

Kalorientabelle Blattgemüse (PDF)

Kalorien, Protein, Kohlenhydrate und Fett von 5 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)
Blattsalat	100 g	15	15	1.4	2.9	0.2
Eisbergsalat	100 g	14	14	0.9	3	0.1
Grünkohl	100 g	35	35	2.9	4.4	1.5
Rucola	100 g	25	25	2.6	3.7	0.7
Spinat	100 g	23	23	2.9	3.6	0.4

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/leafy-greens/>