

## Tabela kalorii; Kalkulatory kalorii; Spalanie kalorii; Dodatki &#039;E&#039;

warzywa

<strong>Produkt</strong>		<strong>kcal</strong>	
<strong>Ilo</strong>	<strong>Warzywa</strong>		
<strong>wie</strong>	<strong>Bo</strong>	100 g	34,9
<strong>Bób</strong>	100 g	88,0	
<strong>Broku</strong>	100 g	36,4	
<strong>Brukselka</strong>	100 g	58,1	
<strong>Burak</strong>	100 g	46,1	
<strong>Cebula</strong>	100 g	36,8	
<strong>Chrzan</strong>	100 g	95,8	
<strong>Cukinia</strong>	100 g	18,5	
<strong>Cykorcia</strong>	100 g	25,0	
<strong>Czosnek</strong>	100 g	160,5	
<strong>Dynia</strong>	100 g	38,7	
<strong>Fasola biała nasiona suche</strong>	100 g	346,4	
<strong>Fasola szparagowa</strong>	100 g	41,8	
<strong>Groch nasiona suche</strong>	100 g	348,6	
<strong>Groszek zielony</strong>	100 g	98,4	
<strong>Kalafior</strong>	100 g	31,4	
<strong>Kalarepa</strong>	100 g	37,5	
<strong>Kapusta biała</strong>	100 g	38,2	
<strong>Kapusta czerwona</strong>	100 g	36,2	
<strong>Kapusta pekińska</strong>	100 g	19,4	
<strong>Kapusta włoska</strong>	100 g	48,0	
<strong>Koper zielony</strong>	100 g	39,2	
<strong>Kukurydza kolby</strong>	100 g	121,9	
<strong>Marchew</strong>	100 g	40,6	
<strong>Ogórek</strong>	100 g	15,3	
<strong>Papryka czerwona</strong>	100 g	36,1	
<strong>Papryka zielona</strong>	100 g	25,5	
<strong>Pietruszka korzeń</strong>	100 g	56,9	
<strong>Pietruszka liście</strong>	100 g	57,2	
<strong>Pomidor</strong>	100 g	19,8	
<strong>Por</strong>	100 g	34,3	
<strong>Rabarbar</strong>	100 g	21,3	
<strong>Rzepa</strong>	100 g	39,9	
<strong>Rzodkiewka</strong>	100 g	23,4	
<strong>Sałata zielona</strong>	100 g	19,0	
<strong>Seler korzeniowy</strong>	100 g	39,9	
<strong>Soczewica czerwona nasiona suche</strong>	100 g	358,6	
<strong>Soczewica kiełki</strong>	100 g	129,8	
<strong>Soja nasiona</strong>	100 g	444,4	
<strong>Soja kiełki</strong>	100 g	151,1	
<strong>Szczaw</strong>	100 g	31,2	
<strong>Szczypiorek</strong>	100 g	39,2	
<strong>Szparagi</strong>	100 g	24,2	
<strong>Szpinak</strong>	100 g	26,0	
<strong>Ziemniaki wczesne</strong>	100 g	73,3	
<strong>Ziemniaki późne</strong>	100 g	90,5	
<strong>Ziemniaki średnio</strong>	100 g	81,7	
<strong>Warzywa mrożone</strong>			
<strong>Brukselka mrożona</strong>	100 g	56,1	
<strong>Szpinak mrożony</strong>	100 g	23,6	
<strong>Marchew z groszkiem mrożona</strong>	100 g	54,7	
<strong>Włoszczyzna krojona w paski</strong>	100 g	39,9	
<strong>Zupa kalafiorowa mrożona</strong>	100 g	31,8	
<strong>Zupa włoska misterone</strong>	100 g	37,5	
<strong>Przetwory warzywne</strong>			
<strong>Fasola ciemna konserwowa</strong>	100 g	25,8	
<strong>Fasolka konserwowa flageolet</strong>	100 g	87,0	
<strong>Kapusta kwaszona</strong>	100 g	19,8	
<strong>Koncentrat pomidorowy 30%</strong>	100 g	102,7	
<strong>Ogórek kwaszony</strong>	100 g	12,5	
<strong>Papryka czerwona konserwowa</strong>	100 g	36,7	
<strong>Skrobia ziemniaczana</strong>	100 g	338,9	
<strong>Pieczarka uprawna</strong>	100 g		

## Tabela kalorii; Kalkulatory kalorii; Spalanie kalorii; Dodatki &#039;E&#039;

warzywa

---

<td>24,8</td>	</tr>	<tr>	<td>Mak niebieski </td>	<td>100 g</td>	<td>565,3 </td>	</tr>
<tr>	<td>Słonecznik nasiona </td>	<td>100 g</td>	<td>589,3 </td>	</tr>		
<tr><td><strong>Orzechy</strong></td>	</tr><tr>	<td>Migdały słodkie </td>	<td>100 g</td>			
<td>630,0 </td>	</tr>	<tr>	<td>Orzechy arachidowe </td>	<td>100 g</td>	<td>594,5 </td>	
</tr>	<tr>	<td>Wiórki kokosowe </td>	<td>100 g</td>	<td>699,2 </td>	</tr>	<tr>
<td>Orzechy laskowe </td>	<td>100 g</td>	<td>684,2 </td>	</tr>	<tr>	<td>Orzechy pistacjowe </td>	
</td>	<td>100 g</td>	<td>618,5 </td>	</tr>	<tr>	<td>Orzechy włoskie </td>	<td>100
g</td>	<td>678,7 </td>	</tr>	</table><p>			