

Povrće, bilje i trave	Proteini [g]	Kalorije [kCal]	Masnoće [g]	Šećer [g]	Vlakna [g]	Ca:P
Cikla nekuhana	1.61	43	0.17	6.76	2.8	0.4:1
Brokula	2	34	0.35	1.7	2.6	0.7:1
Lišće brokule	3	28	0.35	N/A	N/A	0.7:1
Zelje	1.29	13	0.2	1.18	1	2.8:1
Crveno zelje	1.43	31.43	0.16	3.8	2	1.2:1
Sok mrkve, konzerva	0.95	39.8	0.15	3.9		
Mlada mrkva	0.64	35	0.13	4.8	1.8	1:1
Mrkva	0.93	40.1	0.24	3.45	3	1:1
*Sušena mrkva	8.1	341	1.5	38.8	23.6	0.6:1
Cvjetača	1.98	23.1	0.10	2.4	2.8 (bijelo) 3 (zeleno)	0.5:1
Celer	0.7	15	0.17	1.83	1.6	1.6:1
**Sušeni celer	11.3	319	2.1	35.9	27.8	1.5:1
Korijen celera	1.5	42	0.5	1	1.8	0.4:1
Krastavac guljeni	0.59	11.76	0.16	1.4	1.6	0.7:1
Krastavac neoguljeni	0.65	15	0.11	1.67	0.67	0.7:1
Endivija	1.26	18	0.2	0.26	3.1	1.9:1
*Kelj	4.3	50	1.2	0	4.3	2.5:1
Salate	0.9-1.4	14-20	0.14-0.3	0.7-1.2	1.8	1:1
*Peršin	3	36	0.8	0.85	3.3	2.4:1
Peršin korijen	2.35	56	0.6	0	4.3	N/A
**Sušeni peršin	23	307	7.7	7.7	31	4:1
Zelena paprika	1.17	20.2	0.3	2.4	3.59	0.4:1
Crvena paprika	1.3	37	0.5	4.2	3.59	0.3:1
*Špinat	2.97	23.3	0.4	0.43	2.3	2.4:1
Tikvice zimske	1.2	20-37	0.18-0.35	2-3	1	0.66:1
Rajčica	0.9	11	0.2	1.9	1.9	0.5:1
Bundeva	1.2	28	0.1	1.4	0.5	0.5:1
Bundevini cvijetovi	1	15	0.1	N/A	N/A	0.8:1
Bundevino lišće	3.2	19	0.4	N/A	N/A	0.4:1
Korabica	1.8	27	0.1	2.6	3.5	0.5:1
Rotkvica	0.6	17	0.1	2	1.5	1.25:1
Kelj pupčar	2.9	38	0.26	2.3	3.34	0.6:1
Patlidan	1	35	0.2	3.2	2.5	0.4:1
Crveni radič	1.43	23	0.25	0.6	1	0.5:1
Blitva	1.8	19	0	1	1.6	1.1:1
Korijen čičoke	2	76	0	9.6	1.6	0.2:1
Pastrnjak	1	75	0.3	4.8	4.8	0.5:1
*Gorušica zeleno	2.7	26	0.2	1.6	3.3	2.4:1
**Bosiljak sušeni	14.4	251	4	1.7	40.5	4:1
*Bosiljak	3	23	1	0.3	1.6	3:1
*Metvica	3.3	44	0.7	N/A	8.0	3:1
**Metvica sušena	19.9	285	6.0	N/A	29.8	5.4:1
*Maslačak lišće	2.7	45	0.7	3.85	3.5	2.8:1
*Kopar	3.5	43	1.1	N/A	2.1	3:1
Komorač	1.24	31	0.2	N/A	3.1	1:1
**Komorač sjemenke	15.8	345	14.9	N/A	39.8	2.5:1
**Korijander sušeno lišće	21.9	279	4.8	7.3	10.4	2.6:1
**Korijander sjemenke	12.4	298	17.8	N/A	41.9	1.7:1
*Potočarka	2.3	11	0.1	0.2	0.5	2:1

**Sušeni origano	11	306	10.3	4.1	42.8	8:1
**Sušeni mažuran	12.7	271	7.0	4.1	40.3	8:1
*Ružmarin	3.3	131	5.9	N/A	14.1	5:1
**Sušena kadulja	10.6	315	12.7	1.7	40.3	18:1
**Kim	17.8	375	22.3	2.3	10.5	1.9:1
*Lišće loze	5.6	93	2.1	6.3	11	4:1
**Sušeni ružmarin	4.9	331	15.2	N/A	42.6	18:1

*bogato kalcijem (od 100 do 400mg/100g)
** izrazito bogato kalcijem, preko 500mg/100g

C vitamin na 100g povrća

korijandar sušeni 587mg
peršin 133mg
crvena paprika 128mg
kelj 124mg
sušeni peršin 122mg
lišće brokule 93mg
brokula 89mg
cvjetača (zeleno) 88.1mg
sušeni celer 86.5mg
kopar 85mg
kelj pupčar 85mg
zeleno paprika 84mg
gorušica zeleno 70mg
korabica 64mg
sušeni ružmarin 61.2mg
bosiljak 61.2mg
crveno zelje 57mg
sušeni mažuran 51.4mg
sušeni origano 50mg
cvjetača (bijelo) 46.4mg
cvjetača 46mg
zelje 36.6mg
potočarka 43mg
peršin korijen 41mg
maslačak lišće 35mg
blitva 30mg
špinat 28.1mg
ružmarin 21.8mg
rajčica 25mg
bosiljak 18mg
patrnjak 17mg
rotkvice 14.8mg
metvica 13.3mg
tikvice zimske 12.3mg

Ostala povrća imaju C vitamina manje od 10mg na 100g

Vrijednosti u tablicama su približne.
N/A vrijednost je nepoznata.

sastavila: zlocka