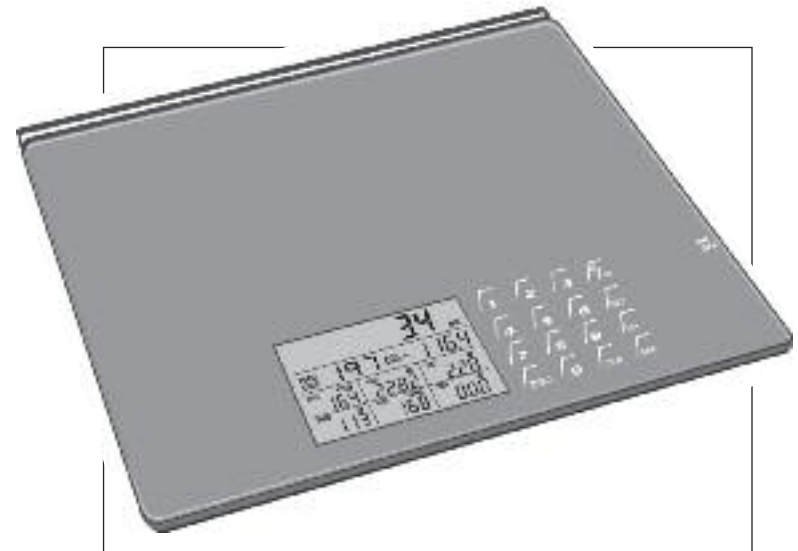


SALTER

Nutri-Weigh Slim

**Nutritional Scale
Balance nutritionnelle
Nährwertwaage
Balanza de Nutrición
Bilancia nutrizionale
Voedingsweegschaal**



OPERATING INSTRUCTIONS & FOOD CODE TABLE

MODE D'EMPLOI ET TABLEAU DES CODES ALIMENTAIRES

BEDIENUNGSANLEITUNG UND LEBENSMITTELCODE-TABELLE

INSTRUCCIONES DE USO & TABLA DE CÓDIGOS DE ALIMENTOS

ISTRUZIONI D'USO E TABELLA DEI CODICI DEGLI ALIMENTI

HANDLEIDING EN TABEL MET VOEDSELCODES

SALTER

Nutritional Scale

The Salter Nutritional Scale is designed for precise measuring of ingredients or portions and for monitoring the key nutritional values in your food.

(Fat, salt, cholesterol, carbohydrate, fibre, protein and calories)

This scale offers a complete database of nutritional information for 999 foods and ingredients as listed in the McCance & Widdowson's Composition of Food Integrated Dataset (COFIDS) Food Standards Agency.

It has a memory feature for up to 99 entries, which when recalled displays the total accumulated calories/fat/salt etc. for all items stored. This enables the user to keep track of nutritional values and calorie content over the course of a day.

All these features make this scale ideal for everyday use and dietary control purposes.

WARNINGS/DISCLAIMERS:

1. The information provided by this product should not be used for calculating type or dose of medication.
2. Always consult a doctor or health professional before starting a weight loss or exercise program.
3. The information provided by this product should always be used in conjunction with professional dietary advice.

NUTRITIONAL SCALE - OPERATING INSTRUCTIONS

BATTERY:

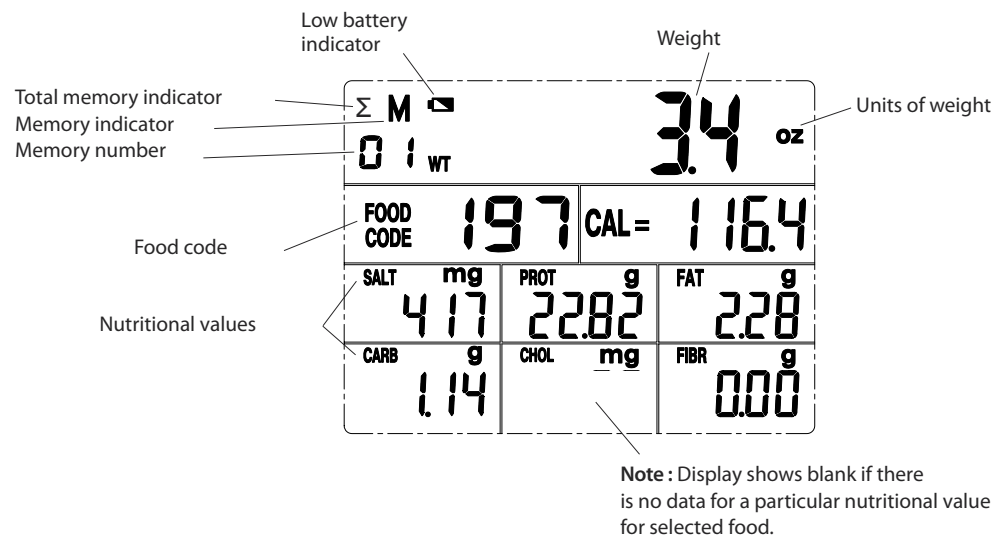
3 AAA

TO INSTALL BATTERY:

Insert the 3 AAA batteries into the battery compartment. Ensure the + and - terminals are the correct way round.

THE DISPLAY:

The diagram below explains the various features of the display.



SWITCH ON:

Press and release the ON/OFF key

TO SWITCH OFF:

Press and release the ON/OFF key

NOTE: Auto switch-off occurs if display shows 0.0 or the same weight reading for approximately 3 minutes.

TIP: Using the ON/OFF key to switch the scale off after use will prolong the battery life.

TO CONVERT WEIGHT UNITS:

The scale measures in imperial (oz & lb:oz), metric (kg & g) and Aquatronic® liquid measurements (fl. oz & ml). In weighing mode press and release the UNIT key to convert between g /oz/lb:oz/ml/fl.oz at any time.

NOTE: The Aquatronic® liquid measure feature is suitable for all water based liquids, including wine, milk, stock, cream etc. Please be aware that oils have a lower specific gravity, which will result in a volume reading of approx. +10%. If measuring oils by volume on this scale, please adjust for this accordingly.

TO WEIGH:

- 1) Press and release the ON/OFF key to turn the scale on
- 2) Wait until display shows 0.0
- 3) Place item to be weighed on the platform
- 4) Weight is displayed

TO ADD & WEIGH:

To weigh several different ingredients, press the ZERO key to reset the display between each ingredient.

NOTE: When weights have been tared out, the display will show a negative number when the items are removed from the scale. To reset the scale back to zero for a new measurement, press the ZERO button.

TO DISPLAY NUTRITIONAL READINGS:

- 1) Press and release the ON/OFF key to turn the scale on
- 2) Place food item to be weighed on the platform.
- 3) Clear the food code if necessary by pressing and releasing the CLR key – the food code 000 is displayed.
- 4) Refer to the table in this manual and identify the 3 digit code for the food item being weighed (e.g. 921 for honey).
- 5) Using the numerical keys (0 – 9) enter the 3 digit code
- 6) When the 3rd digit is pressed, the values for calories, salt, protein, fat, carbohydrates, cholesterol, and fiber for the food item will all appear on the screen.

TO SAVE NUTRITIONAL VALUES TO MEMORY:

- 1) Follow steps 1 – 6 of the 'To Display Nutritional Readings' section.
- 2) Press M+ key to add the food item being weighed to memory.
- 3) M01 will be shown at the upper left corner of the display to indicate that one set of values has been saved to memory. To add additional food items to memory, repeat the previous steps.

NOTE: The memory is saved permanently, even if the scale is switched off except when the batteries are removed.

NOTE: The maximum number of food items that can be added to the memory is 99.

When the memory number reaches 99 the display will flash "99" – the memory must be cleared by following the instructions in the 'To Clear Memory' section.

TO RECALL MEMORY:

- 1) Press MR key to see the total values for all of the food items stored to memory.
- 2) Σ is displayed next to the memory indicator to indicate that the total memory is being displayed.
- 3) The total values for calories, salt, protein, fat, carbohydrates, cholesterol, and fibre for the food items stored in memory will all appear on the screen.

NOTE: It is not possible to display the total weight of the food items stored to memory.

TO CLEAR MEMORY:

- 1) Press the MR key.
- 2) Press the MC key.
- 3) The memory is cleared when the memory indicator and memory number are no longer displayed.

NOTE: the scale can only store up to 99 foods in memory. If over 99 items are stored, the display will flash "99". Press MC to clear the memory.

FUNCTION KEYS:

ON/OFF	Switch scale on/off
ZERO	Set weight to zero
M+	Save nutritional values to memory (up to a maximum of 99 values)
MR	Recall the total nutritional values stored in memory
CLR	Clear food code
MC	Clear memory
UNIT	Convert between g/oz/lb.oz/ml/fl.oz

NUTRITION KEYS:

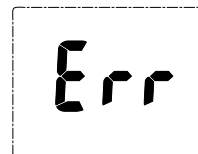
cal	Calorie content (cal)	carb	Carbohydrate content (g)
salt	Salt content (mg)	chol	Cholesterol content (mg)
prot	Protein content (g)	fibr	Fiber content (g)
fat	Fat content (g)		

WARNING INDICATORS:

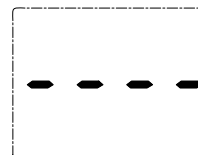
Replace battery



Weight overload



Nutritional value exceeds maximum display limit



NOTES FOR CLEANING/CARE:

Clean the scale with a slightly damp cloth.

DO NOT immerse the scale in water or use chemical/abrasive cleaning agent.

FOOD CODE TABLE - INDEX

FOOD NAME	PAGE	FOOD NAME	PAGE
MEAT	7	Vegetables	15-16
Pork and Bacon	7	Potatoes and Potato Products	16
Beef and Veal	7	Vegetable Dishes	16
Poultry	7	Beans & Pulses, Nuts & Seeds	16
Game Birds	7-8	Beans, Pulses and Lentils	16
Game Meat	8	Nuts and Seeds	16-17
Lamb	8	SOUPS, SAVOURIES, SANDWICHES AND PIZZA	17
Offal	8	Soups	17
MEAT PRODUCTS AND DISHES	8	Savouries	17
Burgers & Grillsteaks	8	Sandwiches	17
Pies and Pastries	8	Pizza	17
Sausages & Deli Meats	8-9	CRISPS, CHOCOLATE AND SWEETS	17
Tinned Meats, Patés and Processed Meats	9	Savoury snacks and crisps	17-18
Meat Dishes - Traditional European	9	Chocolate	18
Meat Dishes - Curries, Asian style and other World Foods	9-10	Other sweets	18
FISH & SEAFOOD	10	SUGAR PRODUCTS AND PRESERVES	18
White Fish	10	BISCUITS, CAKES & PUDDINGS	18
Oily Fish	10	Ice Cream	18
Seafood	10-11	Pudding & Chilled Desserts	18
Fish Products and Dishes	11	Biscuits	18-19
DAIRY PRODUCE	11	Cakes	19
Milk & Cream	11	Buns and Pastries	19
Yoghurt	11	Puddings	19
Cheese	11-12	CONDIMENTS, SAUCES AND PICKLES	19
Eggs and Egg Based Dishes	12	Condiments and Sauces	19-20
FLOUR, GRAINS, PASTRY & PASTA	12	Pickles and Chutneys	20
Flours and Grains	12	Dips and Dressings	20
Pastry	12	BEVERAGES	20
Noodles and Pasta	12	Carbonated Drinks	20
CEREALS AND BREADS	12	Squash and Cordials	20
Breakfast Cereals	12-13	Fruit Juices	20
Breads & Rolls	13	Hot Drinks	20
OILS & FATS	13	Beers	20
Spreading Fats	13	Wines	20-21
Oils	13	Cider	21
Cooking Fats	13	Fortified Wines	21
FRUIT & VEGETABLES, VEGETABLE DISHES	13	Vermouths	21
Fruit	13-15	Liqueurs & Spirits	21

FOOD CODE TABLE

FOOD NAME	FOOD CODE	FOOD NAME	FOOD CODE
MEAT		Beef, sirloin steak, grilled medium-rare, lean and fat	622
PORK & BACON		Beef, sirloin steak, raw, lean and fat	623
Bacon rashers, back, fat trimmed, grilled	620	Beef, stewing steak, raw, lean	630
Bacon rashers, back, grilled	619	Beef, stewing steak, stewed, lean and fat	629
Bacon rashers, back, smoked, grilled	618	Beef, topside, roasted medium-rare, lean and fat	631
Bacon rashers, middle, grilled	615	Veal, escalope, fried	666
Bacon rashers, middle, raw	614	POULTRY	
Bacon rashers, streaky, grilled	616	Chicken breast in crumbs, chilled, fried	685
Ham	612	Chicken breast, crumbed, chilled, grilled	727
Ham, gammon joint, boiled	617	Chicken, breast, grilled with skin, meat only	680
Pork, belly joint, roasted, lean and fat	663	Chicken, breast, grilled without skin, meat only	682
Pork, chump steaks, fried, lean and fat	662	Chicken, breast, grilled, meat and skin	679
Pork, crackling, cooked	664	Chicken, breast, strips, stir-fried	683
Pork, diced, kebabs, grilled, lean	661	Chicken, dark meat, roasted	676
Pork, fillet slices, grilled, lean	665	Chicken, drumsticks, roasted, meat only	681
Pork, loin chops, grilled, lean and fat	659	Chicken kiev, frozen, baked	726
Pork, loin chops, roasted, lean and fat	658	Chicken, light meat, roasted	677
Pork, loin joint, roasted, lean	656	Chicken, meat only, average, raw	684
Pork, loin steaks, fried, lean and fat	655	Chicken, meat, average, roasted	675
Pork, mince, stewed	654	Chicken nuggets, takeaway	725
Pork, steaks, grilled, lean	660	Chicken, portions, deep-fried, meat and skin	678
Pork, steaks, stewed, lean	657	Chicken, thighs, casseroleed, meat and skin, weighed with bone	686
BEEF & VEAL		Turkey, breast, fillet, grilled, meat only	701
Beef, braising steak, braised, lean and fat	636	Turkey, dark meat, roasted	696
Beef, brisket, boiled, lean and fat	635	Turkey, drumsticks, roasted, meat and skin	693
Beef, fillet steak, fried, lean and fat	633	Turkey, drumsticks, roasted, meat only	694
Beef, fillet steak, grilled, lean and fat	632	Turkey, light meat, roasted	697
Beef, fillet steak, raw, lean and fat	634	Turkey, meat, average, roasted	695
Beef, flank, pot-roasted, lean and fat	639	Turkey, mince, stewed	699
Beef, mince, extra lean, stewed	638	Turkey, strips, stir-fried	698
Beef, mince, stewed	628	Turkey, thighs, diced, casseroleed, meat only	700
Beef, rump steak, lean and fat, fried	627	GAME BIRDS	
Beef, rump steak, lean only, grilled	626	Duck, crispy, chinese style	687
Beef, rump steak, strips, stir-fried, lean	637	Duck, roasted, meat only	688
Beef, silverside, pot-roasted, lean	625		
Beef, sirloin joint, roasted, lean and fat	624		
Beef, sirloin steak, fried, lean and fat	621		

FOOD CODE TABLE

FOOD NAME	FOOD CODE	FOOD NAME	FOOD CODE
Duck, roasted, meat, fat and skin	689	Beefburgers, chilled/frozen, grilled	671
Goose, roasted, meat, fat and skin	690	Big Mac	674
Pheasant, roasted, meat only	691	Cheeseburger, takeaway	667
Pigeon, roasted, meat only	692	Chicken burger, takeaway	673
GAME MEAT		Hamburger, takeaway	670
Hare, stewed, meat only	702	Quarterpounder with cheese, takeaway	669
Rabbit, raw, meat only	703	Whopper burger	668
Rabbit, stewed, meat only	704	PIES AND PASTRIES	
Venison, roast	705	Beef pie, chilled/frozen, baked	747
LAMB		Chicken pie, individual, chilled/frozen, baked	753
Lamb, average, trimmed fat, cooked	641	Cornish pasty, retail	739
Lamb, best end neck cutlets, grilled, lean and fat	642	Frankfurter with bun	733
Lamb, breast, raw, lean	640	Pork pie, individual	745
Lamb, breast, roasted, lean	643	Sausage roll, flaky pastry, homemade	743
Lamb, lean only, raw, average	652	Sausage rolls, short pastry, homemade	732
Lamb, leg, whole, lean and fat, roast, medium	650	Steak and kidney pie, single crust, homemade	735
Lamb, loin chops, lean and fat, grilled	651	Steak and kidney pudding, homemade	734
Lamb, shoulder joint, roasted, lean	646	Steak and kidney/Beef pie, individual, chilled/frozen, baked	744
Lamb, shoulder, diced, kebabs, grilled, lean and fat	647	SAUSAGES & DELI MEATS	
Lamb, shoulder, whole, roasted, lean	644	Beef sausages, chilled, grilled	755
Lamb, stewing, stewed, lean	653	Beef slices	728
Lamb, stewing, stewed, lean and fat	645	Black pudding, dry-fried	722
Rack of lamb, roasted, lean	649	Bratwurst	757
Rack of lamb, roasted, lean and fat	648	Chicken slices	721
OFFAL		Chorizo	756
Heart, lamb, roasted	710	Frankfurter	751
Kidney, lamb, fried	713	Garlic sausage	754
Liver, calf, fried	715	Ham, Parma	750
Liver, chicken, fried	714	Ham, premium	749
Liver, lamb, fried	711	Knackwurst	752
Liver, lamb, raw	712	Liver sausage	746
Liver, pig, raw	708	Pastrami	720
Liver, pig, stewed	707	Pepperami	731
Oxtail, stewed	706	Pork and beef sausages, chilled, grilled	761
Tongue, ox, stewed	709	Pork and beef, economy sausages, chilled, grilled	759
MEAT PRODUCTS AND DISHES		Pork sausages, chilled, grilled	760
BURGERS & GRILLSTEAKS		Premium sausages, chilled, fried	758
Beefburgers, chilled/frozen, fried	672	Salami	730

FOOD CODE TABLE

FOOD NAME	FOOD CODE	FOOD NAME	FOOD CODE
Saveloy, unbattered, takeaway	737	Lasagne, homemade	818
Turkey slices	741	Lemon chicken	788
TINNED MEATS, PATÉS AND PROCESSED MEATS		Liver and bacon, fried	789
Beefburgers, low fat, chilled/frozen, grilled	748	Liver and onions, stewed	790
Corned beef, canned	716	Meat loaf, homemade	772
Haggis, boiled	717	Moussaka	791
Luncheon meat, canned	718	Pork and beef meatballs in tomato sauce	792
Meat spread	719	Pork casserole, made with canned cook-in sauce	809
Minced beef in gravy, canned	723	Sausage casserole	812
Minced beef pie filling, canned	724	Shepherd's pie	786
Paté, liver	738	Spaghetti bolognese	773
Paté, liver, in a tube	729	Spaghetti bolognese, chilled/frozen, reheated	824
Paté, meat, reduced fat	740	Steak and kidney pie, double crust, homemade	781
Rissoles, savoury	742	Toad in the hole	783
MEAT DISHES - TRADITIONAL EUROPEAN		Venison in red wine and port	828
Beef bourguignonne	827	Wiener schnitzel	832
Beef casserole, made with canned cook-in sauce	831	MEAT DISHES - CURRIES, ASIAN STYLE AND OTHER WORLD FOODS	
Beef stew and dumplings	778	Beef chow mein, retail, reheated	814
Beef stew, homemade	806	Beef curry	777
Beef Stroganoff	779	Beef curry, reduced fat	825
Beef Wellington	780	Beef enchiladas	776
Bolognese sauce (with meat)	815	Beef, stir-fried with green peppers	813
Cannelloni, chilled/frozen, reheated	795	Chicken chow mein, takeaway	830
Chicken and mushroom pie, single crust, homemade	775	Chicken curry, average, takeaway	821
Chicken chasseur	811	Chicken curry, chilled/frozen, reheated, with rice	817
Chicken goujons, chilled/frozen, baked	796	Chicken curry, made with canned curry sauce	800
Chilli con carne, homemade	801	Chicken korma	762
Coq au vin	802	Chicken risotto	763
Corned beef hash	767	Chicken satay	816
Coronation chicken	803	Chicken tandoori, chilled, reheated	797
Cottage pie, homemade	768	Chicken vindaloo	766
Cottage/Shepherd's pie, homemade	794	Chicken, stir-fried with mushrooms and cashew nuts	764
Devilled kidneys	771	Chicken, stir-fried with peppers in black bean sauce	765
Faggots in gravy, chilled/frozen, reheated	819	Chicken, stir-fried with rice and vegetables, frozen, reheated	826
Goulash	804	Doner kebab in pitta bread with salad	799
Irish stew, made with lean lamb	805	Lamb biryani	769
Lamb/Beef hot pot with potatoes, chilled/frozen, retail, reheated	820		
Lancashire hotpot	807		

FOOD CODE TABLE

FOOD NAME	FOOD CODE	FOOD NAME	FOOD CODE
Lamb curry, made with canned curry sauce	808	Plaice, in crumbs, fried in blended oil	535
Lamb koftas	770	Red snapper, fried in blended oil, weighed with bones and skin	539
Lamb rogan josh	774	Rock Salmon/Dogfish, in batter, fried in blended oil, weighed with bones	548
Lamb vindaloo	787	Skate, grilled	550
Meat samosas, takeaway	829	Skate, in batter, fried in blended oil	551
Pork and chicken chow mein	793	Tilapia, raw	542
Pork spare ribs in black bean sauce	785	Turbot, grilled	547
Pork, stir-fried with vegetables	784	Turbot, raw	543
Shish kebab in pitta bread with salad	798	Whiting, raw	544
Spring rolls, meat, takeaway	823	Whiting, steamed	545
Sweet and sour chicken, takeaway	822	OILY FISH	
Sweet and sour pork	810	Anchovies, canned in oil, drained	579
Sweet and sour pork, made with lean pork	782	Eel, jellied	584
		Herring, grilled	583
FISH & SEAFOOD		Kipper, boil in bag, boiled	589
WHITE FISH		Mackerel, canned in brine, drained	571
Cod, baked	555	Mackerel, canned in tomato sauce	588
Cod, in batter, fried in retail blend oil	553	Mackerel, grilled	578
Cod, poached	556	Mackerel, smoked	585
Cod, smoked, poached	554	Pilchards, canned in tomato sauce	586
Cod, steamed	557	Salmon, grilled	577
Coley, frozen, raw	552	Salmon, pink, canned in brine, flesh and bones, drained	574
Coley, steamed	546	Salmon, smoked	573
Haddock, grilled	567	Salmon, steamed	587
Haddock, in batter, fried in blended oil	566	Sardines, canned in brine, drained	572
Haddock, smoked, poached	561	Sardines, canned in tomato sauce	569
Haddock, smoked, steamed	558	Sardines, grilled, weighed with bones	570
Haddock, steamed	565	Swordfish, grilled	568
Hake, grilled	559	Trout, rainbow, grilled	582
Halibut, grilled	560	Tuna, canned in brine, drained	575
Hoki, grilled	562	Tuna, canned in oil, drained	580
Lemon sole, goujons, baked	549	Tuna, raw	581
Lemon sole, goujons, fried in blended oil	537	Whitebait, in flour, fried	576
Lemon sole, grilled	564	SEAFOOD	
Lemon sole, steamed	563	Crab, boiled	592
Monkfish, grilled	538	Crab, canned in brine, drained	593
Mullet, Red, grilled	540	Lobster, boiled	591
Plaice, goujons, baked	536	Mussels, boiled, weighed with shells	599
Plaice, grilled	541		
Plaice, in batter, fried in blended oil	534		

FOOD CODE TABLE

FOOD NAME	FOOD CODE	FOOD NAME	FOOD CODE
Prawns, boiled	595	Skimmed milk, pasteurised, average	167
Prawns, boiled, weighed with shells	596	Whole milk, pasteurised, average	169
Scallops, steamed	598	YOGHURT	
Scampi, in breadcrumbs, frozen, fried in sunflower oil	594	Fromage frais, fruit	232
Shrimps, boiled	590	Fromage frais, plain	233
Squid, in batter, fried in sunflower oil	597	Fromage frais, virtually fat free, fruit	230
		Fromage frais, virtually fat free, natural	231
FISH PRODUCTS AND DISHES		Soya, alternative to yogurt, fruit	226
Curry, prawn, takeaway	605	Yogurt, drinking	235
Fish cakes, grilled	610	Yogurt, greek style, plain	229
Fish cakes, salmon, homemade	608	Yogurt, low fat, fruit	227
Fish fingers, cod, grilled	612	Yogurt, low fat, plain	228
Fish paste	601	Yogurt, virtually fat free/diet, fruit	225
Fisherman's pie, retail	602	Yogurt, virtually fat free/diet, plain	224
Kedgeree	607	Yogurt, whole milk, plain	234
Mackerel pate, smoked	603	CHEESE	
Roe, cod, hard, fried in blended oil	611	Brie	187
Roe, herring, soft, fried in blended oil	609	Caerphilly	206
Salmon en crouete, retail	604	Camembert	188
Seafood cocktail	600	Cheddar style, half fat	190
		Cheddar, average of all types	209
DAIRY PRODUCE		Cheddar, English	189
MILK & CREAM		Cheese spread, plain	191
Buttermilk	174	Cheese spread, reduced fat	192
Coconut cream	525	Cheshire	210
Coconut, creamed block	510	Cottage cheese, plain	193
Coconut milk	526	Cottage cheese, plain, reduced fat	194
Condensed milk, skimmed, sweetened	173	Cream cheese	195
Condensed milk, whole, sweetened	172	Danish blue	196
Cream, dairy, extra thick	179	Derby	211
Cream, fresh, clotted	182	Double Gloucester	208
Cream, fresh, double, including Jersey cream	185	Edam	197
Cream, fresh, single	178	Emmental	221
Cream, fresh, soured	183	Feta	205
Cream, fresh, whipping	184	Goats milk cheese, soft, full fat, white rind	186
Creme fraiche	181	Gouda	198
Creme fraiche, half fat	180	Gruyere	220
Dried skimmed milk	171	Lancashire	219
Evaporated milk, light	170	Leicester	218
Evaporated milk, whole	175	Mozzarella, fresh	199
Semi-skimmed milk, pasteurised, average	168		

FOOD CODE TABLE

FOOD NAME	FOOD CODE	FOOD NAME	FOOD CODE
Parmesan, fresh	200	Semolina, raw	002
Processed cheese slices, reduced fat	201	Tapioca, raw	001
Processed cheese, smoked	217	Wheat flour, brown	005
Quark	216	Wheat flour, white, breadmaking	008
Ricotta	212	Wheat flour, white, plain	006
Roquefort	215	Wheat flour, white, self-raising	007
Sage Derby	222	White rice, easy cook, boiled	020
Soya cheese	213	PASTRY	
Spreadable cheese, soft white, full fat	202	Flaky pastry, cooked	124
Spreadable cheese, soft white, low fat	203	Flaky pastry, raw	126
Stilton, blue	204	Puff pastry, frozen, raw	125
Stilton, white	214	Shortcrust pastry, cooked	122
Wensleydale	207	Wholemeal pastry, cooked	123
EGGS AND EGG BASED DISHES		NOODLES AND PASTA	
Egg white, dried	268	Macaroni cheese	022
Eggs, chicken, boiled	269	Macaroni, boiled	027
Eggs, chicken, fried, without fat	266	Noodles, egg, boiled	030
Eggs, chicken, scrambled, with milk	279	Noodles, plain, boiled	029
Eggs, chicken, white, raw	271	Noodles, rice, dried	028
Eggs, chicken, whole, free-range, raw	272	Pasta, fresh, cheese and vegetable stuffed, cooked	025
Eggs, chicken, whole, raw	267	Pasta, plain, fresh, cooked	026
Eggs, chicken, yolk, raw	270	Ravioli, canned in tomato sauce	021
Omelette, cheese	277	Spaghetti, white, boiled	024
Omelette, plain	278	Spaghetti, wholemeal, boiled	023
Omelette, Spanish	273	CEREALS AND BREADS	
Quiche, cheese and egg	276	BREAKFAST CEREALS	
Quiche, Lorraine	275	All-Bran	088
Quiche, mushroom	274	Bran Flakes	083
BUTTER (SEE FATS & OILS SECTION)		Cheerios	058
ICE-CREAM (SEE BISCUITS, CAKES & PUDDINGS)		Clusters	080
FLOUR, GRAINS, PASTRY & PASTA		Coco Pops	084
FLOURS AND GRAINS		Corn Flakes	086
Barley, pearl, boiled	010	Crunchy Nut Corn Flakes	087
Brown rice, boiled	019	Frosties	082
Cornflour	003	Fruit 'n Fibre	076
Millet flour	011	Grapenuts	074
Oatmeal, raw	012	Muesli, swiss style	072
Rice flour	009	Muesli, with extra fruit	078
Rye flour, whole	004	Muesli, with no added sugar	071

FOOD CODE TABLE

FOOD NAME	FOOD CODE	FOOD NAME	FOOD CODE
Multi-Grain Start	059	White bread, French stick	038
Nutri-Grain	069	White bread, 'with added fibre'	037
Oat Bran Flakes, with raisins	085	White rolls, crusty	056
Porridge, made with milk and water	070	White rolls, soft	055
Porridge, made with water	068	Wholemeal bread, average	042
Porridge, made with whole milk	073	Wholemeal rolls	054
Puffed Wheat	079	OILS & FATS	
Raisin Splitz	081	SPREADING FATS	
Ready Brek	075	Butter	838
Rice Krispies	064	Butter, spreadable	837
Ricicles	060	Fat spread (20-25% fat), not polyunsaturated	833
Shredded Wheat	061	Fat spread (35-40% fat), polyunsaturated	839
Shreddies	062	Fat spread (40% fat), not polyunsaturated	834
Special K	063	Fat spread (60% fat), polyunsaturated	840
Sugar Puffs	065	Fat spread (60% fat), with olive oil	843
Sultana Bran	066	Fat spread (70% fat), polyunsaturated	835
Weetabix	067	Margarine, hard, vegetable fats only	836
Weetos	077	Margarine, soft, not polyunsaturated	842
BREADS & ROLLS		Margarine, soft, polyunsaturated	841
Bagels, plain	137	OILS	
Breadcrumbs, manufactured	046	Corn oil	847
Brown bread, average	052	Olive oil	849
Brown rolls, soft	057	Peanut (Groundnut) oil	850
Chapatis, made with fat	051	Rapeseed oil	848
Ciabatta	043	Sesame oil	846
Crumpets, toasted	138	Sunflower oil	844
Garlic bread, pre-packed, frozen	049	Vegetable oil, blended, average	845
Granary bread	050	COOKING FATS	
Granary rolls	053	Ghee, butter	854
Muffins, bran	129	Ghee, vegetable	851
Muffins, English style, white	141	Lard	853
Naan bread	045	Suet, shredded	855
Pappadums, takeaway	044	Suet, vegetable	852
Pitta bread, white	040	FRUIT & VEGETABLES, VEGETABLE DISHES	
Rye bread	047	FRUIT	
Tortillas, made with wheat flour	041	Apples, cooking, baked without sugar, flesh only	470
White bread, average	048	Apples, cooking, raw, peeled	471
White bread, farmhouse or split tin, freshly baked	039	Apples, eating, average, raw	469

FOOD CODE TABLE

FOOD NAME	FOOD CODE	FOOD NAME	FOOD CODE
Apples, eating, Cox's Pippin, raw	475	Kiwi fruit	435
Apples, eating, Granny Smith, raw	474	Lemons, peeled	485
Apples, eating, red dessert, raw	472	Limes, peeled	484
Apricots, canned in juice	436	Loganberries, raw	483
Apricots, canned in syrup	431	Loquats, raw	482
Apricots, dried	473	Lychees, raw	477
Apricots, raw	480	Mandarin oranges, canned in syrup	423
Avocado, Fuerte	461	Mangoes, ripe, canned in syrup	422
Avocado, Hass	460	Melon, Canteloupe-type	439
Banana chips	459	Melon, Galia	419
Bananas	462	Melon, Honeydew	420
Blackberries, raw	458	Melon, watermelon	434
Blackberries, stewed without sugar	457	Mulberries, raw	421
Blackcurrants, canned in juice	468	Nectarines	424
Blackcurrants, canned in syrup	467	Oranges	433
Cherries, canned in syrup	464	Paw-paw, raw	427
Cherries, glace	463	Peaches, canned in juice	426
Cherries, raw	466	Peaches, canned in syrup	425
Cherries, stewed without sugar, weighed with stones	465	Peaches, raw	432
Cherry pie filling	481	Pears, average, raw	428
Cranberries	491	Pears, average, stewed without sugar	411
Currants	490	Pears, William, raw	410
Damsons, raw	489	Physalis	417
Damsons, stewed without sugar	488	Pineapple, canned in juice	415
Dates, dried	486	Pineapple, raw	416
Dates, raw	487	Plums, average, stewed without sugar	441
Elderberries	500	Plums, Victoria, raw	412
Figs, dried	497	Plums, Victoria, stewed without sugar	414
Figs, raw	498	Plums, yellow, raw	418
Figs, ready-to-eat	499	Pomegranate	413
Fruit cocktail, canned in juice	496	Prunes	449
Fruit cocktail, canned in syrup	495	Prunes, canned in syrup	446
Fruit pie filling	494	Prunes, ready-to-eat	450
Gooseberries, dessert, canned in syrup	493	Prunes, stewed without sugar	448
Gooseberries, dessert, raw	492	Quinces	445
Grapefruit, raw	440	Raisins	444
Grapes, average	479	Rambutan	443
Greengages, raw	478	Raspberries, frozen	447
Greengages, stewed without sugar	476	Raspberries, raw	442
		Redcurrants, raw	456

FOOD CODE TABLE

FOOD NAME	FOOD CODE	FOOD NAME	FOOD CODE
Rhubarb, canned in syrup	454	Gherkins, raw	382
Rhubarb, stewed with sugar	455	Green beans/French beans, boiled in unsalted water	315
Satsumas	453	Green beans/French beans, frozen, boiled in unsalted water	299
Strawberries, canned in syrup	451	Leeks, boiled in unsalted water	354
Strawberries, raw	452	Leeks, raw	363
Tangerines	438	Lettuce, average, raw	355
Whitecurrants, raw	437	Mange-tout peas, raw	325
VEGETABLES			
Alfalfa sprouts, raw	336	Mange-tout peas, stir-fried in blended oil	323
Artichoke, globe, boiled in unsalted water	333	Marrow, boiled in unsalted water	392
Artichoke, Jerusalem, boiled in unsalted water	334	Marrow, raw	391
Asparagus, boiled, weighed as served	366	Mixed vegetables, frozen, boiled in salted water	393
Asparagus, canned, re-heated, drained	335	Mushrooms, common, fried in butter	371
Aubergine, raw	330	Mushrooms, common, raw	394
Bamboo shoots, canned, drained	332	Olives, in brine	430
Beansprouts, mung, canned, drained	309	Olives, in brine, weighed with stones	429
Beansprouts, mung, raw	303	Onions, raw	390
Beetroot, pickled, drained	328	Parsnip, boiled in unsalted water	356
Beetroot, raw	327	Peas, fushy , canned, re-heated	322
Broccoli, green, boiled in unsalted water	329	Peas, frozen, boiled in unsalted water	326
Brussels sprouts, boiled in unsalted water	331	Peppers, capsicum, green, raw	383
Brussels sprouts, frozen, boiled in unsalted water	373	Peppers, capsicum, red, raw	344
Cabbage, raw, average	365	Plantain, boiled in unsalted water	345
Cabbage, Savoy, raw	384	Pumpkin, boiled in salted water	347
Carrot juice	385	Pumpkin, raw	346
Carrots, young, boiled in unsalted water	352	Radish, red, raw	348
Carrots, young, raw	370	Shallots, raw	349
Cauliflower, boiled in unsalted water	388	Spinach, boiled in unsalted water	359
Cauliflower, raw	387	Spinach, raw	358
Celeriac, raw	389	Spring greens, boiled in unsalted water	350
Celery, raw	353	Spring onions, bulbs and tops, raw	342
Chard, Swiss, boiled in unsalted water	379	Squash, butternut, baked	338
Chicory, raw	386	Sugar-snap peas, boiled in salted water	321
Courgette, boiled in unsalted water	376	Swede, boiled in unsalted water	340
Courgette, raw	375	Swede, raw	339
Cucumber, raw	377	Sweet potato, baked	341
Curly kale, raw	378	Sweet potato, boiled in salted water	362
Fennel, Florence, raw	380	Sweetcorn, kernels, canned, re-heated, drained	360
Garlic, raw	381		

FOOD CODE TABLE

FOOD NAME	FOOD CODE	FOOD NAME	FOOD CODE
Sweetcorn, kernels, raw	337	Vegeburger mix, made up with water and egg	403
Sweetcorn, on-the-cob, whole, boiled in unsalted water	343	Vegetable and cheese grill/burger, in crumbs, baked/grilled	401
Tomatoes, canned, whole contents	361	BEANS & PULSES, NUTS & SEEDS	
Tomatoes, cherry, raw	374	BEANS, PULSES AND LENTILS	
Tomatoes, grilled	364	Azuki beans, dried, boiled in unsalted water	313
Tomatoes, sun dried	372	Baked beans, canned in tomato sauce	312
Turnip, boiled in unsalted water	367	Baked beans, canned in tomato sauce, reduced sugar, reduced salt	311
Water chestnuts, canned, drained	368	Blackeye beans, dried, boiled in unsalted water	310
Watercress, raw	351	Broad beans, canned, re-heated, drained	319
Yam, baked	369	Broad beans, frozen, boiled in unsalted water	302
POTATOES & POTATO PRODUCTS		Butter beans, canned, re-heated, drained	308
Chips, French fries, retail	287	Butter beans, dried, raw	318
Chips, oven, frozen, baked	288	Chick pea flour	317
Chips, retail, fried in vegetable oil	286	Chick peas, canned, re-heated, drained	316
Chips, straight cut, frozen, fried in blended oil	289	Chick peas, whole, dried, boiled in unsalted water	300
Instant potato powder, made up with semi-skimmed milk	290	Chilli beans, canned, re-heated	320
New potatoes, boiled in unsalted water	281	Haricot beans, dried, boiled in unsalted water	314
Old potatoes, baked, flesh and skin	283	Lentils, green and brown, whole, dried, boiled in salted water	296
Old potatoes, mashed with butter	282	Lentils, green and brown, whole, dried, raw	297
Old potatoes, roast in blended oil	285	Lentils, red, split, dried, boiled in unsalted water	298
Old potatoes, roast in lard	284	Lentils, red, split, dried, raw	295
Potato croquettes, fried in blended oil	291	Pinto beans, dried, boiled in unsalted water	292
Potato waffles, frozen, cooked	280	Pinto beans, re-fried beans	293
VEGETABLE DISHES		Processed peas, canned, re-heated, drained	324
Bhaji, potato and onion	404	Red kidney beans, canned, re-heated, drained	305
Cauliflower cheese, made with skimmed milk	399	Red kidney beans, dried, boiled in unsalted water	294
Chilli, bean and lentil	398	Runner beans, boiled in unsalted water	307
Chilli, Quorn	400	Soya beans, dried, boiled in unsalted water	306
Moussaka, vegetable	395	Tofu, soya bean, steamed	301
Nut cutlets, retail, fried in sunflower oil	406	Tofu, soya bean, steamed, fried	304
Nut cutlets, retail, fried in vegetable oil	409	NUTS AND SEEDS	
Nut roast	402	Almonds	508
Quorn, pieces, as purchased	357	Almonds, toasted	518
Rice and black-eye beans	397	Brazil nuts	509
Salad, potato, with mayonnaise, retail	407		
Salad, potato, with reduced calorie dressing, retail	408		
Samosas, vegetable, retail	405		

FOOD CODE TABLE

FOOD NAME	FOOD CODE	FOOD NAME	FOOD CODE
Cashew nuts, plain	520	Cheese and onion rolls, pastry	164
Cashew nuts, roasted and salted	521	Couscous	166
Chestnuts	522	Pancakes, savoury, made with whole milk	158
Chestnuts, dried	524	Pancakes, savoury, wholemeal, made with whole milk	157
Coconut, desiccated	511	Risotto, plain	159
Hazelnuts	512	Spaghetti, canned in tomato sauce	165
Macadamia nuts, salted	531	Yorkshire pudding, made with skimmed milk	162
Mixed nuts and raisins	519	Yorkshire pudding, made with whole milk	161
Peanut butter, smooth	514	SANDWICHES	
Peanut butter, wholegrain	533	Sandwich, Bacon, lettuce and tomato, white bread	017
Peanuts and raisins	515	Sandwich, Cheddar cheese and pickle, white bread	016
Peanuts, dry roasted	516	Sandwich, Chicken salad, white bread	018
Peanuts, plain	507	Sandwich, Egg mayonnaise, white bread	014
Pecan nuts	532	Sandwich, Ham salad, white bread	013
Pine nuts	527	Sandwich, Tuna mayonnaise, white bread	015
Pistachio nuts, roasted and salted	530	PIZZA	
Pumpkin seeds	529	Pizza base, raw	036
Quinoa	528	Pizza, cheese and tomato, deep pan	033
Sesame seeds	523	Pizza, cheese and tomato, thin base	032
Sunflower seeds	513	Pizza, ham and pineapple, chilled	034
Walnuts	517	Pizza, meat topped	035
		Pizza, vegetarian	031
SOUPS, SAVOURIES, SANDWICHES AND PIZZA		CRISPS, CHOCOLATE AND SWEETS	
SOUPS		SAVOURY SNACKS AND CRISPS	
Chicken soup, cream of, canned, condensed	961	Bombay mix	941
Consomme	960	Olives, in brine	430
French onion soup	951	Olives, in brine, weighed with stones	429
Lentil soup, canned	959	Popcorn, plain	945
Minestrone soup	954	Pork scratchings	946
Mushroom soup, cream of, canned	955	Potato crisps	944
Oxtail soup, canned	958	Potato crisps, low fat	947
Pea and ham soup	953	Potato crisps, thick, crinkle-cut	949
Potato and leek soup	952	Potato rings	943
Tomato soup, cream of, canned	962	Prawn crackers, takeaway	163
Vegetable soup, canned	957	Pretzels	950
Wholesoup, canned	956	Puffed potato products	948
SAVOURIES			
Baked beans, canned in tomato sauce	312		
Baked beans, canned in tomato sauce, reduced sugar, reduced salt	311		

FOOD CODE TABLE

FOOD NAME	FOOD CODE	FOOD NAME	FOOD CODE
Scotch eggs, retail	736	Syrup, maple	918
Tortilla chips	942	Treacle, black	914
Twiglets	940		
CHOCOLATE		BISCUITS, CAKES & PUDDINGS	
Chocolate, milk	926	ICE CREAM	
Chocolate, plain	929	Choc ice	243
Chocolate, white	927	Cornetto type ice cream cone	242
Kit Kat	922	Frozen ice cream desserts	236
Mars bar	925	Ice cream, dairy, flavoured	244
Smartie-type sweets	928	Ice cream, dairy, premium	238
Snickers	924	Ice cream, dairy, vanilla	241
Twix	923	Ice cream, non-dairy, reduced calorie	245
		Ice cream, non-dairy, vanilla	246
OTHER SWEETS		Lollies, containing ice-cream	237
Boiled sweets	938	Lollies, with real fruit juice	240
Cereal chewy bar	930	Sorbet, fruit	239
Cereal crunchy bar	937		
Fruit pastilles	936	PUDDING & CHILLED DESSERTS	
Fudge, homemade	931	Cheesecake, fruit, individual	257
Liquorice allsorts	939	Chocolate dairy desserts	248
Marshmallows	935	Creme caramel, retail	254
Nougat	933	Custard, made up with semi-skimmed milk	262
Peppermints	934	Custard, made up with whole milk	260
Turkish delight, with nuts	932	Custard, ready to eat	249
SUGAR PRODUCTS AND PRESERVES		Instant dessert powder, made up with skimmed milk	261
Chocolate nut spread	906	Jelly, made with water	259
Chocolate spread	912	Mousse, chocolate	250
Honey	921	Mousse, chocolate, low fat	251
Jam, diabetic	907	Mousse, fruit	252
Jam, fruit with edible seeds	908	Pavlova, with fruit and cream	253
Jam, stone fruit	909	Profiteroles with sauce	256
Lemon curd	913	Rice pudding, canned	258
Marmalade	910	Rice pudding, canned, low fat	247
Marmalade, diabetic	911	Trifle, fruit, retail	255
Mincemeat, vegetarian	905	BISCUITS	
Sugar, brown	915	Chocolate biscuits, cream filled, full coated	096
Sugar, Demerara	920	Chocolate biscuits, full coated	102
Sugar, white	917	Chocolate chip cookies	104
Syrup, golden	919	Cream crackers	105
Syrup, golden, pouring	916	Crispbread, rye	106
		Crunch biscuits, cream filled	090

FOOD CODE TABLE

FOOD NAME	FOOD CODE	FOOD NAME	FOOD CODE
Digestive biscuits, chocolate	107	Teacakes, fresh	136
Digestive biscuits, plain	103	Waffles	131
Flapjacks	094	PUDDINGS	
Gingernut biscuits	108	Apple pie, one crust	156
Matzos	098	Bakewell tart	146
Oat based biscuits	095	Christmas pudding, retail	151
Oatcakes, retail	092	Crumble, fruit	145
Sandwich biscuits, cream filled	091	Fruit pie, pastry top and bottom	153
Sandwich biscuits, jam filled	101	Fruit pie, with pie filling	144
Semi-sweet biscuits	099	Lemon meringue pie	150
Shortbread	089	Pancakes, sweet, made with skimmed milk	147
Wafer biscuits, filled	093	Pancakes, sweet, made with whole milk	154
Water biscuits	097	Sponge Pudding	152
Wholemeal crackers	100	Sponge pudding, with jam or treacle	148
CAKES		Suet pudding	149
Chocolate cake	113	Treacle tart	155
Chocolate fudge cake	118		
Fruit cake, rich, homemade	116	CONDIMENTS, SAUCES AND PICKLES	
Gingerbread	114	CONDIMENTS AND SAUCES	
Jaffa cakes	120	Barbecue sauce	988
Muffins, American style, chocolate chip	110	Black bean sauce	964
Reduced fat cake	109	Brown sauce, sweet	987
Rice cakes	112	Cheese and potato pie	264
Rock cakes	115	Cheese sauce packet mix	263
Sponge cake	111	Chilli sauce	965
Sponge cake with butter icing	119	Dressing, yogurt-based	966
Sponge cake, jam filled	117	Gravy instant granules, made up	998
Swiss roll, chocolate, individual	121	Horseradish sauce	986
BUNS AND PASTRIES		Macaroni cheese, canned	265
Custard tarts, individual	139	Mustard, smooth	996
Doughnuts, jam	135	Mustard, wholegrain	992
Eccles cake	143	Pasta sauce, tomato based	985
Eclairs, fresh	127	Pesto sauce	396
Hot cross buns	134	Redcurrant jelly	967
Jam tarts, retail	140	Relish, burger/chilli/tomato	978
Mince pies, individual	132	Soy sauce	984
Scones, cheese	130	Stock cubes, beef	997
Scones, plain	128	Stock cubes, chicken	994
Scotch pancakes	133	Stock cubes, vegetable	995
Scotch pancakes, retail	142	Stuffing, sage and onion	160

FOOD CODE TABLE

FOOD NAME	FOOD CODE	FOOD NAME	FOOD CODE
Sweet and sour sauce, take-away	982	Fruit juice drink, ready to drink	872
Tartare sauce	981	High juice drink, concentrated	870
Tomato ketchup	983	Lime juice cordial, concentrated, made up	871
Tomato puree	999	FRUIT JUICES	
White sauce, packet mix, made up with semi-skimmed milk	968	Apple juice, unsweetened	882
Worcestershire sauce	980	Cranberry juice	877
Yeast Extract	993	Grapefruit juice concentrate, unsweetened	502
PICKLES AND CHUTNEYS		Grapefruit juice, unsweetened	880
Chutney, mango, sweet	991	Lemon juice, fresh	879
Chutney, mixed fruit	990	Lemon juice, fresh, weighed as whole fruit	504
Piccalilli	979	Lime juice, fresh	503
Pickle, lime, oily	989	Orange juice, freshly squeezed	506
Pickle, sweet	969	Orange juice, freshly squeezed, weighed as whole fruit	501
DIPS AND DRESSINGS		Orange juice, unsweetened	878
Dressing, blue cheese	977	Pineapple juice, unsweetened	876
Dressing, 'fat free'	976	Prune juice	505
Dressing, French	973	Tomato juice	881
Dressing, French, fat free	974	HOT DRINKS	
Dressing, thousand island	975	Coffee, instant, made up with water	861
Mayonnaise, reduced calorie, retail	971	Coffee, instant, made up with water and semi-skimmed milk	862
Mayonnaise, retail	972	Cocoa powder, made up with skimmed milk	176
Raita	963	Cocoa powder, made up with whole milk	177
Salad cream	970	Drinking chocolate powder, made up with skimmed milk	856
Taramasalata	606	Drinking chocolate powder, made up with whole milk	857
Tzatziki	223	Instant drinks powder, malted	858
BEVERAGES		Tea, herbal, infusion	859
CARBONATED DRINKS		Tea, infusion, average, with semi-skimmed milk	860
Cola	868	BEERS	
Cola, diet	865	Beer, bitter, average	883
Fruit juice drink, carbonated, ready to drink	869	Brown ale, bottled	887
Ginger ale, dry	863	Lager	888
Lemonade	867	Lager, alcohol-free	886
Soda, club	864	Shandy	885
Tonic water	866	Stout, Guinness	884
SQUASH AND CORDIALS		WINES	
Fruit drink, low calorie, concentrated, made up	875	Champagne	896
Fruit drink/squash, concentrated, made up	874	Red wine	897
Fruit juice drink, low calorie, ready to drink	873		

FOOD CODE TABLE

FOOD NAME	FOOD CODE	FOOD NAME	FOOD CODE
Rose wine, medium	895	Sherry, medium	898
White wine, dry	894	VERMOUTHS	
White wine, medium	892	Vermouth, dry	901
White wine, sparkling	893	Vermouth, sweet	900
CIDER		LIQUEURS & SPIRITS	
Cider, dry	889	Cream liqueurs	903
Cider, low alcohol	890	Liqueurs, high strength	902
Cider, sweet	891	Spirits, 40% volume	904
FORTIFIED WINES			
Port	899		

HEALTHY EATING



For further information on food groups and nutritional information, please visit the following website:
www.food.gov.uk

Source: U.K. Food Standards Agency - www.food.gov.uk/healthiereating/eatwellplate (July 2008)

GUARANTEE

This product is intended for domestic use only. Salter will repair or replace the product, or any part of this product, (excluding batteries) free of charge if within 15 years of the date of purchase, it can be shown to have failed through defective workmanship or materials. This guarantee covers working parts that affect the function of the scale. It does not cover cosmetic deterioration caused by fair wear and tear or damage caused by accident or misuse. Opening or taking apart the scale or its components will void the guarantee. Claims under guarantee must be supported by proof of purchase and be returned carriage paid to Salter (or local Salter appointed agent if outside the UK). Care should be taken in packing the scale so that it is not damaged while in transit. This undertaking is in addition to a consumer's statutory rights and does not affect those rights in any way. For UK Sales and Service contact HoMedics Group Ltd, PO Box 460, Tonbridge, Kent, TN9 9EW, UK. Helpline Tel No: (01732) 360783. Outside the UK contact your local Salter appointed agent.



