

Élelmiszerek, nyersanyagok 100 g	Energia kJ	Energia kcal	Fehérje g	Zsír g	Szénhidrát g
<u>Gabonafélék, kenyerek, pékáruk</u>					
árpagyöngy	1464,0	350,0	9,0	1,4	75,0
árpapehely	1537,0	368,0	12,0	2,0	75,0
barnarizs	1584,0	379,0	6,7	2,8	81,3
burgonyakeményítő	1409,0	337,0	0,6	0,1	83,1
búzacsíra	1428,0	342,0	25,0	8,0	42,0
búzadara	1429,0	342,0	9,4	1,0	73,4
búzakeményítő	1398,0	334,0	0,4	0,1	82,5
búzakorpa	706,0	169,0	14,9	4,7	16,7
búzaliszt	1461,0	350,0	12,3	1,3	76,3
búzapehely	1342,0	321,0	12,5	1,5	64,0
durum liszt	1493,0	357,0	12,5	1,5	73,0
grahamliszt	1392,0	333,0	14,4	1,8	64,4
hajdina	1427,0	341,0	9,8	1,7	71,3
köles	1462,0	350,0	9,5	3,9	68,8
kukoricadara	1458,0	349,0	9,6	3,1	70,2
kukoricaliszt	1458,0	349,0	9,6	3,1	70,2
kukoricapehely	1546,0	370,0	7,7	0,6	83,0
natúr müzli	1421,0	340,0	8,5	2,7	70,0
puffasztott búzaszelet	1421,0	340,0	13,9	2,6	64,8
rizs	1471,0	352,0	8,0	0,3	77,5
rozsliszt	1446,0	346,0	10,0	1,1	73,6
rozspehely	1233,0	295,0	8,8	1,7	60,7
zabkorpa	1423,0	340,0	15,3	5,5	57,0
zabpehely	1579,0	378,0	14,4	6,8	64,3
zsemlemorzsa	1437,0	344,0	10,2	0,9	73,3
zsírtalan szójaliszt	1386,0	332,0	47,0	2,0	31,0
burgonyás kenyér	1081,0	259,0	10,8	1,7	49,7
félbarna kenyér	1081,0	259,0	9,8	1,0	52,3
kenyér	1050,0	251,0	10,0	0,8	53,5
bakonyi barna kenyér	1023,0	245,0	8,5	0,8	50,6
dabasi rozsos kenyér	1076,0	257,0	10,1	1,8	49,9
graham kenyér	1115,0	267,0	10,1	1,0	54,0
lenmagos barnakenyér	1378,0	330,0	14,4	5,7	54,8
magvas barnakenyér	1253,0	300,0	10,9	8,5	44,6
rozskenyér	1071,0	256,0	8,1	0,9	53,6
korpás zsemle, kifli	1055,0	252,0	10,5	1,5	48,9
zsemle, kifli	1142,0	273,0	9,4	0,7	57,0
kuglóf	1471,0	352,0	10,0	8,7	58,0
abonett	1675,0	401,0	14,7	1,5	81,7
kalács	1685,0	403,0	11,8	10,5	64,9
kétszersült	1696,0	406,0	11,3	4,1	80,4
pászka	1538,0	368,0	12,3	1,3	76,3
2 tojásos száraztészta	1470,0	352,0	12,4	2,2	70,2
4 tojásos száraztészta	1605,0	384,0	15,0	3,4	72,9
8 tojásos száraztészta	1639,0	392,0	17,0	5,0	69,3
durum tészta	1493,0	357,0	12,5	1,5	73,0
<u>Zöldség-, főzelékfélék és készítményeik</u>					
céklakonzerv	265,0	63,0	1,3	0,1	13,9
csalamádékonzerv	188,0	45,0	1,3	0,2	9,4
csemege pirosarany	155,0	37,0	9,0	0,1	-
ecetes paprika	93,0	22,0	1,1	0,3	3,8
ketchup	454,0	109,0	2,1	0,4	24,0
konzerv kukorica	525,0	126,0	4,6	1,6	23,1

Élelmiszerek, nyersanyagok 100 g	Energia kJ	Energia kcal	Fehérje g	Zsír g	Szénhidrát g
lecsókonzerv	104,0	25,0	1,3	0,3	4,2
olivabogyó	578,0	138,0	1,4	13,9	1,8
paradicsom püre	458,0	110,0	5,0	1,0	20,0
reszelt ecetestorma	567,0	136,0	1,9	0,3	31,2
