

Grönsaker med lågt kolhydrat innehåll

Livsmedel	Kolh	Fett	Prot	Kh
Oliver, gröna	0,2	10,8	1,3	1%
Spensat	0,6	0,5	1,9	20%
Oliver, kalamata	1,3	17,3	1,6	6%
Huvudsallad	1,5	0,2	1,4	48%
Gräslök	1,7	0,6	2,8	33%
Stjälkselleri	1,8	0,1	0,7	69%
Rädisa	2,0	0,1	0,6	74%
Isbergssallat	2,0	0,1	0,8	69%
Sparris grön el vit	2,2	0,2	3,1	40%
Zucchini	2,2	0,1	1,2	63%
Grönkål	2,3	0,5	2,7	42%
Rättika	2,3	0,1	1,0	68%
Oliver, svarta	2,5	15,6	1,6	13%
Fänkål	2,8	0,4	2,8	47%
Champinjoner	2,9	0,2	2,5	52%
Mangold	2,9	0,2	1,8	59%
Böngroddar	3,0	0,0	1,5	67%
Haricots verts	3,0	0,1	1,4	67%
Broccoli	3,1	0,3	3,5	45%
Bambuskott	3,2	0,4	1,7	60%
Brytböner	3,2	0,1	1,8	63%
Gröna böner	3,2	0,1	1,8	63%
Nässlor	3,2	0,7	5,9	33%
Paprika grön	3,3	0,1	0,8	79%
Savojkål	3,6	0,1	2,0	63%
Tomat	3,7	0,1	0,9	79%
Aubergine	3,8	0,1	1,1	76%
Blomkål	3,9	0,2	1,6	69%
Minimajs	4,0	0,0	1,5	73%
Persilja	4,0	0,3	2,2	62%
Vitkål	4,0	0,1	1,4	73%
Avokado	4,1	15,3	2,0	19%
Rödkål	4,2	0,3	1,4	71%
Paprika gul	4,4	0,2	1,1	78%
Vaxböner	4,4	0,1	1,8	70%
Svamp	4,5	0,6	1,9	64%
Brysselkål	4,8	0,3	3,4	56%
Lök gul	4,8	0,0	1,5	76%
Pumpa	4,8	0,1	1,0	81%
Purjolök	5,2	0,2	1,5	76%
Paprika röd	5,2	0,2	1,1	80%