This marking indicates that this product should not be disposed with other household wastes throughout the EU. To prevent possible harm to the environment or human health from uncontrolled waste disposal, recycle it responsibly to promote the sustainable reuse of material resources. To return your used device, please use the return and collection systems or contact the retailer where the product was purchased. They can take this product for environmental safe recycling. (WEEE explanation)

SALTER

Nutritional Scale

La balance nutritionnelle Salter est conçue pour doser avec précision les ingrédients ou portions et contrôler les principales valeurs nutritives de vos aliments. (graisses, sel, cholestérol, glucides, fibres, protéines et calories)

Cette balance offre une base de données nutritionnelles complète couvrant 999 aliments et ingrédients, suivant la liste publiée dans l'ouvrage McCance & Widdowson's The Composition of Food integrated dataset (CoF IDS) de l'Agence britannique de protection des normes alimentaires (Food Standards Agency).

Elle est dotée d'une fonction mémoire acceptant jusqu'à 99 entrées, qui affiche sur demande le total cumulé en calories/graisses/sel, etc. pour tous les aliments enregistrés. L'utilisateur peut ainsi mémoriser les valeurs nutritives et la teneur en calories sur une journée complète.

Grâce à ces fonctionnalités, cette balance est idéale pour un usage quotidien et un suivi diététique.

AVERTISSEMENTS/AVIS DE NON-RESPONSABILITÉ :

1. Les informations fournies par ce produit ne doivent pas être utilisées pour calculer un dosage de médicaments.
2. Toujours consulter un médecin ou un professionnel de la santé avant de commencer un régime ou une activité physique.
3. Les informations fournies par ce produit doivent toujours être utilisées en suivant les conseils diététiques d'un professionnel.

BALANCE NUTRITIONNELLE – MODE D'EMPLOI

PILE :

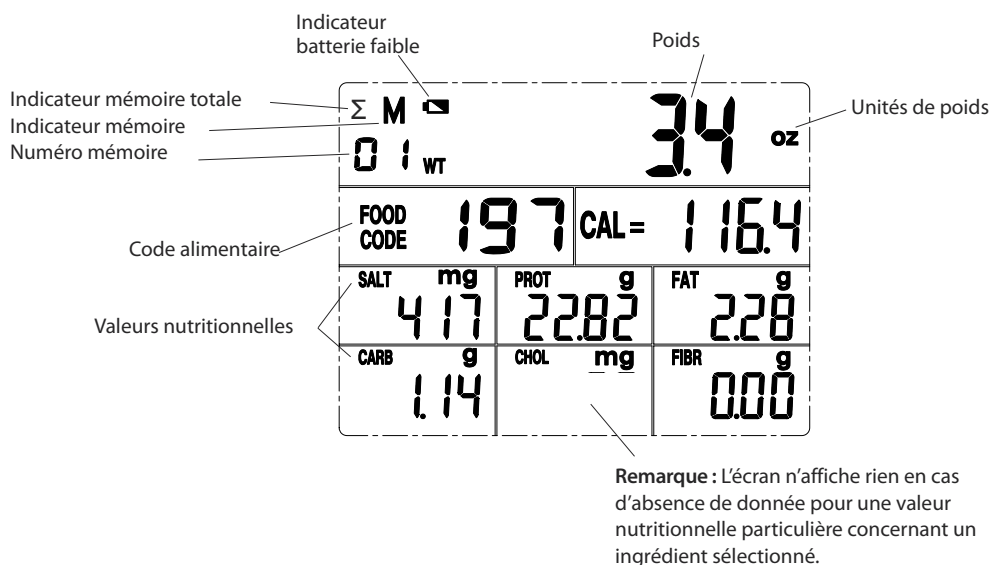
3 AAA

INSTALLER LES PILES :

Insérer les 3 piles AAA dans le compartiment batterie. Assurez-vous que les bornes + et - sont bien orientées.

AFFICHAGE :

Le schéma ci-dessous explique les différentes fonctions d'affichage



MISE EN MARCHÉ :

Appuyer et relâcher la touche ON/OFF

ARRÊT :

Appuyer et relâcher la touche ON/OFF

REMARQUE : Arrêt automatique si l'écran affiche 0.0 ou que le même pesage apparaît pendant près de 3 minutes.

ASTUCE : Utiliser la touche ON/OFF pour éteindre la balance après usage permet de prolonger la durée de vie des piles.

CONVERSION DES UNITÉS DE POIDS :

La balance calcule en mesures impériales (oz et lb:oz), métriques (kg et g) et en mesures liquides (fl. oz et ml) avec la fonction Aquatronic®. En mode pesage, appuyer et relâcher la touche UNIT pour convertir à tout moment entre g /oz/lb:oz/ml/fl.oz.

REMARQUE : La fonction de mesure des liquides Aquatronic® convient à tous les liquides à base d'eau (vin, lait, bouillon, crème, etc.). Ne pas oublier que les huiles ont une gravité spécifique plus faible, qui donnera une différence de volume de +10% environ. Pour obtenir un volume d'huile avec cette balance, faites le calcul nécessaire.

PESER :

- 1) Appuyer et relâcher la touche ON/OFF pour allumer la balance.
- 2) Attendre que l'écran affiche '0.0'
- 3) Placer l'ingrédient à peser sur le plateau
- 4) Le poids s'affiche

AJOUTER LE NOUVEL INGRÉDIENT À PESER :

Pour peser plusieurs ingrédients différents, appuyer sur la touche ZERO pour réinitialiser l'afficheur entre chaque pesage d'ingrédient.

REMARQUE : Quand le poids de tare est soustrait, l'écran affiche un chiffre négatif dès que les ingrédients sont retirés de la balance. Pour remettre la balance à zéro en vue d'un nouveau pesage, appuyer sur la touche ZERO.

AFFICHER LE CALCUL DES VALEURS NUTRITIONNELLES :

- 1) Appuyer et relâcher la touche ON/OFF pour allumer la balance.
- 2) Placer l'ingrédient à peser sur le plateau.
- 3) Si nécessaire, effacer le code alimentaire en appuyant et relâchant la touche CLR – le code alimentaire 000 s'affiche.
- 4) Se reporter au tableau du manuel pour le code à 3 chiffres identifiant l'ingrédient à peser (ex. : 921 pour le miel).
- 5) Entrer le code à 3 chiffres en utilisant le clavier numérique (0 – 9).
- 6) Dès la saisie du 3e chiffre, les valeurs en calories, sel, protéines, graisses, glucides, cholestérol et fibres concernant l'ingrédient s'affichent sur l'écran.

MÉMORISER LES VALEURS NUTRITIONNELLES :

- 1) Suivre les étapes 1 à 6 de la section 'Afficher le calcul des valeurs nutritionnelles'.
- 2) Appuyer sur la touche M+ pour mémoriser l'ingrédient en cours de pesage .
- 3) M01 s'affiche dans le coin supérieur gauche de l'écran pour indiquer qu'un ensemble de valeurs a été mémorisé. Répéter les étapes précédentes pour mémoriser d'autres ingrédients.

REMARQUE : La mémoire est sauvegardée en permanence, même si la balance est éteinte (sauf en cas de retrait des piles).

REMARQUE : La balance peut mémoriser jusqu'à 99 ingrédients maximum.

Quand la mémoire atteint le chiffre 99, « 99 » s'affiche en clignotant – la mémoire doit être effacer en suivant les instructions de la section 'Effacer la mémoire'.

RAPPEL DE MÉMOIRE :

- 1) Appuyer sur la touche MR pour voir le total des valeurs concernant tous les ingrédients mémorisés.
- 2) Σ apparaît à côté de l'indicateur mémoire pour indiquer que tout le contenu mémoire est affiché.
- 3) Le total des valeurs en calories, sel, protéines, graisses, glucides, cholestérol et fibres concernant les ingrédients mémorisés s'affiche sur l'écran.

REMARQUE : Il n'est pas possible d'afficher le poids total des ingrédients mémorisés.

EFFACER LA MÉMOIRE :

- 1) Appuyer sur la touche MR.
- 2) Appuyer sur la touche MC.
- 3) La mémoire est effacée quand l'indicateur mémoire et le numéro mémoire ne sont plus affichés.

REMARQUE : la balance ne peut mémoriser que 99 ingrédients. Si plus de 99 ingrédients sont stockés, « 99 » s'affiche en clignotant. Appuyer sur la touche MC pour effacer la mémoire.

FONCTIONS CLÉS :

ON/OFF	Mise en marche/arrêt de la balance
ZERO	Remet la balance à zéro
M+	Mémorise les valeurs nutritionnelles (jusqu'à 99 valeurs maximum)
MR	Rappel du total des valeurs nutritionnelles mémorisées
CLR	Efface le code alimentaire
MC	Efface la mémoire
UNIT	Convertit entre g/oz/lb:oz/ml/fl.oz

SYMBOLES DES VALEURS NUTRITIVES :

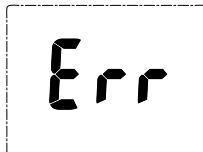
cal	Teneur en calories (cal)	carb	Teneur en glucides (g)
sel	Teneur en sel (mg)	chol	Teneur en cholestérol (mg)
prot	Teneur en protéines (g)	fibr	Teneur en fibres (g)
graisse	Teneur en graisses (g)		

VOYANTS ALARME :

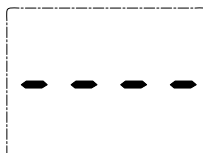
Remplacez les piles



Surcharge pondérale



La valeur nutritionnelle dépasse la limite d'affichage maximum



CONSIGNES DE NETTOYAGE/D'ENTRETIEN :

Nettoyez la balance à l'aide d'un linge légèrement humide.

NE PAS immerger la balance dans l'eau ni utiliser de nettoyeurs chimiques/abrasifs.

TABLEAU DES CODES ALIMENTAIRES - INDEX

NOM DE L'INGRÉDIENT	PAGE	NOM DE L'INGRÉDIENT	PAGE
VIANDE	28	Légumes	36-37
Porc et bacon	28	Pommes de terre et produits à base de pomme de terre	37
Bœuf et veau	28	Plats de légumes	37
Volaille	28	HARICOTS ET LÉGUMES SECS, NOIX ET GRAINES	37
Gibier à plume	28-29	Haricots, légumes secs et lentilles	37
Gibier	29	NOIX ET GRAINES	37-38
Agneau	29	SOUPES, PRÉPARATIONS SALÉES, SANDWICHS ET PIZZAS	38
Abats	29	Soupes	38
PRODUITS ET PLATS À BASE DE VIANDE	29	Préparations salées	38
Hamburgers et grillades	29	Sandwichs	38
Tourtes et feuilletés	29	Pizzas	38
Saucisses et charcuterie	29-30	CHIPS, CHOCOLATS ET SUCRERIES	38
Conserves de viande, pâtés et viandes transformées	30	Chips et snacks salés	38-39
Plats de viande – Cuisine européenne traditionnelle	30	Chocolats	39
Plats de viande – Curry style asiatique et autres cuisines du monde	30-31	Autres sucreries	39
POISSONS ET CRUSTACÉS	31	PRODUITS SUCRÉS ET DE CONSERVATION	39
Poisson blanc	31	BISCUITS, GÂTEAUX ET PUDDINGS	39
Poisson gras	31	Glaces	39
Crustacés	31-32	Puddings et desserts réfrigérés	39
Produits et plats à base de poisson	32	Biscuits secs	39-40
PRODUITS LAITIERS	32	Gâteaux	40
Lait et crème	32	Brioches et pâtisseries	40
Yaourt	32	Puddings	40
Fromage	32-33	CONDIMENTS, SAUCES ET PICKLES	40
Œufs et plats à base d'œuf	33	Condiments et sauces	40-41
FARINE, GRAINS, PÂTISSERIE ET PÂTES	33	Pickles et chutneys	41
Farines et grains	33	Marinades et assaisonnements	41
Pâtisserie	33	BOISSONS	41
Nouilles et pâtes	33	Boissons gazeuses	41
CÉRÉALES ET PAINS	33	Sirops de fruits	41
Céréales petit-déjeuner	33-34	Jus de fruit	41
Pains et petits pains	34	Boissons chaudes	41
HUILES ET MATIÈRES GRASSES	34	Bières	41
Matières grasses à tartiner	34	Vins	41-42
Huiles	34	Cidre	42
Matières grasses à cuire	34	Vins enrichis en alcool	42
FRUITS ET LÉGUMES, PLATS DE LÉGUMES	34	Vermouths	42
Fruits	34-36	Liqueurs et alcools	42

TABLEAU DES CODES ALIMENTAIRES

NOM DE L'INGRÉDIENT	CODE ALIMENTAIRE	NOM DE L'INGRÉDIENT	CODE ALIMENTAIRE
VIANDE			
PORC ET BACON			
Tranches de bacon, longe, dégraissé, grillé	620	Bœuf, filet mignon, grillé saignant, maigre et gras	622
Tranches de bacon, longe, grillé	619	Bœuf, filet mignon, cru, maigre et gras	623
Tranches de bacon, longe, fumé, grillé	618	Bœuf, steak à cuire à l'étouffée, cru, maigre	630
Tranches de bacon, flanc, grillé	615	Bœuf, steak à cuire à l'étouffée, cuit à l'étouffée, maigre et gras	629
Tranches de bacon, flanc, cru	614	Bœuf, morceau à braiser, rôti saignant, maigre et gras	631
Tranches de bacon, entrelardé, grillé	616	Veau, escalope, frit	666
Jambon	612	VOLAILLE	
Jambon, cuisse de porc, bouilli	617	Poitrine de poulet en morceaux, réfrigérés, frites	685
Porc, poitrine, rôtie, maigre et gras	663	Poitrine de poulet, morceaux, réfrigérés, grillés	727
Porc, côtelettes dans la longe, frit, maigre et gras	662	Poulet, poitrine, grillée avec peau, blanc seulement	680
Porc, sauté, cuisiné	664	Poulet, poitrine, grillée sans peau, blanc seulement	682
Porc, en dés, kebabs, grillé, maigre	661	Poulet, poitrine, grillée, blanc et peau	679
Porc, en filets, grillé, maigre	665	Poulet, poitrine, en fines lamelles, frit	683
Porc, côtes dans le filet, grillé, maigre et gras	659	Poulet, viande brune, rôti	676
Porc, côtes dans le filet, rôti, maigre et gras	658	Poulet, pilons, rôti, viande seulement	681
Porc, filet, rôti, maigre	656	Poulet kiev, surgelé, cuit	726
Porc, steaks dans le filet, frit, maigre et gras	655	Poulet, viande maigre, rôti	677
Porc, haché, bouilli	654	Poulet, blanc seulement, moyenne, cru	684
Porc, steaks, grillé, maigre	660	Poulet, viande, moyenne, rôti	675
Porc, steaks, bouilli, maigre	657	Nuggets de poulet, à emporter	725
BŒUF ET VEAU			
Bœuf, steak à l'étouffée, braisé, maigre et gras	636	Poulet, portions, frit, viande et peau	678
Bœuf, poitrine, bouilli, maigre et gras	635	Poulet, cuisses, mijoté, viande et peau, pesé avec les os	686
Bœuf, steak dans le filet, frit, maigre et gras	633	Dinde, poitrine, filet, grillé, viande seulement	701
Bœuf, steak dans le filet, grillé, maigre et gras	632	Dinde, viande brune, rôtie	696
Bœuf, steak dans le filet, cru, maigre et gras	634	Dinde, pilons, rôtie, viande et peau	693
Bœuf, flanc, mijoté, maigre et gras	639	Dinde, pilons, rôtie, viande seulement	694
Bœuf, haché, extra maigre, bouilli	638	Dinde, viande maigre, rôtie	697
Bœuf, haché, bouilli	628	Dinde, viande, moyenne, rôtie	695
Bœuf, rumsteck, frit, maigre et gras, frit	627	Dinde, haché, bouilli	699
Bœuf, rumsteck, maigre seulement, grillé	626	Dinde, fines lamelles, frit	698
Bœuf, rumsteck, fines lamelles, sauté, maigre	637	Dinde, cuisses, en dés, mijoté, viande seulement	700
Bœuf, morceau à braiser, mijoté, maigre	625	GIBIER À PLUME	
Bœuf, contre-filet, rôti, maigre et gras	624	Canard, croustillant, style chinois	687
Bœuf, filet mignon, frit, maigre et gras	621	Canard, rôti, viande seulement	688

TABLEAU DES CODES ALIMENTAIRES

NOM DE L'INGRÉDIENT	CODE ALIMENTAIRE	NOM DE L'INGRÉDIENT	CODE ALIMENTAIRE
Canard, rôti, viande, gras et peau	689	Hamburgers au bœuf haché, réfrigérés/surgelés, grillés	671
Oie, rôtie, viande, gras et peau	690	Big Mac	674
Faisan, rôti, viande seulement	691	Hamburger au fromage, à emporter	667
Pigeon, rôti, viande seulement	692	Hamburger au poulet, à emporter	673
GIBIER			
Lièvre, mijoté, viande seulement	702	Hamburger au jambon, à emporter	670
Lapin, cru, viande seulement	703	Quarter Pounder au fromage, à emporter	669
Lapin, mijoté, viande seulement	704	Whopper burger	668
Chevreuril (viande de), rôti	705	TOURTES ET FEUILLETÉS	
AGNEAU			
Agneau, moyenne, dégraissé, cuit	641	Tourte au bœuf, réfrigérée/surgelée, cuite	747
Agneau, côtelettes (côtes premières), grillé, maigre et gras	642	Tourte au poulet, individuelle, réfrigérée/surgelée, cuite	753
Agneau, poitrine, crue, maigre	640	Feuilleté à la viande (Cornish pasty), au détail	739
Agneau, poitrine, rôtie, maigre	643	Hot dog	733
Agneau, maigre seulement, cru, moyenne	652	Tourte au porc, individuelle	745
Agneau, jarret, entier, maigre et gras, rôti, moyen	650	Feuilleté à la chair à saucisse (sausage roll), fait maison	743
Agneau, côtes dans le filet, maigre et gras, grillé	651	Sausage rolls, pâte Brisée, fait maison	732
Agneau, épaule, rôtie, maigre	646	Tourte à la viande et aux rognons cuite au four, croûte simple, fait maison	735
Agneau, épaule, en dés, kebabs, grillé, maigre et gras	647	Tourte à la viande et aux rognons cuite à la vapeur, fait maison	734
Agneau, épaule, entière, rôtie, maigre	644	Tourte à la viande et aux rognons/bœuf, individuelle, réfrigérée/surgelée, cuite	744
Agneau, à cuire à l'étouffée, bouilli, maigre	653	SAUCISSES ET CHARCUTERIE	
Agneau, à cuire à l'étouffée, bouilli, maigre et gras	645	Saucisses de bœuf, réfrigérées, grillées	755
Carré d'agneau, rôti, maigre	649	Tranches de bœuf	728
Carré d'agneau, rôti, maigre et gras	648	Boudin noir, frit	722
ABATS			
Cœur, agneau, rôti	710	Bratwurst	757
Rognon, agneau, frit	713	Tranches de poulet	721
Foie, veau, frit	715	Chorizo	756
Foie, poulet, frit	714	Saucisse de francfort	751
Foie, agneau, frit	711	Saucisse à l'ail	754
Foie, agneau, cru	712	Jambon de parme	750
Foie, porc, cru	708	Jambon, première qualité	749
Foie, porc, bouilli	707	Knackwurst	752
Queue de bœuf, bouillie	706	Saucisse au foie	746
Langue, bœuf, bouillie	709	Pastrami	720
PRODUITS ET PLATS À BASE DE VIANDE			
HAMBURGERS ET GRILLADES			
Steaks hachés, réfrigérés/surgelés, frites	672	Saucisses de bœuf et de porc, réfrigérées, grillées	761
		Saucisses de bœuf et de porc, économiques, réfrigérées, grillées	759
		Saucisses de porc, réfrigérées, grillées	760
		Saucisses première qualité, réfrigérées, frites	758
		Salami	730

TABLEAU DES CODES ALIMENTAIRES

NOM DE L'INGRÉDIENT	CODE ALIMENTAIRE	NOM DE L'INGRÉDIENT	CODE ALIMENTAIRE
Saucisses « Saveloy », non enrobées de pâte, à emporter	737	Lasagne, fait maison	818
Tranches de dinde	741	Poulet au citron	788
CONSERVES DE VIANDE, PÂTÉS ET VIANDES TRANSFORMÉES			
Steaks hachés, allégés, réfrigérés/surgelés, grillés	748	Foie et bacon, frit	789
Corned beef, en boîte	716	Foie et oignons, cuit à l'étouffée	790
Haggis, bouilli	717	Pain de viande, fait maison	772
Viande cuisinée, en boîte	718	Moussaka	791
Viande à tartiner	719	Boulettes de viande de porc et bœuf à la sauce tomate	792
Bœuf haché en sauce, boîte	723	Cassolette de porc, avec sauce déjà préparée	809
Garniture pour tourte de bœuf haché, en boîte	724	Cassolette de saucisses	812
Pâté, foie	738	Hachis Parmentier	786
Pâté, foie, en tube	729	Spaghetti bolognaise	773
Pâté, viande, allégé	740	Spaghetti bolognaise, réfrigéré/surgelé, réchauffé	824
Rissoles, salés	742	Tourte à la viande et aux rognons, double croûte, fait maison	781
PLATS DE VIANDE – CUISINE EUROPÉENNE TRADITIONNELLE			
Bœuf bourguignon	827	Toad in the hole (saucisse en pâte)	783
Cassolette de bœuf, avec sauce déjà préparée	831	Viande de chevreuil au vin et Porto	828
Ragoût de bœuf et dumplings	778	Wiener schnitzel	832
Ragoût de bœuf, fait maison	806	PLATS À VIANDE – CURRYS, STYLE ASIATIQUE ET AUTRES CUISINES DU MONDE	
Bœuf Stroganoff	779	Chow mein au bœuf, au détail, réchauffé	814
Bœuf Wellington	780	Curry de bœuf	777
Sauce bolognaise (avec viande)	815	Curry de bœuf, allégé	825
Cannelloni, réfrigéré/surgelé, réchauffé	795	Enchiladas au bœuf	776
Tourte au poulet et aux champignons cuite au four, croûte simple, fait maison	775	Bœuf, frit avec des poivrons verts	813
Poulet chasseur	811	Chow mein au poulet, à emporter	830
Goujons de poulet, réfrigérés/surgelés, cuits	796	Curry de poulet, moyenne, à emporter	821
Chili con carne, fait maison	801	Curry de poulet, réfrigéré/surgelés, réchauffé, avec du riz	817
Coq au vin	802	Curry de poulet, préparé avec de la sauce au curry en boîte	800
Hachis Parmentier au corned-beef	767	Poulet Korma	762
Poulet Coronation	803	Risotto de poulet	763
Cottage pie, fait maison	768	Poulet satay	816
Cottage pie/hachis Parmentier, fait maison	794	Poulet tandoori, réfrigéré, réchauffé	797
Rognons à la diable	771	Poulet vindaloo	766
Fagots en sauce, réfrigérés/surgelés, réchauffés	819	Poulet, frit avec des champignons et noix de cajou	764
Goulash	804	Poulet, frit avec des poivrons dans une sauce aux haricots noirs	765
Irish stew, préparé avec de l'agneau maigre	805	Poulet, frit, avec du riz et des légumes, surgelé, réchauffé	826
Ragoût d'agneau/de bœuf avec pommes de terre, réfrigéré/surgelé, au détail, réchauffé	820	Döner kebab dans un pain pita avec de la salade	799
Ragoût du Lancashire	807	Biryani d'agneau	769

TABLEAU DES CODES ALIMENTAIRES

NOM DE L'INGRÉDIENT	CODE ALIMENTAIRE	NOM DE L'INGRÉDIENT	CODE ALIMENTAIRE
Curry d'agneau, préparé avec de la sauce au curry en boîte	808	Carrelet, pané, frit dans un mélange d'huiles	535
Koftas d'agneau	770	Perche rouge, frite dans un mélange d'huiles, pesée avec arêtes et peau	539
Curry d'agneau du Cachemire (Rogan Josh)	774	Roussette, dans une pâte frite dans un mélange d'huile, pesé avec arêtes	548
Agneau vindaloo	787	Raie, grillée	550
Samosas à la viande, à emporter	829	Raie, dans une pâte frite dans un mélange d'huiles	551
Chow mein au porc et au poulet	793	Tilapia, cru	542
Côtes levées de porc à la sauce aux haricots noirs	785	Turbot, grillé	547
Porc, frit avec des légumes	784	Turbot, cru	543
Shish kebab dans un pain pita avec de la salade	798	Poisson à chair blanche, cru	544
Rouleaux de printemps, viande, à emporter	823	Poisson à chair blanche, cuit à la vapeur	545
Poulet aigre-doux, à emporter	822	POISSON GRAS	
Porc aigre-doux	810	Anchois à l'huile, en boîte, égouttés	579
Porc aigre-doux, préparé avec du porc maigre	782	Anguille, gélifiée	584
POISSONS ET CRUSTACÉS			
POISSON BLANC			
Cabillaud, cuit	555	Hareng, grillé	583
Cabillaud, pané, frit dans un mélange d'huiles du commerce	553	Hareng fumé et salé (kipper), ébouillanté	589
Cabillaud, poché	556	Maquereaux en saumure, en boîte, égouttés	571
Cabillaud, fumé, poché	554	Maquereaux à la sauce tomate, en boîte	588
Cabillaud, cuit à la vapeur	557	Maquereau, grillé	578
Colin, surgelé, cru	552	Maquereau, fumé	585
Colin, cuit à la vapeur	546	Pilchards à la sauce tomate, en boîte	586
Haddock, grillé	567	Saumon, grillé	577
Haddock, pané, frit dans un mélange d'huiles du commerce	566	Saumon, rose, en boîte, en saumure, chair et arêtes, égoutté	574
Haddock, fumé, poché	561	Saumon, fumé	573
Haddock, fumé, cuit à la vapeur	558	Saumon, cuit à la vapeur	587
Haddock, cuit à la vapeur	565	Sardines en boîte, en saumure, égouttées	572
Merlu, grillé	559	Sardines à la sauce tomate, en boîte	569
Flétan, grillé	560	Sardines, grillées, pesées avec les arêtes	570
Hoki, grillé	562	Espadon, grillé	568
Sole au citron, goujons, cuit	549	Truite, arc-en-ciel, grillée	582
Sole au citron, goujons, frit dans un mélange d'huiles	537	Thon en boîte, en saumure, égoutté	575
Sole au citron, grillée	564	Thon en boîte, à l'huile, égoutté	580
Sole au citron, cuite à la vapeur	563	Thon, cru	581
Lotte, grillée	538	Petits poissons, enfarinés, frits	576
Rouget rouge, grillé	540	CRUSTACÉS	
Carrelet, goujons, cuit	536	Crabe, ébouillanté	592
Carrelet, grillé	541	Crabe en boîte, en saumure, égoutté	593
Carrelet, dans une pâte frite dans un mélange d'huiles	534	Huître, ébouillantée	591
		Moules, ébouillantées, pesées avec les coques	599

TABLEAU DES CODES ALIMENTAIRES

NOM DE L'INGRÉDIENT	CODE ALIMENTAIRE	NOM DE L'INGRÉDIENT	CODE ALIMENTAIRE
Crevettes, ébouillantées	595	Lait écrémé, pasteurisé, moyenne	167
Crevettes roses, ébouillantées, pesées non décortiquées	596	Lait entier, pasteurisé, moyenne	169
Coquilles Saint-Jacques, cuites à la vapeur	598	YAOURT	
Langoustine, panée, surgelée, frite dans de l'huile de tournesol	594	Fromage frais, aux fruits	232
Crevettes, ébouillantées	590	Fromage frais, nature	233
Encornet, dans une pâte frite dans de l'huile de tournesol	597	Fromage frais, virtuellement allégé, aux fruits	230
PRODUITS ET PLATS À BASE DE POISSON		Fromage frais, virtuellement allégé, nature	231
Curry, crevette, à emporter	605	Soja, alternative végétale au yaourt, aux fruits	226
Croquettes de poisson, grillées	610	Yaourt, à boire	235
Croquettes de poisson, saumon, fait maison	608	Yaourt, à la grecque, nature	229
Bâtonnets de poisson, cabillaud, grillés	612	Yaourt, allégé, aux fruits	227
Pâte de poisson	601	Yaourt, allégé, nature	228
Fisherman's pie (tourte au poisson), au détail	602	Yaourt, virtuellement allégé/diététique, aux fruits	225
Kedgeree	607	Yaourt, virtuellement allégé/diététique, nature	224
Pâte de maquereau, fumé	603	Yaourt, lait entier, nature	234
Œufs de poisson, cabillaud, durs, frits dans un mélange d'huiles	611	FROMAGE	
Œufs de poisson, hareng, tendres, frits dans un mélange d'huiles	609	Brie	187
Saumon en croûte, au détail	604	Caerphilly (fromage anglais à pâte dure et blanche)	206
Cocktail de fruits de mer	600	Camembert	188
PRODUITS LAITIERS		Type cheddar, semi allégé	190
LAIT ET CRÈME		Cheddar, moyenne en général	209
Babeurre	174	Cheddar, anglais	189
Crème de noix de coco	525	Cheddar à tartiner, nature	191
Noix de coco, pack de crème	510	Cheddar à tartiner, allégé	192
Lait de noix de coco	526	Cheshire (au lait de vache, à pâte dure)	210
Lait condensé, écrémé, sucré	173	Cottage cheese (fromage frais à base de lait entier), nature	193
Lait condensé, entier, sucré	172	Cottage cheese, nature, allégé	194
Crème, laitière, très épaisse	179	Cream cheese (fromage à tartiner)	195
Crème, fraîche, grumeleuse	182	Danish blue (fromage bleu Danois)	196
Crème, fraîche, épaisse, crème Jersey incluse	185	Derby (fromage du Derbyshire au lait de vache)	211
Crème, fraîche, légère	178	Double Gloucester (fromage du Gloucestershire)	208
Crème, fraîche, aigre	183	Edam	197
Crème, fraîche, fouettée	184	Emmental	221
Crème fraîche	181	Feta	205
Crème fraîche, demi grasse	180	Fromage au lait de chèvre, frais, entier, en bûche	186
Lait écrémé, en poudre	171	Gouda	198
Lait concentré, allégé	170	Gruyère	220
Lait concentré, entier	175	Lancashire	219
Lait demi écrémé, pasteurisé, moyenne	168	Leicester	218
		Mozzarella, fraîche	199

TABLEAU DES CODES ALIMENTAIRES

NOM DE L'INGRÉDIENT	CODE ALIMENTAIRE	NOM DE L'INGRÉDIENT	CODE ALIMENTAIRE
Parmesan, frais	200	Semoule, crue	002
Tranches de fromage transformé, allégé	201	Tapioca, cru	001
Fromage transformé, fumé	217	Farine de blé, brune	005
Quark	216	Farine de blé, blanche, pour pains	008
Ricotta	212	Farine de blé, blanche, nature	006
Roquefort	215	Farine de blé, blanche, auto levante	007
Derby à la sauge	222	Riz blanc, facile à cuire, bouilli	020
Fromage de soja	213	PÂTISSERIE	
Fromage à tartiner, pâte blanche crémeuse, entier	202	Pâte feuilletée, cuite	124
Fromage à tartiner, pâte blanche crémeuse, allégé	203	Pâte feuilletée, crue	126
Stilton, bleu	204	Pâte feuilletée, surgelée, crue	125
Stilton, blanc	214	Pâte Brisée, cuite	122
Wensleydale	207	Pâte à la farine complète, cuite	123
ŒUFS ET PLATS À BASE D'ŒUF		NOUILLES ET PÂTES	
Blanc d'œuf, séché	268	Macaroni fromage	022
Œufs, poule, ébouillantés	269	Macaroni, bouilli	027
Œufs, poule, frits, sans matière grasse	266	Nouilles, œuf, bouillies	030
Œufs, poule, brouillés, avec du lait	279	Nouilles, nature, bouillies	029
Œufs, poule, blanc, crus	271	Nouilles, riz, sèches	028
Œufs, poule, entier, fermiers, crus	272	Pâtes, fraîches, aux fromage et légumes, cuites	025
Œufs, poule, entiers, crus	267	Pâtes, nature, fraîches, cuites	026
Œufs, poule, jaune, crus	270	Raviolis en boîte, à la sauce tomate	021
Omelette, fromage	277	Spaghetti, blanc, bouilli	024
Omelette, nature	278	Spaghetti, farine complète, bouilli	023
Omelette, espagnole	273	CÉRÉALES ET PAINS	
Quiche, fromage et œuf	276	CÉRÉALES PETIT-DÉJEUNER	
Quiche, lorraine	275	All-Bran	088
Quiche, aux champignons	274	Bran Flakes	083
BEURRE (VOIR SECTION HUILES ET MATIÈRES GRASSES)		Cheerios	058
GLACES (VOIR BISCUITS, GÂTEAUX ET PUDDINGS)		Clusters	080
FARINE, GRAINS, PÂTISSERIE ET PÂTES		Coco Pops	084
FARINES ET GRAINS		Corn Flakes	086
Orge, perlé, bouilli	010	Corn Flakes croustillant noisette	087
Riz brun, bouilli	019	Frosties	082
Farine de maïs	003	Fruit 'n Fibre	076
Farine de millet	011	Grapenuts	074
Flocons d'avoine, crus	012	Muesli, façon suisse	072
Farine de riz	009	Muesli, avec supplément de fruits	078
Farine de seigle, complète	004	Muesli, sans sucre ajouté	071

TABLEAU DES CODES ALIMENTAIRES

NOM DE L'INGRÉDIENT	CODE ALIMENTAIRE	NOM DE L'INGRÉDIENT	CODE ALIMENTAIRE
Multi-Grain Start	059	Pain blanc, baguette française	038
Nutri-Grain	069	Pain blanc, 'avec fibres ajoutées'	037
Oat Bran Flakes (flocons d'avoine), avec des raisins	085	Petits pains blancs, croustillants	056
Porridge, préparé avec du lait et de l'eau	070	Petits pains blancs, briochés	055
Porridge, préparé avec de l'eau	068	Pain complet, moyenne	042
Porridge, préparé avec du lait entier	073	Petits pains complets	054
Blé soufflé	079	HUILES ET MATIÈRES GRASSES	
Raisin Splitz	081	MATIÈRES GRASSES À TARTINER	
Ready Brek	075	Beurre	838
Rice Krispies	064	Beurre, à tartiner	837
Ricicles	060	Matière grasse à tartiner (20 à 25%) sans acides gras polyinsaturés	833
Shredded Wheat	061	Matière grasse à tartiner (35 à 40%), acides gras polyinsaturés	839
Shreddies	062	Matière grasse à tartiner (40%) sans acides gras polyinsaturés	834
Special K	063	Matière grasse à tartiner (60%), acides gras polyinsaturés	840
Sugar Puffs	065	Matière grasse à tartiner (60%), avec huile d'olive	843
Sultana Bran	066	Matière grasse à tartiner (70%), acides gras polyinsaturés	835
Weetabix	067	Margarine, dure, graisses végétales uniquement	836
Weetos	077	Margarine, tendre, sans acides gras polyinsaturés	842
PAINS ET PETITS PAINS			
Bagels, nature	137	Margarine, tendre, acides gras polyinsaturés	841
Chapelure, manufacturée	046	HUILES	
Pain bis, moyenne	052	Huile de maïs	847
Petits pains bis, briochés	057	Huile d'olive	849
Chapatis, avec matière grasse	051	Huile de cacahuète (moulue)	850
Pain ciabatta	043	Huile de colza	848
Petites galettes, grillées	138	Huile de sésame	846
Pain à l'ail, préemballé, surgelé	049	Huile de tournesol	844
Pain aux céréales	050	Huile végétale, en mélange, moyenne	845
Petits pains aux céréales	053	GRAISSES DE CUISSON	
Muffins, bis	129	Ghee, beurre	854
Muffins, style anglais, blanc	141	Ghee, végétale	851
Pain naan	045	Lard	853
Pappadums, à emporter	044	Graisse animale	855
Pain pita, blanc	040	Graisse végétale	852
Pain de seigle	047	FRUITS ET LÉGUMES, PLATS DE LÉGUMES	
Tortillas, préparées avec de la farine de blé	041	FRUIT	
Pain blanc, moyenne	048	Pommes, à cuire, cuites sans sucre, chair uniquement	470
Pain blanc, de campagne ou fendu, fraîchement sorti du four	039	Pommes, à cuire, crues, pelées	471
		Pommes, à manger, moyenne, crues	469

TABLEAU DES CODES ALIMENTAIRES

NOM DE L'INGRÉDIENT	CODE ALIMENTAIRE	NOM DE L'INGRÉDIENT	CODE ALIMENTAIRE
Pommes, à manger, Cox's Pippin, crues	475	Kiwi (fruit)	435
Pommes, à manger, Granny Smith, crues	474	Citrons, pelés	485
Pommes, à manger, rouge dessert, crues	472	Citrons verts, pelés	484
Abricots, en boîte, au jus	436	Baies de logan, crues	483
Abricots, en boîte, au sirop	431	Loquats, crus	482
Abricots, secs	473	Lychees, crues	477
Abricots, crus	480	Mandarines, en boîte, au sirop	423
Avocat, Fuerte	461	Mangues, mûres, en boîte, au sirop	422
Avocat, Hass	460	Melon, type Canteloup	439
Rondelles de banane	459	Melon, Gallia	419
Bananes	462	Melon, Honeydew	420
Mûres, crues	458	Melon, pastèque	434
Mûres, mijotées sans sucre	457	Baies de mûrier, crues	421
Cassis, en boîte, au jus	468	Nectarines	424
Cassis, en boîte, au sirop	467	Oranges	433
Cerises, en boîte, au sirop	464	Paw-paw, cru	427
Cerises, glacées	463	Pêches, en boîte, au jus	426
Cerises, crues	466	Pêches, en boîte, au sirop	425
Cerises, mijotées sans sucre, pesées avec les noyaux	465	Pêches, crues	432
Garniture tourte aux cerises	481	Poires, moyenne, crues	428
Canneberges	491	Poires, moyenne, mijotées sans sucre	411
Raisins de Corinthe	490	Poires, William, crues	410
Prunes (de Damas), crues	489	Baies de physalis	417
Prunes (de Damas), mijotées sans sucre	488	Ananas, en boîte, au jus	415
Dattes, sèches	486	Ananas, cru	416
Dattes, fraîches	487	Prunes, moyenne, mijotées sans sucre	441
Baies de sureau	500	Prunes, Victoria, crues	412
Figues, sèches	497	Prunes, Victoria, mijotées sans sucre	414
Figues, fraîches	498	Prunes, jaunes, crues	418
Figues, prêtes à consommer	499	Grenade	413
Cocktail de fruits, en boîte, au jus	496	Pruneaux	449
Cocktail de fruits, en boîte, au sirop	495	Pruneaux, en boîte, au sirop	446
Garniture tourte aux fruits	494	Pruneaux, prêts à consommer	450
Groseilles à maquereau, dessert, en boîte, au sirop	493	Pruneaux, mijotés sans sucre	448
Groseilles à maquereau, dessert, crues	492	Coings	445
Pamplemousse, cru	440	Raisins secs	444
Raisin, moyenne	479	Rambutan	443
Prunes reine-claude, crues	478	Framboises, surgelées	447
Prunes reine-claude, mijotées sans sucre	476	Framboises, crues	442
		Groseilles, crus	456