savanyú uborka	58,0	14,0	0,6	0,1	2,6
savanyúkáposzta	83,0	20,0	1,1	0,2	3,4
zöldbab konzerv	108,0	26,0	1,6	0,2	4,3
zöldborsó konzerv	248,0	59,0	4,2	0,2	10,1
articsóka	207,0	50,0	2,4	0,1	9,5
brokkoli	98,0	24,0	3,3	0,2	2,1
cékla	131,0	31,0	1,3	0,1	5,9
cikória	68,0	16,0	1,3	0,2	2,3
csemegekukorica	536,0	128,0	4,7	1,6	23,6
csicsóka	128,0	31,0	2,4	0,4	4,0
cukkini	129,0	31,0	1,5	0,4	5,3
endívia saláta	53,0	13,0	1,8	0,2	0,9
fejes saláta	69,0	17,0	1,4	0,3	2,0
fekete retek	40,0	10,0	1,1	0,2	1,0
fokhagyma	560,0	134,0	6,8	0,1	26,3
főzőtök	127,0	30,0	1,1	0,1	6,1
kapor	264,0	63,0	3,7	0,8	10,2
karalábé	160,0	38,0	2,1	0,2	6,9
karfiol	121,0	29,0	2,4	0,4	3,9
kelbimbó	207,0	50,0	4,9	0,6	6,1
kelkáposzta	144,0	34,0	3,6	0,3	4,3
kígyóuborka	49,0	12,0	1,0	0,1	1,7
kínaikel	65,0	16,0	1,2	0,3	2,0
lilakáposzta	132,0	32,0	1,7	0,2	5,7
mirelit brokkoli	98,0	24,0	3,3	0,2	2,1
mirelit karfiol	121,0	29,0	2,4	0,4	3,9
mirelit kelbimbó	207,0	50,0	4,9	0,6	6,1
mirelit kukorica	536,0	128,0	4,7	1,6	23,6
mirelit lecsó	85,0	20,0	1,1	0,3	3,3
mirelit mexikói vegyesfőzelék	319,0	76,0	4,2	0,6	13,3
mirelit sárgarépa	168,0	40,0	1,2	0,2	8,1
mirelit sóska	113,0	27,0	2,4	0,5	2,3
mirelit spenót	80,0	19,0	2,3	0,3	1,8
mirelit tök	127,0	30,0	1,1	0,1	6,1
mirelit vegyesfőzelék (finom)	246,0	59,0	3,8	0,3	10,0
mirelit zöldbab	172,0	41,0	2,6	0,3	6,8
mirelit zöldborsó	372,0	89,0	7,0	0,4	14,0
padlizsán	110,0	26,0	1,3	0,2	4,8
paradicsom	92,0	22,0	1,0	0,2	4,0
paradicsompaprika	130,0	31,0	0,9	0,2	6,4
patisszon	128,0	31,0	1,2	0,1	6,2
petrezselyemgyökér	123,0	29,0	1,2	0,1	5,9
petrezselyemzöld	254,0	61,0	4,4	0,4	9,8
póréhagyma	154,0	37,0	2,2	0,3	6,3
reték	61,0	15,0	1,2	0,1	2,2
sárgarépa	168,0	40,0	1,2	0,2	8,1
snidling	115,0	27,0	3,6	0,7	1,6
sóska	113,0	27,0	2,4	0,5	2,3
spárga	68,0	16,0	2,0	0,1	1,8
spenót	80,0	19,0	2,3	0,3	1,8

Élelmiszerek, nyersanyagok 100 g	Energia kJ	Energia kcal	Fehérje g	Zsír g	Szénhidrát g
sütőtök	325,0	78,0	1,5	0,6	16,5
fejeskáposzta	135,0	32,0	1,6	0,2	5,7
torma	328,0	78,0	2,7	0,4	15,9
uborka	49,0	12,0	1,0	0,1	1,7
vöröshagyma	165,0	40,0	1,2	0,1	8,3
zeller	129,0	31,0	1,4	0,3	5,0
zöldbab	172,0	41,0	2,6	0,3	6,8
zöldborsó	372,0	89,0	7,0	0,4	14,0
zöldpaprika	82,0	20,0	1,2	0,3	3,0
csiperke	162,0	39,0	5,9	0,2	3,3
csiperke konzerv	108,0	26,0	2,3	0,5	3,0
laskagomba	159,0	38,0	1,9	0,7	6,0
vargánya	167,0	40,0	5,7	0,2	3,8
burgonya	392,0	94,0	2,5	0,2	20,0
burgonyapehely	1358,0	325,0	8,6	0,6	71,0
<u>Gyümölcsök, gyümölcskészítmények</u>					
alma	145,0	35,0	0,4	0,4	7,0
ananasz	220,0	53,0	0,4	0,1	12,0
avokádó	737,0	176,0	2,0	15,3	7,4
