

Bezogen auf 100 g essbarer Anteil, ausser
beim Symbol (= pro 100 mL)

	Geschätzter EW		PRAL		Energie		Energie		Kohlenhydrate		Zucker		Stärke		Nahrungsfasern		Fett		gesättigte Fettsäuren		einfach ungesätt. Fetts.		mehrach unges. Fetts.		Cholesterin		Eiweiß		Alkohol		Wasser		Salz		Calcium		Eisen	
	-	mEq	kJ	kcal	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	g	g	mg	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg								
Linse, geschält, getrocknet	-62	6.2	1410	334	48	2.2	43	10	1.5	0.3	0.3	0.5	0.0	27	0.0	11	0.0	33	5.6																			
Sojabohne, gekocht (ohne Zugabe von Fett und Salz)	-57	0.7	644	155	2.5	2.3	0.2	8.8	7.3	1.0	1.5	4.3	0.0	15	0.0	62	0.0	72	2.2																			
Sojabohne, getrocknet	-187	-7.1	1610	387	6.3	5.7	0.6	22	18	2.4	3.7	11	0.0	38	0.0	8.4	0.0	200	6.6																			

8. GEMÜSE

Gemüse roh und getrocknet

Aubergine, roh	-12	-4.7	96	23	3.1	2.8	0.3	2.4	0.2	0.0	0.0	0.1	0.0	1.0	0.0	93	0.0	10	0.3
Blattsalat (Durchschnitt), roh	-27	-4.6	76	18	1.4	1.4	0.0	1.9	0.3	0.1	0.0	0.1	0.0	1.6	0.0	94	0.0	53	1.0
Blumenkohl, roh	-50	-4.4	110	26	2.3	2.0	0.3	2.4	0.3	0.1	0.0	0.2	0.0	2.4	0.0	92	0.0	20	0.5
Bohne, grün, getrocknet	-192	-41.0	1060	252	26	9.5	10	25	2.0	0.4	0.1	1.1	0.0	20	0.0	6.0	0.1	540	7.2
Bohne, grün, roh	-36	-4.1	129	31	3.6	2.2	1.4	3.1	0.2	0.1	0.0	0.1	0.0	2.1	0.0	90	0.0	56	1.0
Broccoli, roh	-76	-5.7	131	31	2.4	2.3	0.1	3.0	0.4	0.1	0.1	0.2	0.0	3.0	0.0	91	0.0	93	1.4
Brunnenkresse, roh	-78	-5.9	71	17	0.3	0.3	0.0	2.6	0.2	0.1	0.0	0.1	0.0	2.2	0.0	94	0.1	160	1.3
Chicorée, roh	-17	-3.5	56	14	0.7	0.6	0.1	2.5	0.2	0.1	0.1	0.0	1.0	0.0	95	0.0	20	0.2	
Chinakohl, roh	-30	-2.1	66	16	1.2	1.2		1.9	0.3	0.1	0.0	0.1	0.0	1.1	0.0	95	0.0	40	0.6
Cicerino rot, roh	-9	-2.5	79	19	1.6	1.6	0.0	3.0	0.1	0.0	0.0	0.1	0.0	1.4	0.0	94	0.0	36	0.3
Eisbergsalat, roh	-17	-3.1	65	16	1.6	1.6	0.0	1.8	0.2	0.0	0.0	0.1	0.0	1.0	0.0	95	0.0	34	0.5
Endivie, roh	-31	-5.0	68	16	1.2	1.2		1.2	0.2	0.1	0.0	0.1	0.0	1.8	0.0	94	0.1	54	1.4
Erbse, grün, roh	-47	0.2	380	90	12	5.5	6.2	6.0	0.7	0.1	0.1	0.4	0.0	6.0	0.0	75	0.0	26	1.9
Federkohl, roh	-70	-9.5	183	44	2.5	2.5	0.0	4.2	0.9	0.1	0.0	0.5	0.0	4.3	0.0	86		270	1.3
Fenchel, roh	-24	-8.7	95	23	2.3	0.1	2.2	3.3	0.3				0.0	1.1	0.0	92	0.0	37	0.5
