
















Root Vegetable Exchange List

ROOTS AND TUBERS	Marathi name	Hindi name	Picture	Gram for 1 serving
Beet root	बीट	बीट / चुकन्दर		18.3
Carrot, orange	गाजर	गाजर		46.0
Carrot, red	गाजर	गाजर		43.0
Carrots baby raw	गाजर	गाजर		55.6
Casava	कसावा	कसावा		57.1
Colocasia	अळकूडी	अरबी		11.3
Lotus root	कमळ काकडी	कमल ककडी		22.6

Onion sweet	सफेद कांदा	सफेद प्याज		100.0
Onion, big	कांदा	प्याज		48.5
Onion, small				28.0
Plantain, green	कच्चे केळ	कच्चा केला		30.8
Potato boiled with skin	साला शिवाय उकडलेला बटाटा	छीलके के शिवाय उबला हुआ आलू		19.0
Potato boiled without skin	साला सकट उकडलेला बटाटा	छीलके के साथ उबला हुआ आलू		20.8
Potato, brown skin, big	बटाटा	आलू		30.3

Potato, brown skin, small	बटाटा	आलू		35.0
Potato, red skin	बटाटा	आलू		33.5
Radish, elongate, red skin	लाल मुळा	लाल मुली		58.0
Radish, elongate, white skin	सफेद मुळा	सफेद मुली		46.6
Radish, round, red skin	लाल मुळा	लाल मुली		42.6
Radish, round, white skin	सफेद मुळा	सफेद मुली		48.3
Shallots	छोटे कांदे			18.2

Sweet potato, brown skin	रताळ	शकरकंद / मीठा आलू		27.0
Sweet potato, pink skin	रताळ	शकरकंद / मीठा आलू		27.5
Tapioca	सिमला बटाटा	सिमला आलू		41.1
Water Chestnut	शिंगाडा	शिंगारा		61.2
Yam, elephant	सुरण	सुरन /जीमिकंद		13.4
Yam, ordinary	सुरण	सुरन /जीमिकंद		19.9
Yam, wild	सुरण	सुरन /जीमिकंद		10.9