

		Mineralien	Vitamine	Kalorien /100g	Haltbarkeit (Tage) Kühlen BioFresh
HydroSafe	<b>Gemüse</b>				
	Artischocke	Eisen, Fluor, Kalium, Kalzium, Kupfer, Magnesium, Mangan	A, B1, B2, C	22	4 14
	Bleichsellerie	Eisen, Fluor, Kalium, Kalzium, Mangan	B1, B2, B6, C, E, K	15	10 30
	Blumenkohl	Eisen, Kalium, Magnesium, Mangan	A, B1, B2, B6, C, E, Folsäure, K	22	3 21
	Bohnen	Eisen, Kalium, Kalzium, Magnesium, Mangan	A, B2, Folsäure	33	7 •
	Broccoli	Eisen, Jod, Kalium, Kalzium, Magnesium, Zink	Prov. A, B2, B6, C, Folsäure, K	25	5 14
	Chicoree	Eisen, Kalium, Mangan	B1, B2, C, Folsäure	15	10 21
	Erbsen	Eisen, Kalium, Kupfer, Magnesium, Mangan, Zink	A, B1, B2, C, E, Folsäure	80	5 14
	Feld- / Ackersalat	Eisen, Fluor, Jod, Kalium	A, C, E, Folsäure	13	3 21
	Fenchel	Eisen, Kalium, Kalzium, Magnesium, Mangan	Prov. A, B1, B2, C, E, K	24	7 21
	Grünkohl	Eisen, Jod, Kalium, Kalzium, Magnesium, Mangan	Prov. A, B1, B2, C, E, K	37	5 14
	Gurke	Eisen, Kalium, Mangan, Zink	A, B1, B2, B6, C	12	12 •
	Karotte / Möhren	Eisen, Jod, Kalium, Kalzium, Mangan	A, B1, B2, C, D, E	25	14 150
	Kartoffel	Eisen, Kalium, Kupfer, Magnesium	B1, B2, B6, C	69	• •
	Knoblauch	Eisen, Kalium, Mangan, Phosphor, Zink	B1, B2, B6, C, Ajoen	139	90 180
	Kohlkopf	Eisen, Kalium, Kalzium, Magnesium	A, B1, B2, B6, C, Folsäure, K	20	14 100
	Kohlrabi	Eisen, Kalium, Kalzium, Magnesium	B1, B2, B6, C, Folsäure	25	7 60
	Lauch	Eisen, Kalium, Kalzium, Magnesium, Mangan	B1, B2, B6, C, E, Folsäure	25	14 60
	Mangold	Eisen, Fluor, Kalium, Kalzium, Magnesium, Mangan	A, B1, B2, C	15	2 14
	Paprikaschote	Eisen, Kalium, Mangan, Zink	B6, C, E, K	20	14 •
HydroSafe	Pilz (Champignon)	Eisen, Jod, Kalium, Kupfer	B1, B2, D, K	16	3 10
	Radicchiosalat	Eisen, Kalium, Mangan	Prov. A, C	13	7 21
	Radieschen	Eisen, Fluor, Kalium, Kupfer	B1, B2, B6, C	14	7 21
	Rosenkohl	Eisen, Kalium, Magnesium, Mangan, Zink	A, B1, B2, B6, C, E, K	35	10 30
	Rote Beete	Eisen, Kalium, Kupfer, Magnesium, Mangan	Prov. A, B1, B2, B6, C, Folsäure	40	10 30
	Salat (Eisberg, Kopf, Frisée)	Eisen, Kalium, Mangan, Zink	A, E, Folsäure, K	15	3 10
	Spargel	Eisen, Kalium, Kupfer, Magnesium, Mangan	B1, C, Folsäure, K	18	3 14
