

Tápanyagtáblázat-kivonat



Tápanyagtáblázat-kivonat

A táblázatban felsorolt táplálékok tápanyag-összetevőinek értékei 100 g-ra, azaz 10 dkg-ra, vagy 1 dl-re, esetenként darabra vonatkoznak (külön jelöltük).

A táblázatban szereplő kérdőjel (?) azt jelenti, hogy nincs adat az adott nyersanyagra vagy élelmiszerre, nem pedig azt, hogy nincs benne például kálium vagy foszfor.

Átdolgozott, javított kiadás

A táblázathoz felhasznált források:
Bíró Gy., Lindner K.: Tápanyagtáblázat
Medicina Könyvkiadó Rt., Bp, 1995.

G. Kotthoff, B. Haydous: Ernährungs- und Diättherapie
Deutscher Ärzte-Verlag, Köln, 1992.

B. Hesseker–H. Hesseker: Nährstoffe in Lebensmitteln,
Frankfurt am Main Umschau, 1993.

Tápanyagtáblázat

Táplálék (100 g)	Energia (kJ / kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Kálium (mg)	Foszfor (mg)	Kalcium (mg)	Nátrium (mg)
<i>Gabonák és gabonatermékek</i>								
Árpagyöngy	1499 / 357	9,0	1,4	75,0	120	165	43	30
Búza, teljes	1457 / 347	14,4	1,8	66,2	140	300	39	30
Búzacsíra	1466 / 349	25,0	8,0	42,0	837	1100	70	5
Búzadara	1464 / 349	9,4	1,0	73,4	112	120	19	40
Búzakeményítő	1455 / 348	0,4	0,1	86,1	16	20	0	2
Búzakorpa	1352 / 322	15,0	5,5	51,0	1400	1280	43	2
Búzaliszt, finomliszt, rétesliszt	1575 / 375	12,3	1,3	76,3	108	100	13	3
Burgonyakeményítő	1400 / 335	0,6	0,1	83,1	15	7	35	8
Cornflakes	1492 / 357	7,0	0,6	79,7	139	59	13	3
Fe-mini kenyérpor	1513 / 360	1,6	0,7	85,0	17	4	?	18
Köles, hántolt	1558 / 371	11,0	4,0	71,0	350	?	30	30
Kukoricaliszt	1495 / 356	9,6	3,1	70,2	60	170	22	50
Kukoricakeményítő	1446 / 346	0,3	0,1	85,9	7	30	2	2
Nephropan kenyérpor	1530 / 366	4,2	0,6	86,0	175	87	?	1
Rizs (fényezett, hántolt)	1483 / 353	8,0	0,3	77,5	103	90	8	6

Táplálék (100 g)	Energia (kJ / kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Kálium (mg)	Foszfor (mg)	Kalcium (mg)	Nátrium (mg)
Rizskeményítő	1434 / 343	0,8	0,0	85,0	8	10	20	61
Rizsliszt	1508 / 359	6,9	0,6	79,4	110	90	8	6
Rozsliszt	1373 / 327	9,3	1,7	66,6	150	350	30	10
Zabkorpa	1418 / 338	14,0	5,0	57,0	?	?	?	?
Zabpehely	1621 / 386	14,4	6,8	64,3	335	160	31	30
Zsemlemorzsa	1474 / 351	10,2	0,9	73,7	138	75	29	780
<i>Tészták</i>								
Fe-mini száraztészta	1530 / 355	0,6	0,5	86,0	17	4	?	?
Száraztészta 2 tojasos	1634 / 389	14,0	2,6	75,1	100	100	24	210
Száraztészta 4 tojasos	1646 / 392	15,0	3,4	72,9	100	180	25	248
Száraztészta durumlisztből	1499 / 357	12,5	1,5	73,0	?	?	?	?
<i>Sütőipari termékek</i>								
Abonett	1369 / 326	1,0	0,0	5,0	?	?	?	?
Félbarna kenyér	1033 / 246	9,8	1,0	47,9	150	100	20	1200
Fehér kenyér	1050 / 250	8,8	1,5	53,1	117	120	20	700
Graham-kenyér	1142 / 272	10,1	1,0	54,0	295	150	25	686
Ham-let	1360 / 325	14,0	2,0	64,0	?	?	?	?

