



## Gemüse und Salat - Nährwerttabelle

Lebensmittel-Nährwerte (pro 100 g)	kcal	kJ	KH (g)	Fett (g)	EW (g)
Bleichsellerie, Staudensellerie, Stielsellerie, Stangensellerie	15	65	2,2	0,2	1,2
Brennnesseln	70	289	4,9	5,2	0,7
Brunnenkresse	20	80	2,5	0,3	1,5
Chicorée	17	70	2,3	0,2	1,3
Chinakohl	13	54	1,3	0,3	1,2
Eisbergsalat	13	55	1,9	0,3	0,7
Endivien, Frisée (basisch wirkend)	10	43	0,3	0,2	1,8
Fenchel	24	100	2,8	0,3	2,4
Gänseblümchen	24	101	4,3	0,1	1,3
Feldsalat, Ackersalat, Vogersalat, Rapunzelsalat, Nüsslersalat, Sonnenwirbel (stark basisch wirkend)	14	57	0,7	0,4	1,8



Gartensalat (Kopfsalat, Grüner Salat, Buttersalat, Butterkopfsalat, Häuptlesalat, stark basisch wirkend)	11	48	1,1	0,2	1,3
Grüner Spargel, Grünspargel (= geschossener Weißspargel)	18	77	2,2	0,2	1,9
Gurken (Salatgurken, Schlangengurken, stark basisch wirkend)	12	50	1,8	0,1	0,6
Hokkaido-Kürbis, Butternuss-Kürbis	64	270	12,6	0,6	1,7
Knoblauch (Knoblauchzehen), frisch – Dosierung beachten!!!	121	515	24	0,1	6,1
Knollensellerie (stark basisch wirkend)	18	77	2,3	0,3	1,6
Kürbis	24	101	4,6	0,1	1,1
Löwenzahnblätter (stark basisch wirkend)	60	245	9,6	1,1	2,5
Mangold, Blattmangold, Schnittmangold, Rippenmangold, Stielmangold, Krautstiel	14	59	0,7	0,3	2,1
Möhren (Karotten, Mohrrüben, gelbe Rüben)	25	108	4,8	0,2	1
Pflücksalat, Blattsalat (z. B. Lollo-Arten)	21	86	3	0,3	1,3
Romanasalat, Römersalat, Römischer Salat, Kochsalat, Bindesalat, Zuckerhut, Herbstzichorie, Herbstchicorée	16	67	1,8	0,2	1,6
Rote Rüben (Rote Beeten, stark basisch wirkend)	41	175	8,6	0,1	1,5
Rucola, Eichblattsalat, Rauke	11	48	1,1	0,2	1,3



Sauerampfer (stark basisch wirkend)	22	92	2	0,4	2,4
Sauerkraut, abgetropft	18	77	2,4	0,3	1,5
Schnittsalat	19	81	2,8	0,3	1,3
Schwarzwurzeln	16	66	1,6	0,4	1,4
Seetang (Seealgen, Meeresalgen)	54	228	12	0,5	1,8

