

Kivonat a tápanyagtáblázatból

A megadott mennyiségek általában 100 g-ra vagy 1 db-ra értendők.

Gabonák és gabonatermékek

	Súly (g)	Kcal	Fehérje	Zsír	Szénhidrát
Árpagyöngy	100	349	9	1,4	75
Búzamag	100	331	1,4	1,8	64,4
Szezámamag	100	563	18,6	49	21,6
Búzacsíra	100	508	25	8	42
Búzakorpa	100	518	15	5,5	51
Kukoricacsíra	100	461	18,8	34,5	29
Kukoricaliszt	100	347	9,6	3,1	70
Kukoricapehely	100	360	7,7	0,6	83
Zabpehely	200	367	14,4	6,8	64
Magvas kenyér	100	246	8,3	5,5	38,6
Bakonyi barna kenyér	100	245	8,5	0,8	50,6
Graham kenyér	100	265	10	1	54
Lenmagos kenyér	100	258	9,8	2,5	48
Szójás kenyér	100	218	4,7	0,5	38,5
TOFU szójababtúró	100	84	13	4	9,1
Szójakocka, - granulátum	100	380	50	2	32
Búzaliszt	100	360	14	2	70
Búzadara	100	340	9,4	1	71
Rizs	100	350	8	-	78
Briós	1 db	166	5	4	29
Büfékenyér	100	260	10	1	54
Fehérkenyér	100	260	8	1	53
Félbarna kenyér	100	240	9	1	46
Diabetikus korpás kenyér	100	231	22	3	27
Fehérjeszegény kenyér	100	236	2,9	2	51,6
Kalács	100	310	10	6	50
Kétszersült (édes)	100	400	12	5	74
Kifli	1 db	130	4	1	25
Rozskenyér	100	240	7	1	48
Száraltészta (fehér)	100	380	15	3	73
Szénhidrát szegény tészta	100	380	33	5,5	49
Zsemle 1 db	1 db	147	5	0	30,5
Zsúrkenyér	100	289	7	4	55
Zsemlemorzsa	100	340	10	1	73
Szójaliszt	100	335	55	1	27

Hús és húskészítmények

	Súly (g)	Kcal	Fehérje	Zsír	Szénhidrát
Csirke	100	110	22	3	-
Liba, kacs	100	390	16	35	-
Marhahús (kövér)	100	290	18	23	-
Marhahús (sovány)	100	120	20	4	-
Sertéshús (kövér)	100	400	15	37	-
Sertéshús (sovány)	100	140	20	7	-
Sertésmáj	100	136	19	5	2,5
Hurka (véres, májas)	100	290	14	23	8,7
Disznósajt	100	320	14	28	-
Gépsonka	100	156	23	7	-
Kenőmájas	100	320	13	27	-
Lecsókolbász	100	280	16	23	-
Szárazkolbász	100	380	20	32	-
Téli szalámi	100	530	25	46	-
Turista	100	340	14	30	-
Olasz Mortadella	100	333	14	30	-
Májkrém	100	265	13	21	5,9
Virsl	100	240	13	20	-
Párizsi	100	212	12	18	-
Zalai	100	242	16	20	-

Halak és halkészítmények

	Súly (g)	Kcal	Fehérje	Zsír	Szénhidrát
Busa	100	92	18	2	-
Hekk	100	89	20	1	-
Ponty	100	100	16	4	-
Szardínia	100	290	23	21	-
Fogas, süllő	100	84	19	0,8	-
Kaviár	100	266	26	16	4,6
Keszeg	100	77	16,9	0,8	-
Tőkehalfilé	100	87	19,4	0,5	1,2

Zsírok, olajok

	Súly (g)	Kcal	Fehérje	Zsír	Szénhidrát
Angolszalonna	100	500	17	47	-
Kolozsvári szalonna	100	612	18,1	61	-
Margarin	100	760	-	84	-
Olaj	100	898	-	100	-
Sertészsír	100	898	-	100	-
Szalonna	100	693	9	73	-
Tepertő	100	797	12,1	83	-
Vaj	100	724	-	80	1
Vaj (szendvics)	200	632	-	70	-
Vajkrém	100	382	2,5	40	2

Tojás

	Súly (g)	Kcal	Fehérje	Zsír	Szénhidrát
Tojás egész 1 db	40	66	5,4	4,8	0,6
Tojásfehérje 1 db	24	14	3	0,3	0,2
Tojás sárgája 1 db	16	51	2,4	4,7	0,4

Tej és tejtermékek

	Súly (g)	Kcal	Fehérje	Zsír	Szénhidrát
Tehéntej	100	60	3,4	2,8	5
Tehéntej (részben főlözött)	100	65	3,4	1,5	5,3
Tejpor	100	370	37	2	51
Joghurt, kefir	100	65	4	4	5
Tejföl	100	172	4	16	3
Tejföl (zsírszegény)	100	137	4	12	3
Habtejszín	100	290	3	30	3
Juhtúró	100	380	23	30	2
Tehéntúró	100	120	10	4	4
Ementális sajt	100	400	29	30	2
Ömlesztett sajt	100	30	23	21	2
Trappista sajt	100	370	27	28	2
Krémsajt	100	259	3	26	3
Bakony Camamber	100	299	21	23	2
Köményes sajt	100	218	30	10	2
Túra sajt	100	186	25,7	8,4	2
Tolna sajt	100	218	30,5	10	1,6
Óvári sajt	100	292	29,6	18,5	1,7
Füstölt sajt	100	347	25,2	26,6	1,7