TABLEAU DES CODES ALIMENTAIRES

NOM DE L'INGRÉDIENT	CODE ALIMENTAIRE	NOM DE L'INGRÉDIENT	CODE ALIMENTAIRE
Rhubarbe, en boîte, au sirop	454	Cornichons, crus	382
Rhubarbe, mijotée avec sucre	455	Haricots verts, bouillis dans de l'eau non salée	315
Mandarines satsuma	453	Haricots verts, surgelés, bouillis dans de l'eau non salée	299
Fraises, en boîte, au sirop	451	Poireaux, bouillis dans de l'eau non salée	354
Fraises, crues	452	Poireaux, crus	363
Tangerines	438	Laitue, moyenne, crue	355
Groseilles blancs, crus	437	Haricots mange-tout, crus	325
LÉGUMES		Haricots mange-tout, frits dans un mélange d'huiles	323
Pousses de luzerne, crues	336	Courge, bouillie dans de l'eau non salée	392
Artichaut, cœur, bouilli dans de l'eau non salée	333	Courge, crue	391
Artichaut, Jérusalem, bouilli dans de l'eau non salée	334	Jardinière de légumes, surgelés, bouillis dans de l'eau salée	393
Asperges, bouillies, pesées selon portion servie	366	Champignons, courants, frits dans du beurre	371
Asperges, en boîte, réchauffées, égouttées	335	Champignons, courants, crus	394
Aubergine, crue	330	Olives, en saumure	430
Pousses de bambou, en boîte, égouttées	332	Olives, en saumure, pesées avec les noyaux	429
Germes de soja, haricot mungo, en boîte, égouttés	309	Oignons, crus	390
Germes de soja, haricot mungo, crus	303	Panais, bouilli dans de l'eau non salée	356
Betterave, marinée, égouttée	328	Pois, purée en boîte, réchauffés	322
Betterave, crue	327	Pois, surgelés, bouillis dans de l'eau non salée	326
Brocoli, vert, bouilli dans de l'eau non salée	329	Poivrons, capsicum, vert, crus	383
Choux de Bruxelles, bouillis dans de l'eau non salée	331	Poivrons, capsicum, rouge, crus	344
Choux de Bruxelles, surgelés, bouillis dans de l'eau non salée	373	Banane plantain, bouillie dans de l'eau non salée	345
Chou, cru, moyenne	365	Potiron, bouilli dans de l'eau salée	347
Chou-laitue (chou de Savoie), cru	384	Potiron, cru	346
Jus de carotte	385	Radis, rouge, cru	348
Carottes, jeunes, bouillies dans de l'eau non salée	352	Echalotes, crues	349
Carottes, jeunes, crues	370	Epinards, bouillis dans de l'eau non salée	359
Chou-fleur, bouilli dans de l'eau non salée	388	Epinards, crus	358
Chou-fleur, cru	387	Feuilles de chou vert, bouillies dans de l'eau non salée	350
Céleri-rave, cru	389	Oignons de printemps, bulbes et feuilles, crus	342
Céleri, cru	353	Courge, musquée, cuite	338
Bette, blette, bouillie dans de l'eau non salée	379	Pois mange-tout sugar snap, bouillis dans de l'eau salée	321
Endive, crue	386	Rutabaga, bouilli dans de l'eau non salée	340
Courgette, bouillie dans de l'eau non salée	376	Rutabaga, cru	339
Courgette, crue	375	Pomme de terre douce, cuite	341
Concombre, cru	377	Pomme de terre douce, bouillie dans de l'eau salée	362
Chou frisé, cru	378	Mais, grains, en boîte, réchauffés, égouttés	360
Fenouil, Florence, cru	380		
Ail, cru	381		

TABLEAU DES CODES ALIMENTAIRES

NOM DE L'INGRÉDIENT	CODE ALIMENTAIRE	NOM DE L'INGRÉDIENT	CODE ALIMENTAIRE
Maïs, en grains, cru	337	Hamburger aux légumes préparé avec de l'eau et des oeufs	403
Maïs, en épi, entier, bouilli dans de l'eau non salée	343	Hamburger aux légumes et fromage, pané, cuit/grillé	401
Tomates, en boîte, entières	361	HARICOTS ET LÉGUMES SECS, NOIX ET GRAINES	
Tomates, cerises, crues	374	HARICOTS, LÉGUMES SECS ET LENTILLES	
Tomates, grillées	364	Haricots aduki, secs, bouillis dans de l'eau non salée	313
Tomates, séchées au soleil	372	Haricots blancs à la sauce tomate, en boîte	312
Navet, bouilli dans de l'eau non salée	367	Haricots blancs à la sauce tomate, en boîte, sucre réduit, sel réduit	311
Châtaignes d'eau, en boîte, égouttées	368	Haricots Blackeye, secs, bouillis dans de l'eau non salée	310
Cresson, cru	351	Fèves, en boîte, réchauffées, égouttées	319
Igname, cuit	369	Fèves, surgelées, bouillies dans de l'eau non salée	302
POMMES DE TERRE ET PRODUITS À BASE DE POMME DE TERRE		Haricots beurre, en boîte, réchauffés, égouttés	308
Frites, façon française, au détail	287	Haricots beurre, séchés, crus	318
Frites, au four, surgelées, cuites	288	Farine de pois chiche	317
Frites, au détail, cuites dans de l'huile végétale	286	Pois chiche, en boîte, réchauffés, égouttés	316
Frites, coupe droite, surgelées, cuites dans un mélange d'huiles	289	Pois chiche, entier, secs, bouillis dans de l'eau non salée	300
Purée de pomme de terre instantanée, préparée avec du lait demi écrémé	290	Haricots rouges, en boîte, réchauffés, égouttés	320
Pommes de terre nouvelles, bouillies dans de l'eau non salée	281	Haricots blancs, secs, bouillis dans de l'eau non salée	314
Vieilles pommes de terre, cuites, chair et pelure	283	Lentilles, vertes et brunes, entières, sèches, bouillies dans de l'eau salée	296
Vieilles pommes de terre, écrasées en purée avec du beurre	282	Lentilles, vertes et brunes, entières, sèches, crues	297
Vieilles pommes de terre, risolées dans un mélange d'huiles	285	Lentilles, rouges, cassées, sèches, bouillies dans de l'eau non salée	298
Vieilles pommes de terre, risolées dans du saindoux	284	Lentilles, rouges, écrasées, sèches, crues	295
Croquettes de pomme de terre, frites dans un mélange d'huiles	291	Haricots pinto, secs, bouillis dans de l'eau non salée	292
Pommes gaufrettes, surgelées, cuites	280	Haricots pinto, haricots refrits	293
PLATS DE LÉGUMES		Haricots transformés, en boîte, réchauffés, égouttés	324
Bhaji, pomme de terre et oignon	404	Haricots rouges kidney, en boîte, réchauffés, égouttés	305
Gratin de chou-fleur, préparé avec du lait écrémé	399	Haricots rouges kidney, secs, bouillis dans de l'eau non salée	294
Chili, pois et lentilles	398	Haricots d'Espagne, bouillis dans de l'eau non salée	307
Chili, Quorn	400	Germes de soja, secs, bouillis dans de l'eau non salée	306
Moussaka, légumes	395	Tofu, germe de soja, cuit à la vapeur	301
Côtelettes de noix, au détail, frites dans de l'huile de tournesol	406	Tofu, germe de soja, cuit à la vapeur, frit	304
Côtelettes de noix, au détail, frites dans de l'huile végétale	409	NOIX ET GRAINES	
Rôti de noix	402	Amandes	508
Quorn, pièces, selon achat	357	Amandes, grillées	518
Riz et black-eye beans (haricots à œil noir)	397	Noix du Brésil	509
Salade, pomme de terre, avec mayonnaise, au détail	407		
Salade, pomme de terre, avec assaisonnement allégé, au détail	408		
Samosas, légumes, au détail	405		

TABLEAU DES CODES ALIMENTAIRES

NOM DE L'INGRÉDIENT	CODE ALIMENTAIRE	NOM DE L'INGRÉDIENT	CODE ALIMENTAIRE
Noix de cajou, nature	520	Roulés au fromage et oignon, feuilletés	164
Noix de cajou, rôties et salées	521	Couscous	166
Châtaignes	522	Crêpes, salées, préparées avec du lait entier	158
Châtaignes, séchées	524	Crêpes, salées, farine complète, préparées avec du lait entier	157
Noix de coco, desséchée	511	Risotto, nature	159
Noisettes	512	Spaghetti à la sauce tomate, en boîte	165
Noix de macadamia, salées	531	Yorkshire pudding, préparé avec du lait écrémé	162
Noix et raisins secs en mélange	519	Yorkshire pudding, préparé avec du lait entier	161
Beurre de cacahuète, lisse	514	SANDWICHS	
Beurre de cacahuète, grain entier	533	Sandwich, bacon, laitue et tomate, pain blanc	017
Cacahuètes et raisins secs	515	Sandwich, fromage Cheddar et cornichons, pain blanc	016
Cacahuètes, grillées à sec	516	Sandwich, salade poulet, pain blanc	018
Cacahuètes, nature	507	Sandwich, œuf mayonnaise, pain blanc	014
Noix de pécan	532	Sandwich, salade jambon, pain blanc	013
Pignons de pin	527	Sandwich, thon mayonnaise, pain blanc	015
Pistaches, rôties et salées	530	PIZZA	
Graines de courge	529	Pâte à pizza, crue	036
Quinoa	528	Pizza, fromage et tomate, pâte épaisse	033
Graines de sésame	523	Pizza, fromage et tomate, pâte fine	032
Graines de tournesol	513	Pizza, jambon et ananas, réfrigérée	034
Noix	517	Pizza, garniture viande	035
		Pizza, végétarienne	031
SOUPES, PRÉPARATIONS SALÉES, SANDWICHS ET PIZZAS		CHIPS, CHOCOLATS ET SUCRERIES	
SOUPES		CHIPS ET SNACKS SALÉS	
Soupe de poulet, à la crème, en boîte, condensée	961	Mélange Bombay	941
Consommé	960	Olives, en saumure	430
Soupe à l'oignon	951	Olives, en saumure, pesées avec les noyaux	429
Soupe aux lentilles, en boîte	959	Pop-corn, nature	945
Soupe Minestrone	954	Morceaux croustillants de couenne de porc	946
Soupe aux champignons, à la crème, en boîte	955	Chips de pomme de terre	944
Soupe à la queue de bœuf, en boîte	958	Chips de pomme de terre, allégées	947
Soupe aux pois et jambon	953	Chips de pomme de terre, épaisses, frisées	949
Soupe aux poireaux et pommes de terre	952	Anneaux de pomme de terre	943
Soupe à la tomate, à la crème, en boîte	962	Crackers crevette, à emporter	163
Soupe aux légumes, en boîte	957	Pretzels	950
Soupe complète, en boîte	956	Produits soufflés à base de pomme de terre	948
PRÉPARATIONS SALÉES			
Haricots blancs à la sauce tomate, en boîte	312		
Haricots blancs à la sauce tomate, en boîte, sucre réduit, sel réduit	311		

TABLEAU DES CODES ALIMENTAIRES

NOM DE L'INGRÉDIENT	CODE ALIMENTAIRE	NOM DE L'INGRÉDIENT	CODE ALIMENTAIRE
Œufs durs enrobés de chair à saucisse et panés, au détail	736	Sirop, d'érable	918
Chips tortillas	942	Mélasse, noire	914
Twiglets	940	BISCUITS, GÂTEAUX ET PUDDINGS	
CHOCOLAT		GLACE	
Chocolat, au lait	926	Glace choc	243
Chocolat, noir	929	Cône de glace genre Cornetto	242
Chocolat, blanc	927	Desserts glacés, surgelés	236
Kit Kat	922	Crème glacée, lactée, aromatisée	244
Barre de Mars	925	Crème glacée, lactée, première qualité	238
Bonbons genre smarties	928	Crème glacée, lactée, vanille	241
Snickers	924	Crème glacée, sans lait, allégée en calories	245
Twix	923	Crème glacée, sans lait, vanille	246
AUTRES SUCRERIES		Lollies, contenant de la glace	237
Douceurs bouillies	938	Lollies, avec du vrai jus de fruit	240
Barre de céréales Chewy	930	Sorbet, fruit	239
Barre de céréales croustillante	937	PUDDINGS ET DESSERTS RÉFRIGÉRÉS	
Pastilles aux fruits	936	Cheesecake, aux fruits, part individuelle	257
Caramel, fait maison	931	Desserts lactés au chocolat	248
Réglisse, de toutes sortes	939	Crème caramel, au détail	254
Marshmallows	935	Crème pâtissière, préparée avec du lait demi écrémé	262
Nougat	933	Crème pâtissière, préparée avec du lait entier	260
Pastilles à la menthe	934	Crème pâtissière, prête à servir	249
Turkish delight, aux noix	932	Poudre dessert instantané, préparé avec du lait écrémé	261
PRODUITS SUCRÉS ET DE CONSERVATION		Jelly (gelée), préparée avec de l'eau	259
Pâte à tartiner au chocolat noisette	906	Mousse, chocolat	250
Pâte à tartiner chocolat	912	Mousse, chocolat, allégée	251
Miel	921	Mousse, fruit	252
Confiture, pour diabétique	907	Pavlova, avec fruit et crème	253
Confiture, fruit avec grains comestibles	908	Profiteroles avec sauce	256
Confiture, fruit à noyau	909	Pudding au riz, en boîte	258
Crème au citron	913	Pudding au riz, en boîte, allégé	247
Marmelade	910	Trifle, fruit, au détail	255
Marmelade, pour diabétique	911	BISCUITS	
Mincemeat, végétarien	905	Biscuits au chocolat, fourrés à la crème, enrobage complet	096
Sucre, brun	915	Biscuits au chocolat, enrobage complet	102
Sucre, Demerara	920	Cookies, copeaux de chocolat	104
Sucre, blanc	917	Crackers à la crème	105
Sirop, golden	919	Barre céréales Crispbread, seigle	106
Sirop, golden, à verser	916	Biscuits Crunch, fourrés à la crème	090

TABLEAU DES CODES ALIMENTAIRES

NOM DE L'INGRÉDIENT	CODE ALIMENTAIRE	NOM DE L'INGRÉDIENT	CODE ALIMENTAIRE
Digestive biscuits (sablés), chocolat	107	Petits gâteaux pour le thé, frais	136
Digestive biscuits (sablés), nature	103	Gaufres	131
Gaufres	094	PUDDINGS	
Biscuits gingembre et noix	108	Tourte aux pommes, une croûte	156
Matzos	098	Tarte Bakewell (amandes et framboises)	146
Biscuits à l'avoine	095	Christmas pudding, au détail	151
Biscuits salés à base d'avoine, au détail	092	Crumble, aux fruits	145
Biscuits sandwich, fourrés à la crème	091	Tourte aux fruits, pâte dessus et dessous	153
Biscuits sandwich, fourrés à la confiture	101	Tourte aux fruits, avec garniture	144
Biscuits semi sucrés	099	Tarte au citron meringuée	150
Sablés	089	Crêpes, sucrées, préparées avec du lait écrémé	147
Gaufrettes, fourrées	093	Crêpes, sucrées, préparées avec du lait entier	154
Gaufrettes	097	Pudding moelleux	152
Crackers complet	100	Pudding moelleux, à la confiture ou mélasse	148
GÂTEAUX		Pudding à la graisse de rognon	149
Gâteau au chocolat	113	Tarte à la mélasse	155
Gâteau mousseline au chocolat	118	CONDIMENTS, SAUCES ET PICKLES	
Cake, riche en fruits, fait maison	116	CONDIMENTS ET SAUCES	
Pain d'épice	114	Sauce barbecue	988
Gâteaux Jaffa	120	Sauce aux haricots noirs	964
Muffins, à l'américaine, copeaux chocolat	110	Sauce brune, sucrée	987
Gâteau allégé	109	Tourte fromage et pomme de terre	264
Gâteaux de riz	112	Sauce au fromage, en sachet	263
Petits rochers	115	Sauce aux piments	965
Gâteau moelleux	111	Assaisonnement, à base de yaourt	966
Gâteau moelleux avec glaçage au beurre	119	Jus de viande instantané en granulés, préparé	998
Gâteau moelleux, fourré à la confiture	117	Sauce au raifort	986
Gâteau roulé, chocolat, part individuelle	121	Macaroni au fromage, en boîte	265
BRIOCHE ET PÂTISSERIES		Moutarde, lisse	996
Tartes à la crème, part individuelle	139	Moutarde, à l'ancienne avec graines	992
Beignets, confiture	135	Sauce pour pâtes, à la tomate	985
Gâteau Eccles	143	Sauce Pesto	396
Eclairs, frais	127	Gelée de groseilles	967
Brioche de Pâques	134	Relish, viande hachée/piment/tomate	978
Tartes à la confiture, au détail	140	Sauce de soja	984
Mince pies, individuels	132	Cubes de bouillon, bœuf	997
Scones, fromage	130	Cubes de bouillon, poulet	994
Scones, nature	128	Cubes de bouillon, légumes	995
Petites crêpes épaisses	133	Farce, sauge et oignon	160
Petites crêpes épaisses, au détail	142		

TABLEAU DES CODES ALIMENTAIRES

NOM DE L'INGRÉDIENT	CODE ALIMENTAIRE	NOM DE L'INGRÉDIENT	CODE ALIMENTAIRE
Sauce aigre-douce, à emporter	982	Boisson aux jus de fruits, prête à boire	872
Sauce tartare	981	Boisson tonique aux jus de fruits, concentré	870
Sauce tomate Ketchup	983	Sirop de citron vert, concentré, préparé	871
Purée de tomate	999	JUS DE FRUIT	
Sauce blanche, en sachet, préparée avec du lait demi écrémé	968	Jus de pomme, non sucré	882
Sauce Worcestershire	980	Jus de canneberge	877
Extrait de levure	993	Jus de pamplemousse concentré, non sucré	502
PICKLES ET CHUTNEYS		Jus de pamplemousse, non sucré	880
Chutney, mangue, sucré	991	Jus de citron, frais	879
Chutney, mélange de fruits	990	Jus de citron, frais, pesé avec le fruit entier	504
Piccalilli	979	Jus de citron vert, frais	503
Pickles, citron vert, à l'huile	989	Jus d'orange, fraîchement pressé	506
Pickles, sucrés	969	Jus d'orange, fraîchement pressé, pesé avec le fruit entier	501
MARINADES ET ASSAISONNEMENTS		Jus d'orange, non sucré	878
Assaisonnement, fromage bleu	977	Jus d'ananas, non sucré	876
Assaisonnement, 'minceur'	976	Jus de pruneau	505
Vinaigrette, à la française	973	Jus de tomate	881
Vinaigrette, à la française, 'minceur'	974	BOISSONS CHAUDES	
Assaisonnement sauce Thousand Island	975	Café, instantané, préparé avec de l'eau	861
Mayonnaise, allégée, au détail	971	Café, instantané, préparé avec de l'eau et du lait demi écrémé	862
Mayonnaise, au détail	972	Cacao en poudre, préparé avec du lait écrémé	176
Raita	963	Cacao en poudre, préparé avec du lait entier	177
Assaisonnement pour la salade	970	Chocolat en poudre à boire, préparé avec du lait écrémé	856
Taramasalata	606	Chocolat en poudre à boire, préparé avec du lait entier	857
Tzatziki	223	Poudre pour boissons instantanées, malté	858
BOISSONS		Thé, tisane, infusion	859
BOISSONS GAZEUSES		Thé, infusion, moyenne, avec du lait demi écrémé	860
Coca	868	BIÈRES	
Coca, light	865	Bière, bitter, moyenne	883
Boisson aux jus de fruits, gazeuse, prête à boire	869	Bière brune, en bouteille	887
Canada dry	863	Bière blonde	888
Limonade	867	Bière blonde, sans alcool	886
Soda, club	864	Panaché	885
Soda tonique	866	Stout, Guinness	884
SIROPS DE FRUITS		VINS	
Boisson aux fruits, basses calories, concentré, préparée	875	Champagne	896
Boisson aux fruits/sirop, concentré, préparée	874	Vin rouge	897
Boisson aux jus de fruits, basses calories, prête à boire	873		

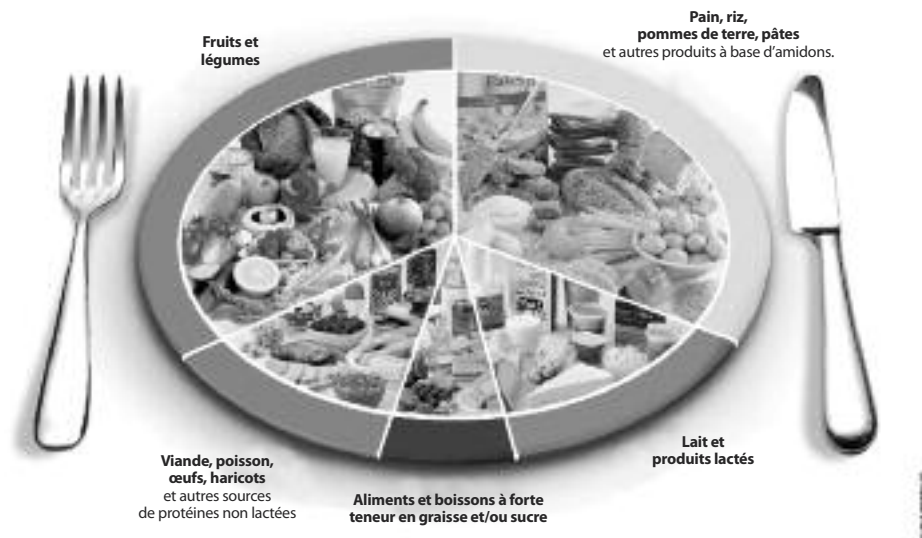
TABLEAU DES CODES ALIMENTAIRES

NOM DE L'INGRÉDIENT	CODE ALIMENTAIRE	NOM DE L'INGRÉDIENT	CODE ALIMENTAIRE
Vin rosé, medium	895	Sherry, medium	898
Vin blanc, sec	894		
Vin blanc, medium	892	VERMOUTHS	
Vin blanc, pétillant	893	Vermouth, sec	901
CIDRE		Vermouth, doux	900
Cidre, sec	889		
Cidre, faiblement alcoolisé	890	LIQUEURS ET ALCOOLS	
Cidre, doux	891	Liqueurs crémeuses	903
VINS ENRICHIS EN ALCOOL		Liqueurs, très alcoolisées	902
Porto	899	Alcools, 40% volume	904

ALIMENTATION SAINE

L'assiette 'manger équilibré'

Utilisez l'assiette 'manger équilibré' pour vous aider à bien doser les aliments. Elle vous indique la quantité à choisir chaque jour dans chaque groupe d'aliments.



GARANTIE

Ce produit est uniquement destiné à un usage domestique. Salter s'engage à réparer ou remplacer gratuitement le produit, ou toute pièce de ce produit, (à l'exclusion des piles) dans les 15 ans suivant la date d'achat s'il est prouvé que la défaillance provient d'une mauvaise qualité de fabrication ou de matériaux défectueux. Cette garantie couvre les parties mobiles qui affectent le fonctionnement de l'appareil. Elle ne couvre pas toute détérioration esthétique provoquée par l'usure normale ou tout dommage provoqué par accident ou une mauvaise utilisation. Le fait d'ouvrir ou de démonter l'appareil ou ses composants annulera la garantie. Les retours sous garantie doivent être accompagnés du justificatif d'achat et expédiés en port payé à Salter (ou à un agent Salter agréé local, si en dehors du R.-U.) Il est conseillé de bien emballer l'appareil afin de ne pas l'endommager durant le transport. Cet engagement vient en complément des droits statutaires du consommateur et n'affecte ces droits en aucun cas. Hors R.-U., contactez votre agent Salter agréé local.



Le symbole indique que le produit ne doit pas être éliminé avec les autres déchets ménagers dans toute l'Union Européenne. L'élimination incontrôlée des déchets pouvant porter préjudice à l'environnement ou à la santé humaine, veuillez le recycler de façon responsable. Vous favoriserez ainsi la réutilisation durable des ressources matérielles. Pour renvoyer votre appareil usagé, prière d'utiliser le système de renvoi et collection ou contacter le revendeur où le produit a été acheté. Ils peuvent se débarrasser de ce produit afin qu'il soit recyclé tout en respectant l'environnement. (Explication WEEE)

SALTER

Nährwertwaage

Die Salter Nährwertwaage ist zur präzisen Messung von Zutaten oder Portionen und zur Überwachung von wesentlichen in Ihren Lebensmitteln enthaltenen Nährwerten vorgesehen. (Dazu gehören Fett, Salz, Cholesterin, Kohlenhydrate, Ballaststoffe, Eiweiß und Kalorien.)

Diese Waage umfasst eine komplette Datenbank mit Nährwertangaben zu 999 Lebensmitteln und Zutaten, die in der Publikation der Food Standards Agency „McCance & Widdowson's Composition of Food Integrated Dataset (COFIDS)“ aufgeführt werden.

Sie weist einen Speicher für bis zu 99 Dateneinträge auf, über den sich die Gesamtwerte in Bezug auf Kalorien/Fett/Salz usw. für alle gespeicherten Daten abrufen lassen. Dies ermöglicht dem Benutzer, Nährwerte und Kaloriengehalt verzehrter Lebensmittel genau verfolgen zu können.

Mit diesen Funktionen eignet sich die Waage hervorragend für den alltäglichen Gebrauch und eine zuverlässige Ernährungskontrolle.

WARNHINWEISE/HAFTUNGSAUSSCHLÜSSE:

1. Die von diesem Produkt bereitgestellten Angaben sollten nicht zur Ermittlung der erforderlichen Arzneimittelart oder -dosierung verwendet werden.
2. Konsultieren Sie stets einen Arzt oder eine sonstige Gesundheitsfachkraft, bevor Sie ein Diät- oder Fitnessprogramm beginnen.
3. Die von diesem Produkt bereitgestellten Angaben sollten stets in Verbindung mit einer professionellen Ernährungsberatung verwendet werden.

NÄHRWERTWAAGE - BEDIENUNGSANLEITUNG

BATTERIEN:

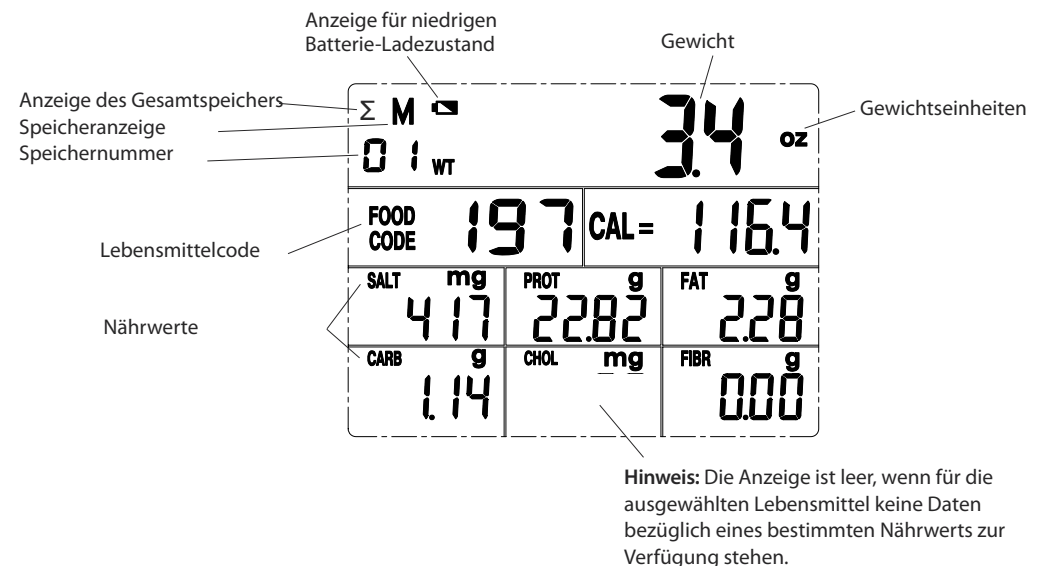
3 AAA

BATTERIEN EINLEGEN:

Die 3 AAA-Batterien in das Batteriefach einlegen. Beim Einlegen der Batterien darauf achten, dass Plus- und Minuspol korrekt ausgerichtet sind.

DISPLAY:

In der folgenden Abbildung werden die verschiedenen Anzeigefunktionen erläutert.



EINSCHALTEN:

Die Taste ON/OFF drücken und loslassen.

AUSSCHALTEN:

Die Taste ON/OFF drücken und loslassen.

HINWEIS: Wenn im Display ca. 3 Minuten lang 0.0 oder dieselbe Gewichtsablesung angezeigt wird, schaltet sich die Waage automatisch aus.

TIPP: Wenn die Waage durch Verwendung der Taste ON/OFF ausgeschaltet wird, können Sie damit eine möglichst lange Batterielebensdauer sicherstellen.

UMSTELLUNG AUF EINE ANDERE GEWICHTSEINHEIT:

Mit dieser Waage kann eine Messung in britischen (oz & lb:oz) und metrischen Einheiten (kg & g) sowie eine Aquatronic® Flüssigkeitsmessung (fl. oz & ml) vorgenommen werden. Im Wiegemodus die Taste UNIT drücken und loslassen, um jederzeit zwischen g /oz/lb:oz/ml/fl.oz zu schalten.

HINWEIS: Die Aquatronic® Funktion zur Flüssigkeitsmessung eignet sich für alle Flüssigkeiten auf Wasserbasis, darunter auch Wein, Milch, Brühe, Sahne usw. Öle weisen ein niedrigeres spezifisches Gewicht auf. Dies führt zu einer Volumenablesung von ca. +10%. Wenn mit der Waage Öle nach Volumen gemessen werden sollen, muss dies entsprechend berücksichtigt werden.

WIEGEN:

- 1) Die Taste ON/OFF zum Einschalten der Waage drücken und loslassen.
- 2) Warten, bis vom Display 0.0 angezeigt wird.
- 3) Die zu wiegende Zutat auf die Wiegefläche legen.
- 4) Nun wird das Gewicht angezeigt.

ZUWIEGEFUNKTION VERWENDEN:

Wenn mehrere verschiedene Zutaten gewogen werden sollen, zur Rückstellung der Anzeige zwischen den einzelnen Zutaten die Taste ZERO drücken.

HINWEIS: Wenn Gewichte austariert wurden, wird im Display ein negativer Wert angezeigt, sobald die jeweiligen Zutaten von der Waage genommen werden. Wenn die Waage zur Durchführung einer neuen Messung auf Null zurückgesetzt werden soll, dazu die Taste ZERO drücken.

NÄHRWERTABLESUNGEN ANZEIGEN:

- 1) Die Taste ON/OFF zum Einschalten der Waage drücken und loslassen.
- 2) Das zu wiegende Lebensmittel auf die Wiegefläche legen.
- 3) Bei Bedarf den Lebensmittelcode durch Drücken und Loslassen der Taste CLR löschen – nun wird der Lebensmittelcode 000 angezeigt.
- 4) Die in dieser Anleitung bereitgestellte Tabelle zu Hilfe nehmen und den 3-stelligen Code für das zu wiegende Lebensmittel ermitteln (z. B. 921 für Honig).
- 5) Den entsprechenden 3-stelligen Code mithilfe der Zifferntasten (0 – 9) eingeben.
- 6) Nachdem die dritte Stelle eingegeben wurde, werden im Display Kalorien, Salz, Eiweiß, Fett, Kohlenhydrate, Cholesterin und Ballaststoffe für das jeweilige Lebensmittel angezeigt.

NÄHRWERTE SPEICHERN:

- 1) Schritte 1 – 6 des Abschnitts „Nährwertablesungen anzeigen“ befolgen.
- 2) Durch Drücken der Taste M+ das gewogene Lebensmittel speichern.
- 3) Oben links im Display wird M01 angezeigt. Damit wird angegeben, dass ein Wertesatz gespeichert wurde. Durch Wiederholung der obigen Schritte können zusätzliche Lebensmittel im Speicher abgelegt werden.

HINWEIS: Außer bei einem Entfernen der Batterien werden die Daten auch dann permanent gespeichert, wenn die Waage ausgeschaltet wird.

HINWEIS: Dem Speicher können maximal bis zu 99 Lebensmittel hinzugefügt werden.

Wenn diese Zahl erreicht wurde, blinkt im Display '99'. In dem Fall muss der Speicher gelöscht werden. Angaben dazu können Sie dem Abschnitt „Speicher löschen“ entnehmen.

SPEICHERINHALT ABRUFEN:

- 1) Die Taste MR drücken, um die Gesamtwerte für alle gespeicherten Lebensmittel anzuzeigen.
- 2) Neben der Speicheranzeige wird Σ eingeblendet, um darauf hinzuweisen, dass der Gesamtspeicher angezeigt wird.
- 3) Im Display werden die Gesamtwerte in Bezug auf Kalorien, Salz, Eiweiß, Fett, Kohlenhydrate, Cholesterin und Ballaststoffe für die gespeicherten Lebensmittel angezeigt.

HINWEIS: Das Gesamtgewicht der gespeicherten Lebensmittel kann nicht angezeigt werden.

SPEICHER LÖSCHEN:

- 1) Die Taste MR drücken.
- 2) Die Taste MC drücken.
- 3) Der Speicher wurde gelöscht, sobald Speicheranzeige und Speichernummer nicht mehr eingeblendet werden.

HINWEIS: Es können nur bis zu 99 Lebensmittel gespeichert werden. Wenn versucht wird, über 99 Lebensmittel zu speichern, blinkt im Display '99'. In dem Fall den Speicher durch Drücken der Taste MC löschen.

FUNKTIONSTASTEN:

ON/OFF	Waage ein-/ausschalten
ZERO	Gewicht auf Null zurücksetzen
M+	Nährwerte speichern (bis zu 99 Werte)
MR	Gespeicherte Gesamtnährwerte abrufen
CLR	Lebensmittelcode löschen
MC	Speicher löschen
UNIT	Zwischen g/oz/lb:oz/ml/fl.oz schalten

NÄHRWERT-LEGENDE:

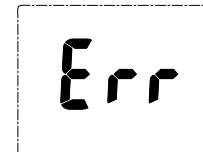
cal	Kalorien (cal)	carb	Kohlenhydrate (g)
salt	Salzgehalt (mg)	chol	Cholesterin (mg)
prot	Eiweiß (g)	fibr	Ballaststoffe (g)
fat	Fett (g)		

WARNANZEIGEN:

Batterie austauschen



Gewichtsüberlastung



Nährwert überschreitet
Anzeige-Höchstgrenze



HINWEISE ZUR REINIGUNG/PFLEGE:

Die Waage mit einem leicht feuchten Tuch reinigen.

Die Waage NICHT in Wasser eintauchen oder chemische Reinigungsmittel/Scheuermittel verwenden.

LEBENSMITTELCODE-TABELLE - INDEX

LEBENSMITTELBEZEICHNUNG	SEITE	LEBENSMITTELBEZEICHNUNG	SEITE
FLEISCH	49	Gemüse	57-58
Schweinefleisch und Speck	49	Kartoffeln und Kartoffelprodukte	58
Rindfleisch und Kalbfleisch	49	Gemüsegerichte	58
Geflügel	49	BOHNEN UND HÜLSENFRÜCHTE, NÜSSE UND SAMEN	58
Federwild	49-50	Bohnen, Hülsenfrüchte und Linsen	58
Wildfleisch	50	Nüsse und Samen	58-59
Lammfleisch	50	SUPPEN, KLEINE PIKANTE GERICHTE, SANDWICHES UND PIZZA	59
Innereien	50	Suppen	59
FLEISCHPRODUKTE UND -GERICHTE	50	Kleine pikante Gerichte	59
Burger und Grillsteaks	50	Sandwiches	59
Pasteten und Backwaren	50	Pizza	59
Würste und Aufschnitte	50-51	CHIPS, SCHOKOLADE UND SÜSSIGKEITEN	59
Dosenfleisch, Pasteten und industriell verarbeitetes Fleisch	51	Salzgebäck und Chips	59-60
Fleischgerichte - traditionell europäisch	51	Schokolade	60
Fleischgerichte - Currys, Asien-Stil und andere internationale Lebensmittel	51-52	Andere Süßigkeiten	60
FISCH UND MEERESFRÜCHTE	52	ZUCKERPRODUKTE UND KONFITÜREN	60
Weißfische	52	PLÄTZCHEN, KUCHEN UND PUDDINGE	60
Fettfische	52	Eis	60
Meeresfrüchte	52-53	Pudding und gekühlte Desserts	60
Fischprodukte und -gerichte	53	Plätzchen	60-61
MILCHPRODUKTE	53	Kuchen	61
Milch und Sahne	53	Brötchen und Backwaren	61
Joghurt	53	Puddinge	61
Käse	53-54	WÜRZMITTEL, SAUCEN UND EINGELEGTES GEMÜSE	61
Eier und Gerichte auf Eierbasis	54	Würzmittel und Saucen	61-62
MEHL, GETREIDE, TEIG UND PASTA	54	Eingelegtes Gemüse und Chutneys	62
Mehl und Getreide	54	Dips und Dressings	62
Teig	54	GETRÄNKE	62
Nudeln und Pasta	54	Kohlensäurehaltige Getränke	62
ZEREALIEN UND BROTE	54	Fruchtsaftkonzentrate und Sirupe	62
Frühstückszerealien	54-55	Fruchtsäfte	62
Brote und Brötchen	55	Warme Getränke	62
ÖLE UND FETTE	55	Biere	62
Streichfette	55	Weine	62-63
Öle	55	Apfelsaft	63
Speisefette	55	Gespritzte Weine	63
OBST UND GEMÜSE, GEMÜSEGERICHTE	55	Wermutweine	63
Obst	55-57	Liköre und Brantweine	63

LEBENSMITTELCODE-TABELLE

LEBENSMITTELBEZEICHNUNG	LEBENSMITTELCODE	LEBENSMITTELBEZEICHNUNG	LEBENSMITTELCODE
FLEISCH		Rindfleisch, Lendensteak, schwach durchgebraten gegrillt, mager und fett	622
SCHWEINEFLEISCH UND SPECK		Rindfleisch, Lendensteak, roh, mager und fett	623
Speckstreifen, Rücken, ohne Schwarte, gegrillt	620	Rindfleisch, zum Kochen, roh, mager	630
Speckstreifen, Rücken, gegrillt	619	Rindfleisch, zum Kochen, geschmort, mager und fett	629
Speckstreifen, Rücken, geräuchert, gegrillt	618	Rindfleisch, Kaiserteil, schwach durchgebraten, mager und fett	631
Speckstreifen, Bauch, gegrillt	615	Kalbfleisch, Schnitzel, in der Pfanne gebraten	666
Speckstreifen, Bauch, roh	614		
Speckstreifen, durchwachsen, gegrillt	616	GEFLÜGEL	
Schinken	612	Hähnchenbrust, paniert, gekühlt, in der Pfanne gebraten	685
Schinken, Schinkenbraten, gekocht	617	Hähnchenbrust, paniert, gekühlt, gegrillt	727
Schweinefleisch, Schweinebauch, gebraten, mager und fett	663	Hühnerfleisch, Brust, gegrillt mit Haut, nur Fleisch	680
Schweinefleisch, dick geschnittene Steaks, in der Pfanne gebraten, mager und fett	662	Hühnerfleisch, Brust, gegrillt ohne Haut, nur Fleisch	682
Schweinefleisch, Kruste, gekocht	664	Hühnerfleisch, Brust, gegrillt, Fleisch und Haut	679
Schweinefleisch, in Würfel geschnitten, Kebabs, gegrillt, mager	661	Hühnerfleisch, Brust, Streifen, kurz angeraten	683
Schweinefleisch, Filetscheiben, gegrillt, mager	665	Hühnerfleisch, dunkles Fleisch, gebraten	676
Schweinefleisch, Lendenkoteletts, gegrillt, mager und fett	659	Hühnerfleisch, Schlegel, gebraten, nur Fleisch	681
Schweinefleisch, Lendenkoteletts, gebraten, mager und fett	658	Hähnchen Kiew, tiefgefroren, im Ofen gebacken	726
Schweinefleisch, Lendenbraten, gebraten, mager	656	Hühnerfleisch, helles Fleisch, gebraten	677
Schweinefleisch, Lendensteaks, in der Pfanne gebraten, mager und fett	655	Hühnerfleisch, nur Fleisch, Durchschnitt, roh	684
Schweinehack, geschmort	654	Hühnerfleisch, Fleisch, Durchschnitt, gebraten	675
Schweinefleisch, Steaks, gegrillt, mager	660	Hähnchen-Nuggets, zum Mitnehmen	725
Schweinefleisch, Steaks, geschmort, mager	657	Hühnerfleisch, Portionen, frittiert, Fleisch und Haut	678
RINDFLEISCH UND KALBFLEISCH		Hühnerfleisch, Schenkel, geschmort, Fleisch und Haut, mit Knochen gewogen	686
Rindfleisch, Schmorsteak, geschmort, mager und fett	636	Truthahnfleisch, Brust, Filet, gegrillt, nur Fleisch	701
Rindfleisch, Bruststück, gekocht, mager und fett	635	Truthahnfleisch, dunkles Fleisch, gebraten	696
Rindfleisch, Filetsteak, in der Pfanne gebraten, mager und fett	633	Truthahnfleisch, Schlegel, gebraten, Fleisch und Haut	693
Rindfleisch, Filetsteak, gegrillt, mager und fett	632	Truthahnfleisch, Schlegel, gebraten, nur Fleisch	694
Rindfleisch, Filetsteak, roh, mager und fett	634	Truthahnfleisch, helles Fleisch, gebraten	697
Rindfleisch, aus unterem Rippenbereich, im Topf gebraten, mager und fett	639	Truthahnfleisch, Fleisch, Durchschnitt, gebraten	695
Rinderhack, extra mager, geschmort	638	Truthahnhack, geschmort	699
Rinderhack, geschmort	628	Truthahnfleisch, Streifen, kurz angebraten	698
Rindfleisch, Rumpsteak, mager und fett, in der Pfanne gebraten	627	Truthahnfleisch, Schenkel, in Würfel geschnitten, geschmort, nur Fleisch	700
Rindfleisch, Rumpsteak, nur mager, gegrillt	626		
Rindfleisch, Rumpsteak, Streifen, kurz angebraten, mager	637	FEDERWILD	
Rindfleisch, Schwanzstück, im Topf gebraten, mager	625	Ente, knusprig, nach chinesischer Art	687
Rindfleisch, Lendenbraten, gebraten, mager und fett	624	Ente, gebraten, nur Fleisch	688
Rindfleisch, Lendensteak, in der Pfanne gebraten, mager und fett	621		

LEBENSMITTELCODE-TABELLE

LEBENSMITTELBEZEICHNUNG	LEBENSMITTELCODE	LEBENSMITTELBEZEICHNUNG	LEBENSMITTELCODE
Ente, gebraten, Fleisch, Fett und Haut	689	Beefburger, gekühlt/tiefgekühlt, gegrillt	671
Gans, gebraten, Fleisch, Fett und Haut	690	Big Mac	674
Fasan, gebraten, nur Fleisch	691	Cheeseburger, zum Mitnehmen	667
Taube, gebraten, nur Fleisch	692	Chickenburger, zum Mitnehmen	673
WILDFLEISCH		Hamburger, zum Mitnehmen	670
Feldhase, geschmort, nur Fleisch	702	Quarterpounder mit Käse, zum Mitnehmen	669
Kaninchen, roh, nur Fleisch	703	Whopper Burger	668
Kaninchen, geschmort, nur Fleisch	704	PASTETEN UND BACKWAREN	
Rehfleisch, Braten	705	Rindfleischpastete, gekühlt/tiefgekühlt, im Ofen gebacken	747
LAMMFLEISCH		Hähnchenpastete, einzeln, gekühlt/tiefgekühlt, im Ofen gebacken	753
Lammfleisch, Durchschnitt, Fett entfernt, gekocht	641	Cornish Pasty, Einzelhandel	739
Lammfleisch, Nackenkoteletts vom besten Stück, gegrillt, mager und fett	642	Frankfurter Würstchen mit Brötchen	733
Lammfleisch, Brust, roh, mager	640	Schweinefleischpastete, einzeln	745
Lammfleisch, Brust, gebraten, mager	643	Würstchen im Teigmantel, Blätterteig, selbstgemacht	743
Lammfleisch, nur mager, roh, Durchschnitt	652	Würstchen im Teigmantel, Mürbeteig, selbstgemacht	732
Lammfleisch, Keule, ganz, mager und fett, gebraten, medium	650	Pastete mit Steakfleisch und Nierchen, ohne Rand, selbstgemacht	735
Lammfleisch, Lendenkoteletts, mager und fett, gegrillt	651	Steak & Kidney Pudding, selbstgemacht	734
Lammfleisch, Schulterbraten, gebraten, mager	646	Pastete mit Steakfleisch und Nierchen/Rindfleischpastete, einzeln, gekühlt/tiefgekühlt, im Ofen gebacken	744
Lammfleisch, Schulter, in Würfel geschnitten, Kebabs, gegrillt, mager und fett	647	WÜRSTE UND AUFSCHNITTE	
Lammfleisch, Schulter, ganz, gebraten, mager	644	Rindwürste, gekühlt, gegrillt	755
Lammfleisch, zum Kochen, geschmort, mager	653	Rindfleischscheiben	728
Lammfleisch, zum Kochen, geschmort, mager und fett	645	Blutwurst, frittiert	722
Lammcarré, gebraten, mager	649	Bratwurst	757
Lammcarré, gebraten, mager und fett	648	Hähnchen-Scheiben	721
INNEREIEN		Chorizo	756
Herz, Lamm, gebraten	710	Frankfurter Würstchen	751
Niere, Lamm, in der Pfanne gebraten	713	Knoblauchwurst	754
Leber, Kalb, in der Pfanne gebraten	715	Schinken, Parma	750
Leber, Huhn, in der Pfanne gebraten	714	Schinken, Premium	749
Leber, Lamm, in der Pfanne gebraten	711	Knackwurst	752
Leber, Lamm, roh	712	Leberwurst	746
Leber, Schwein, roh	708	Pastrami	720
Leber, Schwein, geschmort	707	Pepperami	731
Ochsenschwanz, geschmort	706	Schweins- und Rindwürste, gekühlt, gegrillt	761
Zunge, Rind, geschmort	709	Schweins- und Rindwürste, preisgünstig, gekühlt, gegrillt	759
FLEISCHPRODUKTE UND -GERICHTE		Schweinswürste, gekühlt, gegrillt	760
BURGER UND GRILLSTEAKS		Premium-Würste, gekühlt, in der Pfanne gebraten	758
Beefburger, gekühlt/tiefgekühlt, in der Pfanne gebraten	672	Salami	730

