

Green



<i>Name</i>	<i>Colour</i>	<i>Type</i>	<i>Units</i>
Apple (green)	Green	F	medium
<i>Quantity</i>	<i>Vitamin C content (Mg per Portion)</i>	<i>Calories per Portion</i>	
1	6	72	

<i>Name</i>	<i>Colour</i>	<i>Type</i>	<i>Units</i>
Artichoke	Green	V	medium
<i>Quantity</i>	<i>Vitamin C content (Mg per Portion)</i>	<i>Calories per Portion</i>	
1	12	60	

<i>Name</i>	<i>Colour</i>	<i>Type</i>	<i>Units</i>
Arugula	Green	V	tbsp
<i>Quantity</i>	<i>Vitamin C content (Mg per Portion)</i>	<i>Calories per Portion</i>	
8	3	5	

<i>Name</i>	<i>Colour</i>	<i>Type</i>	<i>Units</i>
Asparagus	Green	V	spears
<i>Quantity</i>	<i>Vitamin C content (Mg per Portion)</i>	<i>Calories per Portion</i>	
5	5	80	

<i>Name</i>	<i>Colour</i>	<i>Type</i>	<i>Units</i>
Asparagus	Green	V	spears
<i>Quantity</i>	<i>Vitamin C content (Mg per Portion)</i>	<i>Calories per Portion</i>	
1	1	4	

<i>Name</i>	<i>Colour</i>	<i>Type</i>	<i>Units</i>
Avocado	Green	V	tbsp
<i>Quantity</i>	<i>Vitamin C content (Mg per Portion)</i>	<i>Calories per Portion</i>	
2	3	58	

<i>Name</i>	<i>Colour</i>	<i>Type</i>	<i>Units</i>
Beans, green	Green	V	tbsp
<i>Quantity</i>	<i>Vitamin C content (Mg per Portion)</i>	<i>Calories per Portion</i>	
4	18	19	

<i>Name</i>	<i>Colour</i>	<i>Type</i>	<i>Units</i>
Beet greens	Green	V	tbsp
<i>Quantity</i>	<i>Vitamin C content (Mg per Portion)</i>	<i>Calories per Portion</i>	
4	18	19	

<i>Name</i>		<i>Colour</i>	<i>Type</i>	<i>Units</i>
Bell Peppers (green)		Green	V	tbsp
<i>Quantity</i>	<i>Vitamin C content (Mg per Portion)</i>	<i>Calories per Portion</i>		
4	60	15		

<i>Name</i>		<i>Colour</i>	<i>Type</i>	<i>Units</i>
Broccoli		Green	V	tbsp
<i>Quantity</i>	<i>Vitamin C content (Mg per Portion)</i>	<i>Calories per Portion</i>		
4	51	27		

<i>Name</i>		<i>Colour</i>	<i>Type</i>	<i>Units</i>
Brussels Sprouts		Green	V	tbsp
<i>Quantity</i>	<i>Vitamin C content (Mg per Portion)</i>	<i>Calories per Portion</i>		
4	48	28		

<i>Name</i>		<i>Colour</i>	<i>Type</i>	<i>Units</i>
Cabbage (napa)		Green	V	tbsp
<i>Quantity</i>	<i>Vitamin C content (Mg per Portion)</i>	<i>Calories per Portion</i>		
4	2	7		

<i>Name</i>		<i>Colour</i>	<i>Type</i>	<i>Units</i>
Cabbage, (green)		Green	V	tbsp
<i>Quantity</i>	<i>Vitamin C content (Mg per Portion)</i>	<i>Calories per Portion</i>		
8	29	16		

<i>Name</i>		<i>Colour</i>	<i>Type</i>	<i>Units</i>
Cauliflower (green)		Green	V	tbsp
<i>Quantity</i>	<i>Vitamin C content (Mg per Portion)</i>	<i>Calories per Portion</i>		
4	28	10		

<i>Name</i>		<i>Colour</i>	<i>Type</i>	<i>Units</i>
Celery		Green	V	Sticks
<i>Quantity</i>	<i>Vitamin C content (Mg per Portion)</i>	<i>Calories per Portion</i>		
2	3	11		

