

Szénhidrát táblázat

Gabonafélék				/db vagy 10 dkg
Élelmiszerfajta	Energia kJ/kcal	Fehérje	Zsír	Szénhidrát gramm
Búzamag, búzaliszt, teljes	1390 / 331	14,4	1,8	64,4
Búzacsíra	2134 / 508	25	8	42
Búzadara	1423 / 340	9,4	1	73,4
Búzakorpa	2176 / 518	15	5,5	51
Búzaliszt(főző)	1443 / 345	13,5	1	70,4
Köles, hántolt	1520 / 362	11	3,9	70,6
Kukoricaliszt, kukoricadara	1452 / 347	9,6	3,1	70,2
Kukoricapehely	1512 / 360	7,7	0,6	83
Rizs, hántolt	1443 / 345	8	0,3	77,5
Rizsliszt	1370 / 325	6,9	0,6	79,4
Zabpehely	1579 / 376	14,4	6,8	64,3
Zsemlemorzsa	1431 / 342	10,2	0,9	73,3

Hüvelyesek

Élelmiszerfajta	Energia kJ/kcal	Fehérje	Zsír	Szénhidrát gramm
Bab (száraz)	1310 / 313	21,9	1	54,1
Borsó (száraz)	1368 / 327	21,7	1,5	53,1

Sárgaborsóliszt	1522 / 362	27,2	1,3	60,5
Lencse	1393 / 333	26	1,9	53
Szójaliszt (teljes)	2150 / 512	41,6	28,5	22,1
Szójaliszt (zsírtalanított)	1378 / 328	47,3	0,6	33,4
Szójagranulátum	2150 / 512	45	20,6	18,3

Tészták

Élelmiszerfajta	Energia kj/kcal	Fehérje	Zsír	Szénhidrát gramm
Száraztészta, 2 tojásos	1590 / 380	14	2,6	75,1
Száraztészta, 4 tojásos	1598 / 382	15	3,4	72,9
Száraztészta, 8 tojásos	1638 / 390	17	5	69,2

Kenyérfélék

Élelmiszerfajta	Energia kj/kcal	Fehérje	Zsír	Szénhidrát gramm
Alföldi kenyér	1054 / 251	9,8	1,4	53,1
Házifehér kenyér	1092 / 261	10	0,8	53,5
Bakonyi barna kenyér	1020 / 245	8,5	0,8	50,6
Félbarna kenyér	1075 / 257	9,8	1	52,3
Graham-(búza)kenyér	1110 / 265	10,1	1	54
Rozskenyér	1067 / 255	8,1	0,9	53,6
Szójás kenyér	916 / 218	14,9	0,5	38,5
Hóvirág kétszersült, édes	1623 / 388	11,3	5,1	74,2

Hóvirág kétszersült, sós	1699 / 406	11,3	4,1	80,4
Kétszersült (karlsbadi)	1833 / 438	11	5,7	80,7
Óriáskifli (1 db, 220 gramm)	2778 / 664	26,7	5,1	127,8
Sóskifli (1 db, 44 g)	544 / 130	10,3	4,4	61,2
Pászka (macesz)	1590 / 380	14,8	1,1	77,8
Zsemle (1 db, 54 g)	615 / 147	5,1	0,4	30,9
Briós (1 db, 47g)	695 / 166	4,7	3,7	28,5
Diós búrkifli	1778 / 425	7,3	24	45,2
Diós csiga (1 db, 62 g)	921 / 232	5,8	9,1	31,7
Habroló (üres, töltetlen)	2188 / 521	8,1	35,2	43
Kakaós csiga (1 db, 52 g)	1038 / 248	3,6	12,3	30,7
Fonott kalács (1 db, 250 g)	2950 / 705	23,6	5,8	140
Kalács (foszlós, 1 db 500 g)	5841 / 1396	47,1	11,6	276
Kuglóf, (kevert, 1 db, 250)	3469 / 829	20,8	23,2	134
Lekváros bukta (1 db, 100 g)	1310 / 313	7,6	6,2	56,6
Pogácsa, vajás, sós (1 db, 47 g)	828 / 198	4,3	9,8	23,3
Pogácsa, édes, vajás (1 db, 47 g)	849 / 203	4,2	9,5	25,2
Pogácsa, tepertős (1 db, 47 g)	929 / 222	3,8	10,5	22
Pozsonyi kifli, mákos (1 db, 50 g)	996 / 238	4,8	12,2	27,3
Pozsonyi kifli, diós (1 db, 50 g)	996 / 238	4,8	12,2	27,3
Túrós batyu (1 db, 75 g)	951 / 227	8,1	4,5	38,6

