

**கீரை வகைகளின் ஊட்டச்சத்து மதிப்புகள்**

	ஆற்றல் (Kcals)	ஈரப்பதம் (g)	புரதம் (g)	கொழுப்பு (g)	தாதுச்சத்து (g)	நார்ச்சத்து (g)	மாச்சத்து (g)	சுண்ணாம்புச்சத்து (mg)	மணிச்சத்து (mg)	இரும்புச்சத்து (mg)
அகத்தி	93	73	8	1	3	2	12	1130	80	4
அமராந்த் கௌடேடஸ்	26	90	3	1	3	1	2	200	40	-
அமராந்த் கேங்கிடிக்கஸ்	45	86	4	0	3	1	6	397	83	3
அமராந்த் பேனிகுளேடஸ்	67	79	6	1	4	2	9	530	60	18
அமராந்த் பாலிகோனாய்டஸ்	33	90	3	0	2	-	5	251	55	27
அமராந்த் ஸ்பினிசஸ்	43	85	3	0	4	1	7	800	50	23
சக்ரவர்த்திக் கீரை	57	81	4	1	4	2	8	321	71	18
கொய்யக் கீரை	37	88	3	0	1	2	5	292	51	2
அமராந்த் டிரிடீஸ்	44	87	3	0	2	-	7	364	52	38
அமராந்த் வரிடீஸ்	38	82	5	0	3	6	4	330	52	19
கிழங்கு கீரைகள்	46	86	3	1	2	1	6	380	30	16
வெற்றிலை	44	85	3	1	2	2	6	230	40	11
சுரக்காய் இலைகள்	39	88	2	1	2	1	6	80	59	-
பிராட் பீன் இலைகள்	71	78	6	0	1	4	11	111	149	-
கிளை கோசுகள்	52	85	5	0	1	1	7	43	82	2
முட்டைக்கோஸ்	27	92	2	0	1	1	5	39	44	1
கேரட் இலைகள்	77	77	5	0	3	2	13	340	110	9
காளிஃபிளவர்	66	80	6	1	3	2	8	626	107	40
செலரி இலைகள்	37	88	6	1	2	1	2	230	140	6
செலரி தண்டு	18	93	1	0	1	1	3	30	38	5
சேப்பங்கிழங்கு இலைகள்	56	83	4	1	2	3	7	227	82	10
கொத்தமல்லி இலை	44	86	3	1	2	1	6	184	71	1

தட்டைப்பயிர் இலைகள்	38	89	3	1	2	1	4	290	58	20
கருவேப்பிலை	108	63	6	1	4	6	19	830	57	1
முருங்கை கீரை	92	76	7	2	2	1	12	440	70	1
வெந்தைய கீரை	49	86	4	1	1	1	6	395	51	2
கோகு	56	86	2	1	1	-	10	172	40	1
நூல்கோல் இலைகள்	43	87	3	0	1	2	6	740	50	13
குப்பமேனி	64	80	7	1	3	2	6	667	99	17
லேட்டுயுஸ் கீரை	21	93	2	0	1	0	2	50	28	2
மனத்தக்காளி	68	82	6	1	2	-	9	410	70	20
மையாலு	32	91	3	0	2	-	4	200	35	10
புதினா	48	85	5	1	2	2	6	200	62	16
முடக்கதான் கீரை	61	83	5	1	2	-	9	-	-	-
முக்கரட்டை கீரை	61	84	6	1	1	-	7	667	99	18
கடுகு இலைகள்	34	90	4	1	2	1	3	155	26	16
நெருஞ்சி	68	79	7	0	5	-	9	1550	82	9
பார்சிலி	87	75	6	1	3	2	13	390	175	18
பருப்பு கீரை	27	90	2	1	2	1	3	111	45	15
பொன்னங்கண்ணி	73	77	5	1	2	3	12	510	60	2
பரங்கி இலைகள்	57	82	5	1	3	2	8	392	112	-
முள்ளங்கி இலைகள்	28	91	4	0	2	1	2	265	59	0
கடுகு இலைகள்	48	85	5	0	2	1	6	370	110	12
குசம்பப்பூ இலைகள்	33	91	2	1	1	-	4	185	35	6
சேப்பு	37	88	3	0	2	1	5	190	42	17
பசலை கீரை	26	92	2	1	2	1	3	73	21	1
பசலை தண்டு	20	93	1	0	2	-	4	90	20	2
புளி இலைகள், மென்மையான	115	70	6	2	1	2	18	101	140	0
டர்னிப் கீரைகள்	67	82	4	1	2	1	9	710	60	28

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