

Luokka	Nimi	kJ	kcal	Proteiini g	Rasva g	Hiihydraatti g	Kuitu g	C vit. mg	A vit. RE ug	K vit. ug	Foolihappo ug	B1 vit. mg	B2 vit. mg	Niasiini NE mg	Kalium mg	Magnesium mg	Kalsium mg	Rauta mg
Juures	Juuriselleri	107	25	1,3	0,2	4,6	3,1	20	0	-	51	0,1	0,1	0,8	470	16	36	0,4
Juures	Lanttu	106	25	1	0,3	4,6	1,8	40	0	2	50	0,06	0,06	1,4	310	14	35	0,3
Juures	Lanttu, keitetty	104	25	1	0,3	4,5	1,8	25	0	2	34	0,04	0,05	1,1	304	14	34	0,3
Juures	Maa-artisokka	169	40	1,3	0,2	8,2	4	5	1	1	13	0,2	0,05	0,5	560	16	25	3,4
Juures	Mustajuuri	215	51	1,3	0,4	10,5	7,3	4	1	1	31	0,11	0,04	0	320	23	53	3,3
Juures	Nauris	100	24	1	0,3	4,2	1,9	40	12	2	14	0,06	0,06	1,4	300	20	35	0,3
Juures	Palsternakka	148	35	1,3	0,4	6,2	4,5	20	1	1	87	0,13	0,09	1,3	590	29	47	0,7
Juures	Piparjuuri	156	37	4,5	0,3	11	7,5	120	0	-	0	0,05	0,03	0,5	580	36	120	2
Juures	Porkkana	116	28	0,6	0,2	5,3	2,6	7	1318	19	16	0,07	0,07	0,8	390	14	29	0,5
Juures	Porkkana, keitetty	116	28	0,6	0,2	5,3	2,6	4	1186	19	11	0,05	0,06	0,6	390	14	30	0,5
Juures	Punajuuri	141	33	1	0,1	6,9	2,5	10	0	3	150	0,03	0,05	0,4	450	20	14	0,9
Juures	Punajuuri, keitetty	138	33	1	0,1	6,8	2,5	6	0	2,9	103	0,02	0,04	0,3	441	20	15	0,9
Juures	Retiisi	61	15	1,4	0,1	2	1,6	24	2	0,4	38	0,04	0,04	0,4	490	19	41	0,8
Peruna	Bataatti, keitetty, ilman kuoria	320	76	1,4	0,1	17,7	2,5	13	787	2,1	6	0,06	0,05	0,5	230	18	27	0,7
Peruna	Peruna, uusi, keitetty	305	73	1,6	0,2	15,6	1	8	0	1	7	0,2	0,03	0,6	456	19	5	0,6
Peruna	Peruna, vanha, kuorieen, keitetty	285	68	1,5	0,2	14,5	0,8	8	1	0,9	19	0,17	0,03	0,5	412	20	5	0,6
Peruna	Peruna, vanha, kuorittu, keitetty	345	82	1,8	0,2	17,6	1	7	1	1	16	0,16	0,02	0,5	500	24	6	0,7
Marja	Karpalo	92	22	0,4	0,7	3,5	3,3	20	4	9	2	0,05	0,07	0,2	25	8	13	0,7
Marja	Karviainen	121	29	0,9	0,4	5,4	3,4	30	15	15	8	0,05	0,07	0,4	200	10	29	0,4
Marja	Mansikka	194	46	0,5	0,6	8,4	1,9	60	1	5,5	36	0,03	0,07	0,5	190	15	21	0,5
Marja	Mustaherukka	200	48	1,1	0,4	7,8	5,8	120	17	30	8	0,05	0,07	0,4	340	24	72	1,2
Marja	Mustikka (metsämustikka)	140	33	0,5	0,6	6,4	3,3	15	8	9	12	0,04	0,07	0,5	110	9	19	0,6
Marja	Pihlajanmarja	133	32	0,7	0	6,3	6	98	5	10,3	10	0	0	0	330	24	41	0,9
