<i>Blaubeerkuchenfüllung, Konserven</i>
987	<i>Apfelkuchen-Füllung</i>
<i>Teigwaren, Reis, Nudeln...</i>	
005	<i>Gerste, gekocht</i>
034	<i>Bulgur, gekocht</i>
040	<i>Couscous, gekocht</i>
078	<i>Tapiokastärke, Perlen, trocken</i>
088	<i>Maisgrieß, weiß oder gelb</i>
142	<i>Makkaroni-Nudeln, gekocht</i>
143	<i>Chow-Mein-Nudeln, Konserve</i>
144	<i>Nudeln, Ei, pur, gekocht</i>
145	<i>Nudeln, Ei, Spinat, gekocht</i>
146	<i>Nudeln, japanisch, Soba, gekocht</i>
147	<i>Fertignudeln, frisch gekühlt, einfach, gekocht</i>
149	<i>Spaghetti, Vollkornnudeln, gekocht</i>
150	<i>Reis, Nudeln, gekocht</i>

151	<i>Reis, Vollkorn, langkörnig, gekocht</i>
152	<i>Reis, weiß, langkörnig, roh</i>
153	<i>Reis, weiß, langkörnig, gekocht</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>
<i>Gemüse und Bohnen</i>	
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>
162	<i>Spargel, tiefgefroren, gekocht, abgetropft</i>
163	<i>Spargel, Konserve, Stangen, abgetropft</i>
164	<i>Bambussprossen, Konserve, abgetropft</i>
165	<i>Bohnensprossen, roh</i>
166	<i>Bohnensprossen gekocht, abgetropft</i>
167	<i>Schwarze Erbsen, roh, gekocht, abgetropft</i>
168	<i>Augenbohnen, gefroren, gekocht, abgetropft</i>
169	<i>Limabohnen, gefroren, gekocht, abgetropft</i>
170	<i>Limabohnen, Baby, gefroren, gekocht, abgetropft</i>

171	Grüne Schnapsbohnen, roh, gekocht, abgetropft	200	Karotten, gefroren, gekocht, abgetropft
172	Karotten, eingemacht	201	Blumenkohl, frisch
173	Grüne Schnapsbohnen, gefroren, gekocht, abgetropft	202	Blumenkohl, frisch, gekocht, abgetropft
175	Grüne Schnapsbohnen, Dosen, abgetropft	203	Blumenkohl, gefroren, gekocht, abgetropft
177	Rote Bete, ganz oder in Scheiben, gekocht, abgetropft	204	Sellerie, frisch
179	Rote Beete, in Dosen, abgetropft	206	Sellerie, gekocht
181	Rote Bete, grün, Blätter und Stiele, gekocht, abgetropft	207	Schnittlauch, frisch
183	Brokkoli, roh, Stängel	208	Koriander, frisch
185	Brokkoli, frisch, gekocht, abgetropft	209	Mangold, Schweizer, frisch
186	Brokkoli, gefroren, abgetropft	211	Mangold, frisch, gekocht, abgetropft
187	Brokkoli, in Käsesoße, gefroren	212	Mangold, gefroren, gekocht, abgetropft
188	Rosenkohl, gefroren, gekocht, abgetropft	213	Mais, frisch, Maiskörner am Maiskolben
189	Rosenkohl, frisch, gekocht, abgetropft	214	Mais, gefroren, Maiskörner am Kolben
190	Kohl, frisch, zerkleinert	215	Mais, Körner, frisch
191	Kohl, gekocht	217	Mais, ganze Körner, Konserven
192	Kohl, Pak choi oder Bok choy	219	Gurke, geschält
193	Kohl, Napa	220	Gurke, ungeschält
194	Rotkohl, roh, zerkleinert	222	Dillkraut, frisch
195	Wirsingkohl, roh, zerkleinert	223	Aubergine, gekocht, abgetropft
197	Karotten, frisch	224	Chicoree, kraus, Eskariol, frisch
198	Karotten, Baby-Karotten	225	Knoblauch, roh
199	Karotten, frisch, gekocht, abgetropft	227	Ingwerwurzel, roh
		228	Fenchel, Zwiebel, roh

229	<i>Palmherzen, konserviert</i>	255	<i>Pastinaken, gekocht, abgetropft</i>
230	<i>Topinambur, frisch</i>	256	<i>Erbsen, Zuckerschoten, frisch, gekocht, abgetropft</i>
231	<i>Grünkohl, frisch, gekocht, abgetropft</i>	257	<i>Erbsen, Zuckerschoten, gefroren, gekocht, abgetropft</i>
232	<i>Grünkohl, gefroren, gekocht, abgetropft</i>	258	<i>Erbsen, grün, Konserve, abgetropft</i>
233	<i>Kohlrabi, gekocht, abgetropft</i>	259	<i>Erbsen, grün, gefroren, gekocht, abgetropft</i>
234	<i>Lauch, gekocht, abgetropft</i>	260	<i>Paprikaschoten, Banane, frisch</i>
235	<i>Kopfsalat, frisch</i>	261	<i>Chilischoten, frisch, grün oder rot</i>
236	<i>Knackiger Kopfsalat, Eisberg, Blatt</i>	263	<i>Jalapenos-Paprika, Konserven</i>
237	<i>Knackiger Eisbergsalat, geraspelt</i>	264	<i>Paprika, grün oder rot, frisch</i>
238	<i>Loser Blattsalat</i>	266	<i>Paprika, grün oder rot, gekocht, abgetropft</i>
239	<i>Loser Blattsalat, in Stücken, zerkleinert</i>	268	<i>Paprikaschote, eingemacht</i>
240	<i>Römischer Salat, inneres Blatt</i>	269	<i>Essiggurken, Gurken, Dill</i>
241	<i>Römischer Salat, zerkleinert</i>	270	<i>Essiggurken, «Relish» Würzsosse, süß</i>
242	<i>Champignons, frisch</i>	288	<i>Kürbis, gekocht, püriert</i>
243	<i>Champignons, gekocht, abgetropft</i>	289	<i>Kürbis, eingemacht</i>
244	<i>Pilze, in Dosen, abgetropft</i>	290	<i>Radieschen, roh</i>
245	<i>Pilze, Shitake, gekocht</i>	291	<i>Steckrüben, gekocht, abgetropft</i>
246	<i>Pilze, Shitake, getrocknet</i>	292	<i>Sauerkraut, eingemacht</i>
247	<i>Senfkörner, gekocht, abgetropft</i>	295	<i>Schalotten, frisch</i>
248	<i>Okra, roh, gekocht, abgetropft</i>	296	<i>Sojabohnen, grün, gekocht, abgetropft</i>
249	<i>Okra, gefroren, gekocht, abgetropft</i>	297	<i>Spinat, frisch</i>
250	<i>Zwiebel, frisch</i>	298	<i>Spinat, frisch, gekocht, abgetropft</i>
251	<i>Zwiebeln, frisch, gekocht, abgetropft</i>	299	<i>Spinat, gefroren, gekocht, abgetropft</i>
252	<i>Zwiebel, dehydriert, Flocken</i>		
253	<i>Zwiebel, Frühlingszwiebel, frisch</i>		
254	<i>Petersilie, frisch</i>		

300	Spinat, Konserve, abgetropft	581	Sojabohnen, trocken, gekocht
317	Steckrüben, gekocht, gewürfelt	952	Mexikanische Rübe, Jicama, roh
318	Kohlrabi, frisch, gekocht, abgetropft	Kartoffel und Co.	
319	Steckrüben, gefroren, gegart, abgetropft	86	Gebackene Kartoffel, mit Käse, «Fast Food»
321	Gemüse, gemischt, Konservendose, abgetropft	178	Kartoffelchips, gebacken
322	Gemüse, gemischt, gefroren, gekocht, abgetropft	218	Kartoffelchips, pur
323	Wasserkastanien, eingemacht	271	Kartoffel, gebacken, mit Schale
540	Bohnen, schwarz, trocken, gekocht	272	Kartoffel, gebacken, nur Fruchtfleisch
541	Bohnen, «Great Northern», trocken, gekocht	273	Kartoffel, gebacken, nur mit Schale
542	Kidneybohnen, rot, trocken, gekocht	274	Kartoffel, geschält nach dem Kochen
543	Limabohnen, trocken, gekocht, groß	275	Kartoffel, geschält vor dem Kochen
544	Kapuzinererbsen, trocken, gekocht	276	Kartoffelgratin, Trockenmischung, Zubereitung mit Butter
545	Pinto bohnen, trocken, gekocht	277	Kartoffelgratin, hausgemacht, Zubereitung mit Butter
546	Bohnen, gebacken, einfach oder vegetarisch, Konserve	278	Pommes frites, tiefgefroren, im Ofen erhitzt
547	Erbsen, schwarzes Auge, trocken, gekocht	279	Pommes frites, tiefgefroren
548	Erbsen, Schwarzes Auge, Konservendose	280	Pommes frites, hausgemacht
549	Bohnen, Niere, rot, Konservendose	281	Kartoffel, püriert, getrocknete Flocken, Vollmilch, Butter, Salz
551	Bohnen, weiß, Konservendose	282	Kartoffel, püriert, hausgemacht, Vollmilch
557	Kichererbsen, trocken, gekocht	283	Kartoffelpüree, hausgemacht, Vollmilch, Margarine
558	Kichererbsen, konserviert	284	Kartoffelpfannkuchen, hausgemacht
563	Linsen, trocken, gekocht	285	Kartoffelsalat, hausgemacht

286	Kartoffeln, überbacken, Trockenmischung, Vollmilch, Butter	316	Tomaten, gedünstet, Konserve
287	Kartoffel, überbacken, hausgemacht, Butter	325	Äpfel, frisch, mit Schale
305	Süßkartoffel, gebacken mit Schale	326	Äpfel, frisch, geschält
306	Süßkartoffel, gekocht, ohne Schale	327	Äpfel, getrocknet
307	Süßkartoffel, kandiert	328	Äpfel, gedünstet, mit Zuckerzusatz
308	Süßkartoffel, Konserve, Sirup, abgetropft	329	Äpfel, gedünstet, ohne Zuckerzusatz
324	Yamswurzel, gekocht, gebraten, abgetropft oder gebacken	330	Apfelmus, Konserve, gesüßt
752	Kartoffelchips, einfach, gesalzen	331	Apfelmus, eingemacht, ungesüßt
753	Kartoffelchips, saure Sahne und Zwiebeln	332	Aprikosen, frisch
754	Kartoffelchips, fettarm	333	Aprikosenhälften, Konserve, schwerer Sirup
755	Kartoffelchips, fettfrei	334	Aprikosenhälfte, Koservendose, Saftpackung
795	Kartoffelcremesuppe, kondensiert, in Dosen, mit Milch	335	Aprikosen, getrocknet
796	Rote Kartoffeln, mit Schale, gebacken	336	Asiatische Birnen, frisch
839	Pellkartoffeln, «Fast Food»	337	Avocados, frisch, ohne Schale und Kern
856	Pommes frites, Schnellimbiss	338	Bananen, frisch
863	Kartoffelpüree, Schnellimbiss	339	Brombeeren, frisch
Früchte		340	Brombeeren, Konserve, schwerer Sirup
90	Brombeeren, gefroren	341	Heidelbeeren, frisch
265	Feigen, frisch	342	Blaubeeren, gefroren, gesüßt
309	Tomate, frisch	343	Karambole / Sternfrucht, frisch
310	Kirschtomaten	344	Kirschen, sauer, rot, entsteint, Konserven, Wasserpäckung
311	Tomaten, Konserve	345	Kirschen, süß, frisch, ohne Kerne
312	Tomate, sonnengetrocknet, glatt	346	Kirschkuchenfüllung, Konserve
		347	Cranberries, getrocknet, gesüßt
		348	Cranberrysauce, gesüßt, Konserve

349	<i>Johannisbeeren, getrocknet</i>	375	<i>Pfirsiche, Konserve, schwerer Sirup</i>
350	<i>Datteln, ohne Kerne</i>	376	<i>Pfirsiche, Konserve, Saftpackung</i>
351	<i>Feigen, getrocknet</i>	377	<i>Pfirsiche, getrocknet</i>
352	<i>Fruchtcocktail, Konserven, schwerer Sirup</i>	378	<i>Birnen, frisch</i>
353	<i>Fruchtcocktail, in Dosen, Saftpackung</i>	379	<i>Birnen, Konserve, starker Sirup</i>
354	<i>Grapefruits, frisch, ohne Schale, rosa oder rot</i>	380	<i>Birnen, Koserve, Saftpackung</i>
355	<i>Grapefruits, frisch, ohne Schale, weiß</i>	381	<i>Ananas, frisch, gewürfelt</i>
356	<i>Grapefruits, Konserven, leichter Sirup</i>	382	<i>Ananas, Koserve, in Stücken / zerdrückt, schwerer Sirup</i>
357	<i>Weintrauben, kernlos, frisch</i>	383	<i>Ananas, Koserve, Scheiben, schwerer Sirup</i>
358	<i>Kiwi-Früchte, frisch, ohne Schale</i>	384	<i>Ananas, Konserve, Scheiben/Stücke/zerkleinert, Saftpackung</i>
359	<i>Zitronen, frisch, ohne Schale</i>	385	<i>Ananas, Konserve, Scheiben, Saftpackung</i>
364	<i>Mandarin-Orangen, leichter Sirup</i>	387	<i>Kochbanane, ohne Schale, frisch</i>
365	<i>Mangos, frisch, ohne Schale und Kern</i>	388	<i>Pflaumen, frisch</i>
367	<i>Melone, Honigmelone, keilförmig, ohne Schale</i>	389	<i>Pflaumen, getrocknet, entsteht, ungekocht</i>
368	<i>Honigmelone, keilförmig, ohne Schale</i>	390	<i>Pflaumen, gedünstet, ungesüßt</i>
369	<i>Nektarinen, frisch</i>	392	<i>Rosinen, kernlos</i>
370	<i>Orange, frisch, ohne Schale und Kerne</i>	393	<i>Himbeeren, frisch</i>
371	<i>Oliven, grün, eingelegt</i>	394	<i>Himbeeren, gefroren, gezuckert, aufgetaut</i>
372	<i>Oliven, schwarz, Koserve, reif</i>	396	<i>Erdbeeren, frisch, groß</i>
373	<i>Papaya, frisch</i>	397	<i>Erdbeeren, frisch, mittelgroß</i>
374	<i>Pfirsiche, frisch</i>	398	<i>Erdbeeren, gefroren, gezuckert, aufgetaut</i>

399	Mandarinen, frisch, ohne Schale und Kerne	413	Rindfleisch, Rippenbraten, im Ofen gegart, mager & fett
400	Wassermelone, frisch, keilförmig	414	Rindfleisch, Rippenbraten, im Ofen gegart, mager
790	Granatapfel, frisch	415	Rindfleisch, Lendensteak, gegrillt, mager und fett
797	Rhabarber, gefroren, mit Zucker gekocht	416	Rindfleisch, Lendensteak, gegrillt, mager
966	Kochbananen, gekocht	417	Lamm, gemahlen, Fleischwolf, gekocht, gegrillt
945	Klementinen	418	Rindfleisch, Steak, T-Bone, gegrillt, mager
Fleisch, Fisch		419	Rindfleisch, Steak, Lende, gegrillt, mager
020	Sardelle, in Öl eingelegt	420	Rindfleisch, Steak, Porterhouse, gegrillt, mager
401	Rindfleisch, unten rund, gekocht, mager und fett	421	Lamm, Koteletts, gekocht, mager & fett
402	Rindfleisch, unten rund, gekocht, mager	422	Lamm, Koteletts, gekocht, mager
403	Rindfleisch, geschmort (Brust) oder Schmorbraten, mager und fett	423	Lamm, Lende, gegrillt, mager & fett
404	Rindfleisch, geschmort oder Schmorbraten, mager	424	Lamm, Lende, gegrillt, mager
405	Rindfleisch, Dosenfleisch, Pökelfleisch	425	Lamm, Keule, gebraten, mager und fett
406	Rindfleisch, Hüftsteak, mager und fett	426	Hähnchen, Fleisch & Haut, gebraten, Teig
407	Rindfleisch, Hüftsteak, mager	427	Hähnchen, Fleisch und Haut, gebraten, Mehl
408	Rindfleisch, gemahlen, Fleischwolf, 85%, gegrillt	428	Hähnchen, Fleisch & Haut, gebraten
409	Rindfleisch, gemahlen, Fleischwolf, gegrillt 80%	429	Hähnchen, Brust, nur Fleisch, gebraten
410	Rindfleisch, gemahlen, Fleischwolf, 73%, gegrillt		
411	Getrocknete Rindfleischstreifen		
412	Rindfleisch, Leber, gebraten		

430	Hähnchen, Brust, nur Fleisch, gegrillt
431	Hähnchen, dunkles Fleisch, nur Fleisch, gebraten
432	Hähnchen, dunkles Fleisch, nur Fleisch, gebraten
433	Hähnchen, Keule, Fleisch & Haut, gebraten, Teig
434	Hähnchen, Keule, Fleisch & Haut, gebraten, Mehl
435	Hühnerinnereien, geschmort
436	Hähnchen, helles Fleisch, nur Fleisch, gebraten
437	Hähnchen, helles Fleisch, nur Fleisch, gebraten
438	Hähnchen, Schenkel, Fleisch & Haut, gebraten, Teig
439	Hähnchen, Oberschenkel, Fleisch und Haut, gebraten, Mehl
440	Hähnchen, Flügel, Fleisch & Haut, gebraten, Panade
441	Hähnchen, Flügel, Fleisch & Haut, gebraten, Mehl
442	Hähnchen, Dose, nur Fleisch, mit Brühe
443	Hähnchen, Junghuhn, Fleisch und Haut, gebraten
444	Hähnchen, Leber, geschmort
445	Hähnchen, Rotisserie, helles Fleisch, nur Fleisch, gebraten
446	Ente, Fleisch und Haut, gebraten

447	Ente, nur Fleisch, gebraten
448	Pekingente, Brust, Fleisch & Haut, ohne Knochen, gebraten
449	Gans, Fleisch & Haut, gebraten
450	Gans, nur Fleisch, gebraten
451	Gänseleberpastete
452	Pute, Brust, Fleisch und Haut, gebraten
453	Pute, dunkles Fleisch, Fleisch und Haut, gebraten
454	Pute Innereien, gebraten
455	Pute, gemahlen, gekocht
456	Pute, helles und dunkles Fleisch, gewürfelt, gewürzt
457	Pute, helles Fleisch, Fleisch & Haut, gebraten
458	Pute, helles Fleisch, nur Fleisch, gebraten
459	Putenfleisch, paniert oder paniert, gebraten
460	Schweinefleisch, Speck, gepökelt, gekocht
461	Schweinefleisch, Speck, kanadisch, gepökelt, gegart
462	Schinken, Koserve
463	Schinken, frisch, gekocht, mager und fett
464	Schinken, gepökelt, mager und fett
465	Schinken, Keule, gebratenes Stück, mager und fett

