

KALÓRIA TÁBLÁZAT (KIVONAT)

Gabonatermékek, 100 gramm	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Energia
	<i>gramm</i>	<i>gramm</i>	<i>gramm</i>	<i>kcal</i>
Barna kenyér	8,5	0,8	50,6	249
Búza (mag, teljes búzaliszt)	14,4	1,8	66,2	347
Búzacsíra	25	8	42	349
Búzadara	9,4	1	73,4	349
Búzakorpa	15	5,5	51	322
Búzapehely	12	2	66	339
Durumtészta	14	2,6	75,1	379
Fehér kenyér	8,3	0,8	52,3	255
Félbarna kenyér	9,8	1	47,9	246
Graham kenyér	10,1	1	54	272
Kenyér	10	1,8	54,5	262
Kukoricacsíra	18,8	34,5	19	476
Kukoricaliszt, -dara	9,6	3,1	70,2	347
Kukoricapehely	7,7	0,6	83	377
Liszt	13,5	1	70,4	344
Penne tészta	14	2,6	75,1	379
Rizs	8	0,03	77,5	344
Rizsliszt	6,9	0,6	79,4	359
Rozskenyér	8,1	0,9	53,6	261
Rozsliszt RL 125	9,3	1,7	66,6	327
Rozsliszt RL 60	7,5	0,9	72,8	337
Rozspehely	9	1,5	66	322
Spagetti	14	2,6	75,1	379
Tészta, 2 tojasos	14	2,6	75,1	379
Tészta, 4 tojasos	15	3,4	72,9	392
Tészta, 8 tojasos (házi)	17	5	69,2	400
Zabpehely	14,4	6,8	64,3	386
Zsemlemorzsa	10,2	0,9	73,3	342

Zöldségek, 100 gramm	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Energia
	<i>gramm</i>	<i>gramm</i>	<i>gramm</i>	<i>kcal</i>
Bab (fagyasztott)	10,8	0,4	29	167
Bab (fagyasztott, előfőzött)	9,8	0,5	28	160
Bab (száraz)	22,3	1	57,9	338
Babkonzerv	11	0,5	27	156,5
Brokkoli	3,3	0,2	2,1	23,4
Brokkoli (fagyasztott)	4	0,4	2	29
Burgonya, nyári	2,5	0,2	18,4	88
Burgonya, téli	2,5	0,2	20	92
Burgonyakocka (fagyasztott)	1,9	0,1	14,7	69
Burgonyapüré por	8,4	0,7	80	369
Ceruzabab (fagyasztott)	2,5	0,1	4,8	31
Cékla	1,3	0,1	5,9	31
Cukorborsó (fagyasztott)	3,6	0,1	6,2	41
Csemegeuborka	0,6	0,1	2,6	59
Csiperkegomba	5,9	0,2	3,3	38,6
Csiperkegomba (szeletelt, fagyasztott)	2,3	0,1	1,4	16
Cukkini	1,5	0,4	5,3	30
Cukkini (fagyasztott)	1,3	0,1	1,4	12
Fejes saláta	1,4	0,3	2	17
Fokhagyma	6,8	0,1	26,3	137
Gyöngyhagyma	1,2	0,1	8,3	39
Káposzta	1,6	0,2	5,7	31
Káposzta (savanyított)	1,1	0,2	3,4	20
Káposzta (vörös)	1,7	0,2	5,7	32

