

Tápanyagtáblázat

Az értékek általában 100g-ra, 1dl-re vonatkozóan vannak megadva. Egyéb esetben a nyersanyag mellett (1db), vagy az élelmiszercsoport (1adag) előtt van feltüntetve.

A megadott érték tisztított alapanyagokra vonatkozik (pl. narancs)

Gabonák, magvak és őrlemények

Nyersanyag	Energia kcal	Fehérje	Zsír	Szénhidrát
Árpa (teljes mag)	363	11	2	73
Árpagyöngy	359	10	2	73
Árpadara	320	9	2	66
Árpaliszt	306	9	1	63
Búza (teljes mag)	347	14	2	66
Búzacsíra	349	25	8	42
Búzadara	348	9	1	73
Búzakorpa	322	15	6	51
Búzaliszt (főző, rétes)	339	10	1	71
Búzaliszt (teljes kiőrlésű)	351	12	3	71
Búzapehely	339	12	2	66
Durumliszt	357	13	2	73
Grahamliszt	333	14	2	64
Köles	371	11	4	71
Kukorica (teljes mag)	339	9	4	65
Kukoricadara	355	10	3	70
Kukoricaliszt	334	9	3	66
Kukoricapehely	378	8	1	83
Nephropán kenyérpor	368	4	1	86
Rizs (hántolt, fényezett)	353	7	1	78
Rizs (fényezetlen)	372	8	2	78
Rizsliszt	359	7	1	80
Rizs (főtt), (hántolt, fényezett)	110	2	0	20
Rizs (barna)	379	7	3	81
Rozs (teljes mag)	330	10	2	67
Rozsliszt (világos)	314	8	1	67
Rozsliszt (teljes kiőrlésű)	325	10	2	66
Rozspehely	322	9	2	66
Vadrizs	350	14	1	74
Zabliszt	395	15	7	65
Zabpehely	386	14	7	64
Zabkorpa	314	10	4	58
Zsemlemorzsa	344	10	1	73

Hüvelyes magvak és őrlemények

Nyersanyag	Energia kcal	Fehérje	Zsír	Szénhidrát
Bab (száraz)	338	22	1	58
Borsó (sárga)	321	22	2	53
Borsóliszt (sárga)	316	21	1	53
Csicseriborsó, száraz	307	20	3	49
Hajdina, hántolt	341	10	2	71
Lencse	342	26	2	53
Szója bab	458	41	21	23
Szója csíra	50	6	1	5
Szója granulátum, kocka	332	47	2	31
Szója liszt (teljes zsírtartalmú)	454	41	21	22
Szója liszt (zsírtalanított)	336	47	1	33
Szójás fasírtpor	390	35	13	33

Tészták

Nyersanyag	Energia kcal	Fehérje	Zsír	Szénhidrát
Száraztészta (2 tojásos)	389	14	3	75
Száraztészta (4 tojásos)	392	15	3	73
Száraztészta (8 tojásos)	400	17	5	69
Száraztészta durum lisztből	357	13	1	73
Fe-mini száraztészta	370	2	1	73

Kenyerek

Nyersanyag	Energia kcal	Fehérje	Zsír	Szénhidrát
Alföldi kenyér	250	9	2	53
Bakonyi barna	249	9	1	51
Dabasi rozsos kenyér	257	10	2	50
Erzsébet kenyér	246	7	1	50
Fehér kenyér (házi jellegű)	255	8	1	52
Félbarna kenyér	246	10	1	48
Graham kenyér	272	10	1	54
Kukoricás kenyér	243	8	1	50
Lenmagos kenyér	330	14	6	55
Rozskenyér	261	8	1	53
Roszos kenyér (rozs és búza)	263	10	2	50
Sajtos kenyér	257	12	4	43
Zsúrkenyér	310	10	4	57

Péksütemények

Nyersanyag	Energia kcal	Fehérje	Zsír	Szénhidrát
Császárszemle (1db 44g)	148	5	4	23
Kétszersült	406	11	4	80
Kifli (sós vagy tejes)	308	10	3	58
Kifli (1db 44g)	133	5	1	26
Kifli (vajás) (1db 34g)	114	4	2	21
Korpás szemle 1db (54g)	125	5	0	25
Pászka	390	15	1	78
Zsemle	275	9	1	57
Zsemle (1db 54g)	151	5	0	31

Kelt, hajtogatott, töltött péksütemények

(Megjegyzés: Figyelem! Az édes péksütemények hozzáadott cukrot tartalmazó élelmiszerek!)

