

Namirnica	Kcal	Protein (g)	UH (g)	Masti (g)
Ajvar,blagi/ljuti	78	1,50	11,00	4,00
Ajvar,uprženi, blagi/ljuti	99	1,50	13,00	5,00
Artičoka	47	3,27	11,00	0,15
Blitva	12	1,30	3,70	0,10
Boranija zelena (mlada)	18	2,10	6,27	0,27
Brokoli (brokula)	34	2,82	6,64	0,37
Brokoli (brokula) kuvana	35	2,38	7,18	0,41
Celer koren	23	1,90	3,80	0,10
Celer list	12	1,00	2,00	0,00
Čeri paradajz	30	0,00	4,00	0,00
Dajkon rotkva	18	0,60	4,10	0,10
Karfiol (listovi i cvet)	13	1,90	1,50	0,10
Karfiol (samo cvet)	25	3,20	2,70	0,20
Keleraba	24	2,00	4,00	0,00
Keleraba (koraba, korabica, repa žuta), kuvana, ocijeđena, bez soli	29	1,80	6,69	0,11
Kelj	27	2,00	6,10	0,10
Kelj (glavica)	26	3,30	3,30	0,10
Kelj papučar - prokulica	26	4,00	2,70	0,10
Kelj papučar (prokulica)	43	3,38	8,95	0,30
Kiseli krastavac	10	0,50	2,00	0,20
Komorač koren (koren)	31	1,24	7,30	0,20
Krastavac (sveži)	14	0,70	1,80	0,50
Kupus (glavica) - crveni	20	1,70	3,50	0,10
Kupus (glavica) zeleni - zimski	22	2,80	2,80	0,00
Kupus beli (glavica)	22	1,90	3,80	0,10
Kupus i repa kiseli	20	2,00	3,00	0,30
Kupus kineski	12	1,00	2,00	0,00
Kupus kiseli	23	2,00	4,00	0,00
List vinove loze	93	6,00	17,00	2,10
Luk (mladi)	27	0,97	5,47	0,00
Luk beli	136	6,00	28,00	0,00
Luk crni	40	1,10	9,34	0,00
Luk crveni (crni)	40	1,10	9,34	0,10
Masline crne	114	1,00	6,20	10,70
Masline zelene	145	1,00	3,80	15,00
Paprika crvena	28,8	0,90	6,80	0,20
Paprika kisela	15	0,80	1,70	0,60
Paprika zelena	16	0,50	3,10	0,30
Paprika žuta (mesnata)	22	0,20	5,00	0,30
Paradajz	14	0,90	2,80	0,00
Paradajz (koncentrat bez dodatog šećera)	39	1,70	7,00	0,00
Paštrnjak	49	1,70	11,30	0,00
Patlidžan	16	1,10	2,90	0,10
Pečurka Jelen (tartuf)	37	4,40	0,20	2,00
Pečurke lisičarke	38	1,49	7,00	0,50
Pečurke sušene	147	11,80	15,60	4,60
Pečurke šampinjoni (uzgojeni)	16	2,30	1,00	0,40
Pečurke vrganj	25	3,40	1,60	0,60
Peršun list	20	4,00	1,00	0,00
Praziluk (beli deo)	32	2,10	6,00	0,10

Namirnica	Kcal	Protein (g)	UH (g)	Masti (g)
Praziluk (celi)	28	2,00	5,00	0,00
Prokelj (vrhovi s cvetom)	25	3,00	2,50	0,40
Rabarbara	21	0,9	4,54	0,20
Radič crveni	23	1,43	4,48	0,25
Radič savinjski	16	0,70	3,20	0,30
Radič zeleni	24	1,80	3,20	0,50
Raštan (raštika, raščika, zeleni kupus), kuvan (kuhan), oceden	33	2,71	5,65	0,72
Raštan (raštika, raščika, zeleni kupus), sirov (svež)	36	2,97	7,10	0,41
Repa bela	20	0,80	3,80	0,30
Rotkvica crvena	15	1,00	2,80	0,00
Rotkvica crvena	16	0,68	3,40	0,10
Rukola (rikula)	25	2,58	3,65	0,66
Salata endivija	17	1,25	3,35	0,20
Salata glavatica	12	1,00	1,20	0,40
Salata zelena	14	1,10	2,20	0,10
Spanać	12	2,00	1,00	0,00
Šargarepa - ne preporučujem	36	1,00	8,00	0,00
Špargle divlje	35	4,60	4,00	0,20
Špargle povrtne	22	3,00	2,30	0,10
Tikva / Bundeva (buca-mirisača)	15	0,60	3,40	0,00
Tikva / Bundeva muškatna žuta	15	0,60	3,40	0,00
Tikvice zelene	15	1,30	2,30	0,10
Zelje	25	1,00	4,00	0,00