

Levnedsmiddel /100g	Kalorier (kcal.)	Protein g	Kulhydrater g	Kostfibre g	Fedt g
Agurk	11	1	2	1	0,1
Artiskok	51	3	11	2	0,2
Asparges, grønne	26	2	5		0,3
Asparges, hvide	26	2	4	2	0,3
Asparges, konserver	16	2	3	2	0,1
Aubergine	20	1	5	2	0,1
Bambusskud, rå	27	3	5	2	0,3
Bambusskud, konserver, usaltet	25	3	4	0,5	0,1
Batat (sød kartoffel)	71	1	17	3	0,3
Bladselleri	23	1	4	2	0,2
Blomkål	28	2	5	2	0,4
Broccoli	45	5	6	3	0,6
Brøndkarse	15	2	2	1	0,2
Champignon	25	3	3	2	0,3
Chili peber	45	2	10	2	0,2
Dild	48	4	7	2	1
Fennikel, knold	23	1	5	2	0,2
Forårsløg	28	2	6	1	0,1
Græskar	18	1	4	1	0,1
Grønkål	58	5	10	6	1
Grønkål, dybfrost	28	2	5	3	0,6
Gulerod	39	1	9	3	0,4
Hvidkål	30	1	7	2	0,2
Hvidløg	162	6	33	1,5	0,5
Ingefær, rod	72	2	15	1	0,7
Jordskok	66	2	14	3	0,6
Julesalat	19	1	4	1	0,2
Kantarel	40	3	7	5	1
Kartoffel	82	2	18	1	0,3
Kartoffel, chips (franske kartofler)	533	5	58	3	32
Kartoffel, pommes frites (friturestegte)	351	5	42	3	19
Kartoffelmel	348	0,2	85	0,3	0,1
Kinaradise	19	1	4	1	0,1
Knudekål, glaskål	31	2	6	1	0,1
Kørvel	25	2	4	2	0,6
Kålrobi, kålroe	34	1	9	3	0,1
Løg	46	2	10	2	0,3
Majroe	26	0,6	7	2	0,1
Pastinak	63	2	15	5	0,5
Peberfrugt, grøn	21	1	5	2	0,3

Peberfrugt, rød	30	1	6	2	0,4
Peberrod	105	8	21	8	0,7
Persille	49	4	8	4	1
Persillerod	56	2	12	4	0,6
Porre	38	2	8	4	0,4
Purløg	26	2	4	1	0,6
Rabarber	26	1	7	4	0,3
Radise	11	1	3	1	0,1
Rosenkål	52	4	10	4	0,6
Rødbede	51	2	11	2	0,3
Rødbede, konserver (uden sukker)	32	1	8	2	0,3
Rødkål	30	2	7	2	0,2
Rødkål, konserver (uden sukker)	20	0,5	6	3	0,1
Salat, egeløv	21	1	4	1	0,3
Salat, endivie, (escarole/kruset)	19	1	3	1	0,2
Salat, hovedsalat	22	1	4	1	0,4
Salat, iceberg	16	1	3	1	0,1
Salat, radicchio rosso	17	1	3	0,5	0,1
Salat, Romaine, romersk	17	2	2	1	0,2
Savoykål	32	2	6	1	0,1
Selleri, blade	16	1	3	2	0,2
Selleri, rod	35	2	8	4	0,3
Spidskål	27	2	5	2	0,3
Spinat	26	3	3	2	0,6
Spinat, hakket, dybfrost	21	2	3	2	0,5
Squash	16	1	3	1	0,2
Tomat	26	1	6	1	0,3
Tomat, flået, konserver	22	1	4	1	0,3