

	kcal/100g	kJ/100g	Protein g/100g	Kohlenhydrate g/100g	Zucker g/100g	Monosaccharide mg/100g	Disaccharide mg/100g	Glucose g/100g	Fructose g/100g	Saccharose g/100g	Ballaststoffe g/100g	Fett g/100g	gesättigte Fettsäuren g/100g	mehrfach ungesättigte Fettsäuren g/100g	einfach ungesättigte Fettsäuren g/100g	Cholesterin mg/100g	Mineralstoffe g/100g	Kochsalz g/100g	Natrium mg/100g
Anis	385	1613	17,60	35,40	33,63	32214	1416	17,70	14,51	1,42	14,60	15,90	0,88	1,56	12,16	0	6,95	0,04	16
Basilikum	301	1262	14,00	43,00	42,57	34400	8170	17,20	17,20	8,17	17,80	4,00	0,74	2,24	0,22	0	15,08	0,09	34
Bockshornklee	366	1533	23,00	48,30	24,15	2415	21735	2,41	0,00	21,74	10,00	6,40	0,74	2,54	2,83	0	3,03	0,10	67
Cardamom	357	1495	10,80	57,20	54,34	52052	2288	28,60	23,45	2,29	11,29	6,70	0,37	0,66	5,12	0	5,78	0,05	18
Chilli	377	1577	12,00	32,00	30,40	29120	1280	16,00	13,12	1,28	24,90	17,00	3,22	8,22	2,70	0	6,01	0,08	30
Coriander	369	1544	12,40	25,90	24,60	23569	1036	12,95	12,95	1,04	29,12	17,80	0,98	1,75	13,61	0	6,02	0,09	35
Curcuma	369	1545	7,80	58,20	57,62	46560	11058	23,28	23,28	11,06	6,70	9,90	2,87	2,08	1,98	0	11,20	0,10	38
Curry	338	1414	9,94	49,11	43,68	36127	7556	18,55	17,57	7,56	9,86	8,90	2,18	2,26	2,38	0	12,84	5,05	1984
Dillspitzen	309	1292	17,88	36,73	36,37	29386	6979	14,69	14,69	6,98	25,61	3,87	0,71	2,17	0,21	0	8,70	0,28	110
Fenchel (ungetrocknet)	23	97	1,40	3,00	2,87	2493	373	1,35	1,15	0,37	2,00	0,20	0,04	0,11	0,01	0	1,00	0,00	27
Ingwer gemahlen	315	1319	7,40	60,00	59,40	48000	11400	24,00	24,00	11,40	5,91	3,30	0,96	0,69	0,66	0	4,78	0,07	34
Knoblauch getr.	363	1520	15,77	70,35	21,04	13152	7890	5,26	7,89	7,89	4,72	0,31	0,06	0,18	0,01	0	3,33	0,10	41
Kreuzkümmel (Cumin)	428	1792	17,80	34,00	6,80	0	6800	0,00	0,00	6,80	10,50	22,27	0,94	4,97	10,88	0	7,62	0,10	150
Kümmel	386	1617	19,80	37,30	7,46	0	7460	0,00	0,00	7,46	12,70	14,60	0,62	3,26	7,13	0	5,87	0,04	17
Liebstockblätter	262	1097	23,00	36,00	23,00						22,00	2,10	0,30			0			140
Lorbeerblatt	353	1478	7,60	48,60	48,11	38880	9234	19,44	19,44	9,23	26,32	8,40	2,30	2,32	1,65	0	3,62	0,06	23
Macis / Muskatblüte	509	2130	6,70	45,70	45,24	36560	8683	18,28	18,28	8,68	4,80	32,40	9,82	4,54	11,56	0	2,96	0,20	80
Majoran	322	1347	12,70	42,50	42,08	34000	8075	17,00	17,00	8,07	18,11	7,00	1,29	3,92	0,39	0	12,10	0,20	77
Muskatnuss	535	2239	5,80	45,00	22,50	2250	20250	2,25	0,00	20,25	4,02	36,30	25,94	0,32	3,21	0	2,34	0,04	16
Nelken	432	1809	6,00	52,00	51,48	41600	9880	20,80	20,80	9,88	9,62	20,10	6,09	2,81	7,17	0	5,88	0,33	240
Oregano	366	1533	11,00	49,50	49,01	39600	9405	19,80	19,80	9,40	14,96	10,30	1,89	5,77	0,58	0	7,15	0,04	15
Paprika edelsüß	357	1494	14,80	34,90	33,15	31759	1396	17,45	14,31	1,40	20,90	13,00	2,11	8,36	1,23	0	7,02	0,09	34
Petersilie	309	1293	23,23	36,77	23,87	23866	0	14,87	8,99	0,00	22,29	1,89	0,24	1,08	0,16	0	7,93	0,43	167