	Spinat	Eisen, Fluor, Jod, Kalium, Kalzium, Magnesium, Mangan	A, B1, B2, B6, C, E, Folsäure, K	15	2 12
	Tomaten	Eisen, Kalium, Magnesium, Zink	A, B1, C, E	31	14 •
	Wirsing	Eisen, Kalium, Kalzium, Mangan	A, B1, B6, C, E	25	14 60
Zucchini	Eisen, Kalium, Magnesium	B1, B6, K	18	14 •	
Zwiebel	Kalium, Mangan, Zink	A, B1, B2, C, E	28	7 21	
HydroSafe	<b>Obst</b>				
	Ananas	Eisen, Kalium, Magnesium, Mangan	B1, B2, B6, C	56	21 •
	Apfel	Eisen, Kalium	A, B1, B2, C, E, Biotin	54	60 180
	Aprikose	Eisen, Kalium, Kupfer, Mangan	A, B1, B2, E	40	7 14
	Banane	Eisen, Kalium, Magnesium, Mangan	B1, B6, Biotin	88	• •
	Birne	Eisen, Kalium, Kalzium, Magnesium, Zink	B1, B2, B6, E	55	30 90
	Brombeeren	Eisen, Kalium, Kalzium, Magnesium, Mangan	Prov. A, C, Folsäure	44	3 8
	Dattel	Eisen, Kalium, Kalzium, Kupfer, Magnesium	A, B1, B2, B6, E	289	7 60
	Erdbeeren	Eisen, Kalium, Mangan, Zink	B1, B2, C, K, Folsäure	32	2 7
	Feige frisch	Eisen, Kalium, Kalzium	A, C, Biotin	61	3 14
	Grapefruit	Eisen, Kalium, Magnesium	A, C, E	36	20 •
	Heidelbeeren	Eisen, Kalium, Mangan, Zink	B1, B2, B6, C, E	36	7 14
	Himbeeren	Eisen, Kalium, Kalzium, Magnesium, Mangan, Zink	A, B6, C, Folsäure	32	1 5
	Johannisbeeren (rot)	Eisen, Kalium, Kalzium, Mangan, Zink	B1, B2, B6, C, E, Folsäure	36	10 20
	Kirschen (Süß-)	Eisen, Kalium	B1, B2, B6, C	62	7 14
	Kiwi	Eisen, Kalium, Kalzium, Magnesium	A, C, K	51	2 14
	Mandarine	Eisen, Kalium, Kalzium	A, B1, B2, B6, C, E	46	21 •
	Mango	Eisen, Kalium, Magnesium, Zink	A, C, E	57	14 •
	Melone (Honig-, Netz-)	Eisen, Kalium, Natrium, Zink	A, C, Folsäure	54	14 •
	Nektarine	Eisen, Kalium, Magnesium, Zink	A, B1, B2, E, Niacin	53	7 14
	Orange	Eisen, Kalium, Magnesium, Zink	A, B1, C, Folsäure	42	21 •
	Pfirsich	Eisen, Kalium, Zink	B1, B2, B6, E, K	40	7 30
	Pflaume	Eisen, Kalium, Kupfer	B1, B2, B6, E, K	48	10 21
	Preiselbeeren	Eisen, Kupfer, Mangan	C, E	36	10 30
	Sauerkirschen	Eisen, Kalium	A, B1, B2, Folsäure	53	6 30
	Stachelbeeren	Eisen, Kalium, Kalzium, Kupfer, Magnesium	B1, B2, B6, C	36	7 21
	Wassermelone	Eisen, Kalium, Zink	Prov. A, Pantothensäure	37	14 •
	Weintrauben	Eisen, Kalium, Mangan	C, E, Folsäure	68	10 21
Zitrone	Eisen, Kalium, Kupfer, Magnesium	C	35	60 •	

