| **Cultivos** | **Calorías** por 100 gramos |
| --- | --- |
| Alcachofa | 47 |
| Espárragos | 20 |
| Cebada | 354 |
| Brócoli | 34 |
| Repollo | 25 |
| Zanahorias | 41 |
| Coliflor | 27 |
| Apio | 16 |
| Maíz | 86 |
| Pepino | 10 |
| Berenjenas | 25 |
| Puerro | 61 |
| Lechuga | 15 |
| Okra | 33 |
| Cebollas | 40 |
| Avena | 68 |
| Pimientos | 40 |
| Patatas | 77 |
| Calabaza | 26 |
| Arroz | 130 |
| Tomates | 17 |
| Trigo | 340 |
| Calabacín | 17 |