Зеленолистни : **Пояснение :** **Отбелязани са храните, подходящи за основни, присъстващи във всекидневното меню и тези, които може да давате от време на време – като добавка, или рядко – като лакомство.**	**Ca:P**	**K**	**Пояснение :**
 Люцерна-зряла	6:1		**Основна :** Богата на витамини A, B, K, E, C, D, B– 6, Желязо, цинк, калий Най– добрият източник на протеини. (Много добра за подрастващи игуани, при възрастните да не се прекалява с протеините).
 Амарант – (Това растение е роднина на срещащите се у нас различини видове щир, които растат най-вече като плевели. Въпреки, че това също е вид щир, по-удачно ще е да се нарича амарант (от името на рода).	2.94:1	846	**Основна :** Високо съдържание на калий и натрий. Магнезий – 73, Желязо – 2,98, цинк – 1,1, манган – 1,137 Натрий – 28 мг. Витамин C – 54.3, Витамин A – 3656 IU Добър източник на протеини.

 Артишок	0.65:1	343	**От време на време :** Витамин А – 905 IU, Витамин С – 6.9, витамин К – 45.5, Витамин Е – 1,35 мг Добър източник на протеини.
 Рукола (тясна и широколистна)	3:1	36.9	**Основна :** Витамин А 237IU, Витамин К 10.9.
 Аспержи	0.42:1	202	**От време на време :** Витамин А – 905 IU, Витамин С – 6.9, Витамин В1 146, Фолиева киселина – 134, витамин К – 45,5, Витамин Е – 1,35 мг. Добър източник на протеини.
 Босилек (зелен и червен)	3:1	17.7	**Добро допълнение към диетата :** Витамин А 317IU, Витамин К 24.9. Съдържа много малко калций – 10,6 мг.

 Зелен боб	1:1	230	**Основна :** Витамин А 759IU, Витамин К 15,8, витамин С 17,9. Фолиева киселина 40,7. Листата могат да се дават като лакомство.
 Цвекло и листа от цвекло	0.43:1 3:1	259	**От време на време :** Магнезий 20 мг, Натрий 65 мг, витамин А – 30 IU, Витамин С – 3,1 мг Високо съдържание на оксалати.
 Бокчой – вид китайско зеле (не става въпрос за широкоразпространеното в България, а за друга разновидност)	3.2:1	631	**От време на време –** Високо съдържание на Калий и Натрий. Натрий – 58 мг, витамин С – 44,2 мг, витамин А – 7223 IU, Витамин К – 57,8 мкг Висока съдържание на *гойтрогени*. *(Гойтрогените* са хранителни субстанции, които възпрепятстват правилното функциониране на щитовидната жлеза.)
 Пореч	1.75:1	418	**От време на време** Магнезий – 46,3 мг, Натрий – 71,2 мг. Витамин С – 31.2, Витамин А – 3738 IU. Високо съдържание на оксалати.

 Броколи	0.72:1	231	**От време на време** Витамин А – 1207 IU, Витамин С 50,6, витамин К – 110 мкг Витамин Е – 1,13 мг Високо съдържание на гойтрогени и оксалати.
 Листа от броколи (млади растения)	0.72:1	91	**От време на време** Витамин А – 4480 IU
 Брюкселско зеле	0.64:1	495	**От време на време** Магнезий – 31 мг Желязо – 1,87 мг Натрий – 33 мг. Витамин С – 96.7, Витамин А – 1209 IU, Витамин К – 218,9. Добър източник на протеини. Висока в goitrogens. Високо съдържание на гойтрогени.
 Корен от репей (лепка)	0.80:1	363	**От време на време** Магнезий – 44.8 мг

