

Kalorien in Gemüse

Gemüse	Kalorien	Joule	Eiweiss	Kohlenhydrat	Fett
	kcal	kJ	g	g	g
100g essbarer Anteil					
Artischocken	60	252	2	12	+
Auberginen	25	105	1	6	+
Bleichsellerie	21	88	1	2	+
Blumenkohl	28	117	3	4	+
Bohnen, grün, frisch	33	138	2	5	+
Bohnen, grün, Dose	23	96	1	5	+
Bohnen, weiss, trocken	352	1474	21	58	2
Bohnen, weiss, Dose	176	737	11	29	1
Broccoli	33	138	3	4	+
Champignons, frisch	24	100	3	3	+
Champignons, Dose	25	105	2	3	1
Chicorée	16	67	1	2	+
Chinakohl	16	67	1	2	+
Endivien	17	71	2	2	+
Erbsen, frisch	93	389	7	14	1
Erbsen, Dose	66	276	4	11	+
Erbsen&Rüebli, Dose	65	272	3	12	+
Fenchel	50	209	2	9	+
Gurken/Gewürzqurken	10	42	1	1	+
Kabis	26	109	2	4	+
Karotten	35	147	1	7	+
Kartoffeln	85	356	2	19	+
Kartoffelflocken	360	1507	6	79	+
Pommes-Frites	252	1054	4,6	36	10
Kohlrabi	14	59	2	2	+
Kopfsalat	14	59	1	2	+
Kresse	46	193	2	8	+
Lauch	38	159	2	6	+
Linsen	354	1482	24	56	1
Maiskolben	96	403	3	23	1
Maiskörner, Dose	84	353	3	21	1
Peperoni	28	117	1	5	+
Radischen, Rettich	19	80	1	4	+
Randen	37	155	2	8	+
Rosenkohl	52	218	4	7	1
Sauerkraut	26	109	2	4	+
Schwarzwurzeln	74	310	1	16	+
Sellerie	38	159	2	7	+
Senf	104	442	6,2	11,7	6,1
Spargel, frisch	20	84	2	3	+
Spargel, Dose	19	80	2	2	+
Spinat, frisch	23	96	2	2	+
Steinpilze, frisch	34	142	3	5	+
Steinpilze, trocken	283	1185	20	44	3
Tomaten	19	80	1	3	+
Tomatenpürée	120	511	5,9	23,7	0,2
Ketchup	102	432	0,9	23,9	0,1
Zuccetti	17	71	1	4	+
Zwiebeln	45	188	1	10	+