banán	439,0	105,0	1,3	0,1	24,2
besztercei szilva	252,0	60,0	0,7	0,2	13,1
birsalma	207,0	49,0	0,6	0,9	9,1
citrom	128,0	31,0	0,4	0,6	2,3
cseresznye	270,0	65,0	0,8	0,3	14,0
csipkebogyó	276,0	66,0	3,6	1,3	8,0
cukordinnye	196,0	47,0	0,3	0,1	11,1
egres	167,0	40,0	0,6	0,2	8,0
eper	162,0	39,0	0,9	0,4	7,2
fekete áfonya	378,0	90,0	0,6	0,6	19,6
fekete ribizli	207,0	49,0	0,9	0,2	9,5
görögdinnye	130,0	31,0	0,5	0,2	6,5
gránátalma	322,0	77,0	0,7	0,6	16,7
grapefruit	151,0	36,0	0,5	0,2	7,2
kiwi	255,0	61,0	1,0	0,6	11,3
körte	222,0	53,0	0,4	0,3	12,0
málna	145,0	35,0	1,2	0,3	5,4
mandarin	196,0	47,0	0,7	0,3	9,8
mangó	304,0	73,0	0,5	0,3	17,0
meggy	236,0	56,0	0,8	0,5	11,0
mirelit cseresznye	270,0	65,0	0,8	0,3	14,0
mirelit egres	167,0	40,0	0,6	0,2	8,0
mirelit földieper	162,0	39,0	0,9	0,4	7,2
mirelit málna	145,0	35,0	1,2	0,3	5,4
mirelit meggy	236,0	56,0	0,8	0,5	11,0
mirelit ribizli	160,0	38,0	0,6	0,2	7,0
mirelit szilva	198,0	47,0	0,8	-	10,2
narancs	173,0	41,0	0,6	0,2	8,5
naspolya	223,0	53,0	0,6	-	12,0
nektarin	231,0	55,0	0,9	0,5	11,8
iszibarack	173,0	41,0	0,7	0,1	9,0
papaya	180,0	43,0	0,6	0,1	9,8
piros ribizli	160,0	38,0	0,6	0,2	7,0
ringlós szilva	254,0	61,0	0,8	-	13,5
sárgabarack	207,0	49,0	0,9	0,1	10,2

Élelmiszerek, nyersanyagok 100 g	Energia kJ	Energia kcal	Fehérje g	Zsír g	Szénhidrát g
sárgadinnye	169,0	40,0	0,3	0,1	9,5
szeder	162,0	39,0	0,8	1,0	6,0
szilva	198,0	47,0	0,8	-	10,2
szőlő	337,0	81,0	0,6	0,3	18,1
alma befőtt	361,0	86,0	0,3	0,3	20,2
ananasz befőtt	368,0	88,0	0,4	0,2	20,2
aszalt alma	1052,0	252,0	1,4	1,6	55,4
aszalt füge	1026,0	246,0	3,5	1,3	54,0
aszalt őszibarack	1264,0	302,0	4,9	1,0	65,9
aszalt sárgabarack	1282,0	307,0	5,0	0,5	70,2
aszalt szilva	917,0	219,0	2,3	0,6	47,4
banánchips	1895,0	453,0	3,4	20,2	62,9
birsalmabefitt	376,0	90,0	0,4	0,5	20,4
cseresznyebefitt	357,0	85,0	0,6	0,2	19,8
datolya	1179,0	282,0	1,9	0,5	66,3
eper befőtt	320,0	77,0	0,6	0,2	18,1
kókuszreszelék	2545,0	609,0	5,6	62,0	6,4
körte befőtt	404,0	97,0	0,3	-	23,7
mazsola	1201,0	287,0	2,4	-	65,0
meggy befőtt	378,0	90,0	0,6	0,2	20,8
mirelit gesztenyemassza	915,0	219,0	2,9	0,9	49,5
őszibarack befőtt	367,0	88,0	0,5	-	21,2
sárgabarack befőtt	312,0	75,0	0,5	0,1	17,0
szilva befőtt	378,0	90,0	0,4	-	21,9
áfonya lekvár	1016,0	243,0	0,3	-	59,7
birsalma lekvár	996,0	238,0	0,2	-	58,8
csipkebogyó lekvár	989,0	237,0	0,5	-	58,0
eper lekvár	990,0	237,0	0,4	-	58,2
málna lekvár	1081,0	259,0	0,5	-	63,3
meggy lekvár	1203,0	288,0	0,4	-	70,3
ribizli lekvár	1048,0	251,0	0,2	-	61,6
sárgabarack lekvár	1098,0	263,0	0,4	-	64,5
szeder lekvár	1015,0	243,0	0,5	0,4	58,7
