

# Kräuter & Gewürze:

Alle Angaben beziehen sich auf Portionen a 100 g!

Bezeichnung	Eiweiß	Kohlenhydrate	Fett	kJ	kcal	sonst. Infos
Brunnenkresse (roh)	1,6	2,9	0,3	88	21	+ Calcium + Eisen + Vitamin A + Vitamin B2 + Vitamin C
Fenchelkraut (roh)	2,4	9,1	0,3	205	49	+ Kalium + Vitamin A + Vitamin C + Calcium
Gartenkresse (roh)	4,2	4,1	1,4	192	46	+ Kalium + Calcium + Vitamin A + Vitamin B2 + Vitamin C
Pfeffer (grün)	0,9	2,2	0,4	65	16	+ Vitamin C
Knoblauch (frisch)	6,1	27,5	0,1	569	136	
Meerrettich	2,8	15,3	0,3	314	75	+ Kalium + Calcium + Vitamin C
Petersilie (Blätter)	4,4	9,8	0,4	252	144	+ Kalium + Calcium + Eisen + Vitamin A + Vitamin B2 + Vitamin C
Petersilie (Wurzeln)	3,3	3,6	0,6	138	33	+ Kalium + Calcium + Eisen
Schnittlauch	3,6	8,4	0,7	227	54	+ Kalium + Calcium + Eisen
Zwiebel (roh)	1,5	8,1	0,2	167	40	