Marja	Punaherukka	197	47	1,4	0,4	7,5	5	30	4	11	12	0,05	0,07	0,3	310	14	40	0,8
Marja	Puolukka	142	34	0,4	0,5	6,8	2,6	8	2	9	2	0,05	0,07	0,3	80	9	22	0,4
Marja	Ruusunmarja	355	85	3,6	0,5	16,2	6,1	1250	70	-	-	0,06	0,07	-	410	104	257	0,5
Marja	Suomurain, lakka	175	42	1,4	0,5	7,8	6,3	100	29	9	30	0,06	0,07	0,5	170	29	16	0,7
Marja	Tyrnimarja	329	79	0,7	5	6,3	6	165	5	10,3	10	0,18	0,07	0	133	30	42	0,4
Marja	Vadelma	142	34	1	0,8	4,1	3,7	38	2	10,2	33	0,01	0,07	0,5	220	25	35	1,1
Hedelmä	Ananas	222	53	0,5	0,4	11,2	1,4	31	3	0,2	5	0,08	0,02	0,2	174	14	12	0,2
Hedelmä	Appelsiini	180	43	0,6	0,3	8,9	2,1	51	8	0,1	26	0,09	0,04	0,4	150	13	54	0,2
Hedelmä	Aprikoosi	198	47	1,1	0,1	10	1,9	10	98	0,6	5	0,04	0,05	0,3	160	9	31	0,4
Hedelmä	Avokado	781	187	2,6	19,4	1,1	3,4	10	10	20	11	0,07	0,16	-	400	29	15	0,5
Hedelmä	Banaani	350	83	1,1	0,4	18,3	1,8	10	3	0,5	13	0,04	0,06	1,8	360	33	7	0,4
Hedelmä	Eksoottiset hedelmät, keskiarvo	220	53	1	0,4	10,7	2,1	29	12	1,5	3	0,03	0,07	0,9	235	20	10	0,7
Hedelmä	Greippi	136	32	0,6	0,3	6,5	1,4	33	1	0	26	0,05	0,04	0,4	160	11	33	0,1

Luokka	Nimi	kJ	kcal	Proteiini g	Rasva g	Hiilihydraatti g	Kuitu g	C vit. mg	A vit. RE ug	K vit. ug	Foolihappo ug	B1 vit. mg	B2 vit. mg	Niasiini NE mg	Kalium mg	Magnesium mg	Kalsium mg	Rauta mg
Hedelmä	Hunajameloni	133	32	0,6	0,1	7	0,8	9	3	0,4	2	0,03	0,01	0,3	210	10	9	0,1
Hedelmä	Kiivi	175	42	0	0,6	7,1	2,7	67	7	34,3	42	0,01	0,05	0,5	270	13	27	0,3
Hedelmä	Kirsikka	219	52	0,9	0,1	11,8	1,5	10	12	1,5	5	0,05	0,07	-	175	9	18	0,3
Hedelmä	Luumu	182	44	0,8	0,3	8,4	1,7	5	71	12	3	0,02	0,12	0,5	220	10	16	0,3
Hedelmä	Mandariini	174	41	0,5	0,3	8,3	1,9	41	96	0,1	21	0,08	0,04	0,4	150	13	37	0,2
Hedelmä	Omena, kotimainen, kuorineen	141	34	0,2	0,3	7,1	2	3	2	5	3	0,01	0,01	-	94	4	4	0,1
Hedelmä	Omena, kotimainen, kuorittu	155	37	0,2	0,1	8,3	1,8	4	2	2	3	0,02	0,02	-	108	5	5	0,1
Hedelmä	Omena, ulkomainen, kuorineen	172	41	0,2	0,7	8,2	1,5	10	6	5	3	0,01	0,01	-	100	3	3	0,1
Hedelmä	Omena, ulkomainen, kuorittu	172	41	0,2	0,1	9,4	1,8	4	7	2	3	0,02	0,02	-	120	4	4	0,1
Hedelmä	Persikka/ nektariini	171	41	1,2	0,3	7,8	2,1	7	19	1,5	3	0,02	0,06	0,7	200	11	8	0,5
Hedelmä	Päärynä	150	36	0,3	0,1	8	2,1	6	3	2	2	0,01	0,03	0,4	150	7	11	0,2