**Mineralien**

**Vitamine**

**Kalorien /100g** **Haltbarkeit (Tage)**  
**Kühlen BioFresh**

**Käse**

<b>DrySafe</b>	<b>Appenzeller</b> (50 % Fi.Tr.)	Chlor, Jod, Kalzium, Natrium, Phosphor, Zink	A, B2, B12, D, Niacin	415	6	30
	<b>Bergkäse</b> (50 % Fi.Tr.)	Chlor, Jod, Kalzium, Natrium, Phosphor, Zink	A, B2, D	400	7	30
	<b>Brie</b> (50 % Fi.Tr.)	Kalzium, Natrium, Zink	A, B2, B6, B12, D	345	4	21
	<b>Butterkäse</b> (50 % Fi.Tr.)	Chlor, Jod, Kalzium, Natrium, Phosphor, Zink	A, B2, B12, D, Niacin	350	6	21
	<b>Camembert</b> (60 % Fi.Tr.)	Kalzium, Natrium, Phosphor, Zink	A, B2, B6, B12	383	5	21
	<b>Cheddar / Chester</b> (50 % Fi.Tr.)	Chlor, Jod, Kalzium, Natrium, Phosphor, Zink	A, B2, B12, E	400	7	21
	<b>Edamer</b> (30 % Fi.Tr.)	Kalzium, Kupfer, Natrium, Phosphor, Zink	A, B2, B12	251	6	21
	<b>Emmentaler</b> (45 % Fi.Tr.)	Jod, Kalzium, Kupfer, Natrium, Phosphor, Zink	A, B2, B12, D	383	7	30
	<b>Feta</b> (45 % Fi.Tr.)	Kalzium, Natrium, Phosphor, Zink	A, B2, B12	233	4	14
	<b>Gouda</b> (jung, mittel, alt) (45 % Fi.Tr.)	Jod, Kalzium, Natrium, Phosphor, Zink	A, B2, B12, D	366	6	21
<b>Hüttenkäse</b> (20 % Fi.Tr.)	Eisen, Kalzium, Phosphor, Zink	A, B2, B12, Folsäure	100	12	21	
<b>Parmesan</b> (35 % Fi.Tr.)	Eisen, Jod, Kalzium, Natrium, Phosphor, Zink	A, B2, B12, D	367	21	42	
<b>Raclette</b> (60 % Fi.Tr.)	Chlor, Jod, Kalzium, Natrium, Zink	A, B2, B12	433	6	21	
<b>Ricotta</b> (30 % Fi.Tr.)	Kalzium, Kupfer, Phosphor, Zink	A, B2, B12	174	10	14	
<b>Romadur</b> (20 % Fi.Tr.)	Kalzium, Natrium, Phosphor, Zink	A, B2, B12, Niacin	178	5	14	
<b>Roquefort</b> (50 % Fi.Tr.)	Kalzium, Natrium, Phosphor, Zink	A, B2, B6, B12, Folsäure	367	6	14	
<b>Speisequark</b> (20 % Fi.Tr.)	Eisen, Kalzium, Phosphor, Zink	B2, K	109	12	21	
<b>Tilsiter</b> (45 % Fi.Tr.)	Chlor, Kalzium, Natrium, Phosphor, Zink	A, B2, B12, D, Folsäure	355	6	21	

**Milch und Milchprodukte**

<b>DrySafe</b>	<b>Butter</b>	Kalzium, Natrium, Phosphor, Zink	A, D, E, K	750	14	30
	<b>Buttermilch</b>	Kalium, Kalzium, Phosphor, Zink	A, B2, E	35	12	30
	<b>Joghurt</b> (3,5 % Fett)	Kalium, Kalzium, Phosphor, Zink	A, B2, K	70	14	30
	<b>Vollmilch</b> (3,5 % Fett, offen)	Kalium, Kalzium, Phosphor, Zink	A, B2, D, K	65	3	7
	<b>Fettarme Milch</b> (1,5 % Fett, offen)	Kalium, Kalzium, Phosphor, Zink	A, B2	45	3	7
	<b>Magermilch</b> (0,1-0,3 % Fett, offen)	Kalium, Kalzium, Phosphor, Zink	A, B2	45	3	7
	<b>Sahne</b> (30 % Fett)	Kalium, Kalzium, Phosphor, Zink	A, D, E	310	5	20
	<b>Saure Sahne</b> (Rahm)	Kalium, Kalzium, Phosphor, Zink	A, B12, E	117	4	21

