

Kalorientabelle Kohlgemüse (PDF)

Kalorien, Protein, Kohlenhydrate und Fett von 11 Lebensmitteln, pro Portion und pro 100 g.

Stand: Oktober 2026

Lebensmittel	Pro Portion		Pro 100 g			
	Portion	Kalorien	Kalorien	Protein (g)	Kohlenhydrate (g)	Fett (g)
Blumenkohl	100 g	25	25	1.9	5	0.3
Brokkoli	100 g	34	34	2.8	6.6	0.4
Brokkoli, gedünstet	100 g	35	35	2.4	7.2	0.4
Chinakohl	100 g	16	16	1.2	3.2	0.2
Kohlrabi	100 g	27	27	1.7	6.2	0.1
Pak Choi	100 g	13	13	1.5	2.2	0.2
Rosenkohl	100 g	43	43	3.4	9	0.3
Rotkohl	100 g	31	31	1.4	7.4	0.2
Sauerkraut	100 g	19	19	0.9	4.3	0.1
Weißkohl	100 g	25	25	1.3	5.8	0.1
Wirsing	100 g	27	27	2	6.1	0.1

Quelle: USDA FoodData Central, SR Legacy (gemeinfrei). Die Werte pro 100 g sind USDA-Angaben; Portionswerte sind nach Gewicht umgerechnet.
Interaktive Tabellen und Nährwertetiketten: <https://nutritionfactlabel.com/de/nutrition-database/cruciferous-vegetables/>