tej és tejtermékek

Élelmiszerfajta	Energia kj/kcal	Fehérje	Zsír	Szénhidrát gramm
Anyatej	263 / 63	1,2	3,5	6,7
Juhtej	456 / 109	6,1	7,2	5
Kecske tej	284 / 68	3,6	3,9	4,7
Tehéntej, homogénezett, pasztőrözött	281 / 67	3,4	3,6	5,3
Tehéntej, pasztőrözött	252 / 60	3,4	2,8	5,3
Tehéntej, részben fölözött	202 / 48	3,4	1,5	5,3
Tej, ultrapasztőrözött, tartós	256 / 61	3,4	3	5,1
Kakaós tej	270 / 65	3,5	0,5	11,4
Karamellás tej	315 / 75	3,2	1,5	12,5
Kávés tej	328 / 78	3,5	1,5	13

erjesztett tejtermékek

Élelmiszerfajta	Energia kj/kcal	Fehérje	Zsír	Szénhidrát gramm
Aludttej, félzsíros	172 / 41	3,4	1	4,6
Író	138 / 33	3,2	0,5	3,8
Joghurt, gyümölcsös	307 / 73	3,5	2	10,3
Kefir, joghurt	272 / 65	3,4	3,6	4,6
Kefir, sovány	138 / 33	3,4	0,1	4,6
Krémjoghurt, extra	315 / 75	3,4	5	4,6

Tejföl	723 / 173	3,3	16	3,9
Tejföl, energiaszegény	575 / 137	3,4	12	4
Habtejszín	1221 / 292	2,6	30	3
Kávetejszín	723 / 173	3,3	16	3,9
Tehéntúró, zsíros	823 / 197	17,9	12,4	3,5
Tehéntúró, félzsíros	600 / 143	16,2	7	3,7
Tehéntúró, sovány	318 / 76	14,1	0,5	3,8
Gomolyatúró, zsíros	882 / 210	14,7	22,5	2,8
Körözött	1150 / 275	18,2	21,1	3
Csongrádi fűszerezett krémtúró	382 / 91	12	3	4
Habosított krémtúrók	550 / 131	11	3	15
Körített tehéntúró	700 / 165	20,4	7,8	3,8
Krémtúró (zsíros)	795 / 190	10,8	15	3
Krémtúró (félzsíros)	640 / 110	14,1	6,5	3,2
Krémtúró, mazsolás, vaníliás	905 / 215	15,1	8,8	19,1
Túró Rudi (1 db, 30 g)	345 / 85	5,9	3,2	7,7
Pannónia sajt	1604 / 382	27,8	29,4	1,5
Parmezán (jellegű) sajt	1570 / 374	26,8	28,9	1,6
Anikó sajt	1420 / 338	24,2	26	1,8
Balaton sajt	1445 / 344	22,8	27,3	1,7
Eidami sajt	1474 / 351	26,2	26,6	1,7

Hajdú sajt	1537 / 366	25	28,9	1,5
Köményes sajt	916 / 218	30,5	10	1,6
Óvári sajt	1226 / 292	29,6	18,5	1,7
Parenyica, füstölt sonkasajt	1613 / 384	26	30,4	1,5
Tenkes sajt	1109 / 265	27,8	16,3	1,9
Trappista sajt	1554 / 370	27,7	28,1	1,6
Zalai füstölt sajt	1457 / 347	25,2	26,6	1,7
Göcseji, Misi sajt	1277 / 304	22,2	23,3	1,4
Ilmici sajt	1360 / 324	23,9	24,8	1,5
Kaskaval sajt	1504 / 358	23,6	28,7	1,4
Lajta sajt	1529 / 364	22,6	29,7	1,6
Pálpusztai sajt	1197 / 285	22,6	21	1,4
Szekszárdi csemege sajt	1474 / 351	26	26,8	1,5
Szigetközi sajt	1201 / 286	24,9	20	1,5
Teasajt	1247 / 297	21,7	22,5	2
Tejszín krémsajt	1083 / 259	2,8	26,2	3,1
Vadász sajt	1298 / 309	23,9	22,9	1,8
Camembert "Bakony" sajt	1256 / 299	21,5	23	1,5
Camembert "Tihany", Séd brie	1592 / 379	18,2	33,4	1,4
Krém fehérsajt	1029 / 245	13,4	20,6	1,4
Márványsajt (rokfort)	1485 / 355	20	29,7	2

