

	menyiség	energia (kcal)	szénhidrát (g)	fehérje (g)	zsír (g)
HÚSOK, HÚSKÉSZÍTMÉNYEK, HALAK					
csirkecomb nyers	100 g	112	1	21	1
csirkemell nyers	100 g	112	1	25	1
csirkemell sonka	100 g	111	2	20	2
csirkemell sonka 1 szelet	13,5 g	12,5	0	2,6	0
párizsi	100 g	220	0	12	18
párizsi 1 szelet	13 g	28,5	0	1,5	2,4
pulykacomb nyers	100 g	174	0	21	9
pulykamell nyers	100 g	139	0	26	3
pulykamell sonka	100 g	120	1	20	4
sertéscomb nyers	100 g	163	0	21	8
sertéskaraj főtt, füstölt	100 g	113	2	16	5
sertésstarja főtt, füstölt	100 g	153	1	15	9
sertésstarja nyers	100 g	157	0	17	12
setéskaraj nyers	100 g	143	0	21	6
szűzérme nyers	100 g	105	0	21	2
virslis (közönséges)	100 g	198	0	19	13
virslis 1 darab	50 g	99	0	9,5	6,5
tonhal nyers	100 g	144	0	23	5
harcsa nyers	100 g	95	0	16	3
TEJ, TEJTERMÉKEK					
aludttej lefölözve	1 dl	46	3	3	2
joghurt	1 dl	50	5	3	1
joghurt gyümölcsös light	1 dl	50	8	3	1
joghurt natúr	1 dl	57	5	3	3
juhtúró	100 g	274	3	15	22
kefir	1 dl	58	5	3	3
tehentúró félzsíros	100 g	140	3,5	17	7
tej 1,5%	1 dl	44	5	3	1,5
tejföl 12%	1 dl	132	3,5	3	12
Túró Rudi natúr	30 g	105	9	4	5
camembert	100 g	299	1,5	21	23
feta sajt	100 g	237	0	17	19
feta sajt light	100 g	179	0	23	9
mozzarella	100 g	300	2	22	22
trappista	100 g	381	2	28	28
trappista light	100 g	219	2	31	10
TOJÁS					
tojás egész	1 db	68	0	5,4	5
tojásfehérje	1 db	14	0	3	0,1
tojássárgája	1 db	54	0	2,4	4,9
NAGY FEHÉRJETARTALMÚ NÖVÉNYI ALAPANYAGOK					
csiperkegomba nyers	100 g	40	3	6	0
dió	100 g	650	12	19	57
földimogyoró	100 g	610	18	27	47
lencse nyers	100 g	353	60	26	1
mandula	100 g	625	7	28	52
napraforgómag	100 g	590	17	19	47
pisztácia	100 g	600	12	21	52
sárgaborsó	100 g	167	63	20	8
szemes bab nyers	100 g	349	60,1	23,7	1,8
szójakocka	100 g	450	15	45	21
szójas fasírtpor	100 g	390	12	35	32
tofu-szójatúró	100 g	114	7	12	1
tökmag	100 g	574	15	30	50
zöldborsó konzerv	100 g	71	9	5	0
zöldborsó nyers	100 g	81	14,4	5,5	0,4
ZÖLDSÉGEK					
brokkoli	100 g	24	2	3	0
cékla	100 g	30	6	1	0
cukkini	100 g	20	3	1	0
csemege uborka	100 g	15	2	1	0
csicsóka	100 g	30	4	2	0
csiperke	100 g	40	3	6	0
fekete retek	100 g	10	1	1	0
fokhagyma	100 g	135	26	7	0
káposzta fejes - vörös	100 g	35	6	2	0
karalábé	100 g	40	7	2	0
karfiol	100 g	30	4	2	0

	menyiség	energia (kcal)	szénhidrát (g)	fehérje (g)	zsír (g)
ZÖLDSÉGEK (folyt.)					
kelkáposzta	100 g	35	4	4	0
kínai kel	100 g	15	2	1	0
kovászos uborka	100 g	10	2	1	0
padlizsán	100 g	25	5	1	0
paradicsom	100 g	23	4	1	0
paradicsom 1db	75 g	17	3	1	0
patisszon	100 g	30	6	1	0
petrezselyemgyökér	100 g	30	5	2	0
piros retek	100 g	15	2	1	0
póréhagyma	100 g	35	2	0	0
sárgarépa	100 g	40	8	1	0
savanyú káposzta	100 g	20	3	1	0
sóska	100 g	25	2	2	1
spárga	100 g	15	2	2	0
spenót	100 g	20	2	2	0
tök	100 g	30	6	1	0
uborka	100 g	10	2	1	0
vargányagomba	100 g	40	4	6	0
vegyes vágott	100 g	15	3	1	0
vöröshagyma	100 g	40	8	1	0
zeller	100 g	30	5	1	0
zöldbab	100 g	30	7	2	0
zöldpaprika	100 g	20	3	1	0
zöldpaprika 1 db	50 g	10	1,5	0,5	0
ALACSONY SZÉNHIRÁTTARTALMÚ GYÜMÖLCSÖK					
citrom	100 g	30	2	0	6
málna	100 g	30	5	1	1
ribizli	100 g	30	7	1	1
szamóca	100 g	35	7	1	1
szeder	100 g	40	6	1	0
KENYEREK, HAGYOMÁNYOS KÖRETEK					
barna kenyér	100 g	245	50	8	1
fehér kenyér	100 g	250	53	9	1
kifli 1 darab	44 g	130	25	4	1
toast kenyér teljes kiőrlésű	100 g	231	44	7,2	2,3
toast kenyér teljes kiőrlésű 1 szelet	20 g	44	9	1,4	0,5
zsemle 1 db	60 g	150	30	5	0
burgonya főtt	100 g	77	17	2	0
burgonya nyers	100 g	90	20	2	0
hasábburgonya sült	100 g	292	37	4	14,5
kukorica konzerv, főtt	100 g	90	20	3	1
levesbetét pl. cérna-, csigatészta főtt	100 g	100	17,5	3	1
rizs főtt	100 g	130	28,2	2,7	0
rizs főtt 2 evőkanál	30 g	39	8,4	0,8	0
rizs nyers	100 g	345	80	8	0
tészta 4 tojásos főtt	100 g	120	25	4	0,7
tészta 4 tojásos nyers	100 g	360	74	12	2
tészta durum főtt	100 g	160	31	6	1
tészta durum nyers	100 g	355	71	12	1
ÉDESIPARI TERMÉKEK					
kakaópor	100 g	440	42	5	28
Túró Rudi natúr	30 g	105	9	4	5
fagylalt	100 g	150	30	3	5
fagylalt 1 gömb	30 g	45	9	1	1,5
jégkrém	100 g	165	28	2	4
étcsokoládé	100 g	390	50	12	16
pudingpor	50 g	175	44	0	1
puding édesítőszerrel	1 dl	60	12	3	2,5
ZSIRADÉKOK					
margarin light	100 g	350	0	0	40
margarin	100 g	740	0	0	79
vaj	100 g	750	0	10	80
sertészsír	100 g	930	0	0	99
napraforgóolaj, olívaolaj	1 dl	884	0	0	100
margarin light 1 toastkenyérre	5 g	17,5	0	0	2
vaj 1 toastkenyérre	5 g	37	0	0,5	4
olívaolaj 1 evőkanál	12 g	106	0	0	12