

Köögiviljade toitainetesisaldus Nutridata andmebaasi alusel (NB! liiga väikeseid sisaldusi pole märgitud)

	Süsi- vesi- kud kokku g	sh Kiud- ained g	sh Tärk- lis g	B1 mg 1,1- 1,4	B2 mg 1,3- 1,7	B3 NE 15- 20	B5 mg 4-5	B6 mg 1,5- 1,8	Fo- laat mcg 300	C-vit mg 100	Karo- tee nid BCE	E alfa TE 8-10	K vit mg 80	Bio- tiin mcg 30- 35	K mg 3100 -3500	Se- leen mcg 50- 60	Zn mg 9-10	Mg mg 320- 380	Mn mg 1,6 -2,3	Ca mg 800	Fe mg 10- 15	Cu mg 0,9	P mg 600	Cr mcg 25-35
Apteegitill	5,1	3,3	0,1		0,11			0,1		31	2100		-	-	396	1,0	0,5	14	0,19	64	2,7	0,07	51	1,0
Artišokk	8,1	5,4	0			1,8	0,34		68	2	90		15	4,1	360	0	0,5	22	0,3	41	0,7	0,09	38	-
Baklažaan	5,5	2,4	0,2					0,1	27	5	3,6		6	2,3	305	0,2		16	0,11	18		0,09	30,3	0,7
Brokoli	4,5	2,5	0	0,1	0,2	1,2	1,3	0,11	110	120	470	0,7	110		400	0,5		24	0,58	48	1,1	0,06	90	1
Hapukapsas	3,7	1,7	0					0,1	40	15	12		62	1,2	260	0		13	0,14	42	1,1	0,13	28	5
Hapuoblikas	3,1	2,0	0,4		0,1			0,12	83	117	2400	-	-	-	287	0,9	0,58	33	0,95	58	2,1	0,09	51	-
Juurseller	8,2	3,9	0,37		0,14	1,3	0,43	0,2	12	11	30	0,8	100		442			14	0,15	41,5	0,8	0,08	74	2,4
Jääsalat	3	1	0						56	7	74,4	0,6	40		360		0,5	21	0,3	56	0,7		40	0,4
Kaalikas	9,1	3,0	0,7			1,6		0,22	51	57,1	14		3,7		166			9,1	0,14	41,8			30,4	0,5
Karulauk	5,1	2,2	-	-	-	-	-	-	-	150	-	-	-	-	336	-		22	0,32	76	2,9	0,08	50	-
Kress-salat	5,9	1,6	-	0,15	0,19	3,2	0,3	0,3	30	59	2480	0,7	250		129			44	-	70	2,3	0,09	76	-
Kurk	2,1	0,7	0		0,09		0,3		9,6	8	135		15	0,9	240			17	0,1	26			35	1,7
Kõrvits	4,8	1,7	0,5				0,4		36	8	960	1,1	1,1		243			11,2	0	25		0,08	19	2
Küüslauk	28,4	4,1	21,9			2,5	0,6	0,38	5	8,2	0		1,7	-	620	5,7	0,58	25	0,46	20,6	1,4	0,15	160	-
Lehtkapsas	7,9	3,8	0		0,35	4	1	0,35	190	110	5350	0,9	620	36	320	2,3		14	0,5	42		0,09	41	8,3
Lehtpeet	2,9	1,4	0	0,1	0,16	0,95		0,27	170	39	2130	0,9	830	-	470	0,9	0,9	59	0,37	88	1,3	0,08	30	-
Lehtsalat	2,0	1,0	0						51	4,5	980	0,6	110	1,9	360		0,5	21	0,18	56	0,7		40	1,6
Lillkapsas	4,6	2,4	0,1	0,08			1,0	0,2	47	61,5	11		20	1,5	300		0,4	12	0,18	17	0,36		43	1,2
Maapirn	14,1	2,6	0,3			1,5	0,4	0,11	13	5	3,6		0,1		561			16	0,06	28	0,6	0,12	72,3	6,4
Mugulsibul	6,68	1,88	0					0,16	20	7,8	2		0,5	1	190			11	0,23	31	0,21	0,062	33	0,7
Naeris	6,1	1,9	0,3			1,4			36	40	72		2	2	300			20	0,07	35	0,3		50	0,5
Nuikapsas	6,0	1,8	0,3			2,0		0,15	70	60	3,6		7	2,7	320			14	0,11	42	0,4	0,05	41	-
Paprika, keskmiselt	6,4	2,3	0			0,9		0,32	49	168	313	2,1	5	2,4	203			12	0,1	6,3	0,35		24	1,2

