

## Austauschtabelle: Obst und Gemüse (pro 100 g)

	Energie (kcal)	Eiweiß (g)	Fett (g)	Kohlenhydrate (g)	Phenylalanine (mg)	Leucin (mg)	Tyrosin (mg)	Methionin (mg)	Lysin (mg)
Apfel	61	0,3	0	14,4	11	20	6	4	19
Birne	52	0,5	0,3	12,4	18	36	6	9	26
Banane	90	1,2	0,2	20	44	110	27	12	74
Erdbeere	32	0,8	0,4	5,5	28	49	32	1	38
Aprikose	43	0,9	0,1	8,5	37	56	21	4	69
Pfirsich	41	0,8	0,1	8,9	23	36	26	38	37
Karotte	33	0,8	0,2	6,8	31	42	16	8	47
Kürbis	25	1,1	0,1	4,6	34	67	17	12	61
Pastinake	59	1,3	0,4	12,1	45	70	26	16	78
Kartoffel	73	1,9	0	15,6	93	127	65	33	127
Broccoli	28	3,8	0,2	2,7	120	160	110	50	150
Zucchini	21	2	0,3	2,3	83	144	68	31	133