LEBENSMITTELCODE-TABELLE

LEBENSMITTELBEZEICHNUNG	LEBENSMITTELCODE	LEBENSMITTELBEZEICHNUNG	LEBENSMITTELCODE
Zervelatwurst, ohne Backteig, zum Mitnehmen	737	Lasagne, selbstgemacht	818
Truthahnscheiben	741	Zitronenhähnchen	788
DOSENFLEISCH, PASTETEN UND INDUSTRIELL VERARBEITETES FLEISCH		Leber und Speck, in der Pfanne gebraten	789
Beefburger, fettarm, gekühlt/tiefgekühlt, gegrillt	748	Leber und Zwiebeln, geschmort	790
Corned Beef, Konserve	716	Hackbraten, selbstgemacht	772
Haggis, gekocht	717	Moussaka	791
Frühstücksfleisch, Konserve	718	Fleischklößchen aus Schweine- und Rindfleisch in Tomatensauce	792
Fleischaufstrich	719	Schweinefleischauflauf, mit Fertigsauce aus der Dose zubereitet	809
Rinderhack in Bratensauce, Konserve	723	Würstchenaufwurf	812
Füllung für Rinderhackpastete, Konserve	724	Shepherd's Pie	786
Leberpastete	738	Spaghetti Bolognese	773
Leberpastete, in der Tube	729	Spaghetti Bolognese, gekühlt/tiefgekühlt, aufgewärmt	824
Fleischpastete, fettreduziert	740	Pastete mit Steakfleisch und Nierchen, mit Boden, Rand und Deckel, selbstgemacht	781
Rissolen, pikant	742	Toad in the Hole	783
FLEISCHGERICHTE - TRADITIONELL EUROPÄISCH		Rehfleisch in Rot- und Portweinsauce	828
Boeuf Bourguignonne	827	Wiener Schnitzel	832
Rindfleischauflauf, mit Fertigsauce aus der Dose zubereitet	831	FLEISCHGERICHTE - CURRYS, ASIEN-STIL UND ANDERE INTERNATIONALE LEBENSMITTEL	
Rindfleisch Eintopf und Knödel	778	Rindfleisch Chow mein, Einzelhandel, aufgewärmt	814
Rindfleisch Eintopf, selbstgemacht	806	Rindfleisch-Curry	777
Rind à la Stroganoff	779	Rindfleisch-Curry, fettreduziert	825
Rinderfilet Wellington	780	Enchiladas mit Rindfleisch	776
Bolognese-Sauce (mit Fleisch)	815	Rindfleisch, kurz angebraten, mit grünem Paprika	813
Cannelloni, gekühlt/tiefgekühlt, aufgewärmt	795	Hähnchen Chow mein, zum Mitnehmen	830
Pastete mit Hühnerfleisch und Pilzen, ohne Rand, selbstgemacht	775	Hähnchen-Curry, Durchschnitt, zum Mitnehmen	821
Hähnchen Chasseur	811	Hähnchen-Curry, gekühlt/tiefgekühlt, aufgewärmt, mit Reis	817
Hähnchen-Filetstreifen, gekühlt/tiefgekühlt, im Ofen gebacken	796	Hähnchen-Curry, mit Currysauce aus der Dose zubereitet	800
Chili con Carne, selbstgemacht	801	Hähnchen Korma	762
Coq au vin	802	Hähnchen Risotto	763
Corned-Beef-Haschee	767	Hähnchen Satay	816
Coronation Chicken	803	Hähnchen Tandoori, gekühlt, aufgewärmt	797
Cottage Pie, selbstgemacht	768	Hähnchen Vindaloo	766
Cottage/Shepherd's Pie, selbstgemacht	794	Hühnerfleisch, kurz angebraten, mit Pilzen und Cashewnüssen	764
Pikante Hammelnierchen	771	Hühnerfleisch, kurz angebraten, mit Paprika, in Schwarzer-Bohnen-Sauce	765
Mettbällchen in Bratensauce, gekühlt/tiefgekühlt, aufgewärmt	819	Hühnerfleisch, kurz angebraten, mit Reis und Gemüse, tiefgefroren, aufgewärmt	826
Gulasch	804	Döner Kebab in Pittabrot, mit Salat	799
Irischer Eintopf, mit magerem Lammfleisch zubereitet	805	Lamm Biryani	769
Lamm-/Rindfleisch Eintopf mit Kartoffeln, gekühlt/tiefgekühlt, aufgewärmt	820		
Lancashire-Eintopf	807		

LEBENSMITTELCODE-TABELLE

LEBENSMITTELBEZEICHNUNG	LEBENSMITTELCODE	LEBENSMITTELBEZEICHNUNG	LEBENSMITTELCODE
Lamm-Curry, mit Currysauce aus der Dose zubereitet	808	Scholle, paniert, in gemischtem Öl gebraten	535
Lamm-Koftas	770	Schnapper, in gemischtem Öl gebraten, mit Gräten und Haut gewogen	539
Lamm Rogan Josh	774	Großgefleckter Katzenhai/Hundshai, im Backteig, in gemischtem Öl gebraten, mit Gräten gewogen	548
Lamm Vindaloo	787	Rochen, gegrillt	550
Samosas mit Fleisch, zum Mitnehmen	829	Rochen, im Backteig, in gemischtem Öl gebraten	551
Schweinefleisch und Hähnchen Chow mein	793	Buntbarsch, roh	542
Schälrippchen vom Schwein in Schwarzer-Bohnen-Sauce	785	Steinbutt, gegrillt	547
Schweinefleisch, kurz angebraten, mit Gemüse	784	Steinbutt, roh	543
Shish Kebab in Pittabrot, mit Salat	798	Weißling, roh	544
Frühlingsrollen, mit Fleisch, zum Mitnehmen	823	Weißling, gedämpft	545
Hähnchen süß-sauer, zum Mitnehmen	822		
Schweinefleisch süß-sauer	810	FETTFISCHE	
Schweinefleisch süß-sauer, mit magerem Schweinefleisch zubereitet	782	Anchovis, in Öl konserviert, abgetropft	579
FISCH UND MEERESFRÜCHTE		Aal, in Gelee	584
WEISSFISCHE		Hering, gegrillt	583
Kabeljau, im Ofen gebacken	555	Räucherfisch, im Kochbeutel, gekocht	589
Kabeljau, im Backteig, in gemischtem Öl (Einzelhandel) gebraten	553	Makrele, in Salzlake konserviert, abgetropft	571
Kabeljau, pochiert	556	Makrele in Tomatensauce, Konserve	588
Kabeljau, geräuchert, pochiert	554	Makrele, gegrillt	578
Kabeljau, gedämpft	557	Makrele, geräuchert	585
Seelachs, tiefgefroren, roh	552	Pilchards in Tomatensauce, Konserve	586
Seelachs, gedämpft	546	Lachs, gegrillt	577
Schellfisch, gegrillt	567	Lachs, rosa, in Salzlake konserviert, Fleisch und Gräten, abgetropft	574
Schellfisch, im Backteig, in gemischtem Öl gebraten	566	Lachs, geräuchert	573
Schellfisch, geräuchert, pochiert	561	Lachs, gedämpft	587
Schellfisch, geräuchert, gedämpft	558	Sardinen, in Salzlake konserviert, abgetropft	572
Schellfisch, gedämpft	565	Sardinen in Tomatensauce, Konserve	569
Seehecht, gegrillt	559	Sardinen, gegrillt, mit Gräten gewogen	570
Heilbutt, gegrillt	560	Schwertfisch, gegrillt	568
Hoki, gegrillt	562	Regenbogenforelle, gegrillt	582
Rotzunge, Filetstreifen, im Ofen gebacken	549	Thunfisch, in Salzlake konserviert, abgetropft	575
Rotzunge, Filetstreifen, in gemischtem Öl gebraten	537	Thunfisch, in Öl konserviert, abgetropft	580
Rotzunge, gegrillt	564	Thunfisch, roh	581
Rotzunge, gedämpft	563	Jungfische, in Mehl, in der Pfanne gebraten	576
Seeteufel, gegrillt	538		
Meeräsche, rot, gegrillt	540	MEERESFRÜCHTE	
Scholle, Filetstreifen, im Ofen gebacken	536	Krabbe, gekocht	592
Scholle, gegrillt	541	Krabbe, in Salzlake konserviert, abgetropft	593
Scholle, im Backteig, in gemischtem Öl gebraten	534	Hummer, gekocht	591
		Muscheln, gekocht, in der Schale gewogen	599

LEBENSMITTELCODE-TABELLE

LEBENSMITTELBEZEICHNUNG	LEBENSMITTELCODE	LEBENSMITTELBEZEICHNUNG	LEBENSMITTELCODE
Garnelen, gekocht	595	Magermilch, pasteurisiert, Durchschnitt	167
Garnelen, gekocht, in der Schale gewogen	596	Vollmilch, pasteurisiert, Durchschnitt	169
Kammuscheln, gedämpft	598	JOGHURT	
Scampi, paniert, tiefgefroren, in Sonnenblumenöl gebraten	594	Frischkäse, Obst	232
Shrimps, gekocht	590	Frischkäse, einfach	233
Tintenfisch, im Backteig, in Sonnenblumenöl gebraten	597	Frischkäse, fast fettfrei, Obst	230
FISCHPRODUKTE UND -GERICHTE		Frischkäse, fast fettfrei, natur	231
Curry, Garnelen, zum Mitnehmen	605	Soja, Alternative zu Joghurt, Obst	226
Fischfrikadellen, gegrillt	610	Trinkjoghurt	235
Fischfrikadellen, Lachs, selbstgemacht	608	Joghurt nach griechischer Art, einfach	229
Fischstäbchen, Kabeljau, gegrillt	612	Joghurt, fettarm, Obst	227
Fischpaste	601	Joghurt, fettarm, einfach	228
Fisherman's Pie, Einzelhandel	602	Joghurt, fast fettfrei/Diät, Obst	225
Kedgeree	607	Joghurt, fast fettfrei/Diät, einfach	224
Makrelenpastete, geräuchert	603	Joghurt, Vollmilch, einfach	234
Rogen, Kabeljau, hart, in gemischtem Öl gebraten	611	KÄSE	
Rogen, Hering, weich, in gemischtem Öl gebraten	609	Brie	187
Lachs en croute, Einzelhandel	604	Caerphilly	206
Meeresfrüchte-Cocktail	600	Camembert	188
		Cheddar-Stil, halbfett	190
MILCHPRODUKTE		Cheddar-Käse, Durchschnitt aller Sorten	209
MILCH UND SAHNE		Cheddar-Käse, englisch	189
Buttermilch	174	Streichkäse, einfach	191
Kokosnusscreme	525	Streichkäse, fettreduziert	192
Kokosnusscreme, in Blockform	510	Chester	210
Kokosnussmilch	526	Hüttenkäse, einfach	193
Dosenmilch, entrahmt, gesüßt	173	Hüttenkäse, einfach, fettreduziert	194
Dosenmilch, Vollmilch, gesüßt	172	Rahmkäse	195
Sahne, extra dick	179	Dänischer Blauschimmelkäse	196
Fettreiche Sahne aus erhitzter Milch, frisch	182	Derby	211
Sahne, frisch, mit hohem Fettgehalt, mit Jersey-Sahne	185	Double Gloucester	208
Sahne, frisch, mit niedrigem Fettgehalt	178	Edamer	197
Sauerrahm, frisch	183	Emmentaler	221
Schlagsahne, frisch	184	Feta-Käse	205
Crème fraîche	181	Ziegenmilchkäse, weich, vollfett, weiße Rinde	186
Crème fraîche, halbfett	180	Gouda	198
Getrocknete Magermilch	171	Gruyère	220
Kondensmilch, leicht	170	Lancashire	219
Kondensmilch, Vollmilch	175	Leicester	218
Halbfettmilch, pasteurisiert, Durchschnitt	168	Mozzarella, frisch	199

LEBENSMITTELCODE-TABELLE

LEBENSMITTELBEZEICHNUNG	LEBENSMITTELCODE	LEBENSMITTELBEZEICHNUNG	LEBENSMITTELCODE
Parmesankäse, frisch	200	Grieß, roh	002
Schmelzkäsescheiben, fettreduziert	201	Tapioka, roh	001
Schmelzkäse, geräuchert	217	Weizenmehl, braun	005
Quark	216	Weizenmehl, weiß, Brotmehl	008
Ricotta	212	Weizenmehl, weiß, ohne Backpulver	006
Roquefort	215	Weizenmehl, weiß, mit Backpulver gemischt	007
Sage Derby	222	Weißer Reis, leicht zu kochen, gekocht	020
Sojakäse	213	TEIG	
Streichbarer Käse, weich, weiß, vollfett	202	Blätterteig, gebacken	124
Streichbarer Käse, weich, weiß, fettarm	203	Blätterteig, roh	126
Stilton, blau	204	Plunderteig, tiefgefroren, roh	125
Stilton, weiß	214	Mürbeteig, gebacken	122
Wensleydale	207	Vollkornteig, gebacken	123
EIER UND GERICHTE AUF EIERBASIS		NUDELN UND PASTA	
Eiweiß, getrocknet	268	Nudelauflauf	022
Eier, vom Huhn, gekocht	269	Macaroni, gekocht	027
Eier, vom Huhn, in der Pfanne gebraten, ohne Fett	266	Eiernudeln, gekocht	030
Rührei, vom Huhn, mit Milch	279	Nudeln, einfach, gekocht	029
Eier, vom Huhn, Eiweiß, roh	271	Nudeln, Reis, getrocknet	028
Volleier, vom Huhn, aus Freilandhaltung, roh	272	Pasta, frisch, mit Käse- und Gemüsefüllung, gekocht	025
Volleier, vom Huhn, roh	267	Pasta, einfach, frisch, gekocht	026
Eier, vom Huhn, Eigelb, roh	270	Ravioli in Tomatensauce, Konserve	021
Omelett, Käse	277	Spaghetti, weiß, gekocht	024
Omelett, einfach	278	Spaghetti, Vollkorn, gekocht	023
Omelett, spanisch	273	ZEREALIEN UND BROTE	
Quiche, Käse und Eier	276	FRÜHSTÜCKSZEREALIEN	
Quiche, Lorraine	275	All-Bran	088
Quiche, Pilze	274	Bran Flakes	083
BUTTER (SIEHE ABSCHNITT FETTE UND ÖLE)		Cheerios	058
EIS (SIEHE PLÄTZCHEN, KUCHEN UND PUDDINGE)		Clusters	080
MEHL, GETREIDE, TEIG UND PASTA MEHL UND GETREIDE		Coco Pops	084
MEHL UND GETREIDE		Cornflakes	086
Perlgraupen, gekocht	010	Crunchy Nut Cornflakes	087
Naturreis, gekocht	019	Frosties	082
Speisestärke	003	Fruit 'n Fibre	076
Hirsemehl	011	Grape Nuts	074
Hafermehl, roh	012	Müsli, Schweizer Art	072
Reismehl	009	Müsli, mit extra Früchten	078
Roggenmehl, ganz	004	Müsli, ohne Zuckerzusatz	071

LEBENSMITTELCODE-TABELLE

LEBENSMITTELBEZEICHNUNG	LEBENSMITTELCODE	LEBENSMITTELBEZEICHNUNG	LEBENSMITTELCODE
Multi-Grain Start	059	Weißbrot, Baguette	038
Nutri-Grain	069	Weißbrot, „mit zusätzlichen Ballaststoffen“	037
Oat Bran Flakes, mit Rosinen	085	Brötchen aus weißem Mehl, knusprig	056
Haferbrei, mit Milch und Wasser zubereitet	070	Brötchen aus weißem Mehl, weich	055
Haferbrei, mit Wasser zubereitet	068	Vollkornbrot, Durchschnitt	042
Haferbrei, mit Vollmilch zubereitet	073	Vollkornbrötchen	054
Puffed Wheat	079	ÖLE UND FETTE	
Raisin Splitz	081	STREICHFETTE	
Ready Brek	075	Butter	838
Rice Krispies	064	Butter, streichbar	837
Ricicles	060	Streichfett (20-25% Fett), nicht mehrfach ungesättigt	833
Shredded Wheat	061	Streichfett (35-40% Fett), mehrfach ungesättigt	839
Shreddies	062	Streichfett (40% Fett), nicht mehrfach ungesättigt	834
Special K	063	Streichfett (60% Fett), mehrfach ungesättigt	840
Sugar Puffs	065	Streichfett (60% Fett), mit Olivenöl	843
Sultana Bran	066	Streichfett (70% Fett), mehrfach ungesättigt	835
Weetabix	067	Margarine, hart, nur Pflanzenfette	836
Weetos	077	Margarine, weich, nicht mehrfach ungesättigt	842
BROT UND BRÖTCHEN		Margarine, weich, mehrfach ungesättigt	841
Bagels, einfach	137	ÖLE	
Paniermehl, fabrikmäßig hergestellt	046	Maisöl	847
Mischbrot, Durchschnitt	052	Olivenöl	849
Brötchen aus braunem Mehl, weich	057	Erdnussöl	850
Chapatis, mit Fett zubereitet	051	Rapsöl	848
Ciabatta	043	Sesamöl	846
Teekuchen, getoastet	138	Sonnenblumenöl	844
Knoblauchbrot, vorgepackt, tiefgefroren	049	Pflanzenöl, gemischt, Durchschnitt	845
Grahambrot	050	SPEISEFETTE	
Grahambrotchen	053	Ghee, Butter	854
Muffins, Kleie	129	Ghee, pflanzlich	851
Muffins, nach englischer Art, weiß	141	Schmalz	853
Naan-Brot	045	Talg, gerieben	855
Pappadums, zum Mitnehmen	044	Talg, pflanzlich	852
Pittabrot, weiß	040	OBST UND GEMÜSE, GEMÜSEGERICHTE	
Roggenbrot	047	OBST	
Tortillas, mit Weizenmehl hergestellt	041	Kochäpfel, ohne Zucker gebacken, nur Fruchtfleisch	470
Weißbrot, Durchschnitt	048	Kochäpfel, roh, geschält	471
Weißbrot, Bauern- oder Kastenbrot, frisch gebacken	039	Speiseäpfel, Durchschnitt, roh	469

LEBENSMITTELCODE-TABELLE

LEBENSMITTELBEZEICHNUNG	LEBENSMITTELCODE	LEBENSMITTELBEZEICHNUNG	LEBENSMITTELCODE
Speiseäpfel, Cox's Pippin, roh	475	Kiwi	435
Speiseäpfel, Granny Smith, roh	474	Zitronen, geschält	485
Speiseäpfel, rot, Dessert, roh	472	Limonen, geschält	484
Aprikosen, Konserve, in Saft	436	Loganbeeren, roh	483
Aprikosen, Konserve, in Sirup	431	Japanische Mispeln, roh	482
Aprikosen, getrocknet	473	Litschis, roh	477
Aprikosen, roh	480	Mandarinen, Konserve, in Sirup	423
Avocado, Fuerte	461	Mangos, reif, Konserve, in Sirup	422
Avocado, Hass	460	Melone, Canteloupe	439
Bananenchips	459	Melone, Galia	419
Bananen	462	Honigmelone	420
Brombeeren, roh	458	Wassermelone	434
Brombeeren, ohne Zucker gedünstet	457	Maulbeeren, roh	421
Schwarze Johannisbeeren, Konserve, in Saft	468	Nektarinen	424
Schwarze Johannisbeeren, Konserve, in Sirup	467	Orangen	433
Kirschen, Konserve, in Sirup	464	Papaya, roh	427
Belegkirschen	463	Pfirsiche, Konserve, in Saft	426
Kirschen, roh	466	Pfirsiche, Konserve, in Sirup	425
Kirschen, ohne Zucker gedünstet, mit Steinen gewogen	465	Pfirsiche, roh	432
Kirschpasteten-Füllung	481	Birnen, Durchschnitt, roh	428
Kranbeeren	491	Birnen, Durchschnitt, ohne Zucker gedünstet	411
Korinthen	490	Birnen, Williams Christ, roh	410
Zwetschgen, roh	489	Physalis	417
Zwetschgen, ohne Zucker gedünstet	488	Ananas, Konserve, in Saft	415
Datteln, getrocknet	486	Ananas, roh	416
Datteln, roh	487	Pflaumen, Durchschnitt, ohne Zucker gedünstet	441
Holunderbeeren	500	Pflaumen, Victoria, roh	412
Feigen, getrocknet	497	Pflaumen, Victoria, ohne Zucker gedünstet	414
Feigen, roh	498	Pflaumen, gelb, roh	418
Feigen, verzehrfertig	499	Granatapfel	413
Fruchtcocktail, Konserve, in Saft	496	Dörrpflaumen	449
Fruchtcocktail, Konserve, in Sirup	495	Dörrpflaumen, Konserve, in Sirup	446
Obstpasteten-Füllung	494	Dörrpflaumen, verzehrfertig	450
Stachelbeeren, Dessert, Konserve, in Sirup	493	Dörrpflaumen, ohne Zucker gedünstet	448
Stachelbeeren, Dessert, roh	492	Quitten	445
Grapefruit, roh	440	Rosinen	444
Trauben, Durchschnitt	479	Rambutan	443
Rundpflaumen, roh	478	Himbeeren, tiefgefroren	447
Rundpflaumen, ohne Zucker gedünstet	476	Himbeeren, roh	442
		Rote Johannisbeeren, roh	456

LEBENSMITTELCODE-TABELLE

LEBENSMITTELBEZEICHNUNG	LEBENSMITTELCODE	LEBENSMITTELBEZEICHNUNG	LEBENSMITTELCODE
Rhabarber, Konserve, in Sirup	454	Gewürzgurke, roh	382
Rhabarber, mit Zucker gedünstet	455	Grüne Bohnen/Brechbohnen, in ungesalzenem Wasser gekocht	315
Satsumas	453	Grüne Bohnen/Brechbohnen, tiefgefroren, in ungesalzenem Wasser gekocht	299
Erdbeeren, Konserve, in Sirup	451	Lauch, in ungesalzenem Wasser gekocht	354
Erdbeeren, roh	452	Lauch, roh	363
Tangerinen	438	Kopfsalat, Durchschnitt, roh	355
Weißer Johannisbeeren, roh	437	Zuckerschoten, roh	325
GEMÜSE		Zuckerschoten, in gemischtem Öl kurz angebraten	323
Alfalfa-Sprossen, roh	336	Markkürbis, in ungesalzenem Wasser gekocht	392
Gemüse-Artischocke, in ungesalzenem Wasser gekocht	333	Markkürbis, roh	391
Jerusalem-Artischocke, in ungesalzenem Wasser gekocht	334	Gemischtes Gemüse, tiefgefroren, in Salzwasser gekocht	393
Spargeln, gekocht, im servierten Zustand gewogen	366	Pilze, gewöhnlich, in Butter gebraten	371
Spargeln, Konserve, aufgewärmt, abgetropft	335	Pilze, gewöhnlich, roh	394
Aubergine, roh	330	Oliven, in Salzlake	430
Bambussprossen, Konserve, abgetropft	332	Oliven, in Salzlake, mit Kernen gewogen	429
Mungbohnenkeime, Konserve, abgetropft	309	Zwiebel, roh	390
Mungbohnenkeime, roh	303	Pastinake, in ungesalzenem Wasser gekocht	356
Rote Beete, eingelegt, abgetropft	328	Erbspüree, Konserve, aufgewärmt	322
Rote Beete, roh	327	Erbsen, tiefgefroren, in ungesalzenem Wasser gekocht	326
Brokkoli, grün, in ungesalzenem Wasser gekocht	329	Gemüsepaprika, grün, roh	383
Rosenkohl, in ungesalzenem Wasser gekocht	331	Gemüsepaprika, rot, roh	344
Rosenkohl, tiefgefroren, in ungesalzenem Wasser gekocht	373	Kochbanane, in ungesalzenem Wasser gekocht	345
Kohl, roh, Durchschnitt	365	Kürbis, in Salzwasser gekocht	347
Wirsingkohl, roh	384	Kürbis, roh	346
Karottensaft	385	Rettich, rot, roh	348
Karotten, jung, in ungesalzenem Wasser gekocht	352	Schalotten, roh	349
Karotten, jung, roh	370	Spinat, in ungesalzenem Wasser gekocht	359
Blumenkohl, in ungesalzenem Wasser gekocht	388	Spinat, roh	358
Blumenkohl, roh	387	Frühkohl, in ungesalzenem Wasser gekocht	350
Knollensellerie, roh	389	Frühlingszwiebeln, Knollen und Spitzen, roh	342
Sellerie, roh	353	Butternusskürbis, im Ofen gebacken	338
Mangold, in ungesalzenem Wasser gekocht	379	Zuckererbsen, in Salzwasser gekocht	321
Chicorée, roh	386	Kohlrübe, in ungesalzenem Wasser gekocht	340
Zucchini, in ungesalzenem Wasser gekocht	376	Kohlrübe, roh	339
Zucchini, roh	375	Süßkartoffel, im Ofen gebacken	341
Gurke, roh	377	Süßkartoffel, in Salzwasser gekocht	362
Grünkohl, roh	378	Mais, Kerne, Konserve, aufgewärmt, abgetropft	360
Knollenfenchel, roh	380		
Knoblauch, roh	381		

LEBENSMITTELCODE-TABELLE

LEBENSMITTELBEZEICHNUNG	LEBENSMITTELCODE	LEBENSMITTELBEZEICHNUNG	LEBENSMITTELCODE
Mais, Kerne, roh	337	Gemüseburger-Mischung, mit Wasser und Eiern zubereitet	403
Mais, Kolben, ganz, in ungesalzenem Wasser gekocht	343	Gemüse- und Käse-Grillburger, paniert, im Ofen gebacken/gegrillt	401
Tomaten, Konserve, ganzer Inhalt	361	BOHNEN UND HÜLSENFRÜCHTE, NÜSSE UND SAMEN	
Kirschtomaten, roh	374	BOHNEN, HÜLSENFRÜCHTE UND LINSEN	
Tomaten, gegrillt	364	Adukibohnen, getrocknet, in ungesalzenem Wasser gekocht	313
Tomaten, sonnengetrocknet	372	Weißer Bohnen in Tomatensauce, Konserve	312
Rübe, in ungesalzenem Wasser gekocht	367	Weißer Bohnen in Tomatensauce, Konserve, mit wenig Zucker und Salz	311
Wasserkastanien, Konserve, abgetropft	368	Augenbohnen, getrocknet, in ungesalzenem Wasser gekocht	310
Brunnenkresse, roh	351	Dicke Bohnen, Konserve, aufgewärmt, abgetropft	319
Jamswurzeln, im Ofen gebacken	369	Dicke Bohnen, tiefgefroren, in ungesalzenem Wasser gekocht	302
KARTOFFELN UND KARTOFFELPRODUKTE			
Pommes frites, Einzelhandel	287	Mondbohnen, Konserve, aufgewärmt, abgetropft	308
Ofen-Pommes-frites, im Ofen gebacken	288	Mondbohnen, getrocknet, roh	318
Pommes frites, Einzelhandel, in Pflanzenöl frittiert	286	Kichererbsenmehl	317
Pommes frites, normale Form, tiefgefroren, in gemischtem Öl frittiert	289	Kichererbsen, Konserve, aufgewärmt, abgetropft	316
Instant-Kartoffelpulver, mit Half fettmilch zubereitet	290	Kichererbsen, ganz, getrocknet, in ungesalzenem Wasser gekocht	300
Frühkartoffeln, in ungesalzenem Wasser gekocht	281	Chilibohnen, Konserve, aufgewärmt	320
Winterkartoffeln, im Ofen gebacken, Fleisch und Haut	283	Gartenbohnen, getrocknet, in ungesalzenem Wasser gekocht	314
Winterkartoffeln, püriert, mit Butter	282	Linsen, grün und braun, ganz, getrocknet, in Salzwasser gekocht	296
Winterkartoffeln, in gemischtem Öl geröstet	285	Linsen, grün und braun, ganz, getrocknet, roh	297
Winterkartoffeln, in Schmalz geröstet	284	Linsen, rot, halbiert, getrocknet, in ungesalzenem Wasser gekocht	298
Kartoffelkroketten, in gemischtem Öl frittiert	291	Linsen, rot, halbiert, getrocknet, roh	295
Kartoffelwaffeln, tiefgefroren, gekocht	280	Pintobohnen, getrocknet, in ungesalzenem Wasser gekocht	292
GEMÜSEGERICHTE			
Bhaji, Kartoffeln und Zwiebeln	404	Pintobohnen, zweimal gebratene Bohnen	293
Blumenkohlaufauf, mit Magermilch zubereitet	399	Gekochte Erbsen, Konserve, aufgewärmt, abgetropft	324
Chili, Bohnen und Linsen	398	Rote Kidneybohnen, Konserve, aufgewärmt, abgetropft	305
Chili, Quorn	400	Rote Kidneybohnen, getrocknet, in ungesalzenem Wasser gekocht	294
Moussaka, Gemüse	395	Stangenbohnen, in ungesalzenem Wasser gekocht	307
Nussbratlinge, Einzelhandel, in Sonnenblumenöl gebraten	406	Sojabohnen, getrocknet, in ungesalzenem Wasser gekocht	306
Nussbratlinge, Einzelhandel, in Pflanzenöl gebraten	409	Tofu, Sojabohnen, gedünstet	301
Nussbraten	402	Tofu, Sojabohnen, gedünstet, in der Pfanne gebraten	304
Quorn, Stücke, im gekauften Zustand	357	NÜSSE UND SAMEN	
Reis und Augenbohnen	397	Mandeln	508
Kartoffelsalat, mit Mayonnaise, Einzelhandel	407	Mandeln, geröstet	518
Kartoffelsalat, mit kalorienarmem Dressing, Einzelhandel	408	Paranüsse	509
Samosas, Gemüse, Einzelhandel	405		

LEBENSMITTELCODE-TABELLE

LEBENSMITTELBEZEICHNUNG	LEBENSMITTELCODE	LEBENSMITTELBEZEICHNUNG	LEBENSMITTELCODE
Cashewnüsse, einfache	520	Käse-Zwiebel-Taschen, Gebäck	164
Cashewnüsse, geröstet und gesalzen	521	Couscous	166
Kastanien	522	Pfannkuchen, pikant, mit Vollmilch zubereitet	158
Kastanien, getrocknet	524	Pfannkuchen, pikant, Vollkorn, mit Vollmilch zubereitet	157
Kokosraspeln	511	Risotto, einfach	159
Haselnüsse	512	Spaghetti in Tomatensauce, Konserve	165
Macadamianüsse, gesalzen	531	Yorkshire Pudding, mit Magermilch zubereitet	162
Gemischte Nüsse und Rosinen	519	Yorkshire Pudding, mit Vollmilch zubereitet	161
Erdnussbutter, fein	514	SANDWICHES	
Erdnussbutter, grob	533	Sandwich, Speck, Kopfsalat und Tomaten, Weißbrot	017
Erdnüsse und Rosinen	515	Sandwich, Cheddar-Käse und eingelegetes Gemüse, Weißbrot	016
Erdnüsse, ohne Öl geröstet	516	Sandwich, Hähnchensalat, Weißbrot	018
Erdnüsse, einfach	507	Sandwich, klein geschnittene Eier mit Mayonnaise, Weißbrot	014
Pekannüsse	532	Sandwich, Schinkensalat, Weißbrot	013
Pinienkerne	527	Sandwich, Thunfisch mit Mayonnaise, Weißbrot	015
Pistazien, geröstet und gesalzen	530	PIZZA	
Kürbiskerne	529	Pizzaboden, roh	036
Quinoa	528	Pizza, Käse und Tomaten, dicker Boden	033
Sesamsamen	523	Pizza, Käse und Tomaten, dünner Boden	032
Sonnenblumenkerne	513	Pizza, Schinken und Ananas, gekühlt	034
Walnüsse	517	Pizza, mit Fleischbelag	035
SUPPEN, KLEINE PIKANTE GERICHTE, SANDWICHES UND PIZZA			
SUPPEN			
Hühnercremesuppe, Konserve, kondensiert	961	Pizza, vegetarisch	031
Kraftbrühe	960	CHIPS, SCHOKOLADE UND SÜSSIGKEITEN	
Französische Zwiebelsuppe	951	SALZGEBÄCK UND CHIPS	
Linsensuppe, Konserve	959	Bombay-Mischung	941
Minestrone	954	Oliven, in Salzlake	430
Pilzcremesuppe, Konserve	955	Oliven, in Salzlake, mit Kernen gewogen	429
Ochsenschwanzsuppe, Konserve	958	Popcorn, einfach	945
Erbsen-Schinkensuppe	953	Knusprig frittierte Schweineschwarten	946
Kartoffel-Lauchsuppe	952	Kartoffelchips	944
Tomatencremesuppe, Konserve	962	Kartoffelchips, fettarm	947
Gemüsesuppe, Konserve	957	Kartoffelchips, dick, geriffelt	949
Wholesoup, Konserve	956	Kartoffelringe	943
KLEINE PIKANTE GERICHTE			
Weißer Bohnen in Tomatensauce, Konserve	312	Krabbencracker, zum Mitnehmen	163
Weißer Bohnen in Tomatensauce, Konserve, mit wenig Zucker und Salz	311	Bretzeln	950
		Produkte aus gepufften Kartoffeln	948

LEBENSMITTELCODE-TABELLE

LEBENSMITTELBEZEICHNUNG	LEBENSMITTELCODE	LEBENSMITTELBEZEICHNUNG	LEBENSMITTELCODE
Sauce süß-sauer, zum Mitnehmen	982	Fruchtsaftgetränk, trinkfertig	872
Remoulade	981	Getränk mit hohem Fruchtgehalt, konzentriert	870
Tomatenketchup	983	Getränkezusatz mit Limonensaft, konzentriert, fertig zubereitet	871
Tomatenpüree	999		
Weißer Sauce, Saucenpäckchen, mit Half fettmilch zubereitet	968	FRUCHTSÄFTE	
Worcestershire Sauce	980	Apfelsaft, ungesüßt	882
Hefeextrakt	993	Kranbeersaft	877
EINGELEGTES GEMÜSE UND CHUTNEYS		Grapefruitsaft-Konzentrat, ungesüßt	502
Chutney, Mango, süß	991	Grapefruitsaft, ungesüßt	880
Chutney, gemischte Früchte	990	Zitronensaft, frisch	879
Piccalilli	979	Zitronensaft, frisch, als ganze Frucht gewogen	504
Eingelegte Limonen, ölig	989	Limonensaft, frisch	503
Eingelegtes, süß	969	Orangensaft, frisch gepresst	506
DIPS UND DRESSINGS		Orangensaft, frisch gepresst, als ganze Frucht gewogen	501
Dressing, Blauschimmelkäse	977	Orangensaft, ungesüßt	878
Dressing, „fettfrei“	976	Ananassaft, ungesüßt	876
Dressing, französische Art	973	Pflaumensaft	505
Dressing, französische Art, „fettfrei“	974	Tomatensaft	881
Dressing, Thousand Island	975	WARMER GETRÄNKE	
Mayonnaise, kalorienarm, Einzelhandel	971	Kaffee, löslich, mit Wasser zubereitet	861
Mayonnaise, Einzelhandel	972	Kaffee, löslich, mit Wasser und Half fettmilch zubereitet	862
Raita	963	Kakaopulver, mit Magermilch zubereitet	176
Salatcreme	970	Kakaopulver, mit Vollmilch zubereitet	177
Taramasalata	606	Trinkschokoladenpulver, mit Magermilch zubereitet	856
Tsatsiki	223	Trinkschokoladenpulver, mit Vollmilch zubereitet	857
GETRÄNKE		Lösliches Malzgetränkpulver	858
KOHLensäUREHALTIGE GETRÄNKE		Tee, Kräuter, Aufguss	859
Cola	868	Tee, Aufguss, Durchschnitt, mit Half fettmilch	860
Cola, Diät	865	BIERE	
Fruchtsaftgetränk, kohlenensäurehaltig, trinkfertig	869	Bitterbier, Durchschnitt	883
Ingwerlimonade, trocken	863	Dunkles Bier, in Flasche abgefüllt	887
Limonade	867	Helles Bier	888
Sodawasser, Club	864	Helles Bier, alkoholfrei	886
Tonic Water	866	Radler	885
FRUCHTSAFTKONZENTRATE UND SIRUPE		Stout, Guinness	884
Fruchtgetränk, kalorienarm, konzentriert, fertig zubereitet	875	WEINE	
Fruchtgetränk/-konzentrat, konzentriert, fertig zubereitet	874	Champagner	896
Fruchtsaftgetränk, kalorienarm, trinkfertig	873	Rotwein	897

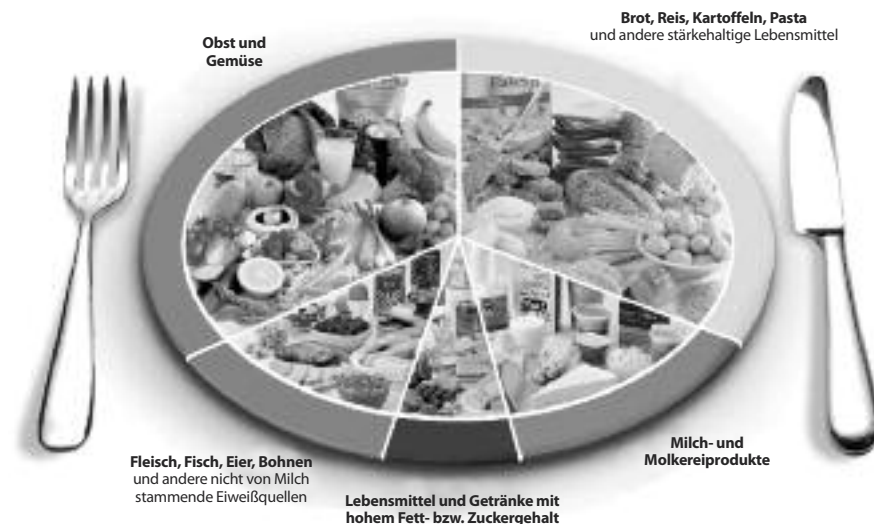
LEBENSMITTELCODE-TABELLE

LEBENSMITTELBEZEICHNUNG	LEBENSMITTELCODE	LEBENSMITTELBEZEICHNUNG	LEBENSMITTELCODE
Roséwein, halbtrocken	895	Sherry, halbtrocken	898
Weißwein, trocken	894		
Weißwein, halbtrocken	892	WERMUTWEINE	
Sekt	893	Wermut, trocken	901
APFELWEIN		Wermut, süß	900
Apfelwein, trocken	889		
Apfelwein, mit niedrigem Alkoholgehalt	890	LIKÖRE UND BRANNTWEINE	
Apfelwein, süß	891	Sahneliköre	903
GESPRITETE WEINE		Liköre, hochprozentig	902
Portwein	899	Branntweine, 40% Alkohol	904

GESUNDE ERNÄHRUNG

Der „Eatwell“-Teller

Mit dem „Eatwell“-Teller können Sie die richtige Balance finden. Er veranschaulicht Ihnen, auf welche Mengen Sie bezüglich der einzelnen Lebensmittelgruppen achten sollten.



GARANTIE

Dieses Produkt ist lediglich für den privaten Gebrauch vorgesehen. Salter wird dieses Produkt bzw. einzelne Teile dieses Produkts (außer Batterien) für eine Zeitdauer von 15 Jahren ab Kaufdatum kostenlos reparieren oder ersetzen, wenn sich Defekte auf Material- oder Fabrikationsfehler zurückführen lassen. Diese Garantie deckt Arbeitsteile, die sich auf die Funktion der Waage auswirken. Ausgeschlossen von dieser Garantie sind kosmetische Makel, die sich auf übliche Abnutzung zurückführen lassen, sowie durch Missgeschicke oder Missbrauch verursachte Beschädigungen. Beim Öffnen oder Zerlegen der Waage oder einzelner Komponenten erlischt die Garantie. Garantieansprüche sind nur mit Kaufbeleg möglich.

Die Waage in dem Fall bitte an Salter (oder außerhalb Großbritanniens an einen Salter Fachhändler in Ihrer Nähe) schicken (Fracht bezahlt). Die Waage muss so verpackt werden, dass sie während des Transports nicht beschädigt werden kann. Ihre gesetzlichen Rechte werden durch diese Garantie nicht eingeschränkt. HoMedics Frankfurter Weg 6 33106 Paderborn Germany +49 69 5170 9480.



Diese Kennzeichnung weist darauf hin, dass dieses Produkt innerhalb der EU nicht mit anderem Hausmüll entsorgt werden soll. Damit durch unkontrollierte Abfallentsorgung verursachte mögliche Umwelt- oder Gesundheitsschäden verhindert werden können, entsorgen Sie dieses Produkt bitte ordnungsgemäß und fördern Sie damit eine nachhaltige Wiederverwendung der Rohstoffe. Verwenden Sie zur Rückgabe Ihres benutzten Geräts bitte für die Entsorgung eingerichtete Rückgabe- und Sammelsysteme oder wenden Sie sich an den Händler, bei dem Sie das Produkt kauften. Auf diese Weise kann ein sicheres und umweltfreundliches Recycling gewährleistet werden. (WEEE-Erklärung)

SALTER

Balanza de Nutrición

La Balanza de Nutrición de Salter está diseñada para la medición precisa de ingredientes o raciones y para controlar los principales valores nutritivos de los alimentos. (Grasa, sal, colesterol, hidratos de carbono, fibra, proteína y calorías)

Esta balanza tiene una base de datos completa con información nutritiva sobre 999 alimentos e ingredientes incluidos en el McCance & Widdowson's Composition of Food Integrated Dataset (COFIDS), Agencia de Seguridad Alimentaria del Reino Unido.

Tiene una memoria integrada con una capacidad para almacenar 99 entradas y que indica el total acumulado de calorías/grasa/sal, etc. de todos los alimentos. Esto le permite al usuario hacer un seguimiento de los valores nutritivos y el contenido calórico a lo largo del día.

Con todas estas funciones esta balanza es ideal para usar a diario y para el control alimenticio.

ADVERTENCIA/DESCARGO DE RESPONSABILIDAD:

1. La información que proporciona este producto no se debe utilizar para determinar el tipo o la dosis de medicamentos.
2. Consulte al médico o al profesional sanitario antes de ponerse a dieta o comenzar un nuevo régimen de ejercicio.
3. La información que proporciona este producto siempre se debería utilizar en conjunción con las recomendaciones alimenticias de un profesional.

