Teneur en vitamines K pour 100 grammes	
ALIMENTS	Vitamines K
Légumes	
	10100
Persil, frais	1640,0
Amarante, feuilles, fraîches	1140,0
Chou vert frisé, congelé, bouilli, égoutté	882,0
Chou vert frisé, congelé, bouilli, égoutté, sel ajouté	882,0
Bette à carde, crue	830,0
Chou vert frisé, cru	817,0
Chou vert frisé, bouilli, égoutté	817,0
Pissenlit, feuilles, crues	778,4
Chou cavalier (collards), congelé, bouilli, égoutté	623,2
Chou cavalier (collards), congelé, bouilli, égoutté, sel ajouté	623,2
Pissenlit, feuilles, bouillies, égouttées	551,4
Cresson alénois, cru	541,9
Épinard, congelé, bouilli, égoutté	540,7
Épinard, congelé, bouilli, égoutté, sel ajouté	540,7
Navet, feuilles, congelées, bouillies, égouttées, sel ajouté	518,9
Navet, feuilles, congelées, bouillies, égouttées	518,9
Chou cavalier (collards), cru	510,8
Moutarde, feuilles, crues	497,3
Chou gras (chénopode blanc), bouilli, égoutté	494,2
Chou gras (chénopode blanc), bouilli, égoutté, sel ajouté	494,2
Épinard, bouillis, égoutté, sel ajouté	493,6
Épinard, bouilli, égoutté	493,6
Betterave, feuilles, bouillies, égouttées	484,0
Betterave, feuilles, bouillies, égouttées, sel ajouté	484,0
Épinard, cru	482,9
Épinard, conserve, égoutté, sans sel	461,6
Chou cavalier (collards), bouilli, égoutté	440,0
Chou cavalier (collards), bouilli, égoutté, sel ajouté	440,0
Navet, feuilles et racines, congelées, bouillies, égouttées	415,1
Betterave, feuilles, crues	400,0
Cresson alénois, bouilli, égoutté	383,4
Cresson alénois, bouilli, égoutté, sel ajouté	383,4
Épinard, congelé, non préparé	372,0
Navet, feuilles, bouillies, égouttées	367,6
·	
Navet, feuilles, bouillies, égouttées, sel ajouté Pissenlit, feuilles, bouillies, égouttées, sel ajouté	367,6
	358,9
Chrysanthème des jardins, cru	350,0
Épinards de la Nouvelle-Zélande, crus	337,0
Moutarde, feuilles, congelées, bouillies, égouttées	335,1
Moutarde, feuilles, congelées, bouillies, égouttées, sel ajouté	335,1
Bette à carde, bouillie, égouttée	327,3
Coriandre (cilantro), crue	310,0
Moutarde, feuilles, bouillies, égouttées	299,5
Moutarde, feuilles, bouillies, égouttées, sel ajouté	299,5
Chicorée, feuilles (cichorium intybus), crue	297,6
Épinards de la Nouvelle-Zélande, bouillis, égouttés	292,0
Épinards de la Nouvelle-Zélande, bouillis, égouttés, sel ajouté	292,0

Radicchio, cru Sess. Navet, feuilles, crues Cresson de fontaine, cru Seso. Oscarole ou endive (cichorium endivia), crue Rapini (brocoli raad), cru Cipon, vert (inclus le bout et le bulbe), cru Choux de Bruxelles, congelés, bouillis, égouttés Choux de Bruxelles, congelés, bouillis, égouttés, sel ajouté Dignon vert (ciboule), cru 193,4 Choux de Bruxelles, crus Margose, feuilles tendres, bouillis, égouttés, sel ajouté 163,1 Margose, feuilles tendres, bouillis, égouttés, sel ajouté 163,1 Chrysanthème des jardins, bouilli, égoutté, sel ajouté 164,7 Chrysanthème des jardins, bouilli, égoutté, sel ajouté 142,7 Chrysanthème des jardins, bouillis, égouttés, sel ajouté 144,1 Brocoli, bouilli, égoutté, sel ajouté 140,3 Laitue, feuilles rouges, crues Choux de Bruxelles, congelés, bouillis, égouttés, sel ajouté 140,3 Laitue, feuilles rouges, crues Choux de Bruxelles, congelés, bouillis, égouttés, sel ajouté 140,3 Laitue, feuilles, crues Poivron rouge, lyophilisé 141,6 Poivron rouge, lyophilisé 141,6 Poivron rouge, lyophilisé Poivron rouge, lyophilisé Patate douce, feuilles, cuites à la vapeur 180,6 Patate douce, feuilles, cuites à la vapeur 180,6 Patate douce, feuilles, cuites à la vapeur, sel ajouté 180,6 Patate douce, feuilles, cuites à la vapeur, sel ajouté 180,6 Patate douce, feuilles, cuites à la vapeur, sel ajouté 180,6 Patate douce, feuilles, couilles, égouttées, sel ajouté 180,0 Phytolaque d'Amérique, pousses, bouillies, égouttées	Rapini (brocoli raab), cuit	256,0
Navet, feuilles, crues Cresson de fontaine, cnu S50.0 Scarole ou dendive (cichorium endivia), crue Rapini (brocoli raab), cru Ciboulette, crue 221.7 Oligono, vert (inclus le bout et le bulbe), cru Choux de Bruxelles, congelés, bouillis, égouttés 193.5 Choux de Bruxelles, congelés, bouillis, égouttés 193.5 Choux de Bruxelles, congelés, bouillis, égouttés 193.5 Choux de Bruxelles, crus 193.5 Choux de Bruxelles, crus 193.5 Choux de Bruxelles, crus 193.5 Margose, feuilles tendres, bouillis, égouttées 163.1 Margose, feuilles tendres, bouillies, égouttées, sel ajouté 163.1 Margose, feuilles tendres, bouillie, égouttées, sel ajouté 163.1 Oignon, jeune, verts, bout seulement 156.3 Chrysanthème des jardins, bouilli, égoutté, sel ajouté 142.7 Choux de Bruxelles, crus 177.0 Brocoli, bouilli, égoutté, sel ajouté 141.1 Brocoli, bouilli, égoutté 181.1 Brocoli, bouilli, égoutté 191.1 Brocoli, bouilli, égoutté 191.3 Brocoli, coure 191.3 Brocoli, coure 191.3 Brocoli, coure 191.3 Brocoli, congelé, tiges et tètes, non préparées 191.4 Brocoli, congelé, tiges et tètes, bouillies, égouttées, sel ajouté 191.3 Brocoli, congelé, tiges et tètes, bouillies, égouttées, sel ajouté 191.3 Brocoli, congelé, tiges et tètes, bouillies, égouttées 191.4 Brocoli, congelé, haché, bouilli, égouttées 191.4 Brocoli, congelé, haché, bouilli, égouttées 191.4 Brocoli, congelé, haché, bouilli, égouttées 191.4 Brocoli, congelé, haché, bo	, ,	
Cresson de fontaine, cru Scarole ou endiwe (cichorium endivia), crue Scarole ou endiwe (cichorium endivia), crue Scarole ou endiwe (cichorium endivia), crue 231,0 Rapini (forcoli raab), cru 221,7 Oignon, vert (inclus le bout et le bulbe), cru Choux de Bruxelles, congelés, bouillis, égouttés 193,5 Choux de Bruxelles, congelés, bouillis, égouttés, sel ajouté 193,5 Oignon vert (ciboule), cru 193,5 Oignon vert (ciboule), cru 193,5 Oignon vert (ciboule), cru 193,5 Margose, feuilles tendres, bouillies, égouttées 163,1 Margose, feuilles tendres, bouillies, égouttées, sel ajouté 163,1 Margose, feuilles tendres, bouillies, égouttées, sel ajouté 163,1 Morgose, feuilles tendres, bouilli, égoutté 163,1 Morgose, feuilles tendres, bouilli, égouttée 164,7 Chrysanthème des jardins, bouilli, égoutté, sel ajouté 177,0 Margose, feuilles tendres, bouilli, égoutté, sel ajouté 187,2 Brocoli, bouilli, égoutté, sel ajouté 188,7 Brocoli, bouilli, égoutté, sel ajouté 198,0 Brocoli, bouilli, égoutté, sel ajouté 198,0 Laitue, feuilles rouges, crues 199,0 Choux de Bruxelles, bouillis, égouttés, sel ajouté 199,0 Laitue, feuilles rouges, crues 190,0 Choux de Bruxelles, congelés, bouillis, égouttés, sel ajouté 199,0 Laitue frisée, crue 190,0 Poivron rouge, lyophilisé 114,0 Diagoutté, sel ajouté 198,7 Diagoutté, sel ajouté 198,7 Diagoutté, sel ajouté 198,7 Diagoutté, sel ajouté 198,7 Diagoutté, sel ajouté 198,6 Raisin, feuilles, cruies à la vapeur 198,6 Raisin, feuilles, feuilles de vigne), crues 199,4 Patate douce, feuilles, cuites à la vapeur, sel ajouté 198,6 Patate douce, feuilles, cuites à la vapeur, sel ajouté 198,6 Patate douce, feuilles, cuites à la vapeur, sel ajouté 198,6 Piment, rouge, fort, chili, séché au soleil 199,7 Phytolaque d'Amérique, pousses, bouillies, égouttées, sel ajouté 198,0 Diagoutte, desirydratée 198,0 Diagoutte, feuilles bouillies, égouttées, sel ajouté 198,0 Diagoutée, feuilles tendres, bouillies, égouttées 198,0 Diagoutée, tiges et têtes, bouillies, égouttées 199,5 Brocoli, congelé, itges et têtes, bouillies, égo		
Scarole ou endive (cichorium endivia), crue Rapini (procoli raab), cru 224,0 Ciboulette, crue 212,7 Cignon, vert (inclus le bout et le bulbe), cru 207,0 Choux de Bruxelles, congelés, bouillis, égouttés Choux de Bruxelles, congelés, bouillis, égouttés, sel ajouté 193,5 Cignon vert (ciboule), cru 193,4 Choux de Bruxelles, crus 177,0 Margose, feuilles tendres, bouillies, égouttées 163,1 Margose, feuilles tendres, bouillies, égouttées, sel ajouté 163,1 Margose, feuilles tendres, bouillies, égouttées, sel ajouté 163,1 Cignon, jeune, verts, bout seulement 163,1 Chrysanthème des jardins, bouilli, égoutté, sel ajouté 164,7 Chrysanthème des jardins, bouilli, égoutté, sel ajouté 164,7 Brocoil, bouilli, égoutté, sel ajouté 170,0 Brocoil, bouilli, égoutté, sel ajouté 181,1 Choux de Bruxelles, bouillis, égouttés 184,1 Choux de Bruxelles, bouillis, égouttés 184,1 Choux de Bruxelles, bouillis, égouttés, sel ajouté 184,3 Laitue, feuilles rouges, crues 186,5 Laitue frisée, crue 186,5 Laitue frisée, crue 186,6 Laitue frisée, crue 186,6 Chou, bouilli, égoutté 188,6 Poivron rouge, lyophilisé 114,2 Chou, bouilli, égoutté 188,6 Poivron rouge, lyophilisé 188,6 Poivron rouge, lyophilisé 188,6 Roquette (arugula), crue 188,6 Ratate douce, feuilles, cuites à la vapeur 188,6 Ratate douce, feuilles, cuites à la vapeur 188,6 Patate douce, feuilles, cuites à la vapeur, sel ajouté 188,6 Patate douce, feuilles, cuites à la vapeur, sel ajouté 188,6 Patate douce, feuilles, cuites à la vapeur, sel ajouté 188,6 Patate douce, feuilles, cuites à la vapeur, sel ajouté 188,6 Patate douce, feuilles, cuites à la vapeur, sel ajouté 188,6 Patate douce, feuilles, cuites à la vapeur, sel ajouté 188,6 Patate douce, feuilles, cuites à la vapeur, sel ajouté 188,6 Patate douce, feuilles, coites à la vapeur, sel ajouté 189,6 Patate douce, feuilles, coites à la vapeur, sel ajouté 189,6 Patate douce, feuilles, coites à la vapeur, sel ajouté 189,6 Patate douce, feuilles, coites à la vapeur, sel ajouté 189,6 Patate douce, fe	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	
Rapini (brocoli raab), cru Ciboulette, crue Ciboulette, crue Ciponi, ver (inclus le bout et le bulbe), cru Coro, Choux de Bruxelles, congelés, bouillis, égouttés Choux de Bruxelles, congelés, bouillis, égouttés, sel ajouté 193,5 Choux de Bruxelles, congelés, bouillis, égouttés, sel ajouté 193,5 Choux de Bruxelles, crus Argose, feuilles tendres, bouillies, égouttées 177,0 Margose, feuilles tendres, bouillies, égouttées 183,1 Margose, feuilles tendres, bouillies, égouttées, sel ajouté 183,1 Oignon, jeune, verts, bout seulement 156,3 Chrysanthème des jardins, bouilli, égoutté, sel ajouté 142,7 Chrysanthème des jardins, bouilli, égoutté, sel ajouté 141,1 Brocoli, bouilli, égoutté, sel ajouté 141,1 Brocoli, bouilli, égoutté, sel ajouté 141,1 Choux de Bruxelles, bouillis, égouttés 140,3 Choux de Bruxelles, congelés, bouillis, égouttés, sel ajouté 140,3 Choux de Bruxelles, congelés, bouillis, égouttés, sel ajouté 140,3 Choux de Bruxelles, congelés, bouillis, égouttés, sel ajouté 140,3 Choux de Bruxelles, congelés, bouillis, égouttés, sel ajouté 140,3 Choux de Bruxelles, congelés, bouillis, égouttés, sel ajouté 140,3 Choux de Bruxelles, congelés, bouillis, égouttés, sel ajouté 140,3 Choux de Bruxelles, congelés, bouillis, égouttés, sel ajouté 140,3 Choux de Bruxelles, congelés, bouillis, égouttés, sel ajouté 140,3 Choux de Bruxelles, congelés, bouillis, égouttés, sel ajouté 140,3 Choux de Bruxelles, congelés, bouillis, égouttés, sel ajouté 140,3 140,	·	
Ciboulette, crue Oignon, vert (inclus le bout et le bulbe), cru Oignon, vert (inclus le bout et le bulbe), cru Choux de Bruxelles, congelés, bouillis, égouttés 193,5 Choux de Bruxelles, congelés, bouillis, égouttés, sel ajouté 193,4 Choux de Bruxelles, crus 177,0 Margose, feuilles tendres, bouillies, égouttées 163,1 Margose, feuilles tendres, bouillies, égouttées, sel ajouté 163,1 Oignon, jeune, verts, bout seulement 156,3 Chrysanthème des jardins, bouilli, égoutté, sel ajouté 142,7 Chrysanthème des jardins, bouilli, égoutté, sel ajouté 142,7 Chrysanthème des jardins, bouilli, égoutté, sel ajouté 141,1 Brocoli, bouilli, égoutté, sel ajouté 141,1 Brocoli, bouilli, égoutté, sel ajouté 141,1 Choux de Bruxelles, bouillis, égouttés, sel ajouté 141,1 Choux de Bruxelles, congelés, bouillis, égouttés, sel ajouté 140,3 Choux de Bruxelles, congelés, bouillis, égouttés, sel ajouté 140,3 Choux de Bruxelles, congelés, bouillis, égouttés, sel ajouté 140,3 Choux de Bruxelles, congelés, bouillis, égouttés, sel ajouté 140,3 Choux de Bruxelles, congelés, bouillis, égouttés, sel ajouté 140,3 Choux de Bruxelles, congelés, bouillis, égouttés, sel ajouté 140,3 Choux de Bruxelles, congelés, bouillis, égouttés, sel ajouté 140,3 Choux de Bruxelles, congelés, bouillis, égouttés, sel ajouté 140,3 Choux de Bruxelles, congelés, bouillis, égouttés 140,3 Choux de Bruxelles, de la vapeur 140,3 Choux de Bruxelles, de la va	7:	
Oignon, vert (inclus le bout et le bulbe), cru 207.0 Choux de Bruxelles, congelés, bouillis, égouttés 193.5 Oignon vert (ciboule), cru 193,5 Oignon vert (ciboule), cru 193,4 Choux de Bruxelles, crus 177.0 Margose, feuilles tendres, bouillies, égouttées 163,1 Margose, feuilles tendres, bouillies, égouttées, sel ajouté 163,1 Oignon, jeune, verts, bout seulement 156,3 Chrysanthème des jardins, bouilli, égoutté 142,7 Chrysanthème des jardins, bouilli, égoutté, sel ajouté 142,7 Brocoli, bouilli, égoutté, sel ajouté 141,1 Brocoli, bouilli, égoutté, sel ajouté 141,1 Brocoli, bouilli, égoutté 141,1 Choux de Bruxelles, bouillis, égouttés 140,3 Laitue, feuilles rouges, crues 140,3 Choux de Bruxelles, congelés, bouillis, égouttés, sel ajouté 141,2 Epinard, soufflé, maison 126,5 Laitue, feuilles, couges, crues 140,3 Poivron vert, lyophilisé 118,6 Poivron vert, lyophilisé 118,6 Chou, bouilli, égoutté 108,6 Roq		
Choux de Bruxelles, congelés, bouillis, égouttés 193,5 Choux de Bruxelles, congelés, bouillis, égouttés, sel ajouté 193,4 Choux de Bruxelles, crus 193,4 Choux de Bruxelles, crus 177,0 Margose, feuilles tendres, bouillies, égouttées 163,1 Oignon, jeune, verts, bout seulement 156,3 Chrysanthème des jardins, bouilli, égoutté Brocoli, bouilli, égoutté, sel ajouté 142,7 Chrysanthème des jardins, bouilli, égoutté, sel ajouté 142,7 Chrysanthème des jardins, bouilli, égoutté, sel ajouté 141,1 Brocoli, bouilli, égoutté, sel ajouté 141,1 Brocoli, bouilli, égoutté, sel ajouté 141,1 Choux de Bruxelles, bouillis, égouttés 140,3 Choux de Bruxelles, bouillis, égouttés 140,3 Choux de Bruxelles, congelés, bouillis, égouttés, sel ajouté 140,3 Choux de Bruxelles, congelés, bouillis, égouttés, sel ajouté 140,3 Choux de Bruxelles, congelés, bouillis, égouttés, sel ajouté 140,3 Choux de Bruxelles, congelés, bouillis, égouttés, sel ajouté 140,3 Choux de Bruxelles, congelés, bouillis, égouttés, sel ajouté 140,3 Choux de Bruxelles, congelés, bouillis, égouttés, sel ajouté 140,3 Choux de Bruxelles, congelés, bouillis, égouttés, sel ajouté 140,3 Choux de Bruxelles, crue 126,3 Poivron vert, lyophilisé 113,6 Poivron rouge, lyophilisé 113,6 Poivron rouge, lyophilisé 113,6 Poivron rouge, lyophilisé 113,6 Patate douce, feuilles, cuites à la vapeur 108,6 Patate douce, feuilles, cuites à la vapeur 108,6 Patate douce, feuilles, devigne), crues 108,6 Patate douce, feuilles, devigne), crues 108,6 Patate douce, feuilles, devigne), crues 108,6 Patate douce, feuilles, devignes, bouillies, égouttées, sel ajouté 108,0 Citrouille, feuilles, devignes, bouillies, égouttées, sel ajouté 108,0 Citrouille, feuilles, bouillies, égouttées, sel ajouté 108,0 Citrouille, feuilles, bouillies, égouttées, sel ajouté 108,0 Citrouille, feuilles tendres, bouillies, égouttées 108,0 Dive tossa, bouilli, égoutté, sel ajouté 108,0 Citrouille, feuilles tendres, bouillies, égouttées 108,0 Dive tossa, bouilli, égoutté, sel ajouté 109,0 Brocoli, congelé, tiges et têtes, bouilli		
Choux de Bruxelles, congelés, bouillis, égouttés, sel ajouté Oignon vert (ciboule), cru 193,5 Oignon vert (ciboule), cru 177,0 Margose, feuilles tendres, bouillies, égouttées 163,1 Oignon, jeune, verts, bout seulement 156,3 Chrysanthème des jardins, bouilli, égoutté 142,7 Chrysanthème des jardins, bouilli, égoutté, sel ajouté 142,7 Brocoli, bouilli, égoutté, sel ajouté 141,1 Choux de Bruxelles, bouillis, égouttés 140,3 Laitue, feuilles rouges, crues 140,3 Choux de Bruxelles, bouillis, égouttés, sel ajouté 140,3 Épinard, soufflé, maison 126,5 Laitue frisée, crue 126,5 Laitue, frisée, crue 126,5 Laitue, frisée, crue 126,5 Laitue, frisée, crue 126,5 Laitue, frisée, crue 128,6 Poivron rouge, lyophilisé 114,2 Chou, bouilli, égoutté 108,6 Patate douce, feuilles, cuites à la vapeur 108,6 Raisin, feuilles (reuilles, cuites à la vapeur 108,6 Patate douce, feuilles, cuites à la vapeur, sel ajouté 108,6 Piment, rouge, fort, chili, séché au soleil 108,2 Phytolaque d'Amérique, pousses, bouillies, égouttées, sel ajouté 108,0 Carotte, déshydratée 108,0 Ben oléifère, feuilles tendres, bouillies, égouttées, sel ajouté 108,0 Ben oléifère, feuilles tendres, bouillies, égouttées 108,0 Dute tossa, bouilli, égoutté, sel ajouté 108,0 Ben oléifère, feuilles tendres, bouillies, égouttées 108,0 Dute tossa, bouilli, égoutté, sel ajouté 108,0 Ben oléifère, feuilles tendres, bouillies, égouttées 108,0 Brocoli, congelé, tiges et têtes, bouillies, égouttées 108,0 Brocoli, congelé, fiché, bouilli, égoutté 88,1 Brocoli, congelé, tiges et têtes, bouillies, égouttées 88,1 Brocoli, chinois, cuit	· · · · · ·	
