

Gemüse	kcal / 100g	KH	EW	BST	GLYX roh
Algen	36,6	2,1	5,9	0,3	1
Aubergine	17,5	2,5	1,2	2,9	4
Avocado	221,0	0,4	1,9	4,1	1
Blattspinat	17,5	0,6	2,5	2,6	1
Blumenkohl	22,7	2,3	2,5	2,9	4
Broccoli	23,2	1,9	3,2	3,0	4
Chicoree	17,2	2,3	1,3	1,3	3
Chinakohl	13,6	1,2	1,2	1,9	2
Eisbergsalat	13,2	1,6	1,0	1,8	2
Endividen Salat	11,0	0,3	1,8	1,2	0
Feldsalat	14,4	0,7	1,8	1,8	1
Fenchel	22,2	2,2	2,4	4,4	4
Frühlingszwiebeln	42,0	8,5	0,9	2,8	5
Grüne Bohnen	33,0	5,1	2,4	1,9	
Grünkohl	33,0	2,0	4,0	4,0	4
Gurke	12,2	1,8	0,6	0,5	3
Ingwer	50,0	9,0	1,2	1,1	1
Karotte / Mohrrübe	25,8	4,8	1,0	3,6	10
Knoblauch	141,9	28,4	6,1	1,8	1
Knollensellerie	15,3	1,6	1,5	3,9	3
Kohlrabi	24,6	3,7	2,0	1,5	5
Kopfsalat	11,7	1,1	1,3	1,6	1
Kresse	38,0	1,8	4,2	3,0	0
Kürbis	27,0	4,6	1,4	0,8	10
Kürbis (Butternut)	38,0	8,3	1,1	1,6	
Kürbis (Gartenkürbis)	13,4	2,2	0,5	1,1	
Mangold	25,4	2,9	2,1	2,6	1
Okraschoten	26,0	5,0	2,0	3,0	3
Pak Choi	12,0	1,3	1,0	1,0	2
Paprika grün	20,3	2,9	1,2	3,6	5
Paprika rot	36,8	6,4	1,3	3,6	10
Pastinake	64,0	12,0	1,3	2,1	5
Petersilienwurzel	39,0	6,0	2,8	4,0	5
Porree	23,0	2,5	2,3	2,3	
Portulak	27,0	4,3	1,5	2,5	2
Radicchio	13,6	1,5	1,2	1,6	2
Radieschen	14,6	2,1	1,0	1,6	1
Rettich	13,6	1,9	1,0	2,5	3
Romanasalat	16,0	1,7	1,6	1,3	
Rosenkohl	29,9	2,3	4,0	4,1	5
Rote Beete	41,9	8,4	1,5	2,5	10
Rotkohl	17,7	2,8	1,2	2,0	5
Rucola	27,0	2,1	1,7	1,6	1
Sauerkraut	16,5	0,6	1,5	3,6	4

Schalotte	22,0	3,3	1,5	1,5	
Schwarzwurzel	14,8	1,2	1,3	4,1	
Sellerie (Stangen)	16,7	2,2	1,2	2,5	3
Spargel	14,6	1,4	1,7	1,3	5
Steckrübe	22,0	3,7	1,1	2,4	5
Tomaten	17,5	2,6	0,9	0,9	4
Weißkohl	24,9	4,2	1,4	3,0	5
Wirsing	19,9	3,0	1,3	2,8	4
Zucchini	19,1	2,0	1,6	1,1	3
Zwiebel	28,0	4,9	1,3	1,8	2

Bitte besucht auch meinen Blog [www.love-lowcarb.de](http://www.love-lowcarb.de)

Dort findet Ihr Rezept rund um Low Carb, LCHF und ketogene Ernährung

Quelle
Uni Hohenheim
Uni Hohenheim
fddb.info
Uni Hohenheim
Uni Hohenheim
Uni Hohenheim
Uni Hohenheim
Uni Hohenheim
Uni Hohenheim
Uni Hohenheim
Uni Hohenheim
fddb.info
fddb.info
Uni Hohenheim
Uni Hohenheim
fddb.info
Uni Hohenheim
Uni Hohenheim
Uni Hohenheim
Uni Hohenheim
Uni Hohenheim
Uni Hohenheim
Uni Hohenheim
Uni Hohenheim
fddb.info
Uni Hohenheim
Uni Hohenheim
fddb.info
fddb.info
Uni Hohenheim
Uni Hohenheim
fddb.info
fddb.info
Uni Hohenheim
Uni Hohenheim
Uni Hohenheim
Uni Hohenheim
Uni Hohenheim
Uni Hohenheim
Uni Hohenheim
Uni Hohenheim
Uni Hohenheim
fddb.info
Uni Hohenheim

