

# Pilze:

Alle Angaben beziehen sich auf Portionen a 100 g!

Bezeichnung	Eiweiß	Kohlenhydrate	Fett	kJ	kcal	sonst. Infos
Birkenpilz	2,5	3,2	0,6	117	28	+ Vitamin B2 + Niacin
Butterpilz	1,7	3,7	0,4	105	25	
Champignon (frisch)	2,7	3,3	0,3	113	27	+ Vitamin B2 + Kalium + Niacin
Champignon (Dosenware)	2,1	2,4	0,3	88	21	+ Vitamin B2
Hallimasch	1,6	3,7	0,7	155	37	
Morchel	1,7	5,4	0,3	130	31	
Pfifferling (frisch)	1,5	3	0,5	96	23	