

VERDURA

Calorie per 100 g di prodotto

Asparagi	18 kcal
Avocado	160 kcal
Berbabietola	43 kcal
Bietola	19 kcal
Broccoli	35 kcal
Carciofo	47 kcal
Carota	36 kcal
Cavoletto di Bruxelles	43 kcal
Cavolfiore	25 kcal
Cavolo Cinese	13 kcal
Cavolo Rapa	27 kcal
Cavolo Riccio	49 kcal
Cavolo Rosso	29 kcal
Cetriolo	15 kcal
Cipolla	40
Crescione	19 kcal
Fagioli	25 kcal
Finocchio	31 kcal
Funghi	22 kcal
Insalata Iceberg	14 kcal
Mais	108 kcal
Melanzana	24 kcal
Patata	86 kcal
Patate dolci	76 kcal
Peperoncino	40 kcal
Peperone	21 kcal
Piselli	82 kcal
Porro	31 kcal
Ravanello	16 kcal
Rucola	25 kcal
Spinaci	23 kcal
Zucca	19 kcal
Zucchini	20 kcal