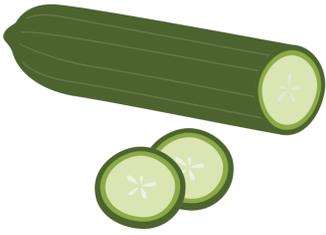


# Frühlings-Saisonkalender

Gemüse und Obst aus regionalem Anbau

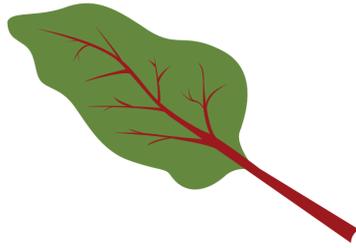
## Gemüse



**Salatgurke**  
1,8 KH/100 g



**Kopfsalat**  
1,1 KH/100 g



**Mangold**  
0,7 KH/100 g



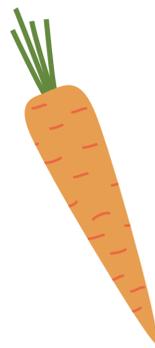
**Radieschen**  
2,1 KH/100 g



**Weißkohl**  
4,2 KH/100 g



**Feldsalat**  
0,8 KH/100 g



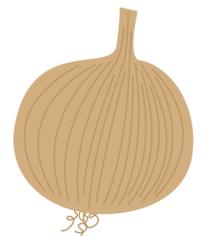
**Möhren**  
6,8 KH/100 g



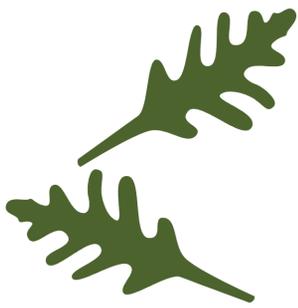
**Rote Beete**  
8,4 KH/100 g



**Chicorée**  
2,4 KH/100 g



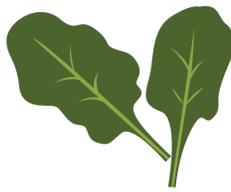
**Zwiebel**  
4,9 KH/100 g



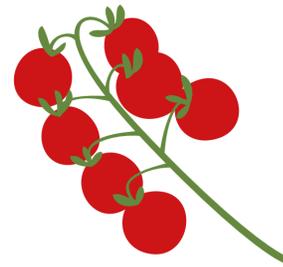
**Rucola**  
2,1 KH/100 g



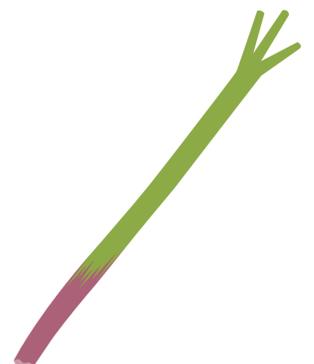
**Spargel**  
2,0 KH/100 g



**Spinat**  
0,6 KH/100 g



**Tomaten**  
2,6 KH/100 g



**Rhabarber**  
1,4 KH/100 g

## Obst



**Birnen**  
12,4 KH/100 g



**Erdbeeren**  
5,5 KH/100 g



**Äpfel**  
14,4 KH/100 g

KH/100 g = Kohlenhydrate je 100 Gramm rohe Lebensmittel

Die aufgelisteten Gemüse- und Obstsorten stellen eine Auswahl derjenigen Sorten dar, die laut des Saisonkalenders der Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung in den Monaten März bis Mai aus heimischem Anbau in Deutschland verfügbar sind.

Quelle: Max Rubner-Institut: Bundeslebensmittelschlüssel. Version 3.02

© diabinform.de