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>
468	<i>Schweinefleisch, Rippchen, Spareribs, mager und fett, gekocht, geschmort</i>	484	<i>Schinken, gekocht, normal</i>
469	<i>Schweinefleisch, Würstchen, gekocht, Kette</i>	485	<i>Schinken, gekocht, extra mager</i>
470	<i>Schweinefleisch, Würstchen, gekocht, Burgerfleisch</i>	486	<i>Schinken, Honig, geräuchert, gekocht</i>
471	<i>Schweinefilet, gegrillt, mager</i>	487	<i>Hot Dog / Frankfurter Würstchen, Rindfleisch</i>
472	<i>Kalbfleisch, Kotelett, geschmort, mager und fett</i>	488	<i>Hotdog / Frankfurter Würstchen, Rind- und Schweinefleisch</i>
473	<i>Kalbfleisch, Kotelett, paniert, gekocht, mager & fett</i>	489	<i>Pastrami, Rindfleisch, gepökelt</i>
474	<i>Wildfleisch vom Reh, Lende, gekocht, gebraten, mager</i>	490	<i>Peperoni, Schweinefleisch, Rindfleisch</i>
475	<i>Wildfleisch vom Reh, Oberschale, gekocht, gebraten, mager</i>	491	<i>Salami, Rind- und Schweinefleisch, gekocht</i>
476	<i>Bologna, Rindfleisch</i>	492	<i>Salami, Rind- und Schweinefleisch, trocken</i>
477	<i>Wurstwaren, Rind- und Schweinefleisch</i>	493	<i>Lamm, Rippchen, mager, gekocht, gebraten</i>
478	<i>Bratwurst, Pute</i>	494	<i>Amer. Sommerwurst, Cervelat, Rind- und Schweinefleisch</i>
479	<i>Bratwurst, Rind- und Schweinefleisch, geräuchert</i>	495	<i>Wiener Würstchen</i>
480	<i>Bratwurst, Schweinefleisch, gekocht</i>	496	<i>Putenfleisch, weiß, Delikatessschnitt</i>
481	<i>Braunschweiger (Leberwurst, Schweinefleisch)</i>	497	<i>Barsch, Süßwasser, gekocht, trockene Hitze</i>
		498	<i>Barsch, Seebarsch, gekocht, trockene Hitze</i>
		499	<i>Seekatze, paniert, gebraten</i>
		500	<i>Lamm, Keule, mager, gebraten</i>
		501	<i>Venusmuscheln, paniert, gebraten</i>

502	<i>Venusmuscheln, in Dosen, abgetropft, fest</i>	526	<i>Sardine, Atlantik, in Öl eingelegt, abgetropft, fest (inkl. Gräten)</i>
503	<i>Kabeljau, gebacken oder gebraten</i>	527	<i>Jakobsmuschel, gekocht, paniert, gebraten</i>
504	<i>Krabbe, Alaska-Königskrabbe, gekocht</i>	528	<i>Jakobsmuschel, gedünstet</i>
505	<i>Krabben, Fleisch, Konserven</i>	529	<i>Shrimps, paniert, gebraten</i>
507	<i>Aal, gekocht, trockene Hitze</i>	530	<i>Garnele, in Dosen, abgetropft, fest</i>
508	<i>Fischfilet, paniert und gebraten</i>	531	<i>Schwertfisch, gebacken oder gebraten</i>
509	<i>Fischstäbchen und -portionen, paniert, gefroren, vorgewärmt</i>	532	<i>Forelle, gebacken oder gebraten</i>
510	<i>Flunder oder Seezunge, gebacken oder gebraten</i>	533	<i>Thunfisch, gebacken oder gebraten</i>
511	<i>Schellfisch, gebacken oder gebraten</i>	534	<i>Thunfisch Koserve, fest abgetropft, in Öl verpackt, in kleinen Stücken, «Chunk light»</i>
512	<i>Heilbutt, gebacken oder gebraten</i>	535	<i>Thunfisch Koserve, fest abgetropft, Wasserpackung, «Chunk light»</i>
513	<i>Hering, in Essig eingelegt</i>	536	<i>Thunfisch in Dosen, abgetropft, fest, Wasserpackung, fest weiß</i>
514	<i>Hummer, gedünstet</i>	537	<i>Thunfischsalat, heller Thunfisch in Öl, saure Gurken, Mayo</i>
515	<i>Makrele, gekocht</i>	538	<i>Zander, Hecht</i>
516	<i>Muscheln, gedünstet</i>	784	<i>Schmalz</i>
517	<i>Seebarsch, gekocht</i>	794	<i>Schweinesteak, gekocht, gegrillt</i>
518	<i>Austern, nur rohes Fleisch</i>	925	<i>Speckstücke</i>
519	<i>Auster, paniert, gebraten</i>	Nüsse	
520	<i>Seelachs, gebacken oder gebraten</i>	539	<i>Nüsse, Mandeln, geschält</i>
521	<i>Schweinekotelett, gekocht, gebraten</i>	552	<i>Schalenfrüchte, Brasilien, geschält</i>
522	<i>Raue Seezunge, orange, gebacken oder gebraten</i>	554	<i>Cashewnüsse, gesalzen, trocken geröstet</i>
523	<i>Lachs, gebacken oder gebraten</i>		
524	<i>Lachs, Koserve (rosa), fest und flüssig (inkl. Gräten)</i>		
525	<i>Lachs, geräuchert</i>		

555	Nüsse, Cashews, gesalzen, in Öl geröstet
556	Kastanien, europäisch, geröstet, ohne Schale
559	Kokosnuss, roh, geraspelt, nicht verpackt
560	Kokosnuss, roh, geraspelt, getrocknet, gezuckert
561	Haselnüsse, zerkleinert
564	Macademia-Nüsse, trocken geröstet, gesalzen
565	Erdnüsse, trocken geröstet
566	Erdnüsse, in Öl geröstet
567	Erdnüsse, trocken geröstet, gesalzen
568	Erdnüsse, trocken geröstet, ungesalzen
569	Erdnüsse, in Öl geröstet, gesalzen
570	Erdnussbutter, normal, glatt
571	Erdnussbutter, normal, mit Stücken
572	Erdnussbutter, fettreduziert, glatt
574	Pekannüsse, halbiert
575	Pinienkerne, geschält
576	Pistazienkerne, trocken geröstet, Salz, ohne Schale
577	Kürbiskerne, geröstet, gesalzen
579	Sesamkörner
583	Sojanüsse, trocken geröstet
586	Sonnenblumenkerne, trocken geröstet, Salz

588	Walnüsse, zerkleinert
732	Gemischte Nüsse mit Erdnüssen, in Öl geröstet, gesalzen
995	Mandeln Nüsse
Tofu und Eier	
573	Ei, Spiegelei, ganz, gebraten
584	Tofu, fest
585	Tofu, weich
589	Ei, ganz, frisch
590	Ei, Eiweiß, frisch
591	Ei, Eigelb, frisch
592	Ei, hart gekocht, ohne Schale
593	Ei, pochiert, mit Salz
594	Ei, Rührei, Margarine, Vollmilch, Salz
595	Ei, Ersatz, flüssig
596	Ei Omelett, glatt
Käse, Milch und Milchprodukte	
148	Käse, Brie
174	Käse, ital. Provolone
293	Eiscreme, Erdbeere
597	Blauschimmelkäse
598	Camembert-Käse
599	Cheddar-Käse
600	Cheddar-Käse, fettarm
601	Käse, Hüttenkäse, großer oder kleiner Quark
602	Käse, Hüttenkäse, Sahne mit Früchten
603	Käse, Hüttenkäse, fettarm (2%)

604	<i>Käse, Hüttenkäse, fettarm (1%)</i>	633	<i>Sahne, Puder «Baker's Whip»</i>
605	<i>Käse, Hüttenkäse, fettfrei</i>	634	<i>Sahne, Puder mit Vollmilch «Baker's Whip»</i>
606	<i>Frischkäse, normal</i>	635	<i>Sahne, Hochdrucksahne</i>
607	<i>Frischkäse, fettarm</i>	636	<i>Sahneerzeugnis, Schlagsahne, gefroren</i>
608	<i>Frischkäse, fettfrei</i>	637	<i>Joghurt, Softeis, Schokolade</i>
609	<i>Käse, geraspelt</i>	638	<i>Joghurt, Softeis, Vanille</i>
610	<i>Feta-Käse</i>	639	<i>Speiseeis, Schokolade</i>
611	<i>Gouda-Käse</i>	640	<i>Speiseeis, Schokolade, fettarm</i>
612	<i>Monterey-Käse</i>	641	<i>Speiseeis, Vanille</i>
613	<i>Mozzarella-Käse, Vollmilch</i>	642	<i>Eiscreme, Vanille, fettarm</i>
614	<i>Münsterkäse</i>	643	<i>Speiseeis, Softeis, Vanille</i>
615	<i>Neufchatel-Käse</i>	644	<i>«Sherbert»-Eiscreme, Halb Sorbet, Halb Eiscreme</i>
616	<i>Parmesankäse</i>	645	<i>Milch, Vollmilch (3,25%)</i>
618	<i>Ricottakäse, Vollmilch</i>	646	<i>Milch, fettreduziert (2%)</i>
619	<i>Ricottakäse, teilentrahmt</i>	647	<i>Milch, fettarm (1%)</i>
620	<i>Romano-Käse</i>	648	<i>Milch, fettfrei/entrahmt</i>
621	<i>Schweizer Käse</i>	649	<i>Buttermilch</i>
622	<i>Käse, amerikanisch, pasteurisiert, normal</i>	651	<i>Kondensmilch, gesüßt, Konserve</i>
623	<i>Käse, amerikanisch, pasteurisiert, fettfrei</i>	652	<i>Milch, Kondens, ungezuckert, Konserve, Vollmilch</i>
624	<i>Käse, Schweizer, pasteurisiert</i>	653	<i>Milch, Kondens, ungezuckert, Konserve, Magermilch</i>
625	<i>Sahne, halb entrahmt</i>	656	<i>Schokoladenmilch, fettreduziert, handelsüblich</i>
626	<i>Kaffeesahne</i>	657	<i>Schokoladenmilch, handelsüblich, fettarm</i>
627	<i>Schlagsahne, ungeschlagen</i>	658	<i>Eierlikör</i>
628	<i>Schlagsahne, ungeschlagen, fettarm</i>		
629	<i>Saure Sahne, normal</i>		
630	<i>Saure Sahne, fettarm</i>		
631	<i>Saure Sahne, fettfrei</i>		

659	Milchshake, dickflüssig, Schokolade	743	Pudding, Schokolade, verzehrfertig, fettfrei
660	Milchshake, dickflüssig, Vanille	744	Pudding, Tapioka, verzehrfertig, fettfrei
661	Joghurt-Saft-Mischung	745	Pudding, Vanille, verzehrfertig, fettfrei
662	Joghurt, mit Fruchtgeschmack, fettarm	776	Italienisches Eis, zubereitet im Restaurant
663	Joghurt, normal, fettarm	782	Butter, gesalzen
664	Joghurt, mit Fruchtgeschmack, fettfrei	783	Butter, ungesalzen
665	Joghurt, normal, fettfrei	853	Eiscreme, Vanille, Softeis, Waffel, Fast Food
666	Joghurt, normal, normal	868	Shake, Schokolade, Schnellimbiss
667	Joghurt, Vanille oder Zitrone, fettarm	869	Shake, Vanille, Schnellimbiss
735	Pudding, Schokolade, Trockenmischung mit 2% Milch, Instant	947	Schlagsahne-Topping, unter Druck stehend
736	Pudding, Schokolade, Trockenmischung mit 2% Milch, gekocht	946	Streichkäse
737	Pudding, Vanille, Trockenmischung mit 2 % Milch, instant	Süßigkeiten	
738	Pudding, Vanille, Trockenmischung mit 2 % Milch, gekocht	180	Schokolade, Tafel, weiß
739	Pudding, Schokolade, verzehrfertig, normal	184	Eiswaffeln, Eiscreme
740	Pudding, Reispudding, verzehrfertig, normal	366	Maraschino-Kirschen, in Dosen, abgetropft
741	Pudding, Tapioka, fertig zum Verzehr, normal	688	Gummibärchen
742	Pudding, Vanille, verzehrfertig, normal	689	Hartbonbons
		690	Gelee-Bohnen
		691	Marshmallows, Miniatur
		692	Marshmallows, normale Marshmallows
		693	M&M's, Erdnuss
		694	M&M's, normal

695	<i>Milky Way Riegel</i>
696	<i>Reese's-Erdnussbutter-Cup (Hershey)</i>
697	<i>Snickers-Riegel</i>
698	<i>Karamell, pur</i>
699	<i>Karamell, Rolle mit Schokoladengeschmack</i>
700	<i>Schokoriegel, Milch, ohne Geschmack</i>
701	<i>Schokoladenriegel, Milch, mit Mandeln</i>
702	<i>Schokoladenriegel, Milch, mit Erdnüssen</i>
704	<i>Schokoladensplitter, halbherb</i>
705	<i>Schokoladensplitter, weiß</i>
706	<i>Erdnüsse mit Schokoladenüberzug</i>
707	<i>Rosinen mit Schokoladenüberzug</i>
708	<i>Schokoladentafel, Spezial dunkel, süß (Hershey)</i>
748	<i>Popcorn, luftgepoppt, ungesalzen</i>
749	<i>Popcorn, in Öl zubereitet, gesalzen</i>
750	<i>Popcorn, Karamell, Erdnüsse</i>
751	<i>Popcorn, Käsegeschmack</i>
767	<i>Sirup mit Schokoladengeschmack, dünn</i>
768	<i>Sirup mit Schokoladengeschmack, Fudge-Typ</i>
774	<i>Riegel, Früchte und Säfte, gefroren</i>
775	<i>Eis am Stiel</i>

777	<i>Gelatine, Dessertpulver & Wasser, normal</i>
778	<i>Gelatine, Süßspeisenpulver & Wasser, fettarm</i>
780	<i>Konfitüren</i>
792	<i>Toastergebäck, Törtchen, glasiert</i>
793	<i>Toasterteig, Törtchen, Früchte</i>
854	<i>Eisbecher, heißer Karamell, Fast Food</i>
933	<i>Backschokolade, ungesüßt, fest</i>
934	<i>Schokolade, Backen, ungesüßt, flüssig</i>
936	<i>Kakaopulver, ungesüßt</i>
943	<i>Nutella Haselnussaufstrich</i>
Cracker & Aperó	
205	<i>Cracker, mit Käsefüllung</i>
725	<i>Käse-Cracker</i>
726	<i>Graham-Cracker, glatt</i>
727	<i>Graham, Cracker, zerkleinert</i>
728	<i>Melba-Toast, glatt</i>
729	<i>Roggenwaffel, Vollkorn, glatt</i>
730	<i>Saltine-Cracker, quadratisch</i>
731	<i>Standard-Cracker, rund oder mundgerecht</i>
733	<i>Weizen-Kräcker, dünn</i>
734	<i>Vollkorn-Kräcker</i>
746	<i>Chex-Mischung</i>
747	<i>Mais-Chips, einfach</i>
756	<i>Brezeln, Stangen</i>
757	<i>Laugenbrezeln, gedreht</i>

759	<i>Tortillachips, normal, normal</i>
760	<i>Tortilla-Chips, gebacken</i>
761	<i>Tortilla-Chips, Nacho, normal</i>
762	<i>Tortilla-Chips, Nacho, fettarm</i>
Das Wesentliche	
182	<i>Kokosnuss-Creme</i>
314	<i>Tomate, Paste, Konserve</i>
580	<i>Soja, Miso</i>
763	<i>Brauner Zucker</i>
765	<i>Weißzucker, granuliert</i>
769	<i>Maissirup, leicht</i>
770	<i>Ahornsirup</i>
771	<i>Melassesirup</i>
779	<i>Honig</i>
785	<i>Margarine, normal (80% Fett)</i>
787	<i>Margarine, Streichmargarine (60% Fett)</i>
789	<i>Margarine, Streichfett (40%)</i>
791	<i>Rapsöl</i>
882	<i>Rinderbrühe, Bouillon, kondensiert, Zubereitung mit Wasser</i>
896	<i>Hühnerbrühe, servierfertig, fettarm, salzarm</i>
903	<i>Rinderbrühe, Trockenmischung, nicht zubereitet</i>
908	<i>Rinderbrühe, selbst zubereitet</i>
909	<i>Hühnerbrühe, hausgemacht</i>
910	<i>Fischbrühe, haushaltsüblich zubereitet</i>

926	<i>Backpulver, Natriumaluminiumsulfat</i>
929	<i>Backpulver, Sodium bicarbonate</i>
927	<i>«Shortening», Allzweck</i>
931	<i>Sellerie-Samen</i>
932	<i>Chilipulver</i>
935	<i>Zimt</i>
948	<i>Vanilleextrakt</i>
949	<i>Essig, Apfelessig</i>
950	<i>Essig, destilliert</i>
951	<i>Hefe, trocken, aktiv</i>
Soße und Dressing	
294	<i>Italienisches Salatdressing, fettfrei</i>
315	<i>Tomate, Soße, Konserve</i>
550	<i>Salatdressing, Mayonnaise Basis, «Miracle Whip»</i>
553	<i>Salatdressing, Mayonnaise Basis, «Miracle Whip», leicht</i>
587	<i>Tahini Paste</i>
798	<i>Salatdressing, Thousand Island, fettfrei</i>
799	<i>Blauschimmelkäse-Dressing,</i>
800	<i>Blauschimmelkäse-Dressing, fettarm</i>
801	<i>Caesar-Dressing, normal</i>
802	<i>Caesar-Dressing, fettarm</i>
803	<i>Krautsalat-Dressing</i>
804	<i>Französisches Dressing, normal</i>
805	<i>Französisches Dressing, fettarm</i>

