

Interessantes zu Steinpilzen

Steinpilze gelten vor allem wegen ihres hohen VITAMIN D- und KALZIUM-Gehalts als sehr wertvoll für den Menschen im Allgemeinen und für die Knochen im Speziellen.

STEINPILZE

NÄHRWERTE FÜR 100 G

Brennwert 85 kJ
Kalorien 20 kcal
Protein 3,6 g
Kohlenhydrate 0,5 g
Fett 0,4 g
Ballaststoffe 6 g
Broteinheiten 0

Pilze tragen generell zu einer gesunden, ausgewogenen und vielfältigen Ernährung bei, sind gute Eiweiß-Lieferanten, enthalten Vitamine und Spurenelemente und bringen Abwechslung auf den Speiseplan. Quelle: <https://krank.de/ernaehrung/lebensmittel/steinpilz/>

Der Echte Pfifferling, Eierschwamm oder Rehling

(*Cantharellus cibarius*), auch *Eierschwammerl*, in Österreich und Bayern *Eierschwammerl* und *Reherl*, in Franken *Gelberle*,^[1] in Sachsen *Gelchen*, in der Schweiz auch *Eierschwämmli* genannt, ist ein Pilz aus der Gattung der Pfifferlinge (*Cantharellus*).

EIERSCHWAMMERL DIE WICHTIGSTEN MINERALSTOFFE IM ÜBERBLICK

Mineralstoff Wert pro 100 g
Calcium 4 mg
Kalium 332 mg
Magnesium 14 mg
Natrium 3 mg
Phosphor 57 mg

EIERSCHWAMMERL

KALORIEN

Wert pro 100 g
Energie (Kilokalorien)
15 kcal
Energie (Kilojoule)
61 kJ