

НИЗКОУГЛЕВОДНЫЕ ОВОЩИ - ТОП 10

содержание "чистых" углеводов на 100 грамм продукта



Кейл - 0.23 г

Витамины: К (487%), С (156%), А (96%), В2 (20%),
Минералы: магний (20%), калий (16%), железо (15%)



Шпинат - 1.4 г

Витамины: К (603%), А (188%), В9 (49%), С (47%)
Минералы: магний (46%), кальций (25%), калий (10%)



Спаржа - 1.7 г

Витамины: К (52%), А (15%), В9 (13%), С (9%)
Минералы: железо (12%), медь (10%), марганец (8%)



Цукини - 2.1 г

Витамины: С (30%)
Минералы: марганец (9%), калий (8%)



Кольраби - 2.6 г

Витамины: С (103%)
Минералы: калий (10%)



Томаты - 2.6 г

Витамины: С (23%), А (17%)
Минералы: калий (7%), марганец (6%)



Баклажан - 2.8 г

Витамины: В9 (6%), В6 (4%)
Минералы: марганец (12%), калий (7%)



Цветная капуста - 2.9 г

Витамины: С (80%), К (19%), В9 (14%)
Минералы: марганец (8%), калий (9%)



Белокочанная капуста - 3.6 г

Витамины: К (95%), С (61%), В6 (11%)
Минералы: марганец (8%), калий (5%)



Брокколи - 4 г

Витамины: С (149%), К (128%), В9 (16%)
Минералы: марганец (11%), калий (9%), фосфор (7%)