Táplálék (100 g)	Energia (kJ / kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Kálium (mg)	Foszfor (mg)	Kalcium (mg)	Nátrium (mg)
Korpovit	1844 / 439	16,0	14,0	60,0	?	?	?	?
Rozskenyér	1096 / 261	8,1	0,9	53,6	169	95	30	610
Briós 1 db (95g)	1453 / 346	9,5	7,5	57,8	?	48	?	?
Háztartási keksz	1640 / 392	9,8	6,8	78,0	73	80	25	392
Kétszersült (Hóvirág), édes	1672 / 398	11,3	5,1	74,2	164	50	59	270
Kalács, foszlós	1197 / 285	9,4	2,3	55,1	145	55	52	680
Kifli 1 db (44 g)	559 / 133	4,5	1,1	25,6	67	22	23	152
Pogácsa, vajás 1 db (47 g)	857 / 204	4,3	9,8	23,3	55	25	?	240
Réteslap 1 db	699 / 167	3,0	7,0	23,0	?	?	?	?
Zsemle 1 db (54 g)	634 / 151	5,1	0,4	30,8	60	27	11	340
<i>Húsok, belsőségek</i>								
Báránhús, sovány	840 / 200	19,7	12,7	0,3	230	350	15	60
Birkahús	1327 / 316	17,0	26,0	0,0	270	?	8	?
Borjűhús	517 / 123	19,5	4,5	0,3	343	240	11	100
Csirkemell	520 / 124	22,8	3,1	0,5	400	160	5	50
Fácánhús	890 / 213	32,0	9,3	0,0	260	190	31	100
Galambhús	960 / 230	27,8	13,2	0,0	410	400	16	110

Táplálék (100 g)	Energia (kJ / kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Kálium (mg)	Foszfor (mg)	Kalcium (mg)	Nátrium (mg)
Kacsahús	802 / 191	19,0	12,0	0,4	292	250	6	?
Kecskehús	672 / 161	19,5	7,9	0,0	300	190	9,0	50
Lóhús	475 / 113	21,5	2,1	0,9	408	200	9	110
Marhahús	861 / 205	16,1	13,7	0,6	381	180	10	70
Nyúlhús, házi	680 / 162	21,0	8,0	0,4	210	180	19	30
Pulykahús	731 / 174	20,5	9,5	0,4	270	170	10	50
Sertéshús	1298 / 309	16,6	25,7	0,3	442	170	13	70
Tyúkhús	588 / 140	19,0	6,5	0,4	400	120	5	85
Borjú-, marhamáj	542 / 129	20,9	3,1	3,6	332	350	13	120
Borjú-, marhanyelv	962 / 229	15,7	17,6	0,1	230	200	17	133
Borjú-, marha-, sertésvelő	491 / 117	9,0	8,6	0,0	327	380	15	195
Pacal	706 / 168	15,9	11,2	0,0	224	?	30	130
Sertésmáj	584 / 139	19,5	5,3	2,1	310	380	10	333
Sertésszív	416 / 99	16,9	3,0	0,4	326	130	18	290
Sertésvese	496 / 118	17,0	5,0	0,3	259	250	13	450
Vaddisznóhús	493 / 118	19,5	4,0	0,0	?	?	?	?
Vadkacsahús	609 / 145	12,2	9,4	0,0	250	170	15	60

Táplálék (100 g)	Energia (kJ / kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Kálium (mg)	Foszfor (mg)	Kalcium (mg)	Nátrium (mg)
<i>Húskészítmények</i>								
Disznósajt	1357 / 323	14,5	28,3	0,2	130	250	26	1750
Füstölt kolbász	1264 / 301	15,5	25,4	0,3	510	150	32	1900
Füstölt sonka	1588 / 378	17,2	33,0	0,1	452	250	?	2030
Gépsonka	670 / 157	22,6	7,1	0,4	314	220	24	855
Kenőmájás	1361 / 324	15,9	27,7	0,3	195	250	10	1100
Lecsókolbász	1180 / 281	16,3	22,9	0,3	226	150	28	1050
Májás hurka	1289 / 307	14,0	23,0	8,7	143	180	18	750
Nyári szalámi	1251 / 298	15,2	25,2	0,3	252	150	30	1260
Olasz, mortadella	1441 / 343	13,7	30,8	0,3	236	120	12	1500
Párizsi, krinolin, szafaládé	920 / 219	11,9	18,2	0,2	250	120	24	910
Sonkaszalámi	680 / 162	21,2	8,2	0,2	426	200	32	1310
Téliszalámi	2234 / 532	25,1	46,1	0,3	400	280	?	1700
Turista felvágott	1693 / 403	28,3	30,7	0,3	360	120	?	1545
Vírslí	1000 / 238	12,5	20,0	0,2	160	150	31	2000
<i>Halak</i>								
Angolna	1239 / 295	15,0	25,0	0,0	220	200	17	65