Karalábé	2,1	0,2	6,9	39
Karalábé (fagyasztott)	1,7	0,2	4,6	27
Karfiol	2,4	0,4	3,9	29
Kelbimbó	4,9	0,6	6,1	51
Kelkáposzta	3,6	0,3	4,3	34
Kínai kel	1,2	0,3	2	67
Kovászos uborka	0,7	0,2	1,9	13
Kukorica	4,7	1,6	23,6	131
Kukorica (morzsolt, fagyasztott)	6,7	0,4	17,1	102
Laskagomba	1,9	0,7	6	39
Laskagomba (fagyasztott)	1,7	0,6	5,8	37
Lencse	26	1,9	53	342
Lilahagyma	1,2	0,1	8,3	39
Olívbogyó	0,2	21,9	6,5	224
Padlizsán	1,3	0,2	4,8	27
Paprika	1,2	0,3	3	19,5
Paprika (csípős, fagyasztott)	2,1	0,7	9,3	54
Paprika (piros, fagyasztott)	1,4	0,2	5,4	30
Paprika (sárga, fagyasztott)	1,4	0,1	4,7	27
Paprika (zöld, fagyasztott)	1,4	0,1	4,2	24
Paprika, pritamin	3,4	0,8	8,6	57
Paradicsom	1	0,2	4	22
Paradicsom (fagyasztott)	1,1	0,3	3,7	23
Paradicsom, sűrített	5	1	20	111
Paradicsompüré	5	1	20	109
Paraj (spenót)	2,3	0,3	1,8	20
Paraj (spenót, fagyasztott)	2,6	0,2	2,5	97
Petrezselyem zöldje	4,4	0,4	9,8	62
Petrezselyem gyökér	1,2	0,1	5,9	29
Póréhagyma	2,2	0,3	5,9	37
Póréhagyma (fagyasztott)	2,2	0,3	6,3	38
Retek	1,2	0,1	2,2	15
Sárgaborsó	21,7	1,5	53,1	321
Sárgarépa	1,2	0,2	8,1	39
Sárgarépa (fagyasztott)	1,7	0,2	10,4	52
Snidling	2,2	0,3	6,3	37
Sóska	2,4	0,5	2,3	24
Sóska (fagyasztott)	1,5	0,2	0,4	10
Spárga	2	0,1	1,8	17
Süttők	1,5	0,6	16,5	80
Szója (extrudált, teljes őrlemény)	41,6	23,5	22,1	480
Szója (granulátum, kocka)	45	20,6	18,3	451
Szójaliszt, (extrahált, zsírtalanított)	47,3	0,6	33,4	336
Tök	1,1	0,1	6,1	31
Tök (gyalult, fagyasztott)	0,8	0,1	2,9	16
Uborka	1	0,1	1,7	12
Újhagyma	2,2	0,3	6,3	37
Vargánya	6,4	0,8	1,3	38
Vargánya (szárított)	38,3	1,8	31,5	303
Vegyes savanyúság	0,8	0,1	2,4	14
Vöröshagyma	1,2	0,1	8,3	39
Vöröshagyma (fagyasztott)	1,4	0,1	7,4	37
Zellergumó	1,4	0,3	5	28
Zöldbab	2,6	0,3	6,8	40,3
Zöldbab (konzerv)	1,6	0,2	4,3	26
Zöldborsó	7	0,4	14	87,6
Zöldborsó (fagyasztott)	6,5	0,4	15	92
Zöldborsó (zsenge, fagyasztott)	5,7	0,4	12	77
Zöltsaláta	1,4	0,3	2	16

Halak, 100 gramm	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Energia
	<i>gramm</i>	<i>gramm</i>	<i>gramm</i>	<i>kcal</i>
Amur	18	7,5	0,2	145
Busa	18	1,9	0,6	94
Fogas	19	0,8	0,2	86
Harcসা	17,5	0,8	0,2	280
Heck	20,2	0,9	0	89
Herng, olajos	15,9	33,8	0,7	382
Hernig, paradicsomos	18,9	14,6	0,8	217
Kaviár	26	16	4,6	274
Lazac	20	14	0,2	213
Pisztráng	21,5	2,9	0,2	116
Ponty (nyurga)	16	4	0,1	101
Ponty (tükör)	15,8	8,7	0,1	146
Szardínia, olajos	22,5	21,4	0,3	292
Tengeri hal	19,4	0,5	1,2	86,9
Tőkehal, file	19,4	0,5	1,2	89
Tonhal	19,4	0,5	1,2	86

