Kalorientabelle Wurzel- und Knollengemüse (PDF)

Kalorien, Protein, Kohlenhydrate und Fett von 12 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)
Karotte	1 mittelgroß (61 g)	25	**41**	0.9	9.6	0.2
Kartoffel	1 Kartoffel, mittelgroß (173 g)	161	**93**	2.5	21.2	0.1
Kartoffelpuffer	100 g	268	**268**	6.1	27.8	14.8
Kartoffelpüree	100 g	113	**113**	1.9	16.8	4.2
Kartoffelsalat	100 g	143	**143**	2.7	11.2	8.2
Pommes frites	100 g	158	**158**	2.8	25.6	5.5
Radieschen	100 g	16	**16**	0.7	3.4	0.1
Rettich	100 g	18	**18**	0.6	4.1	0.1
Rote Bete	1 Rote Bete (2" Durchm.) (82 g)	35	**43**	1.6	9.6	0.2
Russet-Kartoffel	1 Kartoffel, groß (3" bis 4-1/4" Durchm.) (299 g)	284	**95**	2.6	21.4	0.1
Süßkartoffel	1 mittelgroß (2" Durchm., 5" lang, roh) (114 g)	103	**90**	2	20.7	0.2
Süßkartoffel-Pommes	100 g	182	**182**	2.2	35.6	8.9

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/root-vegetables/