<i>Name</i>		<i>Colour</i>	<i>Type</i>	<i>Units</i>
Cherimoya		Green	V	tbsp
<i>Quantity</i>	<i>Vitamin C content (Mg per Portion)</i>	<i>Calories per Portion</i>		
4	9	58		

<i>Name</i>		<i>Colour</i>	<i>Type</i>	<i>Units</i>
Chile Peppers (green)		Green	V	tbsp
<i>Quantity</i>	<i>Vitamin C content (Mg per Portion)</i>	<i>Calories per Portion</i>		
4	182	30		

<i>Name</i>		<i>Colour</i>	<i>Type</i>	<i>Units</i>
Collard Greens		Green	V	tbsp
<i>Quantity</i>	<i>Vitamin C content (Mg per Portion)</i>	<i>Calories per Portion</i>		
4	17	25		

<i>Name</i>		<i>Colour</i>	<i>Type</i>	<i>Units</i>
Courgette		Green	V	tbsp
<i>Quantity</i>	<i>Vitamin C content (Mg per Portion)</i>	<i>Calories per Portion</i>		
5	2	8		

<i>Name</i>		<i>Colour</i>	<i>Type</i>	<i>Units</i>
Cucumber		Green	V	tbsp
<i>Quantity</i>	<i>Vitamin C content (Mg per Portion)</i>	<i>Calories per Portion</i>		
4	2	8		

<i>Name</i>		<i>Colour</i>	<i>Type</i>	<i>Units</i>
Figs		Green	F	medium
<i>Quantity</i>	<i>Vitamin C content (Mg per Portion)</i>	<i>Calories per Portion</i>		
2	2	74		

<i>Name</i>		<i>Colour</i>	<i>Type</i>	<i>Units</i>
Goosberries		Green	F	tbsp
<i>Quantity</i>	<i>Vitamin C content (Mg per Portion)</i>	<i>Calories per Portion</i>		
4	20	15		

<i>Name</i>		<i>Colour</i>	<i>Type</i>	<i>Units</i>
Grapes, green		Green	F	tbsp
<i>Quantity</i>	<i>Vitamin C content (Mg per Portion)</i>	<i>Calories per Portion</i>		
4	8	53		

<i>Name</i>		<i>Colour</i>	<i>Type</i>	<i>Units</i>
Guava		Green	F	medium
<i>Quantity</i>	<i>Vitamin C content (Mg per Portion)</i>	<i>Calories per Portion</i>		
1	126	37		

<i>Name</i>		<i>Colour</i>	<i>Type</i>	<i>Units</i>
Jalapeno Peppers		Green	V	tbsp
<i>Quantity</i>	<i>Vitamin C content (Mg per Portion)</i>	<i>Calories per Portion</i>		
4	20	14		

<i>Name</i>		<i>Colour</i>	<i>Type</i>	<i>Units</i>
Kale		Green	V	tbsp
<i>Quantity</i>	<i>Vitamin C content (Mg per Portion)</i>	<i>Calories per Portion</i>		
4	27	18		

<i>Name</i>		<i>Colour</i>	<i>Type</i>	<i>Units</i>
Kiwifruit		Green	F	large
<i>Quantity</i>	<i>Vitamin C content (Mg per Portion)</i>	<i>Calories per Portion</i>		
1	68	56		

<i>Name</i>		<i>Colour</i>	<i>Type</i>	<i>Units</i>
Leeks		Green	V	large
<i>Quantity</i>	<i>Vitamin C content (Mg per Portion)</i>	<i>Calories per Portion</i>		
1	9	16		

<i>Name</i>		<i>Colour</i>	<i>Type</i>	<i>Units</i>
Lettuce		Green	V	tbsp
<i>Quantity</i>	<i>Vitamin C content (Mg per Portion)</i>	<i>Calories per Portion</i>		
16	2	10		

<i>Name</i>		<i>Colour</i>	<i>Type</i>	<i>Units</i>
Lettuce (bibb)		Green	V	tbsp
<i>Quantity</i>	<i>Vitamin C content (Mg per Portion)</i>	<i>Calories per Portion</i>		
8	2	7		

<i>Name</i>		<i>Colour</i>	<i>Type</i>	<i>Units</i>
Lettuce (romaine)		Green	V	tbsp
<i>Quantity</i>	<i>Vitamin C content (Mg per Portion)</i>	<i>Calories per Portion</i>		
8	11	8		

