|  |  |
| --- | --- |
| **Zboże** | **Kalorie na 100g** |
| Karczochy | 47 |
| Szparagi | 20 |
| Jęczmień | 354 |
| Brokuły | 34 |
| Kapusta | 25 |
| Marchew | 41 |
| Kalafior | 27 |
| Seler | 16 |
| Kukurydza | 86 |
| Ogórek | 10 |
| Bakłażany | 25 |
| Por | 61 |
| Sałata | 15 |
| Okra | 33 |
| Cebula | 40 |
| Płatki owsiane | 68 |
| Papryka | 40 |
| Ziemniaki | 77 |
| Dynia | 26 |
| Ryż | 130 |
| Pomidory | 17 |
| Pszenica | 340 |
| Cukinia | 17 |