806	<i>Italienisches Dressing, normal</i>	051	<i>Spargelsuppe, kondensiert,</i> <i>Konserve, Zubereitung mit Milch</i>
807	<i>Italienisches Dressing, fettarm</i>	210	<i>Krautsalat, hausgemacht</i>
808	<i>Mayonnaise, normal</i>	216	<i>Mais, Sahnemais, Konserven</i>
809	<i>Mayonnaise, leicht (cholesterinfrei)</i>	226	<i>Weintraubenblätter, Dose</i>
810	<i>Mayonnaise, fettfrei</i>	262	<i>Enchilada-Rindfleisch mit Käse,</i> <i>Fast Food</i>
811	<i>Ranch-Dressing, normal</i>	506	<i>Krabben, Kuchen, Ei, Zwiebel,</i> <i>Margarine, gebraten</i>
812	<i>Ranch-Dressing, fettarm</i>	562	<i>Hummus, handelsüblich</i>
813	<i>Ranch-Dressing, fettfrei</i>	578	<i>Gebratene Bohnen, Dose</i>
814	<i>Russisches Dressing, normal</i>	632	<i>Dill-Dip</i>
815	<i>Russisches Dressing, fettarm</i>	654	<i>Fleischbällchen mit Nudelsauce,</i> <i>Dose</i>
816	<i>Thousand Island-Dressing, normal</i>	650	<i>Fleischbällchen mit Nudelsauce,</i> <i>tiefgekühlt</i>
817	<i>Thousand Island-Dressing, fettarm</i>	764	<i>Nachos mit Käse, Fast Food</i>
828	<i>Salatdressing, Ranch, fettfrei</i>	786	<i>Peperoni-Pizza, gefroren, gekocht</i>
911	<i>Barbecue-Sauce</i>	788	<i>Pizza, Fleisch und Gemüse,</i> <i>gefroren, gekocht</i>
912	<i>Käsesoße, servierfertig</i>	829	<i>Mozzarella-Käsesticks</i>
913	<i>Enchilada-Sauce, servierfertig</i>	818	<i>Alfredo-Eiernudeln</i>
914	<i>Nacho-Käse-Sauce, servierfertig</i>	819	<i>Makkaroni, Rindfleisch, tiefgekühlt,</i> <i>Healthy choice</i>
915	<i>Salsa</i>	820	<i>Ravioli, Tomaten- und Fleischsauce,</i> <i>Dose</i>
916	<i>Sojasauce</i>	821	<i>Rindereintopf, Konserve</i>
917	<i>Spaghetti-Sauce</i>	822	<i>Hühnerpastete, tiefgekühlt</i>
918	<i>Süß-saure Sauce</i>	823	<i>Chili con Carne mit Bohnen,</i> <i>Konserven</i>
919	<i>Teriyaki-Sauce</i>		
920	<i>Worcestershire-Sauce</i>		
921	<i>Rinderbratensoße, Konserven</i>		
922	<i>Hühnerbratensoße, Konserven</i>		
923	<i>Pilzsoße, Dose</i>		
924	<i>Truthahnbratensoße, Dose</i>		
930	<i>Ketchup</i>		
942	<i>Senf, zubereitet, gelb</i>		
Mahlzeit & gekochte Zubereitung			

824	«Corn Dog», Würstchen in Teigmantel, tiefgefroren	846	Cheeseburger, doppelt, 3- teiliges Brötchen, einfach, Fast Food
825	Gefülltes Schinken-Käse- Sandwich, tiefgekühlt	847	Cheeseburger, einfach, einfach
826	Lasagne mit Fleisch und Soße	848	Cheeseburger, einfach, groß, Salat, Tomate, Mayo, groß, Fast Food
827	Lasagne, Gemüse	849	Hähnchenfilet (paniert & gebraten) Sandwich, einfach, Fast Food
830	Vegetarische Frikadelle, tiefgekühlt, «Morningstar Farms»	850	Hähnchen-Nuggets, ohne Knochen (paniert und gebraten), einfach, Fast Food
831	Mexikanischer Reis, Beilage, Trockenmischung	851	Chili con Carne, Schnellimbiss
832	Schweinefleisch und Bohnen mit Tomatensoße, Konserven	852	Krautsalat, Schnellimbiss
833	«Salisbury Steak», tiefgekühlt, als Vorspeise	855	Fischsandwich (paniert & gebraten), Sauce Tartar, Käse, Fast Food
834	Spaghetti Bolognese, tiefgekühlt, Healthy Choice	857	Hamburger, doppelt, normal, Salat, Tomate, Mayo, Fast Food
835	Spinatauflauf, selbst zubereitet	858	Hamburger, einfach, normal, Salat, Tomate, Majo, Fast Food
836	Tortellini, Nudeln mit Käsefüllung, tiefgekühlt	859	Hamburger, doppelt, groß, Salat, Tomate, Majo, Fast Food
837	Frühstückssandwich, Ei & Wurst, Fast Food	860	Hamburger, einfach, groß, Salat, Tomate, Mayo, Fast Food
841	Burrito, Bohnen & Käse, Fast Food	861	Hotdog, einfach, Fast Food
842	Burrito, Bohnen & Fleisch, Fast Food	862	Hot Dog, Chili, Schnellimbiss
843	Cheeseburger, doppelt, Salat, Tomate, Mayo, Fast Food	864	Zwiebelringe, paniert, gebraten, Fast Food
844	Cheeseburger, einfach, Salat, Tomate, Majo, Fast Food	865	Pizza, Käse, Schnellimbiss
845	Cheeseburger, doppelt, einfach, Schnellimbiss	866	Pizza, Peperoni, Schnellimbiss
		867	Salat, Hähnchen, ohne Dressing, Fast Food

870	<i>Shrimps, paniert, gebraten, Fast Food</i>	885	«Clam Chowder», amerik. <i>Muschelsuppe, Manhattan Style, kondensiert, mit Wasser</i>
871	<i>Sandwich, Öl & Essig, Käse, Salami, Schinken, Gemüse, Fast Food</i>	886	<i>Hühnercremesuppe, kondensiert, vorw. w. Wasser</i>
872	<i>Sandwich, Roastbeef, Mayo, Gemüse, Schnellimbiss</i>	887	<i>Pilzcremesuppe, kondensiert, vorw. mit Wasser</i>
873	<i>Sandwich, Thunfischsalat, Mayonnaise, Kopfsalat, Fast Food</i>	888	<i>Minestrone-Suppe, kondensiert, vorbereitet. w. Wasser</i>
874	<i>Taco, Rindfleisch</i>	889	<i>Erbsensuppe, kondensiert, vorw. w. Wasser</i>
875	<i>Brokkoli-Käse-Suppe, kondensiert, Zubereitung mit Vollmilch</i>	890	<i>Tomatensuppe, kondensiert, vorw. w. Wasser</i>
876	<i>Cheddar-Käse-Suppe, kondensiert, Zubereitung mit Vollmilch</i>	891	<i>Rindfleischsuppe, kondensiert, vorw. w. Wasser</i>
877	«Clam Chowder», amerik. <i>Muschelsuppe, kondensiert, vorzugsweise mit Vollmilch</i>	892	<i>Gemüsesuppe, kondensiert, vorw. w. Wasser</i>
878	<i>Selleriecremesuppe, kondensiert, vorzugsweise mit Vollmilch</i>	893	<i>Hühner-Nudelsuppe, servierfertig, stückig</i>
879	<i>Hühnercremesuppe, kondensiert, vorzugsweise mit Vollmilch</i>	894	<i>Hühner-, Gemüsesuppe, servierfertig, stückig</i>
880	<i>Champignoncremesuppe, kondensiert, vorzugsweise mit Vollmilch</i>	895	<i>Gemüse-Rindfleischsuppe, servierfertig, stückig</i>
881	<i>Tomatensuppe, kondensiert, vorzugsweise mit Vollmilch</i>	897	<i>Hühner-Nudelsuppe, servierfertig, fettarm, salzarm</i>
883	<i>Rindfleischnudelsuppe, kondensiert, vorb. mit Wasser</i>	898	<i>Hühner-, Reis-, Gemüsesuppe, servierfertig, fettarm, salzarm</i>
884	<i>Hühnernudelsuppe, kondensiert, mit Wasser</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	<i>Guacamole</i>
965	<i>Hähnchen süß-sauer, Konserve</i>
977	<i>Gebackene Bohnen, mit Würstchen, Konserve</i>
Getränke	

196	<i>Karottensaft, Konserve</i>
313	<i>Tomatensaft, Konserve, gesalzen</i>
320	<i>Gemüsesaft, Cocktail, Konservendose</i>
360	<i>Zitronensaft, frisch</i>
361	<i>Zitronensaft, Konserve oder Flasche, ungesüßt</i>
362	<i>Limettensaft, frisch</i>
363	<i>Limettensaft, in Dosen, ungesüßt</i>
386	<i>Ananassaft, ungesüßt, in Dosen</i>
391	<i>Pflaumensaft, in Dosen oder Flaschen</i>
953	<i>Bier, normal</i>
954	<i>Bier, leicht</i>
955	<i>Gin, Rum, Shooter, Tequila, Wodka, Whisky (80 proof)</i>
956	<i>Likör (53-prozentig)</i>
957	<i>Wein, rot</i>
958	<i>Wein, rosé</i>
959	<i>Wein, weiß</i>
960	<i>Cola</i>
961	<i>Cola, Diät</i>
962	<i>Ingwerlimonade</i>
963	<i>Traubenlimonade</i>
964	<i>Zitronen-Limetten-Soda</i>
967	<i>Orangenlimonade</i>
968	<i>Root Beer Soda</i>
970	<i>Kaffee, gebrüht</i>
971	<i>Kaffee, Espresso</i>
973	<i>Apfelsaft, in Flaschen oder Dosen</i>

974	<i>Apfelsaft, Konzentrat, gefroren, unverdünnt</i>
975	<i>Apfelsaft, gefroren, Konzentrat, verdünnt</i>
976	<i>Grapefruitsaft, rosa oder weiß, frisch</i>
978	<i>Grapefruitsaft, in Dosen, ungesüßt</i>
979	<i>Grapefruitsaft, in Dosen, gesüßt</i>
980	<i>Grapefruitsaft, Konzentrat, gefroren, ungesüßt, unverdünnt</i>
981	<i>Grapefruitsaft, Konzentrat, gefroren, ungesüßt, verdünnt</i>
982	<i>Traubensaft, in Dosen oder Flaschen abgefüllt</i>
983	<i>Traubensaft, Konzentrat, gefroren, gesüßt, unverdünnt</i>
984	<i>Traubensaft, Konzentrat, gefroren, gezuckert, verdünnt</i>
985	<i>Orangensaft, alle Sorten, frisch</i>

986	<i>Orangensaft, Konserve, ungesüßt</i>
988	<i>Orangensaft, unverdünnt</i>
989	<i>Orangensaft, verdünnt</i>
990	<i>Cranberrysaft-Cocktail</i>
991	<i>Fruchtpunsch-Getränk</i>
992	<i>Traubengetränk</i>
993	<i>Limonade, Konzentrat, gefroren zubereitet</i>
994	<i>Limonade, Pulver, normal zubereitet mit Wasser</i>
996	<i>Kräutertee</i>
997	<i>Tee, Instant, Pulver, zubereitet, ungesüßt</i>
998	<i>Tee, Zitronengeschmack, gesüßt</i>
999	<i>Tee, Zitronengeschmack, gesüßt mit Süßstoff</i>

Index

003	<i>Brot- und Mehllarten</i>
005	<i>Frühstück und Müsli</i>
008	<i>Gebäck & Kekse</i>
012	<i>Teigwaren, Reis, Nudeln...</i>
013	<i>Gemüse und Bohnen</i>
020	<i>Kartoffel und Co.</i>
022	<i>Früchte</i>
026	<i>Fleisch, Fisch</i>
035	<i>Nüsse</i>

036	<i>Tofu und Eier</i>
037	<i>Käse, Milch und Milchprodukte</i>
041	<i>Süßigkeiten</i>
043	<i>Cracker & Apero</i>
044	<i>Das Wesentliche</i>
046	<i>Soße und Dressing</i>
048	<i>Mahlzeit & gekochte Zubereitung</i>
055	<i>Getränke</i>

Garantie

Ataller garantiert, dass alle Produkte von höchster Qualität in Bezug auf Material, Verarbeitung und Service sind und vom Kaufdatum bis zum Ende der 2-jährigen Garantiezeit gültig sind.



Kundendienst

Email: service@ataller.com

<https://www.ataller.com>

** Bitte halten Sie Ihre Rechnung und Bestellnummer bereit, bevor Sie den Kundendienst kontaktieren.*

Contenu

I. Introduction

II. Votre balance de cuisine diététique Ataller®

<i>Affichage & fonctions</i>	3
<i>Caractéristiques</i>	3
<i>Touches de contrôle</i>	3
<i>Les marchandises contiennent</i>	4

III. Fonctions de configuration et d'exploitation

<i>Changer les piles</i>	4
<i>Utilisation de votre Ataller® Diet balance de cuisine</i>	4
<i>Changer d'unités</i>	5
<i>Peser les aliments</i>	5
<i>La fonction Zéro poids</i>	5
<i>Afficher les données nutritionnelles</i>	6
<i>Enregistrement des données nutritionnelles</i>	6
<i>Chargement des données nutritionnelles</i>	7
<i>Effacement des données nutritionnelles</i>	7

IV. Autres types

<i>Une information important</i>	8
<i>Entretien</i>	8
<i>Utilisation des codes alimentaires</i>	9
<i>garantie</i>	30

I. Introduction

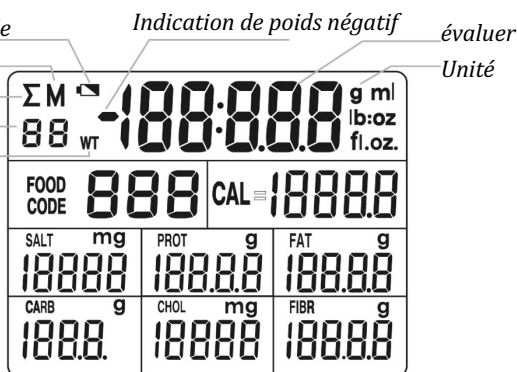
Il s'agit d'un nouveau produit qui vise à apporter la science de la nutrition dans le confort de votre foyer. une technologie de pointe basée sur 4 capteurs de haute précision de qualité laboratoire pour votre précision maximale Des données nutritionnelles peuvent être ajoutées

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 !

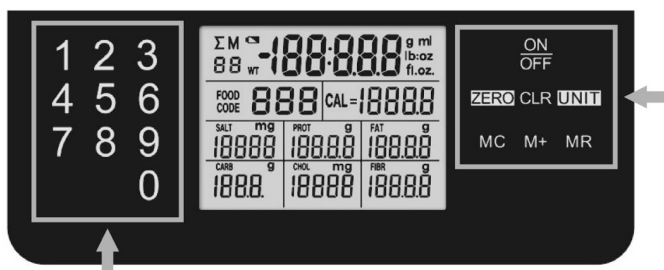
II. Votre balance de cuisine diététique Ataller®

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.

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

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.

La fonction Zéro poids

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

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	5696
CARB ^g	7237	FAT ^g	13808
		CHOL ^{mg}	565
		FIBR ^g	1538

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.

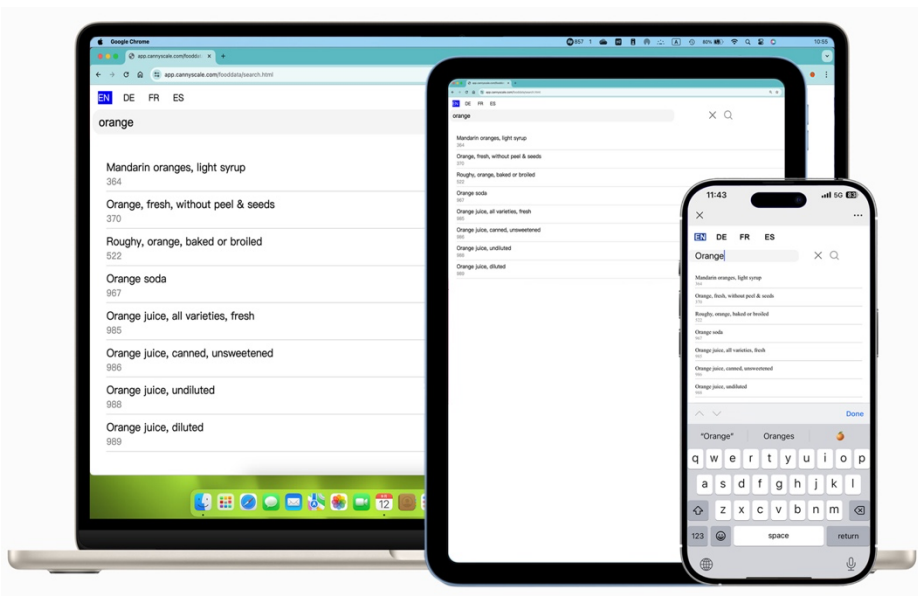
- Évitez de secouer l'appareil ou de l'exposer à d'autres vibrations.
- N'essayez JAMAIS de démonter l'appareil par vous-même. Dans ce cas, vos demandes de garantie deviendront invalides.
- Les valeurs affichées peuvent être influencées par des interférences électromagnétiques radios de cuisine, etc. 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.)

Utiliser un code alimentaire

1. Votre balance de cuisine amaigrissante ataller® a stocké toutes les données nutritionnelles pertinentes pour les aliments selon le code alimentaire spécifique (colonne de gauche). Consultez ce manuel d'utilisation pour savoir comment entrer le code alimentaire.
2. Scannez le Code QR pour accéder à la page Web, entrez le nom de l'aliment dans la zone de saisie pour rechercher le Code de l'aliment et utilisez le bouton tactile de la balance nutritionnelle pour entrer le bon Code de l'aliment pour afficher le contenu nutritionnel de l'aliment.
3. Ouvrir <https://www.ataller.com> Site officiel, cliquez sur service > Food Code, entrez l'aliment que vous devez rechercher, trouvez le Code et entrez l'échelle nutritionnelle atale kitchen.