 Тиква „цигулка” (мускатова)	1.53:1	589	**Основна :** Магнезий – 59 мг, желязо – 1,23 мг, витамин С – 31, Ниацин – 1.986, Витамин А – 22 868 IU, Витамин Е – 2,64. Добър източник на протеини и с високо съдържание на фибри.
 „Листа” от кактус – (Опунция)	9.59:1	319	**Основна :** Магнезий 58 мг, витамин А 415 IU. Витамин С 14 мг. (Дават се обелени и настъргани)
 Моркови	1:1	183	**От време на време** Витамин А – 13 286 IU, Витамин С 2,8, витамин К, 10.7, Витамин Е – 0,8 мг Моркови могат да се консумират в умерени количества. Високо съдържание на оксалати. (Може да се дават и листата.)
Листа от карфиол (млади растения)	0.53:1	192	**От време на време** Ниска хранителна стойност
	0.40:1	268	**От време на време** Натрий – 95 мг, витамин С – 5,6 мг, витамин К, 41. Коренът трябва да бъде настърган.

Корен от целина			
 Целина листа	1.66:1	426	**От време на време** Магнезий – 18 мг, витамин С – 9,2 мг, витамин А – 782, Витамин К – 56,7 мкг. (Листата се дават ситно нарязани, стъблото – съвсем ситно.)
 Китайско зеле (това е широкоразпространената в България разновидност на китайското зеле, за разлика от другата – Бокчой)	0.83:1	268	**От време на време** Витамин А – 1151 IU, малки количества от други витамини и минерали. Високо съдържание на гойтрогени. ***Най-добре да се избягва.***
 Цикория (листа)	2.13:1	122	**Основна:** Магнезий – 8,7 мг, натрий 13 мг, витамин А – 1658 IU, Витамин К – 86,3 мкг, Фолиева киселина 31,9 мг.

 Листа от хризантема (домашно отглеждани растения, не от магазинната верига, без торове и химически добавки)	2:1	286	**От време на време :** Витамин А – 1658 IU, Фолиева киселина 90,3 мг.
 Кориандър	1.43:1	20.8	**От време на време** Витамин А – 1151 IU, Витамин К – 12,4 мкг. Умерени оксалати.
 Детелина (бяла и червена)	5.9:1		**От време на време** Вода 77,1, 3,8 протеин, мазнини 0,8, фибри 6.5.
 Зелено листно зеле (En. – Collard Greens) **(Brassica oleracea, Acephala Group)**	14.5:1	60.8	**Основна :** Витамин А – 2400 IU, Витамин К – 184 мкг. Високо съдържание на гойтрогени.

Американският термин се отнася за различни сортове с подвижни листа Brassica oleracea, част от групата acephala, която съдържа зеле и броколи. Техните големи, тъмни, хранителни листа, които се използват и като градински декоративни растения се отглеждат, най-вече в Бразилия, Португалия, южната част на САЩ, много части на Африка, Черна гора, Босна и Херцеговина, южната част на Хърватия, Северна Испания, така и в Индия.			
Краставица	0.67:1	76	**От време на време** Витамин С – 1,5 мг Витамин А – 55 IU витамин К – 8.5 мкг.
Бяла ряпа (китайска)	0.72:1	419	**От време на време** Магнезий – 13 мг витамин С – 22,2 мг. Не е богата на витамини и минерали, но е добър източник на фибри. Също така е добър източник на калий.
Глухарче (дават се листата и цветовете)	2.84:1	218	**Основна.** Магнезий – 19,8 мг натрий 41,8 мг Витамин А – 5588 IU, Витамин К – 428 мкг Витамин С 03,19 мг.

 Копър (див и питомен – листа)	3.14:1	64.6	**От време на време** Витамин А – 675 IU Витамин С – 7,4 мг.
 Градинска жлъчка – *Cichorium endivia*, (вид цикория, употребявана като салата.)	1:86:1	78.5	**Основна.** Витамин А – 542 IU витамин К – 57,7 мкг.
  Широколистна цикория (Escarole), (има широки, бледо зелени листа и е по-горчива от останалите сортове.)	2.13:1	122	**Основна.**

 Резене	1:1	360	**Основна.** Магнезий – 15 мг Натрий – 45 мг витамин С – 10.4 мг Добър източник на фибри. Противовъзпалителни и намаляване риска за рак.
 Теснолистна върбовка, Кипрей	3.98:1	114	**От време на време** Магнезий – 35,9 мг, витамин А – 828 IU.
 Кратуна	2:1	87	**От време на време** Много ниска хранителна стойност.
 Лозови листа	4:1	38.1	**От време на време** Витамин А – 3853 IU. Оксалати.

