

Tabelle1

Bezeichnung	100g/kcal	100g/ kj	100g/mg Vit,C	100g/mg Ca	100g/mg Phos
Aubergine	24	100	5	12	20
Blattspinat	23	96	50	125	55
Blumenkohl	25	105	49	20	54
Broccoli	35	147	110	100	80
Chicoree	17	71	10	20	23
Chinakohl	13	54	35	40	30
Eisbergsalat	11	44	3,9	19	20
Endivien	11	44	10	50	60
Feldsalat	11	44	30	30	49
Fenchelknolle	31	130	93	100	51
Grünkohl	28	117	110	210	80
Gurken	15	63	10	20	24
Kohlrabi	27	113	64	70	50
Kopfsalat	12	49	14	35	30
Kürbis	19	80	18	25	30
Mangold	25	106	35	100	40
Möhren	41	172	7	40	30
Pastinaken	59	249	17	50	70
Paprika, rot	37	154	150	15	35
Paprika, gelb	30	126	294	51	26
Paprika, grün	20	85	192	10	25
Petersilienwur	37	155	41	60	60
Portulak	27	113	22	100	40
Römersalat	16	67	24	36	45
Romanesto	30	127	49	20	54
Rosenkohl	36	151	112	31	84
Rotkohl	29	121	57	37	29
Pakchoy	57	240			
Rote Beete	27	113	5,1	25	38
Rucola	25	105		160	
Sellerie	18	75	9	70	90
Spargel	18	77	21	22	52
Spinat	23	96	50	125	55
Steckrübe	27	113	38	50	30
Stielmus	36	151	130	210	28
Schwarzwurze	17	71	4	50	75
Tomaten	18	75	22	13	25
Topinambur	31	130	4	10	78
Wirsing	24	100		47	56
Weißkohl	25	105	56,4	56	
Zucchini	20	84	16	23	23
Maiskolben	108	452	12	5	120
Zuckerrüben	44	184			
Süßkartoffeln	76	120	2,4	25	45
Löwenzahn	54	228	68	158	70
Mangold	14	56	39	103	39
Melde	25	106			
Petersilie	53	220	133	245	128
Rübenblatt	32	134			
Sauerampfer	22	93	48	54	51
Dill	55	230		230	85
Estragon	49	206			

Tabelle1

Brennessel	38	152	333	713	138
Borretsch	23	97		93	53
Kerbel	48	202			
Liebstockel	42	176			
Majoran	46	193		322	50
Oregano	67	281		310	39
Pimpinelle	42	176			
Salbei	54	228		266	15
Thymian	47	197		307	32
Breitwegerich	24	96		412	65
Spitzwegerich	24	96		412	65
Golliwog				2	
Alfalfa				70	30
Hirtentäschel				2	1
Vogelmiere				80	54
Wegwarte				1,25	0,5
Wiesenklee				2	0,14
Weinblätter				1,4	0,34
Bohnenkraut				349	23
Brunnenkress	11	46	43	180	64
Rosmarin				211	12
Zitronenmelisse				150	50
Kresse				214	38
Luzerne				70	30
Pfefferminze				210	75
Basilikum				250	37
Sojabohnenkeimlinge				32	75
Kohlrabiblätter				68	50
Radieschengrün				34	26
Giersch			201	230	88

Blüten:

Hybiskus				0,039	0,26
Rose				160	160
Malve				200	95
Gänseblümchen				190	88