Zöldség, színes főzelék

	Súly (g)	Kcal	Fehérje	Zsír	Szénhidrát
Burgonya	100	90	2	-	20
Brokkoli	100	24	3	-	2
Bimbóskel	100	49	5	-	6
Karalábé	100	40	2	-	7
Káposzta (fejes)	100	30	2	-	6
Kelkáposzta	100	40	4	-	4
Karfiol	100	29	2	-	4
Kukorica	100	127	5	2	24
Paraj	100	20	2	-	2
Sóska	100	20	2	-	2
Tök (főző)	100	30	1	-	6
Sütőtök	100	77	2	-	16
Zöldbab	100	40	3	-	7
Zöldborsó	100	88	7	-	14
Lencse	100	340	23	2	53
Szárazbab	100	320	22	1	54
Száraz borsó	100	330	23	1	56
Cékla	100	30	1	-	6
Csiperkegomba	100	40	6	-	3
Laskagomba	100	42	2	-	6
Petrezselyem gyökér	100	30	1	-	6
Vöröshagyma	100	40	1	-	8
Paradicsom	100	22	1	-	4
Zöldpaprika	100	20	1	-	3
Patiszon	100	30	1	-	6
Cukkíni	100	30	1,5	-	5,3
Kínai kel	100	15	1,2	-	2
Padlizsán	100	25	1,3	-	4,8
Paszternák	100	68	1,3	-	-14,9
Retek	100	20	1	-	2
Fejes saláta	100	20	1	-	2
Sárgarépa	100	40	1	-	8
Uborka	100	10	1	-	2
Zeller gumó	100	30	1	-	5
Kovászos uborka	100	12	1	-	2
Paradicsomlé	100	110	5	-	20
Savanyított káposzta	100	20	1	-	4

Gyümölcsök

	Súly (g)	Kcal	Fehérje	Zsír	Szénhidrát
Alma	100	30	-	-	7
Ananász	100	30	-	-	12
Banán	100	103	-	-	24
Birsalma	100	40	-	-	9
Citrom	100	25	-	2,5	2,3
Cseresznye	100	60	1	-	14
Dinnye (görög)	100	30	1	-	8
Dinnye (sárga)	100	40	-	-	10
Egres	100	40	1	1	8
Eper (fa)	100	50	-	-	11
Grapefruit	100	35	-	1	7
Kajszibarack	100	46	-	-	10
Kivi	100	55	1	1	11
Körte	100	50	-	-	12
Mandarin	100	44	1	1	10
Málna	100	30	1	1	5
Meggy	100	50	1	1	11
Narancs	100	40	1	1	9
Őszibarack	100	40	1	1	9
Ribizli (vörös)	100	33	1	1	7
Ribizli (fekete)	100	47	2	2	9
Szamóca, földieper	100	34	1	1	7
Szilva	100	57	1	-	13
Szőlő	100	76	-	-	18
Datolya	100	301	2	1	72
Füge (száritott)	100	270	4	1	62
Mazsola	100	280	2	7	65
Almabefőtt	100	80	-	-	20
Őszibarackbefőtt	100	85	-	-	21
Málna jam	100	260	-	-	61
Őszibarack jam	100	250	-	-	60
Sárgabarack jam	100	260	-	-	63
Vegyes íz	100	250	1	1	60
Diab. őszi befőtt	100	42	1,5	1,6	10
Diab. meggy befőtt	100	62	1	1,5	14
Diab. őszi jam	100	100	0,3	0	24,5
Diab. meggy jam	100	104	0,4	0,7	25,5

Mérleg hiányában

Élelmiszer	Szénhidrát tartalom g	Energia tartalom kcal
1 szelet ujjnyi vastag kenyér (100g)	50	260
1 szelet vékony kenyér (70g)	35	182
2 csapott tk liszt (10g)	7	35
1 csapott ek liszt (10g)	7	35
1 ek búzadara (10g)	7	37
1 ek zabpehely (10g)	7	37
1 ek száraztészta (10g)	8	38
1 ek rizs (20g)	16	70
2 tk kakaópor (10g)	4	44
1 közepes burgonya (100g)	20	90
1 ek burgonyapüré (10g)	3	21
1 közepes fiatal karalábé (100g)	0	0
4 ek zöldborsó (100g)	14	90
1 közepes sárgarépa (100g)	8	35
½ fehérrépa (50g)	0	0
1 közepes fej vöröshagyma (100g)	0	0
¼ zeller (50g)	0	0
1 csapott ek paradicsompüré (15g)	3	18
1 közepes paradicsom (100g)	0	0
1 közepes zöldpaprika (100g)	0	0
1 közepes alma (100g)	8	30
1 közepes narancs (150g)	12	60
1 közepes grapefruit (300g)	22	105
1 nagyobb körte (100g)	18	50
1 kisebb körte (100g)	12	75
1 ek túró (30g)	1	38
1 ek joghurt/kefir (30g)	2	20
1 ek reszelt sajt	0	változó
1 tk margarin (5g)	0	40
1 tk Delma light margarin	0	19
1 tk olaj (5g)	0	45