szilva lekvár	948,0	227,0	1,3	-	54,0
vegyesíz	1034,0	247,0	1,0	-	60,0
<u>Gyümölcslevek, zöldséglevek, üdítitalok</u>					
citromlé	76,0	18,0	0,2	0,0	3,1
friss almalé	244,0	58,0	0,1	-	14,0
friss citromlé	189,0	45,0	0,4	0,1	7,7
friss grapefruitlé	173,0	41,0	0,6	0,1	8,6
friss paradicsomlé	67,0	16,0	0,8	0,0	3,1
friss sárgarépalé	98,0	23,0	0,6	-	4,8
friss narancslé	-	214,0	0,7	0,2	10,9
friss szőlőlé	231,0	55,0	0,2	-	12,2
kókusztej	43,0	10,0	0,3	0,4	1,4
light rostos őszibaracklé	85,0	20,0	-	-	5,1
light rostos sárgabaracklé	78,0	19,0	-	-	4,6
light szűrt almalé	49,0	12,0	0,0	-	2,8
narancslé light	201,0	48,0	0,7	0,2	10,1
rostos körtelé, 40%-os	256,0	61,0	0,2	0,1	14,8
rostos őszibaracklé, 40%-os	237,0	57,0	0,3	0,0	13,6
rostos sárgabaracklé, 40%-os	251,0	60,0	0,4	0,1	14,1
szűrt almalé, 12%-os	248,0	59,0	0,0	-	14,7
szűrt narancslé, 40%-os	253,0	61,0	0,3	0,1	14,4

Élelmiszerek, nyersanyagok 100 g	Energia kJ	Energia kcal	Fehérje g	Zsír g	Szénhidrát g
szűrt szőlőlé, 12%-os	246,0	59,0	0,0	-	14,5
cola light üdítő	2,0	0,0	-	-	0,1
cola üdítő	176,0	42,0	-	-	10,5
csipkeszörp	1040,0	249,0	-	-	61,9
gyömbér üdítő	146,0	35,0	-	-	8,7
málnaszörp	1105,0	264,0	-	-	65,8
narancs szörp	1052,0	252,0	2,4	1,5	53,2
narancs üdítő	202,0	48,0	-	-	12,0
tonic üdítő	148,0	35,0	-	-	8,8
<u>Alkoholos italok</u>					
barnasör	214,0	51,0	-	-	5,9
világos sör	160,0	38,0	-	-	4,6
fehérbor	315,0	75,0	-	-	3,0
félédes pezsgő	332,0	79,0	-	-	4,0
vermouth	622,0	149,0	-	-	12,5
vörösbor	236,0	56,0	-	-	0,3
konyak	1028,0	246,0	-	-	1,7
likőr	1281,0	306,0	-	-	32,5
pálinka	1088,0	260,0	-	-	-
unicum	1348,0	323,0	-	-	19,0
whisky	1037,0	248,0	-	-	0,1
<u>Húsfélék</u>					
csirkecomb	556,0	133,0	20,9	5,2	0,5
csirkehús	462,0	111,0	21,5	2,5	0,4
csirkehús bőrrrel	965,0	231,0	17,6	17,7	-
csirkemell	461,0	110,0	24,7	1,0	0,5
kacsahús	780,0	186,0	19,0	12,0	0,4
pecsenyeliba	830,0	199,0	18,5	13,6	0,3
pulykacomb	481,0	115,0	20,5	3,6	-
pulykahús	710,0	170,0	20,5	9,5	0,4
pulykamell	442,0	106,0	24,1	1,0	-
tyúkhús	572,0	137,0	19,0	6,5	0,4
birkahús	1287,0	308,0	16,9	26,4	0,3
borjúhús	503,0	120,0	19,5	4,5	0,3
fácánhús	455,0	109,0	22,3	1,9	0,5
házi nyúl hús	662,0	158,0	21,0	8,0	0,4
őzhús	428,0	102,0	20,8	1,9	0,4
sovány bányahús	816,0	195,0	19,7	12,7	0,3
szarvashús	505,0	121,0	20,7	3,9	0,6
vaddisznóhús	460,0	110,0	21,6	2,4	0,4
vadkacsa	507,0	121,0	22,7	3,1	0,5
bélszín	496,0	119,0	19,0	4,4	0,6
közepes zsírtartalmú marhahús	858,0	205,0	19,0	14,0	0,6
marhafelsál	1014,0	243,0	17,0	19,0	0,6
lapos marhahátszín	1026,0	246,0	16,0	19,0	0,6
