

Green Produce Checklist

Use this checklist to help increase the variety of green fruits and vegetables you consume.
Enjoy these foods raw or click each one to reveal a delicious recipe.

- [Artichoke](#)
- [Beet greens](#)
- [Broccolini](#)
- [Celery](#)
- [Cress](#) (land, garden and water)
- [Fiddlehead ferns](#)
- [Green bell pepper](#)
- [Green peas](#)
- [Kohlrabi](#)
- [Lettuce](#)
- [Okra](#)
- [Spinach](#)
- [Tiger figs](#)
- [Arugula](#)
- [Bitter melon](#)
- [Broccoli rabe](#)
- [Chard](#)
- [Cucumber](#)
- [Grape leaves](#)
- [Green grapes](#)
- [Herbs](#) (basil, cilantro, parsley, etc.)
- [Komatsuna](#)
- [Limes](#)
- [Radish greens/leaves](#)
- [Sprouts](#)
- [Turnip greens](#)
- [Asparagus](#)
- [Bok choy](#)
- [Brussels sprouts](#)
- [Chayote squash](#)
- [Dandelion greens](#)
- [Green apples](#)
- [Green onion](#)
- [Honeydew melon](#)
- [Kiwi](#)
- [Mizuna](#)
- [Sea vegetables](#) (kelp, nori, etc.)
- [Tatsoi](#)
- [Wax gourd](#)
- [Bamboo shoots](#)
- [Broccoli](#)
- [Cabbage](#)
- [Collard greens](#)
- [Endive](#)
- [Green beans](#)
- [Green pears](#)
- [Kale](#)
- [Leeks](#)
- [Mustard greens](#)
- [Snow peas](#)
- [Tomatillo](#)
- [Zucchini](#)