

# Таблица калорийности: крестоцветные овощи (PDF)

Калорийность, белки, углеводы и жиры продуктов (всего: 6) на порцию и на 100 g.  
Обновлено: октябрь 2026 г.

| Продукт              | На порцию |         | На 100 g |           |              |          |
|----------------------|-----------|---------|----------|-----------|--------------|----------|
|                      | Порция    | Калории | Калории  | Белок (g) | Углеводы (g) | Жиры (g) |
| Брокколи             | 100 g     | 34      | 34       | 2.8       | 6.6          | 0.4      |
| Капуста белокочанная | 100 g     | 25      | 25       | 1.3       | 5.8          | 0.1      |
| Квашеная капуста     | 100 g     | 19      | 19       | 0.9       | 4.3          | 0.1      |
| Отварная брокколи    | 100 g     | 35      | 35       | 2.4       | 7.2          | 0.4      |
| Пекинская капуста    | 100 g     | 16      | 16       | 1.2       | 3.2          | 0.2      |
| Цветная капуста      | 100 g     | 25      | 25       | 1.9       | 5            | 0.3      |

Источник: USDA FoodData Central, SR Legacy и FNDDS (общественное достояние). Значения на 100 g приведены по USDA, значения на порцию пересчитаны по массе. Интерактивные таблицы и этикетки пищевой ценности: <https://nutritionfactlabel.com/ru/nutrition-database/cruciferous-vegetables/>