

VIII.A.2.10. /KALÓRIATÁBLÁZAT

Különböző élelmiszerek energia- és tápértéke

Az élelmiszer neve (az adatok 100 g mennyiségre vonatkoznak)	energiatartalma (kcal)	fehérjetartalma (g)	szénhidrátartal- ma (g)	zsírtartalma (g)
alma	30	0,4	7	0,4
bableves (1 adag)	318	13,2	39	12,1
banán	103	1,3	24,5	0,1
búzaliszt	368	12,3	76,3	1,3
csirkehús	110	21,5	0,4	2,5
étcsokoládé	562	4,6	57,1	35
fehérkenyér	261	10	53,5	0,8
hasábburgonya (1 adag)	230	6,3	50	0,5
húsleves zöldséggel (1 adag)	115	10,9	13,7	1,8
kakaós tej (1 dl)	64	3,5	11,4	0,5
kefir	33	3,5	4,6	0,1
kenőmájás	314	15,9	0,3	27,7
kifli (1 db = 44 g)	130	4,5	25,6	1,1
kolbász, száraz	360	20	0,3	32,1
kristálycukor	400	0	100	0
krumplipüré	267	7,6	42	7,7
kukoricapehely	360	7,7	83	0,6
majonéz	836	5	0	83,1
margarin	650	0,5	0,4	70
marhahús	116	20,6	0,6	3,5
napraforgóolaj	898	0	0	100
narancs	40	0,6	8,5	1,5
paprika	20	1,2	3	0,3
paradicsom	22	1	4	0,2
párizsi	212	11,9	0,2	18,2
ponty	100	16	0,1	4
rizs	345	8	77,5	0,3
rozskenyér	255	8,1	53,6	0,9
sajt (Ementáli, Pannónia)	375	26,3	1,5	29,1
sajt (Trappista, Edami)	343	25,2	1,8	26,1
sajt (zsiros, ömlesztett, ken- hető)	253	16,5	1,7	20
saláta, fejes	16	1,4	2	0,3
sertéshús	144	20,3	0,4	6,8
szalonna	693	9	0	73
tej (2,8%) (1 dl)	58	3,5	4,5	2,8
tejcokoládé	554	9,3	52,8	34,1

Az élelmiszer neve (az adatok 100 g mennyiségre vonatkoznak)	energiatartalma (kcal)	fehérjetartalma (g)	szénhidrát tartal- ma (g)	zsírtartalma (g)
tejföl	173	3,3	3,9	16
téliszalámi	516	25,1	0,3	46,1
tojás (1 db)	66	5,4	0,3	4,8
túró	76	14,1	3,8	0,5
vaj	724	0,4	0,3	80
virslí	231	12,5	0,2	20
zsír, sertés	898	0,1	0	99,7
zsemle (1 db = 54 g)	147	5,1	30,8	0,4

[1 kcal = 4,2 kJ]

Forrás: <http://www.kcal.hu/kcal.php>