Scanner le code alimentaire

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

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

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

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

076	<i>Rouleaux à la cannelle cuits avec glaçage</i>	681	<i>Doughnut avec glaçage</i>
079	<i>Pâtisseries aux fruits, à griller</i>	682	<i>Gâteau aux fruits</i>
080	<i>Pâtisseries à griller, allégées</i>	683	<i>Quatre-quarts, beurre</i>
083	<i>Gaufres, nature, faites maison</i>	684	<i>Quatre-quarts, allégé</i>
084	<i>Gaufres, nature, congelées, grillées</i>	685	<i>Cupcake au chocolat, fourré à la crème, avec glaçage</i>
085	<i>Gaufres, nature, allégées</i>	686	<i>Cupcake au chocolat, avec glaçage, allégé</i>
087	<i>Tarte à la crème à la banane</i>	687	<i>Cupcake avec glaçage</i>
176	<i>Gâteau au fromage, sans cuisson, à partir d'un mélange</i>	709	<i>Cookies au beurre, commerciaux</i>
221	<i>Croissants</i>	711	<i>Cookies aux pépites de chocolat, commerciaux, allégés</i>
668	<i>Gâteau à la crème « Ange »</i>	712	<i>Cookies aux pépites de chocolat, commerciaux</i>
669	<i>Tarte à la crème au chocolat, Boston</i>	713	<i>Biscuit aux figes, commercial</i>
670	<i>Brownies, commerciaux, sans glaçage, ordinaires</i>	714	<i>Biscuit à l'avoine, ordinaire, grand</i>
671	<i>Brownies, commerciaux, sans glaçage, allégés</i>	715	<i>Biscuit à la farine d'avoine, mou</i>
672	<i>Brownies, préparation sèche, allégés</i>	716	<i>Biscuit aux flocons d'avoine, allégé</i>
673	<i>Mix sec pour cake « Ange »</i>	717	<i>Biscuit au beurre d'arachide, commercial</i>
674	<i>Mix sec pour cake allégé, blancs d'œufs, sans glaçage</i>	718	<i>Biscuit au beurre d'arachide, recette avec margarine</i>
675	<i>Cheesecake</i>	719	<i>Biscuit à la crème au chocolat</i>
676	<i>Gâteau au chocolat avec glaçage au chocolat</i>	720	<i>Biscuits sablés, commerciaux, nature</i>
677	<i>Gâteau au café</i>	721	<i>Cookie au sucre, commercial</i>
678	<i>Feuilleté sucré au fromage frais</i>	722	<i>Pâte à cookie réfrigéré</i>
679	<i>Feuilleté sucré aux fruits</i>	723	<i>Biscuit au sucre, recette, margarine</i>
680	<i>Doughnut, ordinaire</i>	724	<i>Biscuit gaufre à la vanille, allégé</i>

758	Barre ou friandise de Rice Krispies, carrée
766	Pâte feuilletée, congelée, prête à cuire
772	Glaçage, chocolat, prêt à servir
773	Glaçage, vanille, prêt à servir
781	Tarte aux pêches
838	Pain perdu au beurre, fast food
840	Crêpes, beurre et sirop, fast food
969	Cacao en poudre
972	Garniture pour tarte aux myrtilles, en conserve
987	Garniture pour tarte aux pommes
	Pâtes, riz, nouilles...
005	Orge, cuit
034	Bulgur, cuit
040	Couscous, cuit
078	Tapioca perlé, sec
088	Eclats de maïs, blancs ou jaunes
142	Pâtes Macaroni, cuites
143	Nouilles, chow mein, en conserve
144	Nouilles aux œufs, ordinaires, cuites
145	Nouilles aux œufs, épinards, cuites
146	Nouilles japonaises Soba, cuites
147	Pâtes fraîches-réfrigérées, nature, cuites
149	Pâtes spaghetti, blé entier, cuites
150	Nouilles de riz, cuites

151	Riz brun à grains longs, cuit
152	Riz blanc à grains longs, cru
153	Riz blanc à grains longs, cuit
154	Riz blanc à grains longs, instantané
155	Riz, instantané, cru
156	Riz instantané, cuit
157	Riz sauvage, cuit
158	Galettes de riz brun, nature
	Légumes et haricots
089	Haricots pinto, en conserve
159	Germes de luzerne, crus
160	Artichauts, cuits, égouttés
161	Asperges, crues, cuites, égouttées
162	Asperges, congelées, cuites, égouttées
163	Asperges, en conserve, pointes, égouttées
164	Pousses de bambou, en conserve, égouttées
165	Pousses de haricot, crues
166	Fèves germées cuites, égouttées
167	Pois à œil noir, crus, cuits, égouttés
168	Pois à œil noir, congelés, cuits, égouttés
169	Haricots de Lima, congelés, cuits, égouttés
170	Haricots de Lima bébé, congelés, cuits, égouttés

171	<i>Haricots verts (snap), crus, cuits, égouttés</i>	200	<i>Carottes surgelées, cuites, égouttées</i>
172	<i>Carottes, en conserve</i>	201	<i>Chou-fleur, frais</i>
173	<i>Haricots verts (snap), congelés, cuits, égouttés</i>	202	<i>Chou-fleur, frais, cuit, égoutté</i>
175	<i>Haricots verts, en conserve, égouttés</i>	203	<i>Chou-fleur, congelé, cuit, égoutté</i>
177	<i>Betteraves, entières ou en tranches, cuites, égouttées</i>	204	<i>Céleri, frais</i>
179	<i>Betteraves, en boîte, égouttées</i>	206	<i>Céleri, cuit</i>
181	<i>Betteraves vertes, feuilles et tiges, cuites, égouttées</i>	207	<i>Ciboulette, fraîche</i>
183	<i>Brocoli, cru, en épi</i>	208	<i>Cilantro, frais</i>
185	<i>Brocoli frais, cuit, égoutté</i>	209	<i>Bette à carde, suisse, fraîche</i>
186	<i>Brocoli, congelé, égoutté</i>	211	<i>Chou cavalier, frais, cuit, égoutté</i>
187	<i>Brocoli, dans une sauce au fromage, congelé</i>	212	<i>Chou cavalier, congelé, cuit, égoutté</i>
188	<i>Choux de Bruxelles, congelés, cuits, égouttés</i>	213	<i>Maïs, frais, en épis</i>
189	<i>Chou de Bruxelles, frais, cuit, égoutté</i>	214	<i>Maïs, congelé, en épis</i>
190	<i>Chou, frais, râpé</i>	215	<i>Maïs, en grains, frais</i>
191	<i>Chou, cuit</i>	217	<i>Maïs, grains entiers, en conserve</i>
192	<i>Chou, Pak choi ou bok choy</i>	219	<i>Concombre, pelé</i>
193	<i>Chou, Napa</i>	220	<i>Concombre, non pelé</i>
194	<i>Chou rouge, cru, râpé</i>	222	<i>Aneth, frais</i>
195	<i>Chou vert, cru, râpé</i>	223	<i>Aubergine, cuite, égouttée</i>
197	<i>Carottes, fraîches</i>	224	<i>Endive, frisée, scarole, fraîche</i>
198	<i>Mini-carottes</i>	225	<i>Ail, cru</i>
199	<i>Carottes fraîches, cuites, égouttées</i>	227	<i>Gingembre, racine, cru</i>
		228	<i>Fenouil, bulbe, cru</i>
		229	<i>Cœurs de palmier, en conserve</i>
		230	<i>Topinambour, frais</i>
		231	<i>Chou frisé, frais, cuit, égoutté</i>
		232	<i>Chou frisé, congelé, cuit, égoutté</i>

233	<i>Chou-rave, cuit, égoutté</i>	261	<i>Piments frais, verts ou rouges</i>
234	<i>Poireaux, cuits, égouttés</i>	263	<i>Piments Jalapenos, en conserve</i>
235	<i>Laitue, fraîche</i>	264	<i>Poivron vert ou rouge, frais</i>
236	<i>Crisphead, iceberg, feuille</i>	266	<i>Poivron vert ou rouge, cuit, égoutté</i>
237	<i>Croustillante, iceberg, râpée</i>	268	<i>Piment, en conserve</i>
238	<i>Salade frisée, feuille</i>	269	<i>Cornichons, concombre, aneth</i>
239	<i>Salade frisée, en morceaux, râpée</i>	270	<i>Cornichons, relish, doux</i>
240	<i>Laitue romaine, feuille intérieure</i>	288	<i>Citrouille, cuite, en purée</i>
241	<i>Laitue romaine, râpée</i>	289	<i>Citrouille, en conserve</i>
242	<i>Champignons, frais</i>	290	<i>Radis, crus</i>
243	<i>Champignons, cuits, égouttés</i>	291	<i>Rutabagas, 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>Épinards, frais, cuits, égouttés</i>
249	<i>Gombo, congelé, cuit, égoutté</i>	299	<i>Épinards, congelés, cuits, égouttés</i>
250	<i>Oignon, frais</i>	300	<i>Épinards, 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>		
258	<i>Pois verts, en conserve, égouttés</i>		
259	<i>Pois verts surgelés, cuits, égouttés</i>		
260	<i>Piments, banane, frais</i>		

540	<i>Haricots noirs, secs, cuits</i>
541	<i>Haricots Great Northern, secs, cuits</i>
542	<i>Haricots rouges, secs, cuits</i>
543	<i>Haricots de Lima, secs, cuits, grands</i>
544	<i>Haricots blancs, secs, cuits</i>
545	<i>Haricots Pinto, secs, cuits</i>
546	<i>Haricots au four, nature ou végétariens, en conserve</i>
547	<i>Haricots œil noir, sec, cuit</i>
548	<i>Haricots œil noir, en conserve</i>
549	<i>Haricots rouges, en conserve</i>
551	<i>Haricots blancs, en conserve</i>
557	<i>Pois chiches, secs, cuits</i>
558	<i>Pois chiches, en conserve</i>
563	<i>Lentilles, sèches, cuites</i>
581	<i>Soja, sec, cuit</i>
952	<i>Jicama, cru</i>
	<i>Pommes de terre et Cie.</i>
086	<i>Pommes de terre au four, avec fromage, fast-food</i>
178	<i>Chips, cuites au four</i>
218	<i>Pommes de terre croustillantes, nature</i>
271	<i>Pomme de terre, cuite au four avec la peau</i>
272	<i>Pomme de terre, cuite au four, chair seulement</i>

273	<i>Pomme de terre, cuite au four, peau seulement</i>
274	<i>Pomme de terre, épluchée après ébullition</i>
275	<i>Pomme de terre, épluchée avant l'ébullition</i>
276	<i>Pommes de terre au gratin, mélange sec, préparées avec du beurre</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>
280	<i>Pommes de terre rissolées, préparées à la maison</i>
281	<i>Pomme de terre, purée, flocons déshydratés, lait entier, beurre, sel</i>
282	<i>Pomme de terre, purée, maison, lait entier</i>
283	<i>Pomme de terre, purée, maison, lait entier, margarine</i>
284	<i>Crêpes de pommes de terre, faites maison</i>
285	<i>Salade de pommes de terre, maison</i>
286	<i>Pomme de terre, festonnée, mélange sec, lait entier, beurre</i>
287	<i>Pomme de terre, festonnée, maison, beurre</i>

305	<i>Patate douce, cuite au four avec peau</i>
306	<i>Patate douce, bouillie sans peau</i>
307	<i>Patate douce, confite</i>
308	<i>Patate douce, en conserve, au sirop, égouttée</i>
324	<i>Patate douce, cuite, grillée, égouttée ou cuite au four</i>
752	<i>Croustilles de pommes de terre, nature, salées</i>
753	<i>Croustilles de pommes de terre, crème sure et oignon</i>
754	<i>Croustilles de pommes de terre, faibles en gras</i>
755	<i>Croustilles de pommes de terre, sans gras</i>
795	<i>Soupe, crème de pomme de terre, condensée, en boîte, avec lait</i>
796	<i>Pommes de terre rouges, avec peau, cuites au four</i>
839	<i>Pommes de terre rissolées, fast-food</i>
856	<i>Frites, fast-food</i>
863	<i>Purée de pommes de terre, fast-food</i>
	<i>Fruits</i>
090	<i>Mûres, congelées</i>
265	<i>Figues, fraîches</i>
309	<i>Tomate, fraîche</i>
310	<i>Tomate cerise</i>
311	<i>Tomate en conserve</i>

312	<i>Tomate séchée au soleil, nature</i>
316	<i>Tomate à l'étouffée, en conserve</i>
325	<i>Pommes, fraîches, avec peau</i>
326	<i>Pommes fraîches pelées</i>
327	<i>Pommes séchées</i>
328	<i>Pommes à l'étouffée avec sucre ajouté</i>
329	<i>Pommes à l'étouffée sans sucre ajouté</i>
330	<i>Compote de pommes, en conserve, sucrée</i>
331	<i>Compote de pommes en conserve, non sucrée</i>
332	<i>Abricots, frais</i>
333	<i>Abricots, en conserve, moitiés, sirop lourd</i>
334	<i>Abricots, en conserve, moitiés, jus de fruits emballé</i>
335	<i>Abricots secs</i>
336	<i>Poires asiatiques, fraîches</i>
337	<i>Avocats, frais</i>
338	<i>Bananes, fraîches</i>
339	<i>Mûres, fraîches</i>
340	<i>Mûres en conserve, sirop lourd</i>
341	<i>Myrtilles fraîches</i>
342	<i>Myrtilles congelées, sucrées</i>
343	<i>Carambole / starfruit, frais</i>
344	<i>Cerises rouges acidulées, dénoyautées, en conserve, en pack d'eau</i>

345	<i>Cerises douces, fraîches, sans noyaux</i>
346	<i>Garniture pour tarte aux cerises, en conserve</i>
347	<i>Canneberges séchées, sucrées</i>
348	<i>Sauce aux canneberges, sucrée, en conserve</i>
349	<i>Groseilles séchées</i>
350	<i>Dattes, sans noyaux</i>
351	<i>Figues séchées</i>
352	<i>Cocktail de fruits au sirop, en conserve</i>
353	<i>Cocktail de fruits au jus, en conserve,</i>
354	<i>Pamplemousse, frais sans peau, rose ou rouge</i>
355	<i>Pamplemousse, frais sans peau, blanc</i>
356	<i>Pamplemousse, en conserve, sirop léger</i>
357	<i>Raisins, sans pépins, frais</i>
358	<i>Kiwi, frais, sans peau</i>
359	<i>Citrons, frais, sans peau</i>
364	<i>Mandarines au sirop léger, en conserve</i>
365	<i>Mangues, fraîches, sans peau ni noyau</i>
367	<i>Melon, Cantaloup, en quartiers, sans peau</i>
368	<i>Melon, Honeydew, en quartiers, sans peau</i>

369	<i>Nectarines, fraîches</i>
370	<i>Orange, fraîche, sans peau ni pépins</i>
371	<i>Olives vertes, marinées</i>
372	<i>Olives noires, en conserve, mûres</i>
373	<i>Papayes, fraîches</i>
374	<i>Pêches, fraîches</i>
375	<i>Pêches en conserve, sirop lourd</i>
376	<i>Pêches en conserve au jus</i>
377	<i>Pêches séchées</i>
378	<i>Poires, fraîches</i>
379	<i>Poires au sirop, en conserve</i>
380	<i>Poires au jus, en conserve</i>
381	<i>Ananas, frais, en dés</i>
382	<i>Ananas au sirop, en conserve, morceaux / écrasés</i>
383	<i>Ananas au sirop, en conserve, en tranches</i>
384	<i>Ananas au jus, en conserve, morceaux / écrasés</i>
385	<i>Ananas au jus, en conserve, en tranches</i>
387	<i>Banane plantain, sans peau, fraîche</i>
388	<i>Prunes, fraîches</i>
389	<i>Pruneaux, secs, dénoyautés, non cuits</i>
390	<i>Pruneaux, en compote, non sucrés</i>
392	<i>Raisins secs, sans pépins</i>
393	<i>Framboises, fraîches</i>

394	<i>Framboises, congelées, sucrées</i>
396	<i>Fraises fraîches, grosses</i>
397	<i>Fraises fraîches, moyennes</i>
398	<i>Fraises, congelées, sucrées, décongelées</i>
399	<i>Mandarines mandarines, fraîches, sans peau ni pépins</i>
400	<i>Pastèque, fraîche, en quartiers</i>
790	<i>Grenade, fraîche</i>
797	<i>Rhubarbe, congelée, cuite avec du sucre</i>
966	<i>Bananes plantain, cuits</i>
945	<i>Clémentines</i>
	Viande, Poisson
20	<i>Anchois, en conserve dans l'huile</i>
401	<i>Boeuf, rond de gîte, cuit, maigre et gras</i>
402	<i>Boeuf, rond de gîte, cuit, maigre</i>
403	<i>Boeuf, braisé (poitrine) ou rôti, maigre et gras</i>
404	<i>Boeuf braisé ou rôti, maigre</i>
405	<i>Boeuf en saumure, en conserve</i>
406	<i>Boeuf, Gîte à la noix, gras</i>
407	<i>Boeuf, Gîte à la noix, maigre</i>
408	<i>Boeuf, haché, 85%, grillé</i>
409	<i>Bœuf haché, grillé, 80</i>
410	<i>Boeuf, haché, 73%, grillé</i>
411	<i>Bœuf, viande séchée</i>
412	<i>Bœuf, foie, frit</i>

413	<i>Côtes de bœuf, rôties ou cuites au four, grasses</i>
414	<i>Côtes de bœuf, rôties ou cuites au four, maigres</i>
415	<i>Boeuf, Rumsteak, grillé, gras</i>
416	<i>Bœuf, Rumsteak, grillé, maigre</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>
427	<i>Poulet, viande et peau, enrobé de farine, frit</i>
428	<i>Poulet, viande et peau, rôti</i>
429	<i>Poulet, poitrine, viande seulement, frite</i>
430	<i>Poulet, poitrine, viande seulement, grillé</i>
431	<i>Poulet, viande brune, viande seulement, frites</i>
432	<i>Poulet, viande brune, viande seulement, rôti</i>
433	<i>Poulet, pilon, viande et peau, frit, en pâte à frire</i>

434	<i>Poulet, pilon, viande et peau, frit, farine</i>	453	<i>Dinde, viande brune, viande et peau, rôtie</i>
435	<i>Abats de poulet, mijotés</i>	454	<i>Dinde, abats, mijotées</i>
436	<i>Poulet, viande seulement, maigre, frit</i>	455	<i>Dinde, hachée, cuite</i>
437	<i>Poulet, viande seulement, maigre, rôti</i>	456	<i>Dinde, viande maigre et grasse, en dés, assaisonnée</i>
438	<i>Cuisse de poulet panées, viande et peau, frite</i>	457	<i>Dinde, viande maigre avec peau, rôtie</i>
439	<i>Cuisse de poulet, viande et peau, enrobé de farine, frite</i>	458	<i>Dinde, viande maigre seulement, rôtie</i>
440	<i>Aile de poulet panées, viande et peau, frite</i>	459	<i>Dinde, galettes, panées, frites</i>
441	<i>Aile de poulet, viande et peau, enrobé de farine, frite</i>	460	<i>Porc, bacon, salé, cuit</i>
442	<i>Poulet, en conserve, viande seulement, avec bouillon</i>	461	<i>Porc, bacon canadien, cuit</i>
443	<i>Poulets de Cornouailles, viande et peau, rôti</i>	462	<i>Jambon, en conserve</i>
444	<i>Poulet, foie, mijoté</i>	463	<i>Jambon, frais, cuit, maigre et gras</i>
445	<i>Poulet rôti, viande maigre sans peau</i>	464	<i>Jambon, salé, maigre et gras</i>
446	<i>Canard, viande et peau, rôti</i>	465	<i>Jambon, jambe, pièce rôtie, maigre et gras</i>
447	<i>Canard, viande seulement, rôti</i>	466	<i>Porc, rôti de côtes, maigre et gras</i>
448	<i>Canard de Pékin, poitrine, viande et peau, désossé, rôti</i>	467	<i>Porc, côtes, dos, maigre et gras, cuit,</i>
449	<i>Oie, viande et peau, rôti</i>	468	<i>Porc, côtes, spareribs, maigre et gras, cuit, braisé</i>
450	<i>Oie, viande seulement, rôti</i>	469	<i>Porc, saucisse, cuit, lien</i>
451	<i>Pâté de foie d'oie</i>	470	<i>Porc, saucisse, cuite, galette</i>
452	<i>Dinde, poitrine, viande et peau, rôtie</i>	471	<i>Filet de porc, grillé, maigre</i>
		472	<i>Veau, côtelette, braisé, maigre et gras</i>
		473	<i>Veau, côtelette, panée, cuite, maigre et gras</i>