BALANZA DE NUTRICIÓN – INSTRUCCIONES DE USO

PILAS

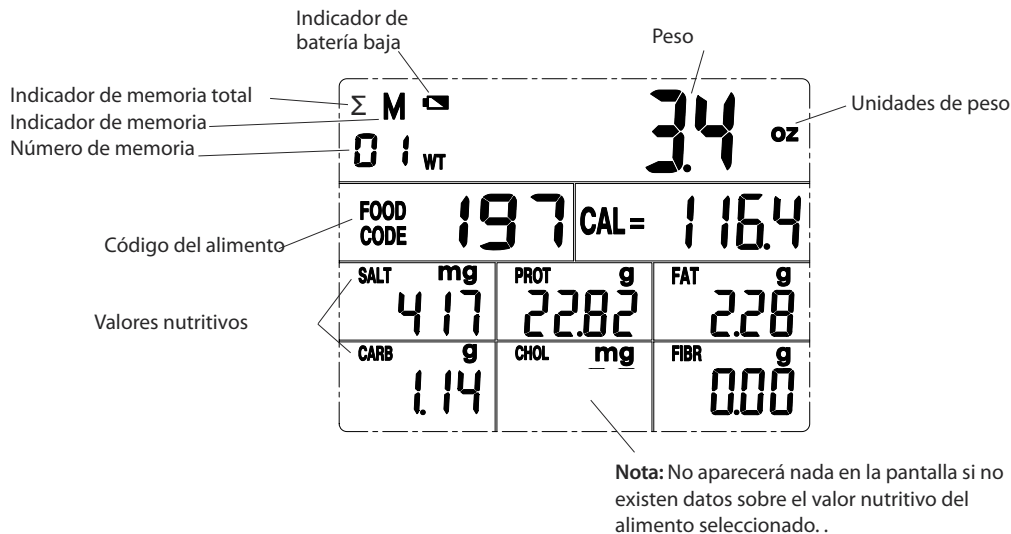
3 AAA

PARA INSERTAR LAS BATERÍAS:

Inserte las 3 pilas AAA en el compartimento de las pilas. Compruebe que las terminales +/- están en la posición correcta.

LA PANTALLA:

El diagrama que se encuentra abajo explica las diferentes funciones de la pantalla



PARA ENCENDER

Presione y suelte el botón ON/OFF

PARA APAGAR:

Presione y suelte el botón ON/OFF

NOTA: La balanza se apagará automáticamente si aparece 0.0 ó la misma lectura de peso en la pantalla durante aproximadamente 3 minutos.

Consejo: La batería durará más si utiliza el botón ON/OFF para apagar la balanza después del uso.

PARA CONVERTIR UNIDADES DE PESO

En esta balanza aparecen valores imperiales (oz [onzas] & lb [libras]:oz), métricos (kg & g) y valores Aquatronic® para líquidos (fl. Oz [onzas líquidas] & ml). Cuando este en el modo de medir, presione y suelte UNIT para convertir g/oz/lb:oz/ml/fl.oz en cualquier momento.

NOTA: La función Aquatronic® para medir líquidos es adecuada para todos los líquidos a base de agua como vino, leche, caldo, nata, etc. Tenga en cuenta que los aceites tienen una gravedad específica inferior y por lo tanto la lectura del volumen será aproximadamente un 10%+. Al pesar aceites en esta balanza, deberá ajustarla debidamente.

PARA PESAR:

- 1) Presione y suelte el botón ON/OFF para encender la balanza
- 2) Espere hasta que en la pantalla aparezca 0.0
- 3) Coloque el alimento para pesar encima de la plataforma
- 4) Aparecerá el peso

PARA AÑADIR & PESAR:

Para pesar diversos ingredientes diferentes, pulse ZERO para ajustar de nuevo la pantalla entre cada ingrediente.

NOTA: Cuando se retiren los alimentos de la balanza aparecerá un número negativo en la balanza. Para volver a cero para medir de nuevo, pulse ZERO.

PARA VISUALIZAR LAS LECTURAS DEL VALOR NUTRITIVO:

- 1) Presione y suelte el botón ON/OFF para encender la balanza
- 2) Coloque el alimento para pesar encima de la plataforma
- 3) Presione y suelte el botón CLR para borrar el código del alimento – Aparecerá el código del alimento 000.
- 4) Consulte la tabla en este manual para identificar el código de 3 dígitos del alimento pesado (pe. 921 para miel).
- 5) Introduzca el código digital utilizando los botones numéricos (0 – 9)
- 6) Al introducir el tercer dígito, los valores relativos a calorías, sal, proteína, grasa, hidratos de carbono, colesterol y fibra de ese alimento aparecerán en la pantalla.

PARA GUARDAR ESOS VALORES NUTRITIVOS EN LA MEMORIA:

- 1) Siga los pasos 1 – 6 del apartado 'Para Visualizar las Lecturas del Valor Nutritivo'.
- 2) Presione el botón M+ para guardar el alimento en la memoria de la balanza.
- 3) M01 aparecerá arriba y en la parte izquierda de la pantalla e indicará que este conjunto de valores se ha guardado en la memoria. Para guardar más alimentos en la memoria, repita los pasos anteriores.

NOTA: Los alimentos se guardarán en la memoria permanentemente incluso cuando se apague la balanza, salvo cuando se le quitan las pilas.

NOTA: El máximo número de alimentos que se pueden guardar en la memoria es 99.

Cuando el número de alimentos en la memoria alcance 99, parpadeará el número "99" en la pantalla – será necesario borrar la memoria siguiendo las instrucciones en el apartado "Para Borrar la Memoria".

PARA ABRIR LA MEMORIA:

- 1) Presione el botón MR para ver los valores totales de todos los alimentos guardados en la memoria.
- 2) Σ aparecerá al lado del indicador de memoria para indicar que la memoria total aparece en pantalla.
- 3) El valor total de calorías, sal, proteína, grasa, hidratos de carbono, colesterol y fibra para los alimentos guardados en la memoria aparecerá en la pantalla.

NOTA: No aparecerá el peso total de los alimentos guardados en la memoria.

PARA BORRAR LA MEMORIA:

- 1) Presione el botón MR.
- 2) Presione el botón MC.
- 3) La memoria estará vacía cuando el indicador de memoria y el número de memoria ya no aparezcan en pantalla.

NOTA: Solo se pueden guardar hasta 99 alimentos en la memoria de la balanza. Si se guardan más de 99 alimentos, el número "99" parpadeará en la pantalla. Presione MC para borrar la memoria.

TECLAS DE FUNCIÓN:

ON/OFF	Para encender/apagar la balanza
ZERO	Ajustar el peso a cero
M+	Guardar los valores nutritivos en la memoria (hasta un máximo de 99 valores)
MR	Abrir los valores nutritivos guardados en la memoria
CLR	Borrar el código del alimento
MC	Borrar la memoria
UNIT	Convertir g/oz/lb:oz/ml/fl.oz

TECLAS DE NUTRICIÓN:

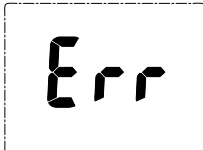
cal	Contenido calórico (cal)	carb	Contenido de hidratos de carbono (g)
salt	Contenido de sal (mg)	chol	Contenido de colesterol (mg)
prot	Contenido de proteína (g)	fibr	Contenido de fibra (g)
fat	Contenido de grasa (g)		

INDICADORES DE ADVERTENCIA

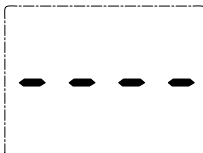
Cambio de pila



Sobrecarga de peso



El valor nutritivo sobrepasa el límite de la pantalla



RECOMENDACIONES PARA EL CUIDADO/MANTENIMIENTO:

Limpie la balanza con un paño ligeramente húmedo.

NO sumerja la balanza en agua ni use productos de limpieza químicos o abrasivos.

TABLA DE CÓDIGOS DE ALIMENTOS – ÍNDICE

NOMBRE DEL ALIMENTO	PÁGINA	NOMBRE DEL ALIMENTO	PÁGINA
CARNE	70	Verdura	78-79
Cerdo y tocino	70	Patatas y productos a base de patata	79
Ternera	70	Platos de verdura	79
Aves de corral	70	Habas, y Legumbres, Frutos Secos y Semillas	79
Aves de caza	70-71	Habas, legumbres y lentejas	79
Caza	71	Frutos secos y semillas	79-80
Cordero	71	SOPAS, PRODUCTOS SALADOS, SANDWICHES Y PIZZA	80
Despojos	71	Sopas	80
PRODUCTOS CÁRNICOS Y PLATOS DE CARNE	71	Productos salados	80
Hamburguesas y filetes	71	Sándwiches	80
Empanadas	71	Pizza	80
Salchichas y embutidos	71-72	PATATAS FRITAS, CHOCOLATE Y CAMELOS	80
Carne en lata, paté y carne procesada	72	Tentempiés y patatas fritas	80-81
Platos de carne – tradicionales europeos	72	Chocolate	81
Platos de carne - curry, platos asiáticos y otras comidas extranjeras	72-73	Otros caramelos/golosinas	81
PESCADO Y MARSICO	73	PRODUCTOS A BASE DE AZÚCAR Y MERMELADAS	81
Pescado blanco	73	GALLETAS, PASTELES Y POSTRES	81
Pescado graso	73	Helado	81
Marisco	73-74	Postres fríos y calientes	81
Productos y platos de pescado	74	Galletas	81-82
PRODUCTOS LÁCTEOS	74	Pasteles	82
Leche y nata	74	Bollería	82
Yogur	74	Postres	82
Queso	74-75	CONDIMENTOS Y SALSAS	82
Huevos y platos a base de huevo	75	Condimentos y salsas	82-83
HARINA, GRANOS, HOJALDRE Y PASTA	75	Condimentos a base de encurtidos en una salsa y chutneys	83
Harina y granos	75	Salsas y aliños	83
Hojaldre	75	BEBIDAS	83
Tallarines y pasta	75	Bebidas carbonatadas	83
CEREALES Y PAN	75	Refrescos a base de extractos	83
Cereales de desayuno	75-76	Zumos de fruta	83
Pan y bollos	76	Bebidas calientes	83
ACEITE Y MANTECA	76	Cervezas	83
Manteca para untar	76	Vino	83-84
Aceite	76	Sidra	84
Aceite para cocinar	76	Vino fortificado	84
FRUTA Y VERDURA, PLATOS VEGETARIANOS	76	Vermouth	84
Fruta	76-77	Licores y alcohol	84

TABLA DE CÓDIGOS DE ALIMENTOS

NOMBRE DEL ALIMENTO	CÓDIGO DEL ALIMENTO	NOMBRE DEL ALIMENTO	CÓDIGO DEL ALIMENTO
CARNE			
CERDO Y TOCINO			
Tocino de lomo sin grasa a la plancha	620	Solomillo de ternera a la plancha, a punto-poco hecho, magro y graso	622
Tocino de lomo a la plancha	619	Solomillo de ternera crudo, magro y graso	623
Tocino de lomo ahumado a la plancha	618	Ternera de estofado, crudo, magro	630
Tocino ventresco a la plancha	615	Ternera estofada, magra y grasa	629
Tocino ventresco crudo	614	Carne de ternera de la parte del jamón, asada, a punto-poco hecho, magra y grasa	631
Tocino entreverado a la plancha	616	Escalope de ternera frito	666
Jamón de York	612	AVES DE CORRAL	
Pieza entera de jamón de York	617	Pechuga de pollo empanada frita	685
Panceta de cerdo asada, magra y grasa	663	Pechuga de pollo empanada a la plancha	727
Chuletas de cerdo con hueso fritas, magras y grasas	662	Pechuga de pollo a la plancha con pellejo, solo carne	680
Piel crujiente y tostada de cerdo asado	664	Pechuga de pollo a la plancha sin pellejo, solo carne	682
Trozos de carne de cerdo para brochetas, magros, a la plancha	661	Pechuga de pollo a la plancha, carne y pellejo	679
Filetes de cerdo a la plancha, magros	665	Tiras de pechuga pollo fritas	683
Chuletas de cerdo a la plancha, magras y grasas	659	Carne oscura de pollo asado	676
Chuletas de cerdo asadas, magras y grasas	658	Muslos de pollo asados, solo carne	681
Lomo de cerdo asado, magro	656	Pollo a la Kiev congelado, al horno	726
Filetes de lomo, fritos, magros y grasos	655	Pollo asado, comida ligera	677
Carne picada de cerdo, estofada	654	Solo carne de pollo, ración mediana, cruda	684
Filetes de cerdo a la plancha, magros	660	Carne de pollo, ración media, asado	675
Filetes de cerdo estofados, magros	657	Nuggets de pollo, comida para llevar	725
TERNERA			
Ternera estofada, magra y grasa	636	Raciones de carne y pellejo de pollo, frito en mucho aceite	678
Pecho de ternera cocida, magro y graso	635	Carne y Pellejo de muslo de pollo guisado, pesado con el hueso	686
Filete de ternera frito, magro y graso	633	Pechuga de pavo a la plancha, solo carne	701
Filete de ternera a la plancha, magro y graso	632	Carne oscura de pavo asada	696
Filete de ternera crudo, magro y graso	634	Carne y pellejo de muslo de pavo asada	693
Falda de ternera estofada, magra y grasa	639	Muslos de pavo asados, solo carne	694
Carne picada de ternera, muy magra, estofada	638	Carne blanca de pavo asada	697
Carne picada de ternera, estofada	628	Carne de pavo, ración mediana, asada	695
Filete de churrasco frito, magro y graso	627	Carne picada de pavo estofada	699
Filete de churrasco magro a la plancha	626	Tiras de pavo fritas	698
Filete de churrasco en tiras, frito, magro	637	Solo carne de muslos de pavo cortados en cubitos, guisados	700
Contra de ternera estofada, magra	625	AVES DE CAZA	
Solomillo de ternera asado, magro y graso	624	Pato crujiente al estilo chino	687
Solomillo de ternera frito, magro y graso	621	Solo carne de pato asado	688

TABLA DE CÓDIGOS DE ALIMENTOS

NOMBRE DEL ALIMENTO	CÓDIGO DEL ALIMENTO	NOMBRE DEL ALIMENTO	CÓDIGO DEL ALIMENTO
Pellejo, grasa y carne de pato asado	689	Hamburguesas de ternera refrigeradas/congeladas a la plancha	671
Pellejo, grasa y carne de ganso asado	690	Big Mac	674
Solo carne de faisán asado	691	Hamburguesa con queso, comida para llevar	667
Solo carne de pichón asado	692	Hamburguesa de pollo, comida para llevar	673
CAZA			
Carne de liebre estofada	702	Hamburguesa, comida para llevar	670
Solo carne de conejo crudo	703	Hamburguesa cuarto de libra con queso, comida para llevar	669
Solo carne de conejo estofada	704	Whopper	668
Carne de venado asada	705	EMPANADAS	
CORDERO			
Cordero de tamaño mediano sin grasa, cocinado	641	Empanada de ternera refrigerada/congelada, al horno	747
Chuletas de cordero a la plancha, magras y grasas	642	Empanada de pollo individual refrigerada/congelada, al horno	753
Pechuga de cordero cruda, magra	640	Empanada de carne y verduras, comprada	739
Pechuga de cordero asada, magra	643	Perrito caliente	733
Cordero de tamaño mediano, magro, crudo	652	Pastel de carne de cerdo individual	745
Pata de cordero entera, de tamaño mediano, asada, magra y grasa	650	Salchicha envuelta en hojalde, casera	743
Lomo de cordero a la plancha, magro y grasa	651	Salchicha envuelta en masa quebradiza, casera	732
Paletilla de cordero asada, magra	646	Empanada de ternera y riñones casera	735
Paletilla de cordero, cortada en cubitos para brochetas, a la plancha, magra y grasa	647	Pudding de ternera y riñones, casero	734
Paletilla de cordero entera asada, magra	644	Empanada de ternera y riñones/ternera individual refrigerada/congelada, al horno	744
Cordero estofado, magro	653	SALCHICHAS Y EMBUTIDOS	
Cordero estofado, magro y graso	645	Salchichas de ternera refrigeradas a la plancha	755
Costillas de cordero asadas, magras	649	Lonchas de ternera	728
Costillas de cordero asadas, magras y grasas	648	Morcilla frita	722
DESPOJOS			
Corazón asado de cordero	710	Bratwurst	757
Riñones de cordero fritos	713	Lonchas de pollo	721
Hígado de ternero frito	715	Chorizo	756
Hígado de pollo frito	714	Frankfurter	751
Hígado de cordero frito	711	Mortadela	754
Hígado de cordero crudo	712	Jamón serrano	750
Hígado de cerdo crudo	708	Jamón de primera calidad	749
Hígado de cerdo estofado	707	Knackwurst	752
Rabo de toro estofado	706	Salchicha de hígado	746
Lengua de toro estofada	709	Pastrami	720
PRODUCTOS CÁRNICOS Y PLATOS DE CARNE			
HAMBURGUESAS Y FILETES			
Hamburguesas de ternera refrigeradas/congeladas fritas	672	Pepperoni	731
		Salchichas de ternera y cerdo refrigeradas, a la plancha	761
		Salchichas de bajo precio de ternera y cerdo refrigeradas, a la plancha	759
		Salchichas de cerdo refrigeradas, a la plancha	760
		Salchichas de primera calidad refrigeradas, fritas	758
		Salchichón	730

TABLA DE CÓDIGOS DE ALIMENTOS

NOMBRE DEL ALIMENTO	CÓDIGO DEL ALIMENTO	NOMBRE DEL ALIMENTO	CÓDIGO DEL ALIMENTO
Salchicha rebozada, comida para llevar	737	Lasaña casera	818
Lonchas de pavo	741	Pollo al limón	788
CARNE EN LATA, PATÉ Y CARNE PROCESADA			
Hamburguesas bajas en grasa refrigeradas/congeladas a la plancha	748	Hígado frito con beicon	789
Carne de ternera en lata	716	Hígado estofado con cebolla	790
Haggis cocido	717	Pan de carne casero	772
Carne procesada en lata	718	Moussaka	791
Pasta de carne	719	Albóndigas de cerdo y ternera en salsa de tomate	792
Carne picada de ternera en salsa de carne en lata	723	Guiso de cerdo preparado con salsa de lata	809
Carne picada de ternera para relleno de empanadas en lata	724	Guiso de salchichas	812
Paté de hígado	738	Pastel de carne de cordero	786
Paté de hígado en tubo	729	Espaguetis a la boloñesa	773
Paté de carne bajo en grasa	740	Espaguetis a la boloñesa refrigerado/congelado, calentado	824
Croquetas	742	Pudding de ternera y riñones, casero	781
PLATOS DE CARNE – TRADICIONALES EUROPEOS			
Ternera a la Bourguignon	827	Salchichas horneadas en una masa de leche, huevo y harina	783
Guiso de ternera hecho con una salsa de lata	831	Carne de venado en vino tinto y oporto	828
Guiso de ternera con bolas de masa	778	Wiener schnitzel	832
Guiso de ternera casero	806	PLATOS DE CARNE – CURRY, PLATOS ASIATICOS Y OTROS PLATOS EXTRANJEROS	
Ternera a la Stroganoff	779	Tallarines con ternera, calentado	814
Solomillo Wellington	780	Curry de ternera	777
Salsa boloñesa (con carne)	815	Curry de ternera, bajo en grasa	825
Canelones refrigerados/congelados, calentados	795	Enchiladas de ternera	776
Empanada de pollo con champiñones, casera	775	Ternera frita con pimientos verdes	813
Pollo a la cazadora	811	Tallarines con pollo, comida para llevar	830
Tiras de pollo empanadas, refrigeradas/congeladas, al horno	796	Curry de pollo, comida para llevar	821
Chili con carne casero	801	Curry de pollo con arroz, refrigerado/congelado, calentado	817
Coq au vin	802	Curry de pollo preparado con salsa de lata	800
Pastel de ternera de lata	767	Pollo korma	762
Coronation chicken	803	Risoto de pollo	763
Pastel de carne de ternera casero	768	Brocheta de pollo con salsa de cacahuete	816
Pastel de carne de ternera/cordero casero	794	Pollo tandoori refrigerado, calentado	797
Devilled kidneys	771	Pollo vindaloo	766
Faggots en salsa de carne, refrigerados/congelados, calentados	819	Pollo frito con setas y anacardos	764
Estofado al estilo húngaro	804	Pollo frito con pimientos en salsa de alubias negras	765
Guiso al estilo irlandés con cordero magro	805	Pollo frito con arroz y verduras, congelado, calentado	826
Estofado de cordero/ternera con patatas refrigerado/congelado comprado, calentado	820	Kebap en pan pita con ensalada	799
Estofado Lancashire	807	Cordero biryani	769

TABLA DE CÓDIGOS DE ALIMENTOS

NOMBRE DEL ALIMENTO	CÓDIGO DEL ALIMENTO	NOMBRE DEL ALIMENTO	CÓDIGO DEL ALIMENTO
Curry de cordero preparado con salsa de lata	808	Platija empanada, frita en aceite	535
Koftas de cordero	770	Pargo frito en aceite, pesado con espinas y piel	539
Cordero rogan josh	774	Cazón rebozado, frito en aceite, pesado con espinas	548
Cordero vindaloo	787	Raya a la plancha	550
Samosas de carne, comida para llevar	829	Raya rebozada, frita en aceite	551
Tallarines con pollo y cerdo	793	Tilapia cruda	542
Costillas de cerdo en salsa de alubias negras	785	Rodaballo a la plancha	547
Cerdo frito con verduras	784	Rodaballo crudo	543
Shish kebab en pan pita con ensalada	798	Pescadilla cruda	544
Rollitos de primavera con carne, comida para llevar	823	Pescadilla a la plancha	545
Pollo agrídulce, comida para llevar	822	PESCADO GRASO	
Cerdo agrídulce	810	Anchoas en lata con aceite, escurridas	579
Cerdo agrídulce con cerdo magro	782	Anguilas en gelatina	584
PESCADO Y MARISCO			
PESCADO BLANCO			
Bacalao al horno	555	Arenque a la plancha	583
Bacalao rebozado, frito en aceite	553	Arenque ahumado, cocido	589
Bacalao cocido a fuego lento	556	Caballa en lata con aceite, escurrida	571
Bacalao ahumado, cocido a fuego lento	554	Caballa en lata con salsa de tomate	588
Bacalao al vapor	557	Caballa a la plancha	578
Carbonero congelado, crudo	552	Caballa ahumada	585
Carbonero al vapor	546	Sardinias grandes en lata con salsa de tomate	586
Abadejo a la plancha	567	Salmón a la plancha	577
Abadejo rebozado, frito en aceite	566	Salmón en lata en salmuera, carne y espinas, escurrido	574
Abadejo ahumado, cocido a fuego lento	561	Salmón ahumado	573
Abadejo ahumado, cocido a fuego lento	558	Salmón al vapor	587
Abadejo al vapor	565	Sardinias en lata en salmuera, escurridas	572
Merluza a la plancha	559	Sardinias en lata con salsa de tomate	569
Mero a la plancha	560	Sardinias a la plancha, pesadas con espinas	570
Merluza de cola azul a la plancha	562	Pez espada a la plancha	568
Trozos de lenguado empanados, al horno	549	Trucha a la plancha	582
Trozos de lenguado empanados, fritos en aceite	537	Atún en lata en salmuera, escurrido	575
Lenguado a la plancha	564	Atún en lata en aceite, escurrido	580
Lenguado al vapor	563	Atún crudo	581
Rape a la plancha	538	Boquerones fritos en harina	576
Salmonete a la plancha	540	MARISCO	
Trozos de platija empanados, al horno	536	Cangrejo cocido	592
Platija a la plancha	541	Cangrejo en lata en salmuera, escurrido	593
Platija rebozada, frita en aceite	534	Langosta cocida	591
		Mejillones cocidos, pesados con la concha	599

TABLA DE CÓDIGOS DE ALIMENTOS

NOMBRE DEL ALIMENTO	CÓDIGO DEL ALIMENTO	NOMBRE DEL ALIMENTO	CÓDIGO DEL ALIMENTO
Gambas cocidas	595	Leche desnatada pasteurizada, tamaño mediano	167
Gambas cocidas, pesadas con la cáscara	596	Leche entera pasteurizada, tamaño mediano	169
Vieiras a la plancha	598	YOGUR	
Langostinos empanados, congelados, fritos en aceite de girasol	594	Queso fresco con fruta	232
Langostinos cocidos	590	Queso fresco natural	233
Calamares rebozados, fritos en aceite	597	Queso fresco sin grasa con fruta	230
PRODUCTOS DE PESCADO Y PLATOS DE PESCADO		Queso fresco natural sin grasa	231
Curry de gambas, comida para llevar	605	Yogur de soja con fruta	226
Pasteles de pescado a la plancha	610	Yogur para beber	235
Pasteles de salmón, caseros	608	Yogur griego, natural	229
Trozos de bacalao empanados a la plancha	612	Yogur bajo en grasa con fruta	227
Pasta de pescado	601	Yogur natural bajo en grasa	228
Pastel de pescado comprado	602	Yogurt, sin grasa/light con fruta	225
Kedgeriee	607	Yogurt natural sin grasa/light	224
Paté de caballa ahumada	603	Yogur natural hecho con leche entera	234
Huevas de bacalao fritas en aceite	611	QUESO	
Huevas de arenque fritas en aceite	609	Brie	187
Salmón en hojaldre, comprado	604	Caerphilly	206
Salpicón de marisco	600	Camembert	188
PRODUCTOS LÁCTEOS		Cheddar light	190
LECHE Y NATA		Cheddar, todos tipos	209
Suero de leche	174	Cheddar, inglés	189
Crema de coco	525	Queso cremoso para untar	191
Crema de coco, bloque sólido	510	Queso cremoso para untar light	192
Leche de coco	526	Cheshire	210
Leche condensada, desnatada endulzada	173	Requesón	193
Leche condensada, entera endulzada	172	Requesón light	194
Nata líquida muy espesa	179	Queso crema	195
Nata fresca muy espesa	182	Queso azul	196
Nata enriquecida fresca	185	Derby	211
Nata líquida fresca	178	Double Gloucester	208
Nata agria fresca	183	Edam	197
Nata fresca para montar	184	Emmental	221
Nata agria espesa	181	Feta	205
Nata agria espesa light	180	Queso de cabra	186
Leche desnatada en polvo	171	Gouda	198
Leche evaporada, desnatada	170	Gruyere	220
Leche evaporada, entera	175	Lancashire	219
Leche semi-desnatada pasteurizada, tamaño mediano	168	Leicester	218
		Mozzarella fresca	199

TABLA DE CÓDIGOS DE ALIMENTOS

NOMBRE DEL ALIMENTO	CÓDIGO DEL ALIMENTO	NOMBRE DEL ALIMENTO	CÓDIGO DEL ALIMENTO
Parmesano fresco	200	Sémola cruda	002
Queso procesado en lonchas, light	201	Tapioca cruda	001
Queso procesado ahumado	217	Harina de trigo integral	005
Quark	216	Harina de trigo blanca para pan	008
Ricotta	212	Harina de trigo blanca	006
Roquefort	215	Harina de trigo blanca con levadura	007
Derby con salvia	222	Arroz blanco de cocción rápida, cocido	020
Queso de soja	213	HOJALDRE	
Queso blanco para untar	202	Masa tipo hojaldre hecho al horno	124
Queso blanco para untar light	203	Masa tipo hojaldre crudo	126
Stilton azul	204	Hojaldre congelado, crudo	125
Stilton blanco	214	Masa quebradiza hecha al horno	122
Wensleydale	207	Masa tipo hojaldre integral hecho al horno	123
HUEVOS Y PLATOS A BASE DE HUEVO		TALLARINES Y PASTA	
Clara de huevo en polvo	268	Macarrones con bechamel	022
Huevos de gallina cocidos	269	Macarrones cocidos	027
Huevos de gallina fritos sin grasa	266	Tallarines de huevo, cocidos	030
Huevos de gallina revueltos con leche	279	Tallarines cocidos	029
Clara de huevo de gallina, cruda	271	Tallarines de arroz resecos	028
Huevos de gallina de granja, crudos	272	Pasta fresca rellena de queso y verduras, cocinada	025
Huevos de gallina, crudos	267	Pasta fresca cocinada	026
Yema de huevo de gallina, cruda	270	Ravioli en lata con salsa de tomate	021
Tortilla de queso	277	Espaguetis cocidos	024
Tortilla sencilla	278	Espaguetis integrales cocidos	023
Tortilla de patatas	273	CEREALES Y PAN	
Quiche con huevo y queso	276	CEREALES PARA DESAYUNAR	
Quiche Lorena	275	All-Bran	088
Quiche de champiñones	274	Bran Flakes	083
MANTEQUILLA (VEA LA SECCIÓN DE MANTECA Y ACEITES)		Cheerios	058
HELADO (VEA SECCIÓN DE GALLETAS, PASTELES Y POSTRES)		Clusters	080
HARINA, GRANOS, HOJALDRE Y PASTA		Choco Crispies	084
HARINA Y GRANOS		Corn Flakes	086
Cebada perlada cocida	010	Crunchy Nut Corn Flakes	087
Arroz integral cocido	019	Frosties	082
Maizena®	003	Fruit 'n Fibre	076
Harina de mijo	011	Grapenuts	074
Harina de avena cruda	012	Muesli, estilo suizo	072
Harina de arroz	009	Muesli, con fruta extra	078
Harina de centeno	004	Muesli, sin azúcar añadido	071

TABLA DE CÓDIGOS DE ALIMENTOS

NOMBRE DEL ALIMENTO	CÓDIGO DEL ALIMENTO	NOMBRE DEL ALIMENTO	CÓDIGO DEL ALIMENTO
Multi-Grain Start	059	Baguette blanca	038
Nutri-Grain	069	Pan blanco con fibra añadida	037
Oat Bran Flakes, con pasas	085	Bollos blancos crujientes	056
Avena cocida con leche y agua	070	Bollos blancos blandos	055
Avena cocida con agua	068	Pan integral tamaño mediano	042
Avena cocida con leche entera	073	Bollos integrales	054
Trigo inflado	079	ACEITE Y MANTECA	
Raisin Splitz	081	MANTECA PARA UNTAR	
Ready Brek	075	Mantequilla	838
Rice Krispies	064	Mantequilla para untar	837
Ricicles	060	Manteca (20-25% grasa), grasas no poliinsaturadas	833
ShreddedWheat	061	Manteca (35-40% grasa), grasas no poliinsaturadas	839
Shreddies	062	Manteca (40% grasa), grasas no poliinsaturadas	834
Special K	063	Manteca (60% grasa), grasas no poliinsaturadas	840
Sugar Puffs	065	Manteca (60% grasa), con aceite de oliva	843
Sultana Bran	066	Manteca (70% grasa), grasas no poliinsaturadas	835
Weetabix	067	Margarina dura, solo aceites vegetales	836
Weetos	077	Margarina blanda, grasas no poliinsaturadas	842
		Margarina blanda, grasas poliinsaturadas	841
PAN Y BOLLOS		ACEITE	
Bagels	137	Aceite de maíz	847
Pan rallado comprado	046	Aceite de oliva	849
Pan integral ración media	052	Aceite de cacahuete	850
Bollos integrales	057	Aceite de colza	848
Chapatis, preparados con manteca	051	Aceite de sésamo	846
Ciabatta	043	Aceite de girasol	844
Crumpets, tostadas	138	Aceite vegetal	845
Pan de ajo, precocinado congelado	049	MANTECA PARA COCINAR	
Pan con granos de trigo malteado	050	Ghee, mantequilla	854
Bollos con granos de trigo malteado	053	Ghee, vegetal	851
Muffins, integrales	129	Manteca	853
Muffins, al estilo inglés blancos	141	Grasa de pella, en tiras	855
Pan Naan	045	Grasa de pella, vegetal	852
Pappadoms, comida para llevar	044	FRUTA Y VERDURA, PLATOS DE VERDURA	
Pan pita blanco	040	FRUTA	
Pan de centeno	047	Manzanas al horno sin azúcar, solo fruta	470
Tortillas hechas con harina	041	Manzanas crudas peladas	471
Pan blanco, tamaño mediano	048	Manzanas crudas, tamaño mediano	469
Pan blanco, artesanal fresco	039		

TABLA DE CÓDIGOS DE ALIMENTOS

NOMBRE DEL ALIMENTO	CÓDIGO DEL ALIMENTO	NOMBRE DEL ALIMENTO	CÓDIGO DEL ALIMENTO
Manzanas variedad Cox's Pippin, crudas	475	Kiwi	435
Manzanas variedad Granny Smith crudas	474	Limonos pelados	485
Manzanas rojas crudas	472	Limas peladas	484
Albericoques en lata en zumo	436	Frambuesas de Logan crudas	483
Albericoques en lata en almíbar	431	Nísperos crudos	482
Albericoques secos	473	Lichis crudos	477
Albericoques crudos	480	Mandarinas en lata en almíbar	423
Aguacate, variedad Fuerte	461	Mangos en lata en almíbar	422
Aguacate, variedad Hass	460	Melón variedad cantalupo	439
Plátano seco	459	Melón, variedad Galia	419
Plátanos	462	Melón	420
Moras crudas	458	Sandía	434
Moras en compota sin azúcar	457	Moras crudas	421
Moras en lata en zumo	468	Nectarinas	424
Moras en lata en almíbar	467	Naranjas	433
Cerezas en lata en almíbar	464	Asimina cruda	427
Cerezas glaseadas	463	Melocotones en lata en zumo	426
Cerezas crudas	466	Melocotones en lata en almíbar	425
Cerezas en compota sin azúcar, pesadas con hueso	465	Melocotones crudos	432
Relleno de cereza de un pastel	481	Peras crudas, tamaño mediano	428
Arándanos	491	Peras en compota sin azúcar	411
Pasas	490	Peras variedad William crudas	410
Ciruelas damascenas, crudas	489	Physalis	417
Ciruelas damascenas en compota sin azúcar	488	Piña en lata en zumo	415
Dátiles secos	486	Piña cruda	416
Dátiles crudos	487	Ciruelas en compota sin azúcar	441
Bayas del saúco	500	Ciruelas variedad Victoria, crudas	412
Higos secos	497	Ciruelas en compota sin azúcar	414
Higos crudos	498	Ciruelas amarillas crudas	418
Higos listos para comer	499	Granada	413
Coctel de frutas en lata en zumo	496	Pasas	449
Coctel de frutas en lata en almíbar	495	Pasas en lata en almíbar	446
Relleno de fruta para pasteles	494	Pasas listas para comer	450
Grosella espinosa en lata en almíbar	493	Pasas en compota sin azúcar	448
Grosella espinosa cruda	492	Membrillo	445
Pomelo crudo	440	Pasas de uva	444
Uvas, ración media	479	Rambután	443
Ciruela claudia cruda	478	Frambuesas congeladas	447
Ciruelas claudia en compota sin azúcar	476	Frambuesas crudas	442
		Grosellas crudas	456

TABLA DE CÓDIGOS DE ALIMENTOS

NOMBRE DEL ALIMENTO	CÓDIGO DEL ALIMENTO	NOMBRE DEL ALIMENTO	CÓDIGO DEL ALIMENTO
Ruibarbo en lata en almíbar	454	Pepinillos crudos	382
Ruibarbo en compota sin azúcar	455	Judías verdes cocidas en agua sin sal	315
Satsumas	453	Judías verdes congeladas cocidas en agua sin sal	299
Fresas en lata en almíbar	451	Puerros cocidos en agua sin sal	354
Fresas crudas	452	Puerros crudos	363
Mandarinas	438	Lechuga tamaño mediano, cruda	355
Grosellas blancas crudas	437	Guisantes mangetout crudos	325
VERDURAS		Guisantes mangetout fritos en aceite	323
Alfalfa cruda	336	Calabaza verde cocida en agua sin sal	392
Alcachofa cocida en agua sin sal	333	Calabaza verde cruda	391
Alcachofa de Jerusalén cocida en agua sin sal	334	Menestra de verduras congeladas, cocidas en agua salada	393
Espárragos cocidos, pesados en el momento de servir	366	Champiñones fritos en mantequilla	371
Espárragos en lata, calentados, escurridos	335	Champiñones crudos	394
Berenjena cruda	330	Aceitunas en salmuera	430
Brotos de bambú de lata escurridos	332	Aceitunas en salmuera pesadas con hueso	429
Judía germinada en lata, escurrida	309	Cebolla cruda	390
Judía germinada cruda	303	Chirivía cocida en agua sin sal	356
Remolacha encurtida escurrida	328	Guisantes en lata calentados	322
Remolacha cruda	327	Guisantes congelados, cocidos en agua sin sal	326
Brócoli cocido en agua sin sal	329	Pimiento verde crudo	383
Col de Bruselas cocida en agua sin sal	331	Pimiento rojo crudo	344
Col de Bruselas congelada, cocida en agua sin sal	373	Plátano grande cocido en agua sin sal	345
Repollo crudo, ración mediana	365	Calabaza cocida en agua salada	347
Repollo variedad crudo	384	Calabaza cruda	346
Zumo de zanahoria	385	Rábano crudo	348
Zanahoria pequeña cocida en agua sin sal	352	Chalotas crudas	349
Zanahoria pequeña cruda	370	Espinacas cocidas en agua sin sal	359
Coliflor cocida en agua sin sal	388	Espinacas crudas	358
Coliflor cruda	387	Acelgas cocidas en agua sin sal	350
Apio nabo crudo	389	Cebolleta entera cruda	342
Apio crudo	353	Calabaza de sidra hecha al horno	338
Acelgas cocidas en agua sin sal	379	Guisantes cocidos en agua salada	321
Endivia cruda	386	Colinabo cocido en agua sin sal	340
Calabacín cocido en agua sin sal	376	Colinabo crudo	339
Calabacín crudo	375	Boniato al horno	341
Pepino crudo	377	Boniato cocido en agua salada	362
Col rizada cruda	378	Maíz en lata, calentado, escurrido	360
Hinojo crudo	380		
Ajo crudo	381		

TABLA DE CÓDIGOS DE ALIMENTOS

NOMBRE DEL ALIMENTO	CÓDIGO DEL ALIMENTO	NOMBRE DEL ALIMENTO	CÓDIGO DEL ALIMENTO
Maíz crudo	337	Samosas de verduras compradas	405
Mazorca de maíz cocida en agua sin sal	343	Hamburguesa vegetal preparada con agua y huevo	403
Lata entera de tomates	361	Hamburguesa vegetal empanada con queso al la parilla/al horno	401
Tomates cherry, crudos	374	HABAS Y LEGUMBRE, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	
Tomates a la plancha	364	HABAS, LEGUMBRES Y LENTEJAS	
Tomates secados al sol	372	Alubias secas cocidas en agua sin sal	313
Nabo cocido en agua sin sal	367	Alubias en lata con salsa de tomate	312
Castaña de agua en lata, escurrida	368	Alubias en lata con salsa de tomate, bajo en azúcar, bajo en sal	311
Berro crudo	351	Frijoles secos cocidos en agua sin sal	310
Ñame al horno	369	Habas en lata calentadas, escurridas	319
PATATAS Y PRODUCTOS A BASE DE PATATA		Habas congeladas, cocidas en agua sin sal	302
Patatas fritas compradas	287	Frijoles blancos en lata calentados, escurridos	308
Patatas fritas congeladas para hacer al horno	288	Frijoles blancos secos, crudos	318
Patatas fritas en aceite vegetal	286	Harina de garbanzos	317
Patatas congeladas, fritas en aceite	289	Garbanzos en lata calentados, escurridos	316
Puré de patatas en polvo para preparar con leche desnatada	290	Garbanzos secos cocidos en agua sin sal	300
Patatas cocidas en agua sin sal	281	Frijoles en lata calentados, escurridos	320
Patatas al horno con la piel	283	Judías secas cocidas en agua sin sal	314
Puré de patatas con mantequilla	282	Lentejas verdes cocidas en agua salada	296
Patatas asadas en aceite	285	Lentejas verdes secas y crudas	297
Patatas asadas en manteca	284	Lentejas rojas secas cocidas en agua sin sal	298
Croquetas de patata fritas en aceite	291	Lentejas rojas secas y crudas	295
Gofres de patata congelados y preparados	280	Alubias pintas secas cocidas en agua sin sal	292
PLATOS DE VERDURAS		Alubias pintas refritas	293
Bhaji de patata y cebolla	404	Guisantes procesados en lata, calentados, escurridos	324
Coliflor con bechamel preparado con leche desnatada	399	Frijoles rojos en lata, calentados, escurridas	305
Chili con habas y lentejas	398	Frijoles rojos secos cocidos en agua sin sal	294
Chili con soja	400	Judías verdes cocidas en agua sin sal	307
Moussaka de verduras	395	Habas de soja secas, cocidas en agua sin sal	306
Chuletas de nueces, compradas, fritas en aceite de girasol	406	Tofu al vapor	301
Chuletas de nueces, compradas, fritas en aceite vegetal	409	Tofu al vapor, frito	304
Asado de nueces	402	FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	
Trozos de soja, comprados	357	Almendras	508
Arroz con frijoles	397	Almendras tostadas	518
Ensalada de patata con mahonesa, comprada	407	Coquito de Brasil	509
Ensalada de patata con aliño bajo en calorías, comprada	408		

TABLA DE CÓDIGOS DE ALIMENTOS

NOMBRE DEL ALIMENTO	CÓDIGO DEL ALIMENTO	NOMBRE DEL ALIMENTO	CÓDIGO DEL ALIMENTO
Anacardos	520	Hojaldre relleno de queso y cebolla	164
Anacardos tostados saladas	521	Couscous	166
Castañas	522	Crepes salados preparados con leche entera	158
Castañas secas	524	Crepes integrales salados preparados con leche entera	157
Coco rayado	511	Risoto	159
Avellanas	512	Espaguetis en lata con salsa de tomate	165
Macadamias saladas	531	Yorkshire pudding, preparado con leche desnatada	162
Frutos secos con pasas	519	Yorkshire pudding, preparado con leche entera	161
Mantequilla de cacahuete	514	SANDWICHES	
Mantequilla de cacahuete integral	533	Sándwich de beicon, lechuga y tomate con pan blanco	017
Cacahuetes y pasas	515	Sándwich de queso Cheddar y condimento a base de encurtidos en salsa con pan blanco	016
Cacahuetes tostados	516	Sándwich de ensalada de pollo con pan blanco	018
Cacahuetes	507	Sándwich de huevo y mahonesa con pan blanco	014
Pacanas	532	Sándwich de jamón y ensalada con pan blanco	013
Piñones	527	Sándwich de atún y mahonesa con pan blanco	015
Pitachios tostados y salados	530	PIZZA	
Semillas de calabaza	529	Masa de pizza cruda	036
Quinoa	528	Pizza con tomate y queso, masa gruesa	033
Semillas de sésamo	523	Pizza con tomate y queso, masa fina	032
Semillas de girasol	513	Pizza con jamón y piña, refrigerada	034
Nueces	517	Pizza con carne	035
SOPAS, PRODUCTOS SALADOS, SANDWICHES Y PIZZA		Pizza vegetal	031
SOPAS		PATATAS FRITAS, CHOCOLATE Y CAMELOS	
Sopa de pollo cremosa condensada de lata	961	TENTEMPIES SALADOS Y PATATAS FRITAS	
Consomé	960	Bombay mix	941
Sopa de cebolla	951	Aceitunas en salmuera	430
Sopa de lentejas en lata	959	Aceitunas en salmuera pesadas con hueso	429
Sopa minestrone	954	Palomitas	945
Sopa de champiñones cremosa, condensada, de lata	955	Cortezas de cerdo	946
Sopa de rabo de toro en lata	958	Patatas fritas de bolsa	944
Sopa de guisantes y jamón	953	Patatas fritas de bolsa light	947
Sopa de patatas y puerros	952	Patatas fritas de bolsa gruesas y onduladas	949
Sopa de tomate, cremosa, condensada de lata	962	Aros de patata frita	943
Sopa de verduras en lata	957	Pan de gambas, comida para llevar	163
Wholesoup; en lata	956	Pretzels	950
PRODUCTOS SALADOS		Productos de patata inflada	948
Alubias en lata con salsa de tomate	312		
Alubias en lata con salsa de tomate, bajo en azúcar, bajo en sal	311		

TABLA DE CÓDIGOS DE ALIMENTOS

NOMBRE DEL ALIMENTO	CÓDIGO DEL ALIMENTO	NOMBRE DEL ALIMENTO	CÓDIGO DEL ALIMENTO
Huevo duro envuelto de carne de salchicha y rebozado	736	Sirope de arce	918
Nachos	942	Melaza	914
Twiglets	940	GALLETAS, PASTELES Y POSTRES	
CHOCOLATE		HELADO	
Chocolate con leche	926	Helado de vainilla recubierto de chocolate	243
Chocolate negro	929	Cornetto	242
Chocolate blanco	927	Postes de helado congelados	236
Kit Kat	922	Helado de sabores	244
Mars	925	Helado de primera calidad	238
Smarties	928	Helado de vainilla	241
Snickers	924	Helado no elaborado a base de leche, bajo en calorías	245
Twix	923	Helado no elaborado a base de leche, vainilla	246
OTROS CAMELOS/GOLOSINAS		Polo con helado dentro	237
Caramelos	938	Polo elaborado con zumo de fruta	240
Barrita de cereales, blanda	930	Sorbete de fruta	239
Barrita de cereales, dura	937	POSTRES FRIOS Y CALIENTES	
Golosinas con sabor a fruta	936	Tarta de queso con fruta, ración individual	257
Caramelo de dulce de leche, casero	931	Postres de chocolate	248
Regaliz	939	Flan comprado	254
Nubes	935	Natillas elaboradas con leche semi-desnatada	262
Turrón	933	Natillas elaboradas con leche entera	260
Caramelos de menta	934	Natillas listas para comer	249
Delicia turca con nueces	932	Polvos de postres para preparar con leche desnatada	261
PRODUCTOS A BASE DE AZÚCAR Y MERMELADAS		Gelatina elaborada con agua	259
Crema de chocolate y avellanas	906	Mousse de chocolate	250
Crema de chocolate	912	Mousse de chocolate, bajo en grasa	251
Miel	921	Mousse de fruta	252
Mermelada para diabéticos	907	Pavlova con fruta y nata montada	253
Mermelada de frutas con semillas comestibles	908	Profiteroles con salsa de chocolate	256
Mermelada de frutas con hueso	909	Arroz con leche de lata	258
Crema de limón	913	Arroz con leche de lata, bajo en grasa	247
Mermelada de cítricos	910	Poste de gelatina, fruta, natillas, bizcocho y nata montada, comprada	255
Mermelada de cítricos para diabéticos	911	GALLETAS	
Picadillo de frutos secos y especias	905	Galletas rellenas de crema y recubiertas de chocolate	096
Azúcar moreno	915	Galletas de chocolate recubiertas	102
Azúcar demerara	920	Galletas con pepitas de chocolate	104
Azúcar blanco	917	Crackers	105
Sirope	919	Galleta crujiente de centeno	106
Sirope espeso	916	Galletas crujientes rellenas de crema	090

