



## Kalóriatáblázat

Élelmiszer 100 g	Energia (Kcal)	Fehérje g	Zsír g	Szénhidrát g	Kálium mg	Foszfor mg	Kalcium mg	Nátrium mg
<b>Gabonatermékek</b>								
búzaliszt	375	12.3	1.3	76.3	108	100	13	3
kukoricaliszt	356	9.6	3.1	70.2	60	170	22	50
rozsliszt	359	6.9	0.6	79.4	110	90	8	6
búzakorpa	322	15	5.5	51	1400	1280	43	2
zabpehely	386	14.4	6.8	64.2	335	160	31	30
búzakeményítő	348	0.4	0.1	86.1	16	20	0	2
rizs	353	8	0.3	77.5	103	90	8	6
femini kenyérpor	360	1.6	0.7	85	17	4	?	18
nephropan por	366	4.2	0.6	86	175	87	?	0.5
zsemlemorzsa	351	10.2	0.9	73.7	138	75	29	780
<b>Kenyérfélék, tészták</b>								
fehérkenyér	250	8.8	1.5	53.1	117	120	20	700
félbarna kenyér	246	9.8	1	47.9	150	100	20	1200
rozskenyér	261	8.1	0.9	53.6	169	95	30	610
zsemle (1db, 54 g)	151	5.1	0.4	30.8	60	27	11	340
háztartási keksz	392	9.8	6.8	78	73	80	25	392
femini tészta	367	1.6	0.7	73	17	4	?	?
2 tojásos tészta	389	14	2.6	75.1	100	100	24	210
<b>Húások</b>								
csirke	124	22.8	3.1	0.5	359	160	5	400
tyúk	140	19	6.5	0.4	400	120	5	120
borjú	123	19.5	4.5	0.3	343	240	11	100
marha	205	16.1	13.7	0.6	100	180	10	381
sertés	309	16.6	25.7	0.3	442	170	13	170
sertésmáj	129	19.5	5.3	2.1	310	380	10	333
velő (mind)	117	9	8.6	0	327	380	15	195
ponty	123	15.9	6.3	0.1	310	137	30	50
busa	94	18	1.9	0.6	210	177	130	70
tonhal	242	21.5	15.5	0	40	200	20	43
szardínia (olajos)	292	22.5	21.4	0.3	397	430	270	240
párizsi, krinolin	219	11.9	18.2	0.3	250	120	24	910
gépsonka	157	22.6	7.1	0.4	314	220	24	855
kenőmáj	324	15.9	27.7	0.3	195	250	10	1100
téliszalámi	532	25.1	46.1	0.3	400	280	?	1700
füstölt kolbász	301	15.5	25.4	0.3	510	150	32	1900
virslis	238	12.5	20	0.2	160	150	31	2000
angolszalonna	501	16.8	46.5	0	14	13	?	?
<b>Zsíradékok</b>								
sertészsír	924	0.1	99.7	0	1	3	1	2
napraforgó olaj	928	0.1	99.7	0	0	0	0	0
Rama margarin	650	0.4	70	0.3	0	3	?	?
Delma margarin	512	0.1	55	0.5	?	?	?	?
teavaj	746	0.4	80	0.5	15	20	25	11
<b>Tejtermékek</b>								
tehéntej 2,8%	62	3.4	2.8	5.3	160	40	114	40
joghurt, kefir	66	3.4	3.6	4.6	181	70	120	120
tejföl 20%	216	3.3	20	3.9	148	70	130	35
tehéntúró	147	16.2	7	3.7	65	192	80	18

Élelmiszer 100 g	Energia (Kcal)	Fehérje g	Zsír g	Szénhidrát g	Kálium mg	Foszfor mg	Kalcium mg	Nátrium mg
juhtúró, gomolya	283	18.2	21.1	3	146	250	400	515
ementáli sajt	394	27.8	29.4	1.5	150	500	800	800
trappista sajt	381	27.7	28.1	1.6	109	400	600	970
Mackó sajt (1 db, 40 g)	80	6.7	10	0.8	26	380	200	448
<b>Tojás</b>								
tojás (egész, 1 db)	68	5.4	4.8	0.3	88	88	16	35
<b>Zöldség és főzelékek</b>								
burgonya (téli)	94	2.5	0.2	20	340	100	7	5
fejes saláta	17	1.4	0.3	2	224	33	28	16
káposzta (fejes)	32	1.6	0.2	5.7	227	28	33	23
kelkáposzta	35	3.6	0.3	4.3	282	56	57	20
kukorica	131	4.7	1.6	23.6	300	81	15	1
paradicsom	23	1	0.2	4	297	26	9	5
sárgarépa	40	1.2	0.2	8.1	360	43	28	70
sóska	24	2.4	0.5	2.3	340	70	113	26
süttőtök	80	1.5	0.6	16.5	383	20	40	1
tök, főző	31	1.1	0.1	6.1	98	60	20	12
uborka	12	1	0.1	1.7	141	23	18	13
vöröshagyma	40	1.2	0.1	8.3	175	46	30	0.6
zöldbab	41	2.6	0.3	6.8	248	38	32	1
zöldborsó	90	7	0.4	14	304	108	41	7
zöldpaprika	20	1.2	0.3	3	212	29	14	3
gomba (csiperke)	40	5.9	0.2	3.3	?	47	45	?
gomba (laska)	39	1.9	0.7	6	190	10	?	?
<b>Gyümölcsök</b>								
alma	31	0.4	0.4	7	144	10	6	4
banán	105	1.3	0.12	24.2	393	94	110	22
cseresznye	63	0.8	0.7	14	229	20	16	8
görögdinnye	29	0.5	0.2	6.5	158	2	19	5
körte	52	0.4	0.3	12	126	20	16	2
kajszibarack	48	0.9	0.6	10.2	278	20	14	6
sárgabarack lekvár	267	0.4	0.36	64.5	133	10	21	18
málna	29	1.2	0.8	5.4	170	45	27	4
meggy	52	0.8	1.4	9.8	210	50	23	1
narancs	41	0.6	1.5	8.5	177	50	44	3
őszibarack	41	0.7	0.3	9	205	30	6	4
őszibarack befőtt	90	0.5	0.2	21.2	205	30	?	4
szőlő	78	0.6	0.5	18.1	192	30	28	2
szamóca	35	0.9	0.6	7.2	147	35	28	5
szilva (vörös)	47	0.8	0.9	10.2	221	30	14	?
<b>Italok, egyéb</b>								
tea (1 dl)	0	0	0	0	20	60	10	1
kávé (0,5 dl)	1	0	0	0	33	1	1	0
cola (1 dl)	46	0	0	11	150	1	4	8
fehérbor (féledes, 1 dl)	70	0.1	0	2	88	8	10	3
vörösbor (száraz, 1 dl)	65	0.1	0	0.3	100	10	7	3
sör (világos, 1 dl)	43	0.5	0	2.9	33	28	6	5
csokoládé (főző)	569	1.9	32	64.3	471	240	49	250
fagyalt (gyümölcs)	134	0	0	32.6	38	26	?	?