

Tápanyagtáblázat

Élelmiszerek, nyersanyagok 100 g	Energia kJ	Energia kcal	Fehérje g	Zsír g	Szénhidrát g	Nátrium mg	Kálium mg	Kalcium mg	Magnézium mg	Retinol ekv. g	E-vitamin mg
Gabonafélék, kenyerek, pékáruk											
árpagyöngy	1464	350	9,0	1,4	75,0	3	120	43,0	20,0	-	0,2
árpapehely	1537	368	12,0	2,0	75,0	5	289	25,7	86,1	-	-
barnarizs	1584	379	6,7	2,8	81,3	3	250	10,0	110,0	-	-
burgonyakeményít	1409	337	0,6	0,1	83,1	8	15	35,0	-	-	-
búzacsíra	1428	342	25,0	8,0	42,0	5	837	69,0	250,0	-	11,7
búzadara	1429	342	9,4	1,0	73,4	3	330	19,0	40,0	-	1,0
búzakeményít	1398	334	0,4	0,1	82,5	2	16	-	-	-	-
búzakorpa	706	169	14,9	4,7	16,7	2	1390	43,0	590,0	833	2,8
búzaliszt	1461	350	12,3	1,3	76,3	3	140	13,0	20,0	3	0,4
búzapehely	1342	321	12,5	1,5	64,0	1	343	29,7	108,8	-	-
durum liszt	1493	357	12,5	1,5	73,0	1	81	19,9	35,9	-	-
grahamliszt	1392	333	14,4	1,8	64,4	3	140	39,0	20,0	3	1,5
hajdina	1427	341	9,8	1,7	71,3	-	324	21,0	85,0	-	0,1
köles	1462	350	9,5	3,9	68,8	3	220	25,0	170,0	-	0,1
kukoricadara	1458	349	9,6	3,1	70,2	50	60	22,0	7,0	50	1,3
kukoricaliszt	1458	349	9,6	3,1	70,2	50	60	22,0	7,0	50	1,3
kukoricapehely	1546	370	7,7	0,6	83,0	910	139	13,0	14,0	-	0,0
natúr müzli	1421	340	8,5	2,7	70,0	37	357	58,4	109,1	-	-
puffasztott búzaszelet	1421	340	13,9	2,6	64,8	8	559	44,7	202,6	91	3,5
rizs	1471	352	8,0	0,3	77,5	6	112	8,0	13,0	-	0,1
rozsliszt	1446	346	10,0	1,1	73,6	10	150	30,0	25,0	17	2,6
rozspehely	1233	295	8,8	1,7	60,7	40	510	64,0	120,0	-	-
zabkorpa	1423	340	15,3	5,5	57,0	2	444	82,9	171,7	-	-
zabpehely	1579	378	14,4	6,8	64,3	30	350	71,0	110,0	-	1,5
zsemlemorzsa	1437	344	10,2	0,9	73,3	780	138	29,0	35,0	-	0,4
zsírtalan szójaliszt	1386	332	47,0	2,0	31,0	4	1800	200,0	240,0	-	-
burgonyás kenyér	1081	259	10,8	1,7	49,7	790	322	17,8	5,0	0	2,6
félbarna kenyér	1081	259	9,8	1,0	52,3	800	117	20,0	72,0	-	0,3
kenyér	1050	251	10,0	0,8	53,5	808	117	20,0	48,0	-	0,3
bakonyi barna kenyér	1023	245	8,5	0,8	50,6	467	125	28,6	24,0	-	0,3
dabasi rozsos kenyér	1076	257	10,1	1,8	49,9	467	125	28,6	24,0	-	0,3
graham kenyér	1115	267	10,1	1,0	54,0	686	295	25,0	40,0	-	0,3

Élelmiszerek, nyersanyagok 100 g	Energia kJ	Energia kcal	Fehérje g	Zsír g	Szénhidrát g	Nátrium mg	Kálium mg	Kalcium mg	Magnézium mg	Retinol ekv. g	E-vitamin mg
lenmagos barnakenyér	1378	330	14,4	5,7	54,8	790	165	46,7	-	-	1,5
magvas barnakenyér	1253	300	10,9	8,5	44,6	399	203	81,9	79,7	75	0,4
rozskenyér	1071	256	8,1	0,9	53,6	467	125	28,6	24,0	-	0,3
korpás zsemle, kifli	1055	252	10,5	1,5	48,9	504	373	25,5	150,8	142	0,6
zsemle, kifli	1142	273	9,4	0,7	57,0	630	119	21,1	41,0	-	0,3
kuglóf	1471	352	10,0	8,7	58,0	20	230	54,1	49,1	58	0,3
abonett	1675	401	14,7	1,5	81,7	-	-	-	-	-	-
kalács	1685	403	11,8	10,5	64,9	417	169	29,9	18,1	84	0,4
kétszersült	1696	406	11,3	4,1	80,4	270	164	58,8	30,0	-	0,4
pászka	1538	368	12,3	1,3	76,3	3	140	13,0	20,0	3	0,3
2 tojásos száraztészta	1470	352	12,4	2,2	70,2	14	141	15,3	19,4	19	0,4
4 tojásos száraztészta	1605	384	15,0	3,4	72,9	248	100	25,0	22,0	35	0,3
8 tojásos száraztészta	1639	392	17,0	5,0	69,3	280	100	25,0	20,0	70	0,3
durum tészta	1493	357	12,5	1,5	73,0	1	81	19,9	35,9	-	-
Zöldség-, fizelékfélék és készítményeik											
céklakonzerv	265	63	1,3	0,1	13,9	492	263	35,0	87,7	2	0,0
csalamádékonerv	188	45	1,3	0,2	9,4	1190	199	22,6	19,5	43	1,3
csemege pirosarany	155	37	9,0	0,1	-	3205	255	19,2	15,6	35	-
ecetes paprika	93	22	1,1	0,3	3,8	790	156	11,8	15,8	61	2,9
ketchup	454	109	2,1	0,4	24,0	860	400	28,0	18,0	35	-
konzerv kukorica	525	126	4,6	1,6	23,1	792	294	6,4	47,0	24	0,1
lecsókonerv	104	25	1,3	0,3	4,2	34	236	15,1	16,6	83	1,6
olivabogyó	578	138	1,4	13,9	1,8	2100	43	96,0	19,0	50	-
paradicsom püre	458	110	5,0	1,0	20,0	590	1050	60,0	-	217	2,3
reszelt ecetestorma	567	136	1,9	0,3	31,2	8	397	75,1	25,3	2	-
savanyú uborka	58	14	0,6	0,1	2,6	960	141	30,0	8,0	28	0,1
savanyúkáposzta	83	20	1,1	0,2	3,4	355	288	48,0	14,0	3	0,1
zöldbab konzerv	108	26	1,6	0,2	4,3	275	148	34,0	20,0	33	0,1
zöldborsó konzerv	248	59	4,2	0,2	10,1	236	99	20,0	20,0	43	0,0
articsóka	207	50	2,4	0,1	9,5	47	353	53,0	26,0	17	0,2
brokkoli	98	24	3,3	0,2	2,1	13	373	105,0	24,0	317	0,5
cékla	131	31	1,3	0,1	5,9	98	260	34,5	87,0	2	0,0
cikória	68	16	1,3	0,2	2,3	4	192	25,6	12,9	217	0,1
csemegekukorica	536	128	4,7	1,6	23,6	6	300	6,5	48,0	28	0,1