Táplálék (100 g)	Energia (kJ / kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Kálium (mg)	Foszfor (mg)	Kalcium (mg)	Nátrium (mg)
Busa	395 / 94	18,0	1,9	0,6	210	177	130	70
Fogas	361 / 86	19,0	1,0	0,0	225	?	210	35
Harcsa	336 / 80	18,0	1,0	?	310	?	30	50
Hekk	374 / 89	20,2	0,9	0,0	240	173	69	125
Ponty	518 / 123	15,9	6,3	0,1	310	137	30	50
Szardínia, olajos	1226 / 292	22,5	21,4	0,3	397	430	270	240
Tonhal	1012 / 242	21,5	15,5	0,0	40	200	20	43
Zsiradékok								
Angolszalonna	2104 / 501	16,8	46,5	0,0	14	13	?	?
Libazsír	3868 / 921	0,5	99,0	0,0	1	5	1	5
Sertészsír	3894 / 924	0,1	99,7	0,0	1	3	1	2
Tepertő	3457 / 823	12,1	83,2	0,0	?	?	?	?
Napraforgóolaj	3898 / 928	0,1	99,7	0,0	0	0	0	0
Rama margarin	2730 / 650	0,4	70,0	0,3	0	3	?	?
Delma margarin	2150 / 512	0,1	55,0	0,5	?	?	?	?
Hera főzőmargarin	3096 / 737	0,0	80,0	0,3	?	?	?	?
Teavaj	3133 / 746	0,4	80,0	0,5	15	20	25	11

Táplálék (100 g)	Energia (kJ / kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Kálium (mg)	Foszfor (mg)	Kalcium (mg)	Nátrium (mg)
<i>Tej, tejtermékek</i>								
Juhtej	475 / 113	6,1	7,2	5,0	182	150	183	30
Kecske tej	294 / 70	3,6	3,9	4,7	50	130	130	80
Tehéntej (zsírtart.: 1,5%)	210 / 50	3,4	1,5	5,3	160	40	114	40
Tehéntej (zsírtart.: 2,8%)	260 / 62	3,4	2,8	5,3	160	40	114	40
Joghurt, kefir 175 ml=1 doboz	483 / 115	5,9	6,3	8,0	317	123	?	210
Tejföl (zsírtart.: 20%) 175 ml	1587 / 378	5,7	35,0	6,8	259	123	?	61
Tejföl (zsírtart.: 12%) 175 ml	1043 / 248	5,9	21,0	7,0	259	123	?	61
Kávetejszín	731 / 174	3,3	15,0	4,9	130	60	105	40
Habtejszín	1268 / 302	2,6	30,0	3,0	112	50	100	?
Tehéntúró, félzsíros	617 / 147	16,2	7,0	3,7	65	192	80	18
Juhtúró, gomolya	1189 / 283	18,2	21,1	3,0	146	250	400	515
Óvári sajt	1264 / 301	29,6	18,5	1,7	180	400	600	1330
Ementáli, Pannónia sajt	1655 / 394	27,8	29,4	1,5	150	500	800	800
Köményes sajt	945 / 225	30,5	10,0	1,6	?	400	400	?
Karaván sajt	1483 / 353	22,3	27,3	1,9	?	950	?	1220
Lajta sajt	1575 / 375	22,6	29,7	1,6	?	250	400	1400

