

<b>ОВОЩИ</b>			
	В скобках приведены остаточные углеводы на 100 гр		
<b>КЛЮЧЕВЫЕ</b>	низкоуглеводные (помеченные * можно не считать)		высокоуглеводные (считать обязательно)
<b>Брокколи (4)</b>	Спаржа (2)	Окра (4.3)	<i>Артишоки (3)</i>
<b>Белокочанная капуста (3)</b>	Брокколи (4)	Лук шнит (2)	<i>Свекла (7)</i>
<b>Авокадо (2.5)</b>	Цуккини (2)	Лук зелёный (5)	<i>Морковь (4)</i>
<b>Салаты (2)</b>	Свекольная ботва (4) *	Шалот (17)	<i>Брюссельская капуста (5)</i>
<b>Цветная капуста (3)</b>	Кормовая капуста/Кейл (5) *	Салаты (2) *	<i>Хикама (4)</i>
	Бок чой (1)	Огурцы (1.5)	<i>Кейл (5)</i>
	Цветная капуста (3)	Грибы (2)	<i>Лук (7)</i>
	Белокочанная капуста (3)	Оливки (3)	<i>Тыква (6)</i>
	Сельдерей (1.5)	Помидоры (3)	<i>Голубика/черника (12)</i>
	Фенхель (4)	Сердца артишоков (2)	<i>Клюква (7.5)</i>
	Чеснок (31)	Каперсы (2)	<i>Лимон (6.5)</i>
	Редька дайкон (2.5)		<i>Лайм (8)</i>
	Шпинат (1.4) *		<i>Малина (5)</i>
	Руккола (2) *		<i>Клубника (6)</i>
	Эндивий (0.3) *		