Gemüse (Durchschnitt), roh	-29	-3.8	111	26	3.7	3.5	0.2	2.0	0.3	0.0	0.0	0.1	0.0	1.3	0.0	92	0.0	27	0.4
Gurke, roh	-11	-2.4	57	14	2.0	1.9	0.1	0.8	0.1				0.0	0.7	0.0	96	0.0	15	0.2
Karotte, roh	-13	-2.6	158	38	6.6	6.4	0.2	2.6	0.3	0.1	0.0	0.1	0.0	0.8	0.0	89	0.1	31	0.2
Kefe, roh	-36	-2.4	285	68	10	5.0	5.0	5.0	0.2	0.0	0.0	0.1	0.0	4.0	0.0	80	0.0	20	2.0
Knoblauch, roh	-24	-1.9	578	137	25	2.4	22	3.0	0.5	0.1		0.3	0.0	7.0	0.0	64	0.0	38	1.4
Knollensellerie, roh	-20	-4.5	118	28	2.4	1.9	0.5	5.0	0.3			0.2	0.0	1.5	0.0	90	0.3	43	0.7
Kohlgemüse (Durchschnitt), roh	-53	-4.3	123	29	3.0	2.9	0.2	2.7	0.3	0.1	0.0	0.1	0.0	2.2	0.0	91	0.0	52	0.7
Kohlrabi, roh	-64	-5.9	113	27	3.7	3.6	0.1	1.4	0.2	0.0	0.0	0.1	0.0	1.9	0.0	92	0.1	64	0.5
Kopfsalat, roh	-15	-2.3	60	14	1.1	1.0	0.0	1.6	0.2	0.0	0.0	0.1	0.0	1.3	0.0	95	0.0	31	0.4
Kürbis, roh	-11	-5.1	98	23	4.5	3.9	0.6	1.0	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.6	0.0	93	0.0	18	0.4
Lattich, roh	-26	-4.1	66	16	1.3	1.3		1.5	0.3	0.0	0.0	0.2	0.0	1.2	0.0	95	0.0	37	0.3
Lauch, roh	-34	-4.1	124	30	3.7	3.5	0.2	2.8	0.3			0.2	0.0	1.6	0.0	91	0.0	31	0.9
Mais, roh	-27	-2.1	391	93	16	3.4	12	2.8	1.2	0.2	0.3	0.5	0.0	3.3	0.0	75	0.0	22	0.4
Mangold, roh	-59	-8.5	97	23	2.7	0.5	2.2	1.0	0.2			0.0	2.1	0.0	92	0.4	80	2.3	
Nüsslisalat, roh	-34	-7.6	96	23	2.0	2.0	0.0	1.7	0.4	0.1	0.0	0.2	0.0	2.0	0.0	93	0.0	38	2.1
Peperoni, grün, roh	-65	-2.6	85	20	2.6	2.5	0.1	2.0	0.3	0.1	0.0	0.2	0.0	0.8	0.0	93	0.0	6.0	0.3
Peperoni, rot, roh	-77	-2.8	133	32	5.2	5.1	0.1	2.0	0.4	0.1	0.0	0.1	0.0	0.9	0.0	91	0.0	9.0	0.4
Radieschen, roh	20	-4.4	72	17	2.1	2.1	0.0	1.6	0.1	0.0	0.0	0.1	0.0	1.1	0.0	94	0.1	26	0.4
Rande, roh	-31	-7.0	192	46	8.4	8.4	0.0	2.5	0.1	0.0	0.0	0.1	0.0	1.5	0.0	86	0.1	17	0.9
Rettich, roh	-23	-4.5	76	18	2.6	2.6	0.0	1.2	0.3			0.0	0.6	0.0	95	0.0	20	0.8	
Rosenkohl, roh	-86	-4.8	180	43	3.5	2.9	0.6	4.3	0.5	0.1	0.1	0.2	0.0	4.0	0.0	87	0.0	31	1.1
Rotkohl, roh	-41	-4.2	127	30	4.0	4.0	0.0	3.0	0.3	0.0	0.0	0.2	0.0	1.4	0.0	91	0.0	52	0.5
Rucola, roh	-26	-6.7	119	28	2.1	2.1		1.6	0.7	0.1	0.1	0.3	0.0	2.6	0.0	92	0.1	160	1.5
Schwarzwurzel, roh	-36	-4.5	222	55	2.1	2.1	0.1	18	0.4	0.1	0.0	0.2	0.0	1.4	0.0	77	0.0	53	3.3
Spargel, roh	-41	-3.3	115	27	3.3	3.2	0.1	1.7	0.2			0.0	2.2	0.0	92	0.0	22	0.9	



