



# Module 9 – Nutrition and Fluids

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

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







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

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



