

TÁPANYAGTÁBLÁZAT

A tápanyagtáblázatban szereplő adatok, (ha más jelölés nem szerepel) 100 g termékre vonatkoznak.

ZÖLDSÉG- ÉS FŐZELÉKFÉLÉK

Friss zöldség- és főzelékfélék

Megnevezés	Energia kJ (kcal)	Fehérje g	Zsír g	Szénhidrát g
Articsóka	207 (49)	2,4	0,1	9,5
Bimbós kel	214 (51)	4,9	0,6	60,1
Brokkoli	100 (24)	3,3	0,2	2,1
Burgonya, nyári	367 (88)	2,5	0,2	18,4
Burgonya, téli	395 (94)	2,5	0,2	20
Céklarépa	130 (31)	1,3	0,1	5,9
Cikória	71 (17)	1,3	0,2	2,3
Cukkini	134 (32)	1,5	0,4	5,3
Fejes saláta	71 (17)	1,4	0,3	2
Feketegyökér	197 (47)	4,3	0,9	5,1
Fokhagyma	575 (137)	6,8	0,1	26,3
Karalábé	164 (39)	2,1	0,2	6,9
Karfiol	126 (30)	2,4	0,4	3,9
Káposzta, fejes	134 (32)	1,6	0,2	5,7
Káposzta, fejes, nyári	281 (67)	1,1	0,2	14,7
Káposzta, vörös	134 (32)	1,7	0,2	5,7
Kelkáposzta	147 (35)	3,6	0,3	4,3
Kínai kel	67 (16)	1,2	0,3	2
Kukorica, tejes	550 (131)	4,7	1,6	23,6
Mangold	101 (24)	2,1	0,3	2,9
Padlizsán	113 (27)	1,3	0,2	4,8
Paradicsom	97 (23)	1	0,2	4
Paraj	84 (20)	2,3	0,3	1,8
Pasztinák	287 (70)	1,3	0,4	17,9
Patisszon	130 (31)	1,2	0,1	6,2
Petrezselyemgyökér	126 (30)	1,2	0,1	5,9
Petrezselyem zöldje	260 (62)	4,4	0,4	9,8
Póréhagyma	160 (38)	2,2	0,3	6,3
Rebarbara	71 (17)	0,6	0,1	3,3

Retek, hónapos	63 (15)	1,2	0,1	2,2
Retek, fekete	40 (10)	1	0,1	1
Saláta, endívia	52 (12)	1,7	0,2	0,9
Sárgarépa	168 (40)	1,2	0,2	8,1
Sóska	101 (24)	2,4	0,5	2,3
Spárga	71 (17)	2	0,1	1,8
Sütőtök	336 (80)	1,5	0,6	16,5
Torma	336 (80)	2,7	0,4	15,9
Tök, főző	130 (31)	1,1	0,1	6,1
Uborka	50 (12)	1	0,1	1,7
Vöröshagyma	168 (40)	1,2	0,1	8,3
Zellergumó	121 (29)	1,4	0,3	5
Zöldbab	172 (41)	2,6	0,3	6,8
Zöldborsó	378 (90)	7	0,4	14
Zöldpaprika	84 (20)	1,2	0,3	3