Oignon vert (ciboule), cru Choux de Bruxelles, crus 177.0 Margose, feuilles tendres, bouillies, égouttées 163,1 Margose, feuilles tendres, bouillies, égouttées, sel ajouté 163,1 Oignon, jeune, verts, bout seulement 156,3 Chrysanthème des jardins, bouilli, égoutté 142,7 Brocoli, bouilli, égoutté, sel ajouté 141,1 Brocoli, bouilli, égoutté, sel ajouté 141,1 Brocoli, bouilli, égoutté 141,1 Brocoli, bouilli, égouttés 140,3 Laitue, feuilles rouges, crues 140,3 Choux de Bruxelles, bouillis, égouttés, sel ajouté 141,3 Laitue, feuilles rouges, crues 140,3 Choux de Bruxelles, congelés, bouillis, égouttés, sel ajouté 141,3 Epinard, soufflé, maison 126,5 Laitue frisée, crue 126,3 Poivron vert, lyophilisé 1114,2 Chou, bouilli, égoutté 108,7 Taro, feuilles, crues 108,6 Patate douce, feuilles, cuites à la vapeur 108,6 Raquette (arugula), crue Raisin, feuilles (feuilles de vigne), crues 108,6 Patate douce, feuilles, cuites à la vapeur, sel ajouté 108,6 Piment, rouge, fort, chili, séché au soleil 108,6 Piment, rouge, fort, chili, séché au soleil 108,0 Citrouille, feuilles, bouillies, égouttées, sel ajouté 108,0 Citrouille, feuilles tendres, bouillies, égouttées, sel ajouté 108,0 Carotte, déshydratée 108,0 Den Oléifère, feuilles tendres, bouillies, égouttées, sel ajouté 108,0 Dite tossa, bouilli, égoutté, sel ajouté 108,0 Citrouille, feuilles bouillies, égouttées 108,0 Phytolaque d'Amérique, pousses, bouillies, égouttées 108,0 Dite tossa, bouilli, égoutté, sel ajouté 108,0 Citrouille, feuilles tendres, bouillies, égouttées 108,0 Phytolaque d'Amérique, pousses, bouillies, égouttées 108,0 Dite tossa, bouilli, égoutté, sel ajouté 109,0 Carotte, déshydratée 108,0 Phytolaque d'Amérique, pousses, bouillies, égouttées 108,0 Phytolaque d'Amérique		
Choux de Bruxelles, crus Argose, feuilles tendres, bouillies, égouttées 163,1 Oignon, jeune, verts, bout seulement 156,3 Chrysanthème des jardins, bouilli, égoutté 142,7 Chrysanthème des jardins, bouilli, égoutté 142,7 Chrysanthème des jardins, bouilli, égoutté 142,7 Chrysanthème des jardins, bouilli, égoutté 141,1 Brocoli, bouilli, égoutté, sel ajouté 141,1 Brocoli, bouilli, égoutté, sel ajouté 141,1 Choux de Bruxelles, bouillis, égouttés 140,3 Laitue, feuilles rouges, crues Choux de Bruxelles, congelés, bouillis, égouttés, sel ajouté 140,3 Épinard, soufflé, maison 126,5 Laitue frisée, crue 126,6 Poivron rouge, lyophilisé 114,2 Chou, bouilli, égoutté 108,7 Taro, feuilles, crues 108,6 Roquette (arugula), crue 108,6 Roquette (arugula), crue 108,6 Raisin, feuilles (feuilles de vigne), crues 108,6 Patate douce, feuilles, cuites à la vapeur, sel ajouté 108,6 Piment, rouge, fort, chili, séché au soleil 108,0 Citrouille, feuilles, bouillies, égouttées, sel ajouté 108,0 Citrouille, feuilles, bouillies, égouttées, sel ajouté 108,0 Carotte, déshydratée 108,0 Carotte, déshydratée 108,0 Carotte, déshydratée 108,0 Citrouille, feuilles, bouillies, égouttées, sel ajouté 108,0 Citrouille, feuilles, bouillies, égouttées, sel ajouté 108,0 Citrouille, feuilles (reuilles houillies, égouttées, sel ajouté 108,0 Citrouille, feuilles bouillies, égouttées, sel ajouté 108,0 Citrouille, feuilles feuilles houillies, égouttées, sel ajouté 108,0 Ben oléifère, feuilles tendres, bouillies, égouttées 108,0 Ben oléifère, feuilles tendres, bouillies, égouttées 108,0 Ben oléifère, feuilles tendres, bouillies, égouttées 108,0 Ben oléifère, feuilles feuilles, égouttées 108,0 Ben oléifère, feuilles feuilles, égouttées 108,0 Brocoli, congelé, haché, bouilli, égoutté, sel ajouté 88,1 Brocoli, congelé, tiges et têtes, bouillies, égouttées 88,1 Brocoli, congelé, haché		
Margose, feuilles tendres, bouillies, égouttées 163,1 Margose, feuilles tendres, bouillies, égouttées, sel ajouté 163,1 Oignon, jeune, verts, bout seulement 156,3 Chrysanthème des jardins, bouilli, égoutté 142,7 Chrysanthème des jardins, bouilli, égoutté, sel ajouté 142,7 Brocoli, bouilli, égoutté, sel ajouté 141,1 Choux de Bruxelles, bouillis, égouttés 141,1 Choux de Bruxelles, bouillis, égouttés 140,3 Laitue, feuilles rouges, crues 140,3 Choux de Bruxelles, congelés, bouillis, égouttés, sel ajouté 140,3 Épinard, soufflé, maison 126,5 Laitue frisée, crue 126,3 Poivron vert, lyophilisé 118,6 Poivron rouge, lyophilisé 118,6 Chou, bouilli, égoutté 108,7 Taro, feuilles, crues 108,6 Patate douce, feuilles, cuites à la vapeur 108,6 Raisin, feuilles (feuilles de vigne), crues 108,6 Patate douce, feuilles, cuites à la vapeur 108,6 Raisin, feuilles (feuilles de vigne), crues 108,6 Patate douce, feuilles, cuites à la vapeur, sel ajouté 108,6 Piment, rouge, fort, chili, séché au soleil 108,2 Phytolaque d'Amérique, pousses, bouillies, égouttées, sel ajouté 108,0 Cirrouille, feuilles, bouillies, égouttées, sel ajouté 108,0 Carotte, déshydratée 108,0 Den oléifère, feuilles tendres, bouillies, égouttées, sel ajouté 108,0 Cirrouille, feuilles, bouillies, égouttées 108,0 Den oléifère, feuilles tendres, bouillies, égouttées 108,0 Ben		
Margose, feuilles tendres, bouillies, égouttées, sel ajouté Oignon, jeune, verts, bout seulement Chrysanthème des jardins, bouilli, égoutté Chrysanthème des jardins, bouilli, égoutté, sel ajouté 142,7 Chrysanthème des jardins, bouilli, égoutté, sel ajouté 141,1 Brocoli, bouilli, égoutté, sel ajouté 141,1 Choux de Bruxelles, bouillis, égouttés Laitue, feuilles rouges, crues Choux de Bruxelles, congelés, bouillis, égouttés, sel ajouté 140,3 Laitue, feuilles rouges, crues Choux de Bruxelles, congelés, bouillis, égouttés, sel ajouté 140,3 Epinard, soufflé, maison 126,5 Poivron vert, lyophilisé 118,6 Poivron rouge, lyophilisé 114,2 Chou, bouilli, égoutté 108,6 Patate douce, feuilles, cuites à la vapeur 108,6 Raisin, feuilles, crues 108,6 Raisin, feuilles (euilles de vigne), crues Patate douce, feuilles, cuites à la vapeur, sel ajouté 108,6 Piment, rouge, fort, chili, séché au soleil Phytolaque d'Amérique, pousses, bouillies, égouttées, sel ajouté 108,0 Citrouille, feuilles, bouillies, égouttées, sel ajouté 108,0 Citrouille, feuilles, bouillies, égouttées, sel ajouté 108,0 Citrouille, feuilles tendres, bouillies, égouttées, sel ajouté 108,0 Citrouille, feuilles bouillies, égouttées 108,0 Ben oléifère, feuilles tendres, bouillies, égouttées 108,0 Dhytolaque d'Amérique, pousses, bouillies, égouttées 108,0 Ben oléifère, feuilles tendres, bouillies, égouttées 108,0 Brocoli, congelé, tiges et têtes, non préparées 100,2 Brocoli, congelé, tiges et têtes, non préparées 100,2 Brocoli, congelé, tiges et têtes, bouillies, égouttées 100,0 Brocoli, congelé, tiges et têtes, bouillies, égouttées 88,1 Brocoli, congelé, haché, bouilli, égoutté 88,1 Brocoli, congelé, haché, bouilli, égoutté	·	
Oignon, jeune, verts, bout seulement Chrysanthème des jardins, bouilli, égoutté 142,7 Brocoli, bouilli, égoutté, sel ajouté 141,1 Brocoli, bouilli, égoutté, sel ajouté 141,1 Brocoli, bouilli, égoutté 141,1 Choux de Bruxelles, bouillis, égouttés 140,3 Laitue, feuilles rouges, crues 140,3 Choux de Bruxelles, congelés, bouillis, égouttés, sel ajouté 141,0 Epinard, soufflé, maison 126,5 Laitue frisée, crue 126,5 Laitue frisée, crue 126,5 Laitue frisée, crue 127,0 Poivron vert, lyophilisé 118,6 Poivron rouge, lyophilisé 118,6 Poivron rouge, lyophilisé 118,6 Poivron rouge, lyophilisé 118,6 Roquette (arugula), crue 108,6 Raisin, feuilles, cuites à la vapeur 108,6 Raisin, feuilles (feuilles de vigne), crues 108,6 Patate douce, feuilles, cuites à la vapeur, sel ajouté 108,6 Piment, rouge, fort, chili, séché au soleil 108,2 Phytolaque d'Amérique, pousses, bouillies, égouttées, sel ajouté 108,0 Citrouille, feuilles, bouillies, égouttées, sel ajouté 108,0 Ben oléifère, feuilles tendres, bouillies, égouttées, sel ajouté 108,0 Citrouille, feuilles tendres, bouillies, égouttées 108,0 Ben oléifère, feuilles, destrèus et êtes, non préparées 109,5 Brocoli, congelé, tiges et têtes, bouillies, égouttées, sel ajouté 88,1 Brocoli, congelé, haché, bouilli, égoutté, sel ajouté 88,1 Brocoli, congelé, haché, bouilli, égouttéses 88,1 Brocoli, congelé, haché, bouilli, égouttéses 88,1	<u> </u>	
Chrysanthème des jardins, bouilli, égoutté Chrysanthème des jardins, bouilli, égoutté, sel ajouté 142,7 Chrysanthème des jardins, bouilli, égoutté, sel ajouté 141,1 Brocoli, bouilli, égoutté 141,1 Choux de Bruxelles, bouillis, égouttés 140,3 Laitue, feuilles rouges, crues 140,3 Choux de Bruxelles, congelés, bouillis, égouttés, sel ajouté 141,3 Epinard, soufflé, maison 126,5 Laitue frisée, crue 126,3 Poivron reut, lyophilisé 118,6 Poivron rouge, lyophilisé 118,6 Poivron rouge, lyophilisé 118,6 Poivron rouge, lyophilisé 118,6 Poivron rouge, lyophilisé 118,6 Patate douce, feuilles, cuites à la vapeur 108,6 Raisin, feuilles (feuilles de vigne), crues 108,6 Patate douce, feuilles, cuites à la vapeur, sel ajouté 108,6 Piment, rouge, fort, chili, séché au soleil Phytolaque d'Amérique, pousses, bouillies, égouttées, sel ajouté 108,0 Carotte, déshydratée 108,0 Carotte, déshydratée 108,0 Dute tossa, bouilli, égouttée, sel ajouté 108,0 Carotte, déshydratée 108,0 Phytolaque d'Amérique, pousses, bouillies, égouttées, sel ajouté 108,0 Carotte, déshydratée 108,0 Phytolaque d'Amérique, pousses, bouillies, égouttées 108,0 Phytolaque d'Amérique, pousses, bouill	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	
Chrysanthème des jardins, bouilli, égoutté, sel ajouté Brocoli, bouilli, égoutté, sel ajouté Brocoli, bouilli, égoutté Brocoli, bouillis, égouttés 140,3 Laitue, feuilles rouges, crues 140,3 Laitue, feuilles rouges, crues 140,3 Laitue, feuilles rouges, crues 140,3 Epinard, soufflé, maison 126,5 Laitue frisée, crue 126,5 Poivron vert, lyophilisé 118,6 Poivron rouge, lyophilisé 118,6 Poivron rouge, lyophilisé 114,2 Chou, bouilli, égoutté 108,7 Taro, feuilles, crues 108,6 Roquette (arugula), crue 108,6 Roquette (arugula), crue 108,6 Raisin, feuilles (feuilles de vigne), crues 108,6 Patate douce, feuilles, cuites à la vapeur, sel ajouté 108,6 Piment, rouge, fort, chili, séché au soleil 108,2 Phytolaque d'Amérique, pousses, bouillies, égouttées, sel ajouté 108,0 Carotte, déshydratée 108,0 Ben oléifère, feuilles tendres, bouillies, égouttées, sel ajouté 108,0 Citrouille, feuilles, bouilles, égouttées 108,0 Ben oléifère, feuilles tendres, bouillies, égouttées 108,0 Ben oléifère, feuilles, égouttées 108,0		
Brocoli, bouilli, égoutté Brocoli, égoutté Brocoli, égoutté Brocoli, égouttés Laitue, feuilles rouges, crues Laitue, feuilles rouges, crues Laitue, frisée, crue Laitue frisée, crue 126,3 Laitue frisée, crue 126,3 Poivron vert, lyophilisé 118,6 Poivron rouge, lyophilisé 118,6 Poivron rouge, lyophilisé 118,6 Poivron rouge, lyophilisé 118,6 Poivron rouge, lyophilisé 118,6 Patate douce, feuilles, cuites à la vapeur 108,6 Roquette (arugula), crue 108,6 Raisin, feuilles (feuilles de vigne), crues 108,6 Patate douce, feuilles, cuites à la vapeur, sel ajouté 108,6 Patate douce, feuilles, cuites à la vapeur, sel ajouté 108,6 Carotte, déshydratée 108,0 Citrouille, feuilles, bouillies, égouttées, sel ajouté 108,0 Carotte, déshydratée 108,0 Carotte, déshydratée 108,0 Carotte, déshydratée 108,0 Citrouille, feuilles, bouillies, égouttées, sel ajouté 108,0 Citrouille, feuilles, bouillies, égouttées 108,0 Citrouille, feuilles tendres, bouillies, égouttées 108,0 Citrouille, feuilles, bouillies, égouttées 108,0 Ben oléifère, feuilles tendres, bouillies, égouttées 108,0 Ben oléifère, feuilles, égoutées 108,0 Ben oléifère	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	
Brocoli, bouilli, égoutté Choux de Bruxelles, bouillis, égouttés 140,3 Laitue, feuilles rouges, crues 140,3 Épinard, soufflé, maison 126,5 Laitue frisée, crue 126,3 Poivron vert, lyophilisé 118,6 Poivron rouge, lyophilisé 108,7 Taro, feuilles, crues 108,6 Ratate douce, feuilles, cuites à la vapeur 108,6 Racisin, feuilles (feuilles de vigne), crues 108,6 Patate douce, feuilles, cuites à la vapeur, sel ajouté 108,6 Piment, rouge, fort, chili, séché au soleil Phytolaque d'Amérique, pousses, bouillies, égouttées, sel ajouté 108,0 Citrouille, feuilles, bouillies, égouttées, sel ajouté 108,0 Ben oléifère, feuilles tendres, bouillies, égouttées, sel ajouté 108,0 Citrouille, feuilles, bouillies, égouttées 108,0 Dute tossa, bouilli, égoutté, sel ajouté 108,0 Phytolaque d'Amérique, pousses, bouillies, égouttées 108,0 Dute tossa, bouilli, égoutté, sel ajouté 108,0 Litrouille, feuilles tendres, bouillies, égouttées 108,0 Dute tossa, bouilli, égoutté, sel ajouté 108,0 Ben oléifère, feuilles tendres, bouillies, égouttées 108,0 Phytolaque d'Amérique, pousses,	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	
Choux de Bruxelles, bouillis, égouttés Laitue, feuilles rouges, crues 140,3 Choux de Bruxelles, congelés, bouillis, égouttés, sel ajouté 140,3 Epinard, soufflé, maison 126,5 Laitue frisée, crue 126,3 Poivron vert, lyophilisé 118,6 Poivron rouge, lyophilisé 114,2 Chou, bouilli, égoutté 108,7 Taro, feuilles, crues 108,6 Roquette (arugula), crue 108,6 Raisin, feuilles (feuilles de vigne), crues 108,6 Patate douce, feuilles, cuites à la vapeur, sel ajouté 108,6 Piment, rouge, fort, chili, séché au soleil Phytolaque d'Amérique, pousses, bouillies, égouttées, sel ajouté 108,0 Carotte, déshydratée 108,0 Carotte, déshydratée 108,0 Dute tossa, bouilli, égoutté, sel ajouté 108,0 Citrouille, feuilles, bouilles, égouttées, sel ajouté 108,0 Dute tossa, bouilli, égoutté, sel ajouté 108,0 Citrouille, feuilles, bouilles, égouttées 108,0 Dute tossa, bouilli, égoutté, sel ajouté 108,0 Laitue pomaine, crue 102,5 Laitue butterhead (Boston), crue 102,5 Brocoli, congelé, tiges et têtes, non préparées 101,4 Brocoli, congelé, tiges et têtes, non préparées 102,0 Congelé, tiges et têtes, bouillies, égouttées 108,0 Brocoli, congelé, tiges et têtes, bouillies, égoutées 108,0 Brocoli, congelé, tiges et têtes, bouillies, égoutées 100,4 Brocoli, congelé, tiges et têtes, bouillies, égoutées 100,4 Brocoli, congelé, tiges et têtes, bouillies, égoutées 100,1 Brocoli, congelé, tiges et têtes, bouillies, égoutées 100,2 Brocoli, congelé, haché, bouilli, égouttées 100,2 Brocoli, congelé, tiges et têtes, bouillies, égoutées 100,2 Brocoli, congelé, tiges et têtes, bouillies, égoutées 100,2 Brocoli, congelé, haché, bouilli, égouttées		
Laitue, feuilles rouges, crues Choux de Bruxelles, congelés, bouillis, égouttés, sel ajouté Épinard, soufflé, maison 126,5 Poivron vert, lyophilisé 118,6 Poivron rouge, lyophilisé 118,7 Taro, feuilles, crues 108,6 Patate douce, feuilles, cuites à la vapeur 108,6 Raisin, feuilles (feuilles de vigne), crues 108,6 Patate douce, feuilles, cuites à la vapeur, sel ajouté 108,6 Piment, rouge, fort, chili, séché au soleil 108,2 Phytolaque d'Amérique, pousses, bouillies, égouttées, sel ajouté 108,0 Carotte, déshydratée 108,0 Ben oléifère, feuilles tendres, bouillies, égouttées, sel ajouté 108,0 Citrouille, feuilles, beuilles, égouttées 108,0 Dute tossa, bouilli, égoutté, sel ajouté 108,0 Ben oléifère, feuilles tendres, bouillies, égouttées 108,0 Dute tossa, bouilli, égoutté, sel ajouté 108,0 Ben oléifère, feuilles tendres, bouillies, égouttées 109,0 Ben oléifère, feuilles tendres, bouillies, égouttées 109,0 Ben oléifère, feuilles, égouttées 109,0 Ben oléifère, feuilles, feuilles, égouttées 108,0 Ben oléifère, feuilles, égouttées 108,0 Ben ol	-	
Choux de Bruxelles, congelés, bouillis, égouttés, sel ajouté Épinard, soufflé, maison 126,5 Laitue frisée, crue 126,3 Poivron vert, lyophilisé 118,6 Poivron rouge, lyophilisé 114,2 Chou, bouilli, égoutté 108,7 Taro, feuilles, crues 108,6 Patate douce, feuilles, cuites à la vapeur 108,6 Raisin, feuilles (feuilles de vigne), crues Patate douce, feuilles, cuites à la vapeur, sel ajouté 108,6 Piment, rouge, fort, chili, séché au soleil 108,2 Phytolaque d'Amérique, pousses, bouillies, égouttées, sel ajouté 108,0 Citrouille, feuilles, bouillies, égouttées, sel ajouté 108,0 Ben oléifère, feuilles tendres, bouillies, égouttées, sel ajouté 108,0 Citrouille, feuilles, bouillies, égouttées 108,0 Phytolaque d'Amérique, pousses, bouilles, égouttées, sel ajouté 108,0 Ben oléifère, feuilles tendres, bouillies, égouttées, sel ajouté 108,0 Citrouille, feuilles, bouillies, égouttées 108,0 Phytolaque d'Amérique, pousses, bouillies, égouttées 108,0 Phytolaque d'Amérique, pousses, bouillies, égouttées 108,0 Ben oléifère, feuilles tendres, bouillies, égouttées 108,0 Ben oléifère, feuilles, égoutées 108,0 Ben oléifère, feuilles, é		
Epinard, soufflé, maison Laitue frisée, crue 126,3 Poivron vert, lyophilisé 118,6 Poivron rouge, lyophilisé 118,6 Poivron rouge, lyophilisé 118,7 Taro, feuilles, crues 108,6 Patate douce, feuilles, cuites à la vapeur Roquette (arugula), crue 108,6 Patate douce, feuilles de vigne), crues Patate douce, feuilles, cuites à la vapeur, sel ajouté Patate douce, feuilles, cuites à la vapeur, sel ajouté Patate douce, feuilles, cuites à la vapeur, sel ajouté Piment, rouge, fort, chili, séché au soleil Phytolaque d'Amérique, pousses, bouillies, égouttées, sel ajouté 108,0 Citrouille, feuilles, bouillies, égouttées, sel ajouté 108,0 Carotte, déshydratée 108,0 Ben oléifère, feuilles tendres, bouillies, égouttées, sel ajouté 108,0 Citrouille, feuilles, bouillies, égouttées 108,0 Phytolaque d'Amérique, pousses, bouillies, égouttées 108,0 Phytolaque d'Amérique, pousses, bouillies, égouttées 108,0 Ben oléifère, feuilles tendres, bouillies, égouttées 109,0 Ben oléifère, feuilles tendres, bouillies, égouttées 100,0 Ben oléifère, feuilles tendres, bouilles, égouttées		
Laitue frisée, crue Poivron vert, lyophilisé Poivron rouge, lyophilisé 118,6 Poivron rouge, lyophilisé 114,2 Chou, bouilli, égoutté 108,7 Taro, feuilles, crues Patate douce, feuilles, cuites à la vapeur Roquette (arugula), crue 108,6 Raisin, feuilles (feuilles de vigne), crues Patate douce, feuilles, cuites à la vapeur, sel ajouté 108,6 Patate douce, feuilles, cuites à la vapeur, sel ajouté 108,6 Patate douce, feuilles, cuites à la vapeur, sel ajouté 108,6 Piment, rouge, fort, chili, séché au soleil Phytolaque d'Amérique, pousses, bouillies, égouttées, sel ajouté 108,0 Citrouille, feuilles, bouillies, égouttées, sel ajouté 108,0 Ben oléifère, feuilles tendres, bouillies, égouttées, sel ajouté 108,0 Jute tossa, bouilli, égoutté, sel ajouté 108,0 Citrouille, feuilles, bouillies, égouttées 108,0 Phytolaque d'Amérique, pousses, bouillies, égouttées 108,0 Phytolaque d'Amérique, pousses, bouillies, égouttées 108,0 Ben oléifère, feuilles tendres, bouilles, égouttées 108,0 Ben oléifère, feuilles tendres, bouilles, égouttées 108,0 Ben o		
