



Lebensmittelliste für die BfR-MEAL-Studie (Stand: 2022)

 <p>Getreide und Getreideprodukte</p>	<p>Blätterteig- und Plundergebäck Cornflakes, Creme- und Sahnetorten Dinkelbrot Doppelkekse mit Kakaofüllung Eierpfannkuchen, Frischeiwaffel Früchte-Müsli gelaugte Dauerbackwaren (z. B. Salzstangen) Mehrkornbrot, mit/ohne Ölsaaten Graubrot Grießbrei, Grießpudding Haferbrei Haferflocken Käsekuchen Knäckebrot Kuchen aus Rührteig (z. B. Sandkuchen, Muffin) Kuchen aus Hefeteig (z. B. Butterkuchen, Bienenstich) Kuchen mit Obst (z. B. Apfelkuchen) Laugengebäck Lebkuchen, Printen, Pfeffernüsse Mischgetreidewaffel, gepufft Mohnkuchen, Mohngebäck Plätzchen, Kekse Reis Reiswaffel, gepufft Schoko-Müsli Schokobrötchen, Milchbrötchen Semmelknödel, böhmische Knödel Müsli, gemischt Teigwaren, eifrei (z. B. Hartweizengrießnudeln) Teigwaren, mit Hühnerei (z. B. Eiernudeln, Spätzle) Frühstückscerealien, verarbeitet Vollkornbrot, Vollkornbrötchen Weißbrot, Brötchen Zwieback Chia-Samen Buchweizen Quinoa Amaranth Hirse</p>
 <p>Gemüse, Gemüseprodukte und Pilze</p>	<p>Algen Aubergine Blattsalat Blumenkohl Prinzessbohnen, Brechbohnen Brokkoli Erbsen Erbsen und Karotten, gemischt Fenchel, Knolle Gemüse Mischung Grünkohl Gurke eingelegte Gurke Kohlrabi Küchenkräuter, frisch Kürbis Melone Karotte Paprikaschote Porree Radieschen Rotkohl Sauerkraut Spargel Spinat Tomate Weißkohl Pfifferling Zucchini Champignon Maiskörner Zwiebel Steinpilz Gemüsechips</p>
 <p>Stärkehaltige Wurzeln oder Knollen und Erzeugnisse daraus</p>	<p>Süßkartoffel Kartoffelbrei, Kartoffelpüree Kartoffelchips Kartoffelkloß Bratkartoffeln Salzkartoffeln (geschält) Pellkartoffeln (ungeschält) Pommes frites</p>
 <p>Hülsenfrüchte, Nüsse, Ölsaaten und Gewürze</p>	<p>dicke Bohnen, Kidney-Bohnen Cashewnüsse Erdnüsse Erdnussbutter Gewürze Haselnüsse Haselnussmus Hülsenfrüchte aus Konserve (z. B. Kichererbsen, Linsen) Kichererbsen Kürbiskerne Leinsamen Linsen Macadamia-, Para- und Pecannüsse Mandeln, süß Mandelmus Oliven Pistazien Sonnenblumenkerne Studentenfutter Walnüsse</p>
 <p>Obst und Obstprodukte</p>	<p>Apfel Apfelmus Avocado Banane Birne Datteln Erdbeeren Fruchtkonfitüre, Fruchtaufstrich, Pflaumenmus Fruchtputee aus dem Quetschbeutel Kirschen Kiwi Mango Nektarine, Pfirsich Obstkonserve Obstsalat Orange, Apfelsine, Mandarine, Clementine Pflaume Him-, Brom, Heidel-, Stachel- und Johannisbeeren Trockenfrüchte Rosinen, Sultaninen Weintrauben Zitrone</p>
 <p>Fleisch und Fleischprodukte</p>	<p>Blutwurst Brühwurst, fein (z. B. Lyoner, Fleischwurst, Mortadella) Mortadella (Geflügel) Wiener, Bockwurst (Schwein) Wiener, Bockwurst, Bratwurst (Geflügel) Bratwurst (Schwein) Ente, Fleisch Geflügel, Leber Kasseler, Kochschinken (Schwein) Brühwurst, grob (z. B. Bierwurst, Jagdwurst) Hackfleisch (Schwein, Rind) Huhn, Fleisch Kochmettwurst Leberwurst (Geflügel) Leberwurst (Schwein, Rind) Säugetiere, Niere Pastete Pute, Fleisch Rind, Fleisch Rind, Leber Rohschinken, geräuchert (Schwein) Rohschinken (Schwein) Schaf, Fleisch Schaf, Leber Rohwurst, schnittfest (z. B. Salami) Salami (Geflügel) Schwein, Fleisch Schwein, Hackfleisch Schwein, Leber Schnitzel, paniert (Schwein) Innereien, ohne Leber (Geflügel) Innereien, ohne Leber und Niere (Schwein, Rind) Rohwurst, streichfähig (z. B. Mettwurst, Teewurst) Hirsch und Reh, Fleisch Wildschwein, Fleisch</p>
 <p>Fisch, Krusten- und Weichtiere und Erzeugnisse daraus</p>	<p>Aal Aal, geräuchert Dornhai, geräuchert (z. B. Schillerlocke) Dorschleber Fischfilet, überbacken Fischstäbchen Forelle Forelle, geräuchert Garnelen (Shrimps) Hering, Brathering Heilbutt Heilbutt, geräuchert Hering, geräuchert Heringsfilet in Soße Kabeljau Karpfen Köhler Lachs Lachs, geräuchert Scholle, Seezunge Marinierter Hering, Matjes, Bismarckhering Rollmops Rotbarsch Thunfisch Thunfisch, geräuchert Thunfisch in eigenem Saft/in Soße (Konserve) Thunfisch in Öl (Konserve) Tintenfisch Muscheln Pangasius</p>
 <p>Milch und Milchprodukte</p>	<p>Buttermilch Emmentaler Hartkäse Frischkäse natur Frischkäse mit Kräutern Frischkäsezubereitung Getränkepulver, löslich Joghurt natur Joghurterzeugnis, -drink Kaffeesahne Kondensmilch Kuhmilch Milchmischerzeugnis Milchspeiseeis Pudding Speisequark Quark/-zubereitung mit Kräutern Quarkdessert Sahne, mind. 30 % Fett Schafskäse Haferflocken (löslich) in Milch Schmelzkäse Schnittkäse Weichkäse Ziegenkäse</p>
 <p>Eier und Eierprodukte</p>	<p>Hühnerei Spiegelei</p>