Élelmiszerek, nyersanyagok 100 g	Energia kJ	Energia kcal	Fehérje g	Zsír g	Szénhidrát g	Nátrium mg	Kálium mg	Kalcium mg	Magnézium mg	Retinol ekv. g	E-vitamin mg
csicsóka	128	31	2,4	0,4	4,0	-	478	10,0	20,0	2	-
cukkini	129	31	1,5	0,4	5,3	-	-	30,0	-	58	1,0
endivia saláta	53	13	1,8	0,2	0,9	53	346	54,0	10,0	190	-
fejes saláta	69	17	1,4	0,3	2,0	16	261	28,2	24,0	133	0,4
fekete retek	40	10	1,1	0,2	1,0	18	322	33,0	15,0	1	-
fokhagyma	560	134	6,8	0,1	26,3	-	-	38,0	-	-	0,0
fizitök	127	30	1,1	0,1	6,1	12	98	20,0	8,0	50	1,0
kapor	264	63	3,7	0,8	10,2	27	647	230,0	28,0	1017	1,7
karalábé	160	38	2,1	0,2	6,9	53	300	43,0	32,0	33	-
karfiol	121	29	2,4	0,4	3,9	11	175	28,9	31,0	33	0,0
kelbimbó	207	50	4,9	0,6	6,1	7	411	30,0	22,0	67	0,9
kelkáposzta	144	34	3,6	0,3	4,3	42	320	56,8	31,0	-	1,7
kígyóuborka	49	12	1,0	0,1	1,7	13	150	15,0	8,0	33	0,1
kínaikel	65	16	1,2	0,3	2,0	7	202	40,0	11,0	13	1,7
lilakáposzta	132	32	1,7	0,2	5,7	4	266	35,0	18,0	5	1,7
mirelit brokkoli	98	24	3,3	0,2	2,1	13	373	105,0	24,0	298	0,4
mirelit karfiol	121	29	2,4	0,4	3,9	11	175	28,9	31,0	31	0,0
mirelit kelbimbó	207	50	4,9	0,6	6,1	7	411	30,0	22,0	63	0,8
mirelit kukorica	536	128	4,7	1,6	23,6	6	300	6,5	48,0	26	0,1
mirelit lecsó	85	20	1,1	0,3	3,3	4	188	12,6	17,2	82	2,1
mirelit mexikói vegyesfizelék	319	76	4,2	0,6	13,3	45	328	35,5	41,5	596	0,5
mirelit sárgarépa	168	40	1,2	0,2	8,1	125	360	46,0	18,0	1880	0,5
mirelit sóska	113	27	2,4	0,5	2,3	26	340	113,0	-	548	1,4
mirelit spenót	80	19	2,3	0,3	1,8	24	526	133,0	53,0	658	2,2
mirelit tök	127	30	1,1	0,1	6,1	12	98	20,0	8,0	47	0,9
mirelit vegyesfizelék (finom)	246	59	3,8	0,3	10,0	44	314	40,6	37,7	600	0,5
mirelit zöldbab	172	41	2,6	0,3	6,8	1	229	32,0	29,0	47	0,1
mirelit zöldborsó	372	89	7,0	0,4	14,0	7	325	37,0	64,0	63	0,3
padlizsán	110	26	1,3	0,2	4,8	4	145	13,1	10,8	5	0,0
paradicsom	92	22	1,0	0,2	4,0	6	240	14,0	20,0	133	0,8
paradicsompaprika	130	31	0,9	0,2	6,4	2	177	9,0	10,0	-	0,7
patisszon	128	31	1,2	0,1	6,2	12	98	20,0	8,0	50	1,0
petrezselyemgyökér	123	29	1,2	0,1	5,9	34	298	56,0	9,0	17	1,7
petrezselyemzöld	254	61	4,4	0,4	9,8	33	1000	245,0	41,1	1217	2,7

Élelmiszerek, nyersanyagok 100 g	Energia kJ	Energia kcal	Fehérje g	Zsír g	Szénhidrát g	Nátrium mg	Kálium mg	Kalcium mg	Magnézium mg	Retinol ekv. g	E-vitamin mg
póréhagyma	154	37	2,2	0,3	6,3	5	225	87,0	18,0	3	0,9
reték	61	15	1,2	0,1	2,2	59	270	47,0	8,0	3	0,0
sárgarépa	168	40	1,2	0,2	8,1	125	360	46,0	18,0	2000	0,6
snidling	115	27	3,6	0,7	1,6	3	434	129,0	44,0	50	1,6
sóska	113	27	2,4	0,5	2,3	26	340	113,0	-	583	1,6
spárga	68	16	2,0	0,1	1,8	20	240	7,0	20,0	5	2,0
spenót	80	19	2,3	0,3	1,8	24	526	133,0	53,0	700	2,5
sütitök	325	78	1,5	0,6	16,5	7	351	40,0	-	667	1,0
fejeskáposzta	135	32	1,6	0,2	5,7	13	216	33,3	24,0	7	1,7
torma	328	78	2,7	0,4	15,9	9	554	105,0	33,0	3	-
uborka	49	12	1,0	0,1	1,7	13	150	15,0	8,0	33	0,1
vöröshagyma	165	40	1,2	0,1	8,3	9	175	31,0	11,0	5	0,1
zeller	129	31	1,4	0,3	5,0	77	370	68,0	9,3	3	0,8
zöldbab	172	41	2,6	0,3	6,8	1	229	32,0	29,0	50	0,1
zöldborsó	372	89	7,0	0,4	14,0	7	325	37,0	64,0	67	0,4
zöldpaprika	82	20	1,2	0,3	3,0	3	165	12,0	16,0	67	3,1
csiperke	162	39	5,9	0,2	3,3	8	254	45,0	13,0	2	0,1
csiperke konzerv	108	26	2,3	0,5	3,0	319	127	19,0	15,0	-	0,0
laskagomba	159	38	1,9	0,7	6,0	-	-	-	-	-	0,1
vargánya	167	40	5,7	0,2	3,8	6	580	7,0	12,0	-	0,2
burgonya	392	94	2,5	0,2	20,0	5	340	12,0	28,0	2	0,1
burgonyapehely	1358	325	8,6	0,6	71,0	160	1150	30,0	-	-	-
Gyümölcsök, gyümölcskészítmények											
alma	145	35	0,4	0,4	7,0	4	112	10,5	11,0	8	0,5
ananasz	220	53	0,4	0,1	12,0	2	173	16,0	17,0	10	0,1
avokádó	737	176	2,0	15,3	7,4	10	599	11,0	39,0	61	1,3
banán	439	105	1,3	0,1	24,2	22	500	110,0	60,0	33	0,3
besztercei szilva	252	60	0,7	0,2	13,1	4	240	16,0	16,0	33	0,8
birsalma	207	49	0,6	0,9	9,1	9	189	66,0	10,0	6	-
citrom	128	31	0,4	0,6	2,3	4	275	14,0	20,0	3	0,8
cseresznye	270	65	0,8	0,3	14,0	8	174	16,3	16,0	13	0,1
csipkebogyó	276	66	3,6	1,3	8,0	146	291	50,0	104,0	-	-
cukordinnye	196	47	0,3	0,1	11,1	8	210	12,6	20,0	-	0,1
egres	167	40	0,6	0,2	8,0	6	183	36,4	15,0	33	0,4

