

Gemüse	Vitamin C mg	Calcium mg	Phosphor mg	Kohlenhydrate g	Ballaststoffe g	Wasser g	Eiweiß g	Fett g	Mineralien g
<b>Aubergine</b>	5	12	20	3,3	1,4	92,6	1,2	0,2	0,5
<b>Blattspinat</b>	50	125	55	0,6	1,8	91,6	2,5	0,3	1,5
<b>Blumenkohl</b>	49	20	54	2,7	2,9	91,6	2,5	0,3	0,8
<b>Brokkoli</b>	110	100	80	1,7	3	89,7	3,3	0,2	1,1
<b>Chicorée</b>	10	20	23	1,1	1,3	94,4	1,3	0,2	1
<b>Chinakohl</b>	35	40	30	0,7	1,7	95,4	1,2	0,3	0,7
<b>Eisbergsalat</b>	3,9	19	20	1,6	1,8	94,6	1	0,2	0,8
<b>Endivien</b>	10	50	60	0,9	1,5	94,3	1,8	0,2	0,9
<b>Feldsalat</b>	30	30	49	0,7	1,5	93,4	1,8	0,4	0,8
<b>Fenchel</b>	93	100	51	2,8	4,2	86	2,4	0,3	1,7
<b>Grünkohl</b>	105	210	80	1,2	4,2	86,3	4,3	0,9	1,7
<b>Gurken</b>	10	20	24	1,9	0,9	96,8	0,6	0,2	0,6
<b>Kohlrabi</b>	64	70	50	3,9	1,4	91,6	1,9	0,1	1
<b>Kopfsalat</b>	14	35	30	0,9	1,5	86,3	1,3	0,2	0,7

Gemüse	Vitamin C mg	Calcium mg	Phosphor mg	Kohlenhydrate g	Ballaststoffe g	Wasser g	Eiweiß g	Fett g	Mineralien g
<b>Kürbis</b>	18	25	30	3,1	0,8	91,3	1,1	0,1	0,8
<b>Möhren</b>	7	40	30	4,9	3,4	88,2	1	0,2	0,9
<b>Pastinaken</b>	17	50	70	2,8	13,6	80,2	1,3	0,4	1,2
<b>Paprika</b>	140	11	30	2,8	2	91	1,2	0,3	0,6
<b>Petersilienwurzel</b>	41	60	60	3,9	4	1,6	2,9	0,5	1,6
<b>Rote Beete</b>	5,1	25	38	8,5	2,5	88,8	1,5	0,1	1
<b>Sellerie</b>	9	70	90	1,7	4,2	88,6	1,6	0,3	0,9
<b>Steckrübe</b>	38	50	30	8,5	2,3	89,3	1,2	0,2	0,8
<b>Schwarzwurzel</b>	4	50	75	1,1	3,3	78,6	1,4	0,4	1
<b>Topinambur</b>	4	10	78	4	12,6	78,9	2,4	0,4	1,7
<b>Zucchini</b>	16	23	23	2,2	1,1	92,2	1,6	0,4	0,7