474	<i>Chevreuril, longe, cuit, grillé, maigre</i>	498	<i>Bar, mer, cuit</i>
475	<i>Chevreuril, haut de ronde, cuit, grillé, maigre</i>	499	<i>Poisson-chat, pané, frit</i>
476	<i>Bœuf, saucisse de Bologne</i>	500	<i>Agneau, jambonneau, maigre, rôti</i>
477	<i>Bœuf et porc, saucisse de Bologne</i>	501	<i>Palourdes, panées, frites</i>
478	<i>Dinde, saucisse de Bologne</i>	502	<i>Palourdes en conserve, égouttées</i>
479	<i>Bratwurst, bœuf et porc, fumé</i>	503	<i>Morue, cuite au four ou grillée</i>
480	<i>Bratwurst, porc, cuit</i>	504	<i>Crabe royal d'Alaska, cuit</i>
481	<i>Braunschweiger (saucisse de foie, porc)</i>	505	<i>Crabe, chair, en conserve</i>
482	<i>Chorizo, bœuf et porc</i>	507	<i>Anguille, cuite</i>
483	<i>Bœuf séché, salé</i>	508	<i>Filet de poisson, pané et frit</i>
484	<i>Jambon cuit, normal</i>	509	<i>Bâtonnet de poisson panés, congelés, préchauffés</i>
485	<i>Jambon cuit, extra-maigre</i>	510	<i>Flet ou sole, au four ou grillé</i>
486	<i>Jambon fumé au miel</i>	511	<i>Haddock, cuit au four ou au gril</i>
487	<i>Bœuf, Saucisse de Francfort, type Hot-Dog</i>	512	<i>Flétan, cuit au four ou grillé</i>
488	<i>Porc et Bœuf, Saucisse de Francfort, type Hot-Dog</i>	513	<i>Hareng, mariné</i>
489	<i>Pastrami, boeuf, saumuré</i>	514	<i>Homard, cuit à la vapeur</i>
490	<i>Pepperoni, porc, bœuf</i>	515	<i>Maquereau, cuit</i>
491	<i>Salami, boeuf et porc, cuit</i>	516	<i>Moules, cuites à la vapeur</i>
492	<i>Salami, bœuf et porc, sec</i>	517	<i>Perche de mer, cuite</i>
493	<i>Côte d'agneau, maigre, rôtie</i>	518	<i>Huître, viande crue</i>
494	<i>Porc et Bœuf, cervelat</i>	519	<i>Huître panée, frite</i>
495	<i>Saucisse de Vienne</i>	520	<i>Colin, cuit au four ou grillé</i>
496	<i>Dinde, blanche, tranchée</i>	521	<i>Côtelette de porc, cuite ou rôtie</i>
497	<i>Bar, eau douce, cuit</i>	522	<i>Rouget, cuit au four ou grillé</i>
		523	<i>Saumon, cuit au four ou grillé</i>
		524	<i>Saumon, en conserve (rose), solides et liquides (y compris les arêtes)</i>
		525	<i>Saumon, fumé</i>

526	<i>Sardine, Atlantique, en conserve dans l'huile, égouttés (avec arêtes)</i>	560	<i>Noix de coco, crue, râpée, séchée, sucrée</i>
527	<i>Coquille Saint-Jacques panée, frite</i>	561	<i>Noisettes, hachées</i>
528	<i>Pétoncle, cuit à la vapeur</i>	564	<i>Noix de macadamia, grillées à sec, salées</i>
529	<i>Crevettes panées, frites</i>	565	<i>Cacahuètes, grillées à sec</i>
530	<i>Crevettes, en conserve, égouttés</i>	566	<i>Cacahuètes, grillées à l'huile</i>
531	<i>Espadon, cuit au four ou grillé</i>	567	<i>Cacahuètes, grillées à sec, salées</i>
532	<i>Truite, cuite au four ou grillée</i>	568	<i>Cacahuètes, grillées à sec, non salées</i>
533	<i>Thon, cuit au four ou grillé</i>	569	<i>Cacahuètes, grillées à l'huile, salées</i>
534	<i>Thon à l'huile en conserve, égouttés, morceaux maigres</i>	570	<i>Beurre d'arachide, ordinaire, lisse</i>
535	<i>Thon en conserve, égoutté, morceaux maigres</i>	571	<i>Beurre d'arachide ordinaire, en morceaux</i>
536	<i>Thon en conserve, égoutté, morceaux gras</i>	572	<i>Beurre d'arachide, allégé, lisse</i>
537	<i>Salade de thon à l'huile, cornichons, mayonnaise.</i>	574	<i>Noix de pécan, demi noix</i>
538	<i>Doré jaune, brochet</i>	575	<i>Pignons de pin, écalés</i>
784	<i>Saindoux</i>	576	<i>Pistaches, grillées à sec, sel, écalées</i>
794	<i>Steak de porc, cuit or grillé</i>	577	<i>Graines de citrouille, rôties, sel</i>
925	<i>Morceaux de bacon</i>	579	<i>Graines de sésame</i>
	<i>Noix</i>	583	<i>Noix de soja, grillées à sec</i>
539	<i>Noix, amandes, décortiquées</i>	586	<i>Graines de tournesol, grillées à sec, salées</i>
552	<i>Noix du Brésil, décortiquées</i>	588	<i>Noix, hachées</i>
554	<i>Noix de cajou, salées, grillées à sec</i>	732	<i>Noix mélangées avec des cacahuètes, grillées à l'huile, salées</i>
555	<i>Noix de cajou, salées, grillées à l'huile</i>	995	<i>Amandes</i>
556	<i>Châtaignes, européennes, grillées, décortiquées</i>		<i>Tofu et oeufs</i>
559	<i>Noix de coco, crue, râpée, fraîche</i>	573	<i>Œuf au plat, margarine</i>

584	<i>Tofu, ferme</i>	612	<i>Fromage Monterey</i>
585	<i>Tofu, mou</i>	613	<i>Mozzarella, lait entier</i>
589	<i>Œuf entier, frais</i>	614	<i>Muenster</i>
590	<i>Blanc d'œuf, frais</i>	615	<i>Cœur de Neufchatel</i>
591	<i>Jaune d'œuf, frais</i>	616	<i>Parmesan</i>
592	<i>Œuf dur, sans coquille</i>	618	<i>Ricotta, lait entier</i>
593	<i>Œuf poché avec sel</i>	619	<i>Ricotta, lait partiellement écrémé</i>
594	<i>Œuf brouillé, margarine, lait entier, sel</i>	620	<i>Fromage Romano</i>
595	<i>Substitut d'œuf, liquide</i>	621	<i>Fromage suisse</i>
596	<i>Omelette aux œufs, nature</i>	622	<i>Fromage américain, pasteurisé, ordinaire</i>
	<i>Fromage, lait et produits laitiers</i>	623	<i>Fromage américain, pasteurisé, allégé</i>
148	<i>Brie, fromage</i>	624	<i>Fromage suisse, pasteurisé</i>
174	<i>Fromage, Provolone</i>	625	<i>Crème, moitié-moitié</i>
293	<i>Crème glacée à la fraise</i>	626	<i>Crème à café</i>
597	<i>Fromage bleu</i>	627	<i>Crème à fouetter, non fouettée</i>
598	<i>Camembert, fromage</i>	628	<i>Crème fouettée, non fouettée, allégée</i>
599	<i>Cheddar</i>	629	<i>Crème aigre, normale</i>
600	<i>Cheddar, allégé</i>	630	<i>Crème aigre, allégée</i>
601	<i>Cottage, caillé</i>	631	<i>Crème aigre, maigre</i>
602	<i>Cottage, crémeux aux fruits</i>	633	<i>Crème, en poudre</i>
603	<i>Cottage, allégé (2%)</i>	634	<i>Crème en poudre avec lait entier</i>
604	<i>Cottage, allégé (1%)</i>	635	<i>Crème, pressurisée</i>
605	<i>Fromage cottage maigre (0%)</i>	636	<i>Produit à base de crème, garniture fouettée, congelé</i>
606	<i>Fromage blanc, ordinaire</i>	637	<i>Yogourt, crème glacée, chocolat</i>
607	<i>Fromage blanc, allégé</i>	638	<i>Yogourt à la vanille</i>
608	<i>Fromage blanc maigre</i>	639	<i>Crème glacée, chocolat</i>
609	<i>Fromage râpé</i>		
610	<i>Feta</i>		
611	<i>Gouda</i>		

640	<i>Crème glacée, chocolat, allégée</i>
641	<i>Crème glacée, vanille</i>
642	<i>Crème glacée, vanille, allégée</i>
643	<i>Crème glacée à l'italienne, vanille</i>
644	<i>Crème glacée au sherbert</i>
645	<i>Lait, entier (3,25%)</i>
646	<i>Lait, allégé (2 %)</i>
647	<i>Lait, allégé (1%)</i>
648	<i>Lait, écrémé</i>
649	<i>Babeurre</i>
651	<i>Lait condensé sucré, en conserve</i>
652	<i>Lait entier, évaporé, en conserve</i>
653	<i>Lait écrémé, évaporé, en conserve</i>
656	<i>Lait au chocolat, allégé, commercial,</i>
657	<i>Lait au chocolat, commercial, maigre</i>
658	<i>Lait de poule</i>
659	<i>Lait frappé, épais, chocolat</i>
660	<i>Lait frappé, épais, vanille</i>
661	<i>Yogourt aux fruits mixés</i>
662	<i>Yogourt, aromatisé aux fruits, allégé</i>
663	<i>Yogourt, nature, allégé</i>
664	<i>Yogourt, aromatisé aux fruits, maigre</i>
665	<i>Yogourt, nature, maigre</i>
666	<i>Yogourt, nature</i>
667	<i>Yogourt, vanille ou citron, allégé</i>

735	<i>Pouding au chocolat, mélange sec, lait 2 %, instantané</i>
736	<i>Pouding au chocolat, mélange sec, lait 2 %, cuit</i>
737	<i>Pouding à la vanille, mélange sec, lait 2 %, instantané</i>
738	<i>Pouding à la vanille, mélange sec, 2% de lait, cuit</i>
739	<i>Pouding au chocolat, prêt à manger, ordinaire</i>
740	<i>Riz-au-lait, prêt à manger, ordinaire</i>
741	<i>Pouding de tapioca, prêt à manger, régulier</i>
742	<i>Pouding à la vanille, prêt à manger, ordinaire</i>
743	<i>Pouding, chocolat, prêt à manger, allégé</i>
744	<i>Pouding, tapioca, prêt à manger, allégé</i>
745	<i>Pudding, vanille, prêt à manger, allégé</i>
776	<i>Glace italienne, préparée par un restaurant</i>
782	<i>Beurre, salé</i>
783	<i>Beurre, non salé</i>
853	<i>Crème glacée, vanille, à l'italienne, cornet, fast-food</i>
868	<i>Shake, chocolat, restauration rapide</i>
869	<i>Shake, vanille, restauration rapide</i>

947	Garniture de crème fouettée, pressurisée	708	Barre de chocolat, noir, sucré
946	Fromage à pâte filée	748	Popcorn soufflé, non salé
	Friandises	749	Popcorn, éclaté à l'huile, salé
180	Chocolat blanc, barre	750	Popcorn soufflé, caramel, arachides
184	Cônes de crème glacée	751	Popcorn, saveur fromage
366	Cerises au marasquin, en boîte, égouttées	767	Sirop liquide au chocolat
688	Oursons en gélatine	768	Sirop crémeux au chocolat
689	Bonbons durs	774	Barre, fruits et jus, congelée
690	Dragibus	775	Suçon glacé
691	Guimauves, miniatures	777	Gélatine, poudre à dessert et eau, ordinaire
692	Guimauves ordinaires	778	Gélatine, poudre pour dessert et eau, faible en gras
693	M&M's, cachuète	780	Confiture
694	Smarties	792	Pâtisserie pour grille-pain, tartelettes pop, givrées
695	Milky Way	793	Pâtisserie pour grille-pain, tartelettes pop, fruits
696	Reese's, bouchées au beurre de cacahuète (Hershey)	854	Sundae, fondant chaud, fast-food
697	Barre Snickers	933	Chocolat, à cuire, non sucré, solide
698	Caramel, nature	934	Chocolat à cuire, non sucré, liquide
699	Rolo	936	Cacao en poudre, non sucré
700	Barre, chocolat au lait	943	Nutella, pâte à tartiner aux noisettes
701	Barre, chocolat au lait avec amandes		Crakers & Apero
702	Barre, chocolat au lait, avec cacahuètes	205	Crackers, fourrés au fromage
704	Pépites de chocolat, mi-sucrées	725	Crackers au fromage
705	Pépites de chocolat blanc	726	Crackers, nature
706	Cacahuètes enrobées de chocolat	727	Crackers écrasés
707	Raisins secs enrobés de chocolat		

728	<i>Toast Melba, nature</i>
729	<i>Galette de seigle, grains entiers, nature</i>
730	<i>Crackers salé, carré</i>
731	<i>Crackers standard, ronds ou en bouchées</i>
733	<i>Crackers de blé</i>
734	<i>Crackers de blé entier</i>
746	<i>Mélange snacks apéro</i>
747	<i>Chips de maïs, nature</i>
756	<i>Bretzels, en bâton</i>
757	<i>Bretzels, torsadés</i>
759	<i>Chips tortilla, nature, ordinaires</i>
760	<i>Chips tortilla, cuites au four</i>
761	<i>Chips tortilla, nacho, normales</i>
762	<i>Chips tortilla, nacho, allégées</i>
	<i>Basics</i>
182	<i>Crème de noix de coco</i>
314	<i>Tomate, pâte, en conserve</i>
580	<i>Soja, Miso</i>
763	<i>Sucre brun</i>
765	<i>Sucre blanc, granulé</i>
769	<i>Sirop de maïs, léger</i>
770	<i>Sirop d'érable</i>
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>
	<i>Sauce et vinaigrette</i>
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>	919	<i>Sauce Teriyaki</i>
801	<i>Vinaigrette César, ordinaire</i>	920	<i>Sauce Worcestershire</i>
802	<i>Vinaigrette César, allégée</i>	921	<i>Sauce béchamel et jus de bœuf en conserve</i>
803	<i>Vinaigrette à salade de chou</i>	922	<i>Sauce béchamel et jus de poulet en conserve</i>
804	<i>Vinaigrette française, ordinaire</i>	923	<i>Sauce béchamel aux champignons, en conserve</i>
805	<i>Vinaigrette française, allégée</i>	924	<i>Sauce béchamel au jus de dinde, en conserve</i>
806	<i>Vinaigrette italienne, ordinaire</i>	930	<i>Ketchup</i>
807	<i>Vinaigrette italienne, allégée</i>	942	<i>Moutarde, jaune</i>
808	<i>Mayonnaise, ordinaire</i>		<i>Repas et préparation cuisinée</i>
809	<i>Mayonnaise, allégée (sans cholestérol)</i>	51	<i>Soupe aux asperges, en conserve, avec lait ou crème</i>
810	<i>Mayonnaise, maigre</i>	210	<i>Salade de chou, faite maison</i>
811	<i>Vinaigrette ranch, ordinaire</i>	216	<i>Mais à la crème, en conserve</i>
812	<i>Vinaigrette ranch, allégée</i>	226	<i>Feuilles de vigne, en conserve</i>
813	<i>Vinaigrette ranch, maigre</i>	262	<i>Enchilada de boeuf au fromage, fast food</i>
814	<i>Vinaigrette russe, ordinaire</i>	506	<i>Galette de crabe panée, œuf, oignon, margarine, frite</i>
815	<i>Vinaigrette russe, allégée</i>	562	<i>Houmous, commercial</i>
816	<i>Vinaigrette ordinaire</i>	578	<i>Haricots frits, en conserve</i>
817	<i>Vinaigrette allégée</i>	632	<i>Dip apéro à l'aneth</i>
828	<i>Sauce à salade ranch, maigre</i>	654	<i>Boulettes de viande, sauce pour pâtes, en conserve</i>
911	<i>Sauce barbecue</i>	650	<i>Boulettes de viande avec sauce pour pâtes, surgelées</i>
912	<i>Sauce fromage, prête à servir</i>	764	<i>Nachos au fromage, fast-food</i>
913	<i>Sauce Enchilada, prête à servir</i>		
914	<i>Sauce au fromage Nacho, prête à servir</i>		
915	<i>Sauce salsa</i>		
916	<i>Sauce soja</i>		
917	<i>Sauce spaghetti</i>		
918	<i>Sauce aigre-douce</i>		

786	<i>Pizza Pepperoni, congelée, cuite</i>
788	<i>Pizza, viande et légumes, congelée, cuite</i>
829	<i>Bâtonnets de mozzarella, frits</i>
818	<i>Pâtes aux œufs, sauce Alfredo</i>
819	<i>Macaroni au bœuf, congelés, choix santé</i>
820	<i>Ravioli, sauce tomate et viande, en conserve</i>
821	<i>Ragoût de bœuf, en conserve</i>
822	<i>Tourte au poulet, congelé</i>
823	<i>Chili con carne avec haricots, en conserve</i>
824	<i>Corn dog, congelé</i>
825	<i>Croque-Monsieur, jambon et fromage, congelé</i>
826	<i>Lasagnes à la viande</i>
827	<i>Lasagne aux légumes</i>
830	<i>Hamburger végétarien, congelée</i>
831	<i>Riz à la mexicaine, mélange sec</i>
832	<i>Porc et haricots avec sauce tomate, en conserve</i>
833	<i>Steak Salisbury en entrée, congelé</i>
834	<i>Spaghetti bolognaise, congelé, choix santé</i>
835	<i>Soufflé aux épinards, fait maison</i>
836	<i>Tortellinis fourrés au fromage, congelés</i>
837	<i>Sandwich breakfast, oeuf et saucisse, fast food</i>

841	<i>Burrito, haricots et fromage, fast food</i>
842	<i>Burrito, haricots et viande, fast food</i>
843	<i>Cheeseburger double, laitue, tomate, mayonnaise, fast food</i>
844	<i>Cheeseburger simple, laitue, tomate, mayo, fast food</i>
845	<i>Cheeseburger, double, nature, fast food</i>
846	<i>Cheeseburger, double, 3 pièces de pain, nature, fast food</i>
847	<i>Cheeseburger, simple, nature</i>
848	<i>Cheeseburger, simple, large, laitue, tomate, mayo, fast food</i>
849	<i>Sandwich au filet de poulet (pané et frit), nature, restauration rapide</i>
850	<i>Nuggets de poulet désossé (panés et frits), nature, fast food</i>
851	<i>Chili con carne, fast food</i>
852	<i>Salade de chou, fast food</i>
855	<i>Sandwich au poisson (pané et frit), sauce tartare, fromage, fast food</i>
857	<i>Hamburger, double, laitue, tomate, mayonnaise, fast food</i>
858	<i>Hamburger, simple, laitue, tomate, mayonnaise, fast food</i>
859	<i>Hamburger, double, large, laitue, tomate, mayonnaise, fast food</i>
860	<i>Hamburger, simple, large, laitue, tomate, mayonnaise, fast food</i>