Élelmiszerek, nyersanyagok 100 g	Energia kJ	Energia kcal	Fehérje g	Zsír g	Szénhidrát g	Nátrium mg	Kálium mg	Kalcium mg	Magnézium mg	Retinol ekv. g	E-vitamin mg
eper	162	39	0,9	0,4	7,2	5	145	28,1	18,0	8	0,1
fekete áfonya	378	90	0,6	0,6	19,6	1	65	10,0	2,4	22	-
fekete ribizli	207	49	0,9	0,2	9,5	8	187	39,8	17,0	17	1,0
görögdinnye	130	31	0,5	0,2	6,5	5	147	19,4	15,0	-	0,1
gránátalma	322	77	0,7	0,6	16,7	-	-	-	-	7	-
grapefruit	151	36	0,5	0,2	7,2	2	180	18,0	10,0	3	0,3
kiwi	255	61	1,0	0,6	11,3	4	295	38,0	23,8	8	-
körte	222	53	0,4	0,3	12,0	2	100	15,7	10,0	5	0,4
málna	145	35	1,2	0,3	5,4	4	172	27,3	24,0	13	0,5
mandarin	196	47	0,7	0,3	9,8	1	210	23,0	11,0	67	-
mangó	304	73	0,5	0,3	17,0	2	156	10,0	9,0	389	1,1
meggy	236	56	0,8	0,5	11,0	5	186	31,3	15,0	50	0,1
mirelit cseresznye	270	65	0,8	0,3	14,0	8	174	16,3	16,0	13	0,1
mirelit egres	167	40	0,6	0,2	8,0	6	183	36,4	15,0	31	0,3
mirelit földieper	162	39	0,9	0,4	7,2	5	145	28,1	18,0	8	0,1
mirelit málna	145	35	1,2	0,3	5,4	4	172	27,3	24,0	13	0,4
mirelit meggy	236	56	0,8	0,5	11,0	5	186	31,3	15,0	47	0,1
mirelit ribizli	160	38	0,6	0,2	7,0	3	316	56,8	10,0	6	0,2
mirelit szilva	198	47	0,8	-	10,2	4	240	16,0	16,0	33	0,7
narancs	173	41	0,6	0,2	8,5	3	255	43,8	22,0	17	0,2
naspolya	223	53	0,6	-	12,0	5	231	49,0	11,0	-	-
nektarin	231	55	0,9	0,5	11,8	-	212	5,0	8,0	74	0,9
iszibarack	173	41	0,7	0,1	9,0	4	183	8,7	14,0	67	1,8
papaya	180	43	0,6	0,1	9,8	3	257	24,0	10,0	28	1,1
piros ribizli	160	38	0,6	0,2	7,0	3	316	56,8	10,0	7	0,2
ringló szilva	254	61	0,8	-	13,5	1	243	14,0	9,6	30	0,7
sárgabarack	207	49	0,9	0,1	10,2	6	226	13,8	14,0	300	0,5
sárgadinnye	169	40	0,3	0,1	9,5	8	210	12,6	20,0	300	0,1
szeder	162	39	0,8	1,0	6,0	3	160	52,0	22,0	50	0,7
szilva	198	47	0,8	-	10,2	4	240	16,0	16,0	35	0,8
szili	337	81	0,6	0,3	18,1	2	195	28,2	14,0	50	0,4
alma befitt	361	86	0,3	0,3	20,2	1	72	6,0	3,5	-	0,2
ananász befitt	368	88	0,4	0,2	20,2	1	75	13,0	8,0	7	0,0
aszalt alma	1052	252	1,4	1,6	55,4	10	622	32,0	-	-	-

Élelmiszerek, nyersanyagok 100 g	Energia kJ	Energia kcal	Fehérje g	Zsír g	Szénhidrát g	Nátrium mg	Kálium mg	Kalcium mg	Magnézium mg	Retinol ekv. g	E-vitamin mg
aszalt füge	1026	246	3,5	1,3	54,0	40	850	193,0	70,0	8	-
aszalt iszibarack	1264	302	4,9	1,0	65,9	9	1340	44,0	54,0	83	-
aszalt sárgabarack	1282	307	5,0	0,5	70,2	11	1370	82,0	50,0	770	-
aszalt szilva	917	219	2,3	0,6	47,4	8	824	41,0	27,0	23	-
banánchips	1895	453	3,4	20,2	62,9	57	1300	286,0	156,0	72	6,1
birsalmabefitt	376	90	0,4	0,5	20,4	6	114	39,7	6,0	3	-
cseresznyebefitt	357	85	0,6	0,2	19,8	6	122	11,5	11,2	8	0,1
datolya	1179	282	1,9	0,5	66,3	35	650	63,0	50,0	5	-
eper befitt	320	77	0,6	0,2	18,1	4	107	7,0	22,0	-	0,0
kókuszreszelék	2545	609	5,6	62,0	6,4	28	750	22,0	90,0	-	-
körte befitt	404	97	0,3	-	23,7	6	66	7,0	4,0	2	0,2
mazsola	1201	287	2,4	-	65,0	36	1000	110,0	43,0	5	-
meggy befitt	378	90	0,6	0,2	20,8	2	135	12,0	21,0	25	0,1
mirelit gesztenyemassza	915	219	2,9	0,9	49,5	1	332	56,9	28,9	3	0,5
iszibarack befitt	367	88	0,5	-	21,2	3	130	3,9	5,4	45	0,5
sárgabarack befitt	312	75	0,5	0,1	17,0	13	196	11,0	9,6	283	0,2
szilva befitt	378	90	0,4	-	21,9	12	118	10,3	-	140	0,4
áfonya lekvár	1016	243	0,3	-	59,7	-	64	-	-	-	-
birsalma lekvár	996	238	0,2	-	58,8	-	-	-	-	-	-
csipkebogyó lekvár	989	237	0,5	-	58,0	5	165	71,0	130,0	-	-
eper lekvár	990	237	0,4	-	58,2	-	62	9,5	-	-	-
málna lekvár	1081	259	0,5	-	63,3	7	56	-	-	-	-
meggy lekvár	1203	288	0,4	-	70,3	11	90	9,0	-	-	-
ribizli lekvár	1048	251	0,2	-	61,6	-	-	-	-	-	-
sárgabarack lekvár	1098	263	0,4	-	64,5	18	133	21,0	18,0	333	-
szeder lekvár	1015	243	0,5	0,4	58,7	6	42	-	-	-	-
szilva lekvár	948	227	1,3	-	54,0	26	500	50,0	26,0	83	-
vegyesíz	1034	247	1,0	-	60,0	47	225	35,0	47,0	-	-
Gyümölcslevek, zöldséglevek, üdítitalok											
citromlé	76	18	0,2	0,0	3,1	0	55	4,4	4,0	3	-
friss almalé	244	58	0,1	-	14,0	2	116	6,9	4,2	8	-
friss citromlé	189	45	0,4	0,1	7,7	1	138	11,0	10,0	8	-
friss grapefruitlé	173	41	0,6	0,1	8,6	1	142	9,6	9,0	1	-
friss paradicsomlé	67	16	0,8	0,0	3,1	5	236	15,0	9,5	90	0,2