<i>Name</i>		<i>Colour</i>	<i>Type</i>	<i>Units</i>
Lime		Green	F	medium
<i>Quantity</i>	<i>Vitamin C content (Mg per Portion)</i>	<i>Calories per Portion</i>		
1	20	20		

<i>Name</i>		<i>Colour</i>	<i>Type</i>	<i>Units</i>
Mangetout		Green	V	tbsp
<i>Quantity</i>	<i>Vitamin C content (Mg per Portion)</i>	<i>Calories per Portion</i>		
4	32	21		

<i>Name</i>		<i>Colour</i>	<i>Type</i>	<i>Units</i>
Melon, honeydew		Green	F	tbsp
<i>Quantity</i>	<i>Vitamin C content (Mg per Portion)</i>	<i>Calories per Portion</i>		
2	12	11		

<i>Name</i>		<i>Colour</i>	<i>Type</i>	<i>Units</i>
Mustard greens		Green	V	tbsp
<i>Quantity</i>	<i>Vitamin C content (Mg per Portion)</i>	<i>Calories per Portion</i>		
8	39	15		

<i>Name</i>		<i>Colour</i>	<i>Type</i>	<i>Units</i>
Olives (green)		Green	F	tbsp
<i>Quantity</i>	<i>Vitamin C content (Mg per Portion)</i>	<i>Calories per Portion</i>		
2	0	39		

<i>Name</i>		<i>Colour</i>	<i>Type</i>	<i>Units</i>
Onions (Scallions)		Green	V	tbsp
<i>Quantity</i>	<i>Vitamin C content (Mg per Portion)</i>	<i>Calories per Portion</i>		
4	9	16		

<i>Name</i>		<i>Colour</i>	<i>Type</i>	<i>Units</i>
Papaya		Green	F	tbsp
<i>Quantity</i>	<i>Vitamin C content (Mg per Portion)</i>	<i>Calories per Portion</i>		
4	43	27		

<i>Name</i>		<i>Colour</i>	<i>Type</i>	<i>Units</i>
Pear, green		Green	F	medium
<i>Quantity</i>	<i>Vitamin C content (Mg per Portion)</i>	<i>Calories per Portion</i>		
1	7	96		

<i>Name</i>		<i>Colour</i>	<i>Type</i>	<i>Units</i>
Peas		Green	V	tbsp
<i>Quantity</i>	<i>Vitamin C content (Mg per Portion)</i>	<i>Calories per Portion</i>		
4	11	67		

<i>Name</i>		<i>Colour</i>	<i>Type</i>	<i>Units</i>
Pepper, green		Green	V	tbsp
<i>Quantity</i>	<i>Vitamin C content (Mg per Portion)</i>	<i>Calories per Portion</i>		
4	20	14		

<i>Name</i>		<i>Colour</i>	<i>Type</i>	<i>Units</i>
Pummelo		Green	V	tbsp
<i>Quantity</i>	<i>Vitamin C content (Mg per Portion)</i>	<i>Calories per Portion</i>		
4	98	36		

<i>Name</i>		<i>Colour</i>	<i>Type</i>	<i>Units</i>
Quince		Green	F	medium
<i>Quantity</i>	<i>Vitamin C content (Mg per Portion)</i>	<i>Calories per Portion</i>		
1	14	52		

<i>Name</i>		<i>Colour</i>	<i>Type</i>	<i>Units</i>
Radicchio		Green	V	tbsp
<i>Quantity</i>	<i>Vitamin C content (Mg per Portion)</i>	<i>Calories per Portion</i>		
8	3	9		

<i>Name</i>		<i>Colour</i>	<i>Type</i>	<i>Units</i>
Spinach		Green	V	tbsp
<i>Quantity</i>	<i>Vitamin C content (Mg per Portion)</i>	<i>Calories per Portion</i>		
4	9	21		

<i>Name</i>		<i>Colour</i>	<i>Type</i>	<i>Units</i>
Watercress		Green	V	tbsp
<i>Quantity</i>	<i>Vitamin C content (Mg per Portion)</i>	<i>Calories per Portion</i>		
8	15	4		