Magok, 100 gramm	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Energia
	<i>gramm</i>	<i>gramm</i>	<i>gramm</i>	<i>kcal</i>
Dió	18,6	57	11,7	634
Földimogyoró	26,7	47,2	14,7	609
Geszteny	4,8	1,5	32,6	167
Kesudió	18	42	32	596
Kókuszdió, friss	3,9	37	10	401
Mák	20,5	38,2	23,9	537
Mandula	27,6	52,2	6,8	607
Mogyoró	15,6	63,5	8,7	690
Napraforgó mag	18,7	47,5	17,4	590
Paradió	14	66,9	7,2	709
Pisztácia	22,3	54	13,8	650
Tökmag	33,9	50,5	3,6	623

Gyümölcsök, 100 gramm	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Energia
	<i>gramm</i>	<i>gramm</i>	<i>gramm</i>	<i>kcal</i>
Alma, aszalt	1,4	0	55,4	242
Alma, befőtt	0,3	0	20,2	85
Alma, Jonatán	0,4	0	7	33,2
Ananász, karika	0,4	0	12	55,9
Ananász, friss	0,4	0	12	53
Banán	1,3	0	24,2	102,9
Barack	0,7	0	9	41,5
Birsalma	0,6	0	9,1	42
Citrom	0,4	0	2,3	27
Citromlé	0,4	0	2,3	63
Cseresznye	0,8	0	14	63
Csipkebogyó, lekvér	0,5	0	58	242
Datolya (préselt)	1,9	0	72,5	308
Dinnye (sárga húsu)	0,3	0	9,5	40
Dinnye (zöld húsu)	0,3	0	11,1	47
Füge, szárított	3,5	0	62	262
Földieper (szamóca)	0,9	0	7,2	35
Gesztenyekrém (gyorsfagyasztott)	2,1	0,6	43,6	193
Gesztenyepüré (gyorsfagyasztott)	2	0,6	47,6	209
Grapefruit	0,5	0	7,2	36
Gyümölcssaláta	0,7	0	13,4	60
Görögdinnye	0,5	0	6,5	29
Kajsziarack	0,9	0	10,2	48
Kiwi	1	0	11,3	54,6

Körte	0,4	0	12	52,3
Körte befőtt	0,3	0	23,7	99
Málna	1,2	0	5,4	29
Málna (Fertődi, gyorsfagyasztott)	1,1	0	6,2	39
Málna (Nagymarosi gyorsfagyasztott)	1,4	0	13	62
Málna dzsem, üveges	1,5	0	63,3	263
Mandarin	1,7	0	10,8	50,2
Mazsola	3,5	0	62	273,7
Meggy	0,8	0	11	52
Meggy befőtt	0,6	0	20,8	90
Meggy dzsem, üveges	0,4	0	70,3	292
Meggy (gyorsfagyasztott)	0,5	0	10,8	48
Narancs	0,6	0	8,5	41
Narancslé	1,6	0	8,5	49,9
Nektarin	0,4	0	11,4	49
Őszibarack	0,7	0	9	41
Őszibarack (gyorsfagyasztott)	1	0	10,3	51
Őszibarack (befőtt)	0,5	0	21,2	90
Őszibarack dzsem, üveges	0,5	0	71,3	295
Őszibarack hámozaott, gyorsfagyasztott	1,1	0	10,1	50
Ribizke, fekete	0,9	0	9,5	48
Ribizke, fekete (gyorsfagyasztott)	1,9	0	9,3	56
Ribizke, vörös	0,6	0	7	34
Ribizke , vörös (gyorsfagyasztott)	1,2	0	5,3	33
Sárgabarack dzsem, üveges	0,4	0	64,5	267
Szeder	0,8	0	6	33
Szeder (gyorsfagyasztott)	1,6	0	6,4	37
Szilva	0,7	0	13,1	59,7
Szilva, aszalt	2,3	0	61,8	268
Szilva befőtt	0,4	0	21,9	92
Szilva, Besztercei	0,7	0	13,1	58
Szilva, vörös	0,8	0	10,2	47
Szilva, Zöldringló	0,8	0	13,5	61
Szilvaíz, natúr	1,3	0	54	231
Szőlő	0,6	0	18,1	79,3
Vegyes gyümölcs	0,7	0	10	50
Vegyes íz	1	0	60	252

