

Таблица калорийности: овощи (PDF)

Калорийность, белки, углеводы и жиры продуктов (всего: 34) на порцию и на 100 г.
Обновлено: октябрь 2026 г.

Продукт	На порцию		На 100 g			
	Порция	Калории	Калории	Белок (g)	Углеводы (g)	Жиры (g)
Баклажан	100 g	25	25	1	5.9	0.2
Батат	1 шт. среднего размера (диаметр 2", длина 5", сырой) (114 g)	103	90	2	20.7	0.2
Болгарский перец	1 средний (длина около 2-3/4", диаметр 2-1/2") (119 g)	31	26	1	6	0.3
Брокколи	100 g	34	34	2.8	6.6	0.4
Гриб портобелло	1 кусок, целый (84 g)	18	22	2.1	3.9	0.4
Драники	1 средний, 3-1/4" x 3-5/8", толщина 5/8" (37 g)	99	268	6.1	27.8	14.8
Желтый кабачок	100 g	19	19	1	3.9	0.3
Зеленый листовой салат	100 g	15	15	1.4	2.9	0.2
Кабачок	1 шт. среднего размера (196 g)	33	17	1.2	3.1	0.3
Капуста белокочанная	100 g	25	25	1.3	5.8	0.1
Картофель	1 картофелина, средняя (173 g)	161	93	2.5	21.2	0.1
Картофель руссет	1 картофелина, большая (диаметр от 3" до 4-1/4") (299 g)	284	95	2.6	21.4	0.1
Картофель фри	100 g	158	158	2.8	25.6	5.5
Картофельное пюре	100 g	113	113	1.9	16.8	4.2
Квашеная капуста	100 g	19	19	0.9	4.3	0.1
Кукуруза вареная (початок)	1 початок, средний (длина 6-3/4"-7-1/2") (103 g)	99	96	3.4	21	1.5
Кукуруза сладкая	100 g	86	86	3.3	18.7	1.4
Лук репчатый	1 шт. среднего размера (диаметр 2-1/2") (110 g)	44	40	1.1	9.3	0.1
Морковь	1 шт. среднего размера (61 g)	25	41	0.9	9.6	0.2
Огурец	100 g	15	15	0.7	3.6	0.1
Отварная брокколи	100 g	35	35	2.4	7.2	0.4
Пекинская капуста	100 g	16	16	1.2	3.2	0.2
Помидор	1 шт. среднего размера, целая (диаметр 2-3/5") (123 g)	22	18	0.9	3.9	0.2
Салат айсберг	100 g	14	14	0.9	3	0.1
Свекла	1 свекла (диаметр 2") (82 g)	35	43	1.6	9.6	0.2
Сельдерей	100 g	14	14	0.7	3	0.2
Спаржа	100 g	20	20	2.2	3.9	0.1
Стручковая фасоль	100 g	31	31	1.8	7	0.2
Тыква	100 g	26	26	1	6.5	0.1
Тыква баттернат	100 g	40	40	0.9	10.5	0.1
Цветная капуста	100 g	25	25	1.9	5	0.3
Чеснок	1 зубчик (3 g)	4	149	6.4	33.1	0.5
Шампиньоны	100 g	22	22	3.1	3.3	0.3
Шпинат	100 g	23	23	2.9	3.6	0.4

Источник: USDA FoodData Central, SR Legacy и FNDDS (общественное достояние). Значения на 100 g приведены по USDA, значения на порцию пересчитаны по массе. Интерактивные таблицы и этикетки пищевой ценности: <https://nutritionfactlabel.com/ru/nutrition-database/vegetables/>