Hedelmä	Sitruuna	150	36	0,6	1,1	2,2	1,2	51	1	0,2	11	0,05	0,02	-	160	11	33	0,1
Hedelmä	Vesimeloni	145	34	0,9	0,1	7,1	1,1	11	47	0,2	2	0,03	0,02	0,2	100	8	7	0,5
Hedelmä	Viinirypäle, vihreä/tumma	172	41	0,8	0,4	7,9	1,1	5	5	19	2	0,05	0,04	0,4	230	9	10	0,2
Vihannes	Basilika	168	40	3,1	0,8	5	3,9	26	386	-	64	0,08	0,31	1,1	300	11	250	5,5
Vihannes	Herne	157	38	5,1	0,4	3,1	3,1	20	61	28	59	0,35	0,18	3,4	370	40	31	2
Vihannes	Itu, keskiarvo	138	33	4	0,7	2,6	1,5	32	6	147	49	0,2	0,19	0	79	27	20	1,6
Vihannes	Jäävuorisalaatti	42	10	1,1	0,2	0,8	1,2	7	12	40	53	0,04	0,08	0,4	360	21	56	0,7
Vihannes	Kesäkurpitsa	70	16	0,6	0,4	2,5	0,7	21	6	3	52	0,12	0,02	0,3	360	22	15	0,8
Vihannes	Kurkku	40	10	0,6	0,1	1,4	0,7	8	22	15	10	0,04	0,09	0,3	240	17	26	0,2
Vihannes	Kurpitsa	64	15	0,7	0,1	2,9	2	8	81	-	22	0,04	0,09	0,8	243	11	25	0,3
Vihannes	Lehtisalaatti (ruukku-)	45	11	1,1	0,2	0,8	1	5	164	115	51	0,06	0,07	0,4	360	21	56	0,7
Vihannes	Lehtiselleri	45	11	1,1	0,2	1,1	1	6	490	12	16	0,03	0,04	0,5	150	15	45	0,3
Vihannes	Maissinjyvät	572	136	2,8	2,4	25,6	3,7	12	14	0,3	41	0,15	0,08	2,2	270	37	2	0,5
Vihannes	Maissinjyvät, keitetty	543	130	2,7	2,3	24,3	3,5	7	12	0,3	27	0,11	0,06	1,7	257	35	2	0,5
Vihannes	Mangoldi	61	14	1,4	0,3	1,5	1,4	39	359	65	30	0,1	0,16	0,9	470	59	88	1,3
Vihannes	Munakoiso	84	20	1,3	0,2	3,1	2,5	5	1	6	18	0,04	0,03	0,9	217	14	7	0,3
Vihannes	Paprika, keltainen	110	26	0,9	0,2	5,1	2	205	38	2,4	29	0,01	0,02	1	220	16	8	0,4
Vihannes	Paprika, punainen	109	26	0,9	0,4	4,6	2	185	486	4,6	56	0,04	0,12	1	290	14	9	0,6
Vihannes	Paprika, vihreä	70	16	0,9	0,3	2,5	1,9	120	40	9,4	36	0,01	0,01	0,1	120	10	8	0,4
Vihannes	Parsa	107	26	2,9	0,6	2	3,5	12	0	40	175	0,16	0,06	1	260	13	27	0,7
Vihannes	Persilja	50	12	1,4	0,2	1,1	8	200	943	65	170	0,05	0,3	1,8	770	44	135	2,9
Vihannes	Pinaatti	46	11	1,6	0,3	0,4	1,3	60	554	350	48	0,11	0,24	1,8	470	59	88	1,3
Vihannes	Purjosipuli	79	19	1,8	0,2	2,4	2,1	25	167	54	56	0,15	0,02	0,9	320	15	32	0,6
Vihannes	Raparperi	130	31	0,7	0,1	5,5	1,4	5	10	4	7	0,01	0,03	0,4	320	9	75	0,1
Vihannes	Ruohosipuli	111	27	1,4	0,6	3,8	1,2	41	359	190	50	0,07	0,2	1,1	0	17	77	1,3

