

## Tápanyagtáblázat

A tápanyagtartalmak 100 gramm vagy 100 ml mennyiségű ételmszerre vonatkoznak, a külön jelölt darabos termékek kivételével.

Minden ételmszert **tisztított, nyers** állapotban kell lemérni!

	<b>Kcal</b>	<b>Fehérje</b>	<b>Zsír</b>	<b>Szénhidrát</b>
<b>Gabona magvak és őrlemények</b>				
árpagyöngy	357	9	1,4	75
búzacsíra	349	25	8	42
búzadara	349	9,4	1	74
búzakorpa	322	15	5,5	51
búzaliszt	375	12,3	1,3	76
graham liszt	363	12	3	69
hajdina	343	9	3,3	70
keményítő	346	0,8	0	84
köles	362	11	3,9	71
rizs (fehér)	353	8	0,3	77
rizs (barna)	350	9	0,3	70
rizsliszt	359	6,9	0,6	79
rozsliszt	357	8,7	1,3	75
zabkorpa	337	15,3	5,5	57
zabpehely	386	14,4	6,8	64
zsemlemorzsa	351	10,2	0,9	73
<b>Kenyerek, péksütemények</b>				
abonett (korpás) (1 db)	21	0,5	0,1	5
barna kenyér	243	8,5	0,8	50
fehér kenyér	250	8,8	1,5	53
hamlet (1 db)	33	1,2	0,2	7
kifli (1 db)	133	4,5	1,1	25
pászka	379	10	1,1	78
zsemle (1 db)	151	5,1	0,4	30
<b>Tészták</b>				
durumtészta	375	13	2	77
száraltészta	392	15	3,4	73
<b>Friss zöldség- és főzelékfélék</b>				
articsóka	22	2,4	0,1	3
brokkoli	24	3,3	0,2	2
burgonya	94	2,5	0,2	20
céklarépa	31	1,3	0,1	6
cikória	17	1,3	0,2	2

cukkíni	32	1,5	0,4	5
édesköménygumó	16		0,3	2
fejes káposzta	32	1,6	0,2	6
fejes saláta	17	1,4	0,3	2
fejtett bab	167	10,8	0,4	29
fokhagyma	137	6,8	0,1	26
gomba (csiperke)	40	5,9	0,2	3
gomba (laska)	39	1,9	0,7	6
karalábé	39	2,1	0,2	7
karfiol	30	2,4	0,4	4
kelbimbó	51	4,9	0,6	6
kelkáposzta	35	3,6	0,3	4
kínai kel	16	1,2	0,3	2
kukorica	131	4,7	1,6	24
lilahagyma	40	1,2	0,1	8
mángold	24	2,1	0,3	3
padlizsán	27	1,3	0,2	5
paradicsom	23	1	0,2	4
paraj	20	2,3	0,3	2
patiszon	31	1,2	0,1	6
petrezselyemgyökér	30	1,2	0,1	6
póréhagyma	38	2,2	0,3	6
pritaminpaprika	55		0,8	9
rebarbara	17	0,6	0,1	3
rettek	15	1,2	0,1	2
sárgarépa	40	1,2	0,2	8
sóska	24	2,4	0,5	2
spárga	17	2	0,1	2
sütőtök	80	1,5	0,6	16
tök (főző)	31	1,1	0,1	6
uborka	12	1	0,1	2
vörös káposzta	32	1,7	0,2	6
vöröshagyma	40	1,2	0,1	8
zelligumó	29	1,4	0,3	5
zöldbab	41	2,6	0,3	7
zöldborsó	90	7	0,4	14
zöldpaprika	20	1,2	0,3	3
<b>Zöldség- és főzelékkészítmények</b>				
csemegeuborka	14	0,6	0,1	3
kovászos uborka	13	0,7	0,2	2
olajbogyó	231	0,2	21,9	6
savanyított káposzta	20	1,1	0,2	3

sűrített paradicsom	111	5	1	20
<b>Hüvelyesek és készítményei</b>				
csicseriborsó	308	19,8	3,4	49
lencse	342	26	1,9	53
sárgaborsó	321	21,7	1,5	53
szárazbab	338	22,3	1	58
szójagranulátum, (kocka)	451	45	20,6	18
tofu	84	12	4	9
<b>Friss gyümölcsök</b>				
alma	31	0,4	0,4	7
ananász	53	0,4	0,7	12
avokádó	228	1,9	23,5	2
áfonya, (vörös)	35	0,3	0,5	7
banán	105	1,3	0,1	24
birs	10	0,6	0,9	9
citrom	27	0,4	5,8	2
cseresznye	63	0,8	0,7	14
egres	39	0,6	1,4	8
eper	35	0,9	0,6	7
füge	64	1	0,3	15
görögdinnye	29	0,5	0,2	7
grapefruit	36	0,5	1,6	7
kajszibarack	48	0,9	0,6	10
kivi	52	1	0,6	11
kókusz (friss)	401	3,9	37	10
körte	52	0,4	0,3	12
málna	29	1,2	0,8	5
mandarin	45	0,7	0,8	10
mangó	56	0,5	0,2	13
meggy	52	0,8	1,4	11
narancs	41	0,6	1,5	8
naspolya	55	0,6	1,1	12
nektarin	49	0,4	0,5	11
őszibarack	41	0,7	0,3	9
papaja	32	0,5	0,1	8
ribizli	34	0,6	1,2	7
sárgadinnye	40	0,3	0,1	10
szeder	33	0,8	1,8	6
szilva	58	0,7	0,5	14
szőlő	78	0,6	0,5	18
aszalt szilva	268	2,3	2	62
mazsola	293	2,4	6,7	65