Lebensmittelliste für die BfR-MEAL-Studie (Stand: 2022)

	Zucker, Süßwaren und süße Desserts auf Wasserbasis	Gummibonbons Hartkaramellen Honig Kandierte Früchte Kaugummi Lakritze Milkschokolade Nuss-Nougat-Creme und Schokocreme Pralinen Schaumküsse/Schokoküsse Schokolade, gefüllt Schokoladen-Riegel Wassereis, Fruchteis, Sorbet Zartbitterschokolade, Bitterschokolade Zucker
	Tierische und pflanzliche Fette und Öle	Butter Halbfettbutter, Butterzubereitung, Milchstreichfett Maiskeimöl Margarine fettreduzierte Margarine, Halbfettmargarine, Streichfett Olivenöl Rapsöl Sonnenblumenöl
	Gemüsesäfte, Fruchtsäfte und -nektare	ACE-Getränk Fruchtnektar, Apfel Fruchtsaft, Apfel Fruchtnektar, divers Fruchtsaft, divers Fruchtnektar, Multivitamin Fruchtsaft, Multivitamin Fruchtnektar, Orange Fruchtsaft, Orange Fruchtsaft, Weintraube
	Wasser und Getränke auf Wasserbasis	Teekaltgetränk/Eisteegetränk Energy Drink Fruchtschorle Limonade, Colagetränk Mineralwasser Trinkwasser
	Kaffee, Kakao, Tee und Aufgüsse	Früchtetee (Getränk) Kaffee (Getränk) Kaffee-Ersatz (Getränk) Kakaopulver Kräutertee (Getränk) löslicher Kaffee (Getränk) Roibuschtee (Getränk) Tee (Getränk)
	Alkoholische Getränke	Bier Biermischgetränk Malzbier Rotwein Spirituose spirituosenhaltiges Mixgetränk weinhaltiges Getränk (Weinschorle, Glühwein) Weißwein, Schaumwein
	Lebensmittel für Säuglinge und Kleinkinder	Beikost: Fruchtsaft und -nektar Beikost: Hirse Getreidebrei (Pulver) Beikost: Getreidebrei mit Säuglingsmilchnahrung (Pulver) Kekse und Gebäck für Säuglinge und Kleinkinder Beikost: Milchfertigbrei Beikost: verzehrfertiger Brei, milchbasiert Beikost: verzehrfertiger Brei, Fruchtbrei Beikost: verzehrfertiger Brei, Menü Beikost: verzehrfertiger Brei, Gemüsebrei Säuglingsmilchnahrung (Pulver) Tee- und Heißgetränk für Säuglinge und Kleinkinder
	Produkte für spezielle Ernährungsformen und Lebensmittelimitate	Reisdrink Sojadessert Sojadrink texturiertes Soja Tofu Aufstrich, vegetarisch Würstchen, vegetarisch
	Speisen und Gerichte	Bauernfrühstück Bratling, vegetarisch Brot überbacken Burger Döner Kebap Fleisch-Gemüse-Gericht Frikadelle Geflügelgericht (Ragout, Frikassee) Geflügeleintopf Gemüseauflauf Gemüsebrühe Gemüse-Eintopf mit Fleischeinlage Gemüsepfanne Gemüsesuppe Gulasch/Geschnetzeltes (Schwein, Rind) Gulaschsuppe Gyros (Schwein) Kaiserschmarrn Beikost: Kartoffel-Gemüse-Brei Beikost: Kartoffel-Gemüse-Fleisch-Brei Kartoffelgratin Kartoffelpuffer/Rösti Kartoffelsalat Kartoffelsuppe Klare Brühe mit Teigwareneinlage Leberspätzlesuppe/Leberknödelsuppe Linsen-, Erbsen-, Bohnensuppe Milchreis Nudelauflauf/Lasagne mit Fleisch Nudelauflauf/Lasagne ohne Fleisch Nudelsalat Omelett, Rührei Paprikaschote, gefüllt Pilzsuppe Pizza mit Fisch/Meeresfrüchten Pizza mit Fleisch Pizza ohne Fleisch Rahmgemüse Rahmspinat Reisgericht (Reis, Fleisch und Gemüse) Reisgericht (Reis und Gemüse) Rinderroulade Risotto Salat mit Dressing, divers Suppe mit Gemüseeinlage Suppe mit Getreideeinlage Suppeneinlagen Sushi Teigwaren, gefüllt, vegetarisch (z. B. Tortellini) Teigwaren mit Fleischfüllung (z. B. Ravioli, Maultaschen) Tomatensuppe Wurstsalat
	Würzmittel und Soßen	Brühwürfel (Trockenprodukt) dunkle Soße Gemüsesoße helle Soße, einfach helle Soße mit Schinken helle Soße mit Kräutern, Pilzen oder Knoblauch Käsesoße Pesto Salatsoße Salz Senf Sojasoße Soße mit Fleischeinlage Tomatenketchup Tomatensoße Vanillesoße