

Tabelle1

## Inhaltsstoffe von Gemüse, Salat, Kräutern und Obst

Gemüse:	Energie (kcal)	Fett (g)	Eiweiß (g)	Kohlenhydrate (g)	Calcium (mg)	Natrium (mg)	Kalium (mg)	Rohfaser (g)	Vitamin A (µg)	Vitamin C (mg)	Anmerkungen
Möhren	28 - 43		0,2	1	6-10,1	27 - 41	35 - 60	235 - 290	1-3	1120 - 2800	5-9,3 Gibt es auch einigermaßen günstig im Bioladen
Kohlrabi		26	0,1	1,9	4,4	68	32	380	1	30	63 Kann blähend wirken
Fenchel		31	0,2	1,2	7,3	49	52	494	3,1	780	12-93
Gurke		10	0,2	0,6	1,3	15	8,5	141	0,5	21	01.11.07 Nicht in großen Mengen verfüttern
Knollensellerie		38	0,3	1,5	7	68	77	321	1,2	3	8,2 Lässt sich gut in Streifen trocknen - geringgenommenes Leckerli
Rote Bete	34 - 37	0,1 - 0,16		1,5	7,6-11	29	86	336 - 230	1	2	10-30 Großer Anteil Oxalsäure - nur in kleinen Mengen verfüttern
Stangensellerie		16	0,1	0,7	3,6	40 - 80	87 - 132	291 - 344	1,7	3 - 13,4	7 Stangen in kleine Stücke schneiden, da die Fäden verschluckt werden könnten
Spinat	15 - 27		0,3	2-5,5	2-3,4	85 - 126	50 - 79	540 - 633	0,6 - 2,7	671 - 816	28,1-52 Großer Anteil Oxalsäure - nur in kleinen Mengen verfüttern
Salat/Kräuter:	Energie (kcal)	Fett (g)	Eiweiß (g)	Kohlenhydrate (g)	Calcium (mg)	Natrium (mg)	Kalium (mg)	Rohfaser (g)	Vitamin A (µg)	Vitamin C (mg)	
Endiviasalat	10-17		0,2	1,2 - 1,7	2-3,3	40 - 54	22 - 93	265 - 346	0,8 - 3,1	145 - 333	6,5-10
Latuga (Römers.)	16		0,2	1,6	2,4	36	8	?	1,7	260	24
Feldsalat	14 - 22		0,4	1,8-2	2-3,6	27 - 38	3-4	325 - 421	0 - 0,8	500 - 710	35 - 38,2
Chicorée	16	0,2 - 0,5	0,5 - 1,3	2,1 - 2,3	10,1-26	1,1 - 4,4	170 - 192	0,8 - 1,6	1,5-572	1,5 - 10,2	
Löwenzahn	45 - 52	0,6 - 0,7	2,5 - 2,7	7,5 - 9,2	158 - 187	76	435 - 440	1,6 - 3,5	1300 - 1400	30 - 35	
Rucola	25		0,7	2,6	3,6	160	27	?	1,6	237,3	15
Eisbergsalat	13		0,3	1	1,57	19	2	160	0,6	208	3
Petersilie	50 - 61		0,4	3-4,4	6-9,8	145 - 245	20 - 33	600 - 1000	1,4 - 1,5	730 - 1207	100 - 166 Enthält einen Stoff, der in größeren Mengen gegeben, schädlich wirkt (zumindest beim Menschen)
Brennessel	12		?	?	?	190	18	316	?	800	200
Obst:	Energie (kcal)	Fett (g)	Eiweiß (g)	Kohlenhydrate (g)	Calcium (mg)	Natrium (mg)	Kalium (mg)	Rohfaser (g)	Vitamin A (µg)	Vitamin C (mg)	
Apfel	50 - 59		0,4	0,2 - 0,3	12 - 15,2	7	3	130 - 144	1-2,7	4-10	5,7-12 Gibt es auch einigermaßen günstig im Bioladen
Banane	88 - 99	0,18 - 0,2	1,1 - 1,2	18,8 - 23,3	8,7-9	0,001 - 1	393	0,6 - 1,9	0,008 - 38	12	
Birne	55 - 59	0,3 - 0,4	0,4 - 0,5	12,8 - 15,1	9-16	2-2,1	115 - 128	1,6 - 2,4	2-15	5-7	
Weintraube	63 - 72	0,3 - 0,4	0,6 - 0,7	16 - 17,1	63 - 72	1,9-3	183 - 255	0,6 - 1	5-10	4-4,2	
Wassermelone	32 - 37		0,4	0,3 - 0,6	3-7,2	4-11	0 - 2	60 - 158	0,5	36,6 - 87	3-9,6
Honigmelone	35 - 54	0,1 - 0,3	0,5 - 0,9	5-12	6-11	8-20	170 - 330	0,5 - 0,8	8-783	14 - 42,2	

© 2003 Kaninchenforum.com