

Καλλιέργειες	Θερμίδες ανά 100 γραμμάρια
Αγκινάρα	47
Σπαράγγια	20
Κριθάρι	354
Μπρόκολο	34
Λάχανο	25
Καρότα	41
Κουνουπίδι	27
Σέλινο	16
Καλαμπόκι	86
Αγγούρι	10
Μελιτζάνα	25
Πράσο	61
Μαρούλι	15
Μπάμιες	33
Κρεμμύδια	40
Βρώμη	68
Πιπεριές	40
Πατάτες	77
Κολοκύθα	26
Ρύζι	130
Ντομάτες	17
Σιτάρι	340
Κολοκυθάκια	17

