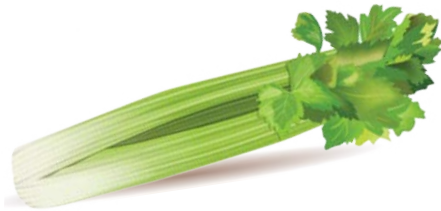


Gemüse

Angabe roh: Kohlenhydrate in g pro 100 g



WENIG

1

1

1

1

1

SPINAT

STAUDENSELLERIE

PILZE

CHINAKOHL

PAK CHOI



2

2

2

2

2

WENIG

SALAT allgemein

AVOCADO

RETTICH

RADIESCHEN

SCHWARZWURZEL

Gemüse

Angabe roh: Kohlenhydrate in g pro 100 g



WENIG

3

3

3

3

3

GURKE

SPARGEL

WEISSKOHL

GRÜNKOHL

BLUMENKOHL



3

3

3

3

3

FENCHEL

MANGOLD

KOHLRABI

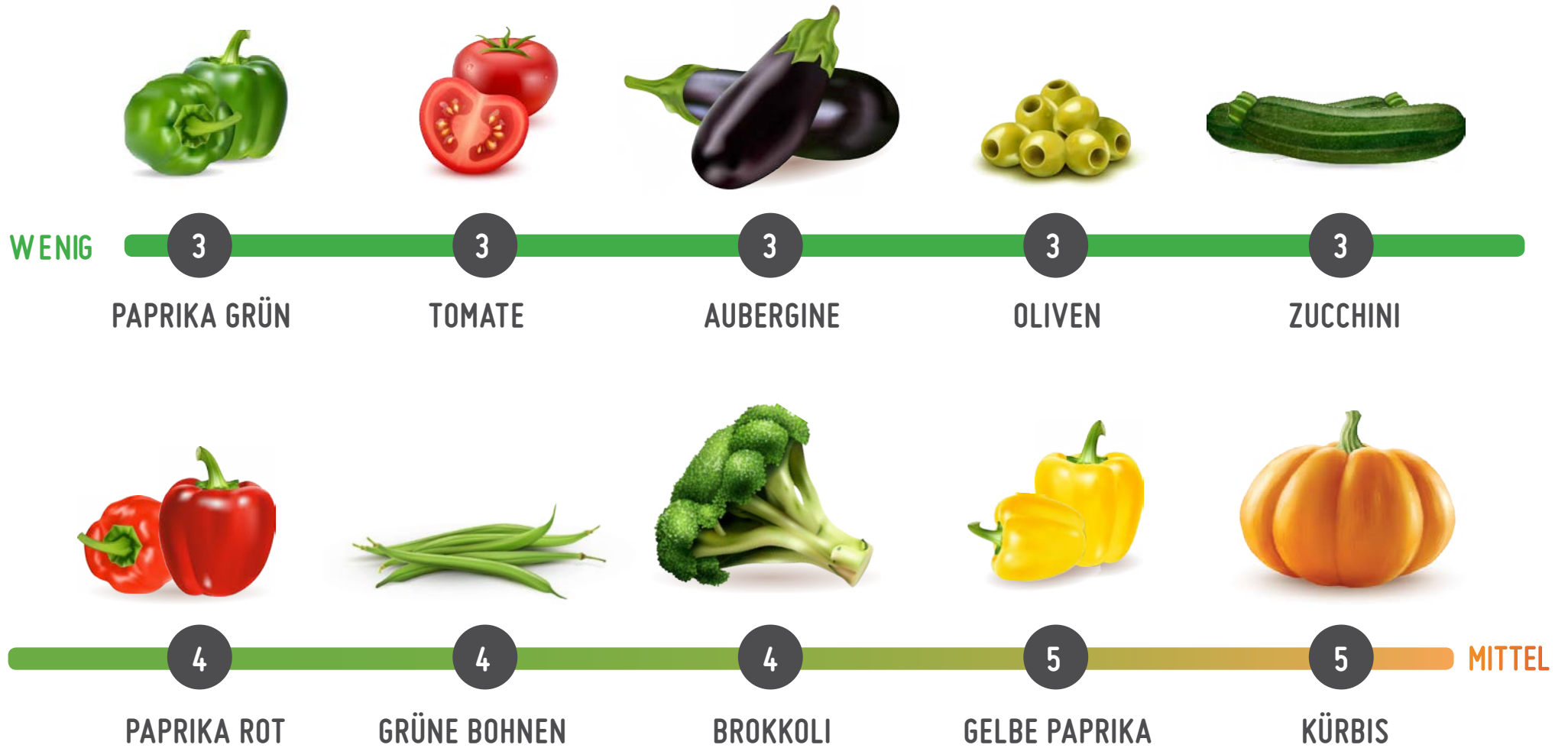
BLAUKRAUT

ROSENKOHL

WENIG

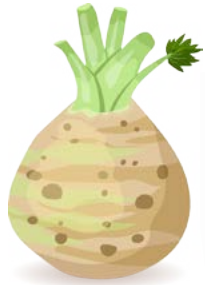
Gemüse

Angabe roh: Kohlenhydrate in g pro 100 g



Gemüse

Angabe roh: Kohlenhydrate in g pro 100 g



6

KNOLLERSELLERIE



7

KAROTTEN



7

ROTE BEETE



8

ZWIEBEL



12

PASTINAKE

MITTEL



15

KARTOFFEL

17

SÜSSKARTOFFEL

VIEL