

Chemical composition and energy value of food for 100gr of edible portion

VEGETABLES

	Edible part %	Gr Water	Gr Protein	Gr Lipids	Gr Carbohydrates	Gr Starch	Gr Sugars	Total fiber	Energy kcal	Mg Sodium
Agretti	97	92,3	1,8	0,2	2,2	0	2,2	2,3	17	-
Artichokes	34	91,3	2,6	0,2	2,5	0,5	1,9	5,5	22	133
Asparagus (field)	87	91,4	3,6	0,2	3,3	0	3,3	2	29	-
Asparagus (greenhouse)	52	92	3	0,1	3	0	3	2,1	24	-
Asparagus (wild)	57	89,3	4,6	0,2	4	0	4	-	35	5
Basil	100	92,3	3,1	0,8	5,1	Tr.	5,1	-	39	9
Beet leaves	63	92,5	2,6	0,1	2,8	0	2,8	-	22	-
Beetroot	82	91,3	1,1	Tr.	4	0	4	2,6	19	84
Black pepper	100	10,5	10,9	3,3	-	-	-	-	-	44
Broccoli	51	92	3	0,4	3,1	0	3,1	3,1	27	12
Brussel sprouts	76	85,7	4,2	0,5	4,2	0,8	3,3	5	37	6
Butterhead lettuce	92	92,2	1,5	0,2	3	0	3	1,3	19	-
Cabbage	72	89	3,4	0,3	2	0	2	3	24	-
Carrots	95	91,6	1,1	0,2	7,6	0	7,6	3,1	35	95
Cauliflower	66	90,5	3,2	0,2	2,7	0,3	2,4	2,4	25	8
Celeriac	72	88	1,9	0,1	3,8	0	3,8	-	23	-
Celery	80	88,3	2,3	0,2	2,4	0,2	2,2	1,6	20	140
Chard	82	89,3	1,3	0,1	2,8	0	2,8	1,2	17	10
Chicory	80	93,4	1,4	0,2	0,7	0	0,7	3,6	10	-
Chicory (cultivated)	89	95	1,2	0,1	1,7	0	1,7	-	12	7
Chicory radicchio	72	94	1,4	0,1	1,6	0	1,6	3	13	10
Cucumber	77	96,5	0,7	0,5	1,8	0	1,8	0,8	14	13
Cultivated Champignons	95	90,4	3,7	0,2	0,8	0	0,8	2,3	20	5
Dandelion	100	87	3,1	1,1	3,7	0	3,7	0,4	36	76
Eggplant	92	92,7	1,1	0,4	2,6	0	2,6	2,6	18	26
Endive	100	94,3	0,7	0,3	3,2	0	3,2	1,1	18	-
Fennel	59	93,2	1,2	Tr.	1	0	1	2,2	9	4
Garlic	75	80	0,9	0,6	8,4	0	8,4	3,1	41	3
Green Cabbage	93	92,2	2,1	0,1	2,5	0	2,5	2,6	19	23
Hot peppers	89	87,8	1,8	0,5	3,8	2,1	1,5	-	26	7
Leeks	77	97,8	2,1	0,1	5,2	0	5,2	2,9	29	-
Lettuce	80	94,3	1,8	0,4	2,2	0	2,2	1,5	19	9

Mint	100	86,4	3,8	0,7	5,3	Tr.	5,3	-	41	15
Mushrooms Pleurotes	98	88,4	2,2	0,3	4,5	0	4,5	0,7	28	-
Onions	83	92,1	1	0,1	5,7	0	5,7	1,1	26	10
Parsley	80	87,2	3,7	0,6	Tr.	0	Tr.	5	20	20
Peppers	82	92,3	0,9	0,3	4,2	0	4,2	1,9	22	2
Porcini Mushrooms	92	92	3,9	0,7	1	0	1	2,5	26	52
Potatoes	83	78,5	2,1	1	17,9	15,9	0,4	1,6	85	7
Radishes	99	95,6	0,8	0,1	1,8	0	1,8	1,3	11	59
Red Cabbage	94	92,3	1,9	0,2	2,7	0	2,7	1	20	-
Ripe tomatoes	100	94	1	0,2	3,5	0	3,5	2	19	6
Rocket	100	91	2,6	0,3	3,9	0	3,9	0,9	28	-
Rosemary	100	72,5	1,4	4,4	13,5	Tr.	13,5	-	96	15
Sage	100	66,4	3,9	4,6	15,6	Tr.	15,6	-	116	4
Soybeans	98	86,3	6,2	1,4	3	0	3	-	49	30
Spinach	83	90,1	3,4	0,7	2,9	2,3	0,4	1,9	31	100
Thistles	70	94,3	0,6	0,1	1,7	0,2	1,5	1,5	10	23
Turnip greens	60	91,4	2,9	0,3	2	0	2	2,9	22	-
Turnips	69	93,3	1	0	3,8	0	3,8	2,6	18	-
Yellow squash	81	94,6	1,1	0,1	3,5	0,9	2,5	-	18	-
Zucchini	88	93,6	1,3	0,1	1,4	0,1	1,3	1,2	11	22