puha marhahátszín	997,0	239,0	20,0	18,0	0,6
marhatarja	564,0	135,0	19,0	6,2	0,6
sovány marhahús	597,0	143,0	21,0	6,2	0,6
zsíros marhahús	1071,0	256,0	16,0	21,0	0,5
csülök	1370,0	328,0	16,0	29,0	0,3
közepes zsírtartalmú sertéshús	1202,0	288,0	17,5	23,9	0,3
oldalás	1794,0	429,0	12,0	42,0	0,3
sovány sertéshús, comb, karaj	666,0	159,0	21,0	8,1	0,4
zsíros sertéshús	1794,0	429,0	12,0	42,0	0,3

Élelmiszerek, nyersanyagok 100 g	Energia kJ	Energia kcal	Fehérje g	Zsír g	Szénhidrát g
<u>Húskészítmények, belsek</u>					
angolszalonna	2040,0	488,0	16,8	46,5	-
aszpikos uborkás sonka	302,0	72,0	11,0	2,9	0,6
baromfipárizsi	881,0	211,0	14,7	15,6	2,7
baromfivirsl	881,0	211,0	14,7	15,6	2,7
csabai csípőskolbász	1922,0	460,0	19,8	41,9	0,3
császárszalonna	1869,0	447,0	10,0	45,0	-
cserkészkolbász	1405,0	336,0	16,3	29,8	0,3
csirkesonka	543,0	130,0	22,2	1,4	7,0
debreceni	1288,0	308,0	15,7	27,0	0,2
disznósajt	1317,0	315,0	14,5	28,3	0,2
fizikolbász	1646,0	394,0	17,8	35,5	0,3
füstölt főtt tarja	824,0	197,0	15,0	15,0	0,3
füstöltkolbász	1226,0	293,0	15,5	25,4	0,3
füstölt sertés sonka	1538,0	368,0	17,2	33,0	0,1
gépsonka	655,0	157,0	22,6	7,1	0,4
hamburgerpogácsa	715,0	171,0	15,1	11,2	2,3
krinolin	891,0	213,0	11,9	18,2	0,2
lecsókolbász	1145,0	274,0	16,3	22,9	0,3
lönchús	1097,0	262,0	13,8	22,0	2,0
marhapárizsi	910,0	218,0	11,2	18,2	2,0
mortadella	1399,0	335,0	13,7	30,8	0,3
olasz felvágott	1399,0	335,0	13,7	30,8	0,3
paprikás szalámi	2066,0	494,0	19,6	45,8	0,3
sertéspárizsi	891,0	213,0	11,9	18,2	0,2
pulykakolbász	1971,0	471,0	22,8	42,0	-
pulykasonka	462,0	111,0	17,0	2,8	4,2
rakott nyelv	1090,0	261,0	18,5	19,1	3,5
sajtos baromfipárizsi	1002,0	240,0	13,0	19,0	3,9
sonkaszalámi	669,0	160,0	21,2	8,2	0,2
sütnivaló kolbász	1969,0	471,0	22,7	42,0	-
szárazkolbász	1554,0	372,0	20,0	32,1	0,3
tavaszi felvágott	767,0	183,0	10,3	14,6	2,4
téliszalámi	2169,0	519,0	25,1	46,1	0,3
turistaszalámi	1849,0	442,0	17,5	41,0	0,3
sertés virsli	969,0	232,0	12,5	20,0	0,2
zalai felvágott	1024,0	245,0	15,6	19,9	0,6
borjúmáj	540,0	129,0	19,2	4,1	3,6
csirkemáj	526,0	126,0	20,0	3,7	3,0
csirkeszív	523,0	125,0	17,3	5,8	0,7
csirkeúza	375,0	90,0	16,6	2,4	0,3
kenımáj	1319,0	316,0	15,9	27,7	0,3
libamáj	543,0	130,0	16,4	4,3	6,3
májashurka	845,0	202,0	14,6	11,4	10,1
marhamáj	529,0	127,0	20,9	3,1	3,6
sertéspacal	690,0	165,0	15,9	11,2	-
sertés agyvelő	518,0	124,0	10,6	9,0	-
sertésmáj	570,0	136,0	19,5	5,3	2,5
sertésmájkrém	1118,0	267,0	13,4	21,0	5,9
sertésnyelv	895,0	214,0	16,8	16,0	0,5
sertéstüdi	457,0	109,0	20,1	2,9	0,6
sertésvér	316,0	76,0	18,5	0,1	0,1
