

Nährwert Tabelle

Nahrungsmittel	Vitamin A		Vitamin E		Vitamin B1		Vitamin B2		Vitamin B3		Vitamin B6		Vitamin C		Kcal auf 100g	Kalium	Kalzium	Phosphor	Magnesium	Eisen	Jod	Fluor	Kupfer	Ernte-Monate (Saison)									
	mg	µg	mg	µg	mg	µg	mg	µg	mg	µg	mg	µg	mg	µg																			
Gemüse + Salate																																	
Blumenkohl	0,0	0,3	0,1	0,1	1,0	0,0	73,0	21,5	350	22	50	17	0,5	0,5	12,0	0,1	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D					
Brokkoli	0,3	0,9	0,1	0,3	1,5	0,0	100,0	26,0	450	105	80	24	1,5	15,0	10,0	0,1	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D					
Chinakohl	0,0	0,1	0,0	0,1	0,7	0,0	35,3	11,3	200	40	30	11	0,7	10,0	15,3	0,0	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D					
Endivie	0,2	1,0	0,1	0,1	1,0	0,0	10,0	12,0	340	50	60	10	1,0	6,0	62,0	0,1	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D					
Erbsen, frisch	0,1	0,5	0,3	0,2	3,5	0,0	25,0	87,0	300	25	100	30	2,0	2,0	13,5	0,3	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D					
Erbsen, getrocknet	0,0	5,0	0,8	0,3	6,7	0,0	1,7	350,0	950	50	320	117	5,0	13,3	40,0	0,7	Immer verfügbar																
Feldsalat	0,6	0,6	0,0	0,0	0,0	0,0	30,0	16,0	420	30	50	14	2,0	36,0	100,0	0,2	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D					
Fenchel	0,6	6,0	0,2	0,1	0,5	0,0	45,0	24,0	500	110	51	30	2,5	5,0	40,0	0,1	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D					
Grünkohl	0,9	2,0	0,1	0,3	3,0	0,0	60,0	30,0	450	210	80	30	2,0	12,0	20,0	0,1	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D					
Karotten	1,9	0,6	0,1	0,1	1,0	0,0	7,0	28,0	250	40	30	15	0,5	10,0	30,0	0,1	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D					
Kartoffeln	0,0	0,1	0,1	0,1	1,5	0,0	14,0	84,0	440	10	45	25	0,5	4,0	10,0	0,2	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D					
Kohlrabi	0,1	0,4	0,1	0,1	2,0	0,0	64,0	26,0	380	70	50	45	1,0	1,5	10,0	0,1	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D					
Kopfsalat	0,2	0,6	0,0	0,0	0,0	0,0	14,0	13,0	230	36	30	10	2,0	4,0	32,0	0,0	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D					
Paprikaschote, rot	0,4	2,9	0,1	0,1	1,0	0,0	15,0	28,5	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D					
Rosenkohl	0,1	1,1	0,1	0,2	1,5	0,0	102,5	38,0	400	32	80	20	1,0	0,5	10,0	0,1	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D					
Rotkohl	0,0	0,9	0,1	0,1	0,5	0,0	55,0	23,5	270	40	30	18	0,5	5,0	12,0	0,1	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D					
Sauerkraut, Konserve	0,0	0,1	0,0	0,1	0,5	0,0	12,5	13,0	168	36	46	9	0,5	10,0	48,0	0,1	Immer verfügbar																
Sellerie	0,0	0,7	0,1	0,1	4,5	1,3	0,0	15,0	340	70	40	11	0,5	1,0	70,0	0,1	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D					
Spargel	0,0	2,1	0,1	0,1	1,5	0,0	21,0	18,5	210	22	52	20	1,0	5,0	48,0	0,2	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D					
Spinat	0,7	2,6	0,1	0,2	1,3	0,0	50,0	14,7	640	127	55	60	3,3	12,0	110,0	0,1	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D					
Tomaten	0,1	1,0	0,1	0,1	1,0	0,0	22,0	18,5	300	13	25	15	0,5	1,5	24,0	0,1	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D					
Zucchini	37,0	0,0	0,2	0,1	0,4	0,1	16,0	19,0	177	30	25	18	1,5	0,0	0,0	0,0	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D					
Zwiebeln	0,0	0,1	0,1	0,1	0,7	0,0	10,0	31,3	170	31	40	10	0,7	2,0	41,3	0,1	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D					
Obst + Früchte																																	
Ananas	0,0	0,1	0,1	0,1	0,0	0,0	19,3	56,0	173	16	9	17	0,7	4,7	14,0	0,1	Ernte-Monate (Saison)																
Apfel	6,0	0,5	0,0	0,0	0,3	0,1	12,0	54,0	122	7	12	6	0,5	0,0	0,0	0,0	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D					
Aprikosen	0,3	0,5	0,1	0,1	0,0	0,0	9,0	49,5	300	17	20	10	0,5	0,5	10,0	0,2	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D					
Banane	0,1	0,3	0,1	0,1	0,7	1,0	11,3	88,0	380	8	28	40	0,7	3,3	20,0	0,1	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D					
Birnen	2,0	0,4	0,0	0,0	0,2	0,0	5,0	0,0	128	9	13	8	0,2	0,0	0,0	0,0	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D					
Brombeeren	0,1	0,5	0,1	0,1	0,5	0,0	18,0	54,0	200	40	25	30	1,0	1,0	24,0	0,2	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D					