FRUITS

	Edible part %	Gr Water	Gr Protein	Gr Lipids	Gr Carbohydrates	Gr Starch	Gr Sugars	Total fiber	Energy kcal	Mg Sodium
Apricots	94	86,3	0,4	0,1	6,8	0	6,8	1,5	28	1
Avocado	76	64	4,4	23	1,8	Tr.	1,8	3,3	231	2
Bananas	65	76,8	1,2	0,3	15,4	2,4	12,8	1,8	65	1
Black olives	74	68,6	1,6	25,1	0,8	0	0,8	3,9	235	54
Blackberries	100	85	1,3	Tr.	8,1	0	8,1	3,2	36	2
Blackcurrant	98	77,4	0,9	Tr.	6,6	0	6,6	3,6	28	3
Blueberries	100	85	0,9	0,2	5,1	0	5,1	3,1	25	2
Cashews	-	3	15	46	33	0	0	3	598	16
Chestnuts	85	55,8	2,9	1,7	36,7	25,3	8,9	4,7	165	9
Clementines	75	87,5	0,9	0,1	8,7	0	8,7	1,2	37	4
Coconut	52	50,9	3,5	35	9,4	0	9,4	-	364	23
Dried apples	100	2,7	1,3	2	92,2	Tr.	92,2	12,5	369	7
Dried apricots	100	3,5	5,6	1	84,6	0	84,6	-	349	33

Dried dates	90	17,3	2,7	0,6	63,1	0	63,1	8,7	253	5
Dried figs	100	19,4	3,5	2,7	58	0	58	13	256	87
Dried hazelnuts	42	4,5	13,8	64,1	6,1	1,8	4,1	8,1	655	11
Dry nuts	39	3,5	14,3	68,1	5,1	2,8	3,1	6,2	689	2
Dry sweet almond	24	5,1	22	55,3	4,6	0,8	3,7	12,7	603	14
Figs	75	81,9	0,9	0,2	11,2	0	11,2	2	47	2
Golden apples	73	86,9	0,4	0,1	10,7	Tr.	10,7	1,7	43	Tr.
Grapefruit	70	91,2	0,6	0	6,2	0	6,2	1,6	26	1
Grapes	94	80,3	0,5	0,1	15,6	0	15,6	1,5	61	1
Green olives	84	76,8	0,8	15	1	0	1	3	142	-
Khaki	97	82	0,6	0,3	16	0	16	2,5	65	4
Kiwi	87	84,6	1,2	0,6	9	Tr.	9	2,2	44	5
Lemon	64	89,5	0,6	0	2,3	0	2,3	1,9	11	2
Locust bean	100	10	3,3	0,7	49,9	0,9	48,9	23,1	207	-
Loquats	66	85,3	0,4	0,4	6,1	0	6,1	2,1	28	6
Mandarini	80	81,4	0,9	0,3	17,6	0	17,6	1,7	72	1
Mandarins	87	85,3	0,8	0,2	12,8	0	12,8	2,2	53	2
Mango	73	82,8	1	0,2	12,6	Tr.	12,6	1,6	53	1
Melon	47	90,1	0,8	0,2	7,4	0	7,4	0,7	33	8
Orange	80	87,2	0,7	0,2	7,8	0	7,8	1,6	34	3
Papaya	70	89,3	0,4	0,1	6,9	0	6,9	2,3	28	7
Peaches	91	90,7	0,8	0,1	6,1	0	6,1	1,6	27	3
Pears	84	87,4	0,3	0,1	8,8	0	8,8	3,8	35	2
Pine nuts	29	4,3	31,9	50,3	4	0,1	3,9	4,5	595	-
Pineapple	57	86,4	0,5	0	10	0	10	1	40	2
Pistachios	50	3,9	18,1	56,1	8,1	3,3	4,5	10,6	608	1
Plums	90	87,5	0,5	0,1	10,5	0	10,5	1,5	42	2
Pomegranate	59	80,5	0,5	0,2	15,9	0	15,9	2,2	63	7
Prickly pears	64	83,2	0,8	0,1	13	0	13	5	53	1
Rasberries	100	84,6	1	0,6	6,5	0	6,5	7,4	34	3
Strawberries	94	90,5	0,9	0,4	5,3	0	5,3	1,6	27	2
Watermelon	52	95,3	0,4	Tr.	3,7	0	3,7	0,2	16	3