Táplálék (100 g)	Energia (kJ / kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Kálium (mg)	Foszfor (mg)	Kalcium (mg)	Nátrium (mg)
Mackó sajt (1 db 40 g)	1260 / 300	17,0	25,0	2,0	104	?	400	1450
Parmezán jellegű sajtok	1617 / 385	26,8	28,9	1,6	150	550	850	700
Túra sajt	806 / 192	25,7	8,4	2,0	104	50	400	1450
Trappista sajt	1600 / 381	27,7	28,1	1,6	109	400	600	970
Író	160 / 38	2,7	1,5	3,3	150	20	?	11
<i>Tojás</i>								
Tojás 1 db	286 / 68	5,4	4,8	0,3	88	88	16	35
Tojásfehérje 1 db	59 / 14	3,0	0,1	0,2	66	5	3	30
Tojássárgája 1 db	244 / 58	2,4	4,9	0,1	22	91	13	5
<i>Zöldség- és főzelékfélék</i>								
Articsóka	92 / 22	2,4	0,1	2,9	350	130	53	47
Bimbós kel	214 / 51	4,9	0,6	6,1	411	84	30	7
Brokkoli	100 / 24	3,3	0,2	2,1	464	82	105	13
Burgonya (nyári)	367 / 88	2,5	0,2	18,4	443	50	9	3
Burgonya (téli)	395 / 94	2,5	0,2	20,0	340	100	7	5
Cékla	130 / 31	1,3	0,1	5,9	260	30	35	98
Cikória	67 / 16	1,3	0,2	2,4	192	26	26	4

Táplálék (100 g)	Energia (kJ / kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Kálium (mg)	Foszfor (mg)	Kalcium (mg)	Nátrium (mg)
Cukkini	134 / 32	1,5	0,4	5,3	200	25	19	85
Csicsóka	121 / 29	2,4	0,4	4,0	480	78	10	?
Endívia saláta	42 / 10	6,6	0,2	0,3	346	54	54	53
Édeskömény	96 / 23	2,4	0,3	2,8	500	51	100	90
Fejes saláta	71 / 17	1,4	0,3	2,0	224	33	28	16
Fekete retek	197 / 47	4,3	0,9	5,1	322	29	50	5
Fokhagyma	575 / 137	6,8	0,1	26,3	380	140	14	100
Halványító zeller	63 / 15	1,2	0,2	2,2	340	50	80	130
Jégcsap saláta	54 / 13	0,7	0,3	1,9	160	18	19	2
Káposzta, fejes	134 / 32	1,6	0,2	5,7	227	28	33	23
Káposzta, savanyított	75 / 18	1,5	0,3	2,4	288	43	48	355
Kínai kel	67 / 16	1,2	0,3	2,0	202	30	40	7
Karalábé	164 / 39	2,1	0,2	6,9	380	50	43	53
Karfiol	126 / 30	2,4	0,4	3,9	328	54	26	30
Kelkáposzta	147 / 35	3,6	0,3	4,3	282	56	57	20
Kukorica, tejes	550 / 131	4,7	1,6	23,6	300	81	15	1
Mángold	54 / 13	2,1	0,3	7,5	376	39	103	90

Táplálék (100 g)	Energia (kJ / kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Kálium (mg)	Foszfor (mg)	Kalcium (mg)	Nátrium (mg)
Olivabogyó	970 / 231	0,0	22,0	7,0	550	?	61	?
Póréhagyma	160 / 38	2,2	0,3	6,3	225	46	?	1
Padlizsán	113 / 27	1,3	0,2	4,8	266	21	10	3
Paradicsom	97 / 23	1,0	0,2	4,0	297	26	9	5
Paraj (spenót)	84 / 20	2,3	0,3	1,8	633	55	133	24
Pasztinák	270 / 64	1,8	1,1	12,5	450	74	40	10
Patisszon	130 / 31	1,2	0,1	6,2	?	?	?	?
Petrezselyemgyökér	126 / 30	1,2	0,1	5,9	298	30	56	34
Rebarbara	71 / 17	0,6	0,1	3,3	400	24	14	2
Retek, hónapos	63 / 15	1,2	0,1	2,2	255	26	33	58
Sárgarépa	168 / 40	1,2	0,2	8,1	360	43	28	70
Sóska	101 / 24	2,4	0,5	2,3	340	70	113	26
Sütőtök	336 / 80	1,5	0,6	16,5	383	20	40	1
Spárga	71 / 17	2,0	0,1	1,8	207	46	7	20
Tök, főző	130 / 31	1,1	0,1	6,1	98	60	20	12
Torma	336 / 80	2,7	0,4	15,9	550	65	110	8
Uborka	50 / 12	1,0	0,1	1,7	141	23	18	13