861	<i>Hot dog, nature, fast food</i>
862	<i>Hot-dog au chili, fast food</i>
864	<i>Rondelles d'oignon, panées et frites, fast food</i>
865	<i>Pizza, 4 fromages, fast food</i>
866	<i>Pizza, pepperoni, fast food</i>
867	<i>Salade, poulet, sans vinaigrette, fast food</i>
870	<i>Crevettes, panées et frites, fast food</i>
871	<i>Sandwich, huile et vinaigre, fromage, salami, jambon, légumes, fast food</i>
872	<i>Sandwich, rosbif, mayonnaise, légumes, fast food</i>
873	<i>Sandwich, salade de thon, mayo, laitue, fast food</i>
874	<i>Taco, boeuf</i>
875	<i>Soupe brocoli-fromage, condensée, avec lait entier</i>
876	<i>Soupe au cheddar, condensée, lait entier</i>
877	<i>Soupe de palourdes, condensée, lait entier</i>
878	<i>Soupe crème de céleri, condensée, lait entier</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>

883	<i>Soupe bœuf et nouilles, condensée, à base d'eau</i>
884	<i>Soupe poulet et nouilles, condensée, à base d'eau</i>
885	<i>Soupe de palourde, condensée, à base d'eau</i>
886	<i>Soupe de poulet, condensée, à base d'eau</i>
887	<i>Soupe au champignons, condensée, à base d'eau</i>
888	<i>Soupe Minestrone, condensée, à base d'eau</i>
889	<i>Soupe aux pois, condensée, à base d'eau</i>
890	<i>Soupe aux tomates, condensée, à base d'eau</i>
891	<i>Soupe de légumes au bœuf, condensée, à base d'eau</i>
892	<i>Soupe de légumes, condensée, à base d'eau</i>
893	<i>Soupe poulet et nouilles, prête à servir, avec morceaux</i>
894	<i>Soupe poulet et légumes, prête à servir, avec morceaux</i>
895	<i>Soupe bœuf et légumes, prête à servir, avec morceaux</i>
897	<i>Soupe poulet et nouilles, prête à servir, allégée et pauvre en sel</i>
898	<i>Soupe poulet, riz, légumes, prête à servir, allégée et pauvre en sel</i>

899	<i>Soupe de palourdes, prête à servir, allégée et pauvre en sel</i>	313	<i>Tomate, jus de tomate, en conserve, salée</i>
900	<i>Soupe aux lentilles, prête à servir, allégée et pauvre en sel</i>	320	<i>Jus de légumes, cocktail, en conserve</i>
901	<i>Soupe Minestrone, prête à servir, allégée et pauvre en sel</i>	360	<i>Jus de citron, frais</i>
902	<i>Soupe aux légumes, prête à servir, allégée et pauvre en sel</i>	361	<i>Jus de citron, en boîte ou en bouteille, non sucré</i>
904	<i>Soupe à l'oignon, mélange sec, non préparée</i>	362	<i>Jus de citron vert, frais</i>
905	<i>Soupe de Ramen au poulet, mélange sec, non préparé</i>	363	<i>Jus de citron vert, en boîte, non sucré</i>
906	<i>Soupe poulet et nouilles, mélange sec, à base d'eau</i>	386	<i>Jus d'ananas, non sucré, en conserve</i>
907	<i>Soupe à l'oignon, mélange sec, à base d'eau</i>	391	<i>Jus de pruneaux, en boîte ou en bouteille</i>
928	<i>Sous-sandwich, charcuterie</i>	953	<i>Bière, ordinaire</i>
937	<i>Boeuf, haché, émietté, 80%, cuit, bruni à la poêle</i>	954	<i>Bière légère</i>
938	<i>Boeuf, haché, émietté, 85%, cuit, bruni à la poêle</i>	955	<i>Shot, gin, rhum, tequila, vodka, whisky (45°)</i>
939	<i>Bœuf haché, émietté, 75%, cuit, bruni à la poêle</i>	956	<i>Liqueur (53°)</i>
940	<i>Raifort, préparé</i>	957	<i>Vin rouge</i>
941	<i>Oignons frits secs</i>	958	<i>Vin rosé</i>
944	<i>Guacamole</i>	959	<i>Vin blanc</i>
965	<i>Poulet aigre-doux, en conserve</i>	960	<i>Coca</i>
977	<i>Fèves au lard, avec saucisses, en conserve</i>	961	<i>Coca light</i>
	<i>Boissons</i>	962	<i>Soda au gingembre</i>
196	<i>Jus de carotte, en conserve</i>	963	<i>Soda au raisin</i>
		964	<i>Soda citron-citron vert</i>
		967	<i>Soda à l'orange</i>
		968	<i>Panaché</i>
		970	<i>Café, percolateur</i>

971	<i>Café, expresso</i>
973	<i>Jus de pomme, en bouteille ou en boîte</i>
974	<i>Jus de pomme, concentré, congelé, non dilué</i>
975	<i>Jus de pomme, congelé, concentré, dilué</i>
976	<i>Jus de pamplemousse, rose ou blanc, frais</i>
978	<i>Jus de pamplemousse, en conserve, non sucré</i>
979	<i>Jus de pamplemousse, en conserve, sucré</i>
980	<i>Jus de pamplemousse, concentré, congelé, non sucré, non dilué</i>
981	<i>Jus de pamplemousse, concentré, congelé, non sucré, dilué</i>
982	<i>Jus de raisin, en boîte ou en bouteille</i>

983	<i>Jus de raisin, concentré, congelé, sucré, non dilué</i>
984	<i>Jus de raisin, concentré, congelé, sucré, dilué</i>
985	<i>Jus d'orange frais</i>
986	<i>Jus d'orange, en conserve, non sucré</i>
988	<i>Jus d'orange, non dilué</i>
989	<i>Jus d'orange, dilué</i>
990	<i>Jus de canneberge</i>
991	<i>Ponche aux fruits</i>
992	<i>Boisson au raisin</i>
993	<i>Limonade, concentrée, préparée congelée</i>
994	<i>Limonade en poudre, à base d'eau</i>
996	<i>Thé aux herbes</i>
997	<i>Thé, poudre instantanée, non sucré</i>
998	<i>Thé citron, sucré</i>
999	<i>Thé citron, sucré avec édulcorant</i>

Garantie

Atale garantit que tous les produits sont de la plus haute qualité en termes de matériaux, de fabrication et de service, à compter de la date d'achat jusqu'à la fin de la période de garantie de 2 ans.



Soutien à la clientèle

Email: service@ataller.com

<https://www.ataller.com>

** Préparez votre facture et votre id de commande avant de contacter le support client.*

Contenido

I. Introduction

II. Su Ataller® báscula de cocina dietética

<i>Monitor & funciones</i>	3
<i>Especificaciones</i>	3
<i>Teclas de control</i>	3
<i>Contenido</i>	4

III. Configuración & Operaciones de funcionamiento

<i>Cambio de baterías</i>	4
<i>Usando tu Ataller® báscula de cocina dietética</i>	4
<i>Cambio de unidades</i>	5
<i>Pesaje de los alimentos</i>	5
<i>La función de peso Cero</i>	5
<i>Mostrar datos nutricionales</i>	6
<i>Guardar datos nutricionales</i>	6
<i>Cargar datos nutricionales</i>	7
<i>Borrado de los datos nutricionales</i>	7

IV. Otros

<i>Información importante</i>	8
<i>Mantenimiento</i>	8
<i>Usar códigos de comida</i>	9
<i>Garantía</i>	30

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

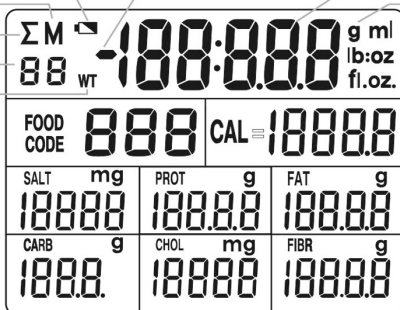
Monitor & funciones

1. Símbolo de batería baja

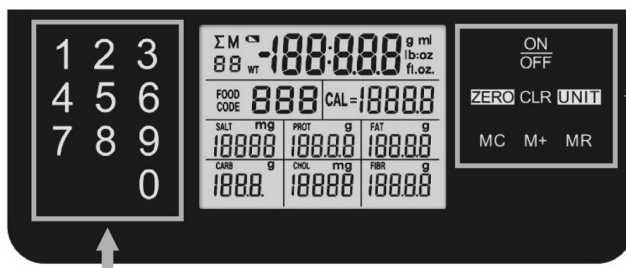
Memory símbolo
Total Memory
Número de memoria
peso

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

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

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 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
		FAT ^g	13808
CARB ^g	7237	CHOL ^{mg}	565
		FIBR ^g	1533

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

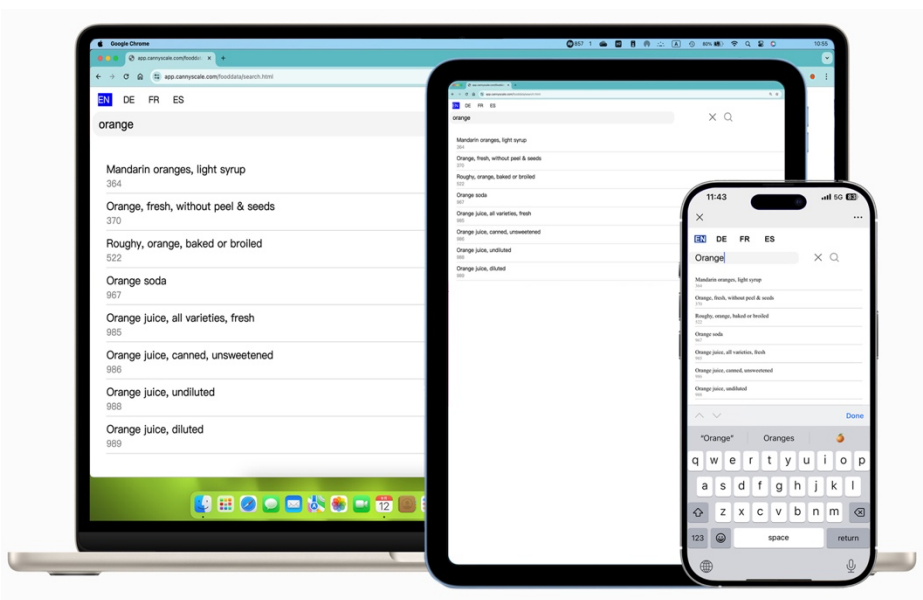
- Su báscula de cocina dietética Ataller® fue preprogramada con 999 códigos de alimentos. Con estos códigos, se puede mostrar información nutricional adicional (como calorías, sal, proteína, cantidad de colesterol y unidades de pan) de los alimentos más comunes. Los valores preprogramados son solo una 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.)*

Uso del Código de Alimentos

1. *su báscula de cocina de pérdida de peso ataler® ha almacenado todos los datos nutricionales relevantes del alimento de acuerdo con un código de alimento específico (columna izquierda). Consulte este Manual de usuario para saber cómo introducir el Código de alimentos.*
2. *escanee el Código QR para ingresar a la página web, introduzca el nombre del alimento en el cuadro de entrada para buscar el Código del alimento y use el botón táctil de la báscula nutricional para ingresar el Código del alimento correcto para mostrar el contenido nutricional del alimento.*
3. *abrir <https://www.ataller.com/> Sitio web oficial, haga clic en servicio > Código de alimentos, ingrese el alimento que necesita buscar, encuentre el Código e ingrese la tabla de nutrición de la cocina de atal.*



Escanear el Código de Alimentos



Breads and Flour **P. 9**

Breakfast and Cereal **P.10**

Pastry & Biscuits **P.11**

Pasta, Rice, Noodles **P.12**

Vegetables and Beans **P.13**

Potato and Co... **P.15**

Fruits **P.16**

Meat, Fish **P.18**

Tofu and Eggs **P.21**



Nuts **P.21**

Cheese, Milk & Dairy **P.21**

Sweets **P.23**

Crackers & Appetizers **P.24**

Basics **P.25**

Sauce & Dressing **P.25**

Meal & Cooked preparation **P.26**

Index **P.30**

Drinks **P.29**

Código alimentario

Panes y harinas			
001	Bagels, sin relleno	025	Pan de trigo integral
002	Bagels, canela-pasas	026	Pan rallado, seco, natural
003	Bagels, huevo	027	Pan rallado seco, sazonado
008	Pan de trigo	028	Relleno de pan, mezcla seca
009	Pan brioche	035	Pan de maíz, mezcla
010	Pan francés (baguette)	036	Pan de maíz, receta, 2% de leche
011	Pan indio (Naan)	037	Harina de maíz, amarilla, seca, de grano entero
012	Pan italiano	038	Harina de maíz, amarilla, seca, regular
013	Pan de grano mixto	039	Fécula de maíz
014	Pan de avena	041	Picatostes, sazonados
015	Pan pita	045	Harina de pan
016	Pan de centeno oscuro	046	Harina de trigo sarraceno, integral
017	Pan con pasas	048	Harina de maíz
018	Pan de centeno	049	Harina fermentada
019	Pan de centeno, ligero	050	Harina de trigo para todo uso
021	Pan de trigo, ligero	052	Pan seco sueco, normal
022	Pan blanco	059	Salvado de avena, sin cocer
023	Pan blanco de miga blanda	073	Pan brioche
024	Pan blanco, ligero		

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

127	<i>Granola de cereal, Nature Valley</i>	056	<i>Muffins, maíz, comercial</i>
128	<i>Cereales 100% naturales, avena, miel y pasas</i>	057	<i>Muffins, maíz, mezcla seca</i>
129	<i>Cereales 100% naturales, avena, miel y pasas, bajo en grasas</i>	058	<i>Muffins, avena, comercial</i>
130	<i>Cereales Product 19</i>	060	<i>Panqueques, congelados, listos</i>
131	<i>Cereales de arroz inflado</i>	061	<i>Panqueques, mezcla seca</i>
132	<i>Cereales de trigo inflado</i>	062	<i>Panqueques, mezcla, leche al 2%, huevo y aceite</i>
133	<i>Cereales con pasas, General Mills</i>	063	<i>Corteza de pastel, horneada, hecha en casa</i>
134	<i>Cereales con pasas, Kellogg's</i>	064	<i>Corteza de pastel, horneada, congelada</i>
135	<i>Cereales con pasas y nueces</i>	065	<i>Corteza de pastel, galleta Graham</i>
136	<i>Cereales Rice Krispies</i>	066	<i>Pastel de manzana</i>
137	<i>Cereales Shredded Wheat</i>	067	<i>Pastel de arándano</i>
138	<i>Cereales, Special K</i>	068	<i>Pastel de cereza</i>
139	<i>Cereales Toasted Oatmeal, miel y nueces, Quacker</i>	069	<i>Pastel de crema de chocolate</i>
140	<i>Cereales integrales, Total</i>	070	<i>Pastel de limón y merengue</i>
141	<i>Cereales Wheaties</i>	071	<i>Pastel de nueces</i>
Pastelería		072	<i>Pastel de calabaza</i>
004	<i>Pan de banano, hecho en casa, margarina</i>	075	<i>Rollos dulces de canela con pasas, comerciales</i>
006	<i>Galletas, simples o de mantequilla, receta, 2% de leche</i>	076	<i>Rollos de canela dulces horneados con glaseado</i>
007	<i>Galletas, masa refrigerada, horneada, regular</i>	079	<i>Bollos para tostar, fruta</i>
042	<i>Muffin inglés, normal</i>	080	<i>Bollos para tostar, bajos en grasa</i>
047	<i>Harina para tartas</i>	083	<i>Gofres, sencillos, caseros</i>
053	<i>Muffins de arándanos, comerciales</i>	084	<i>Gofres, simples, congelados, tostados</i>
054	<i>Muffins de arándanos, mezcla seca</i>	085	<i>Gofres, normales, bajos en grasa</i>
055	<i>Muffins de salvado con pasas</i>	087	<i>Pastel de crema de banano</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>	772	<i>Glaseado de chocolate, listo para comer</i>
684	<i>Torta sin grasa</i>	773	<i>Glaseado de vainilla, listo para comer</i>
685	<i>Cupcake de chocolate, relleno de crema, glaseado</i>	781	<i>Tarta de melocotón</i>
686	<i>Cupcake de chocolate, relleno de crema bajo en grasa</i>		
687	<i>Cupcake con glaseado</i>		

838	<i>Tostada francesa con mantequilla, comida rápida</i>
840	<i>Panqueques, mantequilla y jarabe, comida rápida</i>
969	<i>Mezcla de chocolate en polvo</i>
972	<i>Relleno de tarta de arándanos, enlatado</i>
987	<i>Relleno de tarta de manzana</i>
Pasta, arroz, fideos...	
005	<i>Cebada cocida</i>
34	<i>Bulgur, cocido</i>
40	<i>Cuscús cocido</i>
78	<i>Tapioca perlada, seca</i>
88	<i>Granos de maíz, blancos o amarillos</i>
142	<i>Pasta de macarrones cocida</i>
143	<i>Fideos, chow mein, enlatados</i>
144	<i>Fideos de huevo, normales, cocidos</i>
145	<i>Fideos de huevo, espinacas, cocidos</i>
146	<i>Fideos japoneses soba, cocidos</i>
147	<i>Pasta fresca-refrigerada, natural, cocida</i>
149	<i>Pasta de espaguetis, integral, cocida</i>
150	<i>Fideos de arroz, cocidos</i>
151	<i>Arroz integral de grano largo cocido</i>
152	<i>Arroz blanco de grano largo, crudo</i>
153	<i>Arroz blanco de grano largo, cocido</i>

154	<i>Arroz blanco de grano largo, instantáneo</i>
155	<i>Arroz instantáneo, crudo</i>
156	<i>Arroz instantáneo, cocido</i>
157	<i>Arroz salvaje, cocido</i>
158	<i>Tortitas de arroz integral, sencillas</i>
Verduras y legumbres	
89	<i>Frijoles pintos, enlatados</i>
159	<i>Brotes de alfalfa, crudos</i>
160	<i>Alcachofas cocidas y escurridas</i>
161	<i>Espárragos crudos, cocidos y escurridos</i>
162	<i>Espárragos congelados, cocidos y escurridos</i>
163	<i>Espárragos enlatados, lanzas, escurridos</i>
164	<i>Brotes de bambú enlatados, escurridos</i>
165	<i>Brotes de soja, crudos</i>
166	<i>Brotes de soja cocidos, escurridos</i>
167	<i>Guisantes de ojo negro, crudos, cocidos y escurridos</i>
168	<i>Guisantes de ojo negro, congelados, cocidos y escurridos</i>
169	<i>Alubias de Lima, congeladas, cocidas y escurridas</i>
170	<i>Alubias pequeñas congeladas, cocidas y escurridas</i>
171	<i>Judías verdes (snap), crudas, cocidas y escurridas</i>
172	<i>Zanahorias enlatadas</i>

