

TÁPANYAGTÁBLÁZAT

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

ZÖLDSÉG- ÉS FŐZELÉKFÉLÉK

Gyorsfagyasztott zöldség- és főzelékfélék

Megnevezés	Energia kJ (kcal)	Fehérje g	Zsír g	Szénhidrát g
Bab, fejtett	701 (167)	10,8	0,4	29
Bab, fejtett (előfőzött)	672 (160)	9,8	0,5	28
Bab, sárgahüvelyes	126 (30)	2,5	0,3	4,2
Bab, zöldhüvelyes	109 (26)	1,7	0,4	3,6
Brokkoli	122 (29)	4	0,4	2
Burgonyakocka	290 (69)	1,9	0,1	14,7
Cukkini	50 (12)	1,3	0,1	1,4
Fehérrépakocka	172 (41)	2,2	0,2	7,3
Fekete retek	160 (38)	1,7	0,3	7,2
Gyalult tök	67 (16)	0,8	0,1	2,9
Hagyma	155 (37)	1,4	0,1	7,4
Kapor	139 (33)	0,4	0,7	5,9
Karalábé	113 (27)	1,7	0,1	4,6
Kukorica, morzsolt	428 (102)	6,7	0,4	17,1
Paradicsom	97 (23)	1,1	0,3	3,7
Paradicsompaprika (piros)	126 (30)	1,4	0,2	5,4
Paradicsompaprika (sárga)	113 (27)	1,4	0,1	4,7
Paradicsompaprika (zöld)	101 (24)	1,4	0,1	4,2
Paradicsom és paprika (lecsóhoz)	139 (33)	1,3	0,4	5,7
Parajkrém	97 (23)	2,6	0,2	2,5
Paszternák	248 (59)	2	0,2	12
Póréhagyma	160 (38)	2,2	0,3	6,3
Sárgarépa	218 (52)	1,7	0,2	10,4
Sóskakrém	42 (10)	1,5	0,2	0,4
Szeletelt gomba (csiperke)	67 (16)	2,3	0,1	1,4

Zeller	105 (25)	1,3	0,1	4,6
Zöldborsó	386 (92)	6,5	0,4	15
Zöldborsó (zsenge)	323 (77)	5,7	0,4	12
Zöldpaprika	84 (20)	0,9	0,4	2,9
Zöldpaprika (csípős)	227 (54)	2,1	0,7	9,3
Zöldspárga	109 (26)	3,1	0,2	2,7