TABLA DE CÓDIGOS DE ALIMENTOS

NOMBRE DEL ALIMENTO	CÓDIGO DEL ALIMENTO	NOMBRE DEL ALIMENTO	CÓDIGO DEL ALIMENTO
Galletas digestivas con chocolate	107	Bollos con pasas frescos	136
Galletas digestivas	103	Gofres	131
Galleta dulce de avena	094	POSTRES	
Galletas de jengibre	108	Tarta de manzana	156
Matzos	098	Tarta de cereza y almendras	146
Galletas de avena	095	Pudding de Navidad, comprado	151
Tortitas de avena	092	Crumble de fruta	145
Galletas en forma de sándwich rellenas de crema	091	Tarta de fruta con hojaldre	153
Galletas en forma de sándwich rellenas de mermelada	101	Tarta de fruta con relleno de tarta	144
Galletas semi-dulces	099	Tarta de limón y merengue	150
Galleta dulce de mantequilla	089	Crepes dulces preparados con leche desnatada	147
Galleta de barquillo rellena	093	Crepes dulces preparados con leche entera	154
Galleta salada	097	Pudding de bizcocho	152
Crackers integrales	100	Postre de bizcocho con mermelada o melaza	148
PASTELES		Suet Pudding	149
Pastel de chocolate	113	Tarta de melaza	155
Pastel de chocolate con baño de chocolate	118	CONDIMENTOS Y SALSAS	
Pastel de frutas denso, casero	116	CONDIMENTOS Y SALSAS	
Pastel de jengibre	114	Salsa de barbacoa	988
Galletas blandas de chocolate y naranja	120	Salsa de alubias negras	964
Magdalenas estilo americano con pepitas de chocolate	110	Salsa agri dulce con especias	987
Pasteles bajas en grasa	109	Pastel de queso y patata	264
Tortitas de arroz	112	Polvos para hacer salsa de queso	263
Pasteles duros con pasas	115	Salsa chili	965
Bizcocho	111	Aliño a base de yogur	966
Bizcocho con baño de mantequilla	119	Salsa de carne	998
Bizcocho relleno de mermelada	117	Salsa de rábano picante	986
Brazo de chocolate, individual	121	Macarrones con bechamel en lata	265
BOLLERÍA		Mostaza	996
Tarta de crema, individual	139	Mostaza de grano entero	992
Donuts rellenos de mermelada	135	Salsa de tomate para pasta	985
Pastel de Eccles	143	Salsa de pesto	396
Hojaldre relleno de nata montada y cubierto de chocolate, fresco	127	Salsa de grosella	967
Bollos de Pascua	134	Salsa de hamburguesa chili/tomate	978
Tarta de mermelada, comprada	140	Salsa soja	984
Tarta con picadillo de frutos secos y especias	132	Cubito de caldo de ternera	997
Bollito con queso	130	Cubito de caldo de pollo	994
Bollito	128	Cubito de caldo de verduras	995
Crepes escoceses	133	Relleno de cebolla y salvia	160
Crepes escoceses comprados	142		

TABLA DE CÓDIGOS DE ALIMENTOS

NOMBRE DEL ALIMENTO	CÓDIGO DEL ALIMENTO	NOMBRE DEL ALIMENTO	CÓDIGO DEL ALIMENTO
Salsa agri dulce, comida para llevar	982	Bebida de zumo de frutas, listo para tomar	873
Salsa Tartare	981	Bebida de zumo de fruta, listo para tomar	872
Ketchup	983	Bebida de zumo concentrado	870
Tomate concentrado	999	Jarabe de zumo de lima concentrado, preparado con agua	871
Polvos de salsa blanca preparada con leche semi-desnatada	968	ZUMO DE FRUTA	
Salsa Worcestershire	980	Zumo de manzana sin azúcar añadido	882
Extracto de levadura	993	Zumo de arándano	877
CONDIMENTOS A BASE DE ENCURTIDOS EN UNA SALSA Y CHUTNEYS		Zumo de pomelo concentrado, sin azúcar añadido	502
Chutney, dulce, de mango	991	Zumo de pomelo sin azúcar añadido	880
Chutney, fruta	990	Zumo de limón fresco	879
Piccalilli	979	Zumo de limón freso, fruta entera pesada	504
Pickle, lima, con aceite	989	Zumo de lima fresco	503
Pickle, dulce	969	Zumo de naranja exprimido	506
SALSAS Y ALIÑOS		Zumo de naranja exprimido, fruta entera pesada	501
Salsa de queso azul	977	Zumo de naranja sin azúcar añadido	878
Aliño sin grasa	976	Zumo de piña sin azúcar añadido	876
Aliño a base de aceite, vinagre y mostaza	973	Zumo de pasas	505
Aliño a base de aceite, vinagre y mostaza sin grasa	974	Zumo de tomate	881
Salsa rosada	975	BEBIDAS CALIENTES	
Mahonesa baja en calorías, comprada	971	Café instantáneo preparado con agua	861
Mahonesa comprada	972	Café instantáneo preparado con agua y leche semi-desnatada	862
Raita	963	Cacao en polvo con leche desnatada	176
Salad Cream	970	Cacao en polvo con leche entera	177
Taramasalata	606	Chocolate en polvo con leche desnatada	856
Tzatziki	223	Chocolate en polvo con leche entera	857
BEBIDAS		Bebidas en polvo instantáneas malteadas	858
BEBIDAS GASEOSAS		Té, infusiones	859
Cola	868	Té, infusiones con leche semi-desnatada, tamaño mediano	860
Cola light	865	CERVEZAS	
Zumo de fruta con gas, listo para tomar	869	Cerveza amarga, tamaño mediano	883
Ginger ale, seco	863	Botella de cerveza tradicional	887
Limonada	867	Cerveza rubia	888
Soda	864	Cerveza sin alcohol	886
Tónica	866	Shandy	885
BEBIDAS A BASE DE JARABE		Cerveza negra, Guinness	884
Bebida de frutas, bajo en calorías, concentrado, preparado con agua	875	VINO	
Bebida de frutas/a base de jarabe, concentrado, preparado con agua	874	Champán	896
		Vino tinto	897

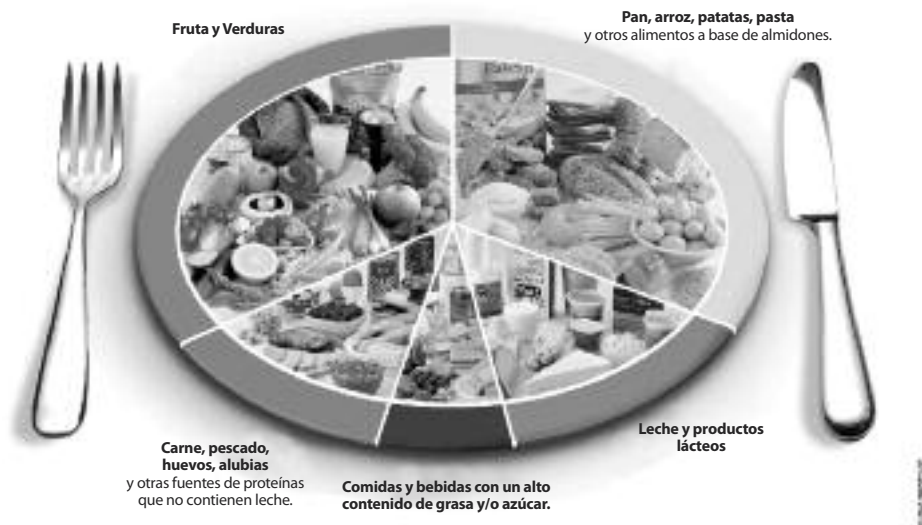
TABLA DE CÓDIGOS DE ALIMENTOS

NOMBRE DEL ALIMENTO	CÓDIGO DEL ALIMENTO	NOMBRE DEL ALIMENTO	CÓDIGO DEL ALIMENTO
Vino rosado, semi-seco	895	Jerez semi-dulce	898
Vino blanco, seco	894		
Vino blanco, semi-seco	892	VERMOUTHS	
Vino blanco, espumoso	893	Vermouth, seco	901
SIDRA		Vermouth, dulce	900
Sidra seca	889		
Sidra baja en alcohol	890	LICORES Y ALCOHOL	
Sidra dulce	891	Licores a base de nata	903
VINO FORTIFICADO		Licores fuertes	902
Vino de Oporto	899	Alcohol 40°	904

COMER SANO

El plato "eatwell" (comer bien)

Use el plato eatwell para encontrar un buen equilibrio.
Le indicará cuánto de cada grupo de alimentos debería comer.



GARANTÍA

Este artículo está concebido para uso doméstico solamente. Salter se hará cargo de la reparación de este artículo, o cualquier parte del mismo (excepto las pilas), sin coste alguno si dentro del período de 15 años de la fecha de compra se puede demostrar que no funciona debido a mano de obra o materiales defectuosos. Esta garantía cubre las piezas que afecten al funcionamiento de la balanza. No cubre el deterioro cosmético causado por el uso y desgaste natural o daños causados por accidente o mal uso. Abrir o desarmar la balanza o sus componentes anulará la garantía. Las reclamaciones dentro de la garantía deben ir acompañadas por el recibo de compra y enviar por correo pagado a Salter (o al agente local de Salter si es fuera del Reino Unido). Se deberá tener cuidado al empaquetar la balanza para que no sufra daños en tránsito. Esta garantía es adicional a los derechos estatutarios del consumidor y no afecta a sus derechos de ninguna manera. Fuera del Reino Unido, diríjase al agente local de Salter.



Este símbolo indica que este artículo no se debe tirar a la basura con otros residuos domésticos en ningún lugar de la UE. A fin de prevenir los efectos perjudiciales que la eliminación sin control de los residuos puede tener sobre el medio ambiente o la salud de las personas, le rogamos que los recicle de forma responsable para fomentar la reutilización sostenible de los recursos materiales. Para devolver su dispositivo usado, utilice los sistemas de devolución y recogida o póngase en contacto con la empresa a la que le compró el artículo, la cual lo podrá recoger para que se recicle de forma segura para el medio ambiente. (Explicación RAEE)

SALTER

Bilancia nutrizionale

La bilancia nutrizionale di Salter è concepita per pesare in maniera precisa ingredienti o porzioni e controllare i principali valori nutritivi dei vostri alimenti (grassi, sale, colesterolo, carboidrati, fibre, proteine e calorie).

Questa bilancia offre una banca di dati nutrizionali completa di 999 alimenti e ingredienti, come elencati nel Composition of Food Integrated Dataset (COFIDS) di McCance & Widdowson, della Food Standards Agency.

La bilancia è dotata di una funzione memoria in grado di memorizzare fino a 99 voci. Quando i dati vengono richiamati, la memoria visualizza calorie/grassi/sale ecc. totali accumulati per tutte le voci memorizzate. Ciò consente all'utente di tenere traccia dei valori nutritivi e dei contenuti calorici nel corso di una giornata.

Tutte queste funzioni rendono questa bilancia ideale per un utilizzo quotidiano e per scopi di controllo alimentare.

AVVERTENZE/DISCLAIMER:

1. Le informazioni fornite con questo prodotto non devono essere utilizzate per calcolare il tipo o la dose di farmaci.
2. Consultare sempre un medico o uno specialista della salute prima di iniziare qualsiasi programma di dimagrimento o attività fisica.
3. Le informazioni fornite con questo prodotto devono sempre essere usate unitamente ai consigli alimentari di un professionista.

SCALA NUTRIZIONALE: ISTRUZIONI D'USO

BATTERIA:

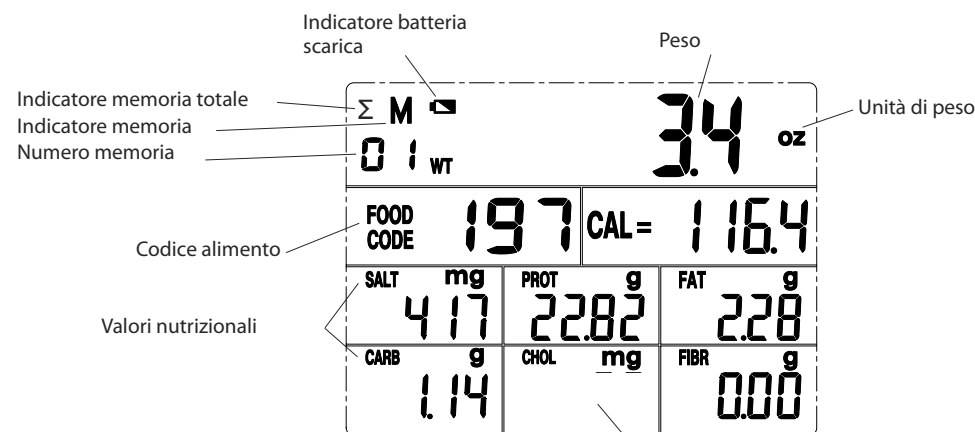
3 batterie 'AAA'

INSERIMENTO DELLA BATTERIA:

Inserire le 3 batterie 'AAA' nel vano portapile. Assicurarsi di rispettare le corrette polarità + e -.

DISPLAY:

La figura riportata di seguito spiega le varie funzioni del display.



Nota: il display non visualizza nulla in assenza di dati per un particolare valore nutrizionale dell'alimento selezionato.

ACCENSIONE:

Premere e rilasciare il pulsante ON/OFF.

SPEGNIMENTO:

Premere e rilasciare il pulsante ON/OFF.

NOTA: la bilancia si spegne automaticamente se il display visualizza 0.0 o la stessa lettura di pesata per circa 3 minuti.

SUGGERIMENTO: per prolungare la durata della batteria, utilizzare il pulsante ON/OFF per spegnere la bilancia dopo l'uso.

CONVERSIONE UNITÀ DI MISURA DELLA PESATA:

La bilancia pesa utilizzando i sistemi metrici imperiale (oz e lb:oz), metrico (kg e g) e Aquatronic® per la misurazione di liquidi (fl. oz e ml). In modalità di pesata, premere e rilasciare il tasto UNIT per convertire in qualsiasi momento tra g /oz/lb:oz/ml/fl.oz.

NOTA: la funzione Aquatronic® per la misurazione dei liquidi è adatta per tutti i liquidi a base acquosa, tra cui vino, latte, brodo, panna, ecc. Si prega di notare che gli oli hanno un peso specifico inferiore e pertanto la lettura del volume risulterà di circa +10%.S e su questa bilancia vengono pesati degli oli in base al volume, effettuare l'opportuna regolazione.

PESATURA:

- 1) Premere e rilasciare il pulsante ON/OFF per accendere la bilancia.
- 2) Attendere fino alla comparsa di 0.0 sul display.
- 3) Collocare l'articolo da pesare sul piatto della bilancia.
- 4) Il peso viene visualizzato sul display.

AGGIUNTA INGREDIENTI E PESATURA:

Per pesare diversi ingredienti differenti, premere il tasto ZERO per azzerare il display tra un ingrediente e l'altro.

NOTA: dopo la taratura di tutti i pesi, il display visualizza un numero negativo quando gli articoli vengono rimossi dalla bilancia. Per azzerare nuovamente la bilancia per una nuova pesata, premere il tasto ZERO.

VISUALIZZAZIONE DEI VALORI NUTRIZIONALI:

- 1) Premere e rilasciare il pulsante ON/OFF per accendere la bilancia.
- 2) Collocare l'alimento da pesare sul piatto della bilancia.
- 3) Cancellare il codice alimento, se necessario, premendo e rilasciando il tasto CLR: il codice alimento viene visualizzato come '000'.
- 4) Facendo riferimento alla tabella riportata nel presente manuale, identificare il codice a 3 cifre per l'alimento che si sta pesando (es. 921 per il miele).
- 5) Utilizzando i tasti numerici (0 – 9), inserire il codice a 3 cifre.
- 6) Quando viene inserita la terza cifra, sul display compaiono i valori di calorie, sale, proteine, grasso, carboidrati, colesterolo e fibre relativi all'alimento selezionato.

MEMORIZZAZIONE DEI VALORI NUTRIZIONALI:

- 1) Seguire i passi 1 – 6 descritti nella sezione 'Visualizzazione dei valori nutrizionali'.
- 2) Premere il tasto M+ per aggiungere in memoria l'alimento pesato.
- 3) M01' compare in alto a sinistra sul display a indicare che una serie di valori sono stati salvati in memoria. Per memorizzare alimenti aggiuntivi, ripetere i passi precedenti.

NOTA: la memoria è salvata in maniera permanente, anche se la bilancia viene spenta, tranne nel caso in cui vengono tolte le batterie.

NOTA: la memoria può salvare fino a un massimo di 99 alimenti.

Quando la memoria raggiunge la sua capacità massima, sul display lampeggia "99": cancellare la memoria seguendo le istruzioni nella sezione 'Cancellazione della memoria'.

RICHIAMO DELLA MEMORIA:

- 1) Premere il tasto MR per visualizzare i valori totali per tutti gli alimenti salvati in memoria.
- 2) Il display visualizza 'Σ' accanto all'indicatore di memoria per segnalare che viene visualizzata la memoria totale.
- 3) Sul display compaiono i valori totali di calorie, sale, proteine, grasso, carboidrati, colesterolo e fibre relativi agli alimenti in memoria.

NOTA: non è possibile visualizzare il peso totale degli alimenti memorizzati.

CANCELLAZIONE DELLA MEMORIA:

- 1) Premere il tasto MR.
- 2) Premere il tasto MC.
- 3) La memoria è cancellata quando l'indicatore di memoria e il numero di memoria scompaiono dal display.

NOTA: la bilancia memorizza solo fino a 99 alimenti. Qualora vengano salvati più di 99 articoli, sul display lampeggia "99". Premere MC per cancellare la memoria.

TASTI FUNZIONE:

ON/OFF	Accensione/spengimento bilancia
ZERO	Azzeramento peso
M+	Memorizzazione valori nutrizionali (fino a un massimo di 99 valori)
MR	Richiamo valori nutrizionali totali salvati in memoria
CLR	Cancellazione codice alimento
MC	Cancellazione memoria
UNIT	Conversione tra g/oz/lb.oz/ml/fl.oz

TASTI NUTRIZIONALI:

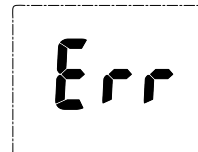
cal	Contenuto calorico (cal)	carb	Contenuto di carboidrati (g)
salt	Contenuto di sale (mg)	chol	Contenuto di colesterolo (mg)
prot	Contenuto proteico (g)	fibr	Contenuto di fibre (g)
fat	Contenuto di grassi (g)		

INDICATORI DI AVVERTENZA:

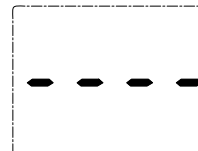
Sostituire la batteria



Sovraccarico di peso



Il valore nutrizionale supera il limite massimo di visualizzazione



NOTE SU PULIZIA/MANUTENZIONE:

Pulire la bilancia con un panno leggermente umido.

NON immergere la bilancia in acqua né utilizzare detergenti chimici o abrasivi.

TABELLA DEI CODICI DEGLI ALIMENTI – INDICE

NOME ALIMENTO	PAGINA	NOME ALIMENTO	PAGINA
CARNE	91	Verdure	99-100
Suino e bacon	91	Patate e prodotti a base di patate	100
Manzo e vitello	91	Piatti di verdure	100
Pollame	91	FAGIOLI E LEGUMI, FRUTTA SECCA IN GUSCIO E SEMI	100
Selvaggina da penna	91-92	Fagioli, legumi e lenticchie	100
Selvaggina da pelo	92	Frutta secca in guscio e semi	100-101
Agnello	92	ZUPPE, PRODOTTI SALATI, SANDWICH E PIZZA	101
Frattaglie	92	Zuppe	101
PRODOTTI E PIATTI A BASE DI CARNE	92	Prodotti salati	101
Hamburger e bistecche alla griglia	92	Sandwich	101
Torte salate e pasticci	92	Pizza	101
Salsicce e insaccati	92-93	PATATINE IN SACCHETTO, CIOCCOLATO E DOLCIUMI	101
Carni in scatola, paté e carni conservate	93	Snack salati e patatine in sacchetto	101-102
Piatti di carne – Cucina europea tradizionale	93	Cioccolato	102
Piatti di carne – Curry, cucina asiatica e altre cucine internazionali	93-94	Altri dolciumi	102
PESCE E FRUTTI DI MARE	94	PRODOTTI ZUCCHERINI E CONFETTURE	102
Pesce bianco	94	BISCOTTI, TORTE E PUDDING	102
Pesce grasso	94	Gelato	102
Frutti di mare	94-95	Pudding e dessert freddi	102
Prodotti e piatti a base di pesce	95	Biscotti	102-103
LATTICINI	95	Torte	103
Latte e panna	95	Focacce dolci e prodotti da forno	103
Yogurt	95	Pudding	103
Formaggio	95-96	CONDIMENTI, SALSE E SOTTACETI	103
Uova e piatti a base di uova	96	Condimenti e salse	103-104
FARINA, GRANAGLIE, PRODOTTI DA FORNO E PASTA	96	Sottaceti e chutney	104
Farine e granaglie	96	Salsine e condimenti	104
Prodotti da forno	96	BEVANDE	104
Noodles e pasta	96	Bevande gassate	104
CEREALI E PANI	96	Sciroppi di frutta e succhi concentrati	104
Cereali da colazione	96-97	Succhi di frutta	104
Pani e panini	97	Bevande calde	104
OLI E GRASSI	97	Birre	104
Grassi da spalmare	97	Vini	104-105
Oli	97	Sidro	105
Grassi per cucinare	97	Vini liquorosi	105
FRUTTA E VERDURA, PIATTI A BASE DI VERDURE	97	Vermouth	105
Frutta	97-99	Liquori e superalcolici	105

TABELLA DEI CODICI DEGLI ALIMENTI

NOME ALIMENTO	CODICE ALIMENTO	NOME ALIMENTO	CODICE ALIMENTO
CARNE		Manzo, lombata, alla griglia poco cotta, carne magra e grassa	622
SUINO E BACON		Manzo, lombata, cruda, carne magra e grassa	623
Fette di bacon, lombata, sgrassato, alla griglia	620	Manzo, carne per stufati, cruda, carne magra	630
Fette di bacon, lombata, alla griglia	619	Manzo, carne per stufati, stufata, carne magra	629
Fette di bacon, lombata, affumicato, alla griglia	618	Manzo, fesa, arrosto poco cotta, carne magra e grassa	631
Fette di bacon, costina, alla griglia	615	Vitello, scaloppina, fritta	666
Fette di bacon, costina, crudo	614	POLLAME	
Fette di bacon, pancetta, alla griglia	616	Petto di pollo impanato, refrigerato, fritto	685
Prosciutto	612	Petto di pollo, impanato, refrigerato, alla griglia	727
Prosciutto, coscia, cotto	617	Pollo, petto, alla griglia con pelle, solo carne	680
Suino, pancetta, arrosto, carne magra e grassa	663	Pollo, petto, alla griglia senza pelle, solo carne	682
Suino, costolette, fritte, carne magra a grassa	662	Pollo, petto, alla griglia, carne e pelle	679
Suino, cotenna, cotta	664	Pollo, petto, straccetti, saltati in padella	683
Suino, a cubetti, kebab, alla griglia, carne magra	661	Pollo, carne scura, arrosto	676
Suino, fette di filetto, alla griglia, carne magra	665	Pollo, cosce, arrosto, solo carne	681
Suino, costolette, alla griglia, carne magra e grassa	659	Pollo alla Kiev, surgelato, cotto al forno	726
Suino, costolette, arrosto, carne magra e grassa	658	Pollo, carne magra, arrosto	677
Suino, lombata, arrosto, carne magra	656	Pollo, solo carne, razione media, cruda	684
Suino, bistecche di lombo, fritte, carne magra a grassa	655	Pollo, carne, razione media, arrosto	675
Suino, carne macinata, stufata	654	Crocchette di pollo, da asporto	725
Suino, bistecche, alla griglia, carne magra	660	Pollo, porzioni, fritto, carne e pelle	678
Suino, bistecche, stufata, carne magra	657	Pollo, cosce, cotto in casseruola, carne e pelle, pesato con ossa	686
MANZO E VITELLO		Tacchino, petto, filetto, alla griglia, solo carne	701
Manzo, carne da brasato, brasata, carne magra e grassa	636	Tacchino, carne scura, arrosto	696
Manzo, punta di petto, lessata, carne magra e grassa	635	Tacchino, cosce, arrosto, carne e pelle	693
Manzo, filetto, fritto, carne magra e grassa	633	Tacchino, cosce, arrosto, solo carne	694
Manzo, filetto, alla griglia, carne magra e grassa	632	Tacchino, carne magra, arrosto	697
Manzo, filetto, crudo, carne magra e grassa	634	Tacchino, carne, razione media, arrosto	695
Manzo, pancia, brasato, carne magra e grassa	639	Tacchino, carne macinata, stufata	699
Manzo, carne macinata, magrissima, stufata	638	Tacchino, straccetti, saltati in padella	698
Manzo, carne macinata, stufata	628	Tacchino, cosce, a cubetti, cotti in casseruola, solo carne	700
Manzo, fesa, carne magra e grassa, fritta	627	SELVAGGINA DA PENNA	
Manzo, fesa, solo carne magra, alla griglia	626	Anatra, croccante, alla cinese	687
Manzo, fesa, ritagli, saltati in padella, carne magra	637	Anatra, arrosto, solo carne	688
Manzo, sottofesa, brasata, carne magra	625		
Manzo, lombata, arrosto, carne magra e grassa	624		
Manzo, lombata, fritta, carne magra e grassa	621		

TABELLA DEI CODICI DEGLI ALIMENTI

NOME ALIMENTO	CODICE ALIMENTO	NOME ALIMENTO	CODICE ALIMENTO
Anatra, arrosto, carne, grasso e pelle	689	Big Mac	674
Oca, arrosto, carne, grasso e pelle	690	Hamburger al formaggio, da asporto	667
Fagiano, arrosto, solo carne	691	Hamburger di pollo, da asporto	673
Piccione, arrosto, solo carne	692	Hamburger, da asporto	670
SELVAGGINA DA PELO			
Lepre, stufata, solo carne	702	Hamburger doppio con formaggio, da asporto	669
Coniglio, crudo, solo carne	703	Whopper	668
Coniglio, stufato, solo carne	704	TORTE SALATE E PASTICCI	
Cervo, arrosto	705	Pasticcio di carne di manzo, refrigerato/surgelato, cotto al forno	747
AGNELLO			
Agnello, razione media, sgrassato, cotto	641	Pasticcio di carne di pollo, porzione singola, refrigerato/surgelato, cotto al forno	753
Agnello, costolette, alla griglia, carne magra e grassa	642	Cornish pasty (fagottino di pasta sfoglia ripieno di carne e verdura), industriale	739
Agnello, petto, crudo, carne magra	640	Frankfurter con panino dolce	733
Agnello, petto, arrosto, carne magra	643	Tortino di carne di suino tritata, porzione singola	745
Agnello, solo carne magra, cruda, razione media	652	Involentino di salsiccia, pasta sfoglia, fatto in casa	743
Agnello, cosciotto, intero, carne magra e grassa, arrosto, medio	650	Involentini di salsiccia, pasta brisée, fatti in casa	732
Agnello, bistecche, carne magra e grassa, alla griglia	651	Pasticcio di manzo e rognone cotto, crosta semplice, fatto in casa	735
Agnello, spalla, arrosto, carne magra	646	Piatto a base di manzo e rognone cotto al vapore, fatto in casa	734
Agnello, spalla, a cubetti, kebab, alla griglia, carne magra e grassa	647	Pasticcio di manzo e rognone/manzo, porzione singola, refrigerato/surgelato, cotto al forno	744
Agnello, spalla, intera, arrosto, carne magra	644	SALSICCE E INSACCATI	
Agnello, carne per stufato, stufata, carne magra	653	Salsicce di carne di manzo, refrigerate, alla griglia	755
Agnello, carne per stufato, stufata, carne magra e grassa	645	Fettine di manzo	728
Carré d'agnello, arrosto, carne magra	649	Sanguinaccio, rosolato	722
Carré d'agnello, arrosto, carne magra e grassa	648	Bratwurst	757
FRATTAGLIE			
Cuore, agnello, arrosto	710	Fettine di pollo	721
Rognone, agnello, fritto	713	Chorizo	756
Fegato, vitello, fritto	715	Frankfurter	751
Fegato, pollo, fritto	714	Salsiccia all'aglio	754
Fegato, agnello, fritto	711	Prosciutto di Parma	750
Fegato, agnello, crudo	712	Ham, prima qualità	749
Fegato, maiale, crudo	708	Knackwurst	752
Fegato, maiale, stufato	707	Salsiccia di fegato	746
Coda di bue, stufata	706	Pastrami	720
Lingua, bue, stufata	709	Peperami	731
PRODOTTI E PIATTI A BASE DI CARNE			
HAMBURGER E BISTECHE ALLA GRIGLIA			
Hamburger, refrigerato/surgelato, fritto	672	Salsicce di suino e manzo, a basso costo, refrigerate, alla griglia	759
Hamburger, refrigerato/surgelato, alla griglia	671	Salsicce di suino, refrigerate, alla griglia	760
		Salsicce di prima qualità, refrigerate, fritte	758
		Salame	730

TABELLA DEI CODICI DEGLI ALIMENTI

NOME ALIMENTO	CODICE ALIMENTO	NOME ALIMENTO	CODICE ALIMENTO
Cervellata, non in pastella, da asporto	737	Lasagne, fatte in casa	818
Fettine di tacchino	741	Pollo al limone	788
CARNI IN SCATOLA, PATÉ E CARNI CONSERVATE			
Hamburger, light, refrigerati/surgelati, alla griglia	748	Fegato al bacon, fritto	789
Carne di manzo sotto sale, in scatola	716	Fegato e cipolle, stufato	790
Haggis, lessato	717	Polpettone di carne, fatto in casa	772
Carne pressata, in scatola	718	Moussaka	791
Carne da spalmare	719	Polpette di suino e manzo in salsa di pomodoro	792
Carne di manzo macinata in salsa, in scatola	723	Carne di suino in casseruola, con sugo già pronto	809
Ripieno per pasticcio di manzo macinato, in scatola	724	Salsiccia in casseruola	812
Paté di fegato	738	Pasticcio di carne e purè di patate	786
Paté di fegato in tubetto	729	Spaghetti al ragù	773
Paté di carne, light	740	Spaghetti al ragù, refrigerati/surgelati, riscaldati	824
Crocchette, salate	742	Pasticcio di manzo e rognone, doppia crosta, fatto in casa	781
PIATTI DI CARNE - CUCINA EUROPEA TRADIZIONALE			
Bourguignon di manzo	827	Toad in the hole (pietanza a base di salsicce cotte in pastella)	783
Carne di manzo in casseruola, con sugo già pronto	831	Carne di cervo al vino rosso e porto	828
Stufato di manzo e gnocchi di pasta bolliti	778	Wiener schnitzel	832
Stufato di manzo, fatto in casa	806	PIATTI DI CARNE - CURRY, CUCINA ASIATICA E ALTRE CUCINE INTERNAZIONALI	
Manzo alla Stroganoff	779	Spaghetti di soia con carne di manzo, industriali, riscaldati	814
Manzo alla Wellington	780	Curry di manzo	777
Ragù	815	Curry di manzo, light	825
Cannelloni, refrigerati/surgelati, riscaldati	795	Enchiladas di manzo	776
Pasticcio di pollo e funghi, crosta semplice, fatto in casa	775	Manzo saltato con peperoni verdi	813
Pollo alla cacciatora	811	Spaghetti di soia con carne di pollo, da asporto	830
Crocchette di pollo, refrigerate/surgelate, cotte al forno	796	Curry di pollo, razione media, da asporto	821
Chili con carne, fatto in casa	801	Curry di pollo, refrigerato/surgelato, riscaldato, con riso	817
Pollo al vino (Coq au vin)	802	Curry di pollo, con salsa al curry in scatola	800
Pasticcio di carne lessa	767	Pollo Korma	762
Coronation chicken	803	Risotto di pollo	763
Pasticcio di patate e carne macinata, fatto in casa	768	Pollo Satay	816
Pasticcio di carne e purè di patate, fatto in casa	794	Pollo tandoori, refrigerato, riscaldato	797
Rognoni alla diavola	771	Pollo vindaloo	766
Polpette di carne in sugo, refrigerate/surgelate, riscaldate	819	Pollo saltato con funghi e anacardi	764
Gulasch	804	Pollo saltato con peperoni in salsa di fagioli neri	765
Stufato irlandese, fatto con carne magra di agnello	805	Pollo saltato con riso e verdure, surgelato, riscaldato	826
Spezzatino di agnello/manzo con patate, refrigerato/surgelato, industriale, riscaldato	820	Doner kebab in pita e insalata	799
Spezzatino Lancashire	807	Byriani di agnello	769

TABELLA DEI CODICI DEGLI ALIMENTI

NOME ALIMENTO	CODICE ALIMENTO	NOME ALIMENTO	CODICE ALIMENTO
Curry di agnello, con salsa al curry in scatola	808	Platessa, impanata, frita in olio vegetale	535
Koftas di agnello	774	Lutiano rosso, fritto in olio vegetale, pesato con lische e pelle	539
Agnello vindaloo	787	Pesce gatto/Gattuccio, in pastella, fritto in olio vegetale, pesato con lische	548
Samosas di carne, da asporto	829	Razza, alla griglia	550
Spaghetti di soia con carne di maiale e pollo	793	Razza, in pastella, frita in olio vegetale	551
Costolette di maiale in salsa di fagioli neri	785	Tilapia, crudo	542
Maiale saltato con verdure	784	Rombo chiodato, alla griglia	547
Shish kebab in pita e insalata	798	Rombo chiodato, crudo	543
Involtoni primavera di carne, da asporto	823	Merlango, crudo	544
Pollo in salsa agrodolce, da asporto	822	Merlango, cotto a vapore	545
Maiale in salsa agrodolce	810	PESCE GRASSO	
Maiale in salsa agrodolce, fatto con carne magra	782	Acciughe sott'olio, in scatola, scolate	579
PESCE E FRUTTI DI MARE		Anguilla, in gelatina	584
PESCE BIANCO		Aringa, alla griglia	583
Merluzzo, cotto al forno	555	Aringa affumicata, già cotta in confezione sottovuoto	589
Merluzzo, in pastella, fritto in olio vegetale	553	Sgombro, in scatola in salamoia, scolato	571
Merluzzo, affogato	556	Sgombro, in scatola in salsa di pomodoro	588
Merluzzo, affumicato, affogato	554	Sgombro, alla griglia	578
Merluzzo, cotto a vapore	557	Sgombro, affumicato	585
Merluzzo carbonaro, surgelato, crudo	552	Sarde, in scatola in salsa di pomodoro	586
Merluzzo carbonaro, cotto a vapore	546	Salmone, alla griglia	577
Eglefino, alla griglia	567	Salmone, rosa, in scatola in salamoia, polpa e lische, scolato	574
Eglefino, in pastella, fritto in olio vegetale	566	Salmone, affumicato	573
Eglefino, affumicato, affogato	561	Salmone, cotto a vapore	587
Eglefino, affumicato, cotto a vapore	558	Sardine, in scatola in salamoia, scolate	572
Eglefino, cotto a vapore	565	Sardine, in scatola in salsa di pomodoro	569
Nasello, alla griglia	559	Sardine, grigliate, pesate con lische	570
Halibut, alla griglia	560	Pesce spada, alla griglia	568
Nasello codalunga, alla griglia	562	Trota arcobaleno, alla griglia	582
Goujons di sogliola limanda, cotti al forno	549	Tonno, in scatola in salamoia, sgocciolato	575
Goujons di sogliola limanda, fritti in olio vegetale	537	Tonno, in scatola sott'olio, sgocciolato	580
Sogliola limanda, alla griglia	564	Tonno, crudo	581
Sogliola limanda, cotta a vapore	563	Bianchetti, infarinati, fritti	576
Rana pescatrice, alla griglia	538	FRUTTI DI MARE	
Triglia, alla griglia	540	Granchio, lessato	592
Goujons di platessa, cotti al forno	536	Granchio, in scatola in salamoia, scolato	593
Platessa, alla griglia	541	Astice, lessato	591
Platessa, in pastella, frita in olio vegetale	534	Cozze, lessate, pesate con guscio	599

TABELLA DEI CODICI DEGLI ALIMENTI

NOME ALIMENTO	CODICE ALIMENTO	NOME ALIMENTO	CODICE ALIMENTO
Gamberetti, lessati	595	Latte scremato, pastorizzato, razione media	167
Gamberi, lessati, pesati con guscio	596	Latte intero, pastorizzato, razione media	169
Capasante, cotte a vapore	598	YOGURT	
Scampi, impanati, surgelati, fritti in olio di semi di girasole	594	Fromage frais, aromatizzato alla frutta	232
Gamberetti, lessati	590	Fromage frais, naturale	233
Calamari, in pastella, fritti in olio di semi di girasole	597	Fromage frais, virtualmente magro, aromatizzato alla frutta	230
PRODOTTI E PIATTI A BASE DI PESCE		Fromage frais, virtualmente magro, al naturale	231
Curry di gamberetti, da asporto	605	Soia, alternativa vegetale allo yogurt, alla frutta	226
Pasticci di pesce, alla griglia	610	Yogurt da bere	235
Pasticci di pesce, salmone, fatti in casa	608	Yogurt, bianco, greco	229
Bastoncini di pesce, merluzzo, alla griglia	612	Yogurt, magro, alla frutta	227
Pasta di pesce	601	Yogurt, magro, bianco	228
Fisherman's pie (torta di pesce), industriale	602	Yogurt, alla frutta, povero di grassi/dietetico	225
Kedgeree	607	Yogurt, bianco, povero di grassi/dietetico	224
Paté di sgombro, affumicato	603	Yogurt, bianco, intero	234
Ova di merluzzo, dure, fritte in olio vegetale	611	FORMAGGIO	
Ova di aringa, morbide, fritte in olio vegetale	609	Brie	187
Salmone in crosta, industriale	604	Caerphilly	206
Cocktail di frutti di mare	600	Camembert	188
LATTICINI		Stile cheddar, parzialmente scremato	190
LATTE E PANNA		Cheddar, razione media di tutti i tipi	209
Latticello	174	Cheddar inglese	189
Crema di cocco	525	Crema di formaggio, naturale	191
Crema di cocco, blocco solido	510	Crema di formaggio, light	192
Latte di cocco	526	Cheshire	210
Latte condensato, scremato, dolcificato	173	Fiocchi di latte, naturale	193
Latte condensato, intero, dolcificato	172	Fiocchi di latte, naturale, light	194
Panna fresca densa	179	Formaggio cremoso	195
Panna rappresa	182	Danish Blue	196
Panna per dolci, panna Jersey inclusa	185	Derby	211
Panna da cucina liquida	178	Double Gloucester	208
Panna acida	183	Edam	197
Panna da montare	184	Emmental	221
Crème fraîche	181	Feta	205
Crème fraîche, parzialmente scremata	180	Formaggio caprino, morbido, intero e a crosta rossa	186
Latte scremato in polvere	171	Gouda	198
Latte evaporato light	170	Groviera	220
Latte evaporato intero	175	Lancashire	219
Latte parzialmente scremato, pastorizzato, razione media	168	Leicester	218
		Mozzarella fresca	199

TABELLA DEI CODICI DEGLI ALIMENTI

NOME ALIMENTO	CODICE ALIMENTO	NOME ALIMENTO	CODICE ALIMENTO
Parmigiano fresco	200	Semolino, crudo	002
Formaggio fuso in fette, light	201	Tapioca, cruda	001
Formaggio fuso, affumicato	217	Farina integrale	005
Quark	216	Farina di grano, bianca, per pane	008
Ricotta	212	Farina di grano, bianca, tipo 00	006
Roquefort	215	Farina di grano, bianca, autolievitante	007
Derby alla salvia	222	Riso bianco, di facile cottura, cotto	020
Formaggio di soia	213	PRODOTTI DA FORNO	
Formaggio spalmabile, bianco morbido, intero	202	Pasta sfoglia, cotta	124
Formaggio spalmabile, bianco morbido, magro	203	Pasta sfoglia, cruda	126
Stilton blu	204	Pasta sfoglia, surgelata, cruda	125
Stilton bianco	214	Pasta frolla, cotta	122
Wensleydale	207	Pasta integrale, cotta	123
UOVA E PIATTI A BASE DI UOVA		NOODLES E PASTA	
Albume d'uovo in polvere	268	Maccheroni gratinati al formaggio	022
Uova di gallina, sode	269	Maccheroni, cotti	027
Uova di gallina, fritte, senza grassi	266	Noodles all'uovo, cotti	030
Uova di gallina, strapazzate, con latte	279	Noodles semplici, cotti	029
Uova di gallina, albume, crudo	271	Noodles di riso, secchi	028
Uova di galline ruspani, intere, crude	272	Pasta fresca, cotta, condita con formaggio e verdure	025
Uova di gallina, intere, crude	267	Pasta fresca, cotta, semplice	026
Uova di gallina, tuorlo, crudo	270	Ravioli, in scatola con sugo di pomodoro	021
Frittata, al formaggio	277	Spaghetti, bianchi, cotti	024
Frittata, semplice	278	Spaghetti, integrali, cotti	023
Frittata, alla spagnola	273	CEREALI E PANI	
Quiche con formaggio e uova	276	CEREALI DA COLAZIONE	
Quiche Lorraine	275	All-Bran	088
Quiche ai funghi	274	Bran Flakes	083
BURRO (VEDERE SEZIONE 'GRASSI E OLI')		Cheerios	058
GELATO (VEDERE SEZIONE 'BISCOTTI, TORTE E PUDDING')		Clusters	080
FARINA, GRANAGLIE, PRODOTTI DA FORNO E PASTA		Coco Pops	084
FARINE E GRANAGLIE		Corn Flakes	086
Orzo perlato, bollito	010	Crunchy Nut Corn Flakes	087
Riso integrale, bollito	019	Frosties	082
Maizena	003	Fruit 'n Fibre	076
Farina di miglio	011	Grapenuts	074
Farina d'avena, cruda	012	Muesli svizzero	072
Farina di riso	009	Muesli, con frutta extra	078
Farina di segale	004	Muesli, senza zucchero aggiunto	071

TABELLA DEI CODICI DEGLI ALIMENTI

NOME ALIMENTO	CODICE ALIMENTO	NOME ALIMENTO	CODICE ALIMENTO
Multi-Grain Start	059	Pane bianco, baguette	038
Nutri-Grain	069	Pane bianco, arricchito di fibre	037
Oat Bran Flakes, con uvetta	085	Panini bianchi, con crosta	056
Porridge, con acqua e latte	070	Panini bianchi, morbidi	055
Porridge, con acqua	068	Pane integrale, razione media	042
Porridge, con latte intero	073	Panini integrali	054
Grano soffiato	079	OLI E GRASSI	
Raisin Splitz	081	GRASSI DA SPALMARE	
Ready Brek	075	Burro	838
Rice Krispies	064	Burro, spalmabile	837
Ricicles	060	Grasso da spalmare (20-25% grassi), senza acidi grassi polinsaturi	833
Shredded Wheat	061	Grasso da spalmare (35-40% grassi), acidi grassi polinsaturi	839
Shreddies	062	Grasso da spalmare (40% grassi), senza acidi grassi polinsaturi	834
Special K	063	Grasso da spalmare (60% grassi), acidi grassi polinsaturi	840
Sugar Puffs	065	Grasso da spalmare (60% grassi), con olio di oliva	843
Sultana Bran	066	Grasso da spalmare (70% grassi), acidi grassi polinsaturi	835
Weetabix	067	Margarina, dura, solo grassi vegetali	836
Weetos	077	Margarina, morbida, senza acidi grassi polinsaturi	842
PANI E PANINI		Margarina, morbida, acidi grassi polinsaturi	841
Bagel, semplici	137	OLI	
Pangrattato, industriale	046	Olio di semi di mais	847
Pane integrale, razione media	052	Olio di oliva	849
Panini integrali, morbidi	057	Olio di arachidi	850
Chapati, preparato con grasso	051	Olio di semi di colza	848
Ciabatta	043	Olio di sesamo	846
Focaccine, tostare	138	Olio di semi di girasole	844
Pane all'aglio, preconfezionato, surgelato	049	Olio vegetale, razione media	845
Pane integrale	050	GRASSI PER CUCINARE	
Panini integrali	053	Burro chiarificato	854
Muffin di crusca	129	Burro chiarificato, vegetale	851
Muffin, all'inglese, bianchi	141	Strutto	853
Pane Naan	045	Grasso di rognone, sfilacciato	855
Pappadam, da asporto	044	Grasso di rognone, vegetale	852
Pita, a pasta bianca	040	FRUTTA E VERDURA, PIATTI A BASE DI VERDURE	
Pane di segale	047	FRUTTA	
Tortillas, fatte con farina di grano	041	Mele, da cuocere, cotte al forno senza zucchero, solo polpa	470
Pane bianco, razione media	048	Mele, da cuocere, crude, sbucciate	471
Pane bianco, casereccio o da affettare, appena sfornato	039	Mele, da mangiare, razione media, crude	469