Nyersanyag	Energia kcal	Fehérje	Zsír	Szénhidrát
Almás pite (1db 67g)	214	4	7	34
Almás rétes (1db 80g)	238	2	5	45
Briós (1db 67g)	170	5	4	29
Briós nagy (1db 95g)	346	10	8	58
Búrkifli (1db 63g)	276	5	15	29
Diós csiga (1db 62g)	239	6	9	32
Diós kocka	461	8	18	64
Diós linzer	478	9	20	63
Diós tekerics (1db 250g)	1285	25	65	141
Kakaós csiga (1db 52g)	256	4	12	31
Kalács (foszlós)	285	9	2	55
Kuglóf	340	8	9	54
Lekváros bukta (1db 100g)	324	8	6	57
Linzer	451	8	16	65
Mákos rétes (1db 80g)	362	8	16	43
Mákos tekerics (1db 250g)	1154	26	53	136
Meggyes pite (1db 67g)	220	4	7	35
Meggyes rétes	397	5	21	44
Perec (1db 31g)	122	4	3	19
Pogácsa (vajás, sós)	434	9	21	50
Pogácsa (vajás, édes)	444	9	20	54
Pogácsa (tepertős)	432	8	22	47
Pozsonyi kifli (diós, 1db 50g)	245	5	12	27
Pozsonyi kifli (mákos, 1db 50g)	228	5	10	29
Réteslap (1db félkész)	172	3	7	23

Rongyos kifli (1db 30g)	143	3	6	19
Sajtos rúd (1db 44g)	221	4	14	19
Sajtos tallér	423	10	25	39
Sós pálcika	398	10	1	76
Tiroli rétes (gyümölcsös 87g)	272	5	13	33
Tiroli rétes (mákos, 1db 67g)	333	6	17	37
Tiroli rétes (túrós, 1db 67g)	335	11	17	32
Túrós batyu (1db 75g)	250	9	5	41
Túrós lepény	326	16	15	29
Túrós pite (1db 57g)	230	7	8	31
Túrós rétes (1db 80g)	271	10	8	37

Egyéb lisztes áruk

Nyersanyag	Energia kcal	Fehérje	Zsír	Szénhidrát
Abonett 1db	30	1	0	5
Burgonyakeményítő	337	1	0	83
Búzakeményítő	350	0	0	86
Chips	514	7	30	52
Cornflakes (natúr), kukoricapehely	370	8	1	83
Hamlet 1db	30	1	0	6
Háztartási keksz	414	10	7	78
Korpovit keksz 1db	20	1	1	3
Kukoricakeményítő	348	0	0	86
Müzlikeverék, natúr	330	11	3	64
Puffasztott rizs	383	7	1	88
Rizskeményítő	345	1	0	85
Ropi	345	10	0	75

Zöldség- és főzelékfélék

Nyersanyag	Energia kcal	Fehérje	Zsír	Szénhidrát
Articsóka	50	2	0	9
Bimbós kel	51	5	1	6
Brokkoli	24	3	0	2
Burgonya	94	3	0	18
Cékla	31	1	0	6
Cikória	17	1	0	2
Cukkini	32	2	0	5
Csicsóka	30	2	0	4
Endívia	10	2	0	1
Fejes saláta	17	1	0	2