Tojásfélék, 100 gramm	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Energia
	<i>gramm</i>	<i>gramm</i>	<i>gramm</i>	<i>kcal</i>
Fürjtojás	12,5	10,8	0,7	154
Tojás	13,5	12	0,6	164
Tojásfehérje	12,5	0,4	0,8	57,1
Tojásfehérje, szárított	73,4	0,3	4	320
Tojáspor	44,7	40,1	5,2	578
Tojássárgája	15	30,6	0,6	338

Sajtok, 100 gramm	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Energia
	<i>gramm</i>	<i>gramm</i>	<i>gramm</i>	<i>kcal</i>
Anikó	24,2	26	1,8	349
Boci, ízesített	11,5	24,9	1,5	285
Camembert "Bakony"	21,5	23	1,5	308
Camembert "Tihany"	18,2	33,4	1,4	391
Camping	16,5	26,4	1,7	321
Derby	16,7	23,4	1,6	285
Edámi	26,2	26,6	1,7	362
Ementáli (Pannónia)	27,8	29,4	1,5	394
Göcseji	22,2	23,3	1,4	314
Karaván, füstölt tömsajt	22,3	27,3	1,9	353
Krém fehérsajt	13,4	20,6	1,4	252

Mackó, kenhető	16,7	25	2	310
Márvány	20	29,7	2	366
Parenycica	26	30,4	1,5	396
Parmezán	26,8	28,9	1,6	385
Sovány sajt	29,6	18,5	1,7	291
Trappista	27,7	28,1	1,6	381

Tejkészítmények, 100 gramm	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Energia
	<i>gramm</i>	<i>gramm</i>	<i>gramm</i>	<i>kcal</i>
Bivalytej	5,8	26	1,8	349
Joghurt 0%	3,4	0,1	4,6	32,9
Joghurt, gyümölcsös	3,5	2	10,3	74
Juhtej	6,1	7,2	5	113
Kancatej	2,1	0,6	6,7	42
Kecsketej	3,6	3,9	4,7	70
Kefír (sovány)	3,4	0,1	4,6	34
Krémjoghurt	3,4	5	4,6	80
Sovány túró	14,1	0,5	3,8	76,1
Sűrített tej, cukrozatlan	7	7,5	9,8	139
Sűrített tej, cukrozott	8,5	7	54,9	325
Tehéntej 0,1%	3,4	0,1	5,3	35,7
Tehéntej 1,5%	3,4	1,5	5,3	50
Tehéntej 2,8%	3,4	2,8	5,3	62
Tehéntej, homogénezett, pasztörözött	3,4	3,6	5,3	69
Tehéntúró, félzsíros	16,2	7	3,7	147
Tehéntúró, sovány	14,1	0,5	3,8	78
Tehéntúró, zsíros	17,9	12,2	3,5	201
Tej, csokoládés	3,2	1,5	11	72
Tej, kakaós (sovány)	3,5	0,5	11,4	66
Tej, kávé (Ice coffe)	3,5	1,5	13	82
Tejföl 12%	3,4	12	4	137,6
Tejföl 20%	3,3	20	3,9	216
Tejkrém (cukrozott, sűrített)	8,5	7	55,5	327
Tejpor, sovány	36	2	50,3	373
Tejpor, zsíros	25,5	27	37	507
Tejszín	3,3	20	3,9	208,8
Tejszínhab	2,6	30	3	302
Tejszínhab, ízesített	2,3	26	11	297

