

<b>Продукт</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	<b>Ккал</b>
Баклажан	1.2	0.1	7.1	24
Баклажанная икра	0.6	7	6	90
Баклажанная икра консервированная	1.7	13.3	5.1	148
Бобы	6	0.1	8.5	57
Бобы зеленые	6	0.1	10.5	60
Брюква	1.2	0.1	8.9	34
Брюква запеченная	2.1	1.6	7.5	51
Брюква тушеная	1.2	8.5	8.6	114
Горох вареный	6	0	9	60
Горох лущеный	23	1.6	57.7	323
Горох сушеный	20.5	2	53.3	298
Горошек зеленый	5	0.2	13.8	73
Горошек зеленый замороженный	6.4	0.4	16.3	72
Горошек зеленый консервированный	3.6	0.1	9.8	55
Дайкон	1.2	0	4.1	21
Душица	1.5	0	5	25
Кабачковая икра	1.2	7	7.4	97
Кабачок	0.6	0.3	5.2	23
Кабачок жареный	1.1	6	6.7	88
Капуста белокочанная	1.8	0.1	6.8	27
Капуста белокочанная жареная	1.8	2.8	4.2	49
Капуста брокколи	3	0.4	5.2	28
Капуста брокколи вареная	3	0.4	4	27
Капуста брокколи замороженная	2.7	0.4	4.7	24
Капуста брюссельская	4.8	0	8	43
Капуста брюссельская замороженная	4.5	0.5	8.4	36
Капуста квашеная	1.8	0.1	4.4	19
Капуста кольраби	2.8	0	10.7	42
Капуста краснокочанная	0.8	0	7.6	24
Капуста пекинская	1.2	0.2	3.2	12
Капуста савойская	1.2	0.1	6	28
Капуста цветная	2.5	0.3	5.4	30
Капуста цветная вареная	1.8	0.3	4	29
Капуста цветная жареная	3	10	5.7	120
Картофель	2	0.4	18.1	80
Картофель вареный	2	0.4	16.7	82
Картофель жареный	2.8	9.5	23.4	192
Картофель молодой	2.4	0.4	12.4	61
Картофель сладкий (батат)	2	0	14.6	61
Картофель сушеный	6.6	0.3	71.6	298

Кукуруза вареная	4.1	2.3	22.5	123
Кукуруза сладкая в початках	3.5	2.8	15.6	101
Кукуруза сладкая консервированная	3.9	1.3	22.7	119
Лук порей	2	0	8.2	33
Лук репчатый	1.4	0	10.4	41
Лук репчатый сушеный	8.4	2.8	42.6	219
Лук-шалот	2.5	0.1	16.8	72
Маслины	2.2	10.5	5.1	166
Морковь	1.3	0.1	6.9	32
Морковь вареная	0.8	0.3	5	25
Морковь желтая	1.3	0.1	7.2	33
Морковь квашеная	1.3	0.1	4.5	26
Морковь сушеная	7.8	0.6	49.2	221
Нут	19	6	61	364
Огурец	0.8	0.1	3	15
Огурец маринованный	2.8	0	1.3	16
Огурец парниковый	0.7	0	1.8	10
Огурец соленый	0.8	0.1	1.7	11
Оливки	0.8	10.7	6.3	115
Пастернак	1.4	0.5	9.2	47
Патиссон	0.6	0.1	4.3	19
Перец зеленый сладкий	1.3	0	7.2	26
Перец красный сладкий	1.3	0	5.7	27
Перец сладкий маринованный	1.3	0.1	4.9	25
Ревень	0.7	0.1	2.5	13
Редис	1.2	0.1	3.4	19
Редька	1.9	0.2	6.7	35
Репа	1.5	0.1	6.2	30
Свекла	1.5	0.1	8.8	40
Свекла вареная	1.8	0	10.8	49
Свекла квашеная	1.3	0	6	32
Свекла сушеная	9	0.6	56.6	254
Свекла тушеная	2.7	5.5	12.2	106
Сельдерей (корень)	1.3	0.3	6.5	32
Сельдерей (корень) сушеный	7.8	2	36.6	186
Соя	2	0.1	1	381
Соя (ростки)	13.1	6.7	9.6	141
Соя (сухие семена)	34.9	17.3	26.5	332
Томат	0.6	0.2	4.2	20
Томат маринованный	1.7	0.2	1.8	15
Томат соленый	1.1	0.1	1.6	13
Томат черри	1.1	2	3.8	24
Томаты в собственном соку	1.2	0.5	3.6	24

Топинамбур	2.1	0.1	12.8	61
Турнепс	1	0	6	28
Тыква	1.3	0.3	7.7	28
Тыква жареная	1.4	5.5	5.2	76
Фасоль белая	7	0.5	16.9	102
Фасоль вареная	7.8	0.5	21.5	123
Фасоль красная	8.4	0.3	13.7	93
Фасоль спаржевая	2.8	0.4	8.4	47
Фасоль стручковая	2	0.2	3.6	24
Фасоль сухая	21.1	1.2	41.4	265
Хрен	3.2	0.4	10.5	56
Цуккини	1.5	0.2	3	16
Цуккини вареный	0.8	0.1	2.5	13
Чеснок	6.5	0.5	29.9	143
Чечевица (ростки)	9	0.6	22.1	119
Чечевица вареная	7.8	0	20.1	111
Чечевица сушеная	24	1.5	42.7	284