

Tápanyagtáblázat

Az értékek általában **100 g (10 dkg)** élelmiszerre vonatkoznak, kivéve azokat a termékeket, amelyeknél külön feltüntettük, hogy **1 db**-ról vagy egy meghatározott tömegű csomagolási egységről van szó.

Nyersanyagok	Energia (Kj)	Energia (kcal)	Szénhidrát (g)
Gabonafélék, lisztek, pékáruk			
Abonett 1 db	125	30	5
Alföldi kenyér	1050	250	55
Árpa	1210	290	55
Bakony barna kenyér	1030	245	50
Briós 1 db	720	170	30
Búza	1260	300	60
Búzacsíra	1400	350	42
Búzadara	1400	350	73
Búzakorpa	2180	520	51
Búzaliszt	1480	350	70
Chips	680	160	45
Cracottes 1 db	125	30	5
Dabasi rozsos kenyér	1070	255	50
Diétás búzakupás kenyér	840	200	20
Durumliszt	1560	360	73
Durumtészta	1560	360	73
Étkezési keményítő (burgonya,kukorica,búza)	1440	330	83
Fehér kenyér	1090	260	54
Félbarna kenyér	1090	260	54
Fonott kalács	1170	280	55
Grahamliszt	1400	330	64
Grahamkenyér	1090	260	54
Hajdina	1440	340	70
Kifli 1 db = 54 g	560	130	26
Korpás zsemle 1 db=54 g	540	125	25
Köles	1340	315	60
Kukoricacsíra	1980	475	19
Kukoricaliszt, dara	1500	355	75
Kukoricapehely	1600	370	83
Lenmagos kenyér	1090	260	50
Müzli keverék, gyümölcsös	1320	310	63
Müzli keverék, magvas	1520	360	49
Müzli keverék, natúr	1360	320	64
Pászka	1600	380	78
Perc 1 db=31 g	520	120	19
Pogácsa (vajás) 1db=47g	840	200	25
Pogácsa tepertős 1db=47g	840	200	22
Puffasztott rizs	1520	360	80
Réteslap 1 cs.	720	170	23
Rizs	1480	350	78
Rizs (barna)	1420	345	70
Rizsliszt	1440	340	79
Rozskenyér	1090	260	54
Rozsliszt	1440	340	73
Sárgaborsóliszt	1520	360	60
Száraztészta 4 tojasos	1600	380	72
Száraztészta 8 tojasos	1640	390	69
Szójaliszt	1400	330	31
Szója granulátum, kocka	1880	450	18

Szójás kenyér	920	220	40
Zabkorpa	1520	360	60
Zabliszt	1640	390	65
Zabpehely	1580	375	64
Zsemle 1 db = 54 g	640	150	30
Zsemlemorzsa	1440	340	73
Tej, tejtermékek			
0%-os joghurt	190	45	6
Aludttej, joghurt, kefir	275	65	5
Csokoládés tej	300	70	11
Diétás gyümölcsjoghurt	210	50	8
Gyümölcsösjoghurt átlag	300	70	11
Író	160	38	4
Kakaós tej	275	65	15
Karamellás tej	335	80	12
Maresi sűrített tej	560	130	7
Tehéntej 1,5%	190	45	5
Tehéntej 2,8%	250	60	5
Tehéntej 3,6%	295	70	5
Tejföl	840	200	4
Tejföl 12%	580	135	4
Tejpor sovány	1560	370	5
Tejpor	2100	500	37
Tejsűrítmény cukrozott	1400	330	55
Tejszín, hab	1260	300	3
Tejszín, kávé	720	170	5
Túrók			
Juhtúró	1170	280	3
Körített tehéntúró	720	170	4
Krémtúró, mazsolás van.	920	220	19
Tehéntúró, félzsíros	620	145	4
Tehéntúró, sovány	335	80	4
Tehéntúró, zsíros	840	200	4
Túrórudi 1db	360	85	8
Sajtok			
1 db öml. Kockasajt 33g	335	80	1
Anikó, Eidami, Trappista	1460	345	2
Boci tubosos	1170	280	1
Camambert, Bakony	1360	320	1
Camambert, Tihany,	1600	380	1
Camping fitt	530	130	1
Camping	1320	310	1
Ementáli, Pannonia	1600	380	1
Fokhagymás sovány sajt	860	205	1
Göcseji	1260	300	1
Hóvirág, Bojtár	1260	300	1
Karaván	1440	340	2
Köményes	840	200	2
Márvány, Pálpusztai	1320	310	2
Óvári, Sport	1210	290	2
Parmezán, Parenyica	1663	396	0
Tejszínes krémsajt	1090	260	3
Tenkes	1110	265	2
Tolnai sovány sajt	600	140	1
Túra sajt	800	190	2
Vajas márványsajt	1880	450	1
Zalai füstölt	1480	350	2