Poivron vert, lyophilisé Poivron rouge, lyophilisé 114,2 Chou, bouilli, égoutté 108,7 Taro, feuilles, crues 108,6 Patate douce, feuilles, cuites à la vapeur Raisin, feuilles (feuilles de vigne), crues Patate douce, feuilles, cuites à la vapeur Raisin, feuilles (feuilles de vigne), crues Patate douce, feuilles, cuites à la vapeur, sel ajouté Patate douce, feuilles, cuites à la vapeur, sel ajouté Piment, rouge, fort, chili, séché au soleil Phytolaque d'Amérique, pousses, bouillies, égouttées, sel ajouté 108,0 Citrouille, feuilles, bouillies, égouttées, sel ajouté 108,0 Carotte, déshydratée 108,0 Ben oléifère, feuilles tendres, bouillies, égouttées, sel ajouté 108,0 Citrouille, feuilles, bouillies, égouttées 108,0 Phytolaque d'Amérique, pousses, bouillies, égouttées 108,0 Ben oléifère, feuilles tendres, bouillies, égouttées 109,0 Ben oléifère, feuilles, égoutté	•	
Poivron rouge, lyophilisé Chou, bouilli, égoutté Taro, feuilles, crues Patate douce, feuilles, cuites à la vapeur Raisin, feuilles (feuilles de vigne), crues Patate douce, feuilles, cuites à la vapeur, sel ajouté Patate douce, feuilles, cuites à la vapeur, sel ajouté Patate douce, feuilles, cuites à la vapeur, sel ajouté Piment, rouge, fort, chili, séché au soleil Phytolaque d'Amérique, pousses, bouillies, égouttées, sel ajouté Citrouille, feuilles, bouillies, égouttées, sel ajouté 108,0 Carotte, déshydratée Ben oléitère, feuilles tendres, bouillies, égouttées, sel ajouté 108,0 Citrouille, feuilles tendres, bouillies, égouttées, sel ajouté 108,0 Citrouille, feuilles tendres, bouillies, égouttées Phytolaque d'Amérique, pousses, bouillies, égouttées 108,0 Ben oléitère, feuilles tendres, bouillies, égouttées 108,0 Ben oléitère, feuilles tendres, bouillies, égouttées 108,0 Laitue romaine, crue 102,5 Laitue butterhead (Boston), crue Brocoli, congelé, tiges et têtes, non préparées 101,4 Brocoli, congelé, tiges et têtes, bouillies, égouttées 88,1 Brocoli, congelé, tiges et têtes, bouillies, égouttées 88,1 Brocoli, congelé, haché, bouilli, égoutté 88,1 Brocoli, congelé, haché, bouilli, égoutté 88,1 Brocoli, chinois, cuit 84,8 Marinades, relish, sucrée		· ·
Chou, bouilli, égoutté Taro, feuilles, crues 108,6 Patate douce, feuilles, cuites à la vapeur 108,6 Roquette (arugula), crue 108,6 Raisin, feuilles (feuilles de vigne), crues 108,6 Patate douce, feuilles, cuites à la vapeur, sel ajouté 108,6 Patate douce, feuilles, cuites à la vapeur, sel ajouté 108,6 Piment, rouge, fort, chili, séché au soleil 108,2 Phytolaque d'Amérique, pousses, bouillies, égouttées, sel ajouté 108,0 Citrouille, feuilles, bouillies, égouttées, sel ajouté 108,0 Ben oléifère, feuilles tendres, bouillies, égouttées, sel ajouté 108,0 Jute tossa, bouilli, égoutté, sel ajouté 108,0 Citrouille, feuilles, bouillies, égouttées 108,0 Phytolaque d'Amérique, pousses, bouillies, égouttées 108,0 Phytolaque d'Amérique, pousses, bouillies, égouttées 108,0 Ben oléifère, feuilles tendres, bouillies, égouttées 108,0 Jute tossa, bouilli, égoutté 108,0 Laitue romaine, crue 102,5 Laitue butterhead (Boston), crue 102,3 Brocoli, cru Brocoli, congelé, tiges et têtes, non préparées 101,4 Brocoli, congelé, tiges et têtes, bouillies, égoutées, sel ajouté 101,4 Brocoli, congelé, tiges et têtes, bouillies, égoutées 183,1 Brocoli, congelé, taché, bouilli, égoutté 184,8 Marinades, relish, sucrée	* '	
Taro, feuilles, crues Patate douce, feuilles, cuites à la vapeur 108,6 Roquette (arugula), crue 108,6 Raisin, feuilles (feuilles de vigne), crues 108,6 Patate douce, feuilles de vigne), crues 108,6 Patate douce, feuilles, cuites à la vapeur, sel ajouté 108,6 Piment, rouge, fort, chili, séché au soleil 108,2 Phytolaque d'Amérique, pousses, bouillies, égouttées, sel ajouté 108,0 Citrouille, feuilles, bouillies, égouttées, sel ajouté 108,0 Carotte, déshydratée 108,0 Ben oléifère, feuilles tendres, bouillies, égouttées, sel ajouté 108,0 Jute tossa, bouilli, égoutté, sel ajouté 108,0 Citrouille, feuilles, bouillies, égouttées 108,0 Phytolaque d'Amérique, pousses, bouillies, égouttées 108,0 Ben oléifère, feuilles tendres, bouillies, égouttées 108,0 Jute tossa, bouilli, égoutté 108,0 Laitue romaine, crue 102,5 Laitue butterhead (Boston), crue 102,3 Brocoli, cru Brocoli, congelé, tiges et têtes, non préparées 101,4 Brocoli, congelé, tiges et têtes, bouillies, égoutées 183,1 Brocoli, congelé, haché, bouilli, égoutté 184,8 Marinades, relish, sucrée	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	
Patate douce, feuilles, cuites à la vapeur Roquette (arugula), crue 108,6 Raisin, feuilles (feuilles de vigne), crues 108,6 Patate douce, feuilles, cuites à la vapeur, sel ajouté 108,6 Piment, rouge, fort, chili, séché au soleil 108,2 Phytolaque d'Amérique, pousses, bouillies, égouttées, sel ajouté 108,0 Citrouille, feuilles, bouillies, égouttées, sel ajouté 108,0 Carotte, déshydratée 108,0 Ben oléifère, feuilles tendres, bouillies, égouttées, sel ajouté 108,0 Jute tossa, bouilli, égoutté, sel ajouté 108,0 Citrouille, feuilles, bouillies, égouttées 108,0 Phytolaque d'Amérique, pousses, bouillies, égouttées 108,0 Ben oléifère, feuilles tendres, bouillies, égouttées 108,0 Date tossa, bouilli, égouttées 108,0 Laitue romaine, crue 102,5 Laitue butterhead (Boston), crue 102,3 Brocoli, cru 101,6 Brocoli, congelé, tiges et têtes, non préparées 101,4 Brocoli, congelé, tiges et têtes, bouillies, égouttées 18,1 Brocoli, congelé, tiges et têtes, bouillies, égouttées 18,1 Brocoli, congelé, haché, bouilli, égoutté 18,1 Brocoli, congelé, haché, bouilli, égoutté 18,1 Brocoli, chinois, cuit 184,8 Marinades, relish, sucrée	· · · · ·	
Roquette (arugula), crue Raisin, feuilles (feuilles de vigne), crues Patate douce, feuilles, cuites à la vapeur, sel ajouté 108,6 Piment, rouge, fort, chili, séché au soleil Phytolaque d'Amérique, pousses, bouillies, égouttées, sel ajouté 108,0 Citrouille, feuilles, bouillies, égouttées, sel ajouté 108,0 Carotte, déshydratée 108,0 Ben oléifère, feuilles tendres, bouillies, égouttées, sel ajouté 108,0 Jute tossa, bouilli, égoutté, sel ajouté 108,0 Citrouille, feuilles, bouillies, égouttées 108,0 Phytolaque d'Amérique, pousses, bouillies, égouttées 108,0 Jute tossa, bouilli, égouttées 108,0 Phytolaque d'Amérique, pousses, bouillies, égouttées 108,0 Laitue romaine, crue 102,5 Laitue butterhead (Boston), crue 102,3 Brocoli, cru 101,6 Brocoli, congelé, tiges et têtes, non préparées 101,4 Brocoli, congelé, tiges et têtes, bouillies, égouttées 188,1 Brocoli, congelé, tiges et têtes, bouillies, égouttées 188,1 Brocoli, congelé, haché, bouilli, égoutté 184,8 Marinades, relish, sucrée		
Raisin, feuilles (feuilles de vigne), crues Patate douce, feuilles, cuites à la vapeur, sel ajouté Piment, rouge, fort, chili, séché au soleil Phytolaque d'Amérique, pousses, bouillies, égouttées, sel ajouté 108,0 Citrouille, feuilles, bouillies, égouttées, sel ajouté 108,0 Carotte, déshydratée 108,0 Ben oléifère, feuilles tendres, bouillies, égouttées, sel ajouté 108,0 Jute tossa, bouilli, égoutté, sel ajouté 108,0 Citrouille, feuilles, bouillies, égouttées 108,0 Phytolaque d'Amérique, pousses, bouillies, égouttées 108,0 Ben oléifère, feuilles tendres, bouillies, égouttées 108,0 Ben oléifère, feuilles tendres, bouillies, égouttées 108,0 Jute tossa, bouilli, égoutté 108,0 Laitue romaine, crue 102,5 Laitue butterhead (Boston), crue 102,3 Brocoli, cru 101,6 Brocoli, congelé, tiges et têtes, non préparées 101,4 Brocoli, congelé, tiges et têtes, bouillies, égoutées, sel ajouté 88,1 Brocoli, congelé, tiges et têtes, bouillies, égouttées 88,1 Brocoli, congelé, haché, bouilli, égoutté 88,1 Brocoli, chinois, cuit 84,8 Marinades, relish, sucrée	·	
Patate douce, feuilles, cuites à la vapeur, sel ajouté Piment, rouge, fort, chili, séché au soleil Phytolaque d'Amérique, pousses, bouillies, égouttées, sel ajouté 108,0 Citrouille, feuilles, bouillies, égouttées, sel ajouté 108,0 Carotte, déshydratée 108,0 Ben oléifère, feuilles tendres, bouillies, égouttées, sel ajouté 108,0 Jute tossa, bouilli, égoutté, sel ajouté 108,0 Citrouille, feuilles, bouillies, égouttées 108,0 Phytolaque d'Amérique, pousses, bouillies, égouttées 108,0 Ben oléifère, feuilles tendres, bouillies, égouttées 108,0 Jute tossa, bouilli, égoutté 108,0 Jute tossa, bouilli, égoutté 108,0 Laitue romaine, crue 102,5 Laitue butterhead (Boston), crue 102,3 Brocoli, cru 101,6 Brocoli, congelé, tiges et têtes, non préparées 101,4 Brocoli, congelé, tiges et têtes, bouillies, égoutées, sel ajouté 88,1 Brocoli, congelé, tiges et têtes, bouillies, égouttées 88,1 Brocoli, congelé, haché, bouilli, égoutté 88,1 Brocoli, congelé, haché, bouilli, égoutté 88,1 Brocoli, congelé, haché, bouilli, égoutté 88,1 Brocoli, congelé, haché, bouilli, égouttées 88,1 Brocoli, chinois, cuit 84,8 Marinades, relish, sucrée	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	
Piment, rouge, fort, chili, séché au soleil Phytolaque d'Amérique, pousses, bouillies, égouttées, sel ajouté 108,0 Citrouille, feuilles, bouillies, égouttées, sel ajouté 108,0 Carotte, déshydratée 108,0 Ben oléifère, feuilles tendres, bouillies, égouttées, sel ajouté 108,0 Jute tossa, bouilli, égoutté, sel ajouté 108,0 Citrouille, feuilles, bouillies, égouttées 108,0 Phytolaque d'Amérique, pousses, bouillies, égouttées 108,0 Ben oléifère, feuilles tendres, bouillies, égouttées 108,0 Jute tossa, bouilli, égoutté 108,0 Jute tossa, bouilli, égoutté 108,0 Laitue romaine, crue 102,3 Brocoli, cru 101,6 Brocoli, congelé, tiges et têtes, non préparées 101,4 Brocoli, congelé, tiges et têtes, bouillies, égoutées, sel ajouté 99,5 Brocoli, congelé, haché, bouilli, égoutté, sel ajouté 88,1 Brocoli, congelé, tiges et têtes, bouillies, égouttées 88,1 Brocoli, congelé, haché, bouilli, égoutté 88,1 Brocoli, congelé, haché, bouilli, égoutté 88,1 Brocoli, congelé, haché, bouilli, égoutté	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	
Phytolaque d'Amérique, pousses, bouillies, égouttées, sel ajouté Citrouille, feuilles, bouillies, égouttées, sel ajouté 108,0 Carotte, déshydratée 108,0 Ben oléifère, feuilles tendres, bouillies, égouttées, sel ajouté 108,0 Jute tossa, bouilli, égoutté, sel ajouté Citrouille, feuilles, bouillies, égouttées 108,0 Phytolaque d'Amérique, pousses, bouillies, égouttées 108,0 Ben oléifère, feuilles tendres, bouillies, égouttées 108,0 Jute tossa, bouilli, égoutté 108,0 Laitue romaine, crue 102,5 Laitue butterhead (Boston), crue 102,3 Brocoli, cru 101,6 Brocoli, congelé, tiges et têtes, non préparées 101,4 Brocoli, congelé, tiges et têtes, bouillies, égoutées, sel ajouté 88,1 Brocoli, congelé, haché, bouilli, égoutté, sel ajouté 88,1 Brocoli, congelé, haché, bouilli, égoutté 88,1 Brocoli, chinois, cuit 84,8 Marinades, relish, sucrée		
Citrouille, feuilles, bouillies, égouttées, sel ajouté Carotte, déshydratée Ben oléifère, feuilles tendres, bouillies, égouttées, sel ajouté 108,0 Jute tossa, bouilli, égoutté, sel ajouté Citrouille, feuilles, bouillies, égouttées 108,0 Phytolaque d'Amérique, pousses, bouillies, égouttées 108,0 Ben oléifère, feuilles tendres, bouillies, égouttées 108,0 Jute tossa, bouilli, égoutté 108,0 Jute tossa, bouilli, égoutté 108,0 Laitue romaine, crue 102,5 Laitue butterhead (Boston), crue 102,3 Brocoli, cru 101,6 Brocoli, congelé, tiges et têtes, non préparées 101,4 Brocoli, congelé, tiges et têtes, bouillies, égoutées, sel ajouté 88,1 Brocoli, congelé, tiges et têtes, bouillies, égouttées 88,1 Brocoli, congelé, haché, bouilli, égoutté 88,1 Brocoli, chinois, cuit 84,8 Marinades, relish, sucrée	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	
Carotte, déshydratée Ben oléifère, feuilles tendres, bouillies, égouttées, sel ajouté 108,0 Jute tossa, bouilli, égoutté, sel ajouté Citrouille, feuilles, bouillies, égouttées 108,0 Phytolaque d'Amérique, pousses, bouillies, égouttées Ben oléifère, feuilles tendres, bouillies, égouttées 108,0 Jute tossa, bouilli, égoutté 108,0 Jute tossa, bouilli, égoutté 108,0 Laitue romaine, crue 102,5 Laitue butterhead (Boston), crue 102,3 Brocoli, cru 101,6 Brocoli, congelé, tiges et têtes, non préparées 101,4 Brocoli, congelé, tiges et têtes, bouillies, égoutées, sel ajouté 99,5 Brocoli, congelé, haché, bouilli, égoutté, sel ajouté 88,1 Brocoli, congelé, haché, bouilli, égouttées 88,1 Brocoli, congelé, haché, bouilli, égoutté 88,1 Brocoli, congelé, haché, bouilli, égoutté 88,1 Brocoli, chinois, cuit 84,8 Marinades, relish, sucrée	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	
Ben oléifère, feuilles tendres, bouillies, égouttées, sel ajouté Jute tossa, bouilli, égoutté, sel ajouté Citrouille, feuilles, bouillies, égouttées Phytolaque d'Amérique, pousses, bouillies, égouttées Ben oléifère, feuilles tendres, bouillies, égouttées 108,0 Ben oléifère, feuilles tendres, bouillies, égouttées Jute tossa, bouilli, égoutté Laitue romaine, crue Laitue butterhead (Boston), crue Brocoli, cru 101,6 Brocoli, congelé, tiges et têtes, non préparées 101,4 Brocoli, congelé, tiges et têtes, bouillies, égoutées, sel ajouté 99,5 Brocoli, congelé, haché, bouilli, égoutté, sel ajouté 88,1 Brocoli, congelé, tiges et têtes, bouillies, égouttées 88,1 Brocoli, congelé, haché, bouilli, égoutté 88,1 Brocoli, congelé, haché, bouilli, égouttées 88,1		
Jute tossa, bouilli, égoutté, sel ajouté Citrouille, feuilles, bouillies, égouttées Phytolaque d'Amérique, pousses, bouillies, égouttées Ben oléifère, feuilles tendres, bouillies, égouttées Jute tossa, bouilli, égoutté Laitue romaine, crue Laitue butterhead (Boston), crue Brocoli, cru Brocoli, congelé, tiges et têtes, non préparées Brocoli, congelé, tiges et têtes, bouillies, égoutées, sel ajouté Brocoli, congelé, haché, bouilli, égoutté, sel ajouté Brocoli, congelé, haché, bouilli, égoutté, sel ajouté Brocoli, congelé, haché, bouilli, égoutté, sel ajouté Brocoli, congelé, haché, bouilli, égouttées Brocoli, congelé, haché, bouilli, égoutté Brocoli, congelé, haché, bouilli, égouttées Brocoli, congelé, haché, bouilli, égoutté Brocoli, congelé, haché, bouilli, égouttées Brocoli, chinois, cuit		
Citrouille, feuilles, bouillies, égouttées Phytolaque d'Amérique, pousses, bouillies, égouttées 108,0 Ben oléifère, feuilles tendres, bouillies, égouttées Jute tossa, bouilli, égoutté Laitue romaine, crue Laitue butterhead (Boston), crue Brocoli, cru Brocoli, congelé, tiges et têtes, non préparées Brocoli, congelé, tiges et têtes, bouillies, égoutées, sel ajouté Brocoli, congelé, haché, bouilli, égoutté, sel ajouté Brocoli, congelé, tiges et têtes, bouillies, égoutées Brocoli, congelé, haché, bouilli, égoutté, sel ajouté Brocoli, congelé, haché, bouilli, égouttées Brocoli, congelé, haché, bouilli, égoutté Brocoli, chinois, cuit Brocoli, chinois, cuit Brocoli, chinois, sucrée 83,8		
Phytolaque d'Amérique, pousses, bouillies, égouttées Ben oléifère, feuilles tendres, bouillies, égouttées Jute tossa, bouilli, égoutté Laitue romaine, crue Laitue butterhead (Boston), crue Brocoli, cru Brocoli, congelé, tiges et têtes, non préparées Brocoli, congelé, tiges et têtes, bouillies, égoutées, sel ajouté Brocoli, congelé, haché, bouilli, égoutté, sel ajouté Brocoli, congelé, tiges et têtes, bouillies, égoutées Brocoli, congelé, haché, bouilli, égouttées Brocoli, chinois, cuit Brocoli, chinois, cuit Brocoli, chinois, cuit Brocoli, chinois, cuit Brocoli, chinois, sucrée		
Ben oléifère, feuilles tendres, bouillies, égouttées Jute tossa, bouilli, égoutté Laitue romaine, crue Laitue butterhead (Boston), crue Brocoli, cru Brocoli, congelé, tiges et têtes, non préparées Brocoli, congelé, tiges et têtes, bouillies, égoutées, sel ajouté Brocoli, congelé, haché, bouilli, égoutté, sel ajouté Brocoli, congelé, tiges et têtes, bouillies, égoutées Brocoli, congelé, haché, bouilli, égoutté, sel ajouté Brocoli, congelé, haché, bouilli, égouttées Brocoli, congelé, haché, bouilli, égouttées Brocoli, congelé, haché, bouilli, égoutté Brocoli, congelé, haché, bouilli, égouttées Brocoli, congelé, haché, bouilli, égouttées Brocoli, chinois, cuit Brocoli, chinois, cuit Bay,8		
Jute tossa, bouilli, égoutté Laitue romaine, crue Laitue butterhead (Boston), crue Brocoli, cru Brocoli, congelé, tiges et têtes, non préparées Brocoli, congelé, tiges et têtes, bouillies, égoutées, sel ajouté Brocoli, congelé, haché, bouilli, égoutté, sel ajouté Brocoli, congelé, tiges et têtes, bouillies, égoutées Brocoli, congelé, haché, bouilli, égoutté, sel ajouté Brocoli, congelé, haché, bouilli, égouttées Brocoli, congelé, haché, bouilli, égoutté Brocoli, congelé, haché, bouilli, égoutté Brocoli, chinois, cuit Brocoli, chinois, cuit Brocoli, chinois, cuit Brocoli, chinois, sucrée 83,8		
Laitue romaine, crue Laitue butterhead (Boston), crue 102,3 Brocoli, cru 101,6 Brocoli, congelé, tiges et têtes, non préparées 101,4 Brocoli, congelé, tiges et têtes, bouillies, égoutées, sel ajouté 99,5 Brocoli, congelé, haché, bouilli, égoutté, sel ajouté 88,1 Brocoli, congelé, tiges et têtes, bouillies, égouttées 88,1 Brocoli, congelé, haché, bouilli, égoutté 88,1 Brocoli, congelé, haché, bouilli, égoutté 88,1 Brocoli, chinois, cuit 84,8 Marinades, relish, sucrée		
Laitue butterhead (Boston), crue Brocoli, cru 101,6 Brocoli, congelé, tiges et têtes, non préparées 101,4 Brocoli, congelé, tiges et têtes, bouillies, égoutées, sel ajouté Brocoli, congelé, haché, bouilli, égoutté, sel ajouté Brocoli, congelé, tiges et têtes, bouillies, égoutées Brocoli, congelé, tiges et têtes, bouillies, égouttées Brocoli, congelé, haché, bouilli, égoutté Brocoli, congelé, haché, bouilli, égoutté Brocoli, chinois, cuit Brocoli, chinois, cuit Brocoli, chinois, cuit 84,8 Marinades, relish, sucrée		
