

जड़ वाली सब्जियाँ और कंद कैलोरी चार्ट (PDF)

4 खाद्य पदार्थों की कैलोरी, प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट और वसा, प्रति सर्विंग और प्रति 100 g।

अपडेट: अक्टूबर 2026

खाद्य	प्रति सर्विंग	प्रति 100 g				
	सर्विंग	कैलोरी	कैलोरी	प्रोटीन (g)	कार्बोहाइड्रेट (g)	वसा (g)
आलू	1 आलू, मध्यम (173 g)	161	93	2.5	21.2	0.1
गाजर	1 मध्यम (61 g)	25	41	0.9	9.6	0.2
रसेट आलू	1 आलू, बड़ा (3" से 4-1/4" व्यास) (299 g)	284	95	2.6	21.4	0.1
शकरकंद	1 मध्यम (2" व्यास, 5" लंबा, कच्चा) (114 g)	103	90	2	20.7	0.2

स्रोत: USDA FoodData Central, SR Legacy और FNDDS (सार्वजनिक डोमेन)। प्रति 100 g मान USDA के हैं; प्रति सर्विंग मान वजन से निकाले गए हैं। इंटरैक्टिव तालिकाएँ और न्यूट्रिशन लेबल: <https://nutritionfactlabel.com/hi/nutrition-database/root-vegetables/>