Márványsajt, vajas	1900 / 455	11	45	1,3
Hóvirág, Mecseki töombsajt	1266 / 303	21	23,4	2
Karaván, füstölt töombsajt	1436 / 342	22,3	27,3	1,9
Túra, sovány töombsajt	781 / 186	25,7	8,4	2
Boci, ízesített sajt	1159 / 276	11,5	24,9	1,5
Budapest, Derby sajt	1193 / 284	16,7	23,4	1,6
Camping, Víkend sajt	1302 / 310	16,5	26,4	1,7
Ízesített, kenhető sajt	1189 / 283	15,5	23,7	1,9
Mackó, Csárdás sajt	1260 / 300	16,7	25	2
Mese sajt	1000 / 238	13,5	19,5	2
Tettye sajt	1491 / 355	15,6	31,6	2,1
Vasi sajtkrém	1612 / 385	5,5	38,5	2
Csokoládépuding	415 / 99	3,7	1,8	17
Joghurthab, citromos	423 / 101	4,5	2,8	14,3
Joghurthab, epres	469 / 112	4,2	2,6	17,8
Sportrobi	1612 / 384	83	3,5	5
Sűrített tej, cukrozott	1284 / 317	8,5	7	54,9
Tejpor, zsíros	2060 / 493	25,5	27	37
Tejpor, sovány	1555 / 372	36	2	50,3
Túrókrém epres, kajszis, meggyes hab	553 / 132	7,2	4,7	15,3

tojás

Élelmiszerfajta	Energia kj/kcal	Fehérje	Zsír	Szénhidrát gramm
Fürjtojás, egész (100 g)	630 / 150	12,5	10,8	0,7
Fürjtojás, egész (1 db, 10 g)	63 / 15	1,3	1,1	0,1
Tyúktojás, egész (100 g)	686 / 164	13,5	12	0,6
Tyúktojás, egész (1 db, 40 g)	276 / 66	5,4	4,8	0,3
Tojásfehérje (1 db, 24 g)	59 / 14	3	0,1	0,2
Tojássárgája (1 db, 16 g)	226 / 54	2,4	4,9	0,1
Tojáspor, teljes	2347 / 561	44,7	40,1	5,2

húsok és húskészítmények

Élelmiszerfajta	Energia kj/kcal	Fehérje	Zsír	Szénhidrát gramm
Báránhús, juhhús, sovány	812 / 194	19,7	12,7	0,3
Borjúhús	502 / 110	19,5	4,5	0,3
Fácánhús	452 / 108	22,3	1,9	0,5
Fogolyhús	396 / 94	20,5	1,2	0,4
Fürjmell	487 / 116	22,8	2,3	1,1
Fürjcomb	538 / 128	19,6	5	1,2
Galamb	538 / 128	19,6	5	1,2
Kacsahús, pecsenye	781 / 186	19	12	0,4
Libahús, hízott	1590 / 380	16	35	0,2
Libahús, pecsenye	832 / 198	18,5	13,6	0,3

Birkahús	1285 / 306	16,9	26,4	0,3
Csirkemell	440 / 110	24,7	1	0,5
Csirkecomb	556 / 136	20,9	5,2	0,5
Lóhús	483 / 115	21,5	2,5	0,9
Marhahús, bélszín	496 / 118	19	4,4	0,6
Marhahús, felsál	974 / 232	17	19	0,6
Marhahús, hátszín, magas	857 / 204	19	14	0,6
Marhahús, hátszín, lapos	958 / 226	16	19	0,6
Marhahús, hátszín, puha	1025 / 244	20	18	0,6
Marhalapocka	596 / 142	21	6,2	0,6
Marhaszegy	1071 / 255	16	21	0,5
Marhatarja	563 / 134	19	6,2	0,6
Nyúlhús, házi	661 / 158	21	8	0,4
Nyúlhús, vad	435 / 104	23	1,1	0,5
Őzhús	427 / 102	20,8	1,9	0,4
Poulard (kappan)	682 / 163	19,3	9,3	0,4
Pulykahús	708 / 169	20,5	9,5	0,4
Sertéscomb, karaj	668 / 159	21	8,1	0,4
Sertéscsülök	1369 / 326	16	29	0,3
Sertésdagadó	1772 / 422	12	42	0,3
Sertéslapocka	1201 / 286	17,5	23,9	0,3