Brocoli, cru Brocoli, congelé, tiges et têtes, non préparées 101,4 Brocoli, congelé, tiges et têtes, bouillies, égoutées, sel ajouté 99,5 Brocoli, congelé, haché, bouilli, égoutté, sel ajouté 88,1 Brocoli, congelé, tiges et têtes, bouillies, égouttées 88,1 Brocoli, congelé, haché, bouilli, égoutté 88,1 Brocoli, chinois, cuit 84,8 Marinades, relish, sucrée 83,8		
Brocoli, congelé, tiges et têtes, non préparées Brocoli, congelé, tiges et têtes, bouillies, égoutées, sel ajouté Brocoli, congelé, haché, bouilli, égoutté, sel ajouté Brocoli, congelé, tiges et têtes, bouillies, égouttées Brocoli, congelé, haché, bouilli, égoutté Brocoli, congelé, haché, bouilli, égoutté Brocoli, chinois, cuit Marinades, relish, sucrée 101,4 88,1 88,1 88,1	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	
Brocoli, congelé, tiges et têtes, bouillies, égoutées, sel ajouté Brocoli, congelé, haché, bouilli, égoutté, sel ajouté Brocoli, congelé, tiges et têtes, bouillies, égouttées Brocoli, congelé, haché, bouilli, égoutté Brocoli, congelé, haché, bouilli, égoutté Brocoli, chinois, cuit Marinades, relish, sucrée 83,8	Brocoli, cru	101,6
Brocoli, congelé, haché, bouilli, égoutté, sel ajouté Brocoli, congelé, tiges et têtes, bouillies, égouttées Brocoli, congelé, haché, bouilli, égoutté Brocoli, chinois, cuit Brocoli, chinois, cuit Marinades, relish, sucrée 83,8	Brocoli, congelé, tiges et têtes, non préparées	101,4
Brocoli, congelé, tiges et têtes, bouillies, égouttées 88,1 Brocoli, congelé, haché, bouilli, égoutté 88,1 Brocoli, chinois, cuit 84,8 Marinades, relish, sucrée 83,8	Brocoli, congelé, tiges et têtes, bouillies, égoutées, sel ajouté	99,5
Brocoli, congelé, haché, bouilli, égoutté 88,1 Brocoli, chinois, cuit 84,8 Marinades, relish, sucrée 83,8	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	88,1
Brocoli, chinois, cuit 84,8 Marinades, relish, sucrée 83,8	Brocoli, congelé, tiges et têtes, bouillies, égouttées	88,1
Marinades, relish, sucrée 83,8	Brocoli, congelé, haché, bouilli, égoutté	88,1
	Brocoli, chinois, cuit	84,8
Brocoli, congelé, haché, non préparé 81,1	Marinades, relish, sucrée	83,8
	Brocoli, congelé, haché, non préparé	81,1

Asperge, congelée, bouillie, égouttée	80,0
Asperge, congelée, bouillie, égouttée, sel ajouté	80,0
Marinades, cornichons sucrés, faible en sodium	76,7
Chou, cru	76,0
Fèves, soya, sèches, germées, germes de haricot, cuites à la vapeur	70,6
Chou de Milan (Savoie), cru	68,8
Marinades, cornichons à l'aneth, faible en sodium	66,1
Algue, varech (kelp, kombu, tangle), crue	66,0
Cornichons, chowchow, avec moutarde d'oignons et de chou-fleur	61,6
Haricots italiens, jaunes ou verts, congelés, cuits au four micro-onde	57,7
Okra (gombo), cru	53,0
Asperge, bouillie, égouttée	50,6
Asperge, bouillie, égouttée, sel ajouté	50,6
Okra (gombo), congelé, non préparé	49,4
Tomate, poudre	48,8
Okra (gombo), congelé, bouilli, égoutté	47,8
Okra (gombo), congelé, bouilli, égoutté, sel ajouté	47,8
Chou rouge, bouilli, égoutté, sel ajouté	47,6
Chou rouge, bouilli, égoutté	47,6
Marinades, cornichons sucrés	47,1
Marinades, cornichons sûrs	47,0
Marinades, cornichons sûrs, faible en sodium	47,0
Poireaux (bulbe et portion inférieure), crus	47,0
Bok choy, pak-choi, cru	45,5
Haricots italiens, verts ou jaunes, congelés, non préparés	44,8
Tomate, séchée au soleil	43,0
Chou de Chine (pe-tsai), cru	42,9
Asperge, crue	41,6
Asperge, conserve, égouttée	41,3
Céleri-rave, cru	41,0
Okra (gombo), bouilli, égoutté	40,0
Okra (gombo), bouilli, égoutté, sel ajouté	40,0
Asperge, conserve, solides et liquide, non salée	39,0
Marinades, cornichons à l'aneth (inclus Cacher et Polonais)	39,0
Haricots italiens, jaunes ou verts, conserve, solides égouttés, non salé	38,9
Haricots italiens, jaunes ou verts, conserve, solides égouttés	38,9
Chou rouge, cru	38,2
Céleri, bouilli, égoutté	37,8
Céleri, bouilli, égoutté, sel ajouté	37,8
Doliques à oeil noir, grains immatures, congelés, bouillis, égouttés	36,8
Doliques à oeil noir, congelés, bouillis, égouttés	36,8
Pois, petits (verts), conserve, solides égouttés	36,8
Bok choy, pak-choi, bouilli, égoutté	34,0
Haricots, mungo, secs, germés, germes de haricot, crus	33,0
Doliques à oeil noir, jeunes cosses et graines, crues	31,5
Fèves, soya frais (edamame), congelée, non préparée	31,4
Luzerne, graines germées, crues	30,5
Pois mange-tout, congelés, bouillis, égouttés	30,2
Pois mange-tout, congelés, bouillis, égouttés, sel ajouté	30,2
Céleri, cru	29,3
Pois, petits (verts), congelés, non préparés	27,9
Doliques à oeil noir, grains immatures, bouillis, égouttés	26,6
Pois, petits (verts), bouillis, égouttés	25,9
i olo, pello (velto), bodillo, egodites	23,3

Algue, spiruline, séchée 25,5 Poireaux (bulbe et portion inférieure), bouillis, égouttés, sel ajouté 25,4 Poireaux (bulbe et portion inférieure), bouillis, égouttés 25,4 Poireaux (bulbe et portion inférieure), bouillis, égouttés 25,0 Pois mange-tout, crus 25,0 Pois mange-tout, bouillis, égouttés 25,0 Pois petits (verts), crus 24,8 Algue, agar, séché 24,4 Algue, agar, séché 24,1 Pois, petits (verts), congelés, bouillis, égouttés 24,1 Pois, petits (verts), congelés, bouillis, égouttés 24,0 Pois, petits (verts), congelés, bouillis, égouttés, sel ajouté 24,0 Pois, petits (verts), congelés, bouillis, égouttés, sel ajouté 24,0 Pois, petits (verts), congelés, bouillis, égouttés, sel ajouté 24,0 Pois, petits (verts), congelés, bouillis, égouttés, sel ajouté 24,0 Pois, petits (verts), congelés, bouillis, égouttée, sel ajouté 24,0 Légumes, macédoine, congelée, bouillie, égouttée 23,5 Haricots, mungo, secs, germés, germes de haricot, bouillis, égouttés 22,7 Haricots, mungo, secs, germés, germes de haricot, bouillis, égouttés 22,7 Pois, petits (verts), conserve, solides égouttés, sans sel ajouté 21,4 Pois, petits (verts), conserve, solides égouttés, sans sel ajouté 21,4 Pois, petits (verts), conserve, solides égouttés, sans sel ajouté 21,4 Pois, petits (verts), conserve, solides et liquide 20,7 Pois, cajan, bouillis, égouttés, sel ajouté 19,8 Pois et carottes, congelés, bouillis, égouttés 19,8 Pois et carottes, congelés, bouillis, égouttés 19,8 Pois et carottes, congelés, bouillis, égouttés 18,8 Pois et carottes, congelés, bouillis, égouttés 18,9 Pois, petits (verts), conserve 16,6 Poiron rouge, sauté 16,4 Poiron, petits (verts), conserve 16,6 Poiron rouge, sauté 16,9 Pois, petits (verts), conserve 16,5 Pois mange-tout, congelés, non préparée 17,6 Pois mange-tout, congelés, nouillis, égouttés 20,5 Pois, petits (verts), bouillis, égouttés, sel ajouté 25,9 Pois, petits (v	Dois notite (vorte) havillie ágouttás sal sigutá	25.0
Poireaux (bulbe et portion inférieure), bouillis, égouttés 25,4 Poireaux (bulbe et portion inférieure), bouillis, égouttés 25,0 Pois mange-tout, crus 25,0 Pois mange-tout, bouillis, égouttés 25,0 Pois mange-tout, bouillis, égouttés, sel ajouté 25,0 Pois, petits (verts), crus 24,8 Algue, agar, séché 24,4 Algue, agar, séché 24,1 Laitue iceberg (pommée), crue 24,1 Pois, petits (verts), congelés, bouillis, égouttés 24,0 Pois, petits (verts), congelés, bouillis, égouttés 24,0 Pois, petits (verts), congelés, bouillis, égouttés, sel ajouté 24,0 Pois, petits (verts), congelés, bouillis, égouttée, sel ajouté 24,0 Pois, petits (verts), congelés, bouillis, égouttée, sel ajouté 23,5 Légumes, macédoine, congelée, bouillie, égouttée, sel ajouté 23,5 Haricots, mungo, secs, germés, germes de haricot, bouillis, égouttés 22,7 Panais, cru 22,5 Oignon, jaune, sauté 21,6 Pois, petits (verts), conserve, solides égouttés, sans sel ajouté 21,4 Poivron vert, sauté 21,6 Pois, petits (verts), conserve, solides égouttés, sans sel ajouté 21,4 Poivron vert, sauté 20,7 Chou-fleur, vert, cru 20,2 Pois, cajan, bouillis, égouttés, sel ajouté 19,8 Pois et carottes, congelés, bouillis, égouttés 19,8 Pois petits (verts), conserve, solides et liquide, sans sel ajouté 16,6 Poirvon rouge, sauté 16,4 Haricots italiens, jaunes ou verts, bouillis, égouttés 16,5 Poirvon rouge, sauté 16,6 Citrouille, conserve 16,6 Concombre, cru 16,4 Haricots italiens, jaunes ou verts, bouillis, égouttés 16,5 Pois mange-tout, congelés, non préparée 17,6 Pois mange-tout, congelés, bouillis, égouttés 20,2 Pois mange-tout, congelés, non préparée 21,5 Pois mange-tout, congelés, non préparée 26,7 Poliques à oeil noir, grains immatures, bouillis, égouttés 25,9 Pois, petit	Pois, petits (verts), bouillis, égouttés, sel ajouté	25,9
Poire mange-tout, toullis, égouttés Pois mange-tout, bouillis, égouttés Pois mange-tout, bouillis, égouttés Pois mange-tout, bouillis, égouttés, sel ajouté Pois, petits (verts), crus Algue, agar, séché Laitue iceberg (pommée), crue Pois, petits (verts), congelés, bouillis, égouttés Pois, petits (verts), congelés, bouillis, égouttés Pois, petits (verts), congelés, bouillis, égouttés, sel ajouté Pois, petits (verts), congelés, bouillis, égouttés, sel ajouté Légumes, macédoine, congelée, bouillie, égouttés Légumes, macédoine, congelée, bouillie, égouttés Légumes, macédoine, congelée, bouillie, égouttés Légumes, macédoine, congelée, sermes de haricot, bouillis, égouttés Legures, mango, secs, germés, germes de haricot, bouillis, égouttés Legures, petits (verts), conserve, solides égouttés, sans sel ajouté Legures, petits (verts), conserve, solides égouttés, sans sel ajouté Legures, petits (verts), conserve, solides et liquide Legures, petits (verts), conserve, solides et liquide Legures, macédoine, conserve, solides et liquide Legures, macédoine, conserve, solides égouttés Legures, macédoine, conserve, solides égouttés Legures, macédoine, conserve, solides et liquide, sans sel ajouté Legures, macédoine, conserve, solides et liquide, sans sel ajouté Legures, macédoine, conserve, solides et liquide, sans sel ajouté Legures, rancédoine, conserve, solides et liquide, sans sel ajouté Legures, grancédoine, conserve solides et liquide, sans sel ajouté Legures, grancédoine, conserve Legures, graines, graines de mérce, greries de haricot, crus Legures, graines germées, germes de haricot, crus Legures, graines germées, germes de haricot, crus Legures, graines germées		
Pois mange-tout, crus Pois mange-tout, bouillis, égouttés Pois mange-tout, bouillis, égouttés, sel ajouté Pois mange-tout, bouillis, égouttés, sel ajouté Pois, petits (verts), crus Algue, agar, séché Laitue iceberg (pommée), crue Pois, petits (verts), congelés, bouillis, égouttés Pois, petits (verts), congelés, bouillis, égouttés Pois, petits (verts), congelés, bouillis, égouttés, sel ajouté Légumes, macédoine, congelée, bouillie, égouttée, sel ajouté Légumes, macédoine, congelée, bouillis, égouttés Légumes, macédoine, congelée, sermés de haricot, bouillis, égouttés Panais, cru Qignon, jaune, sauté Pois, petits (verts), conserve, solides égouttés, sans sel ajouté Pois, petits (verts), conserve, solides égouttés, sans sel ajouté Pois, petits (verts), conserve, solides et liquide Pois, cajan, bouillis, égouttés, sel ajouté Pois, cajan, bouillis, égouttés, sel ajouté Pois, cajan, bouillis, égouttés, sel ajouté Pois, cajan, bouillis, égouttés Pois et carottes, congelés, bouillis, égouttés Pois, petits (verts), conserve, solides et liquide, sans sel ajouté Pois, petits (verts), conserve, solides et liquide, sans sel ajouté Pois, petits (verts), conserve, solides et liquide, sans sel ajouté Pois, petits (verts), congelée, non préparée Pois, petits (verts), bouillis, égouttés, sel ajouté Pois, petits (verts), bouillis, égouttés, sel ajouté	, , ,	•
Pois mange-tout, bouillis, égouttés Pois mange-tout, bouillis, égoutés, sel ajouté Pois, petits (verts), crus 24.4. Algue, agar, séché Laitue iceberg (pommée), crue Pois, petits (verts), congelés, bouillis, égouttés Pois, petits (verts), congelés, bouillis, égouttés Pois, petits (verts), congelés, bouillis, égouttés, sel ajouté Légumes, macédoine, congelée, bouillie, égouttée, sel ajouté Légumes, macédoine, congelée, bouillie, égouttée, sel ajouté Légumes, macédoine, congelée, bouillie, égouttée, sel ajouté Légumes, macédoine, congelée, bouillie, égouttée Paraisis, cru Raricots, mungo, secs, germés, germes de haricot, bouillis, égouttés Panais, cru Oignon, jaune, sauté Pois, petits (verts), conserve, solides égouttés, sans sel ajouté Pois, petits (verts), conserve, solides égouttés, sans sel ajouté Pois, petits (verts), conserve, solides et liquide Pois, cajan, bouillis, égouttés, sel ajouté Pois, cajan, bouillis, égouttés, sel ajouté Pois et carottes, congelés, bouillis, égouttés Pois et carottes, congelés, pouillis, égouttés Pois et carottes, congelés, bouillis, égouttés Pois et carottes, congelés, bouillis, égouttés Pois petits (verts), bouillis, égouttés Pois petits (verts), bo	, , ,	
Pois mange-tout, bouillis, égouttés, sel ajouté Pois, petits (verts), crus Algue, agar, séché 244,8 Laitue iceberg (pommée), crue Pois, petits (verts), congelés, bouillis, égouttés Pois, cajan, crus Pois, petits (verts), congelés, bouillis, égouttés, sel ajouté Légumes, macédoine, congelée, bouillis, égouttée, sel ajouté Légumes, macédoine, congelée, bouillis, égouttée, sel ajouté Légumes, macédoine, congelée, bouillis, égouttée 23,5 Haricots, mungo, secs, germés, germes de haricot, bouillis, égouttés Panais, cru Pois, petits (verts), conserve, solides égouttés, sans sel ajouté 22,7 Panais, cru 22,5 Oignon, jaune, sauté Pois, petits (verts), conserve, solides égouttés, sans sel ajouté 21,4 Pois, petits (verts), conserve, solides égouttés, sans sel ajouté 21,4 Pois, petits (verts), conserve, solides et liquide 20,7 Chou-fleur, vert, cru 20,2 Pois, cajan, bouillis, égouttés, sel ajouté 19,8 Pois et carottes, congelés, bouillis, égouttés 19,8 Pois et carottes, congelés, bouillis, égouttés, sel ajouté Piment, jalapeno, cru 18,5 Doliques d'Egypte, crus Carotte, congelée, non préparée Poix petits (verts), conserve, solides et liquide, sans sel ajouté 16,4 Poix petits (verts), conserve, solides et liquide, sans sel ajouté 16,5 Poivron rouge, sauté Concombre, cru 16,0 Citrouille, conserve	•	•
Pois, petits (verts), crus Algue, agar, séché Latitue iceberg (pommée), crue 24.1, Pois, petits (verts), congelés, bouillis, égouttés Pois, cajan, crus Pois, petits (verts), congelés, bouillis, égouttés, sel ajouté Légumes, macédoine, congelée, bouillie, égouttée, sel ajouté Légumes, macédoine, congelée, bouillie, égouttée, sel ajouté Légumes, macédoine, congelée, bouillie, égouttée Haricots, mungo, secs, germés, germes de haricot, bouillis, égouttés Panais, cru Oignon, jaune, sauté Pois, petits (verts), conserve, solides égouttés, sans sel ajouté Pois, petits (verts), conserve, solides égouttés, sans sel ajouté Pois, petits (verts), conserve, solides et liquide Pois, petits (verts), conserve, solides et liquide Pois, cajan, bouillis, égouttés, sel ajouté Pois, cajan, bouillis, égouttés, sel ajouté Pois et carottes, congelés, bouillis, égouttés 19.8 Pois et carottes, congelés, bouillis, égouttés 19.8 Pois et carottes, congelés, bouillis, égouttés 18.8 Pois et carottes, congelés, bouillis, égouttés 18.5 Légumes, macédoine, conserve, solides égouttés 18.6 Légumes, macédoine, conserve, solides égouttés 18.7 Légumes, macédoine, conserve, solides égouttés 18.8 Pois, petits (verts), conserve, solides égouttés 18.6 Carotte, congelée, non préparée 17.6 Poivon rouge, sauté 16.4 Haricots italiens, jaunes ou verts, bouillis, égouttés 16.4 Concombre, cru 16.4 Haricots italiens, jaunes ou verts, bouillis, égouttés 16.0 Citrouille, conserve 16.0 Citrouille, conserve 16.0 Carotte, jus, conserve, solides et préparée 17.5 Pois et agouttés, conserve, solides et préparée 17.5 Pois et gouttés, sel ajouté 18.5 Légumes, macédoine, conserve, solides et préparée 19.5 Pois petits (verts), conserve, solides et préparée 20.7 Carotte, jus, conserve 20.2 Céleri, cru 20.2 Céleri, cru 20.2 Céleri, cru 20.3 Céleri, cru 20.5 C	· · ·	
Algue, agar, séché Laitue iceberg (pommée), crue 124,1 Laitue iceberg (pommée), crue 124,1 Pois, petits (verts), congelés, bouillis, égouttés 124,0 Pois, cajan, crus 124,0 Pois, petits (verts), congelés, bouillis, égouttés, sel ajouté 124,0 Pois, petits (verts), congelés, bouillis, égouttée, sel ajouté 123,5 Légumes, macédoine, congelée, bouillie, égouttée, sel ajouté 123,5 Légumes, macédoine, congelée, bouillie, égouttée 123,5 Haricots, mungo, secs, germés, germes de haricot, bouillis, égouttés 122,7 Haricots, mungo, secs, germés, germes de haricot, bouillis, égouttés 122,7 Panais, cru 122,5 Oignon, jaune, sauté 121,6 Pois, petits (verts), conserve, solides égouttés, sans sel ajouté 121,4 Pois, petits (verts), conserve, solides égouttés, sans sel ajouté 121,4 Pois, petits (verts), conserve, solides et liquide 120,7 Chou-fleur, vert, cru 120,2 Pois, cajan, bouillis, égouttés, sel ajouté 19,8 Pois et carottes, congelés, bouillis, égouttés 19,8 Pois et carottes, congelés, bouillis, égouttés 19,8 Pois et carottes, congelés, bouillis, égouttés 18,8 Pois et carottes, congelés, bouillis, égouttés 18,2 Doliques d'Égypte, crus 18,1 Carotte, congelée, non préparée 106,0 Carotte, jus, conserve, solides et liquide, sans sel ajouté 16,4 Concombre, cru 16,4 Concombre, cru 16,5 Bok choy, pak-choi, bouilli, égoutté 16,0 Citrouille, conserve 16,0 Citrouille, conserve 16,0 Citrouille, conserve 16,0 Pois mange-tout, congelés, bouillis, égouttés 20,3 Pois mange-tout, congelés, bouillis, égouttés 20,5 Pois mange-tout, congelés, bouillis, égouttés 20,9 Pois petits (verts), congelés, non préparée 20,0 Pois petits (verts), bouillis, égouttés 20,0 Pois, petits (verts), bouillis, égouttés 20,0 Pois, petits (verts), bouillis, égouttés 20,0	· · ·	
