

















Leafy vegetable exchange








Leafy vegetable	Marathi name	Hindi name	Picture	Grams for 1 serving
Agathi leaves	अगस्थी भाजी	अगस्थी साग		4.2
Amaranth leaves, green	हिरवा माठ / राजगिरा भाजी	हरी चवालाई कि सब्जी		12.1
Amaranth leaves, red	लाल माठ / राजगिरा भाजी	लाल चवालाई कि सब्जी		9.7
Amaranth leaves, red and green mix	मिक्स माठ / राजगिरा भाजी	मिक्स चवालाई कि सब्जी		13.0
Amaranth spinosus, leaves, green	हिरवा काटेवाला माठ	हरी काटेवाली चवालाई		13.5

Amaranth spinosus, leaves, red and green mix	मिक्स काटेवाला माठ	मिक्स काटेवाली चवलाई		17.3
Asparagus cooked	शिजवलेली शतावरी भाजी	पकाई शतावरी कि सब्जी		16.0
Asparagus raw	शतावरी भाजी	शतावरी कि सब्जी		17.4
Basella leaves (mayalu)	मायाळू	मायालु		32.8
Bathua leaves	चाकवत	बथुआ साग		13.2
Beet greens	बीटाची पाने	चुकन्दर के पत्ते		19.7
Betel leaves, big (kolkata)	विड्याचे पान (कलकत्ता)	पान का पत्ता (कलकत्ता)		23.0

Betel leaves, small	विड्याचे पान	पान का पत्ता		19.4
Brussels sprout	ब्रुसेल्स स्प्राउट/ छोटा कोबी	ब्रुसेल्स स्प्राउट / छोटा बंदगोभी		9.9
Cabbage	कोबी	पत्ता गोभी		47.6
Cabbage collard greens	कोबी चे पान	गोबी का पत्ता		9.8
Cabbage chinese	नापा चायनीज कोबी	चायनीज पत्ता गोभी		30.3
Cabbage chinese (pe-tasi) raw	नापा चायनीज कोबी	नापा चायनीज पत्ता गोभी		37.7
Cabbage green	हिरवा कोबी	हरा गोभी		30.4



Cabbage, violet	लाल / जांभळा कोबी	लाल पत्ता गोभी		26.3
Cauliflower leaves	फलावर ची पाने	फूल गोभी के पत्ते		10.4
Celery	सेलरी / ओव्याची पाने	सेलरी / अजमोद		74.1
Chard swiss	सिल्वर बीट	सिल्वर बीट		18.2
Chard swiss boiled	शिजवलेली सिल्वर बीट	पकाया सिल्वर बीट		17.5
Chives raw	चीवज ची भाजी	चीवज की सब्जी		13.8
Colocasia leaves green	अळूची पान	अरवी का साग		12.6

Coriander leaves	कोथिंबीर	हारा धनिया		8.8
Curry leaves	कढीपत्ता	करीपत्ता		6.9
Dill weed fresh (shepu)	शेपू	सोआ		13.0
Drumstick leaves	शेवग्याचा पाला	सहजन /सैजन के पत्ते		7.1
Fenugreek leaves	मेथीची भाजी	मेथी के पत्ते		8.7
Garden cress	अळिवाची पाने	हलीम के पत्ते		5.8
Gogu leaves with green stem	अंबाडी	पीतवा		23.6
Gogu leaves, with red stem	अंबाडी	पीतवा		18.0

Knol-Khol, leaves	नवलकोलची पाने	अलकोल के पत्ते		11.2
Leeks boiled	शिजलेली कांद्याच्या पती सारखी भाजी	पकाया प्याज के पत्ते जैसी सब्जी		64.5
Leeks raw	कांद्याच्या पती सारखी भाजी	प्याज के पत्ते जैसी सब्जी		35.7
Lettuce green leaf	लेटूस/ सलादची पाने	लेटूस/ सलाद के पत्ते		28.6
Lettuce iceberg	आईसबर्ग लेटूस/ सलादची पाने	आईसबर्ग लेटूस / सलाद के पत्ते		83.3
Lettuce red leaf raw	लेटूस/ सलादची लाल पाने	लेटूस सलाद के लाल पत्ते		41.7
Lettuce romaine	रोमेन लेटूस/ सलादची पाने	रोमेन लेटूस/ सलाद के पत्ते		36.4

Mint leaves	पुदिन्याची पाने	पुदीने के पत्ते		7.5
Mustard leaves	मोहरीच्या पानांची भाजी	सरसो का साग		16.1
Onion, stalk	कांद्याच्या पतीचे दांडे	हरे प्याज कि दण्डी		16.4
Pak Choi leaves	पाँक चाँय चायनीज कोबी	पाँक चाँय चायनीज पत्ता गोभी		25.0
Parsley	पार्सली/ इंग्लिश कोथिंबीर	पार्सली/ इंग्लिश धनिया		5.8
Ponnaganni	सारनती साग	सारनती साग		6.4
Pumpkin leaves, tender	भोपळ्याची पाने	कद्दू के पत्ते		8.2

Radish leaves	मुळ्याची पाने	मुली के पते		21.1
Rumex leaves	आमलवेतसा	आंबाडा		31.1
Seaweed spirulina	स्पिरुलीना / समुद्र शैवल	स्पिरुलीना / समुद्री शैवल		5.5
Spinach	पालक	पालक		16.0
Spring onions top and bulb	कांद्याच्या पातीची भाजी	हरे प्याज कि सब्जी		24.7
Sweet potato leaves	रताळ्याची पाने	रतालू के पते		
Tamarind leaves, tender	चिंचेचा पाला	इमली के पते		6.1

Turnip greens	सलगम ची पान	शलगम के पत्ते		19.6
Turnip greens boiled	शिजलेली सलगम ची पान	पकाया शलगम के पत्ते		25.6
Watercress	अळीव भाजी	हलीम कि सब्जी		14.6