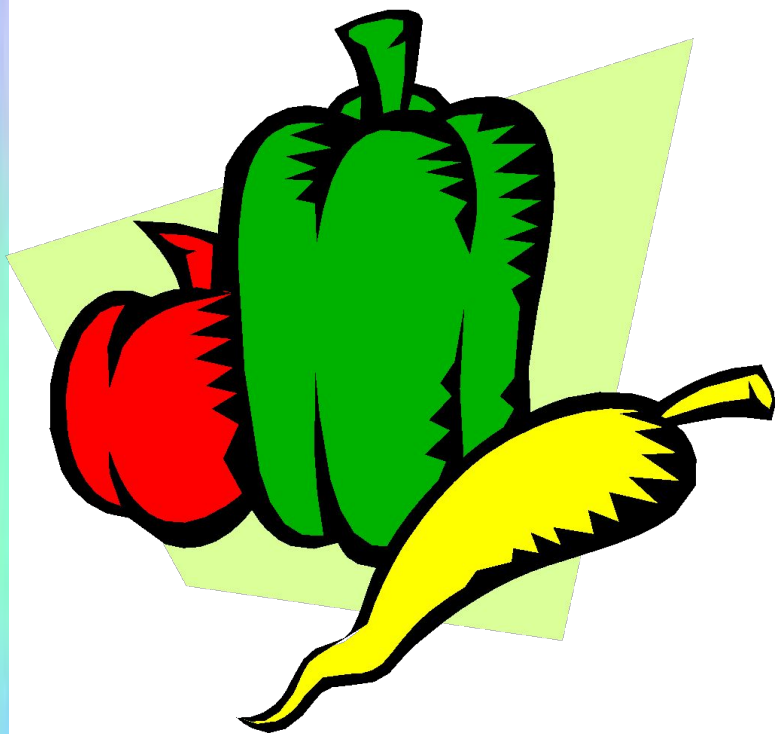


Роль овощей в питании



Группы овощей



- Корнеплоды
- Клубнеплоды
- Капуста
- Тыквенные
- Бобовые
- Паслёновые
- Листовые
- Луковичные
- Пряности

Корнеплоды



- Брюква
- Свёкла
- Морковь
- Редис
- Репа
- Редька
- Петрушка корневая
- Сельдерей корневой
- Пастернак