Fokhagyma	137	7	0	26
Karalábé	39	2	0	7
Karfiol	30	2	0	4
Kapor	60	4	1	10
Káposzta, fejes	32	2	0	6
Káposzta, vörös	32	2	0	6
Kelkáposzta	35	4	0	4
Kínai kel	16	1	0	2
Kukorica, csemege	131	5	2	24
Kukorica pattogtatni való	405	13	10	62
Mangold	25	2	0	3
Metélőhagyma	25	4	0	2
Padlizsán	27	1	0	5
Paradicsom	23	1	0	4
Paradicsompaprika	30	1	0	5
Paraj	20	2	0	2
Pasztinák	70	1	0	15
Patisszon (csillagtök)	31	1	0	6
Petrezselyemgyökér	30	1	0	1
Petrezselyem zöldje	62	4	0	2
Póréhagyma	38	2	0	1
Rebarbara	17	1	0	3
Retek, hónapos	15	1	0	2
Sárgarépa	40	1	0	8
Sóska	24	2	0	2
Spárga	17	2	0	2
Sütőtök	80	2	1	17
Torma	80	3	0	16
Tök, főző	31	1	0	6
Uborka	12	1	0	2
Vöröshagyma	40	1	0	8
Zeller, gumó	29	1	0	5
Zöldbab	41	3	0	7
Zöldborsó	90	7	0	14
Zöldpaprika	20	1	0	3

Zöldség- és főzelékkészítmények, konzervek

Nyersanyag	Energia kcal	Fehérje	Zsír	Szénhidrát
Burgonya püré-por	369	8	1	80
Csalamádé	45	1	1	9
Ecetes paprika	20	1	0	4
Ecetes uborka	15	1	0	2
Ecetes torma	135	1	1	31

Fejtett bab	167	11	0	29
Kovászos uborka	10	0	0	2
Lecsókonzerv	45	1	2	9
Paradicsompüré	110	5	1	20
Savanyú káposzta	20	1	0	3
Olajbogyó	230	0	22	6

Gombák, gombakészítmények

Nyersanyag	Energia kcal	Fehérje	Zsír	Szénhidrát
Barna édes tinoru	35	5	1	1
Csiperke (termesztett)	40	6	0	3
Galambgomba	18	2	1	1
Kucsmagomba	42	3	0	7
Laskagomba	39	2	1	6
Nagy őzláb gomba	40	5	1	2
Sárga róka gomba	32	2	1	3
Szegfűgomba	33	4	1	2
Pereszke	35	5	1	2
Vörös érdes tinoru	23	2	1	2
Vargánya	41	6	0	4
Csiperke gomba konzerv	25	3	1	2
Laska gomba konzerv	37	2	1	6
Sárga róka gomba konzerv	29	2	1	4
Vargánya, szárított	167	30	3	4

Gyümölcsök

Nyersanyag	Energia kcal	Fehérje	Sav	Szénhidrát
Alma	31	0	0	7
Ananász	53	0	1	12
Banán	105	1	0	24
Birsalma	42	1	1	9
Citrom	27	0	6	2
Cseresznye	84	1	1	14
Csipkebogyó (friss)	51	4	1	8
Egres	39	1	1	8
Eper (fa)	49	0	0	11
Földieper (szamáca)	35	1	1	7
Füge (friss)	70	1	0	16
Görögdinnye	29	1	0	7
Grapefruit	36	1	2	7
Kajszibarack (sárgabarack)	48	1	1	10

Kivi	52	1	1	11
Körte	52	0	0	12
Mandarin	45	1	1	10
Málna	29	1	1	5
Meggy	52	1	1	11
Narancs	41	1	2	9
Naspolya	55	1	1	12
Nektarin	49	0	1	11
Őszibarack	41	1	0	9
Papaya	15	1	1	2
Ribizske (fekete)	48	1	1	7
Ribizske (vörös)	48	1	2	10
Ringló (zöldringlő)	61	1	1	14
Sárgadinnye (cukor) sárga húsú	40	0	0	10
Sárgadinnye (cukor) zöld húsú	47	0	0	11
Szeder	33	1	2	6
Szilva (besztercei)	58	1	1	13
Szilva (vörösszilva)	47	1	1	10
Szőlő	78	1	1	18

Gyümölcskészítmények

(Megjegyzés: Figyelem! Az itt feltüntetett dzsemek, befőttek között vannak hozzáadott cukrot tartalmazó élelmiszerek!)