TABELLA DEI CODICI DEGLI ALIMENTI

NOME ALIMENTO	CODICE ALIMENTO	NOME ALIMENTO	CODICE ALIMENTO
Mele, da mangiare, varietà Cox's Pippin, crude	475	Kiwi	435
Mele, da mangiare, Granny Smith, crude	474	Limoni, sbucciati	485
Mele, da mangiare, rosse da dessert, crude	472	Limette, sbucciate	484
Albicocche, in scatola conservate in succo	436	Bacche di Logan, crude	483
Albicocche, sciroppate	431	Nespole del Giappone, crude	482
Albicocche, secche	473	Litchi, crudi	477
Albicocche, crude	480	Mandaranci, sciroppati	423
Avocado, Fuerte	461	Manghi, maturi, sciroppati	422
Avocado, Hass	460	Melone, cantalupo	439
Banana chips	459	Melone, Galia	419
Banane	462	Melone, Honeydew	420
More di gelso, crude	458	Anguria	434
More di gelso, cotte senza zucchero	457	More di gelso, crude	421
Ribes neri, in scatola, conservati in succo	468	Pesche nettarine	424
Ribes neri, sciroppati	467	Arance	433
Ciliegie, sciroppate	464	Papaia, cruda	427
Ciliegie, candite	463	Pesche in scatola, conservate in succo	426
Ciliegie, crude	466	Pesche, sciroppate	425
Ciliegie, cotte senza zucchero, pesate con nocciolo	465	Pesche, crude	432
Ripieno per torta di ciliegie	481	Pere, crude, razione media	428
Mirtilli rossi	491	Pere, razione media, cotte senza zucchero	411
Ribes	490	Pere, William, crude	410
Susine selvatiche, crude	489	Alchechengio	417
Susine selvatiche, cotte senza zucchero	488	Ananas, in scatola conservata in succo	415
Datteri, secchi	486	Ananas, cruda	416
Datteri, crudi	487	Prugne, razione media, cotte senza zucchero	441
Bacche di sambuco	500	Prugne, Vittoria, crude	412
Fichi, secchi	497	Prugne, Vittoria, cotte senza zucchero	414
Fichi, crudi	498	Prugne, gialle, crude	418
Fichi, pronti da mangiare	499	Prugne, gialle, crude	418
Macedonia di frutta, in scatola conservata in succo	496	Melagrana	413
Macedonia di frutta, sciroppata	495	Prugne secche	449
Ripieno per torta di frutta	494	Prugne secche, sciroppate	446
Uva spina, dessert, sciroppata	493	Prugne secche, pronte da mangiare	450
Uva spina, dessert, cruda	492	Prugne secche, cotte senza zucchero	448
Pompelmo, crudo	440	Mele cotogne	445
Uva, razione media	479	Uva passa	444
Prugne regina Claudia, crude	478	Rambutan	443
Prugne regina Claudia, cotte senza zucchero	476	Lamponi, surgelati	447
		Lamponi, crudi	442
		Ribes rossi, crudi	456

TABELLA DEI CODICI DEGLI ALIMENTI

NOME ALIMENTO	CODICE ALIMENTO	NOME ALIMENTO	CODICE ALIMENTO
Rabarbaro, sciroppato	454	Cetriolini sott'aceto, crudi	382
Rabarbaro, cotto con zucchero	455	Fagiolini, bolliti in acqua non salata	315
Mandarini Satsuma	453	Fagiolini, surgelati, bolliti in acqua non salata	299
Fragole, sciroppate	451	Porri, bolliti in acqua non salata	354
Fragole, crude	452	Porri, crudi	363
Mandarini	438	Lattuga, razione media, cruda	355
Ribes bianchi, crudi	437	Piselli mangiatutto (taccole), crudi	325
VERDURE		Piselli mangiatutto (taccole), saltati in olio bollente vegetale	323
Germogli alfalfa, crudi	336	Zucca, bollita in acqua non salata	392
Cuori di carciofo, bolliti in acqua non salata	333	Zucca, cruda	391
Carciofi di Gerusalemme, bolliti in acqua non salata	334	Verdure miste, surgelate, bollite in acqua salata	393
Asparagi, bolliti, pesati come serviti	366	Funghi, comuni, fritti nel burro	371
Asparagi, in scatola, riscaldati, scolati	335	Funghi, comuni, crudi	394
Melanzane, crude	330	Olive, in salamoia	430
Germogli di bambù, in scatola, scolati	332	Olive, in salamoia, pesate con nocciolo	429
Germogli di soia, mung, in scatola, scolati	309	Cipolle, crude	390
Germogli di soia, mung, crudi	303	Pastinaca, bollita in acqua non salata	356
Barbabietola, sott'aceto, scolata	328	Piselli, purè, in scatola, riscaldato	322
Barbabietola, cruda	327	Piselli, surgelati, bolliti in acqua non salata	326
Broccoli, verdi, bolliti in acqua non salata	329	Peperoni, verdi, crudi	383
Cavoletti di Bruxelles, bolliti in acqua non salata	331	Peperoni, rossi, crudi	344
Cavoletti di Bruxelles, surgelati, bolliti in acqua non salata	373	Pastinaca, bollita in acqua non salata	345
Cavolo, crudo, razione media	365	Zucca, bollita in acqua salata	347
Verza, cruda	384	Zucca, cruda	346
Succo di carota	385	Ravanello, rosso, crudo	348
Carote, giovani, bollite in acqua non salata	352	Scalogni, crudi	349
Carote, giovani, crude	370	Spinaci, bolliti in acqua non salata	359
Cavolfiore, bollito in acqua non salata	388	Spinaci, crudi	358
Cavolfiore, crudo	387	Foglie di cavolo novello, bollite in acqua non salata	350
Sedano rapa, crudo	389	Cipolline, bulbi e cime, crude	342
Sedano, crudo	353	Zucca popone cotta al forno	338
Bietola, bollita in acqua non salata	379	Piselli dolci, bolliti in acqua salata	321
Cicoria, cruda	386	Navone, bollito in acqua non salata	340
Zucchine, bollite in acqua non salata	376	Navone, crudo	339
Zucchine, crude	375	Patata americana, cotta in forno	341
Cetrioli, crudi	377	Patata americana, bollita in acqua salata	362
Cavolo verde, crudo	378	Mais dolce, in chicchi, in scatola, riscaldato, scolato	360
Finocchio, crudo	380		
Aglio, crudo	381		

TABELLA DEI CODICI DEGLI ALIMENTI

NOME ALIMENTO	CODICE ALIMENTO	NOME ALIMENTO	CODICE ALIMENTO
Mais dolce, in chicchi, crudo	337	Hamburger vegetariano, fatto con acqua e uova	403
Mais dolce, pannocchia intera, bollito in acqua non salata	343	Grigliata/hamburger con verdure e formaggio, impanato, cotto al forno/alla griglia	401
Pomodori, in scatola, interi	361	FAGIOLI E LEGUMI, FRUTTA SECCA IN GUSCIO E SEMI	
Pomodori ciliegino, crudi	374	FAGIOLI, LEGUMI E LENTICCHIE	
Pomodori, grigliati	364	Fagioli azuki, secchi, lessati senza sale	313
Pomodori, secchi	372	Fagioli stufati, in scatola in salsa di pomodoro	312
Rapa, bollita in acqua non salata	367	Fagioli stufati, in scatola in salsa di pomodoro, con quantità ridotta di zucchero e sale	311
Castagne d'acqua in scatola, scolate	368	Fagioli all'occhio, secchi, lessati senza sale	310
Crescione d'acqua, crudo	351	Fave, in scatola, riscaldate, scolate	319
Patata dolce, cotta al forno	369	Fave, surgelate, lessate senza sale	302
PATATE E PRODOTTI A BASE DI PATATE		Fagioli bianchi di Spagna, in scatola, riscaldati, scolati	308
Patatine, fritte a bastoncino, industriali	287	Fagioli bianchi di Spagna, secchi, crudi	318
Patatine, da cuocere al forno, surgelate, cotte al forno	288	Farina di ceci	317
Patatine, industriali, fritte in olio vegetale	286	Ceci, in scatola, riscaldati, scolati	316
Patatine, lisce, surgelate, fritte in olio vegetale	289	Ceci, interi, secchi, lessati senza sale	300
Polvere di patate istantanea, fatta con latte parzialmente scremato	290	Fagioli con chili, in scatola, riscaldati	320
Patate novelle, lessate senza sale	281	Fagioli bianchi, secchi, lessati senza sale	314
Patate, cotte al forno, polpa e buccia	283	Lenticchie, verdi e marroni, intere, secche, lessate con sale	296
Patate, schiacciate con burro	282	Lenticchie, verdi e marroni, intere, secche, crude	297
Patate, arrostite in olio vegetale	285	Lenticchie, rosse, spaccate, secche, lessate senza sale	298
Patate, arrostite nello strutto	284	Lenticchie, rosse, spaccate, secche, crude	295
Crocchette di patate, fritte in olio vegetale	291	Fagioli borlotti, secchi, lessati senza sale	292
Waffle di patate, surgelati, cotti	280	Fagioli borlotti, fagioli rifritti	293
PIATTI A BASE DI VERDURE		Piselli conservati, in scatola, riscaldati, scolati	324
Bhaji, con patate e cipolla	404	Fagioli rossi, in scatola, riscaldati, scolati	305
Cavolfiori gratinati al formaggio, fatti con latte scremato	399	Fagioli, rossi, secchi, lessati senza sale	294
Chili, con fagioli e lenticchie	398	Fagioli di Spagna, lessati senza sale	307
Chili, Quorn	400	Fagioli di soia, secchi, lessati senza sale	306
Moussaka, con verdure	395	Tofu, fagioli di soia, cotto al vapore	301
Bisticche vegetariane a base di nocciole, industriali, fritte in olio di semi di girasole	406	Tofu, fagioli di soia, cotto al vapore, fritto	304
Bisticche vegetariane a base di nocciole, industriali, fritte in olio vegetale	409	FRUTTA SECCA IN GUSCIO E SEMI	
Piatto vegetariano a base di frutta secca, verdura ed erbe	402	Mandorle	508
Quorn, a fette, come acquistato	357	Mandorle, tostate	518
Riso e fagioli dall'occhio	397	Noci del Brasile	509
Insalata, di patate, con maionese, industriale	407		
Insalata, di patate, con condimento light, industriale	408		
Samosas, con ripieno di verdure, industriali	405		

TABELLA DEI CODICI DEGLI ALIMENTI

NOME ALIMENTO	CODICE ALIMENTO	NOME ALIMENTO	CODICE ALIMENTO
Anacardi, semplici	520	Panini con formaggio e cipolla	164
Anacardi, tostatati e salati	521	Cuscus	166
Castagne	522	Frittelle, salate, fatte con latte intero	158
Castagne, secche	524	Frittelle, salate, integrali, fatte con latte intero	157
Cocco, essiccato	511	Risotto, in bianco	159
Nocciole	512	Spaghetti, in scatola in sugo di pomodoro	165
Noci Macadamia, salate	531	Yorkshire pudding, preparato con latte scremato	162
Noci e uva passa miste	519	Yorkshire pudding, preparato con latte intero	161
Burro di arachidi, cremoso	514	SANDWICH	
Burro di arachidi, integrale	533	Sandwich di pane bianco, con pancetta, lattuga e pomodoro	017
Arachidi e uva passa	515	Sandwich di pane bianco, con formaggio cheddar e sottaceti	016
Arachidi, tostate	516	Sandwich di pane bianco, con insalata di pollo	018
Arachidi, semplici	507	Sandwich di pane bianco, con maionese	014
Noci pecan	532	Sandwich di pane bianco, con insalata di prosciutto	013
Pinoli	527	Sandwich di pane bianco, con tonno e maionese	015
Pistacchi, tostatati e salati	530	PIZZA	
Semi di zucca	529	Base per pizza, cruda	036
Quinoa	528	Pizza, margherita, doppio impasto	033
Semi di sesamo	523	Pizza, margherita, impasto sottile	032
Semi di girasole	513	Pizza, prosciutto e ananas, refrigerata	034
Noci	517	Pizza, con farcitura di carne	035
ZUPPE, PRODOTTI SALATI, SANDWICH E PIZZA		Pizza, vegetariana	031
ZUPPE		PATATINE IN SACCHETTO, CIOCCOLATO E DOLCIUMI	
Crema di pollo, in scatola, condensata	961	SNACK SALATI E PATATINE IN SACCHETTO	
Consommé	960	Bombay mix	941
Zuppa di cipolle alla francese	951	Olive, in salamoia	430
Zuppa di lenticchie, in scatola	959	Olive, in salamoia, pesate con nocciolo	429
Minestrone	954	Popcorn, classici	945
Crema di funghi, in scatola	955	Ciccioli	946
Zuppa di coda di bue, in scatola	958	Patatine in sacchetto	944
Zuppa di piselli e prosciutto	953	Patatine in sacchetto, light	947
Zuppa di patate e porri	952	Patatine in sacchetto, rustiche	949
Crema di pomodori, in scatola	962	Anelli di patate	943
Zuppa di verdure, in scatola	957	Nuvole di drago, da asporto	163
Zuppa completa, in scatola	956	Pretzel	950
PRODOTTI SALATI		Prodotti a base di patate soffiate	948
Fagioli stufati, in scatola in salsa di pomodoro	312		
Fagioli stufati, in scatola in salsa di pomodoro, con quantità ridotta di zucchero e sale	311		

TABELLA DEI CODICI DEGLI ALIMENTI

NOME ALIMENTO	CODICE ALIMENTO	NOME ALIMENTO	CODICE ALIMENTO
Uova alla scozzese, industriali	736	Sciroppo d'acero	918
Tortilla chips	942	Melassa nera	914
Twiglets	940		
CIOCCOLATO		BISCOTTI, TORTE E PUDDING	
Cioccolato, al latte	926	GELATO	
Cioccolato, fondente	929	Gelato ricoperto di cioccolato	243
Cioccolato, bianco	927	Cono gelato tipo Cornetto	242
Kit Kat	922	Dessert di gelato, surgelati	236
Barretta Mars	925	Gelato, alle creme, gusti assortiti	244
Dolciumi tipo Smarties	928	Gelato, alle creme, di prima qualità	238
Snickers	924	Gelato, alle creme, gusto vaniglia	241
Twix	923	Gelato, senza lattosio, light	245
ALTRI DOLCIUMI		Gelato, senza lattosio, gusto vaniglia	246
Caramelle di zucchero bollito	938	Ghiaccioli, contenenti gelato	237
Barretta ai cereali	930	Ghiaccioli, con vero succo di frutta	240
Barretta croccante ai cereali	937	Sorbetto, alla frutta	239
Caramelle alla frutta	936	PUDDING E DESSERT FREDDI	
Fudge, artigianale	931	Torta al formaggio con frutta, porzione singola	257
Caramelle assortite di liquirizia	939	Dessert al cioccolato con latte e panna freschi	248
Marshmallow	935	Crème caramel, industriale	254
Torrone	933	Crema pasticceria, preparata con latte parzialmente scremato	262
Caramelle alla menta	934	Crema pasticceria, preparata con latte intero	260
Lokum, con noci	932	Crema pasticceria, pronta da mangiare	249
PRODOTTI ZUCCHERINI E CONFETTURE		Preparato istantaneo in polvere per dessert, fatto con latte intero	261
Crema di nocciole e cioccolato da spalmare	906	Gelatina, fatta con acqua	259
Crema di cioccolato da spalmare	912	Mousse, al cioccolato	250
Miele	921	Mousse, al cioccolato light	251
Marmellata, per diabetici	907	Mousse, alla frutta	252
Marmellata, di frutta con semi commestibili	908	Pavlova, con frutta e panna	253
Marmellata, di frutta con nocciolo	909	Profiteroles con salsa	256
Crema al limone	913	Pudding di riso, in scatola	258
Marmellata di agrumi	910	Pudding di riso, in scatola, light	247
Marmellata di agrumi, per diabetici	911	Zuppa inglese, alla frutta, industriale	255
Ripieno di frutta secca, per vegetariani	905	BISCOTTI	
Zucchero, di canna	915	Biscotti ricoperti di cioccolato, con ripieno di panna	096
Zucchero di canna grezzo, Demerara	920	Biscotti ricoperti di cioccolato	102
Zucchero, bianco	917	Biscotti con scaglie di cioccolato	104
Melassa	919	Cracker	105
Melassa liquida	916	Biscotti di segale	106
		Biscotti croccante, ripieno di crema	090

TABELLA DEI CODICI DEGLI ALIMENTI

NOME ALIMENTO	CODICE ALIMENTO	NOME ALIMENTO	CODICE ALIMENTO
Biscotti Digestive, al cioccolato	107	Pasticcini da tè, freschi	136
Biscotti Digestive, classici	103	Waffles (cialde morbide calde)	131
Biscotti a base di avena	094	PUDDING	
Biscotti aromatizzati allo zenzero	108	Torta di mele, una crosta	156
Pane azzimo	098	Crostata di marmellata e mandorle	146
Biscotti a base di avena	095	Pudding di Natale, industriale	151
Focacce di farina d'avena, industriali	092	Crumble alla frutta	145
Biscotti con ripieno di crema	091	Torta alla frutta, con pasta sopra e sotto	153
Biscotti con ripieno di marmellata	101	Torta alla frutta, con ripieno di mele	144
Biscotti semidolci	099	Meringata al limone	150
Biscotti di pasta frolla	089	Frittelle, dolci, preparate con latte scremato	147
Wafer ripieni	093	Frittelle, dolci, preparate con latte intero	154
Wafer	097	Sponge Pudding (dolce a base di farina, grasso e uova cotto al vapore o al forno)	152
Cracker integrali	100	Sponge pudding, con marmellata o melassa	148
TORTE		Suet pudding (pasticcio a base di farina e grasso di rognone)	149
Torta al cioccolato	113	Torta alla melassa	155
Chocolate fudge cake	118	CONDIMENTI, SALSE E SOTTACETI	
Torta alla frutta, fatta in casa	116	CONDIMENTI E SALSE	
Pan di zenzero	114	Salsa barbecue	988
Torte Jaffa	120	Salsa di fagioli neri	964
Muffin, all'americana, con gocce di cioccolato	110	Salsa bruna, dolce	987
Torta light	109	Torta di formaggio e patate	264
Torta di riso	112	Salsa ai quattro formaggi	263
Dolce all'uvetta	115	Salsa al peperoncino	965
Pan di Spagna	111	Condimento a base di yogurt	966
Pan di Spagna con glassa al burro	119	Sugo di carne granulare istantaneo	998
Pan di Spagna, ripiena di marmellata	117	Sugo di barbaforte	986
Rotolo di pan di Spagna, farcito di cioccolato, porzione singola	121	Maccheroni con salsa al formaggio, in scatola	265
FOCACCE DOLCI E PRODOTTI DA FORNO		Senape, cremosa	996
Crostatine alla crema, porzione singola	139	Senape, integrale	992
Bomboloni alla marmellata	135	Salsa di pomodoro	985
Dolce con ripieno di frutta secca	143	Salsa al pesto	396
Bignè freschi	127	Gelatina di ribes rossi	967
Panini dolci	134	Condimento, hamburger/chili/pomodoro	978
Tortini di marmellata, industriali	140	Salsa di soia	984
Tortine ripiene di mele, frutta secca e spezie, porzione singola	132	Dado di manzo	997
Scones, al formaggio	130	Dado di pollo	994
Scones, semplici	128	Dado vegetale	995
Scones fritti	133	Ripieno con salvia e cipolle	160
Scones fritti, industriali	142		

TABELLA DEI CODICI DEGLI ALIMENTI

NOME ALIMENTO	CODICE ALIMENTO	NOME ALIMENTO	CODICE ALIMENTO
Salsa agrodolce, da asporto	982	Bibita al succo di frutta, pronta da bere	872
Salsa tartara	981	Succo concentrato, con percentuale maggiore di succo	870
Ketchup	983	Concentrato al succo di limetta	871
Concentrato di pomodoro	999	SUCCHI DI FRUTTA	
Besciamella, in polvere, preparata con latte parzialmente scremato	968	Succo di mela, senza zucchero	882
Salsa worcestershire	980	Succo di mirtillo	877
Estratto di lievito	993	Succo di frutta concentrato al pompelmo, senza zucchero	502
SOTTACETI E CHUTNEY		Succo di frutta al pompelmo, senza zucchero	880
Chutney, al mango, dolce	991	Succo di limone fresco	879
Chutney, frutta mista	990	Succo di limone fresco, pesato come frutto intero	504
Piccalilli	979	Succo di lime fresco	503
Pickle di lime, sott'olio	989	Spremuta d'arancia	506
Sottacetati in agrodolce	969	Spremuta d'arancia, pesata come frutto intero	501
SALSINE E CONDIMENTI		Succo d'arancia, senza zucchero	878
Condimento, a base di formaggio erborinato	977	Succo d'ananas, senza zucchero	876
Condimento, light	976	Succo di prugna	505
Vinaigrette	973	Succo di pomodoro	881
Vinaigrette, light	974	BEVANDE CALDE	
Condimento per insalata a base di maionese e ketchup	975	Caffè istantaneo, preparato con acqua	861
Maionese, light, industriale	971	Caffè istantaneo, preparato con acqua e latte parzialmente scremato	862
Maionese, industriale	972	Cacao in polvere, preparato con latte scremato	176
Raita	963	Cacao in polvere, preparato con latte intero	177
Salad cream	970	Cioccolata in tazza, preparata con latte scremato	856
Taramosalata	606	Cioccolata in tazza, preparata con latte intero	857
Tzatziki	223	Bevande istantanee in polvere, con aggiunta di malto	858
BEVANDE		Infuso di tè alle erbe	859
BEVANDE GASSATE		Infuso di tè, razione media, con latte parzialmente scremato	860
Cola	868	BIRRE	
Cola light	865	Birra rossa, media	883
Bibita gassata al succo di frutta, pronta da bere	869	Birra scura, in bottiglia	887
Bibita gassata allo zenzero, secca	863	Birra chiara	888
Limonata	867	Birra chiara, analcolica	886
Acqua di soda	864	Shandy	885
Acqua tonica	866	Stout, Guinness	884
SCIROPPI DI FRUTTA E SUCCHI CONCENTRATI		VINI	
Bibita alla frutta, concentrato, light	875	Champagne	896
Bibita/spremuta di frutta, concentrata	874	Vino rosso	897
Bibita al succo di frutta, light, pronta da bere	873		

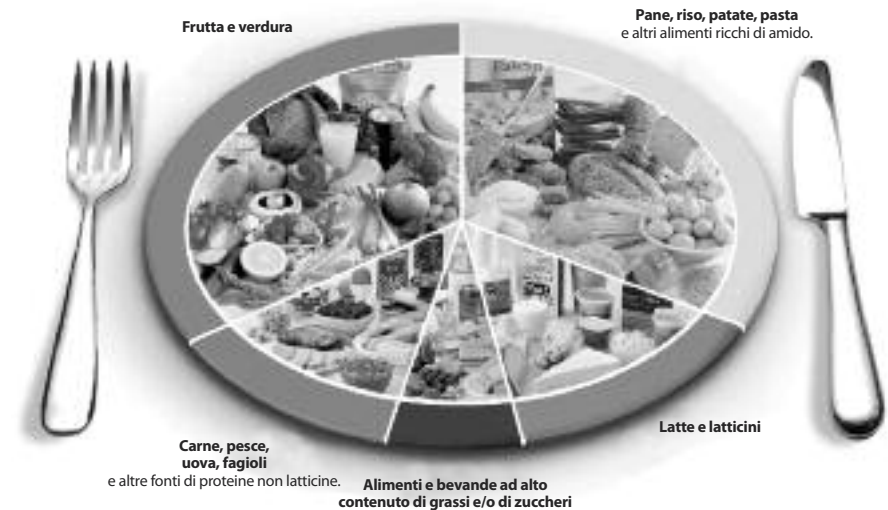
TABELLA DEI CODICI DEGLI ALIMENTI

NOME ALIMENTO	CODICE ALIMENTO	NOME ALIMENTO	CODICE ALIMENTO
Vino rosso, medio	895	Sherry, medio	898
Vino bianco, secco	894	VERMOUTH	
Vino bianco, medio	892	Vermouth, secco	901
Vino bianco, frizzante	893	Vermouth, dolce	900
SIDRO		LIQUORI E SUPERCALCOLICI	
Sidro, secco	889	Crema di liquore	903
Sidro, a bassa gradazione alcolica	890	Liquori ad alta gradazione alcolica	902
Sidro, dolce	891	Superalcolici, volume 40%	904
VINI LIQUOROSI			
Porto	899		

ALIMENTAZIONE SANA

Il piatto 'eatwell'

Utilizzate il piatto 'eatwell' per aiutarvi a dosare bene gli alimenti. Esso vi indica la quantità di cibo da scegliere ogni giorno per ogni gruppo di alimenti.



Utilizzare questo prodotto esclusivamente per impieghi domestici. Salter si impegna a riparare o sostituire gratuitamente il prodotto, o i suoi componenti (pile escluse), entro 15 anni dalla data di acquisto qualora l'acquirente dimostri che il malfunzionamento dipende da difetti di materiali o lavorazione. La presente garanzia copre le parti funzionanti necessarie all'utilizzo della bilancia. La presente garanzia non copre deterioramenti di natura estetica derivanti da normale usura o danni causati da situazioni accidentali o utilizzo improprio. L'apertura o lo smontaggio della bilancia o dei suoi componenti invalida la presente garanzia. Le richieste di rimborso in garanzia devono essere accompagnate dalla prova di acquisto del prodotto e inviate con affrancatura postale a Salter (o al rappresentante autorizzato Salter del proprio Paese per i non residenti nel Regno Unito). Imballare con cura la bilancia per prevenire possibili danni durante il transito. La presente garanzia si aggiunge ai diritti dei consumatori stabiliti per legge e non li pregiudica in alcun modo. HoMedics Italy Casella Postale n. 40 26838 Tavazzano / Villavesco (Lo) Italy +39 02 9148 3342.



Questo simbolo indica che il prodotto non deve essere smaltito assieme agli altri rifiuti domestici in tutti i Paesi dell'Unione Europea. Al fine di evitare un eventuale danno ambientale e alla salute umana derivante dallo smaltimento dei rifiuti non controllato, riciclare il prodotto in maniera responsabile per promuovere il riutilizzo sostenibile delle risorse materiali. Per la restituzione del dispositivo usato, utilizzare gli appositi sistemi di restituzione e raccolta oppure contattare il rivenditore presso cui il prodotto è stato acquistato, che provvederanno al suo riciclaggio in conformità alle norme di sicurezza ambientale. (spiegazione direttiva RAEE)

SALTER

Voedingsweegschaal

De voedingsweegschaal van Salter is bestemd voor het precies afmeten van ingrediënten en porties, en voor het controleren van de belangrijkste voedingswaarden in uw voedsel. (vet, zout, cholesterol, koolhydraten, vezels, proteïnen en calorieën)

Deze weegschaal heeft een complete database met voedingsinformatie over 999 voedingsmiddelen en ingrediënten, zoals die worden weergegeven in de McCance & Widdowson's Composition of Food Integrated Dataset (COFIDS) FSA (Food Standards Agency, een onafhankelijk bureau dat toezicht houdt op voedselveiligheid).

De weegschaal heeft een geheugen voor maximaal 99 ingangen. Wanneer u dit oproept, wordt het totaal aan calorieën/vet/zout/etc. getoond voor alle opgeslagen voedingsmiddelen. Zo kan de gebruiker de voedingswaarden en calorieën gedurende de dag in de gaten houden.

Al deze functies maken deze weegschaal ideaal voor dagelijks gebruik en voor dieetdoeleinden.

WAARSCHUWINGEN/DISCLAIMERS:

1. De informatie die bij dit product wordt geleverd, mag niet worden gebruikt voor het berekenen van type of dosering van medicijnen.
2. Raadpleeg altijd een arts of een gezondheidszorgdeskundige voordat u begint met een dieet- of trainingsprogramma.
3. De informatie die bij dit product wordt geleverd, dient altijd gebruikt te worden in combinatie met een professioneel dieetadvies.

VOEDINGSWEEGSCHAAL - HANDLEIDING

BATTERIJ:

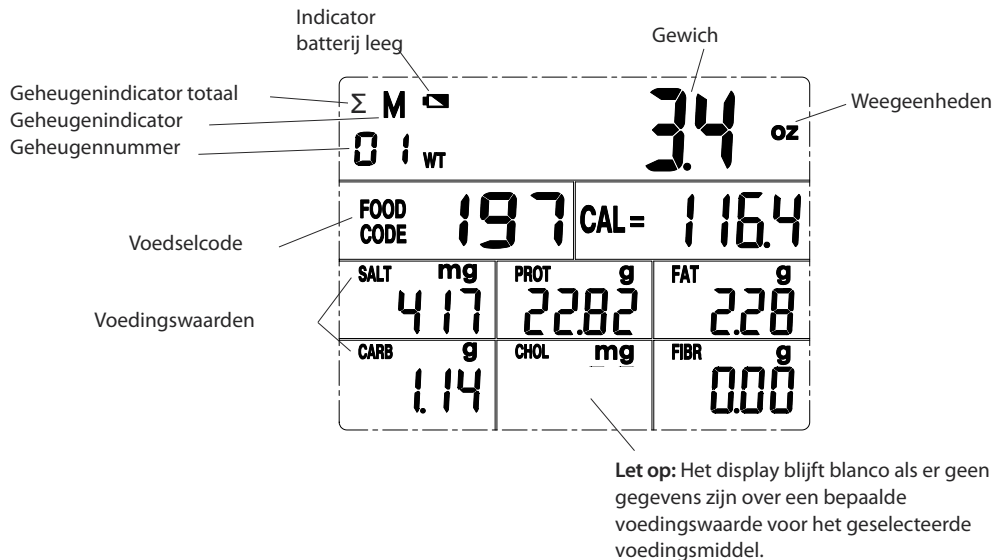
3 AAA

BATTERIJ INSTALLEREN:

Plaats de 3 AAA-batterijen in het batterijvak. Zorg ervoor dat de +/- uiteinden op de juiste manier geplaatst worden.

HET DISPLAY:

De afbeelding hieronder toont de verschillende functies van het display



DE WEEGSCHAAL AANZETTEN:

Druk kort op de ON/OFF-toets

DE WEEGSCHAAL UITZETTEN:

Druk kort op de ON/OFF-toets

LET OP: Als het display gedurende ongeveer 3 minuten 0.0 of dezelfde gewichtsaflezing laat zien, schakelt het vanzelf uit.

TIP: De batterij heeft een langere levensduur wanneer u de weegschaal onmiddellijk na gebruik uitschakelt met de ON/OFF-toets.

WISSELEN TUSSEN WEEGEENHEDEN:

De weegschaal meet in imperiale (oz en lb:oz), metrische (kg en g) en Aquatronic® vloeistofmetingen (fl. oz en ml). In de weegstand kunt u elk moment op de toets UNIT (eenheid) drukken om te wisselen tussen g/oz/lb:oz/ml/fl.oz.

LET OP: De Aquatronic-vloeistofmeetfunctie is geschikt voor alle vloeistoffen op basis van water, inclusief wijn, melk, bouillon, room enz. Denk erom dat oliesoorten een lager soortelijk gewicht hebben, wat leidt tot een volumeaflezing van ongeveer +10%. Als u olie afweegt op deze weegschaal, dient u de hoeveelheid hierop aan te passen.

WEGEN:

- 1) Druk kort op de ON/OFF-toets om de weegschaal aan te zetten
- 2) Wacht totdat 0.0 op het display wordt weergegeven
- 3) Plaats het artikel dat gewogen moet worden op het plateau
- 4) Het gewicht wordt weergegeven

IETS TOEVOEGEN EN WEGEN:

Om meerdere verschillende ingrediënten te wegen, drukt u na elk ingrediënt op de ZERO-toets om het display te resetten.

LET OP: Wanneer bij het wegen het gewicht van de verpakking er van te voren is afgetrokken, verschijnt er een negatief getal op het display wanneer de artikelen van de weegschaal af worden gehaald. Om de weegschaal voor een nieuwe meting weer op nul te zetten, drukt u op de ZERO-toets.

TONEN VAN VOEDINGSWAARDEN:

- 1) Druk kort op de ON/OFF-toets om de weegschaal aan te zetten.
- 2) Plaats het voedingsmiddel dat gewogen moet worden op het plateau.
- 3) Haal indien nodig de voedselcode weg door kort op de CLR-toets te drukken - de voedselcode 000 verschijnt op het display.
- 4) Raadpleeg de tabel in deze handleiding en zoek de 3-cijferige code voor het voedingsmiddel dat u weegt (bijv. 921 voor honing).
- 5) Voer de 3-cijferige code in met de numerieke toetsen.
- 6) Zodra u het derde cijfer hebt ingetoetst, verschijnen de waarden voor calorieën, zout, proteïne, vet, koolhydraten, cholesterol en vezels voor dit betreffende voedingsmiddel.

VOEDINGSWAARDEN OPSLAAN IN HET GEHEUGEN:

- 1) Volg stap 1 - 6 van de paragraaf 'Tonen van voedingswaarden'.
- 2) Druk de toets M+ in om het voedingsmiddel dat wordt gewogen aan het geheugen toe te voegen.
- 3) In de linkerbovenhoek van het display verschijnt M01, om aan te geven dat één set waarden in het geheugen is opgeslagen. Om meer voedingsmiddelen aan het geheugen toe te voegen, herhaalt u de vorige stappen.

LET OP: Het geheugen blijft altijd bewaard, ook als de weegschaal wordt uitgezet, behalve wanneer de batterijen worden verwijderd.

LET OP: Het maximale aantal voedingsmiddelen dat aan het geheugen kan worden toegevoegd is 99.

Wanneer het geheugennummer 99 bereikt, knippert op het display "99" - het geheugen moet worden geleegd volgens de instructies in de paragraaf 'Het geheugen leegmaken'.

HET GEHEUGEN OPROEPEN:

- 1) Druk op de toets MR om de totale waarden voor alle voedingsmiddelen te zien die in het geheugen zijn opgeslagen.
- 2) Σ verschijnt op het display naast de geheugenindicator om aan te geven dat het totale geheugen wordt weergegeven.
- 3) De totale waarden voor calorieën, zout, proteïne, vet, koolhydraten, cholesterol en vezels voor de voedingsmiddelen die in het geheugen zijn opgeslagen, verschijnen allemaal op het scherm.

LET OP: Het is niet mogelijk het totale gewicht weer te geven van de voedingsmiddelen die in het geheugen zijn opgeslagen.

HET GEHEUGEN LEEGMAKEN:

- 1) Druk op de toets MR.
- 2) Druk op de toets MC.
- 3) Het geheugen is leeg zodra de geheugenindicator en het geheugennummer niet meer op het display worden weergegeven.

LET OP: de weegschaal kan niet meer dan 99 voedingsmiddelen in het geheugen opslaan. Als er meer dan 99 voedingsmiddelen worden opgeslagen, dan zal er "99" op het display knipperen. Druk op MC om het geheugen te legen.

FUNCTIETOETSEN:

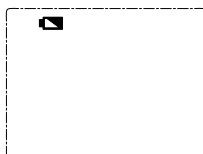
ON/OFF	Weegschaal aan/uit zetten
ZERO	Gewicht instellen op nul
M+	Voedingswaarden in het geheugen opslaan (tot maximaal 99 waarden)
MR	De totale voedingswaarden oproepen die zijn opgeslagen in het geheugen
CLR	Voedselcode leegmaken
MC	Geheugen leegmaken
UNIT	Wisselen tussen g/oz/lb:oz/ml/fl.oz

AFKORTINGEN VOEDINGSWAARDEN:

cal	Hoeveelheid calorieën (cal)	carb	Hoeveelheid koolhydraten (g)
salt	Hoeveelheid zout (mg)	chol	Hoeveelheid cholesterol (mg)
prot	Hoeveelheid proteïne (g)	fibr	Hoeveelheid vezels (g)
fat	Hoeveelheid vet (g)		

WAARSCHUWINGSINDICATOREN:

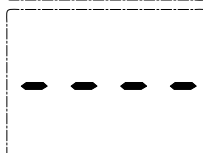
Vervang batterij



Overbelasting



Voedingswaarde overschrijdt maximale displaylimiet



OPMERKINGEN BETREFFENDE REINIGING/ONDERHOUD:

Maak de weegschaal schoon met een licht vochtige doek.

Dompel de weegschaal **NIET** onder in water en gebruik **GEEN** chemische/schurende schoonmaakmiddelen.

TABEL MET VOEDSELCODES - INDEX

NAAM VOEDSEL	PAGINA	NAAM VOEDSEL	PAGINA
VLEES	112	Groenten	120-121
Varkensvlees en spek	112	Aardappelen en aardappelproducten	121
Rund- en kalfsvlees	112	Groentegerechten	121
Gevogelte	112	BONEN EN PEULVRUCHTEN, NOTEN EN ZADEN	121
Wild (gevogelte)	112-113	Bonen, peulvruchten en linzen	121
Wild (vlees)	113	Noten en zaden	121-122
Lam	113	SOEPEN, VOOR-, NA- EN BIJGERECHTEN, SANDWICHES EN PIZZA	122
Orgaanvlees	113	Soepen	122
VLEESPRODUCTEN EN -GERECHTEN	113	Voor-, na- en bijgerechten	122
Hamburgers en gegrilde steaks	113	Sandwiches	122
Hartige taarten en vleespasteien	113	Pizza	122
Worstjes en vleeswaren	113-114	CHIPS, CHOCOLA EN SNOEP	122
Vlees uit blik, paté en bewerkte vleesproducten	114	Snacks en chips	122-123
Vleesgerechten - Traditioneel Europees	114	Chocola	123
Vleesgerechten - Aziatische curry's en andere wereldgerechten	114-115	Ander snoep	123
VIS EN ZEEVRUCHTEN	115	SUIKERPRODUCTEN EN CONFITURES	123
Witte vis	115	BISCUIT, CAKE EN NAGERECHTEN	123
Vette vis	115	Ijs	123
Zeevruchten	115-116	Nagerechten en koude desserts	123
Visproducten en -gerechten	116	Biscuit	123-124
ZUIVELPRODUCTEN	116	Cake	124
Melk en room	116	Koffiebroodjes en gebak	124
Yoghurt	116	Nagerechten	124
Kaas	116-117	SPECERIJEN, SAUZEN EN INGELEGD ZUUR	124
Eieren en gerechten op basis van eieren	117	SPECERIJEN EN SAUZEN	124-125
MEEL, GRANEN, DEEG EN PASTA	117	Ingelegd zuur en chutneys	125
Meel en granen	117	Dips en dressings	125
Deeg	117	DRANKEN	125
Noedels en pasta	117	Dranken met koolzuur	125
GRAANPRODUCTEN EN BROOD	117	Kwast en vruchtenextracten	125
Ontbijtgranen	117-118	Vruchtensappen	125
Brood en broodjes	118	Warme dranken	125
OLIE EN VETTEN	118	Bieren	125
Smeerbare vetten	118	Wijnen	125-126
Olie	118	Cider	126
Bakvetten	118	Gealcoholiseerde wijnen	126
FRUIT EN GROENTEN, GROENTEGERECHTEN	118	Vermout	126
Fruit	118-120	Likeuren en sterke dranken	126

TABEL MET VOEDSELCODES

NAAM VOEDSEL	VOEDSELCODE	NAAM VOEDSEL	VOEDSELCODE
VLEES			
VARKENSVLEES EN SPEK			
Plakje spek, rug, vetrand weggesneden, gegrild	620	Rundvlees, lendensteak, medium-rare, mager en vet	622
Plakje spek, rug, gegrild	619	Rundvlees, lendensteak, onbereid, mager en vet	623
Plakje spek, rug, gerookt, gegrild	618	Rundvlees, runderstoofvlees, onbereid, mager	630
Plakje spek, buik, gegrild	615	Rundvlees, runderstoofvlees, gestoofd, mager en vet	629
Plakje spek, buik, onbereid	614	Rundvlees, biefstuk, medium-rare gebraden, mager en vet	631
Plakje spek, doorregen, gegrild	616	Kalfsvlees, kalfsoester, gebakken	666
Ham	612	GEVOGELTE	
Ham, achterham, gekookt	617	Kippenborst, gepaneerd, gekoeld, gebakken	685
Varkensvlees, buikstuk, gebraden, mager en vet	663	Kippenborst, gepaneerd, gekoeld, gegrild	727
Varkensvlees, lendensteaks, gebakken, mager en vet	662	Kippenborst, gegrild met vel, alleen het vlees	680
Varkensvlees, kaantjes, gebakken	664	Kippenborst, gegrild zonder vel, alleen het vlees	682
Varkensvlees, in blokjes, kebab, gegrild, mager	661	Kippenborst, gegrild, vlees en vel	679
Varkensvlees, filetlapjes, gegrild, mager	665	Kippenborst, reepjes, geroerbakt	683
Varkensvlees, haaskarbonades, gegrild, mager en vet	659	Kip, donker vlees, gebraden	676
Varkensvlees, haaskarbonades, gebraden, mager en vet	658	Kip, drumsticks, gebraden, alleen vlees	681
Varkensvlees, ribkarbonades, gebraden, mager	656	Kip kiev, diepvries, gebakken	726
Varkensvlees, filetsteaks, gebakken, mager en vet	655	Kip, licht vlees, gebraden	677
Varkensvlees, gehakt, gestoofd	654	Kip, alleen vlees, gemiddeld, onbereid	684
Varkensvlees, steaks, gegrild, mager	660	Kip, vlees, gemiddeld, gebraden	675
Varkensvlees, steaks, gestoofd, mager	657	Kipnuggets, afhaal	725
RUND- EN KALFSVLEES			
Rundvlees, sudderlappen, gesudderd, mager en vet	636	Kip, portie, gefrituurd, vlees en vel	678
Rundvlees, borststuk, gebakken, mager en vet	635	Kippenpoten, gestoofd, vlees en vel, gewogen met bot	686
Rundvlees, filetsteak, gebakken, mager en vet	633	Kalkoen, borst, filet, gegrild, alleen vlees	701
Rundvlees, filetsteak, gegrild, mager en vet	632	Kalkoen, donker vlees, gebraden	696
Rundvlees, filetsteak, onbereid, mager en vet	634	Kalkoen, drumsticks, gebraden, vlees en vel	693
Rundvlees, ribstuk, gestoofd, mager en vet	639	Kalkoen, drumsticks, gebraden, alleen vlees	694
Rundvlees, gehakt, extra mager, gestoofd	638	Kalkoen, licht vlees, gebraden	697
Rundvlees, gehakt, gestoofd	628	Kalkoen, vlees, gemiddeld, gebraden	695
Rundvlees, lendenbiefstuk, mager en vet, gebakken	627	Kalkoen, gehakt, gestoofd	699
Rundvlees, lendenbiefstuk, alleen mager, gegrild	626	Kalkoen, reepjes, geroerbakt	698
Rundvlees, lendenbiefstuk, reepjes, geroerbakt, mager	637	Kalkoen, poten, in blokjes, gestoofd, alleen vlees	700
Rundvlees, runderhaas, gestoofd, mager	625	WILD (GEVOGELTE)	
Rundvlees, lendenstuk, gebraden, mager en vet	624	Eend, knapperig, op Chinese manier	687
Rundvlees, lendensteak, gebakken, mager en vet	621	Eend, gebraden, alleen vlees	688