Клубнеплоды



- Картофель
- Батат
- Земляной миндаль

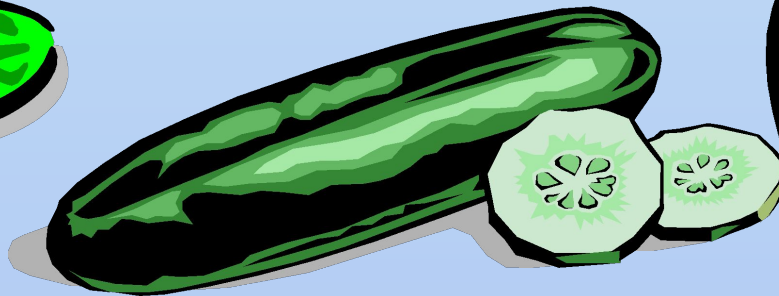
Капуста

- Белокочанная
- Краснокочанная
- Брюссельская
- Кольраби
- Савойская



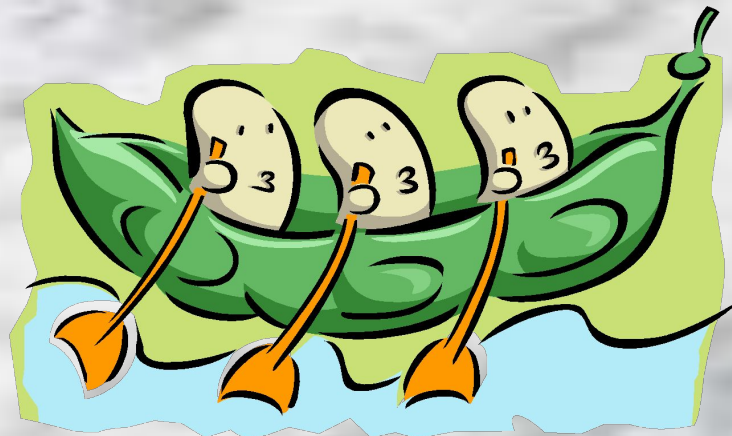
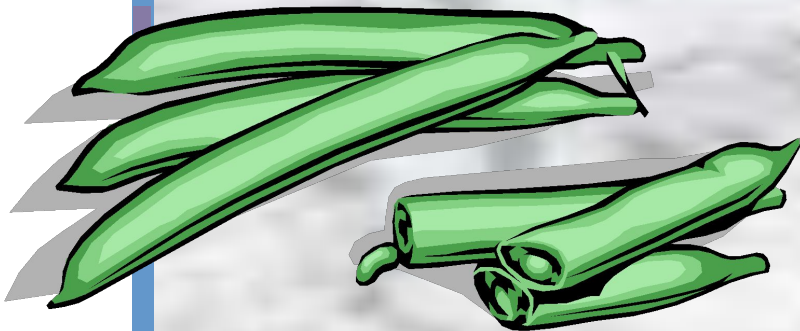
Тыквенные

- Огурцы
- Тыква
- Кабачки
- Патиссоны



Бобовые

- Горох
- Фасоль
- Бобы
- Соя
- Земляной орех



▶ Паслёновые

- Томаты
- Баклажаны
- Перец сладкий



Листовые

- Салат
- Латук
- Кресс-салат

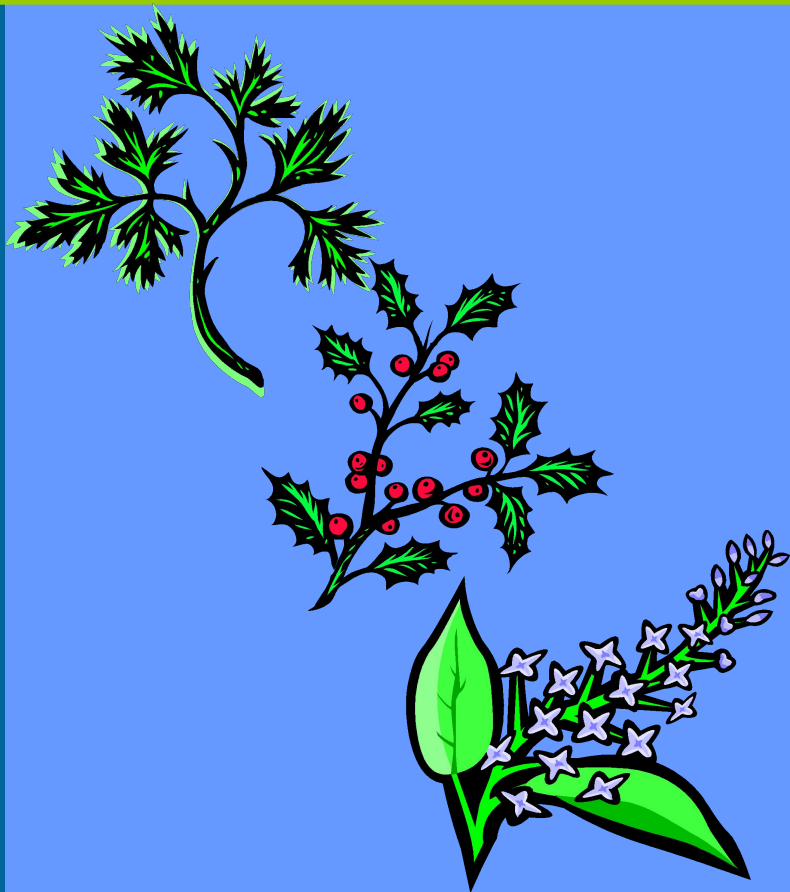


Луковичные

- Лук репчатый
- Чеснок
- Лук-порей
- Лук-батун



Пряности



- Анис
- Кориандр
- Тмин
- Мята перечная
- Майоран
- Эстрагон