Húsok, 100 gramm	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Energia
	<i>gramm</i>	<i>gramm</i>	<i>gramm</i>	<i>kcal</i>
Bárány, juhhús (sovány)	19,7	12,7	0,3	200
Békacomb	24,2	0,9	2,9	119
Birka (közepes)	16,9	26,4	0,3	316
Borjú	19,5	4,5	0,3	123
Csiga, éti	17,6	1	0,2	82
Csirke, comb	20,9	5,2	0,5	136
Csirkemell filé	24,7	1	0,5	109
Fácán	22,3	1,9	0,5	111
Fogoly	20,5	1,2	0,4	97
Fürj, comb (japán)	19,6	5	1,2	132
Fürj, mell (japán)	22,8	2,3	1,1	119
Galamb	19,6	5	1,2	130
Kacsa, pecsenye	19	12	0,4	191
Kagyló	9	2	6,5	82
Kappan	19,3	9,3	0,4	167
Liba, hizott	16	35	0,2	392
Liba, pecsenye	18,5	13,6	0,3	203
Marha, bélszín	19	4,4	0,6	121
Marha, felsál	17	19	0,6	249

Marha, hátszín, lapos	15	18	0,6	231
Marha, hátszín, magas	19	17,2	0,6	240
Marha, hátszín, puha	19,7	17,8	0,6	249
Marha lapocka	21	6,2	0,6	147
Marha szegy	16	21	0,5	263
Marha tarja	20	6	0,6	140
Nutria	20,8	10,5	0,5	185
Nyúl, házi	21	8	0,4	162
Nyúl, vad	23	1,1	0,5	106
Őz	20,8	1,9	0,4	105
Pulyka	20,5	9,5	0,4	174
Rák	14,9	0,8	2,2	77
Sertéscomb, karaj	21	8,1	0,4	163
Sertés csülök	16	29	0,3	337
Sertés dagadó	12	42	0,3	441
Sertés lapocka	17,5	23,9	0,3	295
Szarvas	20,7	3,9	0,6	123
Tyúk	19	6,5	0,4	140
Vaddisznó, színhús	21,6	2,4	0,4	112
Vadkacsa	22,7	3,1	0,5	124

Zsiradékok, 100 gramm	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Energia
	gramm	gramm	gramm	kcal
Angolszalonna	16,8	46,5	0	501
Margarin	0,3	79	0,2	737
Margarin, sütő	0,5	84	0,4	781
Olaj (napraforgó, szója, tökmag)	0	99,8	0	928
Olívaolaj	0	100	0	900
Vaj, szendvics	0,3	70	0,3	653
Vaj, tea	0,4	80	0,5	748
Vajkrém	2,5	40	2	390
Zsír, ami kívül	0	100	0	900

Egyéb, 100 gramm	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Energia
	gramm	gramm	gramm	kcal
Coca-cola 1 dl	0	0	11	46
Csokoládé, főző	1,9	32	64,3	569
Fehér bor félédes 1 dl	0,1	0	2	70
Gyümölcsfagyi	0	0	32,6	134
Jégkrém	2,2	4,5	27,8	164
Kakaópor	21,4	19	32,4	386
Keményítő	9,6	3,1	70,2	347
Ketchup	2	0,3	24	109
Kristálycukor	0	0	99,9	400
Majonéz	1,5	80	3	774
Méz	0,4	0	81	325,6
Mustár	6	6	6	105
Pudingpor	2,5	8,7	75	388,3
Rágógumi gyümölcsös	0,1	0	78,5	310
Sör világos 1dl	0,5	0	2,9	43
Tyúkleves kocka	29,5	26,8	0	359,5
Vörösbor száraz 1dl	0,1	0	0,3	65

Forrás: Dr.Lindner - Dr.Bíró: Tápanyagtáblázat (1998)

Vital Balance Életmód Központ

4024 Debrecen, Varga u. 39 fsz. 1

✉ info@vitalbalance.hu

☎ 06 30 639 5101 (H-P: 10-16h)

www.vitalbalance.hu