sertésvese	480,0	115,0	17,0	5,0	0,3
véreshurka	1047,0	250,0	12,2	19,4	6,4

Élelmiszerek, nyersanyagok 100 g	Energia kJ	Energia kcal	Fehérje g	Zsír g	Szénhidrát g
<u>Halak, halkonzervek</u>					
angolna	1178,0	282,0	15,0	24,5	-
balin	507,0	121,0	17,8	5,5	-
busa	384,0	92,0	18,0	1,9	0,6
csuka	341,0	82,0	18,4	0,9	-
fogas,süllő	353,0	84,0	19,0	0,8	0,2
harcsa	343,0	82,0	15,8	2,0	0,2
hering	979,0	234,0	18,2	17,8	-
keszeg	490,0	117,0	16,6	5,5	0,2
lazac	869,0	208,0	20,0	14,0	0,2
makrela	764,0	183,0	18,7	11,9	-
pisztráng	471,0	113,0	21,5	2,9	-
ponty	596,0	143,0	15,8	8,7	0,1
szardínia	498,0	119,0	19,4	4,5	-
tintahal	254,0	61,0	12,7	0,7	0,8
tonhal filé	947,0	227,0	21,5	15,5	-
tőkehal filé	342,0	82,0	17,7	0,6	1,2
kagyló	325,0	78,0	14,4	2,2	-
kagylókonzerv	437,0	104,0	19,5	2,0	2,0
kaviár	1119,0	268,0	26,0	16,0	4,6
makrela konzerv	1376,0	329,0	18,9	28,0	-
olajos szardínia	1187,0	284,0	22,5	21,4	-
olajos tonhal	1213,0	290,0	23,8	21,5	-
olajoshal konzerv	1545,0	370,0	15,9	33,8	-
pácolt hering	602,0	144,0	11,1	11,0	-
paradicsomos halkonzerv	816,0	195,0	14,8	15,0	-
rák	423,0	101,0	20,5	1,1	2,2
rákkonzerv	471,0	113,0	22,9	1,8	1,1
<u>Hüvelyesek és termékeik</u>					
csicseriborsó	1282,0	307,0	19,8	3,4	48,8
fejtettbab	684,0	164,0	10,8	0,4	29,0
lencse	1399,0	335,0	26,0	1,9	53,0
sárgaborsó	1313,0	314,0	21,7	1,5	53,1
sárgaborsóliszt	1523,0	364,0	27,2	1,3	60,5
szárazbab	1315,0	314,0	21,9	1,0	54,1
szójabab	1759,0	421,0	37,0	18,1	27,0
szójacsíra	210,0	50,0	5,5	1,0	4,7
szójagranulátum	1386,0	332,0	47,0	2,0	31,0
szójakocka	1386,0	332,0	47,0	2,0	31,0
szójaliszt	2147,0	514,0	41,6	28,5	22,1
szójapárizsi	1030,0	246,0	12,3	15,5	14,1
szójapehely	1987,0	475,0	42,0	25,0	20,0
szójás fasírtpor	1630,0	390,0	35,3	12,9	32,6
szójaszósz	274,0	66,0	10,5	0,1	5,6
szójatej	149,0	36,0	2,8	1,9	1,8
tofu	305,0	73,0	8,1	4,2	0,6
<u>Tejtermékek</u>					
kakaós tej	269,0	64,0	3,5	0,5	11,4
karamellás tej	320,0	77,0	3,2	1,5	12,5
kecsketej	287,0	69,0	3,6	3,9	4,7
tej, 0%-os	142,0	34,0	3,5	0,1	4,8
tej, 1,5%-os	203,0	49,0	3,4	1,5	5,3
tej, 2,8%-os	252,0	60,0	3,4	2,8	5,3
tej, 3,6%-os	282,0	68,0	3,4	3,6	5,3

Élelmiszerek, nyersanyagok 100 g	Energia kJ	Energia kcal	Fehérje g	Zsír g	Szénhidrát g
félzsíros tehéntúró	599,0	143,0	16,2	7,0	3,7
gomolyatúró	1154,0	276,0	18,2	21,1	3,0
juhtúró	1145,0	274,0	14,7	22,5	2,8
sovány tehéntúró	320,0	76,0	14,1	0,5	3,8
vaniliás túrókrém	960,0	230,0	13,8	11,3	18,0
0%-os joghurt	143,0	34,0	3,4	0,1	4,6
cukormentes gyümölcsjoghurt	249,0	60,0	2,9	3,0	5,1
gyümölcsjoghurt	347,0	83,0	2,8	2,9	11,2
