

| Food                                       | size in g | kcal/ 100 g | kcal/ pack | carbs  | sugar | fat   | protein | price/ pack in EUR | price/ 100 g in EUR | price/ kcal in cent |
|--|-----------|-------------|------------|--------|-------|-------|---------|--------------------|---------------------|---------------------|
| Avocado (Rewe Bio)                         | 250       | 160         | 400        | 9,00   | 0,70  | 15,00 | 2,00    | 2,59               | 1,04                | 0,65                |
| Broccoli (Rewe Bio)                        | 500       | 32          | 160        | 2,60   | 1,30  | 0,40  | 2,90    | 3,99               | 0,798               | 2,49                |
| Butter (Kerrygold)                         | 250       | 741         | 1.853      | 0,70   | 0,00  | 81,70 | 0,07    | 2,39               | 0,96                | 0,13                |
| Cheese (Gouda)                             | 150       | 357         | 536        | 0,00   | 0,00  | 29,00 | 24,00   | 1,79               | 1,19                | 0,33                |
| Corn Waffles (Rewe Bio)                    | 115       | 391         | 340        | 85,50  | 0,30  | 1,50  | 7,70    | 1,29               | 1,12                | 0,38                |
| Crisps (Pringles)                          | 200       | 540         | 1.080      | 55,00  | 1,20  | 33,00 | 4,30    | 2,59               | 1,30                | 0,24                |
| Dark chocolate (Rewe Bio)                  | 100       | 645         | 645        | 21,50  | 13,80 | 55,50 | 9,10    | 1,49               | 1,49                | 0,23                |
| Dutch caramel waffles (Aldente)            | 400       | 451         | 1.804      | 70,00  | 39,00 | 17,00 | 3,50    | 1,89               | 0,47                | 0,10                |
| Energy cakes (chocolate)                   | 125       | 423         | 529        | 54,20  | 14,20 | 19,20 | 6,10    | 1,00               | 0,80                | 0,19                |
| Firepot dehydrated food (chilli con carne) | 200       | 442         | 884        | 58,30  | 5,50  | 13,10 | 22,70   | 10,00              | 5,00                | 1,13                |
| Go energy gel (Science in Sport)           | 60        | 146         | 88         | 366,00 | 2,00  | 0,00  | 0,00    | 2,70               | 4,50                | 3,07                |
| Gummy bear (Fred Ferkel)                   | 200       | 345         | 690        | 84,00  | 59,00 | 0,20  | 0,90    | 0,95               | 0,48                | 0,14                |
| Huel                                       | 1.750     | 400         | 7.000      | 37,00  | 1,20  | 13,00 | 30,00   | 22,13              | 1,26                | 0,32                |
| Ice cream (Magnum Classic)                 | 86        | 300         | 258        | 29,00  | 27,00 | 19,00 | 3,50    | 1,99               | 2,31                | 0,77                |
| Instant oat flakes (ESN)                   | 2.500     | 355         | 889        | 60,00  | 1,00  | 6,60  | 14,00   | 16,90              | 0,68                | 1,90                |
| Instant oats (ESN)                         | 4.000     | 384         | 15360      | 62,00  | 1,10  | 7,70  | 11,00   | 9,90               | 0,02475             | 0,06                |
| Lentils (Müller's Mühle)                   | 500       | 336         | 1.680      | 50,00  | 1,10  | 1,60  | 23,00   | 1,79               | 0,36                | 0,11                |
| Maltodextrin (ESN)                         | 4.000     | 398         | 15.920     | 97,00  | 8,50  | 0,00  | 0,00    | 16,90              | 0,42                | 0,11                |
| MCT oil (Primal State)                     | 500       | 819         | 4095       | 0,00   | 0,00  | 91,00 | 0,00    | 19,99              | 3,998               | 0,49                |
| Mixed nuts                                 | 200       | 649         | 1.298      | 11,30  | 4,80  | 57,30 | 18,80   | 2,49               | 1,25                | 0,19                |
| Natural peanut butter (ESN)                | 1.000     | 590         | 5.900      | 11,50  | 5,80  | 45,50 | 29,30   | 9,90               | 0,99                | 0,17                |
| Natural rice (Oryza)                       | 500       | 344         | 1720       | 69,00  | 0,50  | 2,50  | 9,10    | 1,99               | 0,398               | 0,12                |
| Olive oil (Rewe Bio)                       | 500       | 822         | 4.110      | 0,00   |       | 92,00 | 0,00    | 4,29               | 0,86                | 0,10                |
| Pizza                                      | 400       | 252         | 1.008      | 27,00  | 2,70  | 10,00 | 12,00   | 3,49               | 0,87                | 0,35                |
| Potato                                     | 2.500     | 71          | 1775       | 14,60  | 0,70  | 0,10  | 2,00    | 3,99               | 0,1596              | 0,22                |
| Red lentils pasta (Alnatura)               | 300       | 334         | 1.002      | 50,00  | 1,20  | 1,70  | 26,00   | 2,95               | 0,98                | 0,29                |
| Smoked Salmon                              | 200       | 163         | 326        | 0,00   | 0,00  | 9,10  | 20,30   | 3,89               | 1,95                | 1,19                |
| Thuna (Saupiquet)                          | 150       | 97          | 145,5      | 0,00   | 0,00  | 0,50  | 23,00   | 1,99               | 1,33                | 1,37                |
| TUC cracker                                | 100       | 486         | 486        | 69,00  | 5,90  | 19,00 | 8,80    | 0,99               | 0,99                | 0,20                |
| Vegan protein shake (Sun Warrior)          | 750       | 400         | 3000       | 16,00  | 0,00  | 4,00  | 72,00   | 38,99              | 5,20                | 1,30                |
| Vita Malz                                  | 500       | 42          | 210        | 10,20  | 7,90  | 0,00  | 0,00    | 0,99               | 0,20                | 0,47                |

|                            |     |     |       |       |      |       |       |      |       |      |
|----------------------------|-----|-----|-------|-------|------|-------|-------|------|-------|------|
| Wholemeal pasta (Alnatura) | 500 | 345 | 1.725 | 67,00 | 3,00 | 1,70  | 12,00 | 1,19 | 0,24  | 0,07 |
| Eggs (Bio Landmarke)       | 500 | 155 | 775   | 0,60  | 0,00 | 11,20 | 13,00 | 2,99 | 0,598 | 0,39 |