Nyersanyag	Energia kcal	Fehérje	Zsír	Szénhidrát
Alma, aszalt	240	1	3	55
Befőttek, átlag	80	0	0	20
Datolya, préselt, szárított	308	2	1	73
Diétás befőttek, átlag	50	0	0	8
Diétás dzsemek, átlag	185	0	0	27
Dzsemek, átlag	250	1	0	62
Füge, szárított	262	4	1	62
Kókuszdiótej	10	1	0	1
Kókuszreszelék	605	5	62	6
Mazsola	293	2	7	65
Szilva, aszalt	268	2	2	62
Meggy befőtt	90	1	1	21
Meggy dzsem	292	0	1	70
Őszibarack befőtt	90	1	0	21
Őszibarack dzsem	295	1	0	71
Sárgabarack dzsem	267	0	0	65
Szilva befőtt	92	0	0	22

Diófélék, olajos magvak

Nyersanyag	Energia kcal	Fehérje	Zsír	Szénhidrát
Dió	654	17	57	12
Földimogyoró	609	27	47	15
Gesztenye	167	5	2	33
Kesudió	596	18	42	32
Kókuszdió	401	4	37	10
Mandula	626	28	52	7
Mák	537	21	38	24
Mogyoró	690	16	64	9
Napraforgómag	590	19	48	17
Paradió	709	14	67	7
Pisztácia	650	22	54	14
Szezámag	640	26	55	9
Tökmag	623	34	51	4

Növényi olajok, zsiradékok

Nyersanyag	Energia kcal	Fehérje	Zsír	Szénhidrát
Búzacsíra étolaj	928	0	100	0
Delma margarin	510	0	55	0
Delma light margarin	370	0	41	0
Flóra margarin	620	0	70	0
Földimogyoró étolaj	928	0	100	0
Héra margarinok	740	0	80	0
Kakaóvaj	928	0	100	0
Kókusz étolaj	928	0	100	0
Kukoricacsíra étolaj	928	0	100	0
Lenmagolaj	928	0	100	0
Mustármag olaj	928	0	100	0
Napraforgó olaj	928	0	100	0
Olíva olaj	928	0	100	0
Pálmamag olaj	928	0	100	0
Pálma étolaj	928	0	100	0
Party vajkrémek	645	0	70	0
Rama, Liga margarin	650	0	70	0
Repceolaj	928	0	100	0
Szezámagolaj	928	0	100	0
Szójaolaj	928	0	100	0
Szőlőmagolaj	928	0	100	0

Zsiradékok

Nyersanyag	Energia kcal	Fehérje	Zsír	Szénhidrát
Angolszalonna	501	17	47	0
Császárhús (főtt)	646	10	65	0
Kolozsvári szalonna	642	18	61	0
Libazsír	921	1	99	0
Margarin (sütő)	781	1	84	0
Margarin (Rama)	737	0	79	0
Sertézsír	928	0	100	0
Szalonna, Csécsi	811	3	86	0
Szalonna, füstölt	716	9	73	0
Tepertő	823	12	83	0
Teavaj	746	10	80	1

Húsok és vágóhídi termékek

Nyersanyag	Energia kcal	Fehérje	Zsír	Szénhidrát
Bárányhús, juhhús, sovány	200	20	13	0
Birkahús, közepes	316	17	26	0
Borjúhús	123	20	5	0
Csirke, comb	136	21	5	1
Csirke, mell	112	25	1	1
Csirkehús, átlag	125	23	3	0
Fácán	111	22	2	1
Fogoly	98	21	1	0
Fürj, comb	132	20	5	1
Fürj, mell	119	23	2	1
Galamb	130	20	5	1
Kacsa, pecsenye	191	19	12	0
Kagyló	82	9	2	7
Liba, hízott	392	16	35	0
Liba, pecsenye	203	19	14	0
Lóhús	113	22	3	1
Marhahús, bélszín	121	19	4	1
Marhahús, felsál	249	17	19	1
Marhahús, hátszín, magas	240	19	17	1
Marhahús, hátszín, lapos	231	15	18	1
Marhahús, hátszín, puha	249	20	18	1
Marha lapocka	147	21	6	1
Marhaszegy	263	16	21	1
Marhatarja	140	20	6	1
Nutriahús	185	21	11	1

