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 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/cruciferous-vegetables/