Élelmiszerek, nyersanyagok 100 g	Energia kJ	Energia kcal	Fehérje g	Zsír g	Szénhidrát g	Nátrium mg	Kálium mg	Kalcium mg	Magnézium mg	Retinol ekv. g	E-vitamin mg
friss sárgarépalé	98	23	0,6	-	4,8	52	219	27,0	8,0	437	0,5
friss narancslé	-	214	0,7	0,2	10,9	1	157	11,0	12,0	-	-
friss szőlilé	231	55	0,2	-	12,2	8	34	13,0	8,8	-	-
kókusztej	43	10	0,3	0,4	1,4	47	282	27,0	30,0	-	-
light rostos iszibaracklé	85	20	-	-	5,1	-	-	-	-	-	-
light rostos sárgabaracklé	78	19	-	-	4,6	-	-	-	-	-	-
light szórt almálé	49	12	0,0	-	2,8	0	23	1,4	0,8	1	-
narancslé light	201	48	0,7	0,2	10,1	1	172	15,0	12,0	12	-
rostos körtelé 40%-os	256	61	0,2	0,1	14,8	1	40	6,3	4,0	2	0,1
rostos iszibaracklé 40%-os	237	57	0,3	0,0	13,6	1	73	3,5	5,6	20	0,4
rostos sárgabaracklé 40 %-os	251	60	0,4	0,1	14,1	2	91	5,6	5,6	91	0,1
szórt almálé 12%-os	248	59	0,0	-	14,7	0	14	0,9	0,5	1	-
szórt narancslé 40%-os	253	61	0,3	0,1	14,4	0	63	4,5	4,8	4	-
szórt szőlilé 12%-os	246	59	0,0	-	14,5	1	4	1,6	1,1	-	-
cola light üdítő	2	0	-	-	0,1	16	2	4,0	1,0	-	-
cola üdítő	176	42	-	-	10,5	4	1	3,0	1,0	-	-
csipkeszörp	1040	249	-	-	61,9	280	26	-	-	-	-
gyömbér üdítő	146	35	-	-	8,7	7	1	3,0	1,0	-	-
málnaszörp	1105	264	-	-	65,8	2	90	16,0	7,0	-	-
narancs szörp	1052	252	2,4	1,5	53,2	43	674	34,0	83,0	-	-
narancs üdítő	202	48	-	-	12,0	-	-	-	-	-	-
tonic üdítő	148	35	-	-	8,8	4	-	1,0	-	-	-
Alkoholos italok											
barnasör	214	51	-	-	5,9	3	50	3,0	-	1	-
világos sör	160	38	-	-	4,6	5	38	4,0	9,0	-	-
fehérbor	315	75	-	-	3,0	2	82	9,0	10,0	-	-
félédes pezsgő	332	79	-	-	4,0	-	-	-	-	-	-
vermouth	622	149	-	-	12,5	-	-	7,0	9,0	-	-
vörösbor	236	56	-	-	0,3	4	93	7,6	8,3	-	-
konyak	1028	246	-	-	1,7	2	2	-	-	-	-
likőr	1281	306	-	-	32,5	-	-	-	-	-	-
pálinka	1088	260	-	-	-	-	-	-	-	-	-
unicum	1348	323	-	-	19,0	-	-	-	-	-	-
whisky	1037	248	-	-	0,1	0	3	1,5	0,3	-	-

Élelmiszerek, nyersanyagok 100 g	Energia kJ	Energia kcal	Fehérje g	Zsír g	Szénhidrát g	Nátrium mg	Kálium mg	Kalcium mg	Magnézium mg	Retinol ekv. g	E-vitamin mg
Húsfélék											
csirkecomb	556	133	20,9	5,2	0,5	95	250	15,0	30,0	10	0,3
csirkehús	462	111	21,5	2,5	0,4	76	281	5,0	30,0	10	0,3
csirkehús birrel	965	231	17,6	17,7	-	70	260	10,0	20,0	-	0,2
csirkemell	461	110	24,7	1,0	0,5	76	281	5,0	30,0	10	0,2
kacsahús	780	186	19,0	12,0	0,4	140	292	6,0	22,0	70	0,0
pecsenyeliba	830	199	18,5	13,6	0,3	69	315	6,0	24,0	70	0,0
pulykacomb	481	115	20,5	3,6	-	86	289	10,0	17,0	2	0,2
pulykahús	710	170	20,5	9,5	0,4	66	315	26,0	28,0	2	0,5
pulykamell	442	106	24,1	1,0	-	46	333	10,0	20,0	2	0,2
tyúkhús	572	137	19,0	6,5	0,4	76	281	5,0	30,0	10	0,1
birkahús	1287	308	16,9	26,4	0,3	100	350	9,0	16,0	30	0,4
borjúhús	503	120	19,5	4,5	0,3	100	350	11,0	25,0	7	0,2
fácánhús	455	109	22,3	1,9	0,5	-	-	-	-	-	-
házi nyúlhús	662	158	21,0	8,0	0,4	58	383	19,0	20,0	10	0,1
izhús	428	102	20,8	1,9	0,4	60	309	5,0	-	-	-
sovány bányahús	816	195	19,7	12,7	0,3	90	327	15,0	17,0	30	0,4
szarvashús	505	121	20,7	3,9	0,6	61	330	7,0	29,0	-	-
vaddisznóhús	460	110	21,6	2,4	0,4	-	-	-	-	-	-
vadkacsa	507	121	22,7	3,1	0,5	-	-	-	-	-	0,0
bélszín	496	119	19,0	4,4	0,6	50	360	10,0	36,0	12	0,2
közepes zsírtartalmú marhahús	858	205	19,0	14,0	0,6	58	342	11,0	22,0	15	0,4
marhafelsál	1014	243	17,0	19,0	0,6	60	263	2,0	17,0	15	0,4
lapos marhahátszín	1026	246	16,0	19,0	0,6	60	263	2,0	17,0	15	0,4
puha marhahátszín	997	239	20,0	18,0	0,6	60	263	2,0	17,0	15	0,4
marhatarja	564	135	19,0	6,2	0,6	50	360	10,0	36,0	3	0,2
sovány marhahús	597	143	21,0	6,2	0,6	50	360	10,0	36,0	3	0,2
zsíros marhahús	1071	256	16,0	21,0	0,5	60	263	2,0	-	15	0,9
csülök	1370	328	16,0	29,0	0,3	55	204	6,0	-	8	0,1
közepes zsírtartalmú sertéshús	1202	288	17,5	23,9	0,3	68	301	13,2	41,0	8	0,1
oldalás	1794	429	12,0	42,0	0,3	42	169	10,9	29,0	8	0,1
sovány sertéshús, comb, karaj	666	159	21,0	8,1	0,4	84	366	16,9	42,0	8	0,1
zsíros sertéshús	1794	429	12,0	42,0	0,3	42	169	10,9	29,0	8	0,1
Húskészítmények, belsőségek											

