



Warzywa i grzyby

Tabela kalorii produktów spożywczych

Produkt	Rozmiar	Waga	Wartość kaloryczna dla 100 g	Białko dla 100 g	Węglowodany dla 100 g	Tłuszcze dla 100 g	Potencjał antyoksydacyjny zalecane dziennie: 3 000 - 5 000
bakłażan	sztuka	240 g	21	1	4	0	932
bataty	sztuka	230 g	86	2	20	0	902
boćwina	pęczek	280 g	17	2	17	1	1946
brokuły	sztuka	500 g	27	3	3	0	1510
brukselka	sztuka	20 g	35	4	8	1	980
buraki	sztuka	120 g	38	2	7	0	1776
cebula	sztuka	105 g	30	1	5	0	913
cebula czerwona	sztuka	105 g	30	1	7	0	1521
cukinia	sztuka	600 g	15	1	2	0	180
czosnek	ząbek	5 g	146	6	33	1	5708
dynia	porcja	100 g	28	1	5	0	483
imbir	łyżka	10 g	80	2	18	1	14840
jarmuż	liść	55 g	30	2	4	0	1770
kalafior	sztuka	880 g	22	2	5	0	870
kalarepa	sztuka	165 g	29	2	7	0	
kapusta biała	liść	55 g	29	2	5	0	529
karczochy	sztuka	150 g	47	3	11	0	6552

Wspomagaj swój organizm jedząc surowe warzywa, które są najlepszym źródłem witamin, składników mineralnych i antyoksydantów.

Produkt	Rozmiar	Waga	Kcal	Białko	Węglowodany	Tłuszcze	Antyoksydanty
kiełki lucerny	łyżka	8 g	23	4	2	1	1520
kiełki rzodkiewki	łyżka	8 g	43	4	4	3	2184
kukurydza (kolby)	sztuka	180 g	110	4	23	2	728
kukurydza w puszcze	łyżka	15 g	102	3	24	1	413
marchewki	sztuka	45 g	27	1	5	0	697
ogórek	sztuka	180 g	13	1	2	0	232
papryka czerwona	sztuka	220 g	28	1	5	1	821
papryka zielona	sztuka	140 g	18	1	5	0	935
pietruszka	sztuka	80 g	38	3	11	1	1301
pomidor	sztuka	170 g	15	1	2	0	387
por	sztuka	140 g	24	2	6	0	569
rzodkiewka	sztuka	15 g	14	1	2	0	1750
sałata lodowa	liść	40 g	14	1	3	0	438
sałata masłowa	liść	5 g	14	1	3	0	1423
seler	sztuka	330 g	21	2	8	0	552
seler naciowy	łodyga	45 g	13	1	4	0	
szcypiorek	łyżka	5 g	29	1	7	0	2094
szparagi	sztuka	30 g	18	2	4	0	296
szpinak	garść	25 g	16	3	0	0	1513
ziemniaki	sztuka	75 g	85	2	17	1	1058



Ułatw sobie życie, spisuj i sumuj kalorie w Dzienniku Żywieniowym **Melodia Diety Mobile**