Táplálék (100 g)	Energia (kJ / kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Kálium (mg)	Foszfor (mg)	Kalcium (mg)	Nátrium (mg)
Újhagyma	98 / 23	2,0	0,5	3,0	260	29	39	7
Vöröshagyma	168 / 40	1,2	0,1	8,3	175	46	30	6
Zöldbab	172 / 41	2,6	0,3	6,8	248	38	32	1
Zöldborsó	378 / 90	7,0	0,4	14,0	304	108	41	7
Zöldpaprika	84 / 20	1,2	0,3	3,0	212	29	14	3
Zellergumó	121 / 29	1,4	0,3	5,0	321	80	34	100
<i>Zöldfűszerek</i>								
Babérlevél	210 / 50	1,2	1,3	7,8	85	18	135	4
Bazsalikom	198 / 47	2,4	0,7	7,5	600	86	369	6
Borsikafű	224 / 54	1,2	1,0	9,0	180	24	370	4
Borsmenta	181 / 43	3,8	0,7	5,3	260	75	210	15
Citromfű	188 / 45	3,5	0,6	4,5	400	50	150	20
Kakukkfű	401 / 95	3,0	2,5	15,1	270	67	630	18
Kapor	232 / 55	3,7	0,8	8,0	647	85	230	27
Lestyán	177 / 42	3,5	0,8	5,0	400	50	150	20
Majoránna	215 / 51	2,3	1,2	7,4	270	55	350	15
Metélőhagyma	113 / 27	3,6	0,7	1,6	464	75	129	3

Táplálék (100 g)	Energia (kJ / kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Kálium (mg)	Foszfor (mg)	Kalcium (mg)	Nátrium (mg)
Szurokfű (oregáno)	240 / 57	1,8	1,7	8,2	280	34	264	3
Petrezselyem zöldje	105 / 25	4,4	0,4	1,3	1000	128	245	33
Rozmaring	416 / 99	1,4	4,4	13,5	280	20	370	15
Tárkony	206 / 49	3,4	1,1	6,3	450	46	170	9
Turbolya	300 / 72	3,8	0,9	11,5	600	50	400	10
Zsályá	502 / 119	3,9	4,6	15,6	390	33	600	4
Zsázsa	94 / 22	3,0	1,0	0,4	230	52	170	49
<i>Gombák</i>								
Csiperke	168 / 40	5,9	0,2	3,3	420	47	45	?
Laskagomba	164 / 39	1,9	0,7	6,0	190	70	?	?
Vargánya	172 / 41	5,7	0,2	3,8	580	20	7	?
<i>Száraz hüvelyesek</i>								
Bab, száraz	1420 / 338	22,3	1,0	57,9	1310	400	106	8
Borsó, sárga	1348 / 321	21,7	1,5	53,1	1210	400	49	10
Csicsoriborsó	1314 / 314	19,8	3,4	48,6	580	430	110	27
Lencse	1438 / 342	26,0	1,9	53,0	1150	400	74	10
Lóbab	220 / 52	5,6	0,6	6,6	250	95	22	50

Táplálék (100 g)	Energia (kJ / kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Kálium (mg)	Foszfor (mg)	Kalcium (mg)	Nátrium (mg)
Szója	2150 / 512	41,6	28,5	22,1	1945	500	200	13
Szója granulátum	1894 / 451	45,0	21,0	18,0	1700	?	200	5
Szójaliszt	1547 / 370	37,3	20,6	3,1	1870	550	195	4
Tofu	352 / 84	12,0	4,0	9,0	63	?	510	?
<i>Gyümölcsök</i>								
Alma	130 / 31	0,4	0,4	7,0	144	10	6	4
Ananász	223 / 53	0,4	0,7	12,0	173	9	16	2
Banán	441 / 105	1,3	0,1	24,2	393	94	110	22
Birsalma	176 / 42	0,6	0,9	9,1	189	25	66	9
Citrom	113 / 27	0,4	5,8	2,3	275	50	14	4
Cseresznye	265 / 63	0,8	0,7	14,0	229	20	16	8
Csipkebogyó, friss	214 / 51	3,6	1,3	8,0	290	250	50	145
Cukordinnye (sárgadinnye)	168 / 40	0,3	0,1	9,5	330	10	13	8
Datolya	447 / 107	1,3	0,1	26,9	350	57	63	35
Egres	164 / 39	0,6	1,4	8,0	203	40	36	6
Eper, fa	206 / 49	0,4	0,3	11,3	?	25	52	?
Füge, friss	294 / 70	1,3	0,5	16,0	240	32	54	2

