

Sorten:	Ca mg/100g	P mg/100g	Ca:P	Ballaststoffe Rohfaser g/100g	Eiweiss/Protein g/100g	Fette g/100g	Kohlenhydrate g/100g	Wasser g/100g
<b>Gräser/Blätter</b>								
Ahornblätter								
Alfalfagrass Blätter:	70	30	2,33	25	17			
Borretsch	93	53	1,75	5,3	2			
Breit- und Spitzwegerich	0,9	0,3	3,00					
Brennnessel incl. Blüten	200	120	1,67	4,25	5,5			
Brombeerblätter								
Dahlienblätter								
Erdbeerblätter								
Feldthymian								
Frauenmantel								
Golliwoog	1,8	0,26	6,92					
Haselnussblätter								
Himbeerblätter								
Hirtentäschelkraut	1,75	0,75	2,33					
Johanniskraut								
Kirschblätter								
Lavendelblätter								
Liebstockblätter	150	50	3,00	3	3,5			
Löwenzahn	158	70	2,26	2,6	2,6			
Nachtkerze								
Obstbaumblätter								
Rosenblätter								
Senfblätter								
Taubnessel incl. Blüten								
Vogelmiere	80	54	1,48					
Waldmeisterblätter								

Wegwarte	1,25	0,5	2,50		
Wein Blätter	1,4	0,34	4,12		
Wiesenklee	1,92	0,14	13,71		
Zaunwinde					

**Blüten:**

**Dahlienblüten**

Gänseblümchen	190	88	2,16		
Hagebuttenblüten	160	160	1,00	6,2	3,7
Hopfendolden					
Hybiskusblüten	0,04	0,26	0,15		
Jasminblüten					
Kamilleblüten					
Kornblumenblüten					
Malvenblüten	200	95	2,11		
Petunienblüten					
Ringelblumenblüten					
Rosenblüten					

**Steckrübenblätter**

Nur in Verbindung mit anderen grünen Salaten

Veilchen  
Vergissmeinnicht  
Wiesenmargerite

**Kräuter:**

Basilikum	86	490	0,18		
Bohnenkraut	349	23	15,17	2,5	1,1
Brunnenkresse	180	64	2,81	3	1,6
Dill	230	85	2,71	5,3	3,7
Katzenminze					
Kresse	214	38	5,63	3	4,2
Koriander					

Luzerne	70	30	2,33	25	17
Majoran	322	50	6,44	2,9	2,1
Oregano	310	39	7,95	2,5	2,2
Petersilie	245	128	1,91	4,3	4,4
<b>Petersilienwurzel</b>					
Pfefferminze	210	75	2,80	3	3,8
Rosmarin	211	12	17,58	2,9	0,8
Salbei	266	15	17,73	2,9	1,7
Schnittlauch	129	75	1,72	6	3,6
Thymian	307	32	9,59	3	1
Vogelminze					
Zitronenmelisse	150	50	3,00	3	3,5

#### Keimlinge:

Alfalfa	32	70	0,46	1,6	4
Kresse	214	38	5,63	3	4,2
Erbsenkeimlinge	56	94	0,60	2,1	5,1
Sojabohnenkeime	32	75	0,43	2,3	5,3
Sonneblumenkeimlinge	100	618	0,16	6,3	22,5

