

Text	kcal	białko	tłuszcz	węgiel	błonnik	minerały	A	E	K	B1	B2	B3	B5	B6	B9	C	sód	potas	wapń	Mg	fosfor	Fe	cynk	miedź	mangan	fruktoza	sachar	skrobia	celuloza	ligniny	omega 3	omega 6
seler	17	1200	200	2180	2547	1100	483	200	29	48	76	550	430	90	7	7000	125	329	80	12	48	180	110	38	101	100	2080	174	1146	102	82	27
ziemniak	73	1940	14	15616	1230	1020	1	53	2	78	7	1220	400	164	15	18760	3	381	9	22	31	890	423	99	106	156	312	14914	431	0	2	6