

## Feldsalat, frisch

[Naturprodukt](#), [Salat](#)



Der Feldsalat ist auch unter der Bezeichnung "Rapunzel" bekannt. Er besitzt einen leicht nussigen Geschmack und wird gern zusammen mit anderen Blattsalaten, aber auch alleine verwendet.

Produktgruppe: [Salat](#)

Datenquelle: Schätzung, Intern, USDA Nutrient Database. Die Produktdaten wurden am 24.01.2006 von einem [Fddb Nutzer](#) erhoben. [Hinweise zu den Produktdaten](#). Aktualisiert: 04.02.2015.

### Nährwerte für 100 g

Brennwert

77 kJ

Kalorien

18 kcal

Protein

1,8 g

Kohlenhydrate

0,8 g

davon Zucker

0,7 g

Fett

0,4 g

Ballaststoffe

1,8 g

Proteinheiten

0,1

Wassergehalt

94%

[Angaben korrigieren](#)

Created with RaphaÄ«152% Protein25% Fett23% KohlenhydrateDetails zum BrennwertWas zeigt diese Grafik?

### Vitamine

Vitamin C

35 mg

Vitamin A

0,65 mg

Vitamin D

0 mg

Vitamin E

0,6 mg

Vitamin B1

0,06 mg

Vitamin B2

0,08 mg

Vitamin B6

0,25 mg

Vitamin B12

0 mg

## Mineralstoffe

Salz

0,0102 g

Eisen

2 mg

Zink

0,3 mg

Magnesium

13 mg

Chlorid

70 mg

Mangan

0,2 mg

Schwefel

57 mg

Kalium

421 mg

Kalzium

35 mg

Phosphor

49 mg

Kupfer

0,1 mg

Fluorid

0,1 mg

Jod

0,035 mg

## 16 Listen und Rezepte mit Feldsalat, frisch



allgemeine Gerichte



Mittag



Belegtes Brötchen Generisch



Bunter Salat mit Joghurtdressing und ...



Salat-Rote Bete mit Ziegenfrischkäse ...



01. Regelmässig konsumiert



02. Gemüse & Obst



Ca. 300 kcal: Salat Niçoise



Smoothie: Feldsalat - Orange - Kiwi - ...



Salat mit gegrilltem Tintenfisch



Z - LC - Eiweissreich - Vergleichslis...



Feldsalat 2 Eier



Zwischenmahlzeit / Feldsalat mit Toma...



Hähnchenkeule mit Gemüse aus dem Brat...



Alaska-Seelachs mit Ofengemüse



OBST - GEMÜSE

## Ähnliche Produkte



Endivie, frisch

Vergleiche Feldsalat, frisch mit Endivie, frisch



Eisbergsalat, frisch

Vergleiche Feldsalat, frisch mit Eisbergsalat, frisch



Bambussprossen, roh

Vergleiche Feldsalat, frisch mit Bambussprossen, roh



Hagebutten, frisch

Vergleiche Feldsalat, frisch mit Hagebutten, frisch



Bataviasalat, frisch

Vergleiche Feldsalat, frisch mit Bataviasalat, frisch



Paprika, grün

Vergleiche Feldsalat, frisch mit Paprika, grün



Eichblattsalat, frisch