

Dein Nährwerte-Spickzettel

Die 25 wichtigsten pflanzlichen Lebensmittel auf einen Blick: Kalorien, Protein, Ballaststoffe, Eisen und Calcium pro 100 g – zum Ausdrucken für deine Küche.

LEBENSMITTEL	KALORIEN kcal	PROTEIN g	BALLASTSTOFFE g	EISEN mg	CALCIUM mg
Hülsenfrüchte					
Linsen rot, getrocknet	352	24,6	10,7	6,5	35
Kichererbsen getrocknet	378	20,5	12,2	4,3	57
Schwarze Bohnen getrocknet	341	21,6	15,5	5	123
Erdnüsse ungeröstet, ungesalzen	567	25,8	8,5	4,6	92
Getreide					
Hafer Haferflocken, Vollkorn	389	16,9	10,6	4,7	54
Quinoa gegart	120	4,4	2,8	1,5	17
Vollkornreis Naturreis, gegart	123	2,7	1,6	0,6	3
Vollkornbrot mit Schrot	247	8,4	7	2,5	107
Buchweizen geschält	343	13,3	10	2,2	18
Nüsse & Samen					
Mandeln ungeröstet, mit Haut	579	21,2	12,5	3,7	269
Walnüsse ungeröstet	654	15,2	6,7	2,9	98
Leinsamen geschrotet	534	18,3	27,3	5,7	255
Chiasamen trocken	486	16,5	34,4	7,7	631
Kürbiskerne getrocknet	559	30,2	6	8,8	46
Sesam Sesamsamen, ganz, getrocknet	573	17,7	11,8	14,6	975
Sojaprodukte					
Tofu fest, natur	144	17,3	2,3	2,7	372
Tempeh fermentierte Sojabohnen	192	20,3	9	2,7	111
Edamame (junge Sojabohnen), gegart	121	11,9	5,2	2,3	63
Sojadrink ungesüßt, angereichert	43	3,3	0,4	0,4	120
Gemüse					
Brokkoli roh	34	2,8	2,6	0,7	47
Spinat frisch, roh	23	2,9	2,2	2,7	99
Grünkohl roh	43	2,9	4,1	1,5	254
Kartoffel Kartoffeln, roh, mit Schale	77	2	2,1	0,8	12
Obst					
Avocado roh	160	2	6,7	0,6	12
Banane reif	89	1,1	2,6	0,3	5