

FOOD VALUES OF FRUITS & VEGETABLES

Item	Serving	Calories	Protein	Carbs	Fat	Sodium	*Vit. A	*Vit. C	*Calcium	*Iron
Apple	1 med	80	0	18	1	0	•	6	•	•
Avocado	1/2 med	120	1	3	12	5	•	5	•	•
Banana	1 med	120	1	28	1	0	•	15	•	2
Cantaloupe	1/4 med	60	1	11	0	35	80	90	2	2
Sweet Cherry	21 cherries	90	1	19	1	0	•	10	2	•
Grape	1 1/2 cups	85	1	24	0	3	3	9	2	2
Grapefruit	1/2 med	50	1	14	0	0	6	90	4	•
Honeydew	1/10 med	50	1	12	0	50	•	40	•	2
Kiwi Fruit	2 med	90	1	18	1	0	2	230	4	4
Lemon	1 med	18	0	4	0	10	•	35	2	•
Lime	1 med	20	0	70	1	•	35	•	2	2
Nectarine	1 med	70	1	16	1	0	20	10	•	•
Orange	1 med	50	1	13	0	0	•	120	4	•
Peach	2 med	70	1	19	0	0	20	20	•	•
Pear	1 med	100	1	25	1	1	•	10	2	2
Pineapple	2 slices	90	1	21	1	10	•	35	•	•
Plum	2 med	70	1	17	1	0	9	20	•	•
Strawberry	8 med	50	1	13	0	0	•	140	2	2
Tangerine	2 med	80	1	19	0	2	30	85	2	•
Watermelon	1/8 med	80	1	19	0	10	8	20	•	2
Asparagus	5 spears	18	2	2	0	0	10	10	•	•
Bell Pepper	1 med	25	1	5	1	0	2	130	•	•
Broccoli	1 med	40	5	4	1	75	10	240	6	4
Grn Cabbage	1/12 med	18	1	3	0	30	•	70	4	•
Carrot	1 med	40	1	8	1	40	330	8	2	•
Cauliflower	1/5 med	18	2	3	0	45	•	110	2	2
Celery	2 med	20	1	4	0	140	•	15	4	•
Cucumber	1/3 med	18	1	3	0	0	4	6	2	2
Green Beans	3/4 cup	14	1	2	0	0	2	8	4	•
Iceberg Lettuce	1/6 med	20	1	4	0	10	2	4	•	•
Leaf Lettuce	1 1/2 cups	12	1	1	0	40	20	4	4	•
Onion	1 med	60	1	14	0	10	•	20	4	•
Potato	1 med	110	3	23	0	10	•	50	•	8
Sweet Corn	1 ear	75	3	17	1	15	5	10	•	3
Sweet Potato	1 med	140	2	32	1	15	520	50	3	4
Tomato	1 med	35	1	6	1	10	20	40	8	2

*percentage of U.S. RDA (recommended daily allowance)

• contains less than 2% of the U.S. RDA of this nutrient

© heymom.info