Blattsalate und Rohkost

Nährwertangaben je 100 g Frischware:

	Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Ballaststoffe	Beta-Carotin	Vit. C	Vit. K	Vit. E	Magnesium	Kalium	Eisen	Mangan	Wasser
Kopfsalat	14 kcal	0,2 g	2,5 g	1,19 g	1,4 g	1,12 mg	11 mg	129 µg	0,57 mg	9 mg	306 mg	0,31 mg	180 µg	95 g
Eisbergsalat	15 kcal	0,2 g	2,6 g	1 g	1,07 g	3,6 mg	4,3 mg	0 µg	0,57 mg	7 mg	175 mg	0,5 mg	151 µg	95 g
Romano Salat	18 kcal	0,2 g	3 g	1,6 g	1,3 g	1,56 mg	24 mg	0 µg	0,57 mg	6 mg	290 mg	1,1 mg	300 µg	94 g
Radicchio	16 kcal	0,2 g	3,1 g	1,2 g	1,6 g	0,8 mg	28 mg	0 µg	0,5 mg	11 mg	240 mg	1,5 mg	350 µg	96 g
Löwenzahn	35 kcal	0,6 g	5,5 g	3,1 g	3,02 g	7,9 mg	67,8 mg	0 µg	2,5 mg	37 mg	501 mg	3,4 mg	920 µg	93 g
Chicorée	19 kcal	0,2 g	5,2 g	1,2 g	1,3 g	3,4 mg	8,7 mg	0 µg	0,1 mg	13 mg	198 mg	0,74 mg	300 µg	94 g
Endivie (Frisée)	18 kcal	0,2 g	3,2 g	1,8 g	1,9 g	1,7 mg	9,8 mg	0 µg	1 mg	10 mg	230 mg	1,4 mg	150 µg	88 g
Feldsalat	18 kcal	0,4 g	2,6 g	1,8 g	1,8 g	3,9 mg	35 mg	0 µg	0,6 mg	13 mg	421 mg	2 mg	200 µg	78 g
Lollo Rosso, roh	23 kcal	0,3 g	4,6 g	1,3 g	1,8 g	1,14 mg	13,5 mg	0 µg	0,6 mg	17 mg	303 mg	2,13 mg	381 µg	92 g
Blattspinat, roh	22 kcal	0,3 g	2,4 g	2,8 g	1,8 g	4,7 mg	50,6 mg	381 µg	1,4 mg	62 mg	554 mg	3,4 mg	599 µg	92 g
Grünkohl, roh	45 kcal	0,9 g	6,7 g	4,3 g	4,2 g	5,2 mg	105 mg	817 µg	1,7 mg	31 mg	451 mg	1,9 mg	550 µg	86 g
Weißkohl, roh	30 kcal	0,2 g	7,2 g	1,4 g	3 g	0,07 mg	51,5 mg	121 µg	1,7 mg	13 mg	269 mg	0,37 mg	200 µg	90 g

Quelle: DGExpert Version 1.8.5.1, 10.11.2016; BLS Version 3.02

	Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Ballaststoffe	Beta-Carotin	Vit. C	Vit. K	Vit.E	Magnesium	Kalium	Eisen	Mangan	Wasser
Gurke, frisch	14 kcal	0,2 g	2,7 g	0,6 g	0,9 g	0,37 mg	8 mg	13 µg	0,06 mg	8 mg	164 mg	0,2 mg	82 µg	96 g
Paprika, roh	23 kcal	0,2 g	4,9 g	1,1 g	2 g	0,5 mg	117 mg	11 µg	2,5 mg	11 mg	174 mg	0,4 mg	126 µg	93 g
Tomate, roh	20 kcal	0,2 g	3,9 g	0,95 g	1,3 g	0,59 mg	19,3 mg	6 µg	0,8 mg	11 mg	235 mg	0,32 mg	108 µg	94 g
Möhre, roh	39 kcal	0,2 g	9,9 g	0,84 g	3,1 g	9,8 mg	3,2 mg	15 µg	0,4 mg	12 mg	355 mg	0,36 mg	97 µg	88 g
Zuckermais Konserve, abgetropft	81 kcal	1,2 g	15,6 g	3,12 g	2,8 g	0,03 mg	3,17 mg	3 µg	0,04 mg	22 mg	170 mg	0,29 mg	138 µg	78 g

Quelle: DGExpert Version 1.8.5.1, 10.11.2016; BLS Version 3.02