Nyúlhús, házi	162	21	8	0
Nyúlhús, vad	106	23	1	1
Őzhús	105	21	2	0
Poulard (kappan)	167	19	9	0
Pulykahús, comb	174	21	9	0
Pulykahús, mell	139	26	3	0
Sertéshús, comb, karaj	163	21	8	0
Sertés csülök	337	16	29	0
Sertés dagadó	441	12	42	0
Sertés lapocka	295	18	24	0
Szarvashús	123	21	4	1
Tyúkhús	140	19	7	0
Vaddisznó, színhús	112	22	2	0
Vadkacsa hús	124	23	3	1

Belsőségek, húsipari alapanyagok

Nyersanyag	Energia kcal	Fehérje	Zsír	Szénhidrát
Borjómáj, marhamáj	129	21	3	4
Borjú-, marha-, sertésvelő	117	9	9	0
Csirkemáj	128	20	4	3
Csontvelő	849	3	90	0
Libamáj	467	22	40	1
Marhafejhús, sózott	210	8	15	0
Marhalép	128	22	4	0
Marha-, borjúnyelv	229	16	18	0
Marhanyelvgyök, sózott	199	13	16	0
Marhapofa, zabos, sózott	225	13	19	0
Marha-, borjúszív	189	16	13	0
Marha-, borjú-, sertéstüdő	112	20	3	1
Marha vastag-ín, sózott	138	19	7	0
Marha vékony-ín, sózott	172	23	9	0
Marhavese	142	1	8	0
Pacal	168	16	11	0
Sertéslép	127	22	4	0
Sertésmáj	139	20	5	3
Sertésnyelv	220	17	16	1
Sertésnyelv-gyök	358	17	31	0
Sertésszív	99	17	3	0
Sertésvese	118	17	5	0
Tőgy (meddő)	702	6	73	0
Tőgy (tejes)	363	17	32	0

Húskészítmények

Nyersanyag	Energia kcal	Fehérje	Zsír	Szénhidrát
Baromfi-mortadella	236	20	17	0
Baromfi párizsi	238	13	20	0
Baromfi virsli	198	19	13	0
Betétes kenőmájas	334	13	30	0
Csabai csípős kolbász	472	20	42	0
Csabai paprikás szalámi	508	20	46	0
Cserkész kolbász	345	16	30	0
Csemege debreceni	280	16	27	0
Csirkesonka	115	24	1	0
Debreceni kolbász	280	20	20	0
Disznósajt	323	15	28	0
Extra kenőmájas	324	15	23	0
Farmer felvágott	489	17	45	0
Farmer kolbász	576	16	55	0
Füstölt csemege disznósajt	293	16	24	0
Füstölt, főtt sertésfej	413	10	40	0
Füstölt száraz parasztkolbász	301	16	25	0
Füstölt marhahús, szegy	249	22	17	0
Füstölt paraszt sonka	378	17	33	0
Füstölt főtt tarja	203	15	15	0
Gépsonka	157	23	7	0
Gyulai kolbász	390	18	32	0
Házi száraz kolbász	511	23	45	0
Húsos hurka	345	14	31	0
Kapos sonka	110	18	4	0
Kenőmájas	324	16	28	0
Krakkói felvágott	253	19	19	0
Lecsókolbász	281	16	23	0
Májas hurka	307	14	23	9
Mini kolbász	547	22	49	0
Mortadella	343	14	31	0
Nyári szalámi	298	15	25	0
Nyelvsajt	280	24	19	0
Olasz felvágott	343	14	31	0
Paprikás téliszalámi	498	25	43	0
Párizsi, krinolin, szafaládé	219	12	18	0
Pulyka felvágott	154	21	8	0
Sertés darabok aszpikban	253	16	20	0
Sonkaszalámi	162	21	8	0
Somogyi szalonnás felvágott	476	10	47	0
Szárnyas (baromfi) felvágott	226	19	16	0
Tavaszi felvágott	180	10	15	0

Téliszalámi	532	25	46	0
Turista felvágott	403	28	31	0
Tübingiai hurka	322	17	27	0
Vadász felvágott	245	16	19	0
Veronai felvágott	288	15	25	0
Véres hurka	301	13	23	8
Virslí	238	13	20	0
Zala felvágott	253	16	20	1

