

Spinat, frisch

[Naturprodukt](#), [Gemüse](#)



Spinat, frisch | Hochgeladen von: julifisch (Problem melden) Details

Auch Gemüsespinat, gehört zu den Fuchsschwanzgewächsen und wird im Handel oft tiefgefroren angeboten. Spinat enthält viel Vitamin A und C, jedoch nur 3,4 mg Eisen.

Hersteller: [Naturprodukt](#)

Produktgruppe: [Gemüse](#)

Datenquelle: Schätzung. Die Produktdaten wurden am 26.10.2005 von einem [Fddb Nutzer](#) erhoben.
[Hinweise zu den Produktdaten](#). Aktualisiert: 02.11.2016.

Nährwerte für 100 g

Brennwert

96 kJ

Kalorien

23 kcal

Protein

2,9 g

Kohlenhydrate

1,4 g

davon Zucker

0,4 g

Fett

0,4 g

Ballaststoffe

2,2 g

Broteinheiten

0,1

Wassergehalt

92%

[Angaben korrigieren](#)

Created with RaphaÃ«l55% Protein28% Kohlenhydrate17% FettDetails zum BrennwertWas zeigt diese Grafik?

 **Vitamine**

Vitamin C

51 mg

Vitamin A

0,8 mg

Vitamin E

1,35 mg

Vitamin B1

0,09 mg

Vitamin B2

0,2 mg

Vitamin B6

0,22 mg

Mineralstoffe

Salz

0,1753 g

Eisen

3,4 mg

Zink

0,7 mg

Magnesium

62 mg

Chlorid

54 mg

Mangan

0,6 mg

Schwefel

20 mg

Kalium

554 mg

Kalzium

117 mg

Phosphor

46 mg

Kupfer

0,1 mg

Fluorid

0,08 mg

Jod

0,012 mg

16 Listen und Rezepte mit Spinat, frisch



Spinat-Risotto mit Pflaumensauce



Spinat-Blumenkohl-Lasagne



Raw food - Papayacarpaccio



bis 20 Kalorien



Gemüse



Spinat-Cremesuppe mit Krauternockerl



Lachslasagne



Gefüllter Schweinerücken



Kreolische Nudelpfanne



Bruchetta-Oopsies



01 Butter, Brot ...



Käse-Spinat-Soße



Hackfleisch-Spinat-Rolle



CLJK_Türkische Eierpfanne mit frische...



GEMÜSE



lachsspinat

Ähnliche Produkte



Brokkoli, frisch

Vergleiche Spinat, frisch mit Brokkoli, frisch