

Valori nutritionale pentru legume proaspete

| Aliment (100 g) | Kilocalorii | Proteine | Lipide | Glucide | Apa % |
|------------------|-------------|----------|--------|---------|-------|
| Ardei gras rosu | 39 | 1,3 | 0,4 | 7,3 | 90,2 |
| Ardei gras verde | 25 | 1,1 | 0,2 | 4,6 | 92,7 |
| Cartofi noi | 80 | 1,7 | 0,2 | 17,4 | 80,5 |
| Castraveti | 19 | 1,3 | 0,2 | 2,9 | 94,3 |
| Ceapa uscata | 51 | 1,5 | 0,2 | 10,5 | 87,6 |
| Ceapa verde | 20 | 1 | 0,2 | 8,5 | 95,3 |
| Ciuperci | 35 | 5 | 0,5 | 2,5 | 88,4 |

| | | | | | |
|--------------------------|-----|------|-----|------|------|
| Ciuperci deshidratate | 313 | 41,7 | 1,7 | 30,8 | 11,7 |
| Conopida | 30 | 2,8 | 0,3 | 3,9 | 91,6 |
| Dovlecei | 18 | 0,9 | 0,1 | 3,2 | 93,7 |
| Fasole verde | 33 | 2 | 0,2 | 5,7 | 89,4 |
| Mazare verde boabe | 96 | 8,4 | 0,5 | 14 | 71 |
| Morcov | 45 | 1,5 | 0,3 | 8,8 | 87,2 |
| Morcovi deshidratati | 3,4 | 9,3 | 1,5 | 61,4 | 14,6 |
| Ridichi | 22 | 1,9 | 0,3 | 2,9 | 94,2 |
| Spanac | 25 | 3,5 | 0,3 | 2 | 90,1 |

| | | | | | |
|-------------|----|-----|-----|-----|------|
| Sparanghel | 15 | 0,8 | 0,1 | 2,7 | 96 |
| Varza alba | 33 | 1,8 | 0,2 | 5,8 | 91,7 |
| Varza rosie | 33 | 1,9 | 0,2 | 5,6 | 90,5 |