Laitue iceberg (pommée). crue Pois, petits (verts), congelés, bouillis, égouttés 24,0 Pois, patits (verts), congelés, bouillis, égouttés, sel ajouté 24,0 Pois, petits (verts), congelés, bouillis, égouttés, sel ajouté 24,0 Pois, petits (verts), congelés, bouillis, égouttée, sel ajouté 23,5 Légumes, macédoine, congelée, bouillie, égouttée 23,5 Haricots, mungo, secs, germés, germes de haricot, bouillis, égouttés 22,7 Panais, cru 22,5 Panais, cru 22,5 Pois, petits (verts), conserve, solides égouttés, sans sel ajouté 21,4 Poivron vert, sauté 21,3 Pois, petits (verts), conserve, solides égouttés, sans sel ajouté 21,4 Poivron vert, sauté 21,3 Pois, petits (verts), conserve, solides et liquide 20,7 Chou-fleur, vert, cru 20,2 Pois, cajan, bouillis, égouttés, sel ajouté 19,8 Pois et carottes, congelés, bouillis, égouttés 19,8 Pois et carottes, congelés, bouillis, égouttés 18,8 Pois et carottes, congelés, bouillis, égouttés 18,6 Poiron rouge, macédoine, conserve, solides égouttés 18,1 Carotte, congelée, non préparée 17,6 Pois, petits (verts), conserve, solides et liquide, sans sel ajouté 16,4 Concombre, cru 16,5 Poivron rouge, sauté 16,0 Citrouille, conserve 16,0 Citrouille, con	, , , ,	
Pois, petits (verts), congelés, bouillis, égouttés 24,0 Pois, cajan, crus 24,0 Pois, cajan, crus 24,0 Légumes, macédoine, congelée, bouillie, égouttée, sel ajouté 23,5 Légumes, macédoine, congelée, bouillie, égouttée 23,5 Haricots, mungo, secs, germés, germes de haricot, bouillis, égouttés 22,7 Haricots, mungo, secs, germés, germes de haricot, bouillis, égouttés 22,7 Panais, cru 22,5 Oignon, jaune, sauté 21,6 Pois, petits (verts), conserve, solides égouttés, sans sel ajouté 21,4 Poivron vert, sauté 21,3 Pois, petits (verts), conserve, solides et liquide 20,7 Chou-fleur, vert, cru 20,2 Pois, cajan, bouillis, égouttés, sel ajouté 19,8 Pois et carottes, congelés, bouillis, égouttés 18,8 Pois et carottes, congelés, bouillis, égouttés, sel ajouté 18,5 Pois que de conserve, solides égouttés, sel ajouté 18,5 Doliques d'Égypte, crus 18,2 Doliques d'Égypte, crus 18,2 Doliques d'Égypte, crus 18,2 Carotte, congelée, non préparée 16,6 Pois, petits (verts), conserve, solides et liquide, sans sel ajouté 16,5 Poix on petits (verts), conserve, solides et liquide, sans sel ajouté 16,5 Poix on petits (verts), conserve, solides et liquide, sans sel ajouté 16,5 Poix on petits (verts), conserve, solides et liquide, sans sel ajouté 16,5 Poix on petits (verts), conserve, solides et liquide, sans sel ajouté 16,5 Poix on petits (verts), conserve, solides et liquide, sans sel ajouté 16,5 Poix on petits (verts), conserve 16,0 Chou-fleur, cru 15,5 Carotte, jus, conserve 16,0 Chou-fleur, cru 15,5 Carotte, jus, conserve 16,0 Chou-fleur, cru 15,5 Petves, soya frais (edamame), congelée, non préparée 15,5 Poix on serve 16,0 Chou-fleur, cru 29,3 Pois petits (verts), congelés, non préparée 29,3 Pois mange-tout, congelés, bouillis, égouttés 20,9 Pois mange-tout, congelés, bouillis, égouttés 20,9 Pois mange-tout, congelés, non préparée 26,7 Pois petits (verts), congelés, non préparée 26,7 Pois petits (verts), bouillis, égouttés, sel ajouté 25,9 Pois petits (verts), bouillis, égouttés, sel ajouté 25,9 Pois, petits (verts), bouillis, égouttés, sel a		
Pois, cajan, crus Pois, petits (verts), congelés, bouillis, égouttés, sel ajouté Légumes, macédoine, congelée, bouillie, égouttée, sel ajouté Légumes, macédoine, congelée, bouillie, égouttée 23,5 Haricots, mungo, secs, germés, germes de haricot, bouillis, égouttés 22,7 Haricots, mungo, secs, germés, germes de haricot, bouillis, égouttés 22,7 Plaricots, mungo, secs, germés, germes de haricot, bouillis, égouttés 22,7 Plaricots, mungo, secs, germés, germes de haricot, bouillis, égouttés 22,7 Oignon, jaune, sauté 21,6 Pois, petits (verts), conserve, solides égouttés, sans sel ajouté 21,4 Poivron vert, sauté 21,3 Pois, petits (verts), conserve, solides et liquide 20,7 Chou-fleur, vert, cru 20,2 Pois, cajan, bouillis, égouttés, sel ajouté 19,8 Pois et carottes, congelés, bouillis, égouttés 19,8 Pois et carottes, congelés, bouillis, égouttés 19,8 Pois et carottes, congelés, bouillis, égouttés, sel ajouté 18,8 Piment, jalapeno, cru 18,5 Légumes, macédoine, conserve, solides égouttés 18,2 Dollques d'Égypte, crus 18,1 Carotte, congelée, non préparée 17,6 Pois, petits (verts), conserve, solides et liquide, sans sel ajouté 16,4 Cancombre, cru 16,4 Concombre, cru 16,4 Citrouille, conserve 16,0 Citrouille, co	- · · ·	
Pois, petits (verts), congelés, bouillis, égouttés, sel ajouté Légumes, macédoine, congelée, bouillie, égouttée, sel ajouté Légumes, macédoine, congelée, bouillie, égouttée Haricots, mungo, secs, germés, germes de haricot, bouillis, égouttés Haricots, mungo, secs, germés, germes de haricot, bouillis, égouttés 22,7 Haricots, mungo, secs, germés, germes de haricot, bouillis, égouttés 22,7 Panais, cru 22,5 Oignon, jaune, sauté 21,6 Pois, petits (verts), conserve, solides égouttés, sans sel ajouté 21,4 Poivron vert, sauté 21,3 Pois, petits (verts), conserve, solides et liquide 20,7 Chou-fleur, vert, cru 20,2 Pois, cajan, bouillis, égouttés, sel ajouté 19,8 Pois et carottes, congelés, bouillis, égouttés 19,8 Pois et carottes, congelés, bouillis, égouttés 19,8 Pois et carottes, congelés, bouillis, égouttés 21,3 Pointe, jalapeno, cru 18,5 Légumes, macédoine, conserve, solides égouttés 21,3 Doliques d'Égypte, crus 21,4 Poivron rouge, sauté 22,7 Pois, cajan, bouillis, égouttés, sel ajouté 21,4 Poivron rouge, sauté 21,4 Poivron rouge, sauté 21,4 Poivron rouge, sauté 21,6 Concombre, cru 20,2 Pois, cajan, bouillis, égouttés, sel ajouté 21,8 Poites d'Egypte, crus 21,8 22,9 23,9 24,1 24,1 25,2 26,2 26,2 26,2 26,2 27,2 26,2 27,2 26,2 26	. , , ,	
Légumes, macédoine, congelée, bouillie, égouttée, sel ajouté 23,5 Légumes, macédoine, congelée, bouillie, égouttée 23,5 Haricots, mungo, secs, germés, germes de haricot, bouillis, égouttés 22,7 Haricots, mungo, secs, germés, germes de haricot, bouillis, égouttés 22,7 Panais, cru 22,5 Oignon, jaune, sauté 21,6 Pois, petits (verts), conserve, solides égouttés, sans sel ajouté 21,3 Pois, petits (verts), conserve, solides égouttés, sans sel ajouté 21,3 Pois, petits (verts), conserve, solides et liquide 20,7 Chou-fleur, vert, cru 20,2 Pois, cajan, bouillis, égouttés, sel ajouté 19,8 Pois, cajan, bouillis, égouttés 19,8 Pois et carottes, congelés, bouillis, égouttés 18,8 Pois et carottes, congelés, bouillis, égouttés, sel ajouté 18,8 Piment, jalapeno, cru 18,5 Légumes, macédoine, conserve, solides égouttés 18,2 Doliques d'Égypte, crus 18,1 Carotte, congelée, non préparée 17,6 Pois, petits (verts), conserve, solides et liquide, sans sel ajouté 16,5 Poivron rouge, sauté 16,4 Concombre, cru 16,4 Haricots italiens, jaunes ou verts, bouillis, égouttés 16,0 Citrouille, conserve 16,0 Carotte, jus, conserve 16,0 Carotte, jus, conserve 16,0 Carotte, jus, conserve 15,5 Bok choy, pak-choi, bouilli, égoutté 16,5 Pois mange-tout, congelés, bouillis, égouttés 29,3 Pois petits (verts), congelés, non préparée 26,6 Pois, petits (verts), bouillis, égouttés, sel ajouté 25,9 Pois, petits (verts), bouillis, égouttés, sel ajouté		
Légumes, macédoine, congelée, bouillie, égouttée 23.5 Haricots, mungo, secs, germés, germes de haricot, bouillis, égouttés 22.7 Haricots, mungo, secs, germés, germes de haricot, bouillis, égouttés 22.7 Panais, cru 22.5 Oignon, jaune, sauté 21.6 Pois, petits (verts), conserve, solides égouttés, sans sel ajouté 21.4 Poivron vert, sauté 21.7 Poivron vert, sauté 21.7 Poivron vert, sauté 21.8 Pois, petits (verts), conserve, solides et liquide 20.7 Chou-fleur, vert, cru 20.2 Pois, cajan, bouillis, égouttés, sel ajouté 19.8 Pois et carottes, congelés, bouillis, égouttés Pois et carottes, congelés, bouillis, égouttés, sel ajouté 18.8 Piment, jalapeno, cru 18.5 Légumes, macédoine, conserve, solides égouttés 18.2 Doliques d'Égypte, crus 20.2 Pois, petits (verts), conserve, solides égouttés 18.2 Pois petits (verts), conserve, solides et liquide, sans sel ajouté 16.5 Pois, petits (verts), conserve, solides et liquide, sans sel ajouté 16.6 Citrouille, conserve 16.0 Citrouille, conserve 16.0 Citrouille, conserve 16.0 Chou-fleur, cru 15.5 Carotte, jus, conserve 15.5 Carotte, jus, conserve 16.0 Chou-fleur, cru 15.5 Carotte, jus, conserve 16.0 Pois, petits (verts), congelés, permes de haricot, crus 13.1 Pèves, soya frais (edamame), congelée, non préparée 13.4 Haricots mungo, secs, germés, germes de haricot, crus 23.0 Doliques à oeil noir, jeunes cosses et graines, crues Pèves, soya frais (edamame), congelée, non préparée 24.9 Pois mange-tout, congelés, bouillis, égouttés 25.9 Pois mange-tout, congelés, non préparée 26.6 Pois, petits (verts), congelés, non préparée 26.6 Pois, petits (verts), congelés, non préparée 26.6 Pois, petits (verts), bouillis, égouttés, sel ajouté 25.9 Pois, petits (verts), bouillis, égouttés, sel ajouté 25.9 Pois petits (verts), bouillis, égouttés, sel ajouté 25.9 Pois, petits (verts), bouillis, égouttés, sel ajouté	, , , ,	
Haricots, mungo, secs, germés, germes de haricot, bouillis, égouttés 22,7 Haricots, mungo, secs, germés, germes de haricot, bouillis, égouttés 22,7 Panais, cru 22,5 Oignon, jaune, sauté 21,6 Pois, petits (verts), conserve, solides égouttés, sans sel ajouté 21,4 Poivron vert, sauté 21,3 Pois, petits (verts), conserve, solides et liquide 20,7 Chou-fleur, vert, cru 20,2 Pois, cajan, bouillis, égouttés, sel ajouté 19,8 Pois et carottes, congelés, bouillis, égouttés Pois pois et carottes, congelés, bouillis, égouttés Pois, palageno, cru Légumes, macédoine, conserve, solides égouttés 18,2 Doliques d'Égypte, crus 19,3 Doliques d'Égypte, crus 10,4 Carotte, congelée, non préparée 17,6 Pois, petits (verts), conserve, solides et liquide, sans sel ajouté 16,4 Concombre, cru 16,4 Haricots italiens, jaunes ou verts, bouillis, égouttés 16,0 Citrouille, conserve 16,0 Chou-fleur, cru 15,5 Carotte, jus, conserve 16,0 Chou-fleur, cru 15,5 Carotte, jus, conserve 16,0 Doliques à oeil noir, jeunes cosses et graines, crues Pèves, soya frais (edamame), congelée, non préparée 31,4 Luzerne, graines germées, crues Pois mange-tout, congelés, bouillis, égouttés 20,2 Céleri, cru 29,3 Pois, petits (verts), congelés, non préparée 26,7 Pois, petits (verts), congelés, non préparée 26,6 Pois, petits (verts), bouillis, égouttés 25,9 Pois, petits (verts), bouillis, égouttés 26,6 Pois, petits (verts), bouillis, égouttés 25,9 Pois, petits (verts), bouillis, égouttés 25,9 Pois, petits (verts), bouillis, égouttés		23,5
Haricots, mungo, secs, germés, germes de haricot, bouillis, égouttés 22,7 Panais, cru 22,5 Oignon, jaune, sauté Pois, petits (verts), conserve, solides égouttés, sans sel ajouté 21,4 Poivron vert, sauté 21,3 Pois, petits (verts), conserve, solides et liquide 20,7 Chou-fleur, vert, cru 20,2 Pois, cajan, bouillis, égouttés, sel ajouté Pois, cajan, bouillis, égouttés 19,8 Pois et carottes, congelés, bouillis, égouttés Pois et carottes, congelés, bouillis, égouttés 18,8 Pois et carottes, congelés, bouillis, égouttés Piment, jalapeno, cru 18,5 Légumes, macédoine, conserve, solides égouttés 18,2 Doliques d'Égypte, crus 18,1 Carotte, congelée, non préparée Pois, petits (verts), conserve, solides et liquide, sans sel ajouté 16,5 Poivron rouge, sauté 16,4 Concombre, cru 16,4 Haricots italiens, jaunes ou verts, bouillis, égouttés 16,0 Citrouille, conserve 16,0 Chou-fleur, cru 16,0 Carotte, jus, conserve 15,5 Bok choy, pak-choi, bouilli, égoutté Haricots, mungo, secs, germés, germes de haricot, crus 33,0 Doliques à oeil noir, jeunes cosses et graines, crues Pèves, soya frais (edamame), congelée, non préparée 30,5 Pois mange-tout, congelés, bouillis, égouttés 30,2 Pois mange-tout, congelés, non préparés 27,9 Pèves, soya frais (edamame), congelée, préparée 26,7 Doliques à oeil noir, grains immatures, bouillis, égouttés 25,9 Pois, petits (verts), bouillis, égouttés 26,6 Pois, petits (verts), bouillis, égouttés, sel ajouté 25,5 Algue, spiruline, séchée	Légumes, macédoine, congelée, bouillie, égouttée	23,5
Panais, cru Oignon, jaune, sauté Pois, petits (verts), conserve, solides égouttés, sans sel ajouté Pois, petits (verts), conserve, solides égouttés, sans sel ajouté 21,3 Pois, petits (verts), conserve, solides et liquide 20,7 Chou-fleur, vert, cru Pois, cajan, bouillis, égouttés, sel ajouté Pois, cajan, bouillis, égouttés Pois et carottes, congelés, bouillis, égouttés Pois et carottes, congelés, bouillis, égouttés, sel ajouté Piment, jalapeno, cru £gypte, crus Carotte, congelée, non préparée Pois, petits (verts), conserve, solides égouttés Poivron rouge, sauté Concombre, cru 16,4 Haricots italiens, jaunes ou verts, bouillis, égouttés Bok choy, pak-choi, bouilli, égoutté 13,0 Doliques à oeil noir, jeunes cosses et graines, crues Pois mange-tout, congelés, non préparée Pois mange-tout, congelés, non préparée 27,9 Pois mange-tout, congelés, non préparée 28,3 Pois mange-tout, congelés, non préparée 29,3 Pois mange-tout, congelés, non préparée 20,6 Pois, petits (verts), congelés, non préparée 20,6 Pois, petits (verts), congelés, non préparée 20,6 Pois, petits (verts), bouillis, égouttés, sel ajouté 20,2 Pois, petits (verts), bouillis, égouttés, sel ajouté	Haricots, mungo, secs, germés, germes de haricot, bouillis, égouttés	22,7
Oignon, jaune, sauté Pois, petits (verts), conserve, solides égouttés, sans sel ajouté 21,4 Poivron vert, sauté 21,3 Pois, petits (verts), conserve, solides et liquide 20,7 Chou-fleur, vert, cru 20,2 Pois, cajan, bouillis, égouttés, sel ajouté 19,8 Pois et carottes, congelés, bouillis, égouttés Pois et carottes, congelés, bouillis, égouttés Pois et carottes, congelés, bouillis, égouttés, sel ajouté 18,8 Piment, jalapeno, cru 18,5 Piment, jalapeno, cru 18,1 Légumes, macédoine, conserve, solides égouttés 18,2 Doliques d'Égypte, crus 18,1 Carotte, congelée, non préparée Pois, petits (verts), conserve, solides et liquide, sans sel ajouté 16,4 Concombre, cru 16,4 Haricots italiens, jaunes ou verts, bouillis, égouttés 16,0 Citrouille, conserve 16,0 Citrouille, conserve 15,5 Bok choy, pak-choi, bouilli, égoutté 16,5 Poives, soya frais (edamame), congelée, non préparée 31,4 Luzerne, graines germées, crues Pois mange-tout, congelés, bouillis, égouttés, sel ajouté 30,2 Pois mange-tout, congelés, bouillis, égouttés, sel ajouté 29,3 Pois petits (verts), congelés, non préparée 26,7 Pôves, soya frais (edamame), congelée, préparée 26,7 Poliques à oeil noir, grains immatures, bouillis, égouttés 25,9 Pois, petits (verts), bouillis, égouttés, sel ajouté 25,9 Algue, spiruline, séchée	Haricots, mungo, secs, germés, germes de haricot, bouillis, égouttés	22,7
Pois, petits (verts), conserve, solides égouttés, sans sel ajouté 21,3 Pois, petits (verts), conserve, solides et liquide 20,7 Chou-fleur, vert, cru 20,2 Pois, cajan, bouillis, égouttés, sel ajouté 19,8 Pois, cajan, bouillis, égouttés 19,8 Pois et carottes, congelés, bouillis, égouttés 18,8 Pois et carottes, congelés, bouillis, égouttés, sel ajouté 18,8 Piment, jalapeno, cru 18,5 Poliques d'Égypte, crus 18,1 Carotte, congelée, non préparée 17,6 Pois, petits (verts), conserve, solides et liquide, sans sel ajouté 16,5 Poivron rouge, sauté 16,4 Concombre, cru 16,4 Concombre, cru 16,6 Citrouille, conserve 16,0 Citrouille, conserve 16,0 Chou-fleur, cru 15,5 Carotte, jus, conserve 15,5 Bok choy, pak-choi, bouilli, égoutté 14,4 Luzerne, graines germées, germes de haricot, crus 33,0 Doliques à oeil noir, jeunes cosses et graines, crues 31,5 Fèves, soya frais (edamame), congelée, non préparée 31,4 Luzerne, graines germées, crues 30,5 Pois mange-tout, congelés, bouillis, égouttés, sel ajouté 30,2 Céleri, cru 29,3 Pois, petits (verts), congelés, non préparée 26,7 Pois, petits (verts), bouillis, égouttés, sel ajouté 25,9 Pois, petits (verts), bouillis, égouttés, sel ajouté 26,9 Pois, petits (verts), bouillis, égouttés, sel ajouté 25,9 Pois, petits (verts), bouillis, égouttés, sel ajouté	Panais, cru	22,5
Poivron vert, sauté Pois, petits (verts), conserve, solides et liquide 20,7 Chou-fleur, vert, cru 20,2 Pois, cajan, bouillis, égouttés, sel ajouté 19,8 Pois, cajan, bouillis, égouttés 19,8 Pois et carottes, congelés, bouillis, égouttés 18,8 Pois et carottes, congelés, bouillis, égouttés 18,8 Piment, jalapeno, cru 18,5 Poliques d'Égypte, crus 18,1 Carotte, congelée, non préparée 17,6 Pois, petits (verts), conserve, solides et liquide, sans sel ajouté 16,4 Concombre, cru 16,4 Concombre, cru 16,0 Citrouille, conserve 16,0 Citrouille, conserve 16,0 Chou-fleur, cru 15,5 Carotte, jus, conserve 15,5 Bok choy, pak-choi, bouilli, égoutté 18,0 Doliques à oeil noir, jeunes cosses et graines, crues 13,1 Fèves, soya frais (edamame), congelée, non préparée 31,4 Luzerne, graines germées, crues 90,5 Pois mange-tout, congelés, bouillis, égouttés, sel ajouté 30,2 Pois mange-tout, congelés, bouillis, égouttés, sel ajouté 30,2 Pois, petits (verts), congelés, non préparée 27,9 Pois, petits (verts), congelés, non préparée 26,7 Poiso, petits (verts), congelés, non préparée 26,7 Pois, petits (verts), bouillis, égouttés, sel ajouté 26,9 Pois, petits (verts), bouillis, égouttés, sel ajouté 25,9 Algue, spiruline, séchée	Oignon, jaune, sauté	
Poivron vert, sauté Pois, petits (verts), conserve, solides et liquide 20,7 Chou-fleur, vert, cru 20,2 Pois, cajan, bouillis, égouttés, sel ajouté 19,8 Pois, cajan, bouillis, égouttés 19,8 Pois et carottes, congelés, bouillis, égouttés 18,8 Pois et carottes, congelés, bouillis, égouttés 18,8 Piment, jalapeno, cru 18,5 Poliques d'Égypte, crus 18,1 Carotte, congelée, non préparée 17,6 Pois, petits (verts), conserve, solides et liquide, sans sel ajouté 16,4 Concombre, cru 16,4 Concombre, cru 16,0 Citrouille, conserve 16,0 Citrouille, conserve 16,0 Chou-fleur, cru 15,5 Carotte, jus, conserve 15,5 Bok choy, pak-choi, bouilli, égoutté 18,0 Doliques à oeil noir, jeunes cosses et graines, crues 13,1 Fèves, soya frais (edamame), congelée, non préparée 31,4 Luzerne, graines germées, crues 90,5 Pois mange-tout, congelés, bouillis, égouttés, sel ajouté 30,2 Pois mange-tout, congelés, bouillis, égouttés, sel ajouté 30,2 Pois, petits (verts), congelés, non préparée 27,9 Pois, petits (verts), congelés, non préparée 26,7 Poiso, petits (verts), congelés, non préparée 26,7 Pois, petits (verts), bouillis, égouttés, sel ajouté 26,9 Pois, petits (verts), bouillis, égouttés, sel ajouté 25,9 Algue, spiruline, séchée	Pois, petits (verts), conserve, solides égouttés, sans sel ajouté	21,4
