

கிழங்கு வகைகளின் ஊட்டச்சத்து மதிப்புகள்

	ஆற்றல் (Kcals)	ஈரப்பதம் (g)	புரதம் (g)	கொழுப்பு (g)	தாதுச்சத்து (g)	நார்ச்சத்து (g)	மாச்சத்து (g)	சுண்ணாம்பு ச்சத்து (mg)	மணிச்சத்து (mg)	இரும்புச்சத்து (mg)
கிழங்கு வகை மாவு	334	16	0	0	0	83	-	10	20	1
வாழை வேர் தண்டு	51	85	0	0	1	12	1	25	10	1
பீட்ரூ	43	88	2	0	1	9	1	18	55	1
கேரட்	48	86	1	0	1	11	1	80	530	1
சேப்பங்கிழங்கு	97	73	3	0	2	21	1	40	140	0
காமளு	79	80	1	0	1	18	0	16	31	0
மாஇஞ்சி	53	85	1	1	1	10	1	25	90	3
பெரிய வெங்காயம்	50	87	1	0	0	11	1	47	50	1
சிறிய வெங்காயம்	59	84	2	0	1	13	1	40	60	1
பார்ஸ்னிப்	101	72	1	0	1	23	2	50	40	0
இளஞ்சிவப்பு முள்ளங்கி	32	91	1	0	1	7	1	50	20	0
எலி வால் முள்ளங்கி	25	92	1	0	1	4	1	78	24	-

சமயலுக்கான முள்ளங்கி	16	95	0	0	1	3	1	20	20	1
வெள்ளை முள்ளங்கி	17	94	1	0	1	3	1	35	22	0
மரவள்ளி கிழங்கு	120	68	1	0	1	28	1	46	50	0
மரவள்ளிக்கிழங்கு	157	59	1	0	1	38	1	50	40	1
உருளைக்கிழங்கு	97	75	2	0	1	23	0	10	40	0
மரவள்ளி கிழங்கு சிப்ஸ்	338	12	1	0	2	83	2	91	70	4
சிவப்பு முள்ளங்கி வகை	29	92	0	0	1	6	1	30	40	0
யானைவள்ளி கிழங்கு	79	79	1	0	1	18	1	50	34	1
வள்ளி கிழங்கு	111	70	1	0	2	26	1	35	20	1
காட்டுவள்ளி கிழங்கு	110	70	2	0	1	24	1	20	74	1

ஆதாரம் : Gopalan. C, Rama Sastri B.V. and Balasubramanian, S.C., 2004, Nutritive Value of Indian Foods, National Institute of Nutrition, ICMR, Hyderabad.