Szarvashús	502 / 120	20,7	3,9	0,6
Tyúkhús	739 / 176	19	6,5	0,4
Vaddisznó, színhús	460 / 110	21,6	2,4	0,4
Vadkacsa	506 / 121	22,7	3,1	0,5
Borjúmáj, marhamáj	527 / 126	20,9	3,1	3,6
Borjúvelő, marhavelő, sertésvelő	473 / 113	9	8,6	nyomokban
Csirkemáj	525 / 125	20	3,7	3
Csontvelő	3439 / 822	3,2	89,9	0
Libamáj	1891 / 203	22,1	40,2	0,5
Marhanyelv, borjúnyelv	929 / 222	15,7	17,6	0,1
Marhaszív, borjúszív	770 / 184	16,1	13,1	0,3
Marhatüdő, borjútüdő, sertéstüdő	456 / 109	19,1	6,5	0
Marhapacal	686 / 164	15,9	11,2	nyomokban
Sertésmáj	569 / 136	19,5	5,3	2,5
Sertésnyelv	891 / 213	16,8	16	0,5
Sertésszív	402 / 96	16,9	3	0,4
Baromfimortadella	960 / 230	20,2	16,5	–
Baromfivirslí	795 / 190	18,8	13	–
Csabai vékony szalámi	2070 / 495	22,7	44,7	–
Csabai kolbász	1916 / 458	19,8	41,9	0,3
Csabai paprikás szalámi	2059 / 492	19,6	45,8	0,3

Csemege gépkaraj	490 / 117	22	3	70
Cserkész- (úttörő)kolbász	1702 / 335	16,3	29,8	0,3
Csemege debreceni kolbász	1284 / 307	15,7	27	0,2
Disznósajt	1314 / 310	14,5	28,3	0,2
Extra kenőmájás	1315 / 315	15,4	28	–
Farmerkolbász	2320 / 555	15,5	55	–
Füstölt kolbász	1222 / 292	15,5	25,4	0,3
Füstölt hús, sonka	1531 / 366	17,2	33	0,1
Füstölt, főtt tarja	840 / 201	15	15	–
Gépsonka	637 / 156	22,6	7,1	0,4
Gyulai páros, főzőkolbász	1640 / 392	17,8	35,5	0,3
Házi szárazkolbász	2070 / 495	22,9	44,7	–
Hot dog kolbász	1650 / 393	14,1	37,4	–
Húskenyér	960 / 230	15,6	18,5	–
Kaposi sonka	460 / 110	17,8	4	–
Kenőmájás	1314 / 314	15,9	27,7	0,3
Lecsókolbász	1142 / 273	16,3	22,9	0,3
Nyáriszalámi	1209 / 289	15,2	25,2	0,3
Olasz felvágott, mortadella	1393 / 333	13,7	30,8	0,3
Paprikás, erdélyi turista felvágott	1130 / 270	22,4	45	–
Pápai sonkás felvágott	1120 / 270	11	25	–