Sourced from: "Solo Crudo" - Stefano Momentè and Sara Cargnello (edition Macro Edizioni)

Translate from Italian to English by Victoria Pezzali

VEGETABLES

	Mg Potassium	Mg Iron	Mg Calcium	Mg Phosphorous	Mg Thiamine	Mg Riboflavin	Mg Niacin	Vit. A ret. eq. Mcg	Vitamin C mg	Vitamin E mg
-	1,2	131	34	0,03	0,19	0,8	392	24	-	
376	1	86	67	0,06	0,1	0,5	18	12	-	
-	1,2	25	77	0,21	0,29	1	82	18	-	
-	1	24	65	0,27	0,25	0,29	13	24	-	
198	1,1	25	90	0,13	0,43	1,5	155	23	-	
300	5,5	250	37	0,08	0,31	1,1	658	26	-	
-	2,7	169	49	0,08	0,37	1,8	299	81	-	
300	0,4	20	21	0,03	0,02	0,2	Tr.	7	-	
1260	11,2	430	170	0,11	0,24	1,1	19	0	-	
340	0,8	28	66	0,04	0,12	1,8	2	54	-	
450	1,1	51	50	0,08	0,14	0,7	220	81	-	
-	1,2	53	25	0,08	0,18	0,3	237	27	-	
-	1,2	72	74	0,08	0,21	1,8	123	77	-	
220	0,7	44	37	0,04	0,04	0,7	1148	4	-	
350	0,8	44	69	0,1	0,1	1,2	50	59	-	
-	0,5	52	90	0,07	0,11	0,5	0	6	-	
280	0,5	31	45	0,06	0,19	0,2	207	32	-	
196	1	67	59	0,03	0,19	1,8	263	24	-	
-	0,7	74	31	0,03	0,19	0,3	219	17	-	
180	1,5	150	26	0,03	0,08	0,3	267	8	-	
240	0,3	36	30	0,07	0,05	0,3	Tr.	10	-	
140	0,3	16	17	0,02	0,03	0,6	Tr.	11	-	
320	0,8	6	100	0,09	0,13	4	0	3	-	
440	3,2	316	65	0,19	0,17	0,8	992	52	-	
184	0,3	14	33	0,05	0,05	0,6	Tr.	11	-	
-	0,3	18	26	0,04	0,03	0,3	10	3	-	
394	0,4	45	39	0,02	0,04	0,5	2	12	-	
600	1,5	14	63	0,14	0,02	1,3	5	5	-	
260	1,1	60	29	0,06	0,04	0,6	19	47	-	
230	0,5	18	18	0,09	0,23	3	824	229	-	
-	0,8	54	57	0,06	0,08	0,5	Tr.	9	-	
240	0,8	45	31	0,05	0,18	0,7	229	6	-	

