

Table 2. Powerhouse Fruits and Vegetables (N = 41), by Ranking of Nutrient Density Scores^a, 2014
 (De nutriëntendichtheid wordt meestal beschreven als de concentratie van voedingsstoffen per 100 kcal voedsel, maar soms wordt het vermeld per 100 g of portiegrootte. Uitgedrukt per 100 kcal geeft het de verhouding tussen voedingsstoffen en energie weer. Er zijn talloze benaderingen om de nutriëntendichtheid van een levensmiddel te bepalen.)

Item	Nutrient Density Score
Watercress (Waterkers)	100.00
Chinese cabbage (Chinese kool)	91.99
Chard (Snijbiet)	89.27
Beet green (Bieten groen)	87.08
Spinach (Spinazie)	86.43
Chicory (Chichorei)	73.36
Leaf lettuce (Bladsla)	70.73
Parsley (Peterselie)	65.59
Romaine lettuce (Romaine sla)	63.48
Collard green (Bladkool)(niet in NL)	62.49
Turnip green (Raapgroen)	62.12
Mustard green (Mosterd groen)	61.39
Endive (Andijvie)	60.44
Chive (Bieslook)	54.80
Kale (Boerenkool)	49.07
Dandelion green (Paardenbloemengroen)	46.34
Red pepper (Rode peper)	41.26
Arugula (Rucola)	37.65
Broccoli (Broccoli)	34.89
Pumpkin (Pompoen)	33.82
Brussels sprout (Spruitjes)	32.23
Scallion (Groene ui)	27.35
Kohlrabi (Koolrabi)	25.92
Cauliflower (Bloemkool)	25.13
Cabbage (Kool)	24.51
Carrot (Wortelen)	22.60
Tomato (Tomaten)	20.37
Lemon (Citroenen)	18.72
Iceberg lettuce (Ijsbergsla)	18.28
Strawberry (Aardbeien)	17.59
Radish (Radijsjes)	16.91
Winter squash (all varieties) (Pompoen)	13.89
Orange (Sinaasappel)	12.91
Lime (Limoen)	12.23
Grapefruit (pink and red)	11.64
Rutabaga (Koolraap)	11.58
Turnip (Rapen)	11.43
Blackberry (Braambes)	11.39
Leek (Prei)	10.69

Item	Nutrient Density Score
Sweet potato (Zoete aardappel)	10.51
Grapefruit (white) (Grapefruit)	10.47