

Hasznos Tápanyagtáblázat

Néhány élelmiszer energia-, fehérje-, zsír-, szénhidrát- és rosttartalma 100g-ra vonatkoztatva.

| Élelmiszer 100g | Energia kcal | Fehérje g | Zsír g | Szénhidrát g | Rost g |
|--|-------------------------|----------------------|-------------------|-------------------------|-------------------|
| <i>Gabonatermékek</i> | | | | | |
| Búzadara | 349 | 9,4 | 1 | 73,4 | 4,1 |
| Búzakorpa | 322 | 15 | 5,5 | 51 | 42,4 |
| Búzaliszt | 375 | 12,3 | 1,3 | 76,3 | 4,4 |
| Grahamliszt | 363 | 12,4 | 3 | 69,3 | 12,7 |
| Köles (hántolt) | 371 | 11 | 3,9 | 70,6 | 3,8 |
| Rizs (hántolt) | 353 | 8 | 0,3 | 77,5 | 1,4 |
| Zabpehely | 386 | 14,4 | 6,8 | 64,3 | 13,8 |
| Zsemlemorzsa | 351 | 10,2 | 0,9 | 73,3 | 4,2 |
| <i>Kenyérfélék, száraztészták</i> | | | | | |
| Bakonyi barna kenyér | 249 | 8,5 | 0,8 | 50,6 | 7,6 |
| Félbarna kenyér | 246 | 9,8 | 1 | 47,9 | 4,9 |
| Graham kenyér | 272 | 10,1 | 1 | 54 | 7,5 |
| Rozskenyér | 261 | 8,1 | 0,9 | 53,6 | 6,2 |
| Kifli tejes 1db 44g | 133 | 4,5 | 1,1 | 25,6 | 3 |
| Zsemle vizes 1db 54g | 151 | 5,1 | 0,4 | 30,8 | 3 |
| Száraztészta, 2 tojasos | 389 | 14 | 2,6 | 75,1 | 3,4 |
| <i>Zöldség- és főzelékfélék</i> | | | | | |
| Brokkoli | 24 | 3,3 | 0,2 | 2,1 | 3 |
| Burgonya (téli) | 94 | 2,5 | 0,2 | 20 | 2,5 |
| Cukkini | 32 | 1,5 | 0,4 | 5,3 | 1,1 |
| Fejes saláta | 17 | 1,4 | 0,3 | 2 | 1,5 |
| Csiperke gomba | 40 | 5,9 | 0,2 | 3,3 | 1,9 |
| Karalábé | 39 | 2,1 | 0,2 | 6,9 | 1,4 |
| Karfiol | 30 | 2,4 | 0,4 | 3,9 | 2,9 |
| Káposzta (fejes) | 32 | 1,6 | 0,2 | 5,7 | 2,5 |
| Padlizsán | 27 | 1,3 | 0,2 | 4,8 | 1,1 |
| Paradicsom | 23 | 1 | 0,2 | 4 | 1,8 |
| Paraj | 20 | 2,3 | 0,3 | 1,8 | 1,8 |
| Patiszon | 31 | 1,2 | 0,1 | 6,2 | 0,5 |
| Petrezselyemgyökér | 30 | 1,2 | 0,1 | 5,9 | 5,4 |
| Sárgarépa | 40 | 1,2 | 0,2 | 8,1 | 3,4 |
| Sóska | 24 | 2,4 | 0,5 | 2,3 | 1,8 |
| Uborka | 12 | 1 | 0,1 | 1,7 | 0,9 |
| Vöröshagyma | 40 | 1,2 | 0,1 | 8,3 | 3,1 |
| Zöldbab | 41 | 2,6 | 0,3 | 6,8 | 1,9 |
| Zöldpaprika | 20 | 1,2 | 0,3 | 3 | 2 |
| <i>Szárazhüvelyesek</i> | | | | | |
| Bab (száraz) | 338 | 22,3 | 1 | 57,9 | 24 |
| Sárgaborsó | 321 | 21,7 | 1,5 | 53,1 | 23 |
| Lencse | 342 | 26 | 1,9 | 53 | 10,6 |
| Szója | 451 | 45 | 20,6 | 18,3 | 3 |