Élelmiszerek, nyersanyagok 100 g	Energia kJ	Energia kcal	Fehérje g	Zsír g	Szénhidrát g	Nátrium mg	Kálium mg	Kalcium mg	Magnézium mg	Retinol ekv. g	E-vitamin mg
angolszalonna	2040	488	16,8	46,5	-	1200	200	4,0	15,0	8	0,2
aszpikos uborkás sonka	302	72	11,0	2,9	0,6	2288	147	14,3	11,2	8	0,0
baromfipárizsi	881	211	14,7	15,6	2,7	730	182	-	24,3	-	-
baromfivirslí	881	211	14,7	15,6	2,7	730	182	-	24,3	-	-
csabai csípiskolbász	1922	460	19,8	41,9	0,3	1605	480	36,0	39,0	8	0,3
császárszalonna	1869	447	10,0	45,0	-	1200	200	4,0	15,0	-	0,2
cserkészkolbász	1405	336	16,3	29,8	0,3	1500	226	10,0	22,0	8	0,1
csirkesonka	543	130	22,2	1,4	7,0	921	416	17,6	32,1	7	0,1
debreceni	1288	308	15,7	27,0	0,2	1160	290	7,5	19,0	8	0,2
disznósajt	1317	315	14,5	28,3	0,2	1750	130	26,0	22,0	8	0,1
fizikolbász	1646	394	17,8	35,5	0,3	1710	350	44,0	57,0	8	0,2
füstölt fitt tarja	824	197	15,0	15,0	0,3	1600	270	15,0	24,0	8	-
füstöltkolbász	1226	293	15,5	25,4	0,3	1120	182	32,0	39,0	8	0,1
füstölt sertés sonka	1538	368	17,2	33,0	0,1	2030	400	27,0	44,0	8	0,1
gépsonka	655	157	22,6	7,1	0,4	445	314	24,4	25,0	8	0,1
hamburgerpogácsa	715	171	15,1	11,2	2,3	1159	286	19,1	19,1	30	0,3
krinolin	891	213	11,9	18,2	0,2	910	250	20,4	32,0	8	0,1
lecsókolbász	1145	274	16,3	22,9	0,3	1050	226	28,0	22,0	8	0,1
lönchús	1097	262	13,8	22,0	2,0	1120	212	12,0	59,0	8	0,1
marhapárizsi	910	218	11,2	18,2	2,0	2106	232	16,0	18,0	-	-
mortadella	1399	335	13,7	30,8	0,3	1680	256	8,0	13,0	8	0,2
olasz felvágott	1399	335	13,7	30,8	0,3	1680	256	8,0	13,0	8	0,2
paprikás szalámi	2066	494	19,6	45,8	0,3	1600	480	18,0	39,0	8	0,3
sertéspárizsi	891	213	11,9	18,2	0,2	910	250	20,4	32,0	8	0,1
pulykakolbász	1971	471	22,8	42,0	-	776	160	44,9	37,1	1	0,1
pulykasonka	462	111	17,0	2,8	4,2	851	290	72,0	23,5	1	-
rakott nyelv	1090	261	18,5	19,1	3,5	890	432	35,2	51,0	4	0,1
sajtos baromfipárizsi	1002	240	13,0	19,0	3,9	774	91	299,2	16,7	-	-
sonkaszalámi	669	160	21,2	8,2	0,2	1310	426	32,0	52,0	8	0,1
sütnivaló kolbász	1969	471	22,7	42,0	-	1120	530	44,0	57,0	8	0,2
szárazkolbász	1554	372	20,0	32,1	0,3	1605	182	32,0	15,0	8	0,2
tavaszi felvágott	767	183	10,3	14,6	2,4	741	269	24,6	33,8	195	0,2
téliszalámi	2169	519	25,1	46,1	0,3	1700	400	18,0	39,0	8	0,3
túristaszalámi	1849	442	17,5	41,0	0,3	1545	360	34,0	17,0	8	0,3

Élelmiszerek, nyersanyagok 100 g	Energia kJ	Energia kcal	Fehérje g	Zsír g	Szénhidrát g	Nátrium mg	Kálium mg	Kalcium mg	Magnézium mg	Retinol ekv. g	E-vitamin mg
sertés virsli	969	232	12,5	20,0	0,2	1000	250	20,4	32,0	8	0,1
zalai felvágott	1024	245	15,6	19,9	0,6	1000	250	20,4	32,0	8	0,1
borjúmáj	540	129	19,2	4,1	3,6	87	316	8,7	19,0	3920	0,2
csirkemáj	526	126	20,0	3,7	3,0	68	218	18,0	13,0	11600	0,4
csirkeszív	523	125	17,3	5,8	0,7	111	262	22,0	17,0	9	1,2
csirkeúza	375	90	16,6	2,4	0,3	66	111	5,6	21,8	9	1,2
kenőmáj	1319	316	15,9	27,7	0,3	1100	195	10,0	27,0	1500	0,2
libamáj	543	130	16,4	4,3	6,3	140	230	43,0	24,0	-	-
májashurka	845	202	14,6	11,4	10,1	903	255	17,4	24,7	830	0,2
marhamáj	529	127	20,9	3,1	3,6	120	332	12,8	34,0	4000	0,7
sertés pacal	690	165	15,9	11,2	-	130	224	30,0	22,0	-	0,1
sertés agyvelő	518	124	10,6	9,0	-	153	312	10,0	20,0	-	1,2
sertés máj	570	136	19,5	5,3	2,5	77	368	16,4	38,0	4500	0,2
sertés májkrém	1118	267	13,4	21,0	5,9	738	173	10,0	15,0	950	0,2
sertés nyelv	895	214	16,8	16,0	0,5	127	314	18,8	33,0	6	0,1
sertés tüdő	457	109	20,1	2,9	0,6	224	299	16,7	27,0	60	0,5
sertés vér	316	76	18,5	0,1	0,1	207	185	5,0	20,0	30	-
sertés vese	480	115	17,0	5,0	0,3	160	284	17,6	33,0	302	0,4
véreshurka	1047	250	12,2	19,4	6,4	949	154	11,9	21,4	12	0,1
Halak, halkonzervek											
angolna	1178	282	15,0	24,5	-	65	217	17,0	21,0	980	-
balin	507	121	17,8	5,5	-	-	-	-	-	-	-
busa	384	92	18,0	1,9	0,6	70	210	130,0	40,0	-	-
csuka	341	82	18,4	0,9	-	63	250	20,0	25,0	15	0,2
fogassüllő	353	84	19,0	0,8	0,2	81	237	27,0	18,0	20	0,2
harcsa	343	82	15,8	2,0	0,2	105	282	20,0	27,0	20	2,1
hering	979	234	18,2	17,8	-	117	360	34,0	31,0	38	1,5
keszeg	490	117	16,6	5,5	0,2	31	478	53,3	59,9	4	2,6
lazac	869	208	20,0	14,0	0,2	51	371	13,0	29,0	65	1,3
makrela	764	183	18,7	11,9	-	95	396	12,0	30,0	100	1,3
pisztráng	471	113	21,5	2,9	-	40	465	18,0	27,0	45	0,7
ponty	596	143	15,8	8,7	0,1	50	310	30,0	30,0	44	0,5
szardínia	498	119	19,4	4,5	-	100	-	85,0	24,0	20	0,3
tintahal	254	61	12,7	0,7	0,8	-	216	21,3	-	-	-

