

# Tabelle Gemüse

Verwendete Farben:

Grün .....#A4CDAB

Hellgrün .....#E9F4EB

Lila.....purple

Helllila .....#edc0ed

## Tabelle Gemüse

INHALTSSTOFFE GEMÜSE				
Kulturgemüse	Wasser	Magnesium	Calcium	Eisen
Kopfsalat	95,0	11	37	1,1
Endiviensalat	94,3	10	54	1,4
Blumenkohl	91,6	17	20	0,6
Spinat	91,6	58	126	4,1
Rosenkohl	85,0	22	21	1,1
Wassergehalt in % und Mineralstoffgehalt in mg pro 100 g essbaren Anteils (Mittelwerte): Mg=Magnesium, Ca=Calcium, Fe=Eisen				