Jod	Kalium	Magnesium	Natrium	Phosphor	ZnK	Selen	Vitamin B1	Vitamin B2	Vitamin B6	Vitamin B12	Vitamin C	Niacin	Folsäure	Pantothensäure	Vitamin A Äquivalente	β-Carotin	Vitamin D	Vitamin E Äquivalente	
mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	RE	BCE	mg	ATE		
0.7	900	83	1.4	390	3.0	0.7	0.2	0.3	0.0	2.2	88	0.7	4.7	7.0	40	0.0	0.3	Linse, geschält, getrocknet	
2.5	540	75	2.0	200	1.5	0.3	0.1	0.3	0.0	0.7	50	0.4	8.2	25	152	0.0	0.5	Sojabohne, gekocht (ohne Zugabe von Fett und Salz)	
6.3	1800	220	4.7	550	4.2	1.0	0.5	1.0	0.0	2.7	250	1.7	34	63	380	0.0	1.5	Sojabohne, getrocknet	

8. GEMÜSE

Gemüse roh und getrocknet

0.2	260	13	3.0	21	0.1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.6	19	0.3	1.9	8.0	50	0.0	0.0	Aubergine, roh
5.7	270	13	18	35	0.3	0.1	0.1	0.1	0.0	0.4	68	0.2	15	239	1421	0.0	0.6	Blattsalat (Durchschnitt), roh
0.6	320	15	14	48	0.3	0.1	0.1	0.2	0.0	0.6	83	0.7	60	0.0	2.0	0.0	0.2	Blumenkohl, roh
25	2510	230	21	400	2.5	0.5	0.7	1.3	0.0	4.1	186	2.2	68	229	1371	0.0	1.0	Bohne, grün, getrocknet
3.0	240	28	4.0	38	0.3	0.1	0.1	0.1	0.0	0.7	70	0.9	16	64	306	0.0	0.2	Bohne, grün, roh
15	370	25	13	67	0.5	0.1	0.1	0.2	0.0	1.0	69	0.8	113	92	550	0.0	1.0	Broccoli, roh
2.0	300	20	42	53	0.2	0.1	0.1	0.1	0.0	0.4	214	0.2	60	453	2720	0.0	1.2	Brunnenkresse, roh
1.0	210	10	4.0	25	0.2	0.1	0.1	0.0	0.0	0.3	52	0.1	2.3	1.0	6.0	0.0	0.1	Chicorée, roh
0.3	140	11	19	30	0.3	0.0	0.0	0.1	0.0	0.4	66	0.2	26	2.0	10	0.0	0.2	Chinakohl, roh
	180		7.0	30	0.2	0.1	0.1	0.1	0.0	0.3	14	0.2	10	133	800	0.0	0.6	Cicerino rot, roh
2.0	180	7.0	3.6	22	0.2	0.1	0.0	0.0	0.0	0.2	53	0.1	3.9	8.0	48	0.0	0.6	Eisbergsalat, roh
2.9	330	10	43	54	0.4	0.1	0.1	0.1	0.0	0.4	109	0.4	9.4	76	392	0.0	1.0	Endivie, roh
4.2	300	34	2.0	130	0.8	0.4	0.1	0.2	0.0	2.2	70	0.5	32	87	520	0.0	0.2	Erbse, grün, roh
4.5	490	27		79	0.3	0.1	0.3	0.2	0.0	2.1	111	0.7	74	514	3085	0.0	1.7	Federkohl, roh
5.0	470	12	15	38	0.3	0.1	0.0	0.0	0.0	0.7	55	0.2	6.3	23		0.0	6.0	Fenchel, roh
2.6	230	13	15	30	0.2	0.1	0.1	0.1	0.0	0.6	42	0.3	30	276	1414	0.0	0.8	Gemüse (Durchschnitt), roh