| <i>Gyümölcsök</i> | | | | | |
|---------------------------------------|-----|------|------|------|------|
| Alma | 31 | 0,4 | 0 | 7 | 2,3 |
| Eper | 49 | 0,4 | 0 | 11,3 | 2 |
| Görögdinnye | 29 | 0,5 | 0 | 6,5 | 0,2 |
| Kajsziarack | 48 | 0,9 | 0 | 10,2 | 2 |
| Málna | 29 | 1,2 | 0 | 5,4 | 4,7 |
| Narancs | 41 | 0,6 | 0 | 8,5 | 2,2 |
| Őszibarack | 41 | 0,7 | 0 | 9 | 1,7 |
| <i>Diófélék, olajos magvak</i> | | | | | |
| Földimogyoró | 609 | 26,7 | 47,2 | 14,7 | 7,4 |
| Gesztenye | 167 | 4,8 | 1,5 | 32,6 | 6,8 |
| Mák | 537 | 20,5 | 38,2 | 23,9 | 20,5 |
| <i>Zsiradékok</i> | | | | | |
| Olívaolaj | 820 | 0 | 91 | 0 | 0 |
| Napraforgó olaj | 928 | 0 | 99,8 | 0 | 0 |
| Delma light margarin | 353 | 0 | 40 | 0 | 0 |
| Flora szívbarát | 529 | 0 | 60 | 0 | 0 |
| Pro-activ | 328 | 3,2 | 35 | 3,2 | 0 |
| Rama | 461 | 0 | 52 | 0,5 | 0 |
| Vajkrém | 390 | 2,5 | 40 | 2 | 0 |
| Teavaj | 746 | 0,4 | 80 | 0,5 | 0 |
| <i>Húsok</i> | | | | | |
| Borjúhús | 123 | 19,5 | 4,5 | 0,3 | 0 |
| Csirke comb | 136 | 20,9 | 5,2 | 0,5 | 0 |
| Csirke mell | 112 | 24,7 | 1 | 0,5 | 0 |
| Fácánhús | 111 | 22,3 | 1,9 | 0,5 | 0 |
| Marhahús bélszín | 121 | 19 | 4,4 | 0,6 | 0 |
| Marhalapocka | 147 | 21 | 6,2 | 0,6 | 0 |
| Marhatarja | 140 | 20 | 6 | 0,6 | 0 |
| Nyúl (házi) | 162 | 21 | 8 | 0,4 | 0 |
| Nyúl (vad) | 106 | 23 | 1,1 | 0,5 | 0 |
| Őzhús | 105 | 20,8 | 1,9 | 0,4 | 0 |
| Pulykahús | 174 | 20,5 | 9,5 | 0,4 | 0 |
| Sertéscomb,-karaj | 163 | 21 | 8,1 | 0,4 | 0 |
| Szarvashús | 123 | 20,7 | 3,9 | 0,6 | 0 |
| Vaddisznóhús | 112 | 21,6 | 2,4 | 0,4 | 0 |
| Vadkacsa | 124 | 22,7 | 3,1 | 0,5 | 0 |
| <i>Húskészítmények</i> | | | | | |
| Baromfi párizsi | 238 | 12,7 | 20 | 0 | 0 |
| Baromfi virsli | 198 | 18,8 | 13 | 0 | 0 |
| Gépsonka | 157 | 22,6 | 7,1 | 0,4 | 0 |
| Kenőmájás | 324 | 15,9 | 27,7 | 0,3 | 0 |
| Párizsi,krinolin,szafaládé | 219 | 11,9 | 18,2 | 0,2 | 0 |
| Piknik sonka | 132 | 18,5 | 6 | 0,1 | 0 |
| Zala | 253 | 15,6 | 19,9 | 0,6 | 0 |
| <i>Halak</i> | | | | | |
| Busa | 94 | 18 | 1,9 | 0,6 | 0 |
| Fogas | 86 | 19 | 0,8 | 0,2 | 0 |

| | | | | | |
|----------------------------------|-----|------|------|------|-----|
| Pisztráng | 116 | 21,5 | 2,9 | 0,2 | 0 |
| Tőkehal (tonhal) | 89 | 19,4 | 0,5 | 1,2 | 0 |
| <i>Tej és tejtermékek</i> | | | | | |
| Tehéntej 1,5% | 50 | 3,4 | 1,5 | 5,3 | 0 |
| Gyümölcsös joghurt | 74 | 3,5 | 2 | 10,3 | 0,2 |
| Kefir (sovány) | 34 | 3,4 | 0,1 | 4,6 | 0 |
| Tejföl 12% | 142 | 3,4 | 12 | 4 | 0 |
| Tehéntúró (félzsíros) | 147 | 16,2 | 7 | 3,7 | 0 |
| Tehéntúró (sovány) | 78 | 14,1 | 0,5 | 3,8 | 0 |
| Köményes sajt | 225 | 30,5 | 10 | 1,6 | 0 |
| Tenkes sajt | 273 | 27,8 | 16,3 | 1,9 | 0 |
| Túra sovány sajt | 192 | 25,7 | 8,4 | 2 | 0 |
| Mackó sajt 1db,40g | 80 | 6,7 | 10 | 0,8 | 0 |
| <i>Tojás</i> | | | | | |
| Tojás egész 1db,40g | 68 | 5,4 | 4,8 | 0,3 | 0 |
| Tojásfehérje 1db,24g | 14 | 3 | 0,1 | 0,2 | 0 |