

Näringsinnehåll i grönsaker enligt livsmedelsdatabasen

<u>Livsmedel</u>	<u>Vikt (g)</u>	<u>Fibre r (g)</u>	<u>Energ i kJ (kJ)</u>	<u>Energi kcal (kcal)</u>	<u>Protei n (g)</u>	<u>Kolhydr at (g)</u>	<u>Fett (g)</u>	<u>Askorbin syra (mg)</u>	<u>Jär n (mg)</u>	<u>Kalciu m (mg)</u>	<u>Magnesi u m (mg)</u>	<u>Natriu m (mg)</u>
<u>Grönkål</u>	100	3,8	209	50	3,3	5,7	0,7	120	1,70	157	30	12
<u>Persilja blad</u>	100	2,9	147	35	2,2	4,4	0,3	182	3,60	340	25	34
<u>Salladskål</u>	100	1,6	86	21	1,3	2,7	0,1	39	0,34	26	15	9
<u>Huvudsallat</u>	100	1,2	60	14	1,4	1,1	0,2	9	0,70	65	13	6
<u>Isbergssallat</u>	100	1,0	61	15	0,8	2,0	0,1	4	0,43	16	8	2
<u>Nässlor</u>	100	4,1	210	50	5,9	3,0	0,7	175	10,00	490	86	116
<u>Gröna bönor</u>	100	3,9	125	30	1,8	3,5	0,1	16	1,00	48	22	6
<u>Bondbönor</u>	100	4,2	279	67	5,6	7,5	0,6	33	1,90	22	38	5
<u>Vitkål</u>	100	2,0	108	26	1,4	3,8	0,1	36	0,40	45	13	14
<u>Mangold</u>	100	0,8	89	21	1,8	2,6	0,2	30	1,80	51	8	