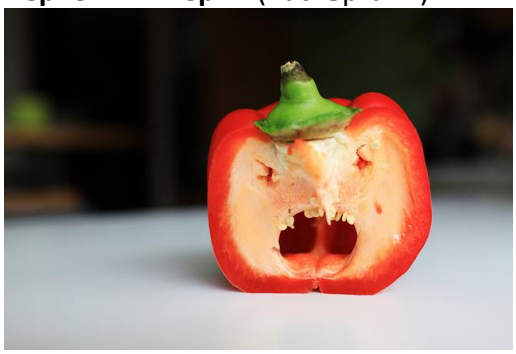
 Листа от Хибискус (китайска роза)	5.8:1		**Основна :** Съдържа желязо, незаменими витамини. Високо съдържание на витамин А, С и Е.
 Хрян (листа)	1.66:1	70.8	**От време на време** Магнезий – 30,9 мг, витамин А – 1589 IU.
 Хикама (Jicama Yambean) – (сладък, ядлив корен: грудков корен на тропическо растение от семейството на граха).	0.7:1	135	**От време на време** (100 грама настъргани) Витамин С – 14.1 мг. С високо съдържание на фибри.
	2.51:1	157	**Ядивно растение** Магнезий – 17,9 мг, витамин А – 1557 IU.

Юта (това ние не знаем откъде бихте могли да го намерите, но ако го намерите, бихте могли, също така, да си направите колиба или да си оплетете чувал)			
Кейл (от семейството на зелето)	2.62:1	296	**От време на време** Магнезий – 23 мг, желязо –1,17 мг, Натрий – 30 мг. Витамин А – 17 707 IU, Витамин С – 53,3 мг, фолиева киселина – 17 мкг Витамин К – 1062 мкг Високо съдържание на оксалати и гойтрогени.
Алабаш	0.52:1	473	**От време на време** Магнезий – 25,6 мг, Натрий – 27 мг. Витамин А – 48,6 IU, Витамин С – 83,7 мг, фолиева киселина – 21,1 мкг.
Бяла куча лобода (*Chenopodium album*), (това е дивата лобода, плевел, съвсем различен от питомната лобода).	4.29:1	452	**Ядивно растение –** Магнезий 34 мг натрий 43 мг, витамин С 80 мг, Витамин А 11601 IU. Високо съдържание на оксалати.

 Лимонова трева	0.64:1	484	**От време на време** Магнезий – 40,4 мг, Високо съдържание на фибри, но много ниска хранителна стойност.
 Сарепска горчица (листа)	2.39:1	198	**Основна :** Магнезий 17,9 мг, витамин С 39,21 мг, витамин А 5881 IU, Витамин К – 278 мкг.
 Спанак Комацуна (японски листен зеленчук, който се употребява широко в салати).	7.5:1	673	**Основна :** Магнезий 16,5 мг, витамин С 195 мг, витамин А 14848 IU.
 Бамя	2.41:1	216	**От време на време** (на ситно) Магнезий – 58 мг, витамин С – 26,1 мг, Вит В3 Ниацин – 1,394 мг, витамин А – 453 IU, Витамин К – 64 мкг. Високо съдържание на влакнини (фибри) 4 грама. Високо съдържание на оксалати.