Élelmiszerek, nyersanyagok 100 g	Energia kJ	Energia kcal	Fehérje g	Zsír g	Szénhidrát g	Nátrium mg	Kálium mg	Kalcium mg	Magnézium mg	Retinol ekv. g	E-vitamin mg
tonhal filé	947	227	21,5	15,5	-	43	-	40,0	50,0	450	-
tíkehal filé	342	82	17,7	0,6	1,2	72	356	24,0	25,0	7	1,0
kagyló	325	78	14,4	2,2	-	582	145	30,0	39,0	84	3,5
kagylókonzerv	437	104	19,5	2,0	2,0	-	140	55,0	50,0	84	3,5
kaviár	1119	268	26,0	16,0	4,6	1940	164	51,0	-	600	-
makrela konzerv	1376	329	18,9	28,0	-	-	-	15,0	-	108	0,9
olajos szardínia	1187	284	22,5	21,4	-	505	397	330,0	39,0	60	1,7
olajos tonhal	1213	290	23,8	21,5	-	590	248	13,0	43,0	372	1,2
olajoshal konzerv	1545	370	15,9	33,8	-	74	370	60,0	27,0	20	2,3
pácolt hering	602	144	11,1	11,0	-	-	120	53,0	12,0	13	2,3
paradicsomos halkonzerv	816	195	14,8	15,0	-	526	352	49,0	61,0	240	1,0
rák	423	101	20,5	1,1	2,2	630	100	110,0	27,0	150	2,4
rákkonzerv	471	113	22,9	1,8	1,1	1000	110	120,0	32,0	150	2,4
Hüvelyesek és termékeik											
csicseriborsó	1282	307	19,8	3,4	48,8	27	810	110,0	108,0	30	-
fejtettbab	684	164	10,8	0,4	29,0	2	334	31,7	64,8	75	0,1
lencse	1399	335	26,0	1,9	53,0	10	1150	74,0	134,0	17	1,3
sárgaborsó	1313	314	21,7	1,5	53,1	10	1210	49,0	126,0	13	4,9
sárgaborsóliszt	1523	364	27,2	1,3	60,5	-	-	-	-	-	-
szárazbab	1315	314	21,9	1,0	54,1	8	1120	106,0	217,0	250	0,2
szójabab	1759	421	37,0	18,1	27,0	4	1800	257,0	247,0	63	1,5
szójacsíra	210	50	5,5	1,0	4,7	30	235	32,0	18,5	4	-
szójagranulátum	1386	332	47,0	2,0	31,0	4	1800	200,0	240,0	-	-
szójakocka	1386	332	47,0	2,0	31,0	4	1800	200,0	240,0	-	-
szójaliszt	2147	514	41,6	28,5	22,1	4	1800	200,0	240,0	13	1,5
szójapárizsi	1030	246	12,3	15,5	14,1	788	459	50,6	61,0	1	6,1
szójapehely	1987	475	42,0	25,0	20,0	4	1800	200,0	240,0	-	1,5
szójás fasírtpor	1630	390	35,3	12,9	32,6	1403	1222	190,7	159,3	1	6,5
szójaszósz	274	66	10,5	0,1	5,6	5586	212	20,0	40,0	-	-
szójatej	149	36	2,8	1,9	1,8	12	141	4,0	19,0	3	0,0
tofu (szójatúró)	305	73	8,1	4,2	0,6	4	63	150,0	23,0	-	1,0
Tejtermékek											
kakaós tej	269	64	3,5	0,5	11,4	45	148	120,0	17,0	18	0,1
karamellás tej	320	77	3,2	1,5	12,5	45	148	120,0	17,0	18	0,1

