Kalorientabelle Samen und Kerne (PDF)

Kalorien, Protein, Kohlenhydrate und Fett von 4 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)
Chiasamen	15 g	73	**486**	16.5	42.1	30.7
Kürbiskerne	30 g	168	**559**	30.2	10.7	49.1
Leinsamen	1 EL, ganz (10.3 g)	55	**534**	18.3	28.9	42.2
Sonnenblumenkerne	30 g	175	**582**	19.3	24.1	49.8

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/seeds/