

Nährwert und Kalorien Tabelle

+= in Spuren * keine Daten

Kultur	Energie	Hauptnährstoffe		Wasser	Mineralstoffe						Vitamine						
	Energie kcal.	Eiweiß (Protein) g	Kohlenhydrate (verwertbar) g	Wasser g	Natrium mg	Kalium mg	Calcium mg	Phosphor mg	Magnesium mg	Eisen mg	A µg	E mg	B1 mg	B2 mg	Niacin mg	B6 mg	C mg
Blumenkohl/weiß	22	2,4	2,3	91,7	16	328	22	54	0,6		2	0,1	0,1	0,11	0,6	0,2	69
Bohnen/Busch	32	2,4	5,1	90	2	243	56	38	26	0,8	53	0,1	0,08	0,11	0,5	0,28	19
Brokkoli	26	3,3	2,5	89,4	19	279	58	82	24	0,8	50	0,6	0,1	0,2	1,1	0,28	115
Bundzwiebel	23	2	3	92,2	7	260	39	29	12	1,9	103	0,1	0,05	0,03	*	0,13	26
Chinakohl	12	1,2	1,2	95,4	19	144	40	30	11	0,6	23	*	0,03	0,04	0,4	0,12	26
Erbsen	70	5,8	10,6	78,5	1	340	26	100	30	1,9	60	*	0,32	0,15	2,5	*	25
Grünkohl	37	4,3	2,5	86,3	44	490	212	87	31	1,9	1447	1,7	0,1	0,2	2,1	0,25	105
Gurke/Einlege	12	0,6	1,8	96,4	8	160	15	23	8	0,2	65	0,1	0,02	0,03	0,2	0,04	8
Karotten / Möhren	25	1,1	0,2	86,2	60	320	41	36	17	0,4	1700	0,5	0,07	0,05	0,6	0,3	7
Knollenfenchel	24	2,4	2,8	86	86	484	109	51	49	2,7	783	*	0,23	0,11	0,2	0,1	93
Kohlrabi	24	2	3,7	91,6	30	322	68	51	43	0,5	2	*	0,05	0,05	1,8	0,07	63
Kürbis	26	1	5	91,3	1	304	22	44	8	0,8	833	1,1	0,05	0,07	0,5	0,1	12
Mairüben (Speisrüben)	25	1	4,7	90,5	58	240	50	28	7	0,4	12	0	0,04	0,05	0,6	0,08	20
Mangold	14	2,1	0,7	92,2	90	376	103	39	*	2,7	588	*	0,09	0,16	0,6	*	39
Meerrettich	63	2,8	11,7	76,6	9	628	105	93	33	1,4	4	*	0,14	0,11	0,6	0,2	114
Paprika	20	1,2	2,9	91	2	177	10	29	12	0,4	180	2,5	0,05	0,04	0,3	0,24	120
Pastinaken	58	1,3	12,1	80,2	8	523	51	73	26	0,6	4	1	0,08	0,13	0,9	0,1	18
Petersilie Blatt	50	211	7,3	81,9	33	811	179	87	41	6	1004	3,7	0,14	0,3	1,4	0,2	166
Petersilie Wurzel	40	2,9	6	82	12	400	39	56	26	0,9	5	*	0,1	0,1	2	0,23	41
Porree	25	2,2	3,2	89	5	267	63	46	18	1	11	0,5	0,09	0,07	0,5	0,26	26
Radieschen	14	1,1	2	94,4	17	255	26	18	8	0,4	1	*	0,04	0,04	0,2	0,06	27
Rettich	14	1	1,9	94	18	432	40	30	18	0,8	2	*	0,03	0,03	0,4	0,06	29
Rhabarber	11	0,5	1	92	1	182	48	18	10	0,4	5	0,2	0,01	0,02	0,1	0,03	6
Rosenkohl	36	4,5	3,3	85	9	450	31	84	22	1,1	94	0,6	0,13	0,13	0,7	0,3	112
Rote Bete	41	1,5	8,4	86,2	58	407	29	45	25	0,9	2	0,05	0,03	0,04	0,2	0,05	10
Rotkohl	21	1,5	3,2	91,8	11	267	35	32	18	0,5	8	1,7	0,07	0,05	0,4	0,15	50
Rucola	24	2,6	2,1	91,7	27	369	160	*	*	1,5	233	*	0,04	0,09	0,3	0,07	*
Salat Chicoree	16	1,3	2,3	94,4	4	192	26	26	13	0,7	572	*	0,05	0,03	0,2	0,05	10
Salat Eissalat	13	0,7	1,9	95,6	2	160	19	18	5	0,4	73	0,6	0,11	0,01	0,03	*	15
Salat Endivien	14	1,8	1,2	93,3	53	346	54	54	10	1,4	182	*	0,06	0,1	0,4	*	10
Salat Feldsalat	14	1,8	0,7	93,4	4	420	32	49	13	2	663	0,6	0,07	0,08	0,4	0,25	35
Salat Kopfsalat	12	1,3	1,1	95	8	172	20	22	9	0,3	245	0,6	0,06	0,08	0,3	0,06	13
Salat Radicchio	13	1,2	1,5	95	10	240	40	27	11	1,5	*	0,5	0,04	0,03	*	0,1	28
Schwarzwurzeln	16	1,4	1,6	78,6	5	320	53	76	23	3,3	3	6	0,11	0,03	0,3	*	4
Sellerie Knolle	18	1,6	2,3	88,6	77	414	50	74	14	0,5	3	0,5	0,04	0,07	0,9	0,2	8
Sellerie Stangen	15	1,2	2,2	92,9	132	344	80	48	12	0,2	118	*	0,05	0,08	0,6	0,09	7
Spargel (gekocht)	13	1,7	1,2	95	2	136	18	38	15	0,6	+	1,8	0,09	0,1	0,7	0,04	16
Spinat	15	2,5	0,6	92,7	65	554	117	55	58	4,1	549	1,4	0,1	0,2	0,6	0,2	51
Tomaten	17	1	2,6	94,2	3	242	9	18	14	0,3	114	0,8	0,06	0,04	0,5	0,1	25
Weißkohl	24	1,3	4,2	90,4	13	255	45	36	14	0,5	4	1,7	0,05	0,05	0,3	0,1	47
Wirsing	25	2,2	3,1	92,5	6	210	45	40	9	0,6	*	*	0,04	0,06	0,3	*	35
Zucchini	19	1,6	2,2	93	3	177	30	25	18	1,5	37	*	0,2	0,09	0,4	0,12	16
Zuckermais	86	3	15,8	78,2	+	300	2	83	27	0,5	12	0,1	0,15	0,12	1,7	0,2	12
Zwiebel (trocken)	28	1,3	4,9	88	3	162	31	33	11	0,3	1	0,1	0,03	0,03	0,2	0,13	10

Die Inhalte dieser Tabelle wurden mit größter Sorgfalt erstellt. Für die Richtigkeit, Vollständigkeit und Aktualität der Inhalte kann Schlosser Gemüsebau jedoch keine Gewähr übernehmen.