Élelmiszerek, nyersanyagok 100 g	Energia kJ	Energia kcal	Fehérje g	Zsír g	Szénhidrát g	Nátrium mg	Kálium mg	Kalcium mg	Magnézium mg	Retinol ekv. g	E-vitamin mg
kecsketej	287	69	3,6	3,9	4,7	80	50	130,0	13,0	66	-
tej, 0%-os	142	34	3,5	0,1	4,8	53	150	123,0	14,0	-	0,0
tej, 1,5%-os	203	49	3,4	1,5	5,3	53	160	114,0	18,0	14	0,0
tej, 2,8%-os	252	60	3,4	2,8	5,3	45	148	120,0	17,0	18	0,1
tej, 3,6%-os	282	68	3,4	3,6	5,3	45	148	120,0	17,0	23	0,1
félzsíros tehéntúró	599	143	16,2	7,0	3,7	18	65	80,0	6,0	44	0,1
gomolyatúró	1154	276	18,2	21,1	3,0	15	50	63,0	5,0	99	0,3
juhtúró	1145	274	14,7	22,5	2,8	515	146	400,0	42,0	117	0,2
sovány tehéntúró	320	76	14,1	0,5	3,8	20	71	90,0	6,0	2	0,0
vaniliás túrókrém	960	230	13,8	11,3	18,0	15	53	60,3	5,2	86	0,2
0%-os joghurt	143	34	3,4	0,1	4,6	120	181	120,0	16,0	2	0,0
cukormentes gyümölcsjoghurt	249	60	2,9	3,0	5,1	97	174	101,6	16,4	25	0,1
gyümölcsjoghurt	347	83	2,8	2,9	11,2	98	174	97,7	14,3	68	0,1
joghurt	270	65	3,4	3,6	4,6	120	181	120,0	16,0	32	0,1
kefir	270	65	3,4	3,6	4,6	120	181	120,0	16,0	32	0,1
cukrozott tejszínhab	1206	289	2,3	26,0	11,0	34	112	100,0	10,0	213	0,8
habtejszín	1228	294	2,6	30,0	3,0	34	112	100,0	10,0	225	0,8
joghurthab	410	98	2,8	1,6	18,0	36	119	91,3	8,8	12	0,1
kávetejszín	726	174	3,3	16,0	3,9	40	132	105,0	11,2	120	0,3
sovány tejpor	1525	365	36,0	2,0	50,3	650	1235	1200,0	110,0	12	0,0
sőrített tej	1330	318	8,5	7,0	54,9	88	360	300,0	27,0	58	0,2
tejföl 12%-os	535	128	2,8	11,0	4,3	53	144	100,0	11,0	113	0,4
tejföl 20%-os	875	209	3,3	20,0	3,8	35	148	130,0	14,0	113	0,4
zsíros tejpor	2071	495	25,5	27,0	37,0	650	1235	1200,0	110,0	253	0,8
Sajtok											
anikó sajt	1420	340	24,2	26,0	1,8	970	109	600,0	66,0	120	0,4
bakony camembert sajt	1256	300	21,5	23,0	1,5	970	110	570,0	17,0	362	0,5
boci krémsajt	1160	277	11,5	24,9	1,5	1120	66	500,0	52,0	-	0,7
camping krémsajt	1304	312	16,5	26,4	1,7	1120	66	500,0	52,0	-	0,7
chester cheddar sajt	1575	377	26,8	29,1	1,5	800	150	800,0	30,0	190	1,0
edámi sajt	1474	353	26,2	26,6	1,7	800	150	800,0	30,0	260	0,4
ementáli sajt	1604	384	27,8	29,4	1,5	800	150	800,0	30,0	317	0,4
fetasajt	1112	266	14,2	21,3	4,1	1116	62	492,5	19,2	128	0,0
zalai füstölt sajt	1457	349	25,2	26,6	1,7	800	150	800,0	30,0	160	0,4

Élelmiszerek, nyersanyagok 100 g	Energia kJ	Energia kcal	Fehérje g	Zsír g	Szénhidrát g	Nátrium mg	Kálium mg	Kalcium mg	Magnézium mg	Retinol ekv. g	E-vitamin mg
goudasajt	1494	357	24,9	27,4	2,2	819	121	699,8	29,0	174	0,4
göcseji sajt	1277	306	22,2	23,3	1,4	1000	134	400,0	27,0	333	0,6
hóvirág sajt	1271	304	21,0	23,4	2,0	1000	134	460,0	27,0	133	0,6
ízesített kenhető sajt	1188	284	15,5	23,7	1,9	1120	66	500,0	52,0	-	0,7
karaván füstölt sajt	1439	344	22,3	27,3	1,9	1170	152	460,0	-	133	0,6
kaskavál juhsajt	1505	360	23,6	28,7	1,4	654	67	400,0	-	333	0,6
kecskesajt	1533	367	21,6	29,8	2,5	515	158	298,0	29,0	400	0,6
köményes sajt	917	219	30,5	10,0	1,6	800	180	400,0	-	70	0,3
márványsajt	1492	357	20,0	29,7	2,0	1450	400	526,0	39,0	160	0,8
mozarella sajt	1180	282	19,4	21,6	2,2	373	67	517,0	18,6	241	0,4
óvári sajt	1225	293	29,6	18,5	1,7	1300	180	600,0	56,0	107	0,4
parmezán sajt	1570	375	26,8	28,9	1,6	700	150	850,0	50,0	390	0,9
roafort sajt	1554	372	21,5	30,6	2,0	1809	91	661,8	29,5	300	-
tejszínrémsajt	1089	261	2,8	26,2	3,1	500	120	180,0	-	153	0,7
tenkes sajt	1115	267	27,8	16,3	1,9	800	95	800,0	59,0	177	0,2
tihany séd brie sajt	1592	381	18,2	33,4	1,4	944	105	400,0	29,0	630	0,8
trappista sajt	1554	372	27,7	28,1	1,6	970	109	600,0	66,0	260	0,4
túra sajt	783	187	25,7	8,4	2,0	1400	104	400,0	48,0	38	0,8
zsíros kockasajt	1259	301	16,7	25,0	2,0	1120	66	500,0	52,0	123	0,6
Diófélék, olajos magvak											
bokormogyoró	2809	672	15,6	63,5	8,7	2	600	290,0	140,0	5	26,2
dejó	1731	414	18,7	26,9	23,8	3	614	69,7	285,0	-	3,5
dió	2664	637	18,6	57,0	11,7	11	544	202,0	256,0	8	6,2
lenmag	1578	377	24,4	30,9	-	-	-	198,0	-	-	-
mák	2190	524	20,5	38,2	23,9	17	1105	968,0	506,0	-	4,9
mandula	2551	610	27,6	52,2	6,8	8	890	238,0	368,0	17	24,8
napraforgó	2437	583	22,5	49,0	12,3	2	725	98,0	420,0	-	-
olajos pörkölt kesudió	2573	616	16,2	48,2	28,5	17	530	41,0	255,0	-	1,6
pisztácia	2510	600	20,8	51,6	12,5	-	1020	136,0	158,0	25	5,2
pörkölt földimogyoró	2460	589	26,4	49,4	8,9	6	777	65,0	182,0	-	8,8
sós földimogyoró	2288	547	24,6	45,9	8,3	2758	723	60,5	169,3	-	8,2
szezámag	2670	639	26,3	54,8	9,4	20	570	670,0	370,0	1000	2,5
szezámpehely	2670	639	26,3	54,8	9,4	20	570	670,0	370,0	1000	2,5
szelídgesztenye	685	164	4,8	1,5	32,6	2	553	94,6	48,0	5	1,2

