

Lebensmittel	Portionsgröße	Kalorien	BE
Artischoke	100 g	45 kcal	0 BE
Auberginen (Melanzani)	200 g	35 kcal	0 BE
Austernpilze	200 g	20 kcal	0,5 BE
Avocado	1 Stk mittelgroß	442 kcal	0 BE
Broccoli	200 g	50 kcal	0 BE
Champignon	200 g	25 kcal	0 BE
Chicoree	200 g	30 kcal	0 BE
Chinakohl	200 g	25 kcal	0 BE
Eierschwammerl	200 g	25 kcal	0 BE
Endivien	50 g	5 kcal	0 BE
Fenchel	1 g Knolle	45 kcal	0 BE
Grüne Erbsen	200 g	140 kcal	2 BE
Gurken	200 g	25 kcal	0 BE
Karotten	200 g	50 kcal	0 BE
Karfiol (Blumenkohl)	200 g	45 kcal	0 BE
Kohlrabi	200 g	50 kcal	0 BE
Kopfsalat	50 g	5 kcal	0 BE
Kürbis	200 g	50 kcal	0 BE
Lauch (Porree)	200 g	50 kcal	0,5 BE
Mangold	200 g	30 kcal	0 BE
Morcheln	200 g	20 kcal	0 BE
Oliven grün	20 g	30 kcal	0 BE
Oliven schwarz	20 g	70 kcal	0 BE
Paprika	200 g	40 kcal	0 BE
Radieschen	80 g	10 kcal	0 BE
Rhabarber	125 g	15 kcal	0 BE
Rote Rüben	200 g	80 kcal	0 BE
Sellerie	200 g	30 kcal	0 BE
Schwarzwurzel	200 g	30 kcal	0 BE
Spargel	200 g	35 kcal	0 BE
Spinat	200 g	30 kcal	0 BE
Tomaten	200 g	35 kcal	0 BE
Weißkraut	200 g	50 kcal	0 BE
Zucchini	200 g	35 kcal	0 BE
Zwiebel	50 g	15 kcal	0 BE