173	<i>Judías verdes (snap), congeladas, cocidas y escurridas</i>	202	<i>Coliflor fresca, cocida y escurrida</i>
175	<i>Judías verdes enlatadas, escurridas</i>	203	<i>Coliflor congelada, cocida y escurrida</i>
177	<i>Remolachas, enteras o en rodajas, cocidas y escurridas</i>	204	<i>Apio fresco</i>
179	<i>Beets, canned, drained</i>	206	<i>Apio cocido</i>
181	<i>Remolachas verdes, hojas y tallos, cocidas, escurridas</i>	207	<i>Cebollines, frescos</i>
183	<i>Brócoli, crudo, en mazorca</i>	208	<i>Cilantro, fresco</i>
185	<i>Brócoli fresco, cocido y escurrido</i>	209	<i>Acelga suiza, fresca</i>
186	<i>Brócoli, congelado, escurrido</i>	211	<i>Coles, frescas, cocidas y escurridas</i>
187	<i>Brócoli, en salsa de queso, congelado</i>	212	<i>Coles, congeladas, cocidas y escurridas</i>
188	<i>Coles de Bruselas, congeladas, cocidas y escurridas</i>	213	<i>Maíz, fresco, granos en la mazorca</i>
189	<i>Coles de Bruselas, frescas, cocidas y escurridas</i>	214	<i>Maíz, congelado, granos en la mazorca</i>
190	<i>Col, fresca, rallada</i>	215	<i>Maíz en grano, fresco</i>
191	<i>Col, cocida</i>	217	<i>Maíz, grano entero, enlatado</i>
192	<i>Col, Pak choi o bok choy</i>	219	<i>Pepino pelado</i>
193	<i>Col, Napa</i>	220	<i>Pepino, sin pelar</i>
194	<i>Col roja, cruda, rallada</i>	222	<i>Eneldo fresco</i>
195	<i>Col de Milán, cruda, rallada</i>	223	<i>Berenjena cocida y escurrida</i>
197	<i>Zanahorias frescas</i>	224	<i>Escarola rizada, escarola fresca</i>
198	<i>Mini-zanahorias</i>	225	<i>Ajo crudo</i>
199	<i>Zanahorias frescas, cocidas y escurridas</i>	227	<i>Raíz de jengibre, cruda</i>
200	<i>Zanahorias congeladas, cocidas y escurridas</i>	228	<i>Bulbo de hinojo, crudo</i>
201	<i>Coliflor fresca</i>	229	<i>Palmitos enlatados</i>
		230	<i>Alcachofa de Jerusalén, fresca</i>
		231	<i>Col rizada, fresca, cocida y escurrida</i>
		232	<i>Col rizada, congelada, cocida y escurrida</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>	298	<i>Espinacas frescas, cocidas y escurridas</i>
252	<i>Cebolla, hojas deshidratados</i>	299	<i>Espinacas congeladas, cocidas y escurridas</i>
253	<i>Cebolla de primavera fresca</i>	300	<i>Espinacas enlatadas, escurridas</i>
254	<i>Perejil fresco</i>	317	<i>Nabos cocidos, cortados en cubos</i>
255	<i>Chirivía cocida y escurrida</i>		
256	<i>Guisantes partidos, frescos, cocidos y escurridos</i>		
257	<i>Guisantes de nieve, congelados, cocidos y escurridos</i>		

318	<i>Hojas de nabo frescas, cocidas y escurridas</i>	178	<i>Patatas fritas, al horno</i>
319	<i>Hojas de nabo congeladas, cocidas y escurridas</i>	218	<i>Patatas fritas al natural</i>
321	<i>Mix de verduras, enlatadas, escurridas</i>	271	<i>Patata al horno con cáscara</i>
322	<i>Mix de verduras congeladas, cocidas y escurridas</i>	272	<i>Patata al horno, sólo la pulpa</i>
323	<i>Castañas de agua, enlatadas</i>	273	<i>Patata al horno, sólo la cáscara</i>
540	<i>Frijoles negros, secos, cocidos</i>	274	<i>Patata, pelada después de hervirla</i>
541	<i>Frijoles blancos, secos, cocidos</i>	275	<i>Patata, pelada antes de hervirla</i>
542	<i>Alubias rojas, secas y cocidas</i>	276	<i>Patatas gratinadas, mezcla seca, preparadas con mantequilla</i>
543	<i>Frijoles de Lima, secos, cocidos, grandes</i>	277	<i>Patatas gratinadas, caseras, preparadas con mantequilla</i>
544	<i>Frijoles marinos, secos y cocidos</i>	278	<i>Patatas fritas, congeladas, calentadas en el horno</i>
545	<i>Frijoles Pinto, secos y cocidos</i>	279	<i>Patatas hash-browns, congeladas</i>
546	<i>Frijoles horneados, simples o vegetarianos, enlatados</i>	280	<i>Patatas hash-browns, caseras</i>
547	<i>Frijoles de ojo negro, seco, cocido</i>	281	<i>Puré de patata, cáscaras deshidratadas, leche entera, mantequilla, sal</i>
548	<i>Frijoles de ojo negro enlatados</i>	282	<i>Puré de patata casero, leche entera</i>
549	<i>Frijoles rojos enlatados</i>	283	<i>Puré de patata casero, leche entera, margarina</i>
551	<i>Frijoles blancos enlatados</i>	284	<i>Crepas de patata caseras</i>
557	<i>Garbanzos secos y cocidos</i>	285	<i>Ensalada de patatas casera</i>
558	<i>Garbanzos enlatados</i>	286	<i>Capeado de patatas mezclado, seco, leche entera, mantequilla</i>
563	<i>Lentejas, secas, cocidas</i>	287	<i>Capeado de patatas casero, mantequilla</i>
581	<i>Frijol de soya, seco, cocido</i>	305	<i>Patata dulce, horneadas con la cáscara</i>
952	<i>Jicama cruda</i>		
Patatas y compañía			
086	<i>Patata al horno, con queso, comida rápida</i>		

306	<i>Patata dulce, hervida sin la cáscara</i>
307	<i>Patata dulce, confitada</i>
308	<i>Patata dulce enlatada, envasada en almíbar, escurrida</i>
324	<i>Patata dulce cocida, asada, escurrida o al horno</i>
752	<i>Chips de patata, naturales, salados</i>
753	<i>Chips de papata con crema agria y cebolla</i>
754	<i>Chips de patata bajos en grasa</i>
755	<i>Chips de patata si grasa</i>
795	<i>Sopa, crema de patata, condensada, enlatada, con leche</i>
796	<i>Patata roja, con cáscara, al horno</i>
839	<i>Patatas Hash brown, comida rápida</i>
856	<i>Patatas fritas, comida rápida</i>
863	<i>Puré de patatas, comida rápida</i>
Frutas	
90	<i>Moras, congeladas</i>
265	<i>Higos, congelados</i>
309	<i>Tomate, fresco</i>
310	<i>Tomate cherry</i>
311	<i>Tomate enlatado</i>
312	<i>Tomate seco al sol, natural</i>
316	<i>Tomate guisado, enlatado</i>
325	<i>Manzanas frescas, con piel</i>
326	<i>Manzanas frescas, peladas</i>
327	<i>Manzanas secas</i>

328	<i>Manzanas guisadas con azúcares añadidos</i>
329	<i>Manzanas guisadas sin azúcares añadidos</i>
330	<i>Puré de manzana, enlatado, endulzado</i>
331	<i>Puré de manzana, enlatado, sin azúcar</i>
332	<i>Albaricoques frescos</i>
333	<i>Albaricoques, enlatados, en mitades, en almíbar espeso</i>
334	<i>Albaricoques, enlatados, mitades, con jugo envasado</i>
335	<i>Albaricoques secos</i>
336	<i>Peras asiáticas, frescas</i>
337	<i>Aguacate fresco</i>
338	<i>Bananas frescas</i>
339	<i>Moras frescas</i>
340	<i>Moras enlatadas, jarabe espeso</i>
341	<i>Blueberries, fresh</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>
345	<i>Cerezas dulces, frescas, sin hueso</i>
346	<i>Relleno de pastel de cereza, en lata</i>
347	<i>Arándanos, secos, azucarados</i>
348	<i>Salsa de arándanos, azucarada, enlatada</i>

349	<i>Grosellas, secas</i>
350	<i>Dátiles, sin hueso</i>
351	<i>Higos secos</i>
352	<i>Cóctel de frutas, enlatado, con jarabe espeso</i>
353	<i>Cóctel de jugo de frutas, enlatado</i>
354	<i>Toronja fresca sin cáscara, rosa o rojo</i>
355	<i>Toronja fresca sin cáscara, blanca</i>
356	<i>Toronja enlatada, jarabe ligero</i>
357	<i>Uvas sin semillas, frescas</i>
358	<i>Kiwi fresco, sin cascara</i>
359	<i>Limones frescos, sin cáscara</i>
364	<i>Mandarinas, jarabe ligero, enlatadas</i>
365	<i>Mangos, frescos, sin cáscara y sin hueso</i>
367	<i>Melón Cantalupo, en cuartos, sin cáscara</i>
368	<i>Melón Honeydew, en corteza, sin cáscara</i>
369	<i>Nectarines frescos</i>
370	<i>Naranja fresca, sin cáscara ni semillas</i>
371	<i>Aceitunas verdes en marinadas</i>
372	<i>Aceitunas negras, enlatadas, maduras</i>
373	<i>Papayas frescas</i>
374	<i>Melocotones frescos</i>

375	<i>Melocotones enlatados en almíbar espeso</i>
376	<i>Melocotones enlatados en jugo</i>
377	<i>Melocotones secos</i>
378	<i>Peras frescas</i>
379	<i>Peras enlatadas en almíbar</i>
380	<i>Peras enlatadas en jugo</i>
381	<i>Piña fresca, cortada en dados</i>
382	<i>Piña en almíbar enlatada, en trozos / triturada</i>
383	<i>Piña enlatada en rodajas, en almíbar espeso</i>
384	<i>Piña enlatada, en rodajas/trozos/triturada, en jugo</i>
385	<i>Piña enlatada, en rodajas, en jugo</i>
387	<i>Plátano, sin cáscara, fresco</i>
388	<i>Ciruelas frescas</i>
389	<i>Ciruelas secas, sin hueso, sin cocer</i>
390	<i>Ciruelas pasas, guisadas, sin endulzar</i>
392	<i>Pasas, sin semillas</i>
393	<i>Frambuesas frescas</i>
394	<i>Frambuesas, congeladas, azucaradas, descongeladas</i>
396	<i>Fresas frescas, grandes</i>
397	<i>Fresas frescas, medianas</i>
398	<i>Fresas congeladas, azucaradas, descongeladas</i>
399	<i>Tangerinas / mandarinas frescas sin cáscaras ni semillas</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>
<i>Carne, Pescado</i>		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>	430	<i>Pollo, pechuga, sólo carne, a la parrilla</i>
409	<i>Carne molida 80%, a la parrilla</i>	431	<i>Pollo, carne oscura, sólo carne, fritos</i>
410	<i>Carne molida, 73%, a la parrilla</i>	432	<i>Pollo, carne oscura, sólo carne, rostizado</i>
411	<i>Carne de res seca</i>	433	<i>Pollo, muslo, carne y piel, frito, en mezcla para freir</i>
412	<i>Hígado de res frito</i>		
413	<i>Carne de res, asado de costilla, cocida al horno, magra y grasa</i>		
414	<i>Carne de res, asada de costilla, cocida al horno, magra</i>		
415	<i>Carne de res, solomillo, a la parrilla, magro y graso</i>		

434	<i>Pollo, muslo, carne y piel, frito, harina</i>	452	<i>Pechuga de pavo, carne y piel, rostizado</i>
435	<i>Menudillos de pollo, cocidos a fuego lento</i>	453	<i>Pavo de carne oscura, carne y piel, rostizado</i>
436	<i>Pollo, carne ligera, sólo carne, frito</i>	454	<i>Croquetas de pavo, cocidas a fuego lento</i>
437	<i>Pollo, carne ligera, sólo carne, rostizado</i>	455	<i>Pavo molido, cocido</i>
438	<i>Muslo de pollo, carne y piel empanizados, fritos</i>	456	<i>Pavo, carne magra y grasa, cortado en dados, sazonado</i>
439	<i>Muslo de pollo, carne y piel recubiertos de harina, fritos</i>	457	<i>Pavo, carne magra, carne y piel, rostizado</i>
440	<i>Alitas de pollo empanizadas, carne y piel, fritas</i>	458	<i>Pavo, carne magra, sólo carne, rostizado</i>
441	<i>Alitas de pollo, carne y piel, recubiertos de harina, fritas</i>	459	<i>Patties de Pavo, empanizadas, fritas</i>
442	<i>Pollo enlatado, sólo carne, con caldo</i>	460	<i>Cerdo, tocino salado, cocido</i>
443	<i>Gallinas de caza de Cornualles, carne y piel, rostizado</i>	461	<i>Cerdo, tocino canadiense, cocido</i>
444	<i>Hígado de pollo cocido a fuego lento</i>	462	<i>Jamón enlatado</i>
445	<i>Pollo rostizado, carne magra sin piel</i>	463	<i>Jamón, fresco, cocido, magro y grasa</i>
446	<i>Pato, carne y piel, rostizado</i>	464	<i>Jamón curado, magro y grasa</i>
447	<i>Pato, solo carne, rostizado</i>	465	<i>Jamón, pierna, pieza asada, magro y grasa</i>
448	<i>Pato de Pekín, pechuga, carne y piel, sin hueso, rostizado</i>	466	<i>Cerdo, costillas rostizadas, magro y grasa</i>
449	<i>Ganso, carne y piel, rostizado</i>	467	<i>Cerdo, costillas, costillares, magro y grasa, cocido</i>
450	<i>Ganso, sólo carne, rostizado</i>	468	<i>Cerdo, costillas, costillares, magro y grasa, cocido, estofado</i>
451	<i>Paté de hígado de ganso</i>	469	<i>Salchicha de cerdo, cocida, eslabón</i>

470	<i>Carne de cerdo, salchicha, cocida, hamburguesa</i>	491	<i>Salami, res y cerdo, cocido</i>
471	<i>Lomo de cerdo magro a la parrilla</i>	492	<i>Salami, res y cerdo, seco</i>
472	<i>Chuleta de ternera, estofada, magra y grasa</i>	493	<i>Costilla de cordero, magra, rostizada</i>
473	<i>Chuleta de ternera, empanizada, cocida, magra y grasa</i>	494	<i>Salchicha de verano, cervelat, res y cerdo</i>
474	<i>Lomo de venado, cocido, asado, magro</i>	495	<i>Salchicha de Viena</i>
475	<i>Carne de venado, redondo superior, cocido, a la parrilla, magro</i>	496	<i>Pavo blanco, en rodajas</i>
476	<i>Salchicha de Bolonia, res</i>	497	<i>Lubina de agua dulce, cocida</i>
477	<i>Salchicha de Bolonia, res y cerdo</i>	498	<i>Lubina de mar, cocida</i>
478	<i>Salchicha de Bolonia, pavo</i>	499	<i>Bagre empanizado, frito</i>
479	<i>Bratwurst de res y cerdo, ahumada</i>	500	<i>Cordero, codillo, magro, rostizado</i>
480	<i>Bratwurst cerdo, cocida</i>	501	<i>Almejas empanadas, fritas</i>
481	<i>Braunschweiger (salchicha de hígado, de cerdo)</i>	502	<i>Almejas enlatadas, escurridas</i>
482	<i>Chorizo, res y cerdo</i>	503	<i>Bacalao, al horno o a la parrilla</i>
483	<i>Carne seca, curada</i>	504	<i>Cangrejo, Alaskan King, cocido</i>
484	<i>Jamón cocido, normal</i>	505	<i>Cangrejo, carne, enlatada</i>
485	<i>Jamón cocido, extra magro</i>	507	<i>Anguila, cocida</i>
486	<i>Jamón ahumado con miel, cocido</i>	508	<i>Filete de pescado empanizado y frito</i>
487	<i>Salchicha de Frankfurt tipo perro caliente</i>	509	<i>Palitos de pescado empanados, congelados, precalentados</i>
488	<i>Salchicha de Frankfurt de cerdo y res tipo perro caliente</i>	510	<i>Lenguado, al horno o a la parrilla</i>
489	<i>Pastrami de res, curado</i>	511	<i>Eglefino, cocido al horno o a la parrilla</i>
490	<i>Pepperoni, cerdo y res</i>	512	<i>Fletá, cocido al horno o a la parrilla</i>
		513	<i>Arenque en vinagre</i>
		514	<i>Langosta, al vapor</i>
		515	<i>Caballa cocida</i>

516	<i>Mejillones al vapor</i>
517	<i>Perca marina cocida</i>
518	<i>Ostra, carne cruda</i>
519	<i>Ostra empanizada, frita</i>
520	<i>Merluza al horno o a la parrilla</i>
521	<i>Chuleta de cerdo, cocida o asada</i>
522	<i>Orange roughy, cocido al horno o asado</i>
523	<i>Salmón, cocido al horno o asado</i>
524	<i>Salmón enlatado (rosa), sólido y líquido (incluidas las espinas)</i>
525	<i>Salmón ahumado</i>
526	<i>Sardina atlántica, enlatada en aceite, sólidos escurridos (incluidas las espinas)</i>
527	<i>Vieira, cocida, empanada, frita</i>
528	<i>Vieira, al vapor</i>
529	<i>Camarones empanados, fritos</i>
530	<i>Camarones, enlatados, escurridos</i>
531	<i>Pez espada, al horno o a la parrilla</i>
532	<i>Trucha al horno o a la parrilla</i>
533	<i>Atún al horno o a la parrilla</i>
534	<i>Atún enlatado, sólido escurrido, envasado en aceite, trozos magros</i>
535	<i>Atún enlatado, sólido escurrido, trozos magros</i>
536	<i>Atún enlatado, escurrido, envasado en agua, en trozos grasos</i>

537	<i>Ensalada de atún en aceite, salsa de pepinillos, mayonesa</i>
538	<i>Walleye, lucio</i>
784	<i>Manteca de cerdo</i>
794	<i>Filete de cerdo, cocido o a la parrilla</i>
925	<i>Trozos de tocino</i>
Nueces	
539	<i>Nueces, almendras, sin cáscara</i>
552	<i>Nueces de Brasil sin cáscara</i>
554	<i>Cayú saladas, asadas secas</i>
555	<i>Cayú saladas, cocidas con aceite</i>
556	<i>Castañas, europeas, asadas, sin cáscara</i>
559	<i>Coco, crudo, rallado, fresco</i>
560	<i>Coco, crudo, rallado, fresco, azucarado</i>
561	<i>Avellanas picadas</i>
564	<i>Nueces de macadamia, tostadas en seco, saladas</i>
565	<i>Cacahuetes, tostados en seco</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>
613	<i>Queso Mozzarella, leche entera</i>
614	<i>Queso Muenster</i>
615	<i>Queso Neufchatel</i>
616	<i>Queso Parmesano</i>
618	<i>Queso Ricotta, leche entera</i>
619	<i>Queso Ricotta, leche parcialmente desnatada</i>
620	<i>Queso Romano</i>