 Риган	7.88:1	1669	**От време на време** Магнезий – 270 мг, желязо – 44 мг, Витамин А – 6903 IU, Витамин С – 50 мг, витамин К – 622 мкг.
  Магданоз	2.38:1	332	**От време на време** Магнезий – 30 мг, витамин А – 15 055 IU, Витамин С – 79,8 мг, Витамин К – 984 мкг Високо съдържание на оксалати.
 Пащърнак	0.54:1	573	**Основна :** Много високо съдържание на фибри – 5,6 грама. Витамин С – 20,3 мг, Вит В3 Ниацин – 1,129 мг, фолиева киселина – 90 мкг. Пантотенова киселина – 0,917, Витамин К – 1.6, Витамин Е – 1,56 мг.

 Тиквички Патисон (Cucurbita pepo var. patisson)	0.53:1	237	**От време на време** Витамин А – 143 IU, Витамин С – 23,4 мг. Високо съдържание на фибри.
 Грах	0.23:1	434	**От време на време** (понамачкайте го с вилица) Магнезий – 62 мг, желязо – 2,46, цинк – 1,9, Витамин А – 1282 IU Витамин С – 22,7 мг, ниацин – 3,234 мг, Фолиева киселина – 101 мкг Витамин К – 41,4 мкг.
 Мента	3.33	569	**От време на време** Магнезий – 80 мг, желязо – 5,1, натриев 31.1, Витамин А – 4247 IU, Витамин С – 31,8 мг, Фолиева киселина – 114 мкг.
Зелени пиперки (настъргани) 	0.47:1	130	**От време на време** (1 малка) Витамин С – 59,5 мг, витамин А – 274 IU, Витамин К – 5.5 мкг.

Червени пиперки (настъргани) 	0.27:1	314	**От време на време** (1 малка) Магнезий – 17,9 мг, витамин С – 190 мг, витамин А – 4666 IU, Фолиева киселина 68,5 мг.
Жълти пиперки (настъргани) 	0.46:1	394	**От време на време** (1 малка) Magnesium – 22.3 mg, Vitamin C – 341 mg, Vitamin A – 372 IU, Folate 48.4 mg.
 Тиква	0.50:1	564	**От време на време** Магнезий – 22 мг, желязо – 1,4 мг, витамин С – 11,5 мг Ниацин – 1,012 мг, витамин А – 12230 IU, Витамин Е – 1,96 мг, Оксалати.
 Листа от тиква	0.37:1	170	**От време на време** Високо съдържание на витамин А 757 IU.

 Тученица (*Portulaca oleracea*) – (растение често приемано за плевел в границите на нашата страна и ценен зеленчук с висока хранителна стойност извън България.)	1.48:1	212	**От време на време** Магнезий – 29,2 мг, Натрий – 19,3 мг, витамин С 9 мг.
 Репички – листата най-вече	1.17:1	135	**От време на време** Натрий – 23 мг, витамин С – 8,6 мг, Високо съдържание на оксалати. Цветовете и листата са годни за консумация в умерени количества.
 Радикио (също вид цикория)	0.48:1	121	**От време на време** Много ниска хранителна стойност.

 Рапини (броколини)	1.48:1	78	**От време на време** Витамин А – 1049 IU, Витамин К – 89,6 мкг, магнезий – 9 мг Високо съдържание на оксалати.
 Розмарин	4:8:1	668	**От време на време** Магнезий – 91 мг, витамин С – 21,8 мг, витамин А – 2924 мг Фолиева киселина 109 мкг.
 Брюква (Brassica napobrassica) – двугодишно растение от семейство Зелеви.	0.81:1	472	**От време на време** Магнезий – 32,2 мг, Натрий 28 мг. Много ниска по отношение на храненето. Високо всъдържание на гойтрогени.
 Градински чай (Салвия), (Salvia officinalis)	18:1	1070	**От време на време** Магнезий – 428 мг, желязо – 28,1 мг, витамин С – 32,4 мг, Витамин А – 5900 мг, витамин К – 1715 мкг, Фолиева киселина 274 мкг.

