



Food Value Chart: Vegetables & Legumes (Note: Each symbol (■) = about 60 mg)

Vegetable	Serving	Sodium	Potassium	Phosphorus
Acorn squash (mashed)	½ cup	■	■■■■■	■
Alfalfa sprouts	1 cup	■	■	■
Artichokes (fresh)	1	■■	■■■■■■■	■
Arugula	½ cup	■	■	■
Asparagus (fresh, cooked)	6 stalks	■	■■■	■
Avocado (raw, sliced)	1 cup	■	■■■■■■■■■■■	■
Baked beans (homemade)	1 cup	■■■■■■■■■	■■■■■■■■■	■■■
Bamboo shoots (canned)	1 cup	■	■■	■
Beet greens (fresh)	½ cup	■	■■	■
Beets (fresh sliced, cooked)	½ cup	■	■■■	■
Bell pepper (yellow, raw)	1 large	■	■■■■■■■	■
Black beans (boiled)	1 cup	■	■■■■■■■■■	■■■
Blackeyed peas (canned)	1 cup	■■■■■■■■■■■	■■■■■■■	■■
Broccoli (florets, raw)	1 cup	■	■■■	■
Brussel sprouts (boiled)	½ cup	■	■■■	■
Butternut squash (mashed)	½ cup	■	■■■	■
Cabbage, green (boiled, shredded)	½ cup	■	■■	■
Cabbage, red (boiled, shredded)	½ cup	■	■■■	■
Carrot (raw)	1, 7.5"	■	■■■	■
Carrot (cooked, sliced)	½ cup	■	■■■	■
Cauliflower (cooked)	1 cup	■	■■■	■
Cauliflower (raw)	1 cup	■	■■■■■	■
Celery (raw)	1 stalk	■	■■	■
Chickpeas (canned)	1 cup	■■■■■■■■■■■	■■■■■■■	■■■
Chili peppers, green (canned)	½ cup	■■■■■■■■■	■■■	■
Chili peppers, green (raw)	1 pepper	■	■■■	■
Collard greens (cooked)	1 cup	■	■■■	■
Corn (canned)	½ cup	■■■	■■	■
Corn (frozen)	½ cup	■	■■■	■
Corn (cream style, canned)	½ cup	■■■■■	■■■	■
Edamame (soybeans) (raw)	½ cup	■	■■■■■■■■■■■	■■■
Eggplant (cooked)	½ cup	■	■	■
Falafel (1, 2 ¼" diameter patty)	1 patty	■	■■	■
Garbanzo beans (canned)	1 cup	■■■■■■■■■■■	■■■■■■■	■■■
Great northern beans (canned)	1 cup	■	■■■■■■■■■	■■■
Green onions	½ cup	■	■■	■
Green beans (fresh, cooked)	1 cup	■	■■■	■
Green beans (canned)	½ cup	■■■	■	■
Hearts of palm (canned)	½ cup	■■■■■	■■	■



Module 9 – Nutrition and Fluids

Food Value Chart: Vegetables & Legumes (*continued*)

Vegetable	Serving	Sodium	Potassium	Phosphorus
Hominy (canned)	1 cup	■■■■■	■	■
Hummus	1 tbsp	■	■	■
Kale (cooked)	½ cup	■	■■	■
Kidney beans (canned)	1 cup	■■■■■■■■■■	■■■■■■■■■■	■■■
Leeks (cooked)	1 leek	■	■■	■
Lentils (cooked)	1 cup	■	■■■■■■■■■■	■■■■
Mushrooms (canned)	½ cup	■■■■■	■■	■
Mushrooms (common white, raw)	½ cup	■	■■	■
Mustard greens (cooked)	½ cup	■	■■	■
Nopales (cooked)	1 cup	■	■■■■■	■
Okra (cooked)	8 pods	■	■■	■
Onions (raw)	½ cup	■	■■■	■
Peas (canned)	½ cup	■■■■	■■	■
Peas (frozen)	½ cup	■	■■	■
Pinto beans (canned)	1 cup	■■■■■■■■■■	■■■■■■■■■■	■■■
Potato (baked, with skin)	1 medium	■	■■■■■■■■■■	■■
Potato (baked, no skin)	1 medium	■	■■■■■■■■■■	■■
Potatoes (mashed, homemade)	½ cup	■■■■■	■■■■■	■
Pumpkin (canned)	½ cup	■	■■■■	■
Radish (red, raw, sliced)	½ cup	■	■■	■
Refried beans (canned)	1 cup	■■■■■■■■■■ ■■■■■■■■■■	■■■■■■■■■■	■■■
Romaine lettuce	1 cup	■	■■	■
Sauerkraut (canned)	¼ cup	■■■■	■	■
Shitake mushrooms (cooked)	4	■	■	■
Spaghetti squash (cooked)	1 cup	■	■■■	■
Spinach (canned)	½ cup	■	■■■■■	■
Spinach (fresh)	½ cup	■	■■	■
Summer squash (cooked, sliced)	½ cup	■	■■■	■
Summer squash (raw, sliced)	½ cup	■	■■	■
Sweet potato (baked, with skin)	1 medium	■	■■■■■■■■■■	■
Sweet potato (mashed, homemade)	½ cup	■	■■■■■	■
Swiss chard (cooked)	½ cup	■■■	■■■■■■■■■■	■
Tempeh (cooked)	3.5 oz	■	■■■■■■■■■■	■■■
Tofu (raw, regular)	3 oz	■	■■	■■
Tofu (raw, firm)	3 oz	■	■■■■	■■
Tomatillo (raw)	1 medium	■	■	■
Tomato (red, raw)	1	■	■■	■
Water chestnuts (canned, sliced)	½ cup	■	■	■
Zucchini (cooked)	½ cup	■	■■■■	■
Zucchini (raw)	½ cup	■	■■	■



Food Value Chart: Fruits (Note: Each symbol (■) = about 60 mg)

Fruit	Serving	Sodium	Potassium	Phosphorus
Apple (fresh)	1	■	■■	■
Applesauce (unsweetened)	½ cup	■	■■	■
Apricot (fresh)	1	■	■■	■
Apricot (halves, canned in light syrup)	½ cup	■	■■■	■
Banana (fresh)	1 medium	■	■■■■■■■	■
Blackberries (fresh)	½ cup	■	■■	■
Blueberries (fresh or frozen)	1 cup	■	■■	■
Cantaloupe (fresh)	1 cup	■	■■■■■■■	■
Casaba melon (fresh)	1 cup	■	■■■■■	■
Cherries, sour (fresh)	1 cup	■	■■■	■
Cherries, sour (canned in water)	½ cup	■	■■	■
Cherries, sweet (fresh)	1 cup	■	■■■■	■
Cherries, sweet (canned in water)	½ cup	■	■■■	■
Cranberry sauce (jellied, canned)	½" slice	■	■	■
Currants (dried)	½ cup	■	■■■■■■■■■	■■
Dates (dried)	8	■	■■■■■■■	■
Figs (dried)	1 fig	■	■■	■
Fruit cocktail (canned in water)	½ cup	■	■■	■
Grapefruit (fresh)	½ medium	■	■■■	■
Grapes (fresh, seedless)	1 cup	■	■■■■■	■
Honeydew melon (fresh)	1 cup	■	■■■■■■■	■
Kiwi (fresh)	1 medium	■	■■■■	■
Lemon (fresh)	1 medium	■	■	■