Pois, petits (verts), conserve, solides et liquide 20,7 Chou-fleur, vert, cru 20,2 Pois, cajan, bouillis, égouttés, sel ajouté 19,8 Pois et carottes, congelés, bouillis, égouttés Pois et carottes, congelés, bouillis, égouttés, sel ajouté 18,8 Pois et carottes, congelés, bouillis, égouttés, sel ajouté 18,8 Piment, jalapeno, cru 18,5 Légumes, macédoine, conserve, solides égouttés 18,2 Doliques d'Égypte, crus 18,1 Carotte, congelée, non préparée Pois, petits (verts), conserve, solides et liquide, sans sel ajouté 16,5 Poivron rouge, sauté 16,4 Concombre, cru 16,4 Haricots italiens, jaunes ou verts, bouillis, égouttés 16,0 Citrouille, conserve 16,0 Chou-fleur, cru 15,5 Bok choy, pak-choi, bouilli, égoutté Haricots, mungo, secs, germés, germes de haricot, crus 33,0 Doliques à oeil noir, jeunes cosses et graines, crues 31,5 Fèves, soya frais (edamame), congelée, non préparée 31,4 Luzerne, graines germées, crues 30,5 Pois mange-tout, congelés, bouillis, égouttés, sel ajouté 29,3 Pois mange-tout, congelés, bouillis, égouttés, sel ajouté 29,3 Pois, petits (verts), congelés, non préparée 26,7 Pois, petits (verts), congelée, préparée 26,7 Pois, petits (verts), bouillis, égouttés, sel ajouté 25,9 Pois, petits (verts), bouillis, égouttés, sel ajouté		21,3
Chou-fleur, vert, cru Pois, cajan, bouillis, égouttés, sel ajouté Pois, cajan, bouillis, égouttés Pois et carottes, congelés, bouillis, égouttés Pois et carottes, congelés, bouillis, égouttés Pois et carottes, congelés, bouillis, égouttés, sel ajouté Piment, jalapeno, cru 18,8 Piment, jalapeno, cru 18,2 Doliques d'Égypte, crus 18,1 Carotte, congelée, non préparée Pois, petits (verts), conserve, solides et liquide, sans sel ajouté Poisron rouge, sauté Concombre, cru 16,4 Haricots italiens, jaunes ou verts, bouillis, égouttés 16,0 Citrouille, conserve 16,0 Chou-fleur, cru 15,5 Carotte, jus, conserve Bok choy, pak-choi, bouilli, égoutté 134,0 Haricots, mungo, secs, germés, germes de haricot, crus 13,5 Fèves, soya frais (edamame), congelée, non préparée 13,4 Luzerne, graines germées, crues 13,5 Pois mange-tout, congelés, bouillis, égouttés 20,2 Pois mange-tout, congelés, bouillis, égouttés, sel ajouté 20,2 Pois mange-tout, congelés, non préparée 20,3 Pois, petits (verts), congelés, non préparée 20,2 Pois petits (verts), congelés, non préparée 20,3 Pois, petits (verts), congelés, non préparée 20,7 Pois, petits (verts), congelés, non préparée 20,7 Pois, petits (verts), bouillis, égouttés, sel ajouté 20,6 Pois, petits (verts), bouillis, égouttés, sel ajouté 20,6 Pois, petits (verts), bouillis, égouttés, sel ajouté 20,9 Pois, petits (verts), bouillis, égouttés, sel ajouté 25,9 Pois, petits (verts), bouillis, égouttés, sel ajouté 25,9 Pois, petits (verts), bouillis, égouttés, sel ajouté 25,9 Pois, petits (verts), bouillis, égouttés, sel ajouté	·	
Pois, cajan, bouillis, égouttés, sel ajouté Pois, cajan, bouillis, égouttés Pois et carottes, congelés, bouillis, égouttés Pois et carottes, congelés, bouillis, égouttés Piment, jalapeno, cru Légumes, macédoine, conserve, solides égouttés Doliques d'Égypte, crus 18,1 Carotte, congelée, non préparée 17,6 Pois, petits (verts), conserve, solides et liquide, sans sel ajouté 16,5 Poivron rouge, sauté Concombre, cru 16,4 Haricots italiens, jaunes ou verts, bouillis, égouttés Citrouille, conserve 16,0 Chou-fleur, cru 15,5 Carotte, jus, conserve 15,5 Bok choy, pak-choi, bouilli, égoutté Haricots, mungo, secs, germés, germes de haricot, crus 33,0 Doliques à oeil noir, jeunes cosses et graines, crues 13,4 Luzerne, graines germées, crues Pois mange-tout, congelés, bouillis, égouttés 30,2 Pois mange-tout, congelés, bouillis, égouttés, sel ajouté 30,2 Pois, petits (verts), congelés, non préparée 26,7 Poives, soya frais (edamame), congelée, préparée 26,7 Poix, petits (verts), congelés, non préparée 26,7 Pois, petits (verts), bouillis, égouttés, sel ajouté 25,9 Pois, petits (verts), bouillis, égouttés, sel ajouté 25,5		
Pois, cajan, bouillis, égouttés Pois et carottes, congelés, bouillis, égouttés Pois et carottes, congelés, bouillis, égouttés Pois et carottes, congelés, bouillis, égouttés, sel ajouté Piment, jalapeno, cru 18,5 Légumes, macédoine, conserve, solides égouttés 18,2 Doliques d'Égypte, crus 18,1 Carotte, congelée, non préparée Pois, petits (verts), conserve, solides et liquide, sans sel ajouté Poisron rouge, sauté 16,4 Concombre, cru 16,4 Haricots italiens, jaunes ou verts, bouillis, égouttés 16,0 Citrouille, conserve 16,0 Citrouille, conserve 15,5 Carotte, jus, conserve 15,5 Bok choy, pak-choi, bouilli, égoutté Haricots, mungo, secs, germés, germes de haricot, crus Doliques à oeil noir, jeunes cosses et graines, crues 13,5 Fèves, soya frais (edamame), congelée, non préparée 31,4 Luzerne, graines germées, crues Pois mange-tout, congelés, bouillis, égouttés 29,3 Pois mange-tout, congelés, non préparée 20,2 Pois mange-tout, congelés, non préparée 20,7 Pôves, soya frais (edamame), congelée, préparée 20,7 Pois, petits (verts), bouillis, égouttés, sel ajouté 25,9 Pois, petits (verts), bouillis, égouttés, sel ajouté 25,9 Pois, petits (verts), bouillis, égouttés, sel ajouté		•
Pois et carottes, congelés, bouillis, égouttés Pois et carottes, congelés, bouillis, égouttés, sel ajouté Piment, jalapeno, cru Légumes, macédoine, conserve, solides égouttés 18,2 Doliques d'Égypte, crus 18,1 Carotte, congelée, non préparée Pois, petits (verts), conserve, solides et liquide, sans sel ajouté 16,5 Poivron rouge, sauté 16,4 Concombre, cru 16,4 Haricots italiens, jaunes ou verts, bouillis, égouttés 16,0 Citrouille, conserve 16,0 Chou-fleur, cru 15,5 Carotte, jus, conserve 15,5 Bok choy, pak-choi, bouilli, égoutté Haricots, mungo, secs, germés, germes de haricot, crus 10liques à oeil noir, jeunes cosses et graines, crues 13,5 Fèves, soya frais (edamame), congelée, non préparée 13,4 Luzerne, graines germées, crues 13,5 Pois mange-tout, congelés, bouillis, égouttés, sel ajouté 29,3 Pois mange-tout, congelés, non préparée 27,9 Fèves, soya frais (edamame), congelée, préparée 27,9 Fèves, soya frais (edamame), congelée, préparée 27,9 Fèves, soya frais (edamame), congelée, préparée 26,6 Pois, petits (verts), congelés, non préparée 26,6 Pois, petits (verts), bouillis, égouttés, sel ajouté 25,9 Pois, petits (verts), bouillis, égouttés, sel ajouté 25,9 Pois, petits (verts), bouillis, égouttés, sel ajouté	, ,	
Pois et carottes, congelés, bouillis, égouttés, sel ajouté Piment, jalapeno, cru Légumes, macédoine, conserve, solides égouttés 18,2 Doliques d'Égypte, crus 18,1 Carotte, congelée, non préparée 17,6 Pois, petits (verts), conserve, solides et liquide, sans sel ajouté 16,5 Poivron rouge, sauté 16,4 Concombre, cru 16,4 Haricots italiens, jaunes ou verts, bouillis, égouttés 16,0 Chou-fleur, cru 15,5 Bok choy, pak-choi, bouilli, égoutté 13,0 Doliques à oeil noir, jeunes cosses et graines, crues 13,4 Luzerne, graines germées, crues Pois mange-tout, congelés, bouillis, égouttés, sel ajouté 30,2 Céleri, cru 29,3 Pois, petits (verts), congelés, non préparée 26,7 Pois, petits (verts), congelés, non préparée 26,7 Pois, petits (verts), congelés, préparée 26,7 Pois, petits (verts), bouillis, égouttés, sel ajouté 25,9 Pois, petits (verts), bouillis, égouttés, sel ajouté 26,6 Pois, petits (verts), bouillis, égouttés, sel ajouté 25,9 Pois, petits (verts), bouillis, égouttés, sel ajouté		
Piment, jalapeno, cru Légumes, macédoine, conserve, solides égouttés 18,2 Doliques d'Égypte, crus 18,1 Carotte, congelée, non préparée 17,6 Pois, petits (verts), conserve, solides et liquide, sans sel ajouté 16,5 Poivron rouge, sauté 16,4 Concombre, cru 16,4 Haricots italiens, jaunes ou verts, bouillis, égouttés 16,0 Citrouille, conserve 16,0 Chou-fleur, cru 15,5 Bok choy, pak-choi, bouilli, égoutté 14,0 Haricots, mungo, secs, germés, germes de haricot, crus 33,0 Doliques à oeil noir, jeunes cosses et graines, crues 31,5 Fèves, soya frais (edamame), congelée, non préparée 31,4 Luzerne, graines germées, crues Pois mange-tout, congelés, bouillis, égouttés 90,2 Céleri, cru 29,3 Pois, petits (verts), congelées, non préparée 26,7 Poliques à oeil noir, grains immatures, bouillis, égouttés 26,6 Pois, petits (verts), bouillis, égouttés, sel ajouté 25,9 Pois, petits (verts), bouillis, égouttés, sel ajouté 25,9 Pois, petits (verts), bouillis, égouttés, sel ajouté		
Légumes, macédoine, conserve, solides égouttés 18,2 Doliques d'Égypte, crus 18,1 Carotte, congelée, non préparée 17,6 Pois, petits (verts), conserve, solides et liquide, sans sel ajouté 16,5 Poivron rouge, sauté 16,4 Concombre, cru 16,4 Haricots italiens, jaunes ou verts, bouillis, égouttés 16,0 Citrouille, conserve 16,0 Chou-fleur, cru 15,5 Carotte, jus, conserve 15,5 Bok choy, pak-choi, bouilli, égoutté 16,0 Haricots, mungo, secs, germés, germes de haricot, crus 33,0 Doliques à oeil noir, jeunes cosses et graines, crues 31,5 Fèves, soya frais (edamame), congelée, non préparée 31,4 Luzerne, graines germées, crues 30,5 Pois mange-tout, congelés, bouillis, égouttés, sel ajouté 30,2 Céleri, cru 29,3 Pois, petits (verts), congelés, non préparée 26,7 Doliques à oeil noir, grains immatures, bouillis, égouttés 26,6 Pois, petits (verts), bouillis, égouttés, sel ajouté 25,9 Pois, petits (verts), bouillis, égouttés, sel ajouté 25,9 Pois, petits (verts), bouillis, égouttés, sel ajouté 25,9 Pois, petits (verts), bouillis, égouttés, sel ajouté		
Doliques d'Égypte, crus Carotte, congelée, non préparée 17,6 Pois, petits (verts), conserve, solides et liquide, sans sel ajouté 16,5 Poivron rouge, sauté Concombre, cru Haricots italiens, jaunes ou verts, bouillis, égouttés Citrouille, conserve 16,0 Citrouille, conserve 16,0 Chou-fleur, cru 15,5 Bok choy, pak-choi, bouilli, égoutté Haricots, mungo, secs, germés, germes de haricot, crus 33,0 Doliques à oeil noir, jeunes cosses et graines, crues Fèves, soya frais (edamame), congelée, non préparée 13,4 Luzerne, graines germées, crues Pois mange-tout, congelés, bouillis, égouttés, sel ajouté 29,3 Pois, petits (verts), congelés, non préparée 26,7 Doliques à oeil noir, grains immatures, bouillis, égouttés 26,6 Pois, petits (verts), bouillis, égouttés, sel ajouté 25,9 Pois, petits (verts), bouillis, égouttés, sel ajouté 25,9 Pois, petits (verts), bouillis, égouttés, sel ajouté		
Carotte, congelée, non préparée Pois, petits (verts), conserve, solides et liquide, sans sel ajouté Pois, petits (verts), conserve, solides et liquide, sans sel ajouté 16,5 Poivron rouge, sauté 16,4 Concombre, cru 16,4 Haricots italiens, jaunes ou verts, bouillis, égouttés 16,0 Citrouille, conserve 16,0 Chou-fleur, cru 15,5 Carotte, jus, conserve 15,5 Bok choy, pak-choi, bouilli, égoutté 434,0 Haricots, mungo, secs, germés, germes de haricot, crus 33,0 Doliques à oeil noir, jeunes cosses et graines, crues 31,5 Fèves, soya frais (edamame), congelée, non préparée 31,4 Luzerne, graines germées, crues 30,5 Pois mange-tout, congelés, bouillis, égouttés 90,2 Pois mange-tout, congelés, bouillis, égouttés, sel ajouté 30,2 Céleri, cru 29,3 Pois, petits (verts), congelés, non préparée 26,7 Doliques à oeil noir, grains immatures, bouillis, égouttés 26,6 Pois, petits (verts), bouillis, égouttés, sel ajouté 25,9 Pois, petits (verts), bouillis, égouttés, sel ajouté 25,9 Pois, petits (verts), bouillis, égouttés, sel ajouté		
Pois, petits (verts), conserve, solides et liquide, sans sel ajouté Poivron rouge, sauté Concombre, cru Haricots italiens, jaunes ou verts, bouillis, égouttés Citrouille, conserve Chou-fleur, cru 15,5 Bok choy, pak-choi, bouilli, égoutté Haricots, mungo, secs, germés, germes de haricot, crus Doliques à oeil noir, jeunes cosses et graines, crues Pèves, soya frais (edamame), congelée, non préparée Luzerne, graines germées, crues Pois mange-tout, congelés, bouillis, égouttés, sel ajouté 29,3 Pois, petits (verts), congelés, non préparée 26,7 Doliques à oeil noir, grains immatures, bouillis, égouttés 26,6 Pois, petits (verts), bouillis, égouttés, sel ajouté 25,9 Pois, petits (verts), bouillis, égouttés, sel ajouté 25,9 Pois, petits (verts), bouillis, égouttés, sel ajouté	, ,,,	
Poivron rouge, sauté Concombre, cru Haricots italiens, jaunes ou verts, bouillis, égouttés 16,0 Citrouille, conserve 16,0 Chou-fleur, cru 15,5 Carotte, jus, conserve 15,5 Bok choy, pak-choi, bouilli, égoutté Haricots, mungo, secs, germés, germes de haricot, crus 33,0 Doliques à oeil noir, jeunes cosses et graines, crues 13,5 Fèves, soya frais (edamame), congelée, non préparée 13,4 Luzerne, graines germées, crues 20,5 Pois mange-tout, congelés, bouillis, égouttés 20,2 Pois mange-tout, congelés, bouillis, égouttés, sel ajouté 20,3 Pois, petits (verts), congelés, non préparée 20,7 Pois, petits (verts), congelés, non préparée 20,7 Doliques à oeil noir, grains immatures, bouillis, égouttés 20,6 Pois, petits (verts), bouillis, égouttés, sel ajouté 20,6 Pois, petits (verts), bouillis, égouttés 20,9 Pois, petits (verts), bouillis, égouttés, sel ajouté 20,9 Pois, petits (verts), bouillis, égouttés 20,9 Pois, petits (verts), bouillis, égouttés, sel ajouté 20,9 Pois, petits (verts), bouillis, égouttés, sel ajouté 20,9 Pois, petits (verts), bouillis, égouttés, sel ajouté 25,9 Pois, petits (verts), bouillis, égouttés, sel ajouté 25,9 Algue, spiruline, séchée		
Concombre, cru 16,4 Haricots italiens, jaunes ou verts, bouillis, égouttés 16,0 Citrouille, conserve 16,0 Chou-fleur, cru 15,5 Carotte, jus, conserve 15,5 Bok choy, pak-choi, bouilli, égoutté 34,0 Haricots, mungo, secs, germés, germes de haricot, crus 33,0 Doliques à oeil noir, jeunes cosses et graines, crues 31,5 Fèves, soya frais (edamame), congelée, non préparée 31,4 Luzerne, graines germées, crues 30,5 Pois mange-tout, congelés, bouillis, égouttés 30,2 Pois mange-tout, congelés, bouillis, égouttés, sel ajouté 30,2 Céleri, cru 29,3 Pois, petits (verts), congelés, non préparée 26,7 Doliques à oeil noir, grains immatures, bouillis, égouttés 26,6 Pois, petits (verts), bouillis, égouttés 25,9 Pois, petits (verts), bouillis, égouttés, sel ajouté 25,9 Algue, spiruline, séchée 25,5		
Haricots italiens, jaunes ou verts, bouillis, égouttés Citrouille, conserve 16,0 Chou-fleur, cru 15,5 Carotte, jus, conserve 15,5 Bok choy, pak-choi, bouilli, égoutté Haricots, mungo, secs, germés, germes de haricot, crus 33,0 Doliques à oeil noir, jeunes cosses et graines, crues Fèves, soya frais (edamame), congelée, non préparée Luzerne, graines germées, crues Pois mange-tout, congelés, bouillis, égouttés Pois mange-tout, congelés, bouillis, égouttés, sel ajouté 29,3 Pois, petits (verts), congelés, non préparée 26,7 Doliques à oeil noir, grains immatures, bouillis, égouttés Pois, petits (verts), bouillis, égouttés 26,6 Pois, petits (verts), bouillis, égouttés 25,9 Pois, petits (verts), bouillis, égouttés, sel ajouté 25,9 Algue, spiruline, séchée	-	
Citrouille, conserve 16,0 Chou-fleur, cru 15,5 Carotte, jus, conserve 15,5 Bok choy, pak-choi, bouilli, égoutté 34,0 Haricots, mungo, secs, germés, germes de haricot, crus 33,0 Doliques à oeil noir, jeunes cosses et graines, crues 31,5 Fèves, soya frais (edamame), congelée, non préparée 31,4 Luzerne, graines germées, crues 30,5 Pois mange-tout, congelés, bouillis, égouttés 30,2 Pois mange-tout, congelés, bouillis, égouttés, sel ajouté 30,2 Céleri, cru 29,3 Pois, petits (verts), congelés, non préparés 27,9 Fèves, soya frais (edamame), congelée, préparée 26,7 Doliques à oeil noir, grains immatures, bouillis, égouttés 25,9 Pois, petits (verts), bouillis, égouttés, sel ajouté 25,9 Pois, petits (verts), bouillis, égouttés, sel ajouté 25,9 Algue, spiruline, séchée 25,5		
Chou-fleur, cru 15,5 Carotte, jus, conserve 15,5 Bok choy, pak-choi, bouilli, égoutté 34,0 Haricots, mungo, secs, germés, germes de haricot, crus 33,0 Doliques à oeil noir, jeunes cosses et graines, crues 31,5 Fèves, soya frais (edamame), congelée, non préparée 31,4 Luzerne, graines germées, crues 30,5 Pois mange-tout, congelés, bouillis, égouttés 30,2 Pois mange-tout, congelés, bouillis, égouttés, sel ajouté 30,2 Céleri, cru 29,3 Pois, petits (verts), congelés, non préparés 27,9 Fèves, soya frais (edamame), congelée, préparée 26,7 Doliques à oeil noir, grains immatures, bouillis, égouttés 25,9 Pois, petits (verts), bouillis, égouttés, sel ajouté 25,9 Algue, spiruline, séchée 25,5		
Carotte, jus, conserve 15,5 Bok choy, pak-choi, bouilli, égoutté 34,0 Haricots, mungo, secs, germés, germes de haricot, crus 33,0 Doliques à oeil noir, jeunes cosses et graines, crues 31,5 Fèves, soya frais (edamame), congelée, non préparée 31,4 Luzerne, graines germées, crues 30,5 Pois mange-tout, congelés, bouillis, égouttés 30,2 Pois mange-tout, congelés, bouillis, égouttés, sel ajouté 30,2 Céleri, cru 29,3 Pois, petits (verts), congelés, non préparés 27,9 Fèves, soya frais (edamame), congelée, préparée 26,7 Doliques à oeil noir, grains immatures, bouillis, égouttés 25,9 Pois, petits (verts), bouillis, égouttés, sel ajouté 25,9 Algue, spiruline, séchée 25,5		