#### Gemüse:

Aubergine	12	20	0,60	4,9	1,2
Blumenkohl	22	44	0,50	2,5	1

#### Grünen Bohnen

Brechbohne

Brokkoli	105	82	1,28	3	3,3
----------	-----	----	------	---	-----

Chinakohl	40	30	1,33	1,9	1,2
-----------	----	----	------	-----	-----

Fenchel	109	51	2,14	4,2	2,4
---------	-----	----	------	-----	-----

Grünkohl

Gurke	14	20	0,70	0,8	0,7
-------	----	----	------	-----	-----

Karotten

Kohlrabi Blätter	68	50	1,36	1,5	2
------------------	----	----	------	-----	---

Kürbis	18	17	1,06	1,1	0,5
Lauch	140	24	5,83	2,8	0,9
Mais	15	256	0,06	9,2	8,5
Mohrrüben/Karotten	41	35	1,17	3,6	1
Moshus Kürbis					
Okra	84	75	1,12	4,9	2,1
Paprika gelb	51	26	1,96	1,8	0,9
Paprika grün	10	25	0,40	1,8	0,9
Paprika rot	15	35	0,43	1,8	0,9
Pastinake	51	73	0,70	4,3	1,3
Radieschengrün	34	26	1,31	1,6	1
Rosenkohl	31	84	0,37	4,4	4,5
Rote Beete	29	45	0,64	2,5	1,5
Sellerie	80	48	1,67	2,5	1,2
Spargel					2,4
Sprossen	31	42	0,74	1,8	1,3
Steckrübe					
Tomaten	13	27	0,48	1,1	0,9
Wirsing	47	56	0,84	2,6	3
Zucchini	30	25	1,20	1,1	1,6

**Salate:**

Chicoree	26	26	1,00	1,3	1,3
Eisbergsalat	19	20	0,95	1,8	1
Endivie	68	54	1,26	1,2	1,8
Feldsalat	32	50	0,64	2,4	1,8
Kopfsalat	37	33	1,12	1,6	1,3
Lollo Rosso	37	33	1,12	0,01	0,01
Löwenzahn	187	66	2,83	3,5	2,7
Radicchio	40	27	1,48	1,6	1,2
Romanasalat	36	45	0,80	1,3	1,6
Ruccola	1,9	0,6	3,17		

Im Normalfall sehr belastet

Mangold

Hoch an Oxalate

**Obst:**

Apfel	7	11	0,64	2	0,2			
Aprikose	17	11	1,55	1,9	0,9			
Banane	8	27	0,30	2,4	0,4			
Birne								
Brombeere	44	30	1,47	6,6	1,2			
Dattel getrocknet	66	61	1,08	8,8	2			
Dattel frisch	65	60	1,08	8,7	2			
Erdbeeren	24	25	0,96	2	0,8			
Feige	54	32	1,69	2	1,3			
Heidelbeere	13	13	1,00	4,9	0,6			
Himbeere	40	44	0,91	6,7	1,3			
Kaktusfeige/Feigenkaktus	56	27	2,07	3,5	0,7	0,5	9,6	85
Kirsche	20	20	1,00	1,5	0,9			
Kiwi	40	31	1,29	3,9	1			
Kaki	8	25	0,32	3	0,6			
Kokosnuss	20	95	0,21	9	3,9			
Nektarine	4	22	0,18	2,2	0,9			
Mango	12	13	0,92	1,7	0,6			
Honigmelone	6	21	0,29	13,4	0,6			
Wassermelone	8	9	0,89	0,5	0,6			
Mirabelle	12	33	0,36	1,3	0,7			
Papaya	23	15	1,53	1,9	0,5			
Pfirsich	8	21	0,38	2,3	0,8			
Pflaumen	14	18	0,78	1,7	0,6			
Trauben	15	20	0,75	1	0,7			Hoch an Oxalate
Birne	10	14	0,71	2,4	0,4			
Litchi	9	33	0,27	1,6	0,9			
Physalis	12	39	0,31	375				
Sternfrucht	3	12	0,25	1,7	0,5			



für tägliche Fütterung  
gelegentlich/leckerlie

Am besten diese Lebensmittel nur gelegentlich verwenden. Überfütterung dieser Lebensmittel kann zu schweren gesundheitlichen Problemen führen. Mit einer ausgewogenen Mischung von Grundnahrungsmitteln gelegentlich Kombiniert (ein paar Mal im Monat) kann eine Bartagame mit allen nötigen versorgt werden.

zu vermeiden

Kann täglich zusammen mit anderen Früchten und Gemüse/Salate gegeben werden