	kcal/100g	kJ/100g	Protein g/100g	Kohlenhydrate g/100g	Zucker g/100g	Monosaccharide mg/100g	Disaccharide mg/100g	Glucose g/100g	Fructose g/100g	Saccharose g/100g	Ballaststoffe g/100g	Fett g/100g	gesättigte Fettsäuren g/100g	mehrfach ungesättigte Fettsäuren g/100g	einfach ungesättigte Fettsäuren g/100g	Cholesterin mg/100g	Mineralstoffe g/100g	Kochsalz g/100g	Natrium mg/100g
Pfeffer grün (ganz)	120	501	3,77	23,31	22,15	21215	933	11,66	9,56	0,93	1,57	0,76	0,20	0,23	0,20	0	0,58	0,00	2
Pfeffer schwarz	310	1297	10,90	52,00	49,40	47320	2080	26,00	21,32	2,08	13,13	3,30	0,86	1,00	0,89	0	4,33	0,10	44
Pfeffer weiß	330	1382	10,40	64,30	61,08	58513	2572	32,15	26,36	2,57	4,34	2,10	0,55	0,63	0,57	0	1,59	0,01	5
Piment	349	1463	6,10	50,50	47,97	45955	2020	25,25	20,70	2,53	21,64	8,70	3,06	2,85	0,79	0	4,65	0,10	77
Rosmarin	377	1578	4,90	46,40	45,94	37120	8816	18,56	18,56	8,82	17,65	15,20	2,80	8,51	0,85	0	6,53	0,13	50
Röstzwiebeln	590	2455	6,00	42,00	14,00	-	-	-	-	-	5,40	44,00	21,00	-	-	-	-	1,50	591
Safran	356	1491	11,40	61,50	60,88	49200	11685	24,60	24,60	11,69	3,90	5,90	1,79	0,83	2,11	0	5,45	0,33	150
Schnittlauch getr.	273	1141	24,73	10,43	10,33	9163	1164	4,22	4,94	1,16	41,44	5,11	0,73	3,13	0,15	0	10,57	0,05	21
Senfkorn gelb	487	2039	24,94	28,40	14,20	1420	12780	1,42	0,00	12,78	6,55	28,80	1,51	6,61	19,41	0	4,51	0,01	5
Senfpulver	366	1533	23,00	48,30	24,15	2415	21735	2,41	0,00	21,74	10,00	6,40	0,74	2,54	2,83	0	3,03	0,10	67
Senfmehl teilentölt	361	1511	38,30	15,50	7,50	-	-	-	-	-	22,70	-	0,70	-	-	-	5,14	-	1
Thymian	323	1352	9,10	45,30	44,85	36240	8607	18,12	18,12	8,61	18,63	7,40	3,70	1,59	0,63	0	11,73	0,14	55
Wacholderbeere	386	1617	19,80	37,30	7,46	0	7460	0,00	0,00	7,46	12,70	14,60	0,62	3,26	7,13	0	5,87	0,04	17
Zimt	318	1332	3,90	56,00	55,44	44800	10640	22,40	22,40	10,64	24,35	3,20	0,88	0,71	0,65	0	3,55	0,07	26
Zwiebeln getr.	272	1137	10,50	35,30	28,70	17586	11112	9,67	7,91	11,11	36,48	0,93	0,31	0,35	0,10	0	4,20	0,27	105
Zwiebelpulver	344	1441	13,83	54,90	44,63	27349	17280	15,05	12,30	17,28	16,44	2,94	0,22	0,42	0,12	0	5,43	0,09	35

Quelle: Bundeslebensmittelschlüssel, www.ernaehung.de

Alle Angaben ohne Gewähr