





### Rote Bete

Portionsgröße	Energiegehalt	Kohlenhydrate	Fett	Eiweiß
200 g	82 kcal	18 g / davon Zucker: 16 g	0 g	4 g



## **Zwiebeln**

Portionsgröße	Energiegehalt	Kohlenhydrate	Fett	Eiweiß
50 g	14 kcal	3 g / davon Zucker: 2 g	0 g	1 g



### Grüne Erbsen

Portionsgröße	Energiegehalt	Kohlenhydrate	Fett	Eiweiß
200 g	174 kcal	26 g / davon Zucker: 3 g	1 g	14 g



### **Tomaten**

Portionsgröße	Energiegehalt	Kohlenhydrate	Fett	Eiweiß
50 g	13,5 kcal	1,5 g / davon Zucker: 1 g	0 g	0,5 g



**Salatgurke** – Auch Gewürzgurken

Portionsgröße	Energiegehalt	Kohlenhydrate	Fett	Eiweiß
200 g	24 kcal	4 g / davon Zucker: 4 g	0 g	2 g



**Kidneybohnen** – Alle Sorten getrocknete Hülsenfrüchte

Portionsgröße	Energiegehalt	Kohlenhydrate	Fett	Eiweiß
60 g (Trockengewicht)	165 kcal	24 g / davon Zucker: 1 g	1 g	14,5 g



**Radieschen** – Auch Rettich

Portionsgröße	Energiegehalt	Kohlenhydrate	Fett	Eiweiß
80 g	11 kcal	1,5 g / davon Zucker: 1,5 g	0 g	0,5 g



### Rosenkohl

Portionsgröße	Energiegehalt	Kohlenhydrate	Fett	Eiweiß
200 g	72 kcal	8 g / davon Zucker: 6 g	0 g	8 g



**Rotkohl** – Auch Weißkohl, Spitzkohl, Grünkohl, Chinakohl, Wirsing, Sauerkraut

Portionsgröße	Energiegehalt	Kohlenhydrate	Fett	Eiweiß
200 g	44 kcal	8 g / davon Zucker: 6 g	0 g	4 g



**Spinat** – Auch Mangold

Portionsgröße	Energiegehalt	Kohlenhydrate	Fett	Eiweiß
200 g	44 kcal	1,5 g / davon Zucker: 1 g	1 g	7 g



**Stangensellerie** – Auch Knollensellerie

Portionsgröße	Energiegehalt	Kohlenhydrate	Fett	Eiweiß
200 g	36 kcal	4 g / davon Zucker: 4 g	0 g	4 g



### **Kürbis**

Portionsgröße	Energiegehalt	Kohlenhydrate	Fett	Eiweiß
200 g	48 kcal	10 g / davon Zucker: 8 g	0 g	2 g



**Brokkoli** – Auch Blumenkohl, Romanesco

Portionsgröße	Energiegehalt	Kohlenhydrate	Fett	Eiweiß
200 g	56 kcal	6 g / davon Zucker: 4 g	0 g	8 g



## ***Fenchel***

Portionsgröße	Energiegehalt	Kohlenhydrate	Fett	Eiweiß
100 g	24 kcal	3 g / davon Zucker: 3 g	0 g	2 g



**Feldsalat** – Auch Rucolasalat

Portionsgröße	Energiegehalt	Kohlenhydrate	Fett	Eiweiß
50 g	7 kcal	0,5 g / davon Zucker: 0,5 g	0 g	1 g



**Kohlrabi** – Alle Kohlsorten

Portionsgröße	Energiegehalt	Kohlenhydrate	Fett	Eiweiß
200 g	48 kcal	8 g / davon Zucker: 8 g	0 g	4 g



**Blattsalat** – Auch Eisberg-, Eichblatt-, Radicchio-, Endivien-, Kopfsalat, Lolo-Rosso

Portionsgröße	Energiegehalt	Kohlenhydrate	Fett	Eiweiß
50 g	5,5 kcal	0,5 g / davon Zucker: 0,5 g	0 g	0,5 g



### **Zuckermais**

Portionsgröße	Energiegehalt	Kohlenhydrate	Fett	Eiweiß
200 g	186 kcal	34 g / davon Zucker: 7 g	2,5 g	7 g



### Aubergine

Portionsgröße	Energiegehalt	Kohlenhydrate	Fett	Eiweiß
200 g	34 kcal	6 g / davon Zucker: 4 g	0 g	2 g



**Grüne Bohnen**

Portionsgröße	Energiegehalt	Kohlenhydrate	Fett	Eiweiß
200 g	66 kcal	10 g / davon Zucker: 4 g	0 g	4 g



## Zucchini

Portionsgröße	Energiegehalt	Kohlenhydrate	Fett	Eiweiß
200 g	36 kcal	4 g / davon Zucker: 4 g	0 g	4 g



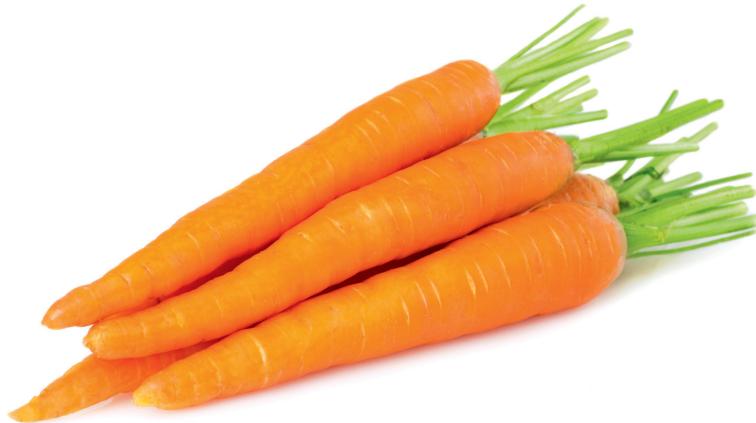
### ***Kichererbsen***

Portionsgröße	Energiegehalt	Kohlenhydrate	Fett	Eiweiß
60 g (Trockengewicht)	186 kcal	27 g / davon Zucker: 1,5 g	3,5 g	11 g



### **Paprika**

Portionsgröße	Energiegehalt	Kohlenhydrate	Fett	Eiweiß
200 g	66 kcal	12 g / davon Zucker: 12 g	0 g	2 g



**Möhren** – Auch Schwarzwurzeln

Portionsgröße	Energiegehalt	Kohlenhydrate	Fett	Eiweiß
200 g	66 kcal	14 g / davon Zucker: 13 g	0,5 g	2 g



**Champignons** – Alle Sorten Speisepilze

Portionsgröße	Energiegehalt	Kohlenhydrate	Fett	Eiweiß
150 g	33 kcal	1 g / davon Zucker: 0,5 g	0,5 g	6,5 g



**Oliven** – Alle Sorten Oliven: pur, mariniert oder gefüllt

Portionsgröße	Energiegehalt	Kohlenhydrate	Fett	Eiweiß
25 g	34,5 kcal	0,5 g / davon Zucker: 0 g	3,5 g	0,5 g



***Porree/Lauch***

Portionsgröße	Energiegehalt	Kohlenhydrate	Fett	Eiweiß
200 g	48 kcal	6 g / davon Zucker: 6 g	0 g	4 g