

Kalorientabelle Kürbis und Zucchini (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)
Butternut-Kürbis	100 g	40	40	0.9	10.5	0.1
Gelber Sommerkürbis	100 g	19	19	1	3.9	0.3
Kürbis	100 g	26	26	1	6.5	0.1
Spaghettikürbis	100 g	27	27	0.7	6.5	0.3
Zucchini	1 mittelgroß (196 g)	33	17	1.2	3.1	0.3

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