621	<i>Queso Suizo</i>
622	<i>Queso Americano, pasteurizado, regular</i>
623	<i>Queso Americano, pasteurizado, ligero</i>
624	<i>Queso Suizo, pateurizado</i>
625	<i>Crema, mitad y mitad</i>
626	<i>Créma de café</i>
627	<i>Crema para montar, sin montar</i>
628	<i>Crema para montar, sin montar, ligera</i>
629	<i>Crema agria, normal</i>
630	<i>Crema agria, ligera</i>
631	<i>Crema agria, magra</i>
633	<i>Crema en polvo</i>
634	<i>Crema en polvo con leche entera</i>
635	<i>Crema, a presión</i>
636	<i>Producto a base de crema, cobertura batida, congelada</i>
637	<i>Yogur, helado, chocolate</i>
638	<i>Yogur, helado, vainilla</i>
639	<i>Helado, chocolate</i>
640	<i>Helado, chocolate, ligero</i>
641	<i>Helado, vainilla</i>
642	<i>Helado, vainilla, ligero</i>
643	<i>Helado a la italiana, vainilla</i>
644	<i>Helado Sherbert</i>
645	<i>Leche entera (3,25%)</i>
646	<i>Leche reducida en grasa (2%)</i>
647	<i>Leche, baja en grasa (1%)</i>

648	<i>Leche, sin grasa / descremada</i>
649	<i>Suero de leche</i>
651	<i>Leche condensada, azucarada, enlatada</i>
652	<i>Leche entera, evaporada, enlatada</i>
653	<i>Leche desnatada, evaporada, enlatada</i>
656	<i>Leche con chocolate, ligera, comercial</i>
657	<i>Leche con chocolate, comercial, sin grasa</i>
658	<i>Ponche de huevo</i>
659	<i>Batido de leche, espeso, de chocolate</i>
660	<i>Batido de leche, espeso, de vainilla</i>
661	<i>Yogurt con mezcla de frutas</i>
662	<i>Yogurt con sabor a fruta, ligero</i>
663	<i>Yogurt natural, ligero</i>
664	<i>Yogurt, con sabor a fruta, sin grasa</i>
665	<i>Yogurt, natural, sin grasa</i>
666	<i>Yogurt natural</i>
667	<i>Yogurt, vainilla o limón, ligero</i>
735	<i>Pudín de chocolate, mezcla seca con leche al 2%.</i>
736	<i>Pudín de chocolate, mezcla seca con leche al 2%, cocido</i>
737	<i>Pudín de chocolate, mezcla seca con leche al 2%, instantáneo</i>
738	<i>Pudín de vainilla, mezcla seca con leche al 2%, cocido</i>

739	<i>Pudín de chocolate, listo para comer, normal</i>
740	<i>Pudín, arroz, listo para comer, regular</i>
741	<i>Pudín de tapioca, listo para comer, normal</i>
742	<i>Pudín de vainilla, listo para comer, normal</i>
743	<i>Pudín de chocolate, listo para comer, sin grasa</i>
744	<i>Pudín de tapioca, listo para comer, sin grasa</i>
745	<i>Pudín de vainilla, listo para comer, sin grasa</i>
776	<i>Helado italiano, preparado en el restaurante</i>
782	<i>Mantequilla, salada</i>
783	<i>Mantequilla, sin sal</i>
853	<i>Helado, vainilla, estilo italiano, cono, comida rápida</i>
868	<i>Batido, chocolate, comida rápida</i>
869	<i>Batido, vainilla, comida rápida</i>
947	<i>Garniture de crème fouettée, pressurisée</i>
946	<i>Queso de pasta hilada</i>
Dulces	
180	<i>Chocolate en barra, blanco</i>
184	<i>Conos de helados</i>
366	<i>Cerezas al marrasquino, enlatadas, escurridas</i>
688	<i>Ositos de goma</i>

689	<i>Caramelos duros</i>
690	<i>Gominolas</i>
691	<i>Malvaviscos, miniatura</i>
692	<i>Malvaviscos, normales</i>
693	<i>M&M's, cacahuètes</i>
694	<i>Smarties</i>
695	<i>Milky Way</i>
696	<i>Reese's barra de cacahuete y mantequilla (Hershey)</i>
697	<i>Barra Snickers</i>
698	<i>Caramelo, simple</i>
699	<i>Rollo con sabor a caramelo y chocolate</i>
700	<i>Barra de chocolate con leche</i>
701	<i>Barrita de chocolate con leche, con almendras</i>
702	<i>Barra de chocolate, leche, con cacahuètes</i>
704	<i>Chips de chocolate, semidulce</i>
705	<i>Chips de chocolate blanco</i>
706	<i>Cacahuètes recubiertos de chocolate</i>
707	<i>Pasas recubiertas de chocolate</i>
708	<i>Barra de chocolate, oscuro, dulce</i>
748	<i>Palomitas de maíz, sin sal</i>
749	<i>Palomitas de maíz, hechas en aceite, saladas</i>
750	<i>Palomitas, caramelo, cacahuètes</i>
751	<i>Palomitas de maíz, sabor a queso</i>
767	<i>Jarabe con sabor a chocolate</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	
943	<i>Nutella para untar con avellanas</i>	182	<i>Crema de coco</i>
Crakers & Aperero		314	<i>Pasta de tomate enlatada</i>
205	<i>Galletas saladas, con relleno de queso</i>	580	<i>Soja, Miso</i>
725	<i>Galletas de queso</i>	763	<i>Azúcar moreno</i>
726	<i>Galletas Graham, sin relleno</i>	765	<i>Azúcar blanco granulado</i>
727	<i>Galletas Graham, trituradas</i>	769	<i>Jarabe de maíz, ligero</i>
728	<i>Tostadas melba, sin relleno</i>	770	<i>Jarabe de arce</i>
729	<i>Galleta de centeno, integral, natural</i>	771	<i>Jarabe de melaza</i>
730	<i>Galletas saladas, cuadradas</i>	779	<i>Miel</i>
		785	<i>Margarina normal (80% de grasa)</i>
		787	<i>Margarina para untar (60% de grasa)</i>
		789	<i>Margarina para untar, baja en grasa (40%)</i>
		791	<i>Aceite de canola</i>
		882	<i>Caldo de carne, listo para servir</i>

896	<i>Caldo de pollo, listo para servir, con poca grasa y poca sal</i>
903	<i>Caldo de carne, mezcla seca</i>
908	<i>Caldo de carne, casero</i>
909	<i>Caldo de pollo, casero</i>
910	<i>Caldo de pescado, preparado en casa</i>
926	<i>Polvo de hornear, sulfato de aluminio y sodio</i>
929	<i>Bicarbonato de sodio</i>
927	<i>Manteca vegetal</i>
931	<i>Semillas de apio</i>
932	<i>Chile en polvo</i>
935	<i>Canela</i>
948	<i>Extracto de vainilla</i>
949	<i>Vinagre de sidra</i>
950	<i>Vinagre destilado</i>
951	<i>Levadura, seca, activa</i>
Salsa y aderezo	
294	<i>Aderezo italiano para ensaladas, sin grasa</i>
315	<i>Salsa de tomate enlatada</i>
550	<i>Aderezo para ensaladas tipo Mayo, Miracle whip, regular</i>
553	<i>Aderezo para ensaladas tipo Mayo, Miracle whip, ligera</i>
587	<i>Tahini</i>
798	<i>Aderezo para ensaladas, sin grasa</i>
799	<i>Aderezo de blue cheese</i>
800	<i>Aderezo de blue cheese, ligero</i>

801	<i>Aderezo César, normal</i>
802	<i>Aderezo César, ligero</i>
803	<i>Aderezo para ensalada de col</i>
804	<i>Aderezo francés, normal</i>
805	<i>Aderezo francés, ligero</i>
806	<i>Aderezo italiano, normal</i>
807	<i>Aderezo italiano, ligero</i>
808	<i>Mayonesa, regular</i>
809	<i>Mayonesa, ligera (sin colesterol)</i>
810	<i>Mayonesa, sin grasa</i>
811	<i>Aderezo ranch, normal</i>
812	<i>Aderezo ranch, ligero</i>
813	<i>Aderezo ranch, sin grasa</i>
814	<i>Aderezo ruso, normal</i>
815	<i>Aderezo ruso, ligero</i>
816	<i>Aderezo, regular</i>
817	<i>Aderezo, ligero</i>
828	<i>Aderezo ranchero para ensaladas, sin grasa</i>
911	<i>Salsa barbacoa</i>
912	<i>Salsa de queso, lista para servir</i>
913	<i>Salsa para enchiladas, lista para servir</i>
914	<i>Salsa de queso para nachos, lista para servir</i>
915	<i>Salsa</i>
916	<i>Salsa de soja</i>
917	<i>Salsa de spaghetti</i>
918	<i>Salsa agridulce</i>
919	<i>Salsa Teriyaki</i>

920	<i>Salsa Worcestershire</i>
921	<i>Salsa bechamel y jugo de res enlatada</i>
922	<i>Salsa bechamel y jugo de pollo enlatada</i>
923	<i>Salsa bechamel con champiñones, enlatada</i>
924	<i>Salsa bechamel y jugo de pavo, enlatada</i>
930	<i>Ketchup</i>
942	<i>Mostaza, amarilla</i>
Comidas y preparaciones culinarias	
051	<i>Sopa de espárragos enlatada, preparada con leche o crema</i>
210	<i>Ensalada de col, casera</i>
216	<i>Crema de maíz, enlatada</i>
226	<i>Hojas de uva, enlatadas</i>
262	<i>Enchilada de carne con queso, comida rápida</i>
506	<i>Pastel de cangrejo empanizado, huevo, cebolla, margarina, frito</i>
562	<i>Humus, comercial</i>
578	<i>Frijoles refritos, enlatados</i>
632	<i>Aperitivo de salsa con eneldo</i>
654	<i>Albóndigas con salsa de pasta, enlatadas</i>
650	<i>Albóndigas con salsa de pasta, congeladas</i>
764	<i>Nachos con queso, comida rápida</i>
786	<i>Pizza de pepperoni, congelada, cocida</i>

788	<i>Pizza, carne y verdura, congelada, cocida</i>
829	<i>Palitos de mozzarella fritos</i>
818	<i>Pasta con huevos, salsa Alfredo</i>
819	<i>Macarrones con carne de res, congelados, opción saludable</i>
820	<i>Ravioli, salsa de tomate y carne, enlatados</i>
821	<i>Estofado de res, enlatado</i>
822	<i>Pastel de pollo, congelado</i>
823	<i>Chili con carne y frijoles, enlatado</i>
824	<i>Corn dog, congelado</i>
825	<i>Sándwich de jamón y queso, congelado</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	Burrito, frijoles y queso, comida rápida
842	Burrito, frijoles y carne, comida rápida
843	Hamburguesa de queso doble, lechuga, tomate, mayonesa, comida rápida
844	Hamburguesa de queso simple, lechuga, tomate, mayonesa, comida rápida
845	Hamburguesa con queso, doble, simple, comida rápida
846	Hamburguesa con queso, doble, 3 piezas de pan, normal, comida rápida
847	Hamburguesa de queso, simple, sencilla
848	Hamburguesa con queso, individual, grande, lechuga, tomate, mayonesa, grande, comida rápida
849	Sándwich de filete de pollo (empanado y frito), normal, comida rápida
850	Nuggets de pollo deshuesados (empanizados y fritos), sencillos, de comida rápida
851	Chili con carne, comida rápida
852	Ensalada de col, comida rápida

855	Sándwich de pescado (empanizado y frito), salsa tártara, queso, comida rápida
857	Hamburguesa, doble, lechuga, tomate, mayonesa, comida rápida
858	Hamburguesa, simple, lechuga, tomate, mayonesa, comida rápida
859	Hamburguesa, doble, grande, lechuga, tomate, mayonesa, comida rápida
860	Hamburguesa, individual, grande, lechuga, tomate, mayonesa, comida rápida
861	Hot dog, simple, comida rápida
862	Hot dog con chili, simple, comida rápida
864	Aros de cebolla, empanizados, fritos, comida rápida
865	Pizza, 4 quesos, comida rápida
866	Pizza, pepperoni, comida rápida
867	Ensalada, pollo, sin aderezo, comida rápida
870	Camarones empanizados, fritos, comida rápida
871	Sandwich, oil & vinegar, cheese, salami, ham, vegetable, fast food
872	Sándwich, carne asada, mayonesa, verduras, comida rápida
873	Sándwich, ensalada de atún, mayonesa, lechuga, comida rápida
874	Taco, res

875	<i>Sopa de brócoli y queso, condensada, con leche entera</i>
876	<i>Sopa de queso cheddar, condensada, leche entera</i>
877	<i>Sopa de almejas, condensada, leche entera</i>
878	<i>Crema de apio, condensada, leche entera</i>
879	<i>Crema de pollo, condensada, leche entera</i>
880	<i>Crema de champiñones, condensada, leche entera</i>
881	<i>Sopa de tomate, condensada, leche entera</i>
883	<i>Sopa de res con fideos, condensada, a base de agua</i>
884	<i>Sopa de pollo con fideos, condensada, a base de agua</i>
885	<i>Sopa de almejas, condensada, a base de agua</i>
886	<i>Sopa de pollo, condensada, a base de agua</i>
887	<i>Crema de champiñones, condensada, a base de agua</i>
888	<i>Sopa Minestrone, condensada, a base de agua</i>
889	<i>Sopa de guisantes, condensada, a base de agua</i>
890	<i>Sopa de tomate, condensada, al agua</i>

891	<i>Sopa de verduras y carne, condensada, a base de agua</i>
892	<i>Sopa de verduras, condensada, a base de agua</i>
893	<i>Sopa de pollo con fideos, lista para servir, con trozos</i>
894	<i>Sopa de pollo y verduras, lista para servir, con trozos</i>
895	<i>Sopa de carne y verduras, lista para servir, con trozos</i>
897	<i>Sopa de pollo con fideos, lista para servir, baja en grasas y en sal</i>
898	<i>Sopa de pollo, arroz y verduras, lista para servir, baja en grasas y en sal</i>
899	<i>Sopa de almejas, lista para servir, con poca grasa y poca sal</i>
900	<i>Sopa de lentejas, lista para servir, baja grasas y en sal</i>
901	<i>Sopa Minestrone, lista para servir, baja en grasas y en sal</i>
902	<i>Sopa de verduras, lista para servir, baja en grasas y en sal</i>
904	<i>Sopa de cebolla, mezcla seca, sin preparar</i>
905	<i>Sopa de pollo con fideos Ramen, mezcla seca, sin preparar</i>
906	<i>Sopa de pollo con fideos, mezcla seca, a base de agua</i>
907	<i>Sopa de cebolla, mezcla seca, a base de agua</i>

928	<i>Sandwich de embutidos</i>	955	<i>Gin, ron, chupitos, tequila, vodka, whisky (45°)</i>
937	<i>Carne de res, molida, desmenuzada, 80%, cocida, dorada a la sartén</i>	956	<i>Licor (53°)</i>
938	<i>Carne de res, molida, desmenuzada, 85%, cocida, dorada a la sartén</i>	957	<i>Vino rojo</i>
939	<i>Carne de res, molida, desmenuzada, 75%, cocida, dorada a la sartén</i>	958	<i>Vino rosa</i>
940	<i>Rábano picante, preparado</i>	959	<i>Vino blanco</i>
941	<i>Cebollas fritas</i>	960	<i>Cola</i>
944	<i>Guacamole</i>	961	<i>Cola ligera</i>
965	<i>Pollo agridulce enlatado</i>	962	<i>Soda de jengibre</i>
977	<i>Frijoles horneados, con salchichas, enlatados</i>	963	<i>Soda de uva</i>
Bebidas		964	<i>Soda de limón</i>
196	<i>Jugo de zanahoria, enlatado</i>	967	<i>Soda de naranja</i>
313	<i>Zumo de tomate enlatado, salado</i>	968	<i>Panaché</i>
320	<i>Cóctel de verduras enlatado</i>	970	<i>Café, preparado</i>
360	<i>Jugo de limón, fresco</i>	971	<i>Café, expresso</i>
361	<i>Jugo de limón, enlatado o embotellado, sin azúcar</i>	973	<i>Jugo de manzana, embotellado o enlatado</i>
362	<i>Jugo de lima, fresco</i>	974	<i>Jugo de manzana, concentrado, congelado, sin diluir</i>
363	<i>Jugo de lima, enlatado, sin azúcar</i>	975	<i>Zumo de manzana, congelado, concentrado, diluido</i>
386	<i>Jugo de piña, sin azúcar, enlatado</i>	976	<i>Jugo de pomelo, rosa o blanco, fresco</i>
391	<i>Jugo de ciruela, enlatado o embotellado</i>	978	<i>Jugo de pomelo, en lata, sin endulzar</i>
953	<i>Cerveza regular</i>	979	<i>Jugo de pomelo, en lata, azucarado</i>
954	<i>Cerveza ligera</i>	980	<i>Jugo de pomelo, concentrado, congelado, sin endulzar, sin diluir</i>
		981	<i>Jugo de pomelo, concentrado, congelado, sin azúcar, diluido</i>

982	<i>Jugo de uva, enlatado o embotellado</i>
983	<i>Jugo de uva, concentrado, congelado, edulzado, sin diluir</i>
984	<i>Jugo de uva, concentrado, congelado, edulzado, diluido</i>
985	<i>Jugo de naranja, todas las variedades, fresco</i>
986	<i>Jugo de naranja en lata, sin azúcar</i>
988	<i>Jugo de naranja, sin diluir</i>
989	<i>Jugo de naranja diluido</i>

990	<i>Jugo de arándanos</i>
991	<i>Bebida de ponche de frutas</i>
992	<i>Bebida de uva</i>
993	<i>Limonada, concentrado, preparado congelado</i>
994	<i>Lemonade, powder, water based</i>
996	<i>Té de hierbas</i>
997	<i>Té, polvo instantáneo, sin azúcar</i>
998	<i>Té de limón, endulzado</i>
999	<i>Té de limón, endulzado con edulcorante</i>

Índice

003	<i>Panes y harinas</i>
005	<i>Desayuno y cereales</i>
008	<i>Pastelería</i>
012	<i>Pasta, arroz, fideos...</i>
013	<i>Verduras y legumbres</i>
020	<i>Patatas y compañía</i>
022	<i>Frutas</i>
026	<i>Carne, Pescado</i>
035	<i>Nueces</i>
036	<i>Tofu y huevos</i>

037	<i>Queso, leche y productos lácteos</i>
041	<i>Dulces</i>
043	<i>Crakers & Aperos</i>
044	<i>Básicos</i>
046	<i>Salsa y aderezo</i>
048	<i>Comidas y preparaciones culinarias</i>
055	<i>Bebidas</i>

Garantía

Atal garantiza la máxima calidad de todos los productos en términos de materiales, procesos y servicios, desde la fecha de compra hasta el final del período de garantía de 2 años.



Soporte al cliente

Email: service@ataller.com

<https://www.ataller.com>

** Antes de contactar con el soporte al cliente, prepare la factura y el id del pedido..*

Ataller®

Diet Kitchen Scale

Ataller

Shenzhen Guangdong

China 518000



Info@ataller.com

<https://www.ataller.com>