Luokka	Nimi	kJ	kcal	Proteiini g	Rasva g	Hiihihydraatti g	Kuitu g	C vit. mg	A vit. RE ug	K vit. ug	Foolihappo ug	B1 vit. mg	B2 vit. mg	Niasiini NE mg	Kalium mg	Magnesium mg	Kalsium mg	Rauta mg
Vihannes	Sinimailasen itu	98	23	4	0,7	0,3	3	8	-	-	36	0,08	0,13	-	79	27	32	1
Vihannes	Sipuli	113	27	1,3	0,2	4,8	1,7	10	1	0,7	14	0,03	0,02	0,4	220	11	33	0,5
Vihannes	Tilli	71	17	1,4	0,8	1	1,2	24	754	65	36	0,09	0,16	1,1	415	40	72	1
Vihannes	Tomaatti	89	21	0,6	0,3	3,8	1,4	14	125	5	12	0,06	0,04	0,8	290	11	9	0,3
Vihannes	Valkosipuli	434	103	7,9	0,6	16,3	1,7	17	1	0,7	14	0,13	0,03	1,8	620	8	18	1,5
Vihannes	Vihanneskrassi	88	21	1,4	1,4	0,7	3,3	59	359	250	30	0,15	0,19	1,3	150	40	70	1
Kaali	Kiinankaali	76	18	1,6	0,3	2,3	0,9	17	3	80	52	0,03	0,04	0,8	150	15	45	0,3
Kaali	Kukkakaali	82	20	1,8	0,3	2,2	2,3	62	2	20	86	0,1	0,06	1,1	370	15	24	0,6
Kaali	Kukkakaali, keitetty	82	20	1,8	0,3	2,2	2,3	40	2	20	60	0,08	0,05	0,9	370	15	24	0,6
Kaali	Kyssäkaali	101	24	1,3	0,2	4,2	1,9	60	1	1	82	0,06	0,06	0,6	320	14	42	0,4
Kaali	Lehtikaali	104	25	1,4	0,6	3,4	2	110	359	618	120	0,12	0,35	1,6	320	14	42	0,4
Kaali	Parsakaali	127	30	4,6	0,3	2	2,5	120	173	110	113	0,1	0,2	1,6	400	24	48	1,1
Kaali	Parsakaali, keitetty	127	30	4,6	0,3	2	2,5	78	156	110	79	0,08	0,16	1,3	400	24	48	1,1
Kaali	Punakaali	93	22	1,6	0,2	3,5	1,9	80	3	42	39	0,13	0,05	0,6	290	14	37	0,4
Kaali	Ruusukaali	82	20	1,4	0,5	2	2,5	90	72	220	94	0,11	0,16	1,5	320	14	42	0,4
Kaali	Ruusukaali, keitetty	82	20	1,4	0,5	2	2,5	59	64	220	66	0,08	0,13	1,2	320	14	42	0,4
Kaali	Valkokaali	99	24	1,2	0,2	3,4	2,1	37	11	60	30	0,07	0,05	0,6	320	14	42	0,4
Sieni	Herkkusieni	106	25	2,1	0,3	3	1,5	1	0	0,3	35	0,1	0,42	4,8	364	10	2	0,4
Sieni	Herkkutatti	90	22	3,2	0,5	1	6	3	0	0,3	35	0,03	0,37	8,4	270	7	1	0,8
Sieni	Kangasrousku	80	19	2,1	0,5	1,5	2	1	0	0,3	35	0,1	0,42	4,8	290	10	3	1
Sieni	Kanttarelli	101	24	1,8	0,5	3	1,9	5	222	0	21	0,1	0,4	6	340	9	5	2,7
Sieni	Korvasieni	96	23	1,8	0,5	2,7	1,9	5	0	0	21	0,1	0,4	6	340	9	5	2,7
Sieni	Osterivinokas	35	8	2	0,4	2,6	2,4	2	0	-	51	0,07	0,2	5,2	298	16	0	0,4
Sieni	Siitekesieni	119	28	1,8	0,3	4,5	3,3	2	-	-	25	0,05	0,15	2,6	224	13	0	0,3
Sieni	Tatti, hapero	96	23	1,8	0,5	2,7	1,9	5	1	0	26	0,1	0,4	6	340	9	5	2,7