Táplálék (100 g)	Energia (kJ / kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Kálium (mg)	Foszfor (mg)	Kalcium (mg)	Nátrium (mg)
Görögdinnye	122 / 29	0,5	0,2	6,5	158	2	19	5
Gránátalma	314 / 75	0,7	0,6	16,7	290	17	8	7
Grépfrút	151 / 36	0,5	1,6	7,2	180	20	18	2
Körte	218 / 52	0,4	0,3	12,0	126	20	16	2
Kajszibarack	202 / 48	0,9	0,6	10,2	278	20	14	6
Kivi	218 / 52	1,0	0,6	11,3	295	31	38	4
Licsi	248 / 58	0,9	0,1	14,3	160	30	6	1
Málna	122 / 29	1,2	0,8	5,4	170	45	27	4
Mandarin	189 / 45	0,7	0,8	9,8	210	50	23	1
Mangó	242 / 58	0,6	0,5	12,8	190	13	12	5
Meggy	218 / 52	0,8	1,4	11,0	114	50	31	5
Mirabella	268 / 64	0,7	0,2	14,9	230	33	12	1
Narancs	172 / 41	0,6	1,5	8,5	177	50	44	3
Naspolya	231 / 55	0,6	1,1	12,0	231	45	49	5
Nektarin	167 / 40	1,4	0,1	9,0	170	22	7	1
Őszibarack	172 / 41	0,7	0,3	9,0	205	30	6	4
Papaja	50 / 12	0,5	0,1	2,4	210	16	21	3

Táplálék (100 g)	Energia (kJ / kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Kálium (mg)	Foszfor (mg)	Kalcium (mg)	Nátrium (mg)
Ribiszke, fekete	202 / 48	0,9	2,0	9,5	310	35	40	8
Ribiszke, piros	143 / 34	0,6	1,2	7,0	238	35	57	3
Szőlő	328 / 78	0,6	0,5	18,1	192	30	28	2
Szamóca, földieper	147 / 35	0,9	0,6	7,2	147	35	28	5
Szeder	139 / 33	0,8	1,8	6,0	189	35	52	3
Szilva, besztercei	244 / 58	0,7	0,5	13,1	221	30	16	4
Szilva, vörös	197 / 47	0,8	0,9	10,2	221	30	14	?
Zöldringló	256 / 61	0,8	0,8	13,5	?	30	14	?
<i>Gyümölcskészítmények</i>								
Alma, aszalt	1016 / 242	1,4	3,5	55,4	622	50	30	15
Csipkebogyóíz	1018 / 242	1,0	1,0	58,0	165	?	70	5
Datolya, szárított	1293 / 308	1,9	1,3	72,5	649	60	21	6
Füge, szárított	1100 / 262	3,5	1,3	62,0	850	108	190	40
Kókuszreszelék	2525 / 604	5,6	62,0	6,0	400	160	23	40
Mazsola	1231 / 293	2,4	6,7	65,0	780	110	30	21
Szilva, aszalt	1126 / 268	2,3	2,0	61,8	824	73	40	8
Sárgabarackíz	1121 / 267	0,4	0,3	64,5	133	10	21	18

