

Продукт	Калорийность на 100 г продукта (ккал)
Овощи, зелень	
Артишоки	27,8
Баклажаны	23,7
Белокочанная капуста	27,4
Брокколи	27,9
Брюква	36,4
Водоросли нори	34,1
Восточный редис (дайкон)	17,4
Зеленый лук	21,3
Имбирный корень	78,7
Кабачки	26,1
Краснокочанная капуста	30,7
Кресс-салат	31,3
Листовой зеленый салат	13,9
Молодые листья одуванчика	44,8
Морковь красная	32,4
Огурцы	14,3
Патиссоны	18,2
Пекинская капуста	11,4
Перец острый красный	39,7
Ревень	16,3
Редис	19,1
Редька	33,6
Репа	27,2
Репчатый лук	39,2
Розмарин	129,7
Руккола	24,7
Савойская капуста	26,3
Салат-латук	16,6
Свекла	47,9
Сельдерей	9,8
Сладкий перец	24,1
Спаржа	19,7
Тимьян свежий	99,4
Томаты	14,8
Турнепс	27,9
Тыква	27,8
Цветная капуста	28,4
Цикорий	20,1
Цуккини	15,6
Черемша	33,8
Чеснок	33,9

Шпинат	20,7
Щавель	24,4
Эндивий	16,9
Фрукты	
Абрикосы	47,4
Айва	37,1
Алыча	29,4
Ананасы	47,6
Апельсины	39,1
Грейпфруты	34,7
Дыни	31,8
Карамбола	30,4
Киви	49,1
Лаймы	15,3
Лимоны	23,1
Манго	58,2
Мандарины	37,7
Папайя	47,9
Персики	42,4
Помело	33,1
Сливы	42,9
Яблоки	44,8
Ягоды	
Арбузы	24,7
Барбарис	28,1
Брусника	39,6
Голубика	36,4
Ежевика	32,1
Жимолость	29,4
Земляника	40,2
Калина	25,7
Кизил	43,3
Клубника	29,7
Клюква	27,2
Крыжовник	42,9
Лимонник	10,8
Малина	40,8
Морошка	29,8
Облепиха	29,4
Рябина	43,4
Смородина	39,8
Черника	39,8
Специи, пряности, приправы	
Базилик	26,6

Душица	24,8
Кориандр	24,6
Мелисса	48,9
Мята	48,7
Петрушка	44,6
Укроп	39,8
Эстрагон	24,1
Напитки	
Зеленый чай несладкий	0,1
Минеральная вода	0
Несладкий черный кофе	1,1
Растворимый напиток из цикория	10,4
Чистая вода	0