Pápai sonkás páros	1400 / 335	12,3	32	–
Párizsi, krinolin, szafaládé	887 / 212	11,9	18,2	0,2
Pikniksonka (Celebrity)	535 / 130	18,5	6	–
Pulykafelvágott	630 / 150	20,6	7,5	–
Pulykajava	460 / 110	24,1	1,5	–
Somogyi csípős kolbász	1420 / 340	11,6	32,5	–
Sonkaszalámi	665 / 159	21,2	8,2	0,2
Szárnyasfelvágott	920 / 220	18,8	16	–
Paprikás téliszalámi (Szegediner)	2010 / 480	24,5	42,6	–
Szepesi virsli	1347 / 322	14,2	29,4	0,2
Téliszalámi	2159 / 516	25,1	46,1	0,3
Vadászfelvágott	992 / 237	16,3	19	0,2
Veronai felvágott	1172 / 280	14,6	24,5	0,2
Véreshurka	1218 / 291	13,1	23	8
Májas hurka	1247 / 298	14	23	8,7
Virsli	967 / 231	12,5	20	0,2
Zalai felvágott	1016 / 242	15,6	19,9	0,6
Zöldborsós kolbász	2010 / 480	23	42	2
Darabolt, préselt bacon	1735 / 415	11	41	–
Különleges vagdalthús (150 g)	1605 / 385	19,5	30	9
Luncheon meat (1 / 5-ös)	1600 / 385	20,7	33	3

Sertés májkrém, hosszúkás (1 / 5-ös)	1290 / 310	20	25,5	–
Sertés májkrém (70 g)	780 / 185	9,4	14,7	4,1
Tavaszi vagdalt (150 g)	1556 / 370	18,7	28,2	11,1

halak és halkészítmények

Élelmiszerfajta	Energia kj/kcal	Fehérje	Zsír	Szénhidrát gramm
Amur	588 / 141	18	7,5	0,2
Angolna	1200 / 285	15	25	–
Balin	500 / 120	17,8	5,5	–
Busa	384 / 92	18	1,9	0,6
Békacomb	490 / 115	24,2	0,9	2,9
Éticsiga	334 / 80	17,6	1	0,2
Kagyló	275 / 65	9	2	6,5
Fogas	351 / 84	19	0,8	0,2
Füstölt angolna	1949 / 466	27,7	39,4	0,2
Harcsa	326 / 78	17,5	0,8	0,2
Hek	374 / 89	20	0,9	–
Hering, göngyölt	904 / 216	19,8	14,8	1
Hering, mustáros	665 / 159	15,9	11,7	2,5
Hering, olajos	1540 / 368	15,9	33,8	–
Hering, paradicsomos	879 / 254	18,9	14,6	0,8
Kaviár	1117 / 266	26	16	4,6

Keszeg	320 / 77	16,9	0,8	0,2
Lazac	865 / 206	20	14	–
Pisztráng	452 / 113	21,5	2,9	–
Ponty	420 / 100	16	4	0,1
Szardínia, olajos	1184 / 283	22,5	21,4	–
Tőkehalfilé	364 / 87	19,4	0,5	1,2
Tőkehalszelet, olajos	1113 / 266	16,1	22,4	–

zsiradékok

Élelmiszerfajta	Energia kj/kcal	Fehérje	Zsír	Szénhidrát gramm
Angolszalonna	2033 / 486	16,8	46,5	nyomokban
Császárhús	1920 / 459	10	45	nyomokban
Kolozsvári szalonna	2561 / 612	18,1	61,1	–
Libazsír	3736 / 893	0,5	99	–
Margarin	3180 / 760	0,5	84	0,4
Napraforgóolaj, tökmagolaj, szójaolaj	3757 / 898	0	99,8	–
Sertészsír	3757 / 898	0,1	99,7	–
Csécsi szalonna	3404 / 814	3,1	85,9	–
Fehér, nyers szalonna	2925 / 699	4,2	75,8	–
Szalonna, füstölt	2900 / 693	9	73	–
Tepertő	3337 / 797	12,1	83,2	nyomokban

Vaj	3026 / 724	0,4	80	0,5
Szendvicsvaj	2654 / 632	0,3	70	0,3
Vajkrém	1604 / 382	2,5	40	2

zöldség- és főzelékfélék, gyümölcsök

Élelmiszerfajta	Energia kj/kcal	Fehérje	Zsír	Szénhidrát gramm
Bimbós kel	206 / 49	4,9	0,6	6,1
Brokkoli	100 / 24	3,3	0,2	2,1
Burgonya, nyári	356 / 85	2,5	0,2	18,4
Burgonya, téli	385 / 92	2,5	0,2	20
Céklarépa	126 / 30	1,3	0,1	5,9
Cikória	64 / 16	1,3	0,2	2,3
Cukkini	126 / 30	1,5	0,4	5,3
Fejes saláta	64 / 16	1,4	0,3	2
Feketegyökér	160 / 38	4,3	0,9	5,1
Fokhagyma	559 / 133	6,8	0,1	26,3
Karalábé	160 / 38	2,1	0,2	6,9
Karfiol	121 / 29	2,4	0,4	3,9
Fejes káposzta	130 / 31	1,6	0,2	5,7
Vörös káposzta	130 / 31	1,7	0,2	5,7
Kelkáposzta	142 / 34	3,6	0,3	4,3