TABEL MET VOEDSELCODES

NAAM VOEDSEL	VOEDSELCODE	NAAM VOEDSEL	VOEDSELCODE
Eend, gebraden, vlees, vet en vel	689	Biefburger, gekoeld/diepvries, gegrild	671
Gans, gebraden, vlees, vet en vel	690	Big Mac	674
Fazant, gebraden, alleen vlees	691	Kaasburger, afhaal	667
Duif, gebraden, alleen vlees	692	Kipburger, afhaal	673
WILD (VLEES)			
Haas, gestoofd, alleen vlees	702	Hamburger, afhaal	670
Konijn, onbereid, alleen vlees	703	Quarterpounder met kaas, afhaal	669
Konijn, gestoofd, alleen vlees	704	Whopperburger	668
Hert, gebraden	705	HARTIGE TAARTEN EN VLEESPASTEIEN	
LAM			
Lam, gemiddeld, vet afgesneden, gebakken	641	Runderpastei, gekoeld/diepvries, gebakken	747
Lam, koteletjes, gegrild, mager en vet	642	Kippenpastei, per stuk, gekoeld/diepvries, gebakken	753
Lam, borst, onbereid, mager	640	Cornish pasty, winkel	739
Lam, borst, gebraden, mager	643	Broodje Frankfurter worst	733
Lam, alleen mager, onbereid, gemiddeld	652	Varkenspastei, per stuk	745
Lam, poot, heel, mager en vet, gebraden, medium	650	Saucijzenbroodje, bladerdeeg, eigengemaakt	743
Lam, lendenkoteletjes, mager en vet, gegrild	651	Saucijzenbroodje, kruimeldeeg, eigengemaakt	732
Lam, schouderstuk, gebraden, mager	646	Steak and kidney pastei, enkele korst, eigengemaakt	735
Lam, schouder, in blokjes, kebab, gegrild, mager en vet	647	Steak and kidney pudding, eigengemaakt	734
Lam, schouder, heel, gebraden, mager	644	Steak and kidney/rundvlees pastei per stuk, gekoeld/diepvries, gebakken	744
Lam, stoofvlees, gestoofd, mager	653	WORSTJES EN VLEESWAREN	
Lam, stoofvlees, gestoofd, mager en vet	645	Runderworstjes, gekoeld, gegrild	755
Lamsrack, gebraden, mager	649	Plakjes rundvlees	728
Lamsrack, gebraden, mager en vet	648	Bloedworst, uitgebakken	722
ORGAAINVLEES			
Hart, lam, gebraden	710	Braadworst	757
Nier, lam, gebakken	713	Plakjes kip	721
Lever, kalf, gebakken	715	Chorizo	756
Lever, kip, gebakken	714	Frankfurter	751
Lever, lam, gebakken	711	Knoflookworstje	754
Lever, lam, onbereid	712	Ham, Parma	750
Lever, varken, onbereid	708	Ham, premium	749
Lever, varken, gestoofd	707	Knakworst	752
Ossenstaart, gestoofd	706	Leverworst	746
Tong, os, gestoofd	709	Pastrami	720
VLEESPRODUCTEN EN -GERECHTEN			
HAMBURGERS EN GEGRILDE STEAKS			
Biefburger, gekoeld/diepvries, gebakken	672	Varkens- en rundvleessaucijzen, gekoeld, gegrild	761
		Varkens- en rundvlees, goedkope worstjes, gekoeld, gegrild	759
		Varkenssaucijzen, gekoeld, gegrild	760
		Eersteklas saucijzen, gekoeld, gebakken	758
		Salami	730

TABEL MET VOEDSELCODES

NAAM VOEDSEL	VOEDSELCODE	NAAM VOEDSEL	VOEDSELCODE
Cervelaat, zonder beslag, afhaal	737	Lasagne, eigengemaakt	818
Plakjes kalkoen	741	Citroenkip	788
VLEES UIT BLIK, PATÉ EN BEWERKTE VLEESPRODUCTEN			
Biefburger, weinig vet, gekoeld/diepvries, gegrild	748	Lever en spek, gebakken	789
Cornedbeef, in blik	716	Lever en uien, gestoofd	790
Haggis, gekookt	717	Gehaktbrood, eigengemaakt	772
Luncheonmeat, in blik	718	Moussaka	791
Smeerbaar vleesbeleg	719	Gehaktballen half-om-half in tomatensaus	792
Gehakt rundvlees in jus,	723	Varkenscasserole, bereid met ingeblikte saus	809
Gehakte rundvleesvulling voor pastei, in blik	724	Casserole met worst	812
Leverpastei	738	Shepherd's pie	786
Leverpastei, in een tube	729	Spaghetti bolognese	773
Paté, vlees, minder vet	740	Spaghetti bolognese, gekoeld/diepvries, opgewarmd	824
Rissoles, voorgerecht	742	Steak and kidney pie, dubbel korstdeeg, eigengemaakt	781
VLEESGERECHTEN - TRADITIONEEL EUROPEES			
Boeuf bourguignonne	827	Toad in the hole	783
Rundvleescasserole, bereid met ingeblikte saus	831	Hert in rode wijn en port	828
Runderstoofpot en noedels	778	Wiener schnitzel	832
Runderstoofpot, eigengemaakt	806	VLEESGERECHTEN - AZIATISCHE CURRY'S EN ANDERE WERELDGERECHTEN	
Boeuf Stroganoff	779	Rundvlees chow mein, winkel, opgewarmd	814
Beef Wellington	780	Rundvlees-curry	777
Bolognesesaus (met vlees)	815	Rundvlees-curry, minder vet	825
Cannelloni, gekoeld/diepvries, opgewarmd	795	Rundvlees-enchilada's	776
Kip-champignonpastei, enkele korst, eigengemaakt	775	Rundvlees, geroerbakt met groene pepers	813
Chicken chasseur	811	Kip chow mein, afhaal	830
Kipvingers, gekoeld/diepvries, gebakken	796	Kip-curry, gemiddeld, afhaal	821
Chili con carne, eigengemaakt	801	Kip-curry, gekoeld/diepvries, opgewarmd, met rijst	817
Coq au vin	802	Kip-curry, bereid met currysous uit blik	800
Cornedbeef-hachee	767	Kip korma	762
Coronation chicken	803	Kip risotto	763
Cottage pie, eigengemaakt	768	Kip saté	816
Cottage/Shepherd's pie, eigengemaakt	794	Kip tandoori, gekoeld, opgewarmd	797
Niertjes in pepersaus	771	Kip vindaloo	766
Gehaktballen in jus, gekoeld/diepvries, opgewarmd	819	Kip, geroerbakt met champignons en cashewnoten	764
Goulash	804	Kip, geroerbakt met pepers in zwarte-bonensaus	765
Irish stew, bereid met mager lam	805	Kip, geroerbakt met rijst en groenten, diepvries, opgewarmd	826
Lams-/runderjachtschotel met aardappelen, gekoeld/diepvries, winkel, opgewarmd	820	Doner kebab in pittabrood met salade	799
Lancashire jachtschotel	807	Lam biryan	769

TABEL MET VOEDSELCODES

NAAM VOEDSEL	VOEDSELCODE	NAAM VOEDSEL	VOEDSELCODE
Lamscurry, bereid met currysous uit blik	808	Schol, in paneermeel, gefrituurd in gemengde olie	535
Lam-kofta's	770	Rode snapper, gefrituurd in gemengde olie, gewogen met graten en huid	539
Lam rogan josh	774	Zeewolf/moddersnoek, in beslag, gefrituurd in gemengde olie, gewogen met graten	548
Lam vindaloo	787	Rog, gegrild	550
Vlees-samosa's, afhaal	829	Rog, in beslag, gefrituurd in gemengde olie	551
Varkens- en kip chow mein	793	Tilapia, onbereid	542
Varkens-spareribs in zwarte-bonensaus	785	Tarbot, gegrild	547
Varken, geroerbakt met groenten	784	Tarbot, onbereid	543
Shishkebab in pittabrood met salade	798	Wijting, onbereid	544
Loempia's, vlees, afhaal	823	Wijting, gestoomd	545
Kip in zoetzure saus, afhaal	822	VETTE VIS	
Varken in zoetzure saus	810	Ansjovis, ingeblikt in olie, afgegoten	579
Varken in zoetzure saus, bereid met mager varken	782	Paling, in gelei	584
VIS EN ZEEVRUCHTEN			
WITTE VIS			
Kabeljauw, gebakken	555	Haring, gegrild	583
Kabeljauw, in beslag, gefrituurd in gekochte gemengde olie	553	Gerookte haring, in zak, gekookt	589
Gepocheerde kabeljauw	556	Makreel, ingeblikt in pekel, afgegoten	571
Gerookte kabeljauw, gepocheerd	554	Makreel, ingeblikt in tomatensaus	588
Gestoomde kabeljauw	557	Makreel, gegrild	578
Koolvis, diepvries, onbereid	552	Makreel, gerookt	585
Koolvis, gestoomd	546	Sardientjes, ingeblikt in tomatensaus	586
Schelvis, gegrild	567	Zalm, gegrild	577
Schelvis, in beslag, gefrituurd in gemengde olie	566	Zalm, roze, ingeblikt in pekel, vlees en graten, afgegoten	574
Schelvis, gerookt, gepocheerd	561	Zalm, gerookt	573
Schelvis, gerookt, gestoomd	558	Zalm, gestoomd	587
Schelvis, gestoomd	565	Sardientjes, ingeblikt in pekel, afgegoten	572
Heek, gegrild	559	Sardientjes, ingeblikt in tomatensaus	569
Heilbot, gegrild	560	Sardientjes, gegrild, gewogen met graten	570
Hoki, gegrild	562	Zwaardvis, gegrild	568
Tongschar, reepjes, gebakken	549	Forel, regenboog, gegrild	582
Tongschar, reepjes, gefrituurd in gemengde olie	537	Tonijn, ingeblikt in pekel, afgegoten	575
Tongschar, gegrild	564	Tonijn, ingeblikt in olie, afgegoten	580
Tongschar, gestoomd	563	Tonijn, onbereid	581
Zeeduivel, gegrild	538	Zeebliek, in bloem, gefrituurd	576
Mul, rood, gegrild	540	ZEEVRUCHTEN	
Schol, reepjes, gebakken	536	Krab, gekookt	592
Schol, gegrild	541	Krab, ingeblikt in pekel, afgegoten	593
Schol, in beslag, gefrituurd in gemengde olie	534	Kreeft, gekookt	591
		Mosselen, gekookt, gewogen met schelpen	599

TABEL MET VOEDSELCODES

NAAM VOEDSEL	VOEDSELCODE	NAAM VOEDSEL	VOEDSELCODE
Steurgarnalen, gekookt	595	Magere melk, gepasteuriseerd, gemiddeld	167
Steurgarnalen, gekookt, gewogen met schalen	596	Volle melk, gepasteuriseerd, gemiddeld	169
Sint-jakobsschelp, gestoomd	598	YOGHURT	
Scampi, in paneermeel, diepvries, gefrituurd in zonnebloemolie	594	Kwark, fruit	232
Garnalen, gekookt	590	Kwark, zonder toevoegingen	233
Inktvis, in beslag, gefrituurd in zonnebloemolie	597	Kwark, zo goed als vetvrij, fruit	230
VISPRODUCTEN EN -GERECHTEN		Kwark, zo goed als vetvrij, natuurlijk	231
Curry, garnalen, afhaal	605	Soja, alternatief voor yoghurt, fruit	226
Viskroketten, gegrild	610	Yoghurtdrink	235
Viskroketten, zalm, eigengemaakt	608	Griekse yoghurt, zonder toevoegingen	229
Visvingers, kabeljauw, gegrild	612	Yoghurt, mager, fruit	227
Vispasta	601	Yoghurt, mager, zonder toevoegingen	228
Fisherman's pie, winkel	602	Yoghurt, zo goed als vetvrij/dieet, fruit	225
Kedgeree	607	Yoghurt, zo goed als vetvrij/dieet, zonder toevoegingen	224
Makreelpastei, gerookt	603	Yoghurt, vol, zonder toevoegingen	234
Kuit, kabeljauw, hard, gefrituurd in gemengde olie	611	KAAS	
Kuit, haring, zacht, gefrituurd in gemengde olie	609	Brie	187
Zalm in bladerdeeg, winkel	604	Caerphilly	206
Zeevruchtencocktail	600	Camembert	188
ZUIVELPRODUCTEN		Cheddar-achtig, halfvet	190
MELK EN ROOM		Cheddar, gemiddelde van alle types	209
Karnemelk	174	Engelse cheddar	189
Kokosroom	525	Smeerkaas, zonder toevoegingen	191
Kokosblok, santen	510	Smeerkaas, minder vet	192
Kokosmelk	526	Cheshire	210
Gecondenseerde melk, mager, gezoet	173	Cottagecheese, zonder toevoegingen	193
Gecondenseerde melk, vol, gezoet	172	Cottagecheese, zonder toevoegingen, minder vet	194
Room, zuivelproduct, extra dik	179	Roomkaas	195
Room, vers, dik	182	Danish blue	196
Room, vers, dubbel, inclusief Jersey-room	185	Derby	211
Room, vers, enkel	178	Double Gloucester	208
Zure room, vers	183	Edam	197
Slagroom, vers	184	Emmental	221
Crème fraiche	181	Feta	205
Crème fraiche, halfvet	180	Geitenkaas, zacht, volvet, witte korst	186
Magere melkpoeder	171	Gouda	198
Geëvaporeerde melk, mager	170	Gruyère	220
Geëvaporeerde melk, vol	175	Lancashire	219
Halfvolle melk, gepasteuriseerd, gemiddeld	168	Leicester	218
		Mozzarella, vers	199

TABEL MET VOEDSELCODES

NAAM VOEDSEL	VOEDSELCODE	NAAM VOEDSEL	VOEDSELCODE
Parmezaanse kaas, vers	200	Griesmeel, onbewerkt	002
Bewerkte plakjes kaas, minder vet	201	Tapioca, onbewerkt	001
Bewerkte kaas, gerookt	217	Tarwebloem, bruin	005
Kwark	216	Tarwebloem, wit, voor broodbakken	008
Ricotta	212	Tarwebloem, wit, zonder toevoegingen	006
Roquefort	215	Tarwebloem, wit, zelfrijzend	007
Sage Derby	222	Witte rijst, snelkook, gekookt	020
Sojakaas	213	DEEG	
Smeerbare kaas, zacht wit, volvet	202	Bladerdeeg, gebakken	124
Smeerbare kaas, zacht wit, minder vet	203	Bladerdeeg, niet gebakken	126
Stilton, blauw	204	Bladerdeeg, diepvries, niet gebakken	125
Stilton, wit	214	Kruimeldeeg, gebakken	122
Wensleydale	207	Volkoren deeg, gebakken	123
EIEREN EN GERECHTEN OP BASIS VAN EIEREN		NOEDELS EN PASTA	
Eiwit, gedroogd	268	Macaroni kaas	022
Eieren, kip, gekookt	269	Macaroni, gekookt	027
Eieren, kip, gebakken, zonder vet	266	Noedels, ei, gekookt	030
Eieren, kip, roerei, met melk	279	Noedels, zonder toevoegingen, gekookt	029
Eieren, kip, eiwit, onbereid	271	Noedels, rijst, gedroogd	028
Eieren, kip, heel, scharrel, onbereid	272	Pasta, vers, met kaas en groenten, gekookt	025
Eieren, kip, heel, onbereid	267	Pasta, zonder toevoegingen, vers, gekookt	026
Eieren, kip, eigeel, onbereid	270	Ravioli, ingeblikt in tomatensaus	021
Omelet, kaas	277	Spaghetti, wit, gekookt	024
Omelet, zonder toevoegingen	278	Spaghetti, volkoren, gekookt	023
Omelet, Spaans	273	GRAANPRODUCTEN EN BROOD	
Quiche, kaas en eieren	276	ONTBIJTGRANEN	
Quiche Lorraine	275	All-Bran	088
Quiche, champignons	274	Bran Flakes	083
BOTER (ZIE RUBRIEK OLIE EN VETTEN)		Cheerios	058
IJS (ZIE BISCUIT, CAKE EN NAGERECHTEN)		Clusters	080
MEEL, GRANEN, DEEG EN PASTA MEEL EN GRANEN		Coco Pops	084
MEEL EN GRANEN		Cornflakes	086
Gerst, parel, gekookt	010	Cornflakes met noten	087
Bruine rijst, gekookt	019	Frosties	082
Maïzena	003	Fruit 'n Fibre	076
Gierstmeel	011	Grapenuts	074
Havermeel, onbewerkt	012	Muesli, op z'n Zwitsers	072
Rijstmeel	009	Muesli, met extra fruit	078
Roggemeel, heel	004	Muesli, geen suiker toegevoegd	071

TABEL MET VOEDSELCODES

NAAM VOEDSEL	VOEDSELCODE	NAAM VOEDSEL	VOEDSELCODE
Multi-Grain Start	059	Witbrood, Frans stokbrood	038
Nutri-Grain	069	Witbrood, met toegevoegde vezels	037
Oat Bran Flakes, met rozijnen	085	Witte bolletjes, knapperig	056
Pap, bereid met melk en water	070	Witte bolletjes, zacht	055
Pap, bereid met water	068	Volkorenbrood, gemiddeld	042
Pap, bereid met volle melk	073	Volkoren bolletjes	054
Puffed Wheat	079		
Raisin Splitz	081	OLIE EN VETTEN	
Ready Brek	075	SMEERBARE VETTEN	
Rice Krispies	064	Boter	838
Ricicles	060	Boter, smeerbaar	837
Shredded Wheat	061	Smeerbaar vet (20-25% vet), niet meervoudig onverzadigd	833
Shreddies	062	Smeerbaar vet (35-40% vet), meervoudig onverzadigd	839
Special K	063	Smeerbaar vet (40% vet), niet meervoudig onverzadigd	834
Sugar Puffs	065	Smeerbaar vet (60% vet), meervoudig onverzadigd	840
Sultana Bran	066	Smeerbaar vet (60% vet), met olijfolie	843
Weetabix	067	Smeerbaar vet (70% vet), meervoudig onverzadigd	835
Weetos	077	Margarine, hard, alleen plantaardige vetten	836
		Margarine, zacht, niet meervoudig onverzadigd	842
		Margarine, zacht, meervoudig onverzadigd	841
BROOD EN BROODJES		OLIE	
Bagels, zonder toevoegingen	137	Maïsolie	847
Paneermeel	046	Olijfolie	849
Bruin brood, gemiddeld	052	Pindaolie	850
Bruine bolletjes, zacht	057	Raapolie	848
Chapati's, bereid met vet	051	Sesamolie	846
Ciabatta	043	Zonnebloemolie	844
Beschuitbollen, geroosterd	138	Plantaardige olie, gemengd, gemiddeld	845
Knoflookbrood, voorverpakt, diepvries	049	BAKVETTEN	
Grof volkorenbrood	050	Ghee, boter	854
Grof volkoren bolletjes	053	Ghee, plantaardig	851
Muffins, zemen	129	Reuzel	853
Muffins, op z'n Engels, wit	141	Niervet, geraspt	855
Naan-brood	045	Niervet, plantaardig	852
Pappadums, afhaal	044	FRUIT EN GROENTEN, GROENTEGERECHTEN	
Pitta-brood, wit	040	FRUIT	
Roggebrood	047	Appels, stoofappels, gebakken zonder suiker, alleen vruchtvlies	470
Tortilla's, bereid met volkorenmeel	041	Appels, stoofappels, onbereid, geschild	471
Witbrood, gemiddeld	048	Appels, handappels, gemiddeld, onbereid	469
Witbrood, boeren, vers gebakken	039		

TABEL MET VOEDSELCODES

NAAM VOEDSEL	VOEDSELCODE	NAAM VOEDSEL	VOEDSELCODE
Appels, handappels, Cox's Pippin, onbereid	475	Kiwi's	435
Appels, handappels, Granny Smith, onbereid	474	Citroenen, geschild	485
Appels, handappels, rood, onbereid	472	Limoenen, geschild	484
Abrikozen, ingeblikt in sap	436	Loganbessen, onbereid	483
Abrikozen, ingeblikt in siroop	431	Loquats, onbereid	482
Abrikozen, gedroogd	473	Lychees, onbereid	477
Abrikozen, onbereid	480	Mandarijnen, ingeblikt in siroop	423
Avocado, Fuerte	461	Mango's, rijp, ingeblikt in siroop	422
Avocado, Hass	460	Meloen, type canteloupe	439
Bananenchips	459	Meloen, Galia	419
Bananen	462	Meloen, honingdauw	420
Bramen, onbereid	458	Meloen, watermeloen	434
Bramen, gestoofd zonder suiker	457	Moerbeien, onbereid	421
Zwarte bessen, ingeblikt in sap	468	Nectarines	424
Zwarte bessen, ingeblikt in siroop	467	Sinaasappelen	433
Kersen, ingeblikt in siroop	464	Paw-paw, onbereid	427
Kersen, gekonfijt	463	Perziken, ingeblikt in sap	426
Kersen, onbereid	466	Perziken, ingeblikt in siroop	425
Kersen, gestoofd zonder suiker, gewogen met pit	465	Perziken, onbereid	432
Kersentaartvulling	481	Peren, gemiddeld, onbereid	428
Cranberry's	491	Peren, gemiddeld, gestoofd zonder suiker	411
Aalbessen	490	Peren, William, onbereid	410
Damastpruimen, onbereid	489	Physalis	417
Damastpruimen, gestoofd zonder suiker	488	Ananas, ingeblikt in sap	415
Dadels, gedroogd	486	Ananas, onbereid	416
Dadels, onbereid	487	Pruimen, gemiddeld, gestoofd zonder suiker	441
Vlierbessen	500	Pruimen, Victoria, onbereid	412
Vijgen, gedroogd	497	Pruimen, Victoria, gestoofd zonder suiker	414
Vijgen, onbereid	498	Pruimen, geel, onbereid	418
Vijgen, kant-en-klaar	499	Granaatappel	413
Vruchtencocktail, ingeblikt in sap	496	Gedroogde pruimen	449
Vruchtencocktail, ingeblikt in siroop	495	Gedroogde pruimen, ingeblikt in siroop	446
Vruchtentaartvulling	494	Gedroogde pruimen, kant-en-klaar	450
Kruisbessen, dessert, ingeblikt in siroop	493	Gedroogde pruimen, gestoofd zonder suiker	448
Kruisbessen, dessert, onbereid	492	Kweeperen	445
Grapefruit, onbereid	440	Rozijnen	444
Druiven, gemiddeld	479	Ramboetan	443
Reine-claude, onbereid	478	Frambozen, diepvries	447
Reine-claude, gestoofd zonder suiker	476	Frambozen, onbereid	442
		Rode bessen, onbereid	456

TABEL MET VOEDSELCODES

NAAM VOEDSEL	VOEDSELCODE	NAAM VOEDSEL	VOEDSELCODE
Rabarber, ingeblikt in siroop	454	Augurken, onbereid	382
Rabarber, gestoofd met suiker	455	Sperziebonen/slabonen, gekookt in ongezouten water	315
Satsoema's	453	Sperziebonen/slabonen, diepvries, gekookt in ongezouten water	299
Aardbeien, ingeblikt in siroop	451	Prei, gekookt in ongezouten water	354
Aardbeien, onbereid	452	Prei, onbereid	363
Mandarijnen	438	Slu, gemiddeld, onbereid	355
Witte bessen, onbereid	437	Peultjes, onbereid	325
GROENTEN		Peultjes, geroerbakt in gemengde olie	323
Alfalfa, onbereid	336	Pompoen, gekookt in ongezouten water	392
Artisjok, rond, gekookt in ongezouten water	333	Pompoen, onbereid	391
Aardpeer, gekookt in ongezouten water	334	Gemengde groente, diepvries, gekookt in ongezouten water	393
Asperges, gekookt, gewogen zoals opgediend	366	Champignons, gewoon, gebakken in boter	371
Asperges, in blik, opgewarmd, afgegoten	335	Champignons, gewoon, onbereid	394
Aubergine, onbereid	330	Olijven, in pekel	430
Bamboescheuten, in blik, afgegoten	332	Olijven, in pekel, gewogen met pitten	429
Taugé, taugéboon, in blik, afgegoten	309	Uien, onbereid	390
Taugé, taugéboon, onbereid	303	Pastinaak, gekookt in ongezouten water	356
Rode bieten, ingelegd in zuur, afgegoten	328	Doperwten, zacht, in blik, opgewarmd	322
Rode bieten, onbereid	327	Doperwten, diepvries, gekookt in ongezouten water	326
Broccoli, groen, gekookt in ongezouten water	329	Paprika's, Spaans, groen, onbereid	383
Spruitjes, gekookt in ongezouten water	331	Paprika's, Spaans, rood, onbereid	344
Spruitjes, diepvries, gekookt in ongezouten water	373	Pisang, gekookt in ongezouten water	345
Kool, onbereid, gemiddeld	365	Pompoen, gekookt in gezouten water	347
Savooiekool, onbereid	384	Pompoen, onbereid	346
Wortelsap	385	Radis, rood, onbereid	348
Worteltjes, jong, gekookt in ongezouten water	352	Sjalotjes, onbereid	349
Worteltjes, jong, onbereid	370	Spinazie, gekookt in ongezouten water	359
Bloemkool, gekookt in ongezouten water	388	Spinazie, onbereid	358
Bloemkool, onbereid	387	Spring green, gekookt in ongezouten water	350
Knolselderie, onbereid	389	Lente-uien, bollen en toppen, onbereid	342
Selderie, onbereid	353	Pompoen, butternut, gebakken	338
Snijbiet, Zwitsers, gekookt in ongezouten water	379	Sugar snaps, gekookt in gezouten water	321
Witlof, onbereid	386	Koolraap, gekookt in ongezouten water	340
Courgette, gekookt in ongezouten water	376	Koolraap, onbereid	339
Courgette, onbereid	375	Zoete aardappel, gebakken	341
Komkommer, onbereid	377	Zoete aardappel, gekookt in gezouten water	362
Boerenkool, onbereid	378	Suikermais, korrels, in blik, opgewarmd, afgegoten	360
Venkel, Florence, onbereid	380		
Knoflook, onbereid	381		

TABEL MET VOEDSELCODES

NAAM VOEDSEL	VOEDSELCODE	NAAM VOEDSEL	VOEDSELCODE
Suikermais, korrels, onbereid	337	Vegaburger-mix, aangemaakt met water en ei	403
Suikermais, op de kolf, heel, gekookt in ongezouten water	343	Groente- en kaasburger, in brokjes, gebakken/gegrild	401
Tomaten, in blik, gehele inhoud	361	BONEN EN PEULVRUCHTEN, NOTEN EN ZADEN	
Tomaten, kersen, onbereid	374	BONEN, PEULVRUCHTEN EN LINZEN	
Tomaten, gegrild	364	Aduki-bonen, gedroogd, gekookt in ongezouten water	313
Tomaten, zongedroogd	372	Witte bonen in tomatensaus, in blik	312
Raap, gekookt in ongezouten water	367	Witte bonen in tomatensaus, in blik, minder suiker, minder zout	311
Waterkastanjes, in blik, afgegoten	368	Zwartogige bonen, gedroogd, gekookt in ongezouten water	310
Waterkers, onbereid	351	Tuinbonen, in blik, opgewarmd, afgegoten	319
Yam, gebakken	369	Tuinbonen, diepvries, gekookt in ongezouten water	302
AARDAPPELEN EN AARDAPPELPRODUCTEN		Limabonen, in blik, opgewarmd, afgegoten	308
Patat, Franse frietjes, winkel	287	Limabonen, gedroogd, onbereid	318
Patat, oven, diepvries, gebakken	288	Kikkererwtenmeel	317
Patat, winkel, gefrituurd in plantaardige olie	286	Kikkererwten, in blik, opgewarmd, afgegoten	316
Patat, rechtgesneden, diepvries, gefrituurd in gemengde olie	289	Kikkererwten, heel, gedroogd, gekookt in ongezouten water	300
Instant aardappelpoeder, aangemaakt met halfvolle melk	290	Chilibonen, in blik, opgewarmd	320
Nieuwe aardappelen, gekookt in ongezouten water	281	Snijbonen, gedroogd, gekookt in ongezouten water	314
Oude aardappelen, gebakken, met schil	283	Linzen, groen en bruin, heel, gedroogd, gekookt in gezouten water	296
Oude aardappelen, gepureerd met boter	282	Linzen, groen en bruin, heel, gedroogd, onbereid	297
Oude aardappelen, gebakken in gemengde olie	285	Linzen, rood, gesplitst, gedroogd, gekookt in ongezouten water	298
Oude aardappelen, gebakken in reuzel	284	Linzen, rood, gesplitst, gedroogd, onbereid	295
Aardappelkroketter, gefrituurd in gemengde olie	291	Kievietsbonen, gedroogd, gekookt in ongezouten water	292
Aardappelwafels, diepvries, gebakken	280	Kievietsbonen, opnieuw gebakken bonen	293
GROENTEGERECHTEN		Bewerkte doperwten, in blik, opgewarmd, afgegoten	324
Bhaji, aardappel en ui	404	Rode kidneybonen, in blik, opgewarmd, afgegoten	305
Bloemkool met kaas, bereid met magere melk	399	Rode kidneybonen, gedroogd, gekookt in ongezouten water	294
Chili, bonen en linzen	398	Pronkbonen, gekookt in ongezouten water	307
Chili, quorn	400	Sojabonen, gedroogd, gekookt in ongezouten water	306
Moussaka, groenten	395	Tofu, sojaboon, gestoomd	301
Notenburger, winkel, gefrituurd in zonnebloemolie	406	Tofu, sojaboon, gestoomd, gebakken	304
Notenburger, winkel, gefrituurd in plantaardige olie	409		
Notengebraad	402	NOTEN EN ZADEN	
Quorn, stukken, zoals gekocht	357	Amandelen	508
Rijst met zwartogige bonen	397	Amandelen, geroosterd	518
Salade, aardappel, met mayonaise, winkel	407	Paranoten	509
Salade, aardappel, dressing met minder calorieën, winkel	408		
Samosa's, vegetarisch, winkel	405		

TABEL MET VOEDSELCODES

NAAM VOEDSEL	VOEDSELCODE	NAAM VOEDSEL	VOEDSELCODE
Cashewnoten, zonder toevoegingen	520	Kaas- en uienbroodje, bladerdeeg	164
Cashewnoten, geroosterd en gezouten	521	Couscous	166
Kastanjes	522	Pannenkoeken, nagerecht, bereid met volle melk	158
Kastanjes, gedroogd	524	Pannenkoeken, nagerecht, volkoren, bereid met volle melk	157
Kokosnoot, gedroogd	511	Risotto, zonder toevoegingen	159
Hazelnooten	512	Spaghetti, ingeblikt in tomatensaus	165
Macadamianoten, gezouten	531	Yorkshire pudding, bereid met magere melk	162
Gemengde noten en rozijnen	519	Yorkshire pudding, bereid met volle melk	161
Pindakaas, glad	514	SANDWICHES	
Pindakaas, met stukjes noot	533	Sandwich, bacon, sla en tomaten, witbrood	017
Pinda's en rozijnen	515	Sandwich, Cheddarkaas en augurk, witbrood	016
Pinda's, droog geroosterd	516	Sandwich, kipsalade, witbrood	018
Pinda's, zonder toevoegingen	507	Sandwich, eiersalade, witbrood	014
Pecannoten	532	Sandwich, hamsalade, witbrood	013
Pijnappels	527	Sandwich, tonijnsalade, witbrood	015
Pistachenoten, geroosterd en gezouten	530	PIZZA	
Pompoenzaden	529	Pizzabodem, onbereid	036
Quinoa	528	Pizza, kaas en tomaten, diepe pan	033
Sesamzaad	523	Pizza, kaas en tomaten, dunne bodem	032
Zonnebloempitten	513	Pizza, ham en ananas, gekoeld	034
Walnoten	517	Pizza, met vlees	035
SOEPEN, VOOR-, NA EN BIJGERECHTEN, SANDWICHES EN PIZZA		Pizza, vegetarisch	031
SOEPEN		CHIPS, CHOCOLA EN SNOEP	
Kippensoep, romig, in blik, gecondenseerd	961	SNACKS EN CHIPS	
Consommé	960	Japanse mix	941
Franse uiensoep	951	Olijven, in pekel	430
Linzensoep, in blik	959	Olijven, in pekel, gewogen met pitten	429
Minestrone-soep	954	Popcorn, zonder toevoegingen	945
Champignonsoep, romig, in blik	955	Uitgebakken varkenszwoerdjes	946
Ossenstaartsoep, in blik	958	Chips	944
Soep met doperwten en ham	953	Chips, weinig vet	947
Aardappelpreisoep	952	Chips, dik, met ribbels	949
Tomatensoep, romig, in blik	962	Chipsringetjes	943
Groentesoep, in blik	957	Kroepoek, afhaal	163
Wholesoup, in blik	956	Pretzels	950
VOOR-, NA- EN BIJGERECHTEN		Luchtige chips	948
Witte bonen in tomatensaus, in blik	312		
Witte bonen in tomatensaus, in blik, minder suiker, minder zout	311		

TABEL MET VOEDSELCODES

NAAM VOEDSEL	VOEDSELCODE	NAAM VOEDSEL	VOEDSELCODE
Schots ei, winkel	736	Stroop, ahorn	918
Tortillachips	942	Stroop, donker	914
Twiglets	940	BISCUIT, CAKE EN NAGERECHTEN	
CHOCOLA		IJS	
Chocola, melk	926	Chocolade-ijs	243
Chocola, zonder toevoegingen	929	Cornetto-achtig ijs, roomijs, hoorntje	242
Chocola, wit	927	Diepvries ijsdesserts	236
Kit Kat	922	IJs, roomijs, met smaakje	244
Mars-reep	925	IJs, roomijs, premium	238
Smartie-achtige snoepjes	928	IJs, roomijs, vanille	241
Snickers	924	IJs, geen roomijs, minder calorieën	245
Twix	923	IJs, geen roomijs, vanille	246
ANDER SNOEP		Ijslolly's	237
Lolly's	938	Lolly's, met echt vruchtensap	240
Granenreep om op te kauwen	930	Sorbet, vruchten	239
Granenreep, knisperig	937	NAGERECHTEN EN KOUDE DESSERTS	
Vruchtenpastilles	936	Kwarktaart, vruchten, per stuk	257
Toffees, eigengemaakt	931	Chocolade zuiveldesserts	248
Drop, alle soorten	939	Crème karamel, winkel	254
Marshmallows	935	Custard, aangemaakt met halfvolle melk	262
Noga	933	Custard, aangemaakt met volle melk	260
Pepermunt	934	Custard, kant-en-klaar	249
Turkish delight, met noten	932	Instant dessertpoeder, aangemaakt met magere melk	261
SUIKERPRODUCTEN EN CONFITURES		Gelatinepudding, aangemaakt met water	259
Hazelnoot-chocoladepasta	906	Mousse, chocolade	250
Chocoladepasta	912	Mousse, chocolade, weinig vet	251
Honing	921	Mousse, vruchten	252
Jam, diabetisch	907	Pavlova, met vruchten en room	253
Jam, vruchten met eetbare pitjes	908	Soesjes met saus	256
Jam, steenvruchten	909	Rijstpudding, in blik	258
Citroenpasta	913	Rijstpudding, in blik, weinig vet	247
Marmelade	910	Trifle, vruchten, winkel	255
Marmelade, diabetisch	911	BISCUIT	
Pasteivulling, vegetarisch	905	Chocoladebiscuit, gevuld met crème, volledig bedekt	096
Suiker, bruin	915	Chocoladebiscuit, volledig bedekt	102
Suiker, bruine rietsuiker	920	Chocolate chip cookies	104
Suiker, wit	917	Creamcrackers	105
Stroop, gouden	919	Knäckebröd, rogge	106
Stroop, gouden, schenk	916	Knapperige biscuit, gevuld met crème	090

TABEL MET VOEDSELCODES

NAAM VOEDSEL	VOEDSELCODE	NAAM VOEDSEL	VOEDSELCODE
Volkorenbiscuit, chocola	107	Krentenbolletje, vers	136
Volkorenbiscuit, zonder toevoegingen	103	Wafels	131
Flapjacks	094	NAGERECHTEN	
Gemberbiscuit	108	Appeltaart, één korst	156
Matzes	098	Bakewell-taart	146
Haverbiscuit	095	Christmaspudding, winkel	151
Haverkoek, winkel	092	Vruchtenkrumeltaart	145
Dubbele biscuit, gevuld met crème	091	Vruchtentaart, taartdeeg boven- en onderkant	153
Dubbele biscuit, gevuld met jam	101	Vruchtentaart, met taartvulling	144
Halfzoete biscuit	099	Citroenmeringetaart	150
Zandkoek	089	Pannenkoeken, zoet, bereid met magere melk	147
Wafel, gevuld	093	Pannenkoeken, zoet, bereid met volle melk	154
Kaakje	097	Sponstaart	152
Volkoren crackers	100	Sponstaart, met jam of stroop	148
CAKE		Niervetpudding	149
Chocoladecake	113	Strooptaart	155
Chocolade fudgecake	118	SPECERIJEN, SAUZEN EN INGELEGD ZUUR	
Vruchtencake, machtig, eigengemaakt	116	SPECERIJEN EN SAUZEN	
Gembercake	114	Barbecuesaus	988
Jaffa cake	120	Zwartebonensaus	964
Muffins, Amerikaanse manier, chocolate chip	110	Bruine saus, zoet	987
Cake met minder vet	109	Aardappelkaastaart	264
Rijstcake	112	Pakje kaassausmix	263
Rotscake	115	Chilisaus	965
Sponscake	111	Dressing, op basis van yoghurt	966
Sponscake met boterglazuur	119	Instant juskorrels, aangemaakt	998
Sponscake, gevuld met jam	117	Mierikswortelsaus	986
Zwitserse rol, chocola, per stuk	121	Macaroni kaas, in blik	265
KOFFIEBROODJES EN GEBAK		Mosterd, glad	996
Custardtaartjes, per stuk	139	Mosterd, met mosterdzaad	992
Doughnuts, jam	135	Pastasaus, op basis van tomaten	985
Eccles cake	143	Pestosaus	396
Eclairs, vers	127	Rodebessengelei	967
Warme kruisbroodjes	134	Relish, burger/chili/tomaten	978
Jamtaartjes, winkel	140	Sojasaus	984
Pasteitjes, per stuk	132	Bouillonblokjes, runder	997
Scones, kaas	130	Bouillonblokjes, kip	994
Scones, zonder toevoegingen	128	Bouillonblokjes, groente	995
Schotse pannenkoeken	133	Vulling, salie-en-ui	160
Schotse pannenkoeken, winkel	142		

TABEL MET VOEDSELCODES

NAAM VOEDSEL	VOEDSELCODE	NAAM VOEDSEL	VOEDSELCODE
Zoetzure saus, afhaal	982	Vruchtensap, kant-en-klaar	872
Tartaarsaus	981	Vruchtensap, puur, geconcentreerd	870
Tomatenketchup	983	Limoen vruchtenextract, geconcentreerd, aangemaakt	871
Tomatensap	999	VRUCHTENSAPPEN	
Witte saus, pakje mix, aangemaakt met halfvolle melk	968	Appelsap, ongezoet	882
Worcestershiresaus	980	Cranberrysap	877
Gistextract	993	Grapefruitsapconcentraat, ongezoet	502
INGELEGD ZUUR EN CHUTNEYS		Grapefruitsap, ongezoet	880
Chutney, mango, zoet	991	Citroensap, vers	879
Chutney, gemengde vruchten	990	Citroensap, vers, gewogen als heel fruit	504
Piccalilly	979	Limoensap, vers	503
Ingelegde uien, limoen, olieachtig	989	Sinaasappelsap, vers, geperst	506
Ingelegde uien, zoet	969	Sinaasappelsap, vers, geperst, gewogen als heel fruit	501
DIPS EN DRESSINGS		Sinaasappelsap, ongezoet	878
Dressing, blauwe kaas	977	Ananassap, ongezoet	876
Dressing, 'vetvrij'	976	Pruimensap	505
Dressing, Frans	973	Tomatensap	881
Dressing, Frans, vetvrij	974	WARMER DRANKEN	
Dressing, Thousand islands	975	Koffie, oplos, aangemaakt met water	861
Mayonaise, minder calorieën, winkel	971	Koffie, oplos, aangemaakt met water en halfvolle melk	862
Mayonaise, winkel	972	Cacaopoeder, aangemaakt met magere melk	176
Raita	963	Cacaopoeder, aangemaakt met volle melk	177
Slasaus romig	970	Poeder voor chocoladedrank, aangemaakt met magere melk	856
Taramasalata	606	Poeder voor chocoladedrank, aangemaakt met volle melk	857
Tzatziki	223	Oplospoeder voor drankjes, moutmelk	858
DRANKEN		Thee, kruiden, getrokken	859
DRANKEN MET KOOLZUUR		Thee, getrokken, gemiddeld, met halfvolle melk	860
Cola	868	BIEREN	
Cola, dieet	865	Bier, bitter, gemiddeld	883
Vruchtensap, met koolzuur, kant-en-klaar	869	Bruin bier, in fles	887
Ginger ale, droog	863	Pils	888
Limonade	867	Pils, alcoholvrij	886
Soda, club	864	Shandy	885
Tonic	866	Stout, Guinness	884
KWAST EN VRUCHTENEXTRACTEN		WIJNEN	
Vruchtendrank, weinig calorieën, geconcentreerd, aangemaakt	875	Champagne	896
Vruchtensap/kwast, geconcentreerd, aangemaakt	874	Rode wijn	897
Vruchtensap, weinig calorieën, kant-en-klaar	873		

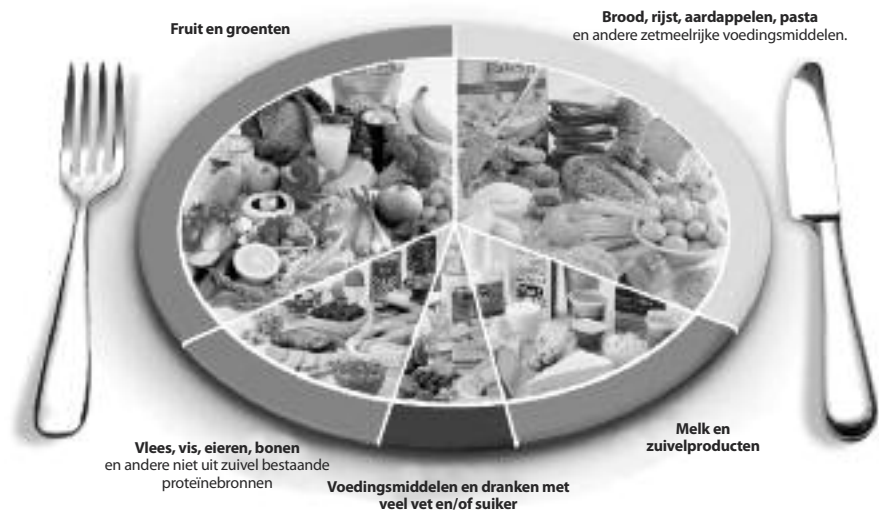
TABEL MET VOEDSELCODES

NAAM VOEDSEL	VOEDSELCODE	NAAM VOEDSEL	VOEDSELCODE
Rosé, mild	895	Sherry, medium dry	898
Witte wijn, droog	894		
Witte wijn, mild	892	VERMOUT	
Witte wijn, sprankelend	893	Vermout, droog	901
CIDER		Vermout, zoet	900
Cider, droog	889		
Cider, weinig alcohol	890	LIKEUREN EN STERKE DRANKEN	
Cider, zoet	891	Crèmelikeuren	903
GEALCOHOLISEERDE WIJNEN		Likeuren, sterk	902
Port	899	Sterke dranken, 40%	904

GEZOND ETEN

De schijf van vijf

Gebruik de schijf van vijf om u te helpen een goede balans te vinden. Zo ziet u hoeveel u zou moeten eten uit elke groep voedingsmiddelen.



GARANTIA

Dit product is alleen bedoeld voor huishoudelijk gebruik. Salter zal het product, of een onderdeel van dit product (behalve batterijen), gratis repareren of vervangen mits binnen 15 jaar na de aankoopdatum kan worden aangetoond dat het product defect is geraakt vanwege tekortschietend vakmanschap of gebrekkige materialen. Deze garantie heeft geen betrekking op werkende onderdelen die van invloed zijn op de werking van de weegschaal. De garantie heeft geen betrekking op cosmetische aantastingen veroorzaakt door slijtage of beschadigingen die per ongeluk of door verkeerd gebruik zijn ontstaan. Worden de weegschaal of onderdelen ervan geopend of gedemonteerd, dan komt de garantie te vervallen. Claims die onder de garantie worden ingediend, moeten vergezeld gaan van een aankoopbewijs en op kosten van de verzender worden geretourneerd aan Salter (of de plaatselijke Salter-agent indien buiten het Verenigd Koninkrijk). De weegschaal dient zodanig te worden verpakt dat deze tijdens het transport niet beschadigd kan raken. Deze handelingen vormen een aanvulling op de wettelijk vastgelegde rechten van de consument en is hierop niet van invloed. Buiten het Verenigd Koninkrijk kunt u contact opnemen met de plaatselijke, erkende dealer van Salter.



Deze markering geeft aan dat dit product binnen de EU niet met ander huisvuil mag worden weggeworpen. Om eventuele schade aan het milieu of de menselijke gezondheid door het ongecontroleerd wegwerpen van afval te voorkomen, dient dit apparaat op verantwoorde wijze gerecycled te worden om duurzaam hergebruik van materiaalbronnen te bevorderen. Wilt u het gebruikte apparaat retourneren, gebruik dan de retour- en ophaalsystemen of neem contact op met de winkelier waar het product gekocht is. Deze zal het product voor milieuveilige recycling accepteren. (uitleg over AEEA)

SALTER

HoMedics Group Ltd

PO Box 460, Tonbridge, Kent, TN9 9EW, UK

www.salterhousewares.co.uk

REF: SL2082-2