

Oversigt over grøntsager

Grove grøntsager	Kulhydrat per 100 g	Kostfibre per 100 g	Energi per 100 g	Fine grøntsager	Kulhydrat per 100 g	Kostfibre per 100 g	Energi per 100 g
Aubergine	3 g	2,4 g	83 kJ / 20 kcal	Agurk	2 g	0,8 g	50 kJ / 12 kcal
Avocado	9 g	5,2 g	711 kJ / 170 kcal	Asparges, grønne	3 g	1,8 g	109 kJ / 26 kcal
Blomkål	2 g	2,4 g	99 kJ / 24 kcal	Asparges, hvide	3 g	1,8 g	109 kJ / 26 kcal
Broccoli	1 g	3,2 g	148 kJ / 35 kcal	Bladselleri	4 g	1,6 g	98 kJ / 23 kcal
Bønner, grønne	4 g	3,0 g	126 kJ / 30 kcal	Champignon	3 g	1,7 g	110 kJ / 26 kcal
Bønner, edamame	4 g	5,2 g	507 kJ / 121 kcal	Græskar	3 g	1,1 g	75 kJ / 18 kcal
Fennikel	3 g	3,0 g	95 kJ / 23 kcal	Kinaradise	3 g	1,6 g	69 kJ / 17 kcal
Forårsløg	5 g	2,6 g	139 kJ / 33 kcal	Løg	8 g	1,9 g	183 kJ / 43 kcal
Grønkål	5 g	6,2 g	252 kJ / 62 kcal	Peberfrugt, rød	6 g	1,7 g	133 kJ / 31 kcal
Gulerod	6 g	2,9 g	152 kJ / 36 kcal	Radise	1 g	1,3 g	48 kJ / 12 kcal
Hvidkål	5 g	2,3 g	133 kJ / 32 kcal	Salat, iceberg	2 g	1,1 g	65 kJ / 16 kcal
Jordkok*	15 g	2,6 g	335 kJ / 79 kcal	Salat, romaine	3 g	1,6 g	78 kJ / 18 kcal
Knoldselleri	4 g	3,9 g	143 kJ / 34 kcal	Spidskål	3 g	1,9 g	112 kJ / 27 kcal
Majs, konserver	19 g	2,5 g	428 kJ / 101 kcal	Spinat	1 g	1,9 g	102 kJ / 24 kcal
Pastinak	10 g	4,5 g	264 kJ / 63 kcal	Squash	1 g	1,2 g	70 kJ / 17 kcal
Persillerod	8 g	4,3 g	232 kJ / 55 kcal	Tomat	3 g	1,4 g	87 kJ / 21 kcal
Porre	5 g	3,2 g	146 kJ / 35 kcal				
Rosenkål	6 g	4,1 g	223 kJ / 53 kcal				
Rødbede	10 g	2,3 g	220 kJ / 52 kcal				
Rødkål	5 g	2,0 g	133 kJ / 32 kcal				
Ærter	7 g	5,9 g	294 kJ / 70 kcal				

*en del af kulhydratindholdet er inulin, der ikke påvirker blodsukkeret
 Kulhydratindhold er afrundet til nærmeste hele gram
 Kilder: frida.fooddata.dk samt næringsdeklaration ved edamamebønner

Opdateret august 2020