 Градинска мента	3.32:1	458	**От време на време** Магнезий – 63 мг, витамин А – 4054 мг.
 Спанак	2:1	167	**От време на време** Магнезий – 24 мг, витамин С – 8,4 мг, витамин А – 2813 мг, Витамин К – 144.9 мкг Високо съдържание на оксалати и гойтрогени. ***(Възпрепятства усвояването на калция, да се избягва).***
 Спирулина	1:1	1572	Желязо – 31,92 мг, Цинк – 2,24 мг, магнезий – 218 мг, Манган – 2.128, Натрий – 1174, Селен – 8.1 мг Мед – 6,832 мг, витамин С – 11.3, ниацин – 14,358, Витамин В1 – 2,666 мг, витамин В2 – 4,11, витамин В6 – 0.408, Пантотенова киселина – 3,898, Фолиева киселина – 105, витамин А – 638 мг.
 Тиква „кестенка”	0.92:1	486	**Основна :** Чудесен източник на фибри. Магнезий – 44,8 мг, Витамин С 15,4 мг, Витамин А – 514 мг.

 Тиква, кюрбисия (Cucurbita pepo)	1.82:1		**Основна**
 Тиква – Хубард	0.66:1	371	**Основна :** Магнезий – 22 мг, витамин С – 12,8 мг, витамин А – 1586 mg, С високо съдържание на фибри.
 Японска тиква	0.6:1		**Основна :**
 Листа от тикви			**От време на време** Ниска хранителна стойност, много подходящи като лакомство.

 Обикновена тиква, (Cucurbita pepo)	1.5:1	181	**Основна :** Магнезий – 17 мг, Витамин С – 5,4 мг, Ниацин – 1,256 мг. Витамин А – 170 мг, витамин К – 1.2 мкг.
 Тиквички	0.77:1	319	**Основна :** Магнезий – 29 мг, витамин С – 20,9 мг, ниацин – 0,913 мг Фолиева киселина – 41 мкг, Витамин А – 2011 мг, витамин К – 7.9 мкг
 Сладък картоф	0.69:1	542	**От време на време** От време на време Магнезий – 31 мг, Натрий – 41 мг, витамин С – 22,3 мг Ниацин – 1,695 мг, витамин А – 21 909 мг, витамин К – 2.6. Високо съдържание на оксалати.
 Листа от Сладък картоф	0.39:1	181	**От време на време** Ниска хранителна стойност.

 Манголд, листно цвекло (Beta vulgaris subsp. Cicla). Двугодишно зеленчуково растение от семейство лободови. Расте навсякъде, също и в България.	1:76:1	961	**От време на време** Магнезий – 150 мг, желязо – 3,95 мг, Натрий – 313 мг Селен – 1.6 мкг, Витамин А – 10 717 IU, Витамин К – 572.8 мкг Витамин Е – 3,31 мг Високо съдържание на оксалати.
 Колоказия (Трилистник)	1.78:1	181	**От време на време** Витамин А – 1351 IU.
 Естрагон	3.64:1	3020	**От време на време** Натрий 62 мг, Магнезий – 347 мг, желязо – 32,3 мг, Селен – 4.4 мкг, Витамин А – 4200 IU, Витамин С – 50 мг
	1.24:1	276	**От време на време** Магнезий – 14 мг, витамин С – 18,1 мг Оксалати.

Ряпа			
 Листа от ряпа	4.55:1	163	**Основна :** Витамин А – 6372 IU, Витамин С – 33,8, витамин К – 138 мкг.
 Мащерка	3.82:1	609	**От време на време** Магнезий – 160 мг, желязо – 17,4 мг, витамин С – 160 мг, Витамин А – 4751 мг, фолиева киселина 45 мкг.
 Крес, Кресон	2:1	112	**Основна :** Витамин А – 1085 IU, Витамин С – 14,6, витамин К – 85 мкг.

 Крилат боб (листа), (Psophocarpus tetragonolobus) тропическо бобово растение, Нова Гвинея.	3.56:1	49.3	**Основна :** Витамин А – 2265 IU, V, високо съдържание на протеин.
 Зохос (Sonchus oleraceus), много разпространен в България.			**Основна.**
 Дървовидна ружа (Hibiscus syriacus)			**Основна.**