2.9	140	10	0.9	18	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	13	0.2	8.6	49	222	0.0	0.1	Gurke, roh
1.6	160	8.4	28	26	0.1	0.0	0.1	0.1	0.0	0.6	30	0.3	3.7	1465	6999	0.0	0.5	Karotte, roh
4.0	300	30	4.0	80	4.1	0.2	0.2	0.2	0.0	2.7	33	0.8	25	87	520	0.0	0.5	Kefe, roh
2.7	450	21	10	140	0.6	0.2	0.1	1.2	0.0	0.7	3.0	0.6	30	0.0	0.0	0.0	0.0	Knoblauch, roh
2.5	320	12	100	63	0.4	0.1	0.1	0.2	0.0	0.8	40	0.5	8.0	11	65	0.0	0.4	Knollensellerie, roh
3.2	290	19	12	50	0.3	0.1	0.1	0.2	0.0	0.7	73	0.4	6.7	18	104	0.0	1.0	Kohlgemüse (Durchschnitt), roh
0.7	320	43	20	50	0.2	0.0	0.1	0.1	0.0	1.8	70	0.1	68	2.0	9.0	0.0	0.4	Kohlrabi, roh
3.3	140	7.6	2.3	17	0.2	0.1	0.1	0.0	0.0	0.4	37	0.1	6.8	188	1129	0.0	0.6	Kopfsalat, roh
0.2	270	7.0	1.0	20	0.9	0.0	0.1	0.1	0.0	0.5	25	0.5	5.0	368	2149	0.0	0.1	Kürbis, roh
3.3	230	11	8.0	24		0.1	0.1	0.1	0.0	0.4	84	0.2	8.0	420	2522	0.0	0.5	Lattich, roh
8.6	260	11	12	35	0.3	0.1	0.0	0.3	0.0	0.4	96	0.1	19	15	136	0.0	0.7	Lauch, roh
3.3	290	27	0.3	83	0.6	0.2	0.1	0.2	0.0	1.7	43	0.9	12	19	47	0.0	0.1	Mais, roh
1.0	380	81	170	43	0.3	0.1	0.1	0.1	0.0	0.4	22	0.2	35	483	2900	0.0	0.0	Mangold, roh
35	460	13	4.0	53	0.5	0.1	0.1	0.2	0.0	0.4	81	0.1	24	660	3958	0.0	0.3	Nüsslisalat, roh
2.0	160	6.0	6.0	15	0.2	0.0	0.0	0.3	0.0	0.1	34	0.1	127	35	211	0.0	0.9	Peperoni, grün, roh
1.0	170	12	3.0	20	0.3	0.0	0.0	0.3	0.0	0.9	22	0.2	155	377	1997	0.0	0.7	Peperoni, rot, roh
1.2	240	9.4	21	18	0.2	0.0	0.0	0.1	0.0	0.3	24	0.2	23	3.0		0.0	0.0	Radieschen, roh
0.4	410	21	58	45	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	83	0.2	10	1.0	7.0	0.0	0.1	Rande, roh
1.2	240	7.0	12	18	0.2	0.0	0.0	0.1	0.0	0.3	50	0.1	23	3.0	20	0.0	0.0	Rettich, roh
0.7	410	23	9.0	77	0.5	0.1	0.1	0.3	0.0	0.7	132	0.7	110	23	140	0.0	0.9	Rosenkohl, roh
2.9	250	13	10	36	0.2	0.1	0.0	0.2	0.0	0.4	43	0.4	58	5.0	21	0.0	0.9	Rotkohl, roh
	370		27	52	0.4	0.0	0.1	0.1	0.0	0.3	97	0.15	473	2840	0.0	0.4	Rucola, roh	
2.5	320	23	5.0	76	0.2	0.1	0.0	0.1	0.0	0.4	50	0.2	4.0	3.0		0.0	3.0	Schwarzwurzel, roh
7.0	270	18	3.0	56	0.4	0.2	0.1	0.1	0.0	1.1	128	0.2	14	98	581	0.0	1.7	Spargel, roh

Dieses Dokument ist eine Sammlung von Lebensmittel-Datenblättern.