Táplálék (100 g)	Energia (kJ / kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Kálium (mg)	Foszfor (mg)	Kalcium (mg)	Nátrium (mg)
Szilvaíz	970 / 231	1,3	1,8	54,0	500	?	50	26
Vegyesíz	1058 / 252	1,0	0,9	60,0	76	27	35	47
Körtebefőtt	416 / 99	0,3	0,1	23,7	126	20	?	2
Meggybefőtt	378 / 90	0,6	1,0	20,8	114	50	?	5
Őszibarackbefőtt	378 / 90	0,5	0,2	21,2	205	30	?	4
Szilvabefőtt	386 / 92	0,4	0,3	21,9	221	30	?	4
<i>Diófélék, olajos magvak</i>								
Dió	2747 / 654	18,6	57,0	11,7	1710	400	202	11
Földimogyoró	2558 / 609	26,7	47,2	14,7	920	144	89	10
Gesztenye	700 / 167	4,8	1,5	32,6	553	90	95	20
Mandula	2629 / 626	27,6	52,5	6,8	890	450	238	8
Mák	2255 / 537	20,5	38,2	23,9	1105	800	968	17
Mogyoró	2898 / 690	15,6	63,5	8,7	600	360	290	18
Napraforgómag	2478 / 590	18,7	47,5	17,4	840	706	118	67
Pisztácia	2596 / 621	17,6	51,6	15,7	1020	500	136	10
Szezámmag	2466 / 590	18,2	58,0	1,0	570	720	670	20
Tökmag	2617 / 623	33,9	50,5	3,6	920	?	67	10

Táplálék (100 g)	Energia (kJ / kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Kálium (mg)	Foszfor (mg)	Kalcium (mg)	Nátrium (mg)
<i>Egyéb</i>								
1 csésze kávé (0,5 deciliter)	4 / 1	0,0	0,0	0,0	33	1	1	0
1 csésze tea (1,0 deciliter)	2 / 0	0,0	0,0	0,0	60	60	10	1
Coca-Cola (1,0 deciliter)	192 / 46	0,0	0,0	11,0	150	15	4	8
Csokoládé, főző	2390 / 569	1,9	32,0	64,3	471	240	49	250
Élesztő, friss	222 / 53	11,4	0,4	1,1	650	600	28	34
Élesztő, por (1 zacskó)	1158 / 277	36,0	1,5	32,0	2000	1200	80	50
Fehérbor, féledes (1,0 deciliter)	293 / 70	0,1	0,0	2,0	88	8	10	3
Gyümölcsfagylalt	563 / 134	0,0	0,0	32,6	38	26	?	?
Jégkrém	693 / 165	2,2	4,5	27,8	99	117	?	?
Kakaópor	1621 / 386	21,4	19,0	32,4	1600	700	144	40
Ketchup	459 / 109	2,0	0,3	24,0	600	40	25	1200
Majonéz	3235 / 774	1,5	80,0	3,0	18	60	18	400
Kristálycukor	1670 / 400	0,0	0,0	99,9	2	0	0	0
Méz	1362 / 362	0,4	0,0	81,0	47	20	40	?
Mustár	439 / 105	6,0	6,0	6,0	200	190	70	2500
Paradicsompüré	213 / 51	2,3	0,5	8,5	1160	34	60	590

Táplálék (100 g)	Energia (kJ / kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Kálium (mg)	Foszfor (mg)	Kalcium (mg)	Nátrium (mg)
Rágógumi, gyümölcsös	1296 / 310	0,1	0,0	78,5	8	5	10	0
Sör, maláta (1,0 deciliter)	218 / 52	0,5	0,0	8,6	45	5	2	1
Sör, világos (1,0 deciliter)	180 / 43	0,5	0,0	2,9	33	28	6	5
Sütőpor	419 / 100	0,1	0,0	25,0	50	8340	1100	11800
Vörösbor, száraz (1,0 deciliter)	272 / 65	0,1	0,0	0,3	100	10	7	3
Zselatin	1417 / 339	84,2	0,1	0,0	22	0	22	32

A tápanyagtáblázat-kivonatot összeállította:
Papp Rita, Bognár Krisztina
2004

Kiadó: Fresenius Kabi Hungary Kft.
1036 Budapest, Lajos u. 48–66.
Telefon: 250-8371 Fax: 250-8372
E-mail: info@fresenius-kabi.hu

Címlapfotó: Papp Rita
Nyomdai előkészítés: Alimenta Bt., Ciceró Kft.
Nyomás: Keskeny és Társai Kft.



**FRESENIUS
KABI**

Óvjuk az életét