**Fisch und Meeresfrüchte**

<b>DrySafe</b>	<b>Aal</b> (25,5 % Fett)	Fluor, Jod, Natrium	A, B2, B12, D, E	280	2	4
	<b>Austern</b>	Eisen, Fluor, Kupfer, Phosphor, Selen, Zink	A, B2, B12, D	66	3	5
	<b>Forelle</b> (2,7 % Fett)	Eisen, Jod, Kalium, Kupfer, Phosphor, Zink	A, B2, B12, D, E	103	1	4
	<b>Hering</b> (15 % Fett)	Eisen, Jod, Kalium, Natrium, Phosphor, Zink	A, B2, B6, B12, D, E	235	1	2
	<b>Hummer</b>	Fluor, Jod, Kupfer, Zink	B2, B6, B12, D	81	2	3
	<b>Jakobsmuscheln</b>	Eisen, Fluor, Jod, Kupfer, Magnesium, Zink	B2, B12, D	80	3	5
	<b>Kabeljau</b> (0,6 % Fett)	Eisen, Fluor, Jod, Kalium, Phosphor, Zink	A, B2, B3, B6, B12, D, E	77	1	4
	<b>Karpfen</b> (4,8 % Fett)	Eisen, Kalium, Phosphor	A, B12, D, E, Folsäure	117	1	3
	<b>Lachs</b>	Eisen, Fluor, Jod, Kalium, Zink	A, B2, B6, B12, D, E, H	203	2	4
	<b>Muscheln</b>	Chlorid, Eisen, Fluor, Jod, Phosphor, Selen, Zink	B2, B12, Folsäure	50	1	2
	<b>Rotbarsch</b> (3,6 % Fett)	Eisen, Fluor, Jod, Kalium, Phosphor, Zink	A, B2, B12, D, E	105	1	4
	<b>Scampi</b>	Eisen, Fluor, Jod, Kalzium, Magnesium, Zink	B2, B12, E	85	2	3
	<b>Scholle</b> (1,9 % Fett)	Eisen, Fluor, Jod, Kalium, Natrium, Phosphor	A, B2, B12, D, E	87	1	3
	<b>Schwertfisch</b>	Eisen, Fluor, Jod, Kalium, Zink	A, B2, B12, D	117	1	2
	<b>Seelachs</b>	Eisen, Fluor, Jod, Kalium, Zink	A, B2, B12, D	80	2	4
	<b>Seeteufel</b>	Fluor, Zink	A, B2, B12, D	66	1	3
	<b>Seezunge</b>	Fluor, Jod, Zink	A, B2, B12, D	83	1	2
	<b>Shrimps</b>	Eisen, Fluor, Jod, Kalzium, Magnesium, Zink	B2, B12, E	90	2	3
	<b>Steinbutt</b>	Eisen, Fluor, Jod, Magnesium, Zink	B2, B12, D	82	1	3
	<b>Wels</b> (11,3 % Fett)	Eisen, Fluor, Jod, Zink	A, B2, B12, D, E	150	1	2
<b>Wolfsbarsch</b>	Eisen, Fluor, Jod, Zink	A, B2, B12, D, E	80	1	3	
<b>Zander</b> (0,7 % Fett)	Eisen, Fluor, Jod, Zink	A, B2, B12, D, E	83	1	3	

**Fleisch**

<b>DrySafe</b>	<b>Ente</b> (frisch, mittelfett)	Eisen, Kupfer, Phosphor, Zink,	B1, B6, Niacin	228	3	5
	<b>Hühnchen</b>	Eisen, Kalium, Kupfer, Magnesium, Phosphor, Zink	B1, B2, B6, Niacin	164	3	5
	<b>Kalbsleber</b>	Eisen, Kupfer, Phosphor, Zink	A, B2, B6, B12, C, D, E, K, Niacin	130	2	5
	<b>Lammfleisch</b> (Kotelett)	Eisen, Fluor, Kalium, Phosphor, Zink	B1, B6, B12, Niacin	348	2	7
	<b>Putenfleisch</b>	Kalium, Magnesium, Phosphor, Zink	B6, B12, E, Niacin	104	3	5
	<b>Rindfleisch</b> (Filet)	Eisen, Fluor, Kalium, Phosphor, Zink	B6, B12, Niacin	121	2	7
	<b>Schweinefleisch</b> (Kotelett)	Eisen, Kalium, Phosphor, Zink	B1, B6, B12, Niacin	133	2	7

**Wurst**

<b>DrySafe</b>	<b>Gelbwurst</b>	Eisen, Natrium, Phosphor, Zink	A, B1, B2, B12, Folsäure, Niacin	287	5	9
	<b>Leberkäse</b>	Eisen, Kalium, Natrium, Phosphor, Zink	B1, B2, B6, B12, Folsäure, Niacin	297	3	6
	<b>Schinken</b> (Schwein, gekocht)	Eisen, Kalium, Natrium, Phosphor, Zink	B1, B2, B6, B12, Niacin	125	7	12
	<b>Weißwurst</b>	Eisen, Natrium, Phosphor, Zink	B2, B6, B12, Niacin	269	3	5
	<b>Wiener</b>	Eisen, Natrium, Phosphor, Zink	B6, B12, Folsäure, Niacin	304	4	8

Sämtliche Angaben sind Richtwerte und hängen im Einzelfall von der Sorte bzw. der sachgerechten Lagerung ohne Unterbrechung der Kühlkette von der Ernte/Hersteller bis zum BioFresh-Kühlgerät von Liebherr ab!

Die mit ● gekennzeichneten Lebensmittel sind für die Lagerung im Kühl- bzw. BioFresh-Fach nicht geeignet.

Quellen: Vitamine & Mineralstoffe  
 und -Käsesteckbrief – 56 Sorten Käse in Wort und Bild  
 und – Steckbrief – Fische, Krebs- und Weichtiere  
 Dipl. oec. Troph. Petra Hopfenzeit, „Mineralstoffe“, GU  
 Dipl. oec. Troph. Ulla Unger-Gübel, „Vitamine“, GU

**LIEBHERR**  
 Mehr Freude an der Frische