260	9,5	210	75	0,12	0,33	1,1	123	31	-
-	0,9	-	97	-	-	-	-	-	-
140	0,4	25	35	0,02	0,03	0,5	3	5	-
670	4,2	220	75	0,1	0,21	0,6	943	162	-
210	0,7	17	28	0,05	0,07	0,5	139	151	-
235	1,2	22	142	0,38	0,26	4	0	3	-
570	0,6	10	54	0,1	0,04	2,5	3	15	-
240	0,9	39	29	0,03	0,02	0,4	Tr.	18	-
-	1	60	24	0,06	0,05	0,6	Tr.	52	-
297	0,3	9	25	0,02	-	0,8	610	25	-
468	5,2	309	41	-	-	-	742	110	-
280	8,5	370	20	0,1	-	-	92	29	-
390	-	600	33	0,11	-	-	215	Tr.	-
218	1	48	67	0,23	0,2	0,8	24	13	-
530	2,9	78	62	0,07	0,37	0,4	485	54	-
293	0,2	96	11	0,02	0,04	0,2	Tr.	4	-
-	1,5	97	69	0,04	0,16	1	225	110	-
-	0,6	40	29	0,02	0,07	0,9	0	23	-
-	0,9	20	40	0,03	0,02	0,5	599	9	-
264	0,5	21	65	0,08	0,12	0,7	6	11	-

FRUITS

Mg Potassium	Mg Iron	Mg Calcium	Mg Phosphorous	Mg Thiamine	Mg Riboflavin	Mg Niacin	Vit. A ret. eq. Mcg	Vitamin C mg	Vitamin E mg
320	0,5	16	16	0,03	0,03	0,5	360	13	-
450	0,6	13	44	0,09	0,12	1,1	14	18	6,4
350	0,8	7	28	0,06	0,06	0,7	45	16	-
432	1,6	62	18	0,1	0,1	1	15	Tr.	-
260	1,6	36	48	0,03	0,05	0,07	2	19	-
370	1,3	60	43	0,03	0,06	0,3	17	200	-
160	0,7	41	31	0,02	0,05	0,05	13	15	-
565	6	45	490	0,2	0,2	1	0	0	1
395	0,9	30	81	0,08	0,28	1,11	0	-	-
130	0,1	31	18	0,09	0,04	0,3	12	54	-
256	1,7	13	95	0,05	0,02	0,5	0	3	-
730	2	40	66	Tr.	0,06	0,6	-	10	-
1260	5,3	86	139	Tr.	0,08	3,6	1410	15	-

750	2,7	69	65	0,08	0,15	2,2	5	0	-
1010	3	186	111	0,14	0,1	0,6	8	0	-
466	3,3	150	322	0,51	0,1	2,8	30	4	15
368	2,1	83	380	0,45	0,1	1,9	8	Tr.	3
780	3	240	550	0,23	0,4	3	1	0	26
270	0,5	43	25	0,03	0,04	0,4	15	7	-
132	0,2	5	-	-	-	-	-	5	-
230	0,3	17	16	0,05	0,03	0,2	Tr.	40	-
192	0,4	27	4	0,03	0,03	0,4	4	6	Tr.
-	1,6	64	14	0,03	0,08	0,5	48	Tr.	-
170	0,3	8	16	0,02	0,03	0,3	237	23	-
400	0,5	25	70	0,02	0,05	0,4	-	85	-
140	0,1	14	11	0,04	0,01	0,3	0	50	-
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
250	0,3	16	11	0,04	0,05	0,4	170	1	-
210	0,3	32	19	0,08	0,07	0,3	18	42	-
160	0,3	30	19	0,08	0,07	0,3	25	37	-
250	0,5	7	11	0,02	0,04	0,6	533	28	-
333	0,3	19	13	0,05	0,04	0,6	189	32	-
200	0,2	49	22	0,06	0,05	0,2	71	50	-
140	0,5	28	16	0,03	0,03	0,3	265	60	-
260	0,4	8	20	0,01	0,03	0,5	27	4	-
127	0,3	11	15	0,01	0,03	0,1	Tr.	4	-
-	2	40	466	0,39	0,25	2,7	9	-	-
250	0,5	17	8	0,05	0,01	0,2	7	17	-
972	7,3	131	500	0,67	0,1	1,4	43	2	4
190	0,2	13	14	0,08	0,05	0,5	16	5	-
290	0,3	Tr.	10	0,09	0,09	0,2	15	8	-
190	0,4	30	25	0,02	0,04	0,4	10	18	-
220	1	49	52	0,05	0,02	0,5	13	25	-
160	0,8	35	28	0,02	0,04	0,5	Tr.	54	-
280	0,2	7	2	0,02	0,02	0,1	37	8	-