Datteln, frisch	0,0	0,2	0,1	0,1	3,0	0,0	3,0	289,0	650	65	60	50	2,0	1,0	20,0	0,3	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D					
Erdbeeren	0,0	0,2	0,1	0,1	0,5	0,0	60,0	32,5	150	25	25	14	1,0	1,0	24,0	0,1	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D					
Grapefruit	0,0	0,3	0,0	0,0	0,4	0,0	40,0	41,2	200	18	17	10	0,4	1,2	24,0	0,0	Import (immer Saison)																
Heidelbeeren	0,0	0,5	0,1	0,0	0,5	0,0	20,0	93,5	70	15	13	4	0,5	1,0	2,0	0,1	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D					
Himbeeren	4,0	0,9	0,0	0,1	0,3	0,1	25,0	33,0	200	40	44	30	1,0	0,0	0,0	0,0	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D					
Johannisbeeren, rot	0,0	0,2	0,1	0,1	0,5	0,0	40,0	45,0	250	30	27	13	1,0	1,0	23,0	0,1	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D					
Johannisbeeren, schwarz	0,1	1,0	0,1	0,1	0,5	0,0	189,0	58,0	310	43	40	17	1,3	0,0	0,0	0,0	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D					
Kirschen	6,0	0,1	0,0	0,0	0,3	0,1	15,0	63,0	229	17	20	11	0,4	0,0	0,0	0,0	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D					
Kiwi	0,1	0,5	0,0	0,1	0,5	0,0	80,0	57,5	300	34	30	24	0,5	1,5	10,0	0,1	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D					
Kürbis	0,3	0,1	0,1	0,1	2,0	0,0	13,3	16,7	350	30	40	20	0,7	1,3	20,0	0,1	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D					
Mandarine	0,1	0,3	0,1	0,1	0,5	0,0	30,0	46,0	200	35	20	11	0,5	1,0	10,0	0,1	Import (immer Saison)																
Orange/Apfelsine	0,0	0,2	0,1	0,1	0,7	0,0	50,0	48,7	180	40	22	14	0,7	2,0	5,3	0,1	Import (immer Saison)																
Pfirsich	15,0	1,0	0,0	0,1	0,9	0,0	10,0	43,0	194	8	21	9	0,5	0,0	0,0	0,0	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D					
Pflaumen	13,0	0,8	0,1	0,0	0,4	0,1	5,0	49,0	177	8	18	10	0,4	0,0	0,0	0,0	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D					
Wassermelone	0,1	0,1	0,1	0,1	0,5	0,0	6,0	25,0	150	10	11	5	0,5	1,0	11,0	0,1	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D					
Fisch + Meeresfrüchte																																	
Aal, frisch	1,0	5,6	0,2	0,4	5,3	1,0	112,7	220	17	220	20	0,7	4,0	30,0	0,1	G																	
Austern, ohne Schale	0,1	0,9	0,2	0,2	3,2	15,0	0,8	60,8	190	100	160	40	6,4	60,0	120,0	3,6	G																
Barsch, frisch	0,0	0,4	0,1	0,1	5,3	1,1	0,7	101,3	392	24	238	36	1,3	4,7	118,7	0,1	G																
Brathering, Konserve	0,0	1,6	0,0	0,2	6,0	7,0	0,0	222,0	200	50	240	40	2,0	116,0	360,0	0,2	M																
Forelle, frisch	0,1	0,5	0,1	0,1	7,3	5,3	1,3	117,3	555	22	283	32	1,3	4,0	177,3	0,3	Ü																
Forelle, geräuchert	0,0	0,2	0,2	0,2	10,0	6,4	2,0	188,0	688	26	312	40	2,0	6,0	46,0	0,2	E																
Garnelen	0,0	4,0	0,1	0,0	6,0	0,9	2,0	106,0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	G																
Hering, frisch	0,1	1,5	0,1	0,2	7,3	7,3	0,7	121,3	403	40	265	35	1,3	63,3	402,7	0,2	M																
Krabben	0,0	4,0	0,1	0,0	6,0	0,9	2,0	106,0	250	100	200	70	2,0	130,0	100,0	0,2	M																
Lachs, frisch	0,1	1,2	0,2	0,1	10,0	3,0	3,3	221,3	370	20	270	30	0,7	32,0	580,0	0,2	Ü																
Lachs, geräuchert	0,0	0,8	0,2	0,2	14,0	3,4	2,0	316,0	476	24	308	38	2,0	44,0	786,0	0,2	E																
Makrele, frisch	0,1	1,3	0,1	0,3	4,7	9,4	0,0	128,7	428	17	278	35	1,3	58,0	346,7	0,2	E																
Makrele, geräuchert	0,2	1,0	0,2	0,4	14,0	10,4	0,0	294,0	512	18	280	40	2,0	98,0	416,0	0,2	E																
Matjeshering, Konserve	0,0	9,6	0,0	0,2	4,0	3,8	0,0	404,0	298	46	160	32	2,0	44,0	300,0	0,4	M																
Rotbarsch, frisch	0,0	1,3	0,1	0,1	6,0	4,1	0,7	116,7	367	30	237	35	0,7	87,3	166,0	0,1	Ü																
Sardine, Konserve in Öl	0,0	8,8	0,0	0,2	10,0	0,2	0,0	300,0	320	78	206	24	2,0	26,0	308,0	0,2	E																
Thunfisch, frisch	0,5	1,0	0,1	0,1	12,0	40,0	0,0	122,0	376	46	228	23	1,3	56,7	284,7	0,0	E																
Thunfisch, Öl-Konserve	0,4	9,0	0,2	0,2	10,0	3,0	2,0	276,0	278	44	160	22	0,0	40,0	322,0	0,0	E																
Fleischwaren + Geflügel + Eier																																	
Cornedbeef, Konserve	0,0	0,2	0,0	0,2	8,0	1,6	0,0	266,0	294	14	156	20	2,0	4,0	110																		