



Nährwerte Gemüse

So viele Nährwerte enthält eine 100g-Portion der folgenden Gemüse:

Gemüse	Brennwert kJ	Kalorien kCal	Eiweiss g	Kohlenhydrate g	Fett g	Ballaststoffe g	Natrium g
Auberginen	110,4	24,0	1,0	5,7	0,2	3,4	-
Artischocken	7196,7	47,0	3,3	10,5	0,2	5,4	-
Blumenkohl	104,6	25,0	2,0	5,3	0,1	2,5	-
Broccoli	146,5	35,0	2,4	7,2	0,4	3,3	-
Champignons	92,1	22,0	3,1	3,3	0,3	1,0	-
Cherry Tomaten	87,9	21,0	1,0	3,5	0,3	-	-
Chicorée	71,1	17,0	0,9	4,0	0,1	3,1	-
Chinakohl	54,5	13,0	1,5	2,2	0,2	1,0	-
Fenchel	129,7	31,0	1,2	7,3	0,2	3,1	-
Weisskabis	117,2	28,0	1,9	5,6	0,4	2,0	-
Gurken	62,8	15,0	0,7	3,6	0,1	0,5	-
Rüebli	150,7	36,0	0,8	7,9	0,5	3,3	-
Kartoffeln	359,9	86,0	1,7	20,0	0,1	1,8	-
Kohl	104,6	25,0	1,3	5,8	0,1	2,5	-
Kohlrabi	113,0	27,0	1,7	6,2	0,1	3,6	-
Kürbis	79,5	19,0	0,9	4,0	0,2	1,9	-
Lauch	129,7	31,0	0,8	7,6	0,2	1,0	-
Mais	452,0	108,0	3,3	25,1	1,3	2,8	-
Oliven	577,5	138,0	1,4	1,8	13,9	-	-
Rosenkohl	150,7	36,0	2,6	7,1	0,5	2,6	-
Rotkraut	121,4	29,0	1,5	6,9	0,1	2,6	-
Sellerie	75,3	18,0	0,8	4,0	0,2	1,6	-
Spargeln	75,3	18,0	1,9	2,2	0,2	-	-
Spinat	96,3	23,0	3,0	3,8	0,3	2,4	-
Tomaten	71,1	17,0	1,0	2,5	0,2	-	-
Wirsing	100,4	24,0	1,8	5,4	0,1	2,8	-
Zucchini	79,5	19,0	0,9	4,0	0,2	1,9	-
Zwiebeln	167,4	40,0	1,1	9,3	0,1	2,0	-

Wildi Frischgemüse AG