

十字花科蔬菜热量表（PDF）

5 种食物的热量、蛋白质、碳水化合物和脂肪，按每份和每 100 g 列出。

更新于 2026年10月

食物	每份		每 100 g			
	份量	热量	热量	蛋白质 (g)	碳水 (g)	脂肪 (g)
花椰菜	100 g	25	25	1.9	5	0.3
卷心菜	100 g	25	25	1.3	5.8	0.1
西兰花	100 g	34	34	2.8	6.6	0.4
小白菜	100 g	13	13	1.5	2.2	0.2
蒸西兰花	100 g	35	35	2.4	7.2	0.4

来源：USDA FoodData Central，SR Legacy 和 FNDDS（公共领域）。每 100 g 数值为 USDA 数据；每份数值按重量换算。交互式表格和营养标签：
<https://nutritionfactlabel.com/zh/nutrition-database/cruciferous-vegetables/>