joghurt	270,0	65,0	3,4	3,6	4,6
kefir	270,0	65,0	3,4	3,6	4,6
cukrozott tejszínhab	1206,0	289,0	2,3	26,0	11,0
habtejszín	1228,0	294,0	2,6	30,0	3,0
joghurthab	410,0	98,0	2,8	1,6	18,0
kávetejszín	726,0	174,0	3,3	16,0	3,9
sovány tejpor	1525,0	365,0	36,0	2,0	50,3
sőrített tej	1330,0	318,0	8,5	7,0	54,9
tejföl, 12%-os	535,0	128,0	2,8	11,0	4,3
tejföl, 20%-os	875,0	209,0	3,3	20,0	3,8
zsíros tejpor	2071,0	495,0	25,5	27,0	37,0
Sajtok					
anikó sajt	1420,0	340,0	24,2	26,0	1,8
bakony camembert	1256,0	300,0	21,5	23,0	1,5
boci krémsajt	1160,0	277,0	11,5	24,9	1,5
camping krémsajt	1304,0	312,0	16,5	26,4	1,7
chester cheddar	1575,0	377,0	26,8	29,1	1,5
edámi sajt	1474,0	353,0	26,2	26,6	1,7
ementáli sajt	1604,0	384,0	27,8	29,4	1,5
fetasajt	1112,0	266,0	14,2	21,3	4,1
zalai füstölt sajt	1457,0	349,0	25,2	26,6	1,7
goudasajt	1494,0	357,0	24,9	27,4	2,2
göcseji sajt	1277,0	306,0	22,2	23,3	1,4
hóvirág sajt	1271,0	304,0	21,0	23,4	2,0
ízesített kenhető sajt	1188,0	284,0	15,5	23,7	1,9
karaván füstölt sajt	1439,0	344,0	22,3	27,3	1,9
kaskavál juhsajt	1505,0	360,0	23,6	28,7	1,4
kecskesajt	1533,0	367,0	21,6	29,8	2,5
köményes sajt	917,0	219,0	30,5	10,0	1,6
márványsajt	1492,0	357,0	20,0	29,7	2,0
mozarella sajt	1180,0	282,0	19,4	21,6	2,2
óvári sajt	1225,0	293,0	29,6	18,5	1,7
parmezán sajt	1570,0	375,0	26,8	28,9	1,6
rokfort sajt	1554,0	372,0	21,5	30,6	2,0
tejszínkrémsajt	1089,0	261,0	2,8	26,2	3,1
tenkes sajt	1115,0	267,0	27,8	16,3	1,9
ti hany brie sajt	1592,0	381,0	18,2	33,4	1,4
trappista sajt	1554,0	372,0	27,7	28,1	1,6
túra sajt	783,0	187,0	25,7	8,4	2,0
zsíros kockasajt	1259,0	301,0	16,7	25,0	2,0
Diófélék, olajos magvak					
bokormogyoró	2809,0	672,0	15,6	63,5	8,7
dejó	1731,0	414,0	18,7	26,9	23,8
dió	2664,0	637,0	18,6	57,0	11,7
lenmag	1578,0	377,0	24,4	30,9	-
mák	2190,0	524,0	20,5	38,2	23,9

Élelmiszerek, nyersanyagok 100 g	Energia kJ	Energia kcal	Fehérje g	Zsír g	Szénhidrát g
mandula	2551,0	610,0	27,6	52,2	6,8
napraforgó	2437,0	583,0	22,5	49,0	12,3
olajos pörkölt kesudió	2573,0	616,0	16,2	48,2	28,5
pisztácia	2510,0	600,0	20,8	51,6	12,5
pörkölt földimogyoró	2460,0	589,0	26,4	49,4	8,9
sós földimogyoró	2288,0	547,0	24,6	45,9	8,3
szezámrag	2670,0	639,0	26,3	54,8	9,4
szezámpehely	2670,0	639,0	26,3	54,8	9,4
szelídgesztenye	685,0	164,0	4,8	1,5	32,6
tökmag	2577,0	616,0	33,9	51,5	3,6
Tojás					
tojás	690,0	165,0	13,5	12,0	0,6
tojásfehérje	238,0	57,0	12,8	0,3	0,7
tojássárga	1474,0	353,0	16,1	31,7	0,3
Sütő, édesipari termékek					
fagylalt, jégkrém	674,0	161,0	2,2	4,5	27,8
mézespuszedli	1494,0	357,0	7,2	4,5	71,5
