

Kalorientabelle für heimische Obstsorten



Obstsorte	Kalorien pro 100 g
Erdbeeren	32 kcal
Rote Johannisbeeren	33 kcal
Himbeeren	34 kcal
Heidelbeeren	37 kcal
Stachelbeeren	37 kcal
Quitte	38 kcal
Pfirsich	42 kcal
Aprikose	43 kcal

Obstsorte	Kalorien pro 100 g
Brombeeren	44 kcal
Pflaume	49 kcal
Kirschen, sauer	53 kcal
Apfel	54 kcal
Birne	55 kcal
Kirschen, süß	63 kcal
Mirabellen	67 kcal
Weintrauben	67 kcal

Kalorientabelle für heimisches Gemüse



Gemüsesorte	Kalorien pro 100 g
Kopfsalat	11 kcal
Gurke	12 kcal
Eisbergsalat	13 kcal
Rettich	13 kcal
Rhabarber	13 kcal
Mangold	14 kcal
Radieschen	14 kcal
Champignons	15 kcal
Staudensellerie	15 kcal
Spinat	16 kcal
Tomate	17 kcal
Sellerie	17 kcal
Schwarzwurzel	18 kcal
Spargel	18 kcal
Knollensellerie	19 kcal
Zucchini	19 kcal
Paprika	20 kcal
Fenchel	22 kcal
Blumenkohl	22 kcal
Rotkohl	22 kcal

Gemüsesorte	Kalorien pro 100 g
Kohlrabi	23 kcal
Frühlingszwiebel	23 kcal
Rucola	24 kcal
Porree (Lauch)	25 kcal
Kürbis	25 kcal
Grüne Bohnen	25 kcal
Möhre	25 kcal
Weißkohl	25 kcal
Wirsing	25 kcal
Brokkoli	26 kcal
Zwiebel	27 kcal
Steckrübe (Kohlrübe)	29 kcal
Rosenkohl	36 kcal
Grünkohl	37 kcal
Rote Beete	41 kcal
Pastinaken	59 kcal
Kartoffeln	68 kcal
Erbsen	81 kcal
Zuckermais	86 kcal