Bok choy, pak-choi, bouilli, égoutté Haricots, mungo, secs, germés, germes de haricot, crus Doliques à oeil noir, jeunes cosses et graines, crues Fèves, soya frais (edamame), congelée, non préparée Luzerne, graines germées, crues Pois mange-tout, congelés, bouillis, égouttés Pois mange-tout, congelés, bouillis, égouttés, sel ajouté Céleri, cru Pois, petits (verts), congelés, non préparés Pèves, soya frais (edamame), congelée, préparée Doliques à oeil noir, grains immatures, bouillis, égouttés Pois, petits (verts), bouillis, égouttés Pois, petits (verts), bouillis, égouttés Pois, petits (verts), bouillis, égouttés, sel ajouté 25,9 Algue, spiruline, séchée		
Haricots, mungo, secs, germés, germes de haricot, crus Doliques à oeil noir, jeunes cosses et graines, crues Fèves, soya frais (edamame), congelée, non préparée Luzerne, graines germées, crues Pois mange-tout, congelés, bouillis, égouttés Pois mange-tout, congelés, bouillis, égouttés, sel ajouté Céleri, cru 29,3 Pois, petits (verts), congelés, non préparés Pèves, soya frais (edamame), congelée, préparée Doliques à oeil noir, grains immatures, bouillis, égouttés Pois, petits (verts), bouillis, égouttés Pois, petits (verts), bouillis, égouttés Algue, spiruline, séchée 33,0 33,0 31,5 31,5 30,2 30,5 30,2 20,8 30,2 20,9 20,9 20,9 20,7 20,9 20,7 20,9 20,7 20,9 20,9 20,7 20,9 2		
Doliques à oeil noir, jeunes cosses et graines, crues Fèves, soya frais (edamame), congelée, non préparée 131,4 Luzerne, graines germées, crues Pois mange-tout, congelés, bouillis, égouttés Pois mange-tout, congelés, bouillis, égouttés, sel ajouté 29,3 Pois, petits (verts), congelés, non préparés Pèves, soya frais (edamame), congelée, préparée Doliques à oeil noir, grains immatures, bouillis, égouttés Pois, petits (verts), bouillis, égouttés Pois, petits (verts), bouillis, égouttés Algue, spiruline, séchée 31,5 31,5 31,5 31,5 31,5 31,5 31,5 30,2 30,2 40,2 40,2 40,3 40,4 40,4 40,4 40,5 40,6 40,6 40,7 40,7 40,8 40,8 40,9 40,		
Fèves, soya frais (edamame), congelée, non préparée31,4Luzerne, graines germées, crues30,5Pois mange-tout, congelés, bouillis, égouttés30,2Pois mange-tout, congelés, bouillis, égouttés, sel ajouté30,2Céleri, cru29,3Pois, petits (verts), congelés, non préparés27,9Fèves, soya frais (edamame), congelée, préparée26,7Doliques à oeil noir, grains immatures, bouillis, égouttés26,6Pois, petits (verts), bouillis, égouttés25,9Pois, petits (verts), bouillis, égouttés, sel ajouté25,9Algue, spiruline, séchée25,5		
Luzerne, graines germées, crues Pois mange-tout, congelés, bouillis, égouttés Pois mange-tout, congelés, bouillis, égouttés, sel ajouté Céleri, cru Pois, petits (verts), congelés, non préparés Pèves, soya frais (edamame), congelée, préparée Doliques à oeil noir, grains immatures, bouillis, égouttés Pois, petits (verts), bouillis, égouttés Pois, petits (verts), bouillis, égouttés, sel ajouté Algue, spiruline, séchée 30,5 30,5 30,2 29,3 29,3 29,3 27,9 26,6 26,7 26,6 26,6 26,6 26,9 26,9 26,9 26,9	, , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	
Pois mange-tout, congelés, bouillis, égouttés Pois mange-tout, congelés, bouillis, égouttés, sel ajouté Céleri, cru Pois, petits (verts), congelés, non préparés Pèves, soya frais (edamame), congelée, préparée Doliques à oeil noir, grains immatures, bouillis, égouttés Pois, petits (verts), bouillis, égouttés Pois, petits (verts), bouillis, égouttés, sel ajouté Algue, spiruline, séchée 20,2 20,3 21,9 22,9 23,9 24,9 25,9 25,9		
Pois mange-tout, congelés, bouillis, égouttés, sel ajouté Céleri, cru 29,3 Pois, petits (verts), congelés, non préparés Fèves, soya frais (edamame), congelée, préparée 26,7 Doliques à oeil noir, grains immatures, bouillis, égouttés Pois, petits (verts), bouillis, égouttés Pois, petits (verts), bouillis, égouttés, sel ajouté Algue, spiruline, séchée 30,2 29,3 20,9 20,7 20,7 20,8 20,9		
Céleri, cru29,3Pois, petits (verts), congelés, non préparés27,9Fèves, soya frais (edamame), congelée, préparée26,7Doliques à oeil noir, grains immatures, bouillis, égouttés26,6Pois, petits (verts), bouillis, égouttés25,9Pois, petits (verts), bouillis, égouttés, sel ajouté25,9Algue, spiruline, séchée25,5		
Pois, petits (verts), congelés, non préparés 27,9 Fèves, soya frais (edamame), congelée, préparée 26,7 Doliques à oeil noir, grains immatures, bouillis, égouttés 26,6 Pois, petits (verts), bouillis, égouttés 25,9 Pois, petits (verts), bouillis, égouttés, sel ajouté 25,9 Algue, spiruline, séchée 25,5		
Fèves, soya frais (edamame), congelée, préparée26,7Doliques à oeil noir, grains immatures, bouillis, égouttés26,6Pois, petits (verts), bouillis, égouttés25,9Pois, petits (verts), bouillis, égouttés, sel ajouté25,9Algue, spiruline, séchée25,5		
Doliques à oeil noir, grains immatures, bouillis, égouttés26,6Pois, petits (verts), bouillis, égouttés25,9Pois, petits (verts), bouillis, égouttés, sel ajouté25,9Algue, spiruline, séchée25,5	, , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	
Pois, petits (verts), bouillis, égouttés 25,9 Pois, petits (verts), bouillis, égouttés, sel ajouté 25,9 Algue, spiruline, séchée 25,5	, , , , ,	
Pois, petits (verts), bouillis, égouttés, sel ajouté 25,9 Algue, spiruline, séchée 25,5		
Algue, spiruline, séchée 25,5	, , , ,	
	Pois, petits (verts), bouillis, égouttés, sel ajouté	25,9
Poireaux (bulbe et portion inférieure), bouillis, égouttés, sel ajouté 25,4		25,5
	Poireaux (bulbe et portion inférieure), bouillis, égouttés, sel ajouté	25,4

Poireaux (bulbe et portion inférieure), bouillis, égouttés	25,4
Pois mange-tout, crus	25,0
Pois mange-tout, bouillis, égouttés	25,0
Pois mange-tout, bouillis, égouttés, sel ajouté	25,0
Pois, petits (verts), crus	24,8
Algue, agar, séché	24,4
Laitue iceberg (pommée), crue	24,1
Pois, petits (verts), congelés, bouillis, égouttés	24,0
Pois, cajan, crus	24,0
Pois, petits (verts), congelés, bouillis, égouttés, sel ajouté	24,0
Légumes, macédoine, congelée, bouillie, égouttée, sel ajouté	23,5
Légumes, macédoine, congelée, bouillie, égouttée	23,5
Haricots, mungo, secs, germés, germes de haricot, bouillis, égouttés	22,7
Haricots, mungo, secs, germes, germes de haricot, bouillis, égouttés	22,7
Panais, cru	· ·
	22,5
Oignon, jaune, sauté	21,6
Pois, petits (verts), conserve, solides égouttés, sans sel ajouté	21,4
Poivron vert, sauté	21,3
Pois, petits (verts), conserve, solides et liquide	20,7
Chou-fleur, vert, cru	20,2
Pois, cajan, bouillis, égouttés, sel ajouté	19,8
Pois, cajan, bouillis, égouttés	19,8
Pois et carottes, congelés, bouillis, égouttés	18,8
Pois et carottes, congelés, bouillis, égouttés, sel ajouté	18,8
Piment, jalapeno, cru	18,5
Légumes, macédoine, conserve, solides égouttés	18,2
Doliques d'Égypte, crus	18,1
Carotte, congelée, non préparée	17,6
Pois, petits (verts), conserve, solides et liquide, sans sel ajouté	16,5
Poivron rouge, sauté	16,4
Concombre, cru	16,4
Haricots italiens, jaunes ou verts, bouillis, égouttés	16,0
Citrouille, conserve	16,0
Chou-fleur, cru	15,5
Carotte, jus, conserve	15,5
Artichaut, bouilli, égoutté, sel ajouté	14,8
Chou-fleur, congelé, non préparé	14,8
Artichaut, cru	14,8
Artichaut, bouilli, égoutté	14,8
Haricots italiens, jaunes ou verts, crus	14,4
Piment, fort, chili, rouge ou verts, cru	
	14,3
Chou-fleur, bouilli, égoutté, sel ajouté	13,8
Chou-fleur, bouilli, égoutté	13,8
Carotte, bouillie, égouttée	13,7
Carotte, bouillie, égouttée, sel ajouté	13,7
Carotte, congelée, bouillie, égouttée, sel ajouté	13,6
Carotte, congelée, bouillie, égouttée	13,6
Haricots, mungo, secs, germés, germes de haricot, conserve, solides	13,4
Carotte, crue	13,2
Choucroute, conserve, solides et liquide	13,0
Piment jalapeno, conserve, solides et liquide	12,9
Haricots italiens, verts ou jaunes, congelés, bouillis, égouttés	12,7
Haricots italiens, jaunes ou verts, congelés, bouillis, sel ajouté	12,7

Haricots jaunes, congelés, bouillis, sel ajouté	12,7
Artichaut, congelé, bouilli, égoutté, sel ajouté	12,6
Artichaut, congelé, bouilli, égoutté	12,6
Pois et oignons, congelés, bouillis, égouttés	12,1
Pois et oignons, congelés, bouillis, égouttés, sel ajouté	12,1
Chou-fleur, congelé, bouilli, égoutté, sel ajouté	11,9
Chou-fleur, congelé, bouilli, égoutté	11,9
Piment, serrano, cru	11,8
Tomates, pâte, conserve, sel ajouté	11,4
Tomates, pâte, conserve	11,4
Tomate, verte, crue	10,1
Tomatille, crue	10,1
Piment, hongrois, cru	9,9
Poivron vert, bouilli, égoutté, sel ajouté	9,8
Carotte, conserve, solides et liquide, sans sel ajouté	9,8
Carotte, conserve, solides égouttés, sans sel ajouté	9,8
Poivron vert, bouilli, égoutté	9,8
Carotte, conserve, solides et liquide	9,8
Carotte, conserve, solides égouttés	9,8
Piment, banane, cru	9,5
Carotte, petite, crue	9,4
Pomme de terre, purée, déshydratée, granules sans lait, non préparé	9,0
Pomme de terre, purée, déshydratée, granules avec lait, non préparé	8,7
Pomme de terre, purée, flocons sans lait, sec	8,7
Piment, fort, chili, rouge ou vert, conserve, solides et liquide	8,7
Piments de la Jamaïque, conserve	8,3
Haricots, shellie, conserve, solides et liquide	8,0
Tomate, rouge, mûre, crue, moyenne durant toute l'année	7,
Poivron vert, cru	7,4
Haricots italiens, jaunes ou verts, conserve, solides et liquide	7,3
Concombre, pelé, cru	7,2
Pomme de terre, purée, déshydratée, granules avec lait, eau et margarine	6,3
Haricots, lima, bouillis, égouttés	6,2
Haricots, lima, bouillis, égouttés, sel ajouté	6,2
Pomme de terre, purée, maison, préparée avec lait entier et margarine	6,0
Haricots, lima, crus	5,6
Courge d'été, musquée, congelée, bouillie, égouttée	5,4
Légumes, jus, cocktail, conserve	5,3
Haricots, lima (fordhook), congelés, non préparés	5,3
Algue, wakame, cru	5,3
Tomate, broyée, conserve	5,3
Nopales (figue de Barbarie), crus	5,3
, , , ,	5,3
Haricots, lima, petits, congelés, bouillis, égouttés	
Haricots, lima, petits, congelés, bouillis, égouttés	5,2
Haricots, lima (fordhook), congelés, bouillis, égouttés	5,1
Poivron rouge, bouilli, égoutté	5,1
Poivron rouge, bouilli, égoutté, sel ajouté	5,1
Nopales (figue de Barbarie), cuits	5,1
Algue, mousse d'Irlande, crue	5,0
Poivron rouge, cru	4,9
Margose, fruits, bouillies, égouttées, sel ajouté	4,8
Margose, fruits, bouillis, égouttés Radis, orientaux (daikon), séchés	4,8 4,5
rauis, unentaux (uaikun), seunes	4.5

Courge d'été, musquée, bouillie, égouttée	4,4
Courge d'hiver, toutes variétés, cuites au four	4,4
Courge d'hiver, toutes variétés, cuites au four, sel ajouté	4,4
Courge d'été, courgette (zucchini), crue	4,3
Courge d'été, courgette (zucchini), bouillie, égouttée	4,2
Courge d'été, courgette (zucchini), congelée, non préparée	4,2
Courge d'été, courgette (zucchini), congelée, bouillie, égouttée	4,2
Courge d'été, courgette (zucchini), bouillie, égouttée, sel ajouté	4,2
Courge d'été, courgette (zucchini), congelée, bouillie, égouttée, sel ajouté	4,2
Chayotte, fruit, cru	4,1
Algue, rhodyménie palmé (main de mere, nori), crue	4,0
Pomme de terre, soufflée, congelée, préparée	4,0
Pomme de terre, rissolée, nature, congelée, préparée	3,9
Échalote, lyophilisée	3,9
Poivron rouge, congelé, haché, non préparé	3,8
Oignon, flocons déshydratés	3,8
Tomate, sauce avec champignons, conserve	3,8
Courge d'été, toutes variétés, crues	3,0
Aubergine, bouillie, égouttée, sel ajouté	2,9
Tomate, rouge, mûre, conserve, entière	2,9
Pomme de terre, rouge, chair et pelure, crue	2,9
Aubergine, bouillie, égouttée	2,9
Pomme de terre, rouge, chair et pelure, cuite au four	2,8
Tomate, sauce, conserve	2,8
Tomate, rouge, mûre, bouillie	2,8
Waxgourd (melon d'eau chinois), bouilli, égoutté	2,8
Courge d'été, musquée, conserve, solides égouttés	2,8
Waxgourd (melon d'eau chinois), bouilli, égoutté, sel ajouté	2,8
Tomate, rouge, mûre, bouillie, sel ajouté	2,8
Tomates, ketchup (catsup)	2,8
Tomates, ketchup (catsup), faible en sodium	2,8
Succotash, congelé, bouilli, égoutté, sel ajouté	2,7
Pommes de terre, crêpes, maison	2,7
Succotash, congelé, bouilli, égoutté	2,7
Pomme de terre, blanche, chair et pelure, cuite au four	2,7
Pomme de terre, frite, congelée, allumette, réchauffée au four	2,7
Pomme de terre, frite, congelée, allumette, non préparée	2,6
Patate douce, conserve, dans du sirop, solides égouttés	2,6
Pomme de terre, frite, congelée, maison, réchauffée au four, sans sel	2,5
Patate douce, congelée, cuite au four	2,5
Tomate, rouge, mûre, conserve, étuvée	2,4
Patate douce, conserve, purée	2,4
Jus, tomates, conserve	2,3
Igname, crue	2,3
Igname, bouillie, égouttée ou au four	2,3
Algue, agar, crue	2,3
Patate douce, cuite au four, pelée après la cuisson	2,3
Igname, bouillie, égouttée ou au four, sel ajouté	2,3
Jus, tomates, en conserve, sans sel ajouté	2,3
Patate douce, cuite au four, pelée après la cuisson, sel ajouté	2,3
Patate douce, conserve, sous vide	2,3
Pomme de terre, frite, congelée, non préparée	2,2
Pomme de terre, bouillie avec la pelure, chair	2,1
1. Similar de torre, sedime aree la perdre, orian	

Pomme de terre, bouillie sans pelure, chair	2,1
Patate douce, bouillie sans la pelure	2,1
Patate douce, bouillie sans la pelure, sel ajouté	2,1
Pomme de terre, bouillie avec la pelure, chair, sel ajouté	2,1
Pomme de terre, bouillie sans la pelure, chair, sel ajouté	2,1
Patate douce, conserve, dans du sirop, solides et liquide	2,1
Pomme de terre, chair et pelure, cuite au four	2,0
Bardane (glouteron), racine, bouillie, égouttée, sel ajouté	2,0
Pomme de terre, chair et pelure, cuite au four, sel ajouté	2,0
Pomme de terre, purée, maison, préparée avec lait entier et beurre	2,0
Pomme de terre, Russet, chair et pelure, cuite au four	2,0
Bardane (glouteron), racine, bouillie, égouttée	2,0
Manioc, cru	1,9
Pomme de terre, entière, pelée, congelée, non préparée	1,9
Pomme de terre, chair et pelure, crue	1,9
Pomme de terre, Russet, chair et pelure, crue	1,8
Patate douce, crue	1,8
Pomme de terre, purée, maison, préparée avec lait entier	1,8
Courge torchon (towelgourd), bouillie, égouttée, sel ajouté	1,7
Pomme de terre, pelure, cuite au four, sel ajouté	1,7
Pomme de terre, pelure, cuite au four	1,7
Ail, cru	1,7
Courge torchon (towelgourd), bouillie, égouttée	1,7
Bardane (glouteron), racine, crue	1,6
Pomme de terre, blanche, chair et pelure, crue	1,6
Courge d'hiver, hubbard, cuite au four	1,6
Courge d'hiver, hubbard, cuite au four, sel ajouté	1,6
Pomme de terre, purée, flocons sans lait, lait entier et beurre ajouté	1,5
Courge d'hiver, courge musquée, congelée, non préparée	1,4
Courge d'hiver, hubbard, crue	1,3
Radis, cru	1,3
Taro, cuit	1,2
Taro, Tahiti, cuit, sel ajouté	1,2
Courge d'hiver, toutes variétés, crues	1,1
Courge d'hiver, courge musquée, crue	1,1
Citrouille, crue	1,1
Courge d'hiver, courge musquée, cuite au four	1,0
Courge d'hiver, hubbard, bouillie, en purée	1,0
Taro, cru	1,0
Poi	1,0
Panais, bouilli, égoutté	1,0
Courge d'hiver, hubbard, bouillie, en purée, sel ajouté	1,0
Courge d'hiver, courge musquée, cuite au four, sel ajouté	1,0
Panais, bouilli, égoutté, sel ajouté	1,0
Courge d'hiver, spaghetti, crue	0,9
Courge d'hiver, spaghetti, au four ou bouillie, égouttée	0,8
Citrouille, bouillie, égouttée	0,8
Citrouille, bouillie, égouttée, sel ajouté	0,8
Courge d'hiver, spaghetti, au four ou bouillie, égouttée, sel ajouté	0,8
Échalote, crue	0,8
Courge torchon (towelgourd), crue	0,7
Oignon, bouilli, égoutté	0,5
Maïs, pouding, maison	0,5

Oignon, bouilli, égoutté, sel ajouté	0,5
Maïs, sucré, blanc, avec ou sans épi, bouilli, égoutté	0,4
Maïs, sucré, blanc, avec ou sans épi, bouilli, égoutté, sel ajouté	0,4
Oignon, cru	0,4
Oignon, congelé, entier, non préparé	0,4
Maïs sucré, jaune, avec ou sans épi, bouilli, égoutté	0,4
Maïs sucré, congelé, en épi, non préparé	0,4
Maïs sucré, congelé, épi, bouilli, égoutté	0,4
Maïs sucré, jaune, congelé, en grains, cuit au four micro-ondes	0,4
Maïs sucré, jaune, congelé, en grains, non préparé	0,3
Maïs sucré, jaune, congelé, en grains, bouilli, égoutté	0,3
Maïs sucré, jaune, cru	0,3
Oignon, congelé, entier, bouilli, égoutté	0,3
Oignon, congelé, haché, bouilli, égoutté	0,3
Oignon, doux, cru	0,3
Radis, orientaux (daikon), crus	0,3
Radis, oriental (daikon), bouilli, égoutté	0,3
Rutabaga (chou-navet), cru	0,3
Rutabaga (chou-navet), bouilli, égoutté	0,3
Salsifis, bouilli, égoutté	0,3
Pomme de terre, chair, cuite au four	0,3
Doliques bulbeux, crus	0,3
Betteraves marinées, conserve, solides et liquide	0,3
Châtaignes d'eau, chinoises, crues	0,3
Maïs sucré, blanc, congelé, grains, bouilli, égoutté	0,3
Maïs sucré, blanc, congelé, grains, bouilli, égoutté, sel ajouté	0,3
Maïs, sucré, blanc, cru	0,3
Oignon, congelé, haché, bouilli, égoutté, sel ajouté	0,3
Oignon, congelé, entier, bouilli, égoutté, sel ajouté	0,3
Radis, oriental (daikon), bouilli, égoutté, sel ajouté	0,3
Rutabaga (chou-navet), bouilli, égoutté, sel ajouté	0,3
Salsifis, bouilli, égoutté, sel ajouté	0,3
Pomme de terre, chair, cuite au four, avec sel	0,3
Maïs sucré, jaune, congelé, en grains, bouilli, égoutté, sel ajouté	0,3
Betteraves, bouillies, égouttées, sel ajouté	0,2
Châtaignes d'eau, chinoises, conserve, solides et liquide	0,2
Oignon, conserve, solides et liquide	0,2
Betteraves, crues	0,2
Betteraves, bouillies, égouttées	0,2
Betteraves, conserve, solides et liquide	0,2
Betteraves, conserve, solides égouttés	0,2
Gingembre, racine, crue	0,1
Topinabour, cru	0,1
Chou-rave, cru	0,1
Chou-rave, bouilli, égoutté	0,1
Lotus, racine, bouillie, égouttée	0,1
Navet, cru	0,1
Navet, bouilli, égoutté	0,1
Navet, congelé, bouilli, égoutté	0,1
Chou-rave, bouilli, égoutté, sel ajouté	0,1
Navet, bouilli, égoutté, sel ajouté	0,1
Navet, congelé, bouilli, égoutté, sel ajouté	
Citrouille, fleurs, bouillies, égouttées, sel ajouté	0,1
Citrounie, neurs, bouines, egouttees, ser ajoute	0,0

Champignon, bouilli, égoutté, sel ajouté	0,0
Maïs sucré, conserve, saumure, solides et liquide, sans sel ajouté	0,0
Maïs sucré, conserve, en crème, sans sel ajouté	0,0
