Tomatoes (100 grams)

* Calories: 18
* fat : 0.2g
* cholestrol:0mg
* sodium : 5mg
* carbohydrate : 3.9g
* protien : 0.9 g
* Vitamin A : 8IU
* Vitamin C : 28IU
* Water: 90-95%

Onions(100 grams)

* Calories: 40
* fat : 0.1g
* cholestrol:0mg
* potassium:234mg
* iron:0.34mg
* calcium:36.80mg
* sodium : 4mg
* carbohydrate : 9g
* protien : 1.1 g
* Vitamin A : 8IU
* Vitamin C : 11.8IU

Green chilli (100 grams)

* Calories: 40
* fat : 0.4g
* cholestrol:0mg
* sodium : 1007mg
* carbohydrate : 9 g
* protien : 1.9 g
* Vitamin A : 11 IU
* Vitamin C : 28 IU
* Water: 90-95%

Egg (100 grams)

* Calories: 155
* fat : 11g
* cholestrol:373mg
* sodium : 124mg
* carbohydrate : 1.1g
* protien : 13 g
* Vitamin A : 8 IU
* Vitamin C : 28 IU

Chicken(100 grams)

* Calories: 239
* fat : 14g
* cholestrol:88 mg
* sodium : 82mg
* carbohydrate : 0g
* protien : 27 g
* Vitamin A : 161 IU
* Vitamin C : 0 IU

Fish (100 grams)

* Calories: 206
* fat : 12 g
* cholestrol:63 mg
* sodium : 61 mg
* carbohydrate : 0 g
* protien : 22 g
* Vitamin A : 50 IU
* Vitamin C : 3.7 IU

Prawns (100 grams)

* Calories: 99
* fat : 0.3 g
* cholestrol:189 mg
* sodium : 111 mg
* carbohydrate : 0.2 g
* protien : 24 g
* Vitamin A : 0 IU
* Vitamin C : 1.5 IU