Kínai kel	63 / 15	1,2	0,3	2
Tejes kukorica	531 / 127	4,7	1,6	23,6
Mangold	97 / 23	2,1	0,3	2,9
Padlizsán	105 / 25	1,3	0,2	4,8
Paradicsom	92 / 22	1	0,2	4
Paraj (spenót)	75 / 18	2,3	0,3	1,8
Pasztinák	280 / 68	1,3	0,4	14,9
Patisszon	126 / 30	1,2	0,1	6,2
Petrezselyemgyökér	121 / 29	1,2	0,1	5,9
Petrezselyemzöld	251 / 60	4,4	0,4	9,8
Póréhagyma	151 / 36	2,2	0,3	6,3
Rebarbara	67 / 16	0,6	0,1	3,3
Retek, hónapos	63 / 15	1,2	0,1	2,2
Sárgarépa	146 / 35	1,2	0,2	8,1
Sóska	96 / 23	2,4	0,5	2,3
Spárga	67 / 16	2	0,1	1,8
Sütőtök	322 / 77	1,5	0,6	16,5
Torma	328 / 78	2,7	0,4	15,9
Tök (főző, spárga)	126 / 30	1,1	0,1	6,1
Uborka	62 / 15	1	0,1	1,7

Vöröshagyma	163 / 39	1,2	0,1	8,3
Zellergumó	121 / 29	1,4	0,3	5
Zöldbab	167 / 40	2,6	0,3	6,8
Zöldborsó	368 / 88	7	0,4	14
Zöldpaprika	84 / 20	1,2	0,3	3
Burgonyapürépor	1500 / 370	8,4	0,7	80
Csemege uborka	65 / 15	0,6	0,1	2,6
Olajbogyó	937 / 223	0,2	21,9	6,5
Paprika, marinált	120 / 30	0,6	1,8	1,5
Paradicsompüré, sűrített	460 / 110	5	1	20
Pritamin	240 / 55	3,4	0,8	8,6
Csiperke, természetett	163 / 39	5,9	0,2	3,3
Laskagomba, természetett	175 / 42	1,9	0,7	6
Mezei szegfűgomba	139 / 33	4,2	0,9	1,9
Nagy őzlábgomba	168 / 40	4,9	1,3	1,8
Nyári vargánya	160 / 38	6,4	0,8	1,3
Vargánya	168 / 40	5,7	0,2	3,8
Alma, jonatán	126 / 30	0,4	0,4	7
Ananász (friss)	213 / 51	0,4	0,7	12
Banán	431 / 103	1,3	0,1	24,2
Birsalma	172 / 41	0,6	0,9	9,1

Citrom	105 / 25	0,4	5,8	2,3
Cukordinnye	188 / 45	0,3	0,1	11,1
Cseresznye	255 / 61	0,8	0,7	14
Egres	159 / 38	0,6	1,4	8
Görögdinnye	122 / 29	0,5	0,2	6,5
Grapefruit	146 / 35	0,5	1,6	7,2
Kajszibarack	192 / 46	0,9	0,6	10,2
Kiwi	231 / 55	1	0,6	11,3
Körte	209 / 50	0,4	0,3	12
Mandarin	184 / 44	0,7	0,8	9,8
Málna	117 / 28	1,2	0,8	5,4
Meggy	213 / 51	0,8	1,4	11
Narancs	167 / 40	0,6	1,5	8,5
Naspolya	222 / 53	0,6	1,1	12
Nektarin	202 / 48	0,4	0,5	11,4
Őszibarack	167 / 40	0,7	0,3	9
Ribizke, vörös	138 / 33	0,6	1,2	7
Ribizke, fekete	197 / 47	0,9	2	9,5
Szamóca (földieper)	142 / 34	0,9	0,6	7,2
Szeder	134 / 32	0,8	1,8	6
Szilva	238 / 57	0,7	0,5	13,1