Maïs sucré, conserve, emballage sous vide, grains entiers, sans sel aj 0.0	0,0
Champignon, enoki, cru	0,0
Champignon, pleurote, cru	0,0
Champignon, cuit au four à micro-ondes	0,0
Champignon, Maitake, cru	0,0
Pomme de terre, farine	0,0
Citrouille, fleurs, bouillies, égouttées	0,0
Champignon, portobella (portobello), grillé	0,0
Champignon, blanc, cru	0,0
Champignon, bouilli, égoutté	0,0
Champignon, sauté	0,0
Champignon, conserve, solides égouttés	0,0
Champignon, portobella (portobello), cru	0,0
Champignon, bruns, italien (crimini), cru	0,0
Champignon, shiitake, sauté	0,0
Champignon shiitake, séché	0,0
Champignon shiitake, cuit	0,0
Maïs sucré, conserve, saumure, solides et liquide	0,0
Maïs sucré, conserve, saumure, solides égouttés	0,0
Maïs sucré, conserve, saumare, solides egodites Maïs sucré, conserve, en crème	0,0
Maïs sucré, conserve, emballage sous vide, grains entiers	0,0
Bambou, pousses, crues	0,0
Bambou, pousses, crues Bambou, pousses, conserve, égouttées	0,0
Danibou, pousses, conserve, egouttees	0,0
Fruits secs	
Fidita 3003	
Noix, noix de pins, pignons (pignes), séchées	53,9
ITAVIA. LIVIA UE DILIO, DIULIVITO IDIULIEGI. SEULIEES	
Noix, noix d'acajou (cajous, anacardes), rôties à sec	34,7
Noix, noix d'acajou (cajous, anacardes), rôties à sec Noix, noix d'acajou (cajous, anacardes), rôties dans l'huile	34,7 34,7
Noix, noix d'acajou (cajous, anacardes), rôties à sec Noix, noix d'acajou (cajous, anacardes), rôties dans l'huile Noix, noix d'acajou (cajous, anacardes), rôties à sec, salées	34,7 34,7 34,7
Noix, noix d'acajou (cajous, anacardes), rôties à sec Noix, noix d'acajou (cajous, anacardes), rôties dans l'huile Noix, noix d'acajou (cajous, anacardes), rôties à sec, salées Noix, noix d'acajou (cajous, anacardes), rôties dans l'huile, salées	34,7 34,7 34,7 34,7
Noix, noix d'acajou (cajous, anacardes), rôties à sec Noix, noix d'acajou (cajous, anacardes), rôties dans l'huile Noix, noix d'acajou (cajous, anacardes), rôties à sec, salées Noix, noix d'acajou (cajous, anacardes), rôties dans l'huile, salées Noix, beurre de noix d'acajou (cajous, anacardes), nature, salé	34,7 34,7 34,7 34,7 34,7
Noix, noix d'acajou (cajous, anacardes), rôties à sec Noix, noix d'acajou (cajous, anacardes), rôties dans l'huile Noix, noix d'acajou (cajous, anacardes), rôties à sec, salées Noix, noix d'acajou (cajous, anacardes), rôties dans l'huile, salées Noix, beurre de noix d'acajou (cajous, anacardes), nature, salé Noix, noix d'acajou (cajous, anacardes), crues	34,7 34,7 34,7 34,7 34,7 34,1
Noix, noix d'acajou (cajous, anacardes), rôties à sec Noix, noix d'acajou (cajous, anacardes), rôties dans l'huile Noix, noix d'acajou (cajous, anacardes), rôties à sec, salées Noix, noix d'acajou (cajous, anacardes), rôties dans l'huile, salées Noix, beurre de noix d'acajou (cajous, anacardes), nature, salé Noix, noix d'acajou (cajous, anacardes), crues Noix, noix mélangées, rôties dans l'huile sans arachides, salées	34,7 34,7 34,7 34,7 34,7 34,1 17,9
Noix, noix d'acajou (cajous, anacardes), rôties à sec Noix, noix d'acajou (cajous, anacardes), rôties dans l'huile Noix, noix d'acajou (cajous, anacardes), rôties à sec, salées Noix, noix d'acajou (cajous, anacardes), rôties dans l'huile, salées Noix, beurre de noix d'acajou (cajous, anacardes), nature, salé Noix, noix d'acajou (cajous, anacardes), crues Noix, noix mélangées, rôties dans l'huile sans arachides, salées Noix, noisettes, avelines ou coudres, séchées, non blanchies	34,7 34,7 34,7 34,7 34,7 34,1 17,9 14,2
Noix, noix d'acajou (cajous, anacardes), rôties à sec Noix, noix d'acajou (cajous, anacardes), rôties dans l'huile Noix, noix d'acajou (cajous, anacardes), rôties à sec, salées Noix, noix d'acajou (cajous, anacardes), rôties dans l'huile, salées Noix, beurre de noix d'acajou (cajous, anacardes), nature, salé Noix, noix d'acajou (cajous, anacardes), crues Noix, noix mélangées, rôties dans l'huile sans arachides, salées Noix, noisettes, avelines ou coudres, séchées, non blanchies Noix, pistaches, rôties à sec	34,7 34,7 34,7 34,7 34,7 34,1 17,9 14,2 13,2
Noix, noix d'acajou (cajous, anacardes), rôties à sec Noix, noix d'acajou (cajous, anacardes), rôties dans l'huile Noix, noix d'acajou (cajous, anacardes), rôties à sec, salées Noix, noix d'acajou (cajous, anacardes), rôties dans l'huile, salées Noix, beurre de noix d'acajou (cajous, anacardes), nature, salé Noix, noix d'acajou (cajous, anacardes), crues Noix, noix mélangées, rôties dans l'huile sans arachides, salées Noix, noisettes, avelines ou coudres, séchées, non blanchies Noix, pistaches, rôties à sec Noix, pistaches, rôties à sec, salées	34,7 34,7 34,7 34,7 34,7 34,1 17,9 14,2 13,2
Noix, noix d'acajou (cajous, anacardes), rôties à sec Noix, noix d'acajou (cajous, anacardes), rôties dans l'huile Noix, noix d'acajou (cajous, anacardes), rôties à sec, salées Noix, noix d'acajou (cajous, anacardes), rôties dans l'huile, salées Noix, beurre de noix d'acajou (cajous, anacardes), nature, salé Noix, noix d'acajou (cajous, anacardes), crues Noix, noix mélangées, rôties dans l'huile sans arachides, salées Noix, noisettes, avelines ou coudres, séchées, non blanchies Noix, pistaches, rôties à sec Noix, pistaches, rôties à sec, salées Noix, noix mélangées, rôties à sec avec arachides, salées	34,7 34,7 34,7 34,7 34,1 17,9 14,2 13,2 12,9
Noix, noix d'acajou (cajous, anacardes), rôties à sec Noix, noix d'acajou (cajous, anacardes), rôties dans l'huile Noix, noix d'acajou (cajous, anacardes), rôties à sec, salées Noix, noix d'acajou (cajous, anacardes), rôties dans l'huile, salées Noix, beurre de noix d'acajou (cajous, anacardes), nature, salé Noix, noix d'acajou (cajous, anacardes), crues Noix, noix mélangées, rôties dans l'huile sans arachides, salées Noix, noisettes, avelines ou coudres, séchées, non blanchies Noix, pistaches, rôties à sec Noix, pistaches, rôties à sec, salées Noix, noix mélangées, rôties à sec avec arachides, salées Noix, châtaignes d'Europe (marrons), rôties	34,7 34,7 34,7 34,7 34,1 17,9 14,2 13,2 12,9 7,8
Noix, noix d'acajou (cajous, anacardes), rôties à sec Noix, noix d'acajou (cajous, anacardes), rôties dans l'huile Noix, noix d'acajou (cajous, anacardes), rôties à sec, salées Noix, noix d'acajou (cajous, anacardes), rôties dans l'huile, salées Noix, beurre de noix d'acajou (cajous, anacardes), nature, salé Noix, noix d'acajou (cajous, anacardes), crues Noix, noix mélangées, rôties dans l'huile sans arachides, salées Noix, noisettes, avelines ou coudres, séchées, non blanchies Noix, pistaches, rôties à sec Noix, pistaches, rôties à sec, salées Noix, noix mélangées, rôties à sec avec arachides, salées Noix, châtaignes d'Europe (marrons), rôties Graines, citrouille et courge, graines, déshydratées	34,7 34,7 34,7 34,7 34,1 17,9 14,2 13,2 13,2 12,9 7,8
Noix, noix d'acajou (cajous, anacardes), rôties à sec Noix, noix d'acajou (cajous, anacardes), rôties dans l'huile Noix, noix d'acajou (cajous, anacardes), rôties à sec, salées Noix, noix d'acajou (cajous, anacardes), rôties dans l'huile, salées Noix, beurre de noix d'acajou (cajous, anacardes), nature, salé Noix, noix d'acajou (cajous, anacardes), crues Noix, noix mélangées, rôties dans l'huile sans arachides, salées Noix, noisettes, avelines ou coudres, séchées, non blanchies Noix, pistaches, rôties à sec Noix, pistaches, rôties à sec, salées Noix, noix mélangées, rôties à sec avec arachides, salées Noix, châtaignes d'Europe (marrons), rôties Graines, citrouille et courge, graines, déshydratées Noix, noix mélangées, rôties dans l'huile avec arachides	34,7 34,7 34,7 34,7 34,1 17,9 14,2 13,2 12,9 7,8 7,3 5,7
Noix, noix d'acajou (cajous, anacardes), rôties à sec Noix, noix d'acajou (cajous, anacardes), rôties dans l'huile Noix, noix d'acajou (cajous, anacardes), rôties à sec, salées Noix, noix d'acajou (cajous, anacardes), rôties dans l'huile, salées Noix, beurre de noix d'acajou (cajous, anacardes), nature, salé Noix, noix d'acajou (cajous, anacardes), crues Noix, noix mélangées, rôties dans l'huile sans arachides, salées Noix, noisettes, avelines ou coudres, séchées, non blanchies Noix, pistaches, rôties à sec Noix, pistaches, rôties à sec, salées Noix, noix mélangées, rôties à sec avec arachides, salées Noix, châtaignes d'Europe (marrons), rôties Graines, citrouille et courge, graines, déshydratées Noix, noix mélangées, rôties dans l'huile avec arachides, salées Noix, noix mélangées, rôties dans l'huile avec arachides, salées	34,7 34,7 34,7 34,7 34,1 17,9 14,2 13,2 12,9 7,8 7,3 5,7
Noix, noix d'acajou (cajous, anacardes), rôties à sec Noix, noix d'acajou (cajous, anacardes), rôties dans l'huile Noix, noix d'acajou (cajous, anacardes), rôties à sec, salées Noix, noix d'acajou (cajous, anacardes), rôties dans l'huile, salées Noix, heurre de noix d'acajou (cajous, anacardes), nature, salé Noix, noix d'acajou (cajous, anacardes), crues Noix, noix mélangées, rôties dans l'huile sans arachides, salées Noix, noisettes, avelines ou coudres, séchées, non blanchies Noix, pistaches, rôties à sec Noix, pistaches, rôties à sec, salées Noix, noix mélangées, rôties à sec avec arachides, salées Noix, châtaignes d'Europe (marrons), rôties Graines, citrouille et courge, graines, déshydratées Noix, noix mélangées, rôties dans l'huile avec arachides, salées Graines, citrouille et courge, graines, rôties, salées Graines, citrouille et courge, graines, rôties, salées	34,7 34,7 34,7 34,7 34,1 17,9 14,2 13,2 12,9 7,8 7,3 5,7 4,5
Noix, noix d'acajou (cajous, anacardes), rôties à sec Noix, noix d'acajou (cajous, anacardes), rôties dans l'huile Noix, noix d'acajou (cajous, anacardes), rôties à sec, salées Noix, noix d'acajou (cajous, anacardes), rôties dans l'huile, salées Noix, noix d'acajou (cajous, anacardes), nature, salé Noix, noix d'acajou (cajous, anacardes), crues Noix, noix mélangées, rôties dans l'huile sans arachides, salées Noix, noisettes, avelines ou coudres, séchées, non blanchies Noix, pistaches, rôties à sec Noix, pistaches, rôties à sec, salées Noix, noix mélangées, rôties à sec avec arachides, salées Noix, châtaignes d'Europe (marrons), rôties Graines, citrouille et courge, graines, déshydratées Noix, noix mélangées, rôties dans l'huile avec arachides, salées Graines, citrouille et courge, graines, rôties, salées	34,7 34,7 34,7 34,7 34,1 17,9 14,2 13,2 12,9 7,8 7,3 5,7 5,7 4,5
Noix, noix d'acajou (cajous, anacardes), rôties à sec Noix, noix d'acajou (cajous, anacardes), rôties dans l'huile Noix, noix d'acajou (cajous, anacardes), rôties à sec, salées Noix, noix d'acajou (cajous, anacardes), rôties dans l'huile, salées Noix, noix d'acajou (cajous, anacardes), rôties dans l'huile, salées Noix, noix d'acajou (cajous, anacardes), crues Noix, noix mélangées, rôties dans l'huile sans arachides, salées Noix, noisettes, avelines ou coudres, séchées, non blanchies Noix, pistaches, rôties à sec Noix, pistaches, rôties à sec, salées Noix, noix mélangées, rôties à sec avec arachides, salées Noix, châtaignes d'Europe (marrons), rôties Graines, citrouille et courge, graines, déshydratées Noix, noix mélangées, rôties dans l'huile avec arachides, salées Graines, citrouille et courge, graines, rôties, salées Graines, citrouille et courge, graines, rôties	34,7 34,7 34,7 34,7 34,1 17,9 14,2 13,2 12,9 7,8 7,3 5,7 5,7 4,5 4,5
Noix, noix d'acajou (cajous, anacardes), rôties à sec Noix, noix d'acajou (cajous, anacardes), rôties dans l'huile Noix, noix d'acajou (cajous, anacardes), rôties à sec, salées Noix, noix d'acajou (cajous, anacardes), rôties dans l'huile, salées Noix, noix d'acajou (cajous, anacardes), rôties dans l'huile, salées Noix, beurre de noix d'acajou (cajous, anacardes), nature, salé Noix, noix d'acajou (cajous, anacardes), crues Noix, noix mélangées, rôties dans l'huile sans arachides, salées Noix, noisettes, avelines ou coudres, séchées, non blanchies Noix, pistaches, rôties à sec Noix, pistaches, rôties à sec, salées Noix, noix mélangées, rôties à sec avec arachides, salées Noix, châtaignes d'Europe (marrons), rôties Graines, citrouille et courge, graines, déshydratées Noix, noix mélangées, rôties dans l'huile avec arachides, salées Graines, citrouille et courge, graines, rôties, salées Graines, citrouille et courge, graines, rôties, salées Graines, citrouille et courge, graines, rôties, salées Graines, citrouille et courge, graines, rôties Graines, lin, entières et moulues Noix, pacanes, séchées	34,7 34,7 34,7 34,7 34,7 34,1 17,9 14,2 13,2 12,9 7,8 7,3 5,7 5,7 4,5 4,5 4,3 3,5
Noix, noix d'acajou (cajous, anacardes), rôties à sec Noix, noix d'acajou (cajous, anacardes), rôties dans l'huile Noix, noix d'acajou (cajous, anacardes), rôties à sec, salées Noix, noix d'acajou (cajous, anacardes), rôties dans l'huile, salées Noix, noix d'acajou (cajous, anacardes), rôties dans l'huile, salées Noix, beurre de noix d'acajou (cajous, anacardes), nature, salé Noix, noix d'acajou (cajous, anacardes), crues Noix, noix mélangées, rôties dans l'huile sans arachides, salées Noix, noisettes, avelines ou coudres, séchées, non blanchies Noix, pistaches, rôties à sec Noix, pistaches, rôties à sec, salées Noix, noix mélangées, rôties à sec avec arachides, salées Noix, châtaignes d'Europe (marrons), rôties Graines, citrouille et courge, graines, déshydratées Noix, noix mélangées, rôties dans l'huile avec arachides, salées Graines, citrouille et courge, graines, rôties, salées Graines, citrouille et courge, graines, rôties, salées Graines, citrouille et courge, graines, rôties, salées Graines, citrouille et courge, graines, rôties Graines, lin, entières et moulues Noix, pacanes, séchées Graines, tournesol, graines, rôties dans l'huile	34,7 34,7 34,7 34,7 34,7 34,1 17,9 14,2 13,2 12,9 7,8 7,3 5,7 4,5 4,5 4,5 4,3 3,5 3,1
Noix, noix d'acajou (cajous, anacardes), rôties à sec Noix, noix d'acajou (cajous, anacardes), rôties dans l'huile Noix, noix d'acajou (cajous, anacardes), rôties à sec, salées Noix, noix d'acajou (cajous, anacardes), rôties dans l'huile, salées Noix, noix d'acajou (cajous, anacardes), rôties dans l'huile, salées Noix, beurre de noix d'acajou (cajous, anacardes), nature, salé Noix, noix d'acajou (cajous, anacardes), crues Noix, noix mélangées, rôties dans l'huile sans arachides, salées Noix, noisettes, avelines ou coudres, séchées, non blanchies Noix, pistaches, rôties à sec Noix, pistaches, rôties à sec, salées Noix, noix mélangées, rôties à sec avec arachides, salées Noix, châtaignes d'Europe (marrons), rôties Graines, citrouille et courge, graines, déshydratées Noix, noix mélangées, rôties dans l'huile avec arachides, salées Graines, citrouille et courge, graines, rôties, salées Graines, citrouille et courge, graines, rôties, salées Graines, citrouille et courge, graines, rôties, salées Graines, citrouille et courge, graines, rôties Graines, citrouille et courge, graines, rôties Graines, lin, entières et moulues Noix, pacanes, séchées Graines, tournesol, graines, rôties dans l'huile Graines, tournesol, graines, rôties dans l'huile, salées	34,7 34,7 34,7 34,7 34,1 17,9 14,2 13,2 12,9 7,8 7,3 5,7 4,5 4,5 4,3 3,5 3,1
Noix, noix d'acajou (cajous, anacardes), rôties à sec Noix, noix d'acajou (cajous, anacardes), rôties dans l'huile Noix, noix d'acajou (cajous, anacardes), rôties à sec, salées Noix, noix d'acajou (cajous, anacardes), rôties dans l'huile, salées Noix, noix d'acajou (cajous, anacardes), rôties dans l'huile, salées Noix, beurre de noix d'acajou (cajous, anacardes), nature, salé Noix, noix d'acajou (cajous, anacardes), crues Noix, noix mélangées, rôties dans l'huile sans arachides, salées Noix, noisettes, avelines ou coudres, séchées, non blanchies Noix, pistaches, rôties à sec Noix, pistaches, rôties à sec, salées Noix, noix mélangées, rôties à sec avec arachides, salées Noix, châtaignes d'Europe (marrons), rôties Graines, citrouille et courge, graines, déshydratées Noix, noix mélangées, rôties dans l'huile avec arachides, salées Graines, citrouille et courge, graines, rôties, salées Graines, citrouille et courge, graines, rôties, salées Graines, citrouille et courge, graines, rôties, salées Graines, citrouille et courge, graines, rôties Graines, lin, entières et moulues Noix, pacanes, séchées Graines, tournesol, graines, rôties dans l'huile	34,7 34,7 34,7 34,7 34,7 34,1 17,9 14,2 13,2 12,9 7,8 7,3 5,7 4,5 4,5 4,5 4,3 3,5 3,1

Noix, Grenoble, séchées	2,7
Graines, tournesol, graines, rôties à sec	2,7
Noix, noix de coco, désséchée, sucrée, filamentée	0,3
Noix, noix de coco, désséchée, non sucrée	0,3
Noix, noix de coco, crue	0,2
Noix, crème de noix de coco (liquide de la noix râpée), sucrée, conse	0,1
Noix, lait de noix de coco (liquide de la noix râpée et eau), cru	0,1
Noix, eau de noix de coco (liquide de la noix)	0,0
Noix, noix de coco, désséchée, sucrée, flocons, empaquetée	0,0
Noix, amandes, séchées, non blanchies	0,0
Noix, amandes, séchées, blanchies	0,0
Noix, amandes, rôties à sec, non blanchies	0,0
Noix, amandes, rôties dans l'huile, non blanchies	0,0
Noix, pâtes d'amandes	0,0
Noix, noix de Brésil, séchées, non blanchies	0,0
Graines, sésame, graines, entières, déshydratées	0,0
Graines, sésame, graines, grillées, décortiquées	0,0
Graines, tournesol, graines, déshydratées	0,0
Noix, beurre d'amandes, nature	0,0
Graines, sésame, graines, déshydratées, décortiquées	0,0
Graines, sésame, graines, grillées, décortiquées, sel ajouté	0,0
Graines, beurre de sésame, tahini, graines rôties et grillées	0,0
Noix, macadamia, rôties à sec, sans sel	0,0
Noix, beurre d'amandes, nature, salé	0,0
Noix, amandes, rôties à sec, non blanchies, salées	0,0
Noix, amandes, rôties dans l'huile, non blanchies, salées	0,0
Noix, macadamia, rôties à sec, salées	0,0