Dobozos hús- és húskészítmények

Nyersanyag	Energia kcal	Fehérje	Zsír	Szénhidrát
Csemege debreceni	271	16	23	0
Disznósajt	161	17	10	0
Debreceni szárnyas krém	215	13	17	0
Marha májkrém	260	11	20	6
Sertéshús saját levében	289	16	24	0
Tavaszi húskrém	255	10	20	7
Sonka pástétom	235	13	16	9
Sonkás vagdalt	245	11	21	2
Szegedi csípős vagdalt hús	230	13	18	2
Tavaszi húskrém	255	10	20	7
Tavaszi vagdalt	257	13	19	7
Vagdalt sertéshús	236	19	13	9
Veronai	299	13	23	8

Halak és halkészítmények

Nyersanyag	Energia kcal	Fehérje	Zsír	Szénhidrát
Amur	145	18	8	0
Angolna	295	15	25	0
Balin	124	18	6	0
Busa	94	18	2	1
Fogas	86	19	1	0
Harcza	80	18	1	0
Heck	89	20	1	0
Kagyló	100	20	1	2
Keszeg	77	17	1	0
Lazac	213	20	14	0
Makréla	180	25	10	0
Pisztráng	116	22	3	0
Ponty (nyurga)	101	16	4	0
Ponty (tükör)	146	16	9	0

Tonhal	225	20	15	0
Tőkehal	80	18	1	0
Füstölt angolna	480	28	39	0
Halászlé	30	4	1	1
Hering, göngyölt	223	20	15	1
Hering, mustáros	184	16	12	3
Hering, olajos	382	16	34	1
Hering, paradicsomos	217	19	15	1
Kaviár	274	26	16	5
Olajos hal (magyar)	274	19	21	0
Ráczponty	130	7	8	7
Szardínia, olajos	292	23	21	0
Szegedi halpaprikás	68	9	3	1
Tőkehalszelet, olajos	275	16	22	0

Tejfélek és tejes italok

Nyersanyag	Energia kcal	Fehérje	Zsír	Szénhidrát
Bivalytej	116	6	8	5
Juhtej	113	6	7	5
Kancatej	42	2	1	7
Kecsquetej	70	4	4	5
Női tej	65	1	4	7
Tehéntej, paszt., 3,6% zsírtart.	70	3	4	5
Tehéntej, paszt., 2,8% zsírtart.	62	3	2,8	5
Tehéntej, paszt., 1,5% zsírtart.	50	3	1,5	5
Tehéntej, paszt., 0,1% zsírtart.	30	3	0	5
Tej, ultrapaszt., tartós	63	3	3	5
Tej, kakaós (sovány), cukrozott	66	4	1	11
Tej, karamellás, cukrozott	78	3	2	13
Tej, kávé, cukrozott	82	4	2	13
Tej, csokoládés, cukrozott	72	3	2	11
Sűrített tej, cukrozott	325	9	7	55
Tejpor, sovány	373	36	2	50
Tejpor, zsíros	507	26	27	37

Fermentált tejtermékek

Nyersanyag	Energia kcal	Fehérje	Zsír	Szénhidrát
Író	38	3	2	3
Joghurt, gyümölcsös, cukrozott	74	4	2	10
Joghurt, zsírszegény	50	3	1	5
Joghurt 0,1 %-os	34	3	0	6

Kefir, joghurt, zsíros	66	3	4	5
Kefir, sovány	34	3	0	5
Krémjoghurt, extra	80	3	5	5
Tejföl	216	3	20	4
Tejföl, 12% zsírtartalmú	142	3	12	4
Tejszín, hab	302	3	30	3
Tejszínhab, ízesített	297	2	26	11
Kávetejszín	174	3	15	5