<b>Diófélék, olajos magvak</b>				
dió	654	18,6	57	12
gesztenye (friss)	167	4,8	1,5	33
kesudió	596	18	42	32
lenmag	566	20,8	50,4	6
mák	537	20,5	38,2	24
mandula	626	27,6	52,2	7
mogyoró	609	26,7	47,2	15
napraforgómag	590	18,7	47,5	17
paradió	709	14	66,9	7
pisztácia	650	22,3	54	14
szezám	566	20,8	50,4	6
tökmag	623	33,9	50,5	4
<b>Tej, tejtermékek</b>				
gyümölcsjoghurt (diabetikus) (átlag)	52	4,5	0,1	8
juhtúró	283	18,2	21,1	3
kefir, joghurt	34	3,4	0,1	5
tej (1,5 %)	50	3,4	1,5	5
tej (2,8 %)	62	3,4	2,8	5
tejföl (12 %)	142	3,4	12	4
tejföl (20 %)	216	3,3	20	4
tejszín	302	2,6	30	3
túró (félzsíros)	147	16,2	7	3
túró (sovány)	78	14	0,5	3
<b>Sajtok</b>				
camembert	308	21,5	23	1
camping sajt	321	16,5	26,4	2
feta sajt	252	13,4	20,6	1
karaván sajt	353	22,3	27,3	2
köményes sajt	225	30,5	10	2
mackó sajt (1 db) (33 g)	103	5,6	8,3	1
márványsajt	366	20	29,7	2
mascarpone	459	4,6	47,5	2
mozzarella	53	18	17	1
parmezán sajt	385	26,8	28,9	2
tenkes sajt	273	27,8	16,3	2
trappista sajt	381	27,7	28,1	2
<b>Friss húsok</b>				
bárányhús	200	19,7	12,7	0
borjúhús	123	19,5	4,5	0
csirkecomb	136	20,9	5,2	0
csirkemáj	128	20	3,7	3

csirkemell	112	24,7	1	0
galamb	130	19,6	5	1
kacsa (pecsenye)	191	19	12	0
kagyló	82	9	2	6
libacomb	203	18,5	13,6	0
libamáj	467	22,1	40,2	0
marhahús (sovány)	231	15	18	0
nyúlhús (házi)	162	21	8	0
nyúlhús (vad)	106	23	1,1	0
pulykacomb	174	20,5	9,5	0
pulykamell	105	24,1	1	0
rák	77	14,9	0,8	2
sertéscomb	163	21	8,1	0
sertéskaraj	163	21	8,1	0
sertésmáj	139	19,5	5,3	2
szűzpecsenye	163	21	8,1	0
tyúkhús	140	19	6,5	0
<b>Húskészítmények</b>				
disznósajt	323	14,5	28,3	0
füstölt, főtt tarja	203	15	15	0
gépsonka	160	22,6	7,1	0
kenőmájás	324	15,9	27,7	0
májás hurka	307	14	23	9
paprikás szalámi	508	19,6	45,8	0
párizsi	219	11,9	18,2	0
véres hurka	301	13,1	23	8
virslis	238	12,5	20	0
zalai felvágott	253	15,6	19,9	0
<b>Halak és halkészítmények</b>				
busa	94	18	1,9	1
fogas	86	19	0,8	0
harcsa	80	17,5	0,8	0
heck	89	20,2	0,9	0
lazac	213	20	14	0
ponty	101	16	4	0
tonhal	89	19,4	0,5	1
tőkehal	89	19,4	0,5	1
<b>Tojás</b>				
tojás (1 db)	68	5,4	4,8	0
<b>Zsiradékok</b>				
angolszalonna	501	16,8	46,5	0
császárhús (főtt)	646	10	65	0

étolaj	928	0	99,8	0
füstölt szalonna	731	9	73	0
kolozsvári szalonna	642	18,1	61,1	0
margarin	737	0,3	79	0
margarin (light)	371	0	40	0
sertészsír	927	0,1	99,7	0
teavaj	746	0,4	80	0
tepertő	823	12,1	83,2	0
<b>Ízesítők</b>				
majonéz	604	3,5	62,9	1
mustár	94	5,1	6,2	4
<b>Alkoholok</b>				
fehérbor (száraz)	63	0	0	4
pezsgő (száraz)	21	0	0	3
sör (világos)	10	0	0	5
vörösbor (száraz)	63	0	0	4

forrás: gvmd.hu