Élelmiszerek, nyersanyagok 100 g	Energia kJ	Energia kcal	Fehérje g	Zsír g	Szénhidrát g	Nátrium mg	Kálium mg	Kalcium mg	Magnézium mg	Retinol ekv. g	E-vitamin mg
tökmag	2577	616	33,9	51,5	3,6	10	920	66,5	970,0	-	38,5
Tojás											
tojás	690	165	13,5	12,0	0,6	144	147	42,2	12,0	220	0,7
tojásfehérje	238	57	12,8	0,3	0,7	170	154	17,0	12,0	-	-
tojássárga	1474	353	16,1	31,7	0,3	51	138	80,0	16,0	550	2,1
Süti-, édesipari termékek											
fagyalt, jégkrém	674	161	2,2	4,5	27,8	110	99	75,0	-	130	-
mézespuszedli	1494	357	7,2	4,5	71,5	20	95	24,0	12,1	26	0,2
citromos nápolyi	2032	486	5,6	27,3	53,7	94	126	67,4	13,8	117	1,2
édes keksz	1877	449	8,2	11,0	78,8	387	139	47,0	23,0	-	0,4
étcsokoládé	2243	537	5,8	29,2	62,0	11	434	80,0	126,0	6	-
félkész réteslap	1454	348	11,6	1,2	72,1	200	137	13,0	20,0	3	0,4
háztartási keksz	1732	414	9,8	6,8	78,0	392	73	25,0	32,0	-	0,4
kakaós nápolyi	2091	500	6,6	28,3	54,1	96	193	71,9	38,9	118	1,2
korpáskeksz	1767	423	14,4	13,8	59,8	790	427	52,9	107,1	103	4,1
marcipán	2041	488	8,0	24,9	57,4	5	209	43,0	120,0	-	9,1
mogyorókrém	2239	536	6,5	31,0	57,0	-	-	120,0	80,0	31	-
ropi	1442	345	9,7	0,5	75,0	1800	120	150,0	29,0	-	0,3
sajtos tallér	1770	423	10,2	24,9	39,1	938	117	95,5	20,0	108	0,8
sóskeksz	1824	436	8,0	18,8	58,3	894	94	12,5	12,6	153	1,2
tejcsokoládé	2240	536	8,4	30,3	56,8	58	449	220,0	55,0	8	0,0
barnacukor	1636	391	-	-	97,4	2	90	55,0	14,0	-	-
cukor	1678	402	-	-	99,9	0	2	0,6	0,2	-	-
méz	1368	327	0,4	-	81,0	7	47	40,0	5,5	-	-
pudingpor	1424	341	0,4	0,1	84,2	3	7	-	2,0	-	-
Zsiradékok											
füstölt szalonna	2911	696	9,0	73,0	-	1400	14	2,0	7,0	-	0,1
libazsír	3751	897	0,5	99,0	-	1	-	-	-	-	2,7
sertészsír	3770	902	0,1	99,7	-	1	1	1,0	1,0	9	1,6
tepertő	3348	801	12,1	83,2	-	-	-	-	-	-	0,1
tíkehalmáj olaj	3772	902	-	99,8	-	0	-	-	-	30000	3,3
tyúkszír	3761	900	-	99,5	-	-	-	-	-	-	2,7
vaj	3039	727	0,4	80,0	0,5	11	16	25,0	2,0	783	2,2
vajkrém	1588	380	2,5	40,0	2,0	6	8	12,5	1,0	278	1,1

Élelmiszerek, nyersanyagok 100 g	Energia kJ	Energia kcal	Fehérje g	Zsír g	Szénhidrát g	Nátrium mg	Kálium mg	Kalcium mg	Magnézium mg	Retinol ekv. g	E-vitamin mg
búzacsíraolaj	3761	900	-	99,5	-	-	-	-	-	-	215,4
margarin, 35% zsírtartalmú	1357	325	1,6	35,0	0,4	400	7	12,0	0,5	697	6,0
margarin, 55% zsírtartalmú	2089	500	0,2	55,0	0,4	400	7	12,0	0,5	697	6,0
dióolaj	3761	900	-	99,5	-	-	-	-	-	-	3,2
fizimargarin	3033	726	0,2	80,0	0,4	400	-	-	-	697	16,0
kókuszszsír	3742	895	-	99,0	0,0	-	-	-	0,2	-	2,1
kukoricaolaj	3780	904	-	100,0	-	1	1	15,0	-	23	33,8
lenmagolaj	3761	900	-	99,5	-	-	-	-	-	-	2,1
margarin 70 % zsírtartalmú	2656	635	0,2	70,0	0,4	400	7	12,0	0,5	680	5,0
napraforgó olaj	3772	902	-	99,8	-	-	-	-	-	5	55,8
olivaolaj	3765	901	-	99,6	-	-	-	-	-	37	12,0
repceolaj	3772	902	-	99,8	-	-	-	-	-	550	15,3
szezámolaj	3761	900	-	99,5	-	-	-	-	-	-	4,1
szójaolaj	3772	902	-	99,8	-	-	-	-	-	583	93,0
tökmagolaj	3772	902	-	99,8	-	-	-	-	-	-	-
Ételízesítik, egyéb nyersanyagok											
cukormentes neskakao	115	28	2,0	0,2	4,4	90	211	47,0	17,0	-	-
élesztő	326	78	16,7	1,2	-	34	649	28,0	-	-	-
gabonakolbász	1666	399	4,4	30,7	25,6	796	183	22,2	50,1	5	12,9
kakaópor	1307	313	18,5	21,7	10,5	35	1600	105,0	523,0	7	0,2
marhahúsleves kocka	712	170	17,3	4,0	16,1	24000	403	60,0	50,0	15	0,1
nescafé	326	78	11,2	-	8,2	58	4380	168,0	390,0	-	-
neskakao	1662	397	10,8	4,0	79,1	504	712	326,0	83,0	3	0,2
pattogatott kukorica (olaj nélkül)	1669	399	12,0	4,2	77,9	4	301	10,0	131,0	20	0,1
pattogatott kukorica (olajjal)	2174	520	9,0	28,1	57,2	884	225	10,0	108,0	15	0,1
pótkávé	1582	378	5,5	3,4	81,0	73	1840	52,0	244,0	-	1,0
teafő	504	121	26,0	5,1	0,8	6	1790	302,0	184,0	-	-
tejszínpótló por	2344	561	4,8	35,5	54,9	181	812	22,3	4,1	20	0,3
ecet 20%-os	17	4	0,4	-	0,6	20	89	15,0	22,0	-	-
ételízesítő	250	60	3,3	1,0	9,3	15839	824	140,2	23,9	2338	0,3
főszerpaprika	1428	342	13,0	4,0	63,0	5	259	10,0	14,0	333	2,9
halászlé kocka	941	225	5,8	10,8	26,0	1201	155	20,9	9,6	23	4,7
mustár	707	169	5,7	6,4	22,0	760	165	95,0	48,0	-	-
spagettikrém	945	226	3,6	13,1	23,3	1782	652	41,8	1,6	137	7,0

Élelmiszerek, nyersanyagok 100 g	Energia kJ	Energia kcal	Fehérje g	Zsír g	Szénhidrát g	Nátrium mg	Kálium mg	Kalcium mg	Magnézium mg	Retinol ekv. g	E-vitamin mg
tormás majonéz	977	234	1,7	25,1	-	165	86	42,2	14,8	14	14,4
ezer sziget salátaöntet	1302	311	1,7	28,2	12,4	835	100	20,9	7,4	42	13,9
jogonéz	1258	301	0,9	30,9	4,6	47	43	27,2	5,1	8	16,8
majonéz	3545	848	1,3	93,2	0,0	83	14	6,5	1,5	47	48,0
gulyáskrém	328	78	2,2	7,7	-	4020	308	46,1	31,0	35	-



GLADIATOR LIFE®



GLADIATOR LIFE®



GLADIATOR LIFE®



GLADIATOR LIFE®



GLADIATOR LIFE®