Túrófélék, ízesített túrófélék

Nyersanyag	Energia kcal	Fehérje	Zsír	Szénhidrát
Tehéntúró, zsíros	201	18	12	4
Tehéntúró, félzsíros	147	16	7	4
Tehéntúró, sovány	78	14	1	4
Gomolyatúró, zsíros	283	18	21	3
Körített tehéntúró	172	20	8	4
Krémtúró, félzsíros	140	16	7	3
Krémtúró, gyümölcsös	214	15	9	19
Krémtúró, mazsolás, vaníliás	228	15	9	21
Túró rudi	354	15	18	31
Túró rudi, natúr 1db (30g)	91	4	4	10

Natúr sajtok

Nyersanyag	Energia kcal	Fehérje	Zsír	Szénhidrát
Ementáli, Pannónia (kemény)	394	28	29	2
Parmezán jellegű sajt (kemény)	385	27	29	2
Anikó (félkemény)	349	24	26	2
Balaton (félkemény)	355	23	27	2
Edámi (félkemény)	362	26	27	2
Fokhagymás sovány sajt	205	27	10	1
Hajdú (félkemény)	378	25	29	2
Köményes (félkemény)	225	31	10	2
Óvári, Sport (félkemény)	301	30	19	2
Tenkes (félkemény)	273	28	16	2
Trappista (félkemény)	381	28	28	2
Tolnai sovány sajt	140	15	8	1
Zalai füstölt (félkemény)	357	25	27	2
Göcseji csemege-sajt (lágy)	314	22	23	1
Ilmici csemege-sajt (lágy)	334	24	25	2
Kaskaval sajt (lágy)	370	24	29	1
Lajta (lágy)	375	23	30	2

Pálpusztai (lágy)	293	23	21	1
Szekszárdi csemege (lágy)	362	26	27	2
Tea-sajt (lágy)	306	22	23	2
Tejszínkrémsajt (lágy)	268	3	26	3
Camembert „Bakony” penésszel	308	22	23	2
Camembert „Tihany” Séd Brie p.	391	18	33	1
Krémfehérsajt, különleges sajt	252	13	21	1
Márványsajt, penésszel	366	20	30	2
Márványsajt vajas, penésszel	469	11	45	1
Márványsajtkrém tejszínes, pen.	345	14	30	2

Ömlesztett sajtok

Nyersanyag	Energia kcal	Fehérje	Zsír	Szénhidrát
Hóvirág, Mecseki tömbsajt	312	21	23	2
Délibáb, Bojtár sajt	300	21	23	2
Karaván füstölt tömbsajt	353	22	27	2
Túra sovány tömbsajt	192	26	8	2
Boci ízesített kenhető ömlesztett	285	12	25	2
Budapest, Derby	289	17	23	2
Camping, Víkend	321	17	26	2
Ízesített kenhető (sonkás, kolb.)	291	16	24	2
Mackó, Csárdás	310	17	25	2
Mackó sajt 1db (17,5g)	35	3	4	0
Mese	245	14	20	2
Tejszínes krémsajt	265	8	26	3
Vasi sajtkrém	389	6	39	2

Egyéb tejtermékek

Nyersanyag	Energia kcal	Fehérje	Zsír	Szénhidrát
Joghurthab, almás, epres	112	4	3	18
Joghurthab, citromos, meggyes	102	5	3	14
Túrókrém, epres, kajszis, meggy	136	7	5	15

Tojás

Nyersanyag	Energia kcal	Fehérje	Zsír	Szénhidrát
Tojás (egész)	170	14	12	1
Tojásfehérje	58	13	0	1
Tojássárgája	362	16	32	0

Tojás 1db (40g)	70	5	5	0
Tojásfehérje 1db (24g)	15	3	0	0
Tojássárgája 1db (16g)	55	2	5	0

Édességek, sütemények, tészták

Cukorkák, drazsék

Nyersanyag	Energia kcal	Fehérje	Zsír	Szénhidrát
Francia drazsé	483	3	16	79
Frutti	408	3	5	85
Gyümölcszelé	346	0	0	85
Negró, töltött	390	0	0	95
Savanyú, töltetlen	405	0	0	99
Savanyú, töltött	398	0	0	97
Tejkaramella	450	2	11	82

Ostyák, tartós sütemények

Nyersanyag	Energia kcal	Fehérje	Zsír	Szénhidrát
Babapiskóta	399	10	4	78
Háztartási keksz	423	10	7	78
Nápolyi	527	7	25	66
Parány, csokoládés	524	7	24	67

Tészták, édességek, nem diétás, cukorral készült (zárójelben a cukor mennyisége a szénhidrátban belül...g) Az értékek 1 adagra vonatkoznak, tájékoztató jellegűek.