Szőlő	318 / 76	0,6	0,5	18,1
Ringló	247 / 59	0,8	0,8	13,5
Csipkebogyóíz	1018 / 242	0,5	0,6	58
Datolya (préselt)	1264 / 301	1,9	1,3	72,5
Füge (szárított)	1100 / 270	3,5	1,3	62
Málnadzsem, üveges	1075 / 255	0,5	0,5	63,3
Mazsola	1159 / 276	2,4	6,7	65
Meggybefőtt	370 / 90	0,6	1	20,8
Meggydzsem, üveges	1195 / 285	0,4	0,7	70,3
Sárgabarackdzsem, üveges	1090 / 260	0,4	0,3	64,5
Szilvabefőtt	380 / 90	0,4	0,3	21,9

olajos magvak

Élelmiszerfajta	Energia kj/kcal	Fehérje	Zsír	Szénhidrát gramm
Dió	2740 / 654	18,6	57	11,7
Földimogyoró	2560 / 610	26,7	47,2	14,7
Gesztenye	700 / 167	4,8	1,5	32,6
Kesudió	2500 / 600	18	42	32
Mandula	2630 / 627	27,6	52,2	6,8
Mák	2250 / 537	20,5	38,2	23,9
Mogyoró	2900 / 691	15,6	63,5	8,7
Napraforgómag	2108 / 502	18,7	47,5	–

Tökmag	2862 / 636	33,9	51,5	3,6
--------	------------	------	------	-----

tartósított élelmiszerek

Élelmiszerfajta	Energia kj/kcal	Fehérje	Zsír	Szénhidrát gramm
Halászléköcka (1 db, 24 g)	180 / 45	2	2,4	3,4
Marhahúsleves köcka (1 db, 22 g)	110 / 25	0,8	1,7	1,9
Tyúkhúsleves köcka (1 db, 22 g)	74 / 18	6,5	5,9	–
Olajoshal-konzerv (140 g)	1625 / 390	20,6	29,8	0,1

édesipari termékek

Élelmiszerfajta	Energia kj/kcal	Fehérje	Zsír	Szénhidrát gramm
Negró, töltött gyögcukorka	1617 / 386	–	–	95
Szaloncukor, konzum	1540 / 368	0,1	0,1	91,6
Tejkaramella	1835 / 438	2,2	11,4	81,6
Töltetlen savanyú, erős, mézcukorka	1660 / 396	–	–	98,9
Csokoládés mogyoró draszté	2225 / 532	7,2	30,2	56,8
Extra barna bonbon	2275 / 545	9,9	31,1	54,9
Konyakos meggy	1800 / 430	2,4	17,4	61
Mártott zselés ív	1490 / 355	0,9	7,5	71,5
Boci tejsokoládé	2320 / 554	9,3	34,1	52,8
Mogyorós étcsokoládé	2520 / 602	7,3	44,2	43,7

Tibi tejsokoládé	2385 / 570	7,7	36,8	52,1
Kedvenc táblás nugát	2280 / 545	6,4	31,4	59,1
Citromos, narancsos ostya	2320 / 555	3,2	32,1	63,4
Babapiskóta	1634 / 389	9,7	4,4	77,7
Háztartási keksz	1640 / 392	9,8	6,8	78
Mini sajtos keksz	2155 / 515	12,5	28,5	52
Albert keksz	1855 / 443	8,7	12	75,1
Gyümölcsfagylalt (2 gombóc, 100 g)	526 / 126	3	–	28,5
Tejes fagylalt (2 gombóc, 100 g)	720 / 172	4,3	3,8	30,1
Fagylalt, tejszínes (2 gombóc, 100 g)	896 / 214	7,2	6,4	36
Jégkrém, csokoládés, poharas	643 / 153	3,7	3,9	28,3
Cukor (kristály, kocka, por)	1670 / 400	–	–	99,9
Kakaópor	1621 / 386	21,4	19	32,4
Méz	1362 / 362	0,4	–	81
Pudingpor, csokoládés	1626 / 388	2,5	8,7	75
Tejszínhabpótló por	2016 / 480	4,9	32,9	39,6
Zselatin	1562 / 372	93	–	–