Kalorientabelle Beeren (PDF)

Kalorien, Protein, Kohlenhydrate und Fett von 5 Lebensmitteln, pro Portion und pro 100 g.

Stand: Oktober 2026

Lebensmittel	Pro Portion		Pro 100 g			
	Portion	Kalorien	Kalorien	Protein (g)	Kohlenhydrate (g)	Fett (g)
Brombeeren	100 g	43	**43**	1.4	9.6	0.5
Erdbeere	100 g	32	**32**	0.7	7.7	0.3
Heidelbeeren	100 g	57	**57**	0.7	14.5	0.3
Himbeeren	100 g	52	**52**	1.2	11.9	0.7
Johannisbeeren	100 g	56	**56**	1.4	13.8	0.2

Quelle: USDA FoodData Central, SR Legacy und FNDDS (gemeinfrei). Die Werte pro 100 g sind USDA-Angaben; Portionswerte sind nach Gewicht umgerechnet. Interaktive Tabellen und Nährwertetiketten: https://nutritionfactlabel.com/de/nutrition-database/berries/