Nyersanyag	Energia kcal	Fehérje	Zsír	Szénhidrát
Almás lepény	268	5	9	40 (12)
Császár morzsa	573	12	21	80 (25)
Darafelfújt	453	10	9	80 (30)
Diós metélt	614	17	10	110 (20)
Fánk	399	10	12	59
Forgácsfánk, barackízzel	432	12	20	48 (16)
Kakaós metélt	358	11	7	60 (10)
Mákos tészta	616	18	16	96 (20)
Palacsinta	232	5	12	25
Túrókrémes palacsinta	388	20	17	36 (15)
Túrós csusza	753	28	30	88

Fagylaltok, jégkrémek

Nyersanyag	Energia kcal	Fehérje	Zsír	Szénhidrát
Fagylalt, gyümölcsös	129-134	0-3	0	29-33
Fagylalt, tejes (vanília, csoki, stb.)	176	4	4	30
Fagylalt, tejszínes	237	7	6	36
Fagylalt, krém vaníliás	165	2	5	28
Jégkrém, csokoládés	159	4	4	28
Jégkrém, vaníliás	159	4	5	24

Egyéb édesipari termékek

Nyersanyag	Energia kcal	Fehérje	Zsír	Szénhidrát
Cukor (répa, nád,) finomított	400	0	0	100
Kakaó por (cukrozatlan)	313	18	22	10
Krémpor, csokoládé ízű	419	17	11	63
Marcipán	490	15	20	57
Méz	360	0	0	81
Pudingpor, vanília ízű	341	0	0	84

Ételízesítők, egyéb élelmiszerek

Nyersanyag	Energia kcal	Fehérje	Zsír	Szénhidrát
Élesztő	100	14	1	10
Mustár	169	6	6	22
Ketchup	109	2	0	24

Üdítőitalok

Nyersanyag	Energia kcal	Fehérje	Zsír	Szénhidrát
Cola light, Pepsi light	0,3	0	0	0
Coca cola, Pepsi cola	45	0	0	11
Diétás szörpök, átlag	7	0	0	1
Gyümölcszörpök, átlag	270	0	0	66
Rostos gyümölcslevek, light, átlag	20	0	0	5
Rostos gyümölcslevek, átlag	50	0	0	12
Paradicsomital (natúr)	30	0	0	8

Szénsavas üdítők, átlag	60	0	0	12
Szűrt light gyümölcslevek, átlag	15	0	0	2
Szűrt gyümölcslevek, átlag	50	0	0	11
Tonic	40	0	0	10

Alkoholos italok

Nyersanyag	Energia kcal	Fehérje	Zsír	Szénhidrát
Cabinet brandy	240	0	0	1
Cinzano száraz	120	0	0	5
Charry brandy	300	0	0	30
Cinzano édes	150	0	0	15
Császárkörte	300	0	0	40
Csokoládé flipp	385	0	0	60
Gin	250	0	0	0
Hubertus	360	0	0	30
Martini száraz	115	0	0	3
Martini édes	145	0	0	11
Pezsgő száraz	60	0	0	1
Pezsgő édes	80	0	0	5
Portorico rum	335	0	0	0
Sütőrum	140	0	0	0
Száraz bor	60	0	0	4
Sör alkoholmentes	20	0	0	5
Sör 12,5 B fokos (Dreher)	40	0	0	5
Sör világos 10,5 B fokos	35	0	0	4
Tojáslikőr	370	0	0	60
Tokaji aszú	250	0	0	40
Unicum	325	0	0	18
Vodka	225	0	0	0
Whisky	230	0	0	0

Forrás: Új Tápanyagtáblázat, Medicina Könyvkiadó Rt. 2005.

(Szerkesztette: dr. Rodler Imre)

NutriComp Étrend4 tápanyagszámító szoftver adatbázis