	Süsi- vesi- kud kokku g	sh Kiud- ained g	sh Tärk- lis g	B1 mg 1,1- 1,4	B2 mg 1,3- 1,7	B3 NE 15- 20	B5 mg 4-5	B6 mg 1,5- 1,8	Fo- laat mcg 300	C-vit mg 100	Karo- tee nid BCE	E alfa TE 8-10	K vit mg 80	Bio- tiin mcg 30- 35	K mg 3100 -3500	Se- leen mcg 50- 60	Zn mg 9-10	Mg mg 320- 380	Mn mg 1,6 -2,3	Ca mg 800	Fe mg 10- 15	Cu mg 0,9	P mg 600	Cr mcg 25-35
Pastinaak	16,4	3,8	6,2	0,09		2,5	0,5		78	16,6	2	0,7	0		400		0,48	18	0,4	33	0,39	0,11	56	1
Peakapsas, valge	6,2	2,1	0					0,17	19	37,4	6		60	1,2	320	1,5		14	0,24	42	0,4		40	1,7
Peakapsas, kähar	6,2	2,6	0,1					0,16	90	49	50	0,6	69		236	1,2		12	0,16	64	0,6		56	-
Peet	9,4	2,5	0,1						69	10	7,2		0	0	450		0,5	20	0,6	14	0,9	0,11	40	2,7
Pekingi kapsas	3,2	0,9	0			1,0		0,15	52	17,1	15		80		150			15	0,2	45			37	1,2
Porgand	8,5	2,9	0,2			0,9			16	6,5	9290	0,4	19	3,4	390		0,9	14	0,4	29		0,5	40	0,8
Rabarber	9,3	3,8	0						7	5	118	0,35	29	-	320			9	0,17	75		0,06	17	0,6
Redis	3,5	1,6	0						38	24,4	15		0,4	-	490			19	0,08	41	0,8		40	1
Roheline sibul	3,8	2,1	-		0,2	1,1		0,22	-	41	3400	1,6	-	-	215	-	-	17	-	77	1,3	-	51	-
Rooma salat	2,9	1,2	0	0,12					55	5	290	0,57	100		220			6	0,3	21	0,6		29	2,2
Rooskapsas	9,6	4,1	0,49	0,11	0,16	1,1	1,0	0,28	160	90	220	0,88	250		320	1,1		14	0,27	42	0,4		41	0,4
Rukola	3,7	1,6	0				0,44		97	15	1400	0,43	110	-	369		0,4	47	0,32	160	1,5	0,08	52	-
Spargel	5,5	3,5	0,1	0,16		1,3		0,15	180	12	320	2	40		260	1	0,7	13	0,2	27	0,7	0,08	72	-
Spinat	1,7	1,3	0,1	0,11	0,24	1,8		0,22	190	60	3300	2,9	560	1,6	470		0,9	59	1,7	88	1,3	0,07	30	9,3
Suvikõrvits, erinevad liigid	3,2	0,7	0		0,14			0,1	44	17	126	0,12	3,0		274			19	0,18	29	0,61		38	1,7
Tomat	4,9	1,4	0,1					0,1	17	14,1	518	0,74	5	1,4	290			11	0,09	9	0,3	0,06	30	1,5
Valge rõigas	4,5	1,6	0						28	24	0		0,3	-	220			15		0,3	0,4	0,12	25	-
Varsseller	3,6	2,5	0				0,43		36	6	553		29		150			15	0,1	45	0,3		37	1,6

Punasega on märgistatud toitaine kogus, mis ületab 100 g kohta päevase vajaduse (RI) või päevase keskmise tarbimise (AI).

Sinisega on märgistatud toitaine kogus, mis jääb alla 10% päevasest vajadusest (RI) või päevasest keskmisest tarbimisest (AI).