

Kalorientabelle Gemüse (pro 100 g)

Gemüse	Kalorien (pro 100 g)	Besonderheiten
Gurke (mit Schale)	12 kcal	Sehr wasserreich, nahezu keine Energie
Tomate	18 kcal	Lycopinreich, leicht süßlich
Zucchini	17 kcal	Ideal für Pfannengerichte
Spinat (roh)	23 kcal	Reich an Eisen, volumenarm
Feldsalat	14 kcal	Folsäurereich, sehr kalorienarm
Kohlrabi	24 kcal	Knackig, leicht süßlich
Fenchel	31 kcal	Enthält ätherische Öle, verdauungsfördernd
Karotten	35 kcal	Beta-Carotin-Quelle
Spargel (grün)	20 kcal	Etwas mehr Vitamine als weißer Spargel
Sellerie (Stange)	15 kcal	Ideal als Rohkostsnack, kalorienarm

--	--	--