

Овощи, картофель, зелень, грибы, овощные консервы

| Продукты, 100 г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энергия, ккал |
|---|----------|---------|-------------|---------------|
| Артишок | 1.2 | 0.1 | 6 | 28 |
| Бasilik | 2.5 | 0.6 | 4.3 | 27 |
| Баклажаны | 1.2 | 0.1 | 4.5 | 24 |
| Батат (сладкий картофель) | 1.6 | 0.05 | 17.1 | 86 |
| Батат <i>отварной</i> без кожуры | 1.4 | 0.14 | 15.2 | 76 |
| Брюква | 1.2 | 0.1 | 7.7 | 37 |
| Горчица листовая | 2.9 | 0.4 | 1.5 | 27 |
| Дайкон | 1.2 | - | 4.1 | 21 |
| Имбирь, корень сырой | 1.8 | 0.75 | 15.8 | 80 |
| Кабачки | 0.6 | 0.3 | 4.6 | 24 |
| Капуста белокочанная | 1.8 | 0.1 | 4.7 | 28 |
| Капуста квашеная | 1.8 | 0.1 | 3 | 23 |
| Капуста <i>вареная</i> | 1.4 | 0.1 | 4.2 | 24 |
| Капуста брокколи | 2.8 | 0.37 | 6.6 | 34 |
| Капуста брокколи <i>вареная</i> | 2.38 | 0.4 | 7.18 | 35 |
| Капуста брокколи <i>замороженная, вареная</i> | 3.1 | 0.12 | 5.35 | 28 |
| Капуста брюссельская | 3.4 | 0.3 | 8.9 | 43 |
| Капуста брюссельская <i>замороженная, вареная</i> | 3.6 | 0.4 | 8.3 | 42 |
| Капуста кольраби | 2.8 | 0.1 | 7.9 | 44 |
| Капуста краснокочанная | 0.8 | 0.2 | 5.1 | 26 |
| Капуста пекинская | 1.2 | 0.2 | 2 | 16 |
| Капуста савойская | 1.2 | 0.1 | 5.6 | 28 |
| Капуста цветная | 2.5 | 0.3 | 4.2 | 30 |
| Капуста листовая кале (<i>кейл, Kale</i>) | 2.8 | 0.6 | 6.6 | 42 |
| Капуста листовая коллардс (<i>Collards</i>) | 3 | 0.6 | 1.4 | 32 |
| Картофель | 2 | 0.4 | 16.3 | 77 |
| Картофель <i>отварной</i> | 2 | 0.4 | 15.8 | 75 |
| Кресс-салат | 2.3 | 0.1 | 0.8 | 11 |
| Кукуруза сырая | 3.3 | 1.35 | 16.7 | 86 |
| Лук зеленый | 1.3 | 0.1 | 3.2 | 20 |
| Лук репчатый | 1.4 | 0.2 | 8.2 | 41 |
| Лук репчатый красный | 1.4 | 0.1 | 9.1 | 42 |
| Лук порей | 2 | 0.2 | 6.3 | 36 |
| Мангольд | 1.8 | 0.2 | 2.1 | 19 |
| Морковь | 1.3 | 0.1 | 6.9 | 35 |
| Морковь <i>отварная</i> | 1.3 | 0.1 | 6.4 | 33 |
| Огурцы грунтовые | 0.8 | 0.1 | 2.5 | 14 |
| Огурцы тепличные | 0.7 | 0.1 | 1.9 | 11 |
| Огурцы соленые | 0.8 | 0.1 | 1.7 | 13 |
| Пастернак корень | 1.4 | 0.5 | 9.2 | 47 |
| Патиссон | 0.6 | 0.1 | 4.1 | 19 |
| Перец сладкий | 1.3 | 0.1 | 4.9 | 26 |
| Петрушка зелень | 3.7 | 0.4 | 7.6 | 49 |
| Петрушка корень | 1.5 | 0.6 | 10.1 | 51 |
| Помидоры грунтовые | 1.1 | 0.2 | 3.8 | 24 |

| | | | | |
|--|------|------|---------|--------|
| Помидоры тепличные | 0.9 | 0.1 | 2.9 | 17 |
| Помидоры черри | 0.8 | 0.1 | 2.8 | 15 |
| Помидоры соленые | 0.5 | 0.1 | 1,6-2,1 | 10-Nov |
| Редис | 1.2 | 0.1 | 3.4 | 20 |
| Редька зеленая | 2 | 0.2 | 5.6 | 32 |
| Редька черная | 1.9 | 0.2 | 6.7 | 36 |
| Репа | 1.5 | 0.1 | 6.2 | 32 |
| Розмарин свежий | 3.3 | 5.9 | 17.6 | 131 |
| Руккола | 2.6 | 0.7 | 2.1 | 25 |
| Салат листовой | 1.5 | 0.2 | 2 | 16 |
| Свекла | 1.5 | 0.1 | 8.8 | 42 |
| Свекла <i>отварная</i> | 1.8 | 0.1 | 9.8 | 48 |
| Сельдерей зелень | 0.9 | 0.1 | 2.1 | 13 |
| Сельдерей корень | 1.3 | 0.3 | 6.5 | 37 |
| Спаржа | 1.9 | 0.1 | 3.1 | 21 |
| Тимьян свежий | 5.6 | 1.7 | 15.9 | 101 |
| Топинамбур | 2.1 | 0.1 | 12.8 | 61 |
| Тыква | 1 | 0.1 | 4.4 | 23 |
| Тыква отварная | 1.2 | 0.1 | 4.9 | 26 |
| Укроп | 2.5 | 0.5 | 6.3 | 40 |
| Хрен | 3.2 | 0.4 | 10.5 | 59 |
| Цуккини | 1.2 | 0.2 | 2-Jul | 17 |
| Чеснок | 6.5 | 0.5 | 29.9 | 149 |
| Шпинат | 2.9 | 0.3 | 2 | 23 |
| Щавель | 1.5 | 0.3 | 2.9 | 22 |
| Водоросли вакаме (ундария перистая) сырые | 3 | 0.64 | 9.3 | 45 |
| Ламинария (морская капуста) сырая | 1.7 | 0.56 | 8.9 | 43 |
| Ламинария (морская капуста) сушеная | 31.5 | 21.8 | 38.1 | 476 |
| Спирулина сушеная | 57.5 | 7.72 | 23.4 | 290 |