citromos nápolyi	2032,0	486,0	5,6	27,3	53,7
édes keksz	1877,0	449,0	8,2	11,0	78,8
étcsokoládé	2243,0	537,0	5,8	29,2	62,0
félkész réteslap	1454,0	348,0	11,6	1,2	72,1
háztartási keksz	1732,0	414,0	9,8	6,8	78,0
kakaós nápolyi	2091,0	500,0	6,6	28,3	54,1
korpáskeksz	1767,0	423,0	14,4	13,8	59,8
marcipán	2041,0	488,0	8,0	24,9	57,4
mogyorókrém	2239,0	536,0	6,5	31,0	57,0
ropi	1442,0	345,0	9,7	0,5	75,0
sajtos tallér	1770,0	423,0	10,2	24,9	39,1
sóskeksz	1824,0	436,0	8,0	18,8	58,3
tejcsokoládé	2240,0	536,0	8,4	30,3	56,8
barnacukor	1636,0	391,0	-	-	97,4
cukor	1678,0	402,0	-	-	99,9
méz	1368,0	327,0	0,4	-	81,0
pudingpor	1424,0	341,0	0,4	0,1	84,2
Zsiradék					
füstölt szalonna	2911,0	696,0	9,0	73,0	-
libazsír	3751,0	897,0	0,5	99,0	-
sertészsír	3770,0	902,0	0,1	99,7	-
tepertő	3348,0	801,0	12,1	83,2	-
tőkehalmáj olaj	3772,0	902,0	-	99,8	-
tyúkzsír	3761,0	900,0	-	99,5	-
vaj	3039,0	727,0	0,4	80,0	0,5
vajkrém	1588,0	380,0	2,5	40,0	2,0
búzacsíraolaj	3761,0	900,0	-	99,5	-
margarin, 35% zsírtartalmú	1357,0	325,0	1,6	35,0	0,4
margarin, 55% zsírtartalmú	2089,0	500,0	0,2	55,0	0,4
dióolaj	3761,0	900,0	-	99,5	-
főzőmargarin	3033,0	726,0	0,2	80,0	0,4
kókuszszsír	3742,0	895,0	-	99,0	0,0
kukoricaolaj	3780,0	904,0	-	100,0	-
lenmagolaj	3761,0	900,0	-	99,5	-
margarin, 70% zsírtartalmú	2656,0	635,0	0,2	70,0	0,4
napraforgó olaj	3772,0	902,0	-	99,8	-
olivaolaj	3765,0	901,0	-	99,6	-

Élelmiszerek, nyersanyagok 100 g	Energia kJ	Energia kcal	Fehérje g	Zsír g	Szénhidrát g
repceolaj	3772,0	902,0	-	99,8	-
szezámolaj	3761,0	900,0	-	99,5	-
szójaolaj	3772,0	902,0	-	99,8	-
tökmagolaj	3772,0	902,0	-	99,8	-
<u>Ételízesítők, egyéb nyersanyagok</u>					
cukormentes neskakaó	115,0	28,0	2,0	0,2	4,4
élesztő	326,0	78,0	16,7	1,2	-
gabonakolbász	1666,0	399,0	4,4	30,7	25,6
kakaópor	1307,0	313,0	18,5	21,7	10,5
marhahúsleves kocka	712,0	170,0	17,3	4,0	16,1
nescafe	326,0	78,0	11,2	-	8,2
neskakaó	1662,0	397,0	10,8	4,0	79,1
pattogatott kukorica (olaj nélkül)	1669,0	399,0	12,0	4,2	77,9
pattogatott kukorica (olajjal)	2174,0	520,0	9,0	28,1	57,2
pótkávé	1582,0	378,0	5,5	3,4	81,0
teafű	504,0	121,0	26,0	5,1	0,8
tejszínpótló por	2344,0	561,0	4,8	35,5	54,9
ecet 20%-os	17,0	4,0	0,4	-	0,6
ételízesítő	250,0	60,0	3,3	1,0	9,3
főszerpaprika	1428,0	342,0	13,0	4,0	63,0
halászlé kocka	941,0	225,0	5,8	10,8	26,0
mustár	707,0	169,0	5,7	6,4	22,0
spagettikrém	945,0	226,0	3,6	13,1	23,3
tormás majonéz	977,0	234,0	1,7	25,1	-
ezer sziget salátaöntet	1302,0	311,0	1,7	28,2	12,4
jogonéz	1258,0	301,0	0,9	30,9	4,6
majonéz	3545,0	848,0	1,3	93,2	0,0
gulyáskrém	328,0	78,0	2,2	7,7	-