Húsok			
Bárányhús, juhhús	820	195	0
Békacomb	520	120	3
Birkahús	1300	305	0
Borjűhús	520	120	0
Csiga	335	80	0
Csirkecomb	571	136	0
Csirkemell	470	112	0
Csirkemáj	540	125	0
Fácánhús	480	110	0
Házi nyúlhús	680	160	0
Kacsahús	780	185	0
Libahús	840	200	0
Libamáj	1880	450	0
Lóhús	480	110	1
Marhahús (sovány)	520	120	0
Marhahús (közepes)	860	205	0
Marhahús (zsíros)	1070	256	0
Marhamáj	600	140	3
Őzhús	420	100	0
Pacal	700	165	0
Pulykahús	720	170	0
Rák	315	75	2
Sertéscomb, - karaj	685	163	0
Sertéslapocka, - tarja	1239	295	0
Sertésmáj	600	140	2
Szarvashús	520	120	0
Tyúkhús	600	140	0
Velő	3570	850	0
Húskészítmények			
Baromfi párizsi	980	235	0
Baromfi virsli	840	200	0
Csabai kolbász	1920	460	0
Cserkész kolbász	1420	345	0
Debreceni kolbász	1170	280	0
Disznósajt	1380	325	0
Farmer kolbász	2410	575	0
Fekete hurka	800	190	0
Füstölt sonka	1560	370	0
Gépsonka, sonkaszalámi	680	160	0
Globus húsoskrém 65g	520	120	6
Gyulai kolbász	1640	390	0
Húskenyér	960	230	0
Húskrém paradicsomos 65g	520	120	0
Kenőmáj	1360	320	0
Lecsókolbász	1130	270	0
Löncshús	1090	260	2
Máj	1300	305	9
Májkrémkonzervek (átlag)	1170	280	5
Májpástétom	1440	340	0
Nyári szalámi	1210	290	0
Olasz	1400	330	0
Párizsi, krinolin, szafaládé	880	210	0
Pulykafelvágott	620	155	0
Száraz kolbász	1560	370	0
Szárnyas felvágott	940	225	0
Tavaszi felvágott	760	180	0

Téli szalámi	2180	520	0
Turista szalámi	1840	440	0
Vadász	1000	240	0
Vagdalt hús	980	235	9
Virslí	960	230	0
Zalahús	840	200	0
Halak			
Angolna	1170	280	0
Csuka, harcsa, fogas	335	80	0
Olajos hal	1170	280	0
Kagyló	420	100	2
Kaviár	1130	270	5
Makréla	760	180	0
Ponty	420	100	0
Tonhal filé	380	90	0
Zsiradékok			
Angolszalonna	2040	490	0
Császárhús	2720	645	0
Delma light	1560	370	0
Delma	2350	560	0
Étolaj	3780	900	0
Flóra margarin	3610	860	0
Héra margarin	3420	815	0
Libazsír	3740	890	0
Margarin Ráma, Liga	3190	760	0
Party vajkrém	2720	645	0
Sertézsír	3780	900	0
Szalonna fehér füstölt	2900	690	0
Tepertő	3360	800	0
Vaj szendvics, tea	3140	750	0
Tojás			
Tojás 1db 40g	295	70	0
Tojásfehérje 1db 24g	65	15	0
Tojássárgája 1db 16g	230	55	0
Ételízesítők			
Élesztő	440	105	10
Ketchup	440	105	24
Majonéz	3085	735	3
Mustár	400	95	4
Piros arany	295	70	6
Zselatin	1600	370	0
Gyümölcsök			
Alma	125	30	7
Alma aszalt	1050	250	55
Ananász	210	50	12
Banán	440	105	25
Birsalma	170	40	9
Citrom	100	25	2
Cseresznye	250	60	14
Csipkebogyó	210	50	8
Datolya	1165	280	66
Egres	150	35	8
Eper (szamóca)	150	35	7
Füge	250	60	13
Füge szárított	1025	245	54
Görögdinnye	150	35	7
Grapefruit	150	35	7

Kivi	230	55	11
Kókuszreszelék	2880	700	30
Körte	210	50	12
Mandarin	190	45	10
Maracuja	295	70	14
Mazsola	1150	275	65
Málna	125	30	5
Meggy	230	55	11
Narancs	170	40	8
Naspolya	230	55	12
Nektarin	210	50	11
Őszibarack	170	40	9
Papaja	65	15	2
Ribizli (vörös)	150	35	7
Ribizli (fekete)	190	45	9
Sárgabarack	190	45	10
Sárgadinnye	230	55	10
Szeder	130	30	6
Szilva	230	55	13
Szilva aszalt	1135	270	62
Szőlő	315	75	18
Zöldringló	250	60	13
Gyümölcskészítmények			
Befőttek (átlag)	335	80	20
Dzsemek (átlag)	1050	250	62
Citromlé Olympos	100	25	4
Diétás befőttek (átlag)	210	50	8
Diétás dzsemek (átlag)	780	185	27
Diétás gyümölcslé	85	20	7
Diétás szörpök	30	7	1
Gyümölcsszörpök (átlag)	1130	270	66
Meggylé	250	60	13
Narancslé	230	55	12
Paradicsomlé natúr	130	30	6
Rostos gyümölcslevek	250	60	14
100 %-os gyümölcslevek	330	80	16
Light gyümölcslevek	85	20	3
Főzeléknövények, zöldségek			
Articsóka	210	50	9
Bimbós kel	214	51	6
Brokkoli	100	25	2
Burgonya	400	95	20
Cékla	125	30	6
Cikória	65	15	2
Csicsóka	125	30	4
Cukkini	125	30	5
Endívia	65	15	1
Fejes saláta	65	15	2
Fokhagyma	580	135	26
Gomba (csiperke)	165	40	3
Gomba (laska)	190	45	6
Kapor	250	60	10
Karalábé	170	40	7
Karfiol	125	30	4
Káposzta (fejes)	125	30	6
Kelbimbó	210	50	6

Kelkáposzta	145	35	4
Kínai kel	65	15	2
Kukorica (főzni való)	560	130	24
Kukorica (pattogatni való)	1700	405	62
Metélőhagyma	100	25	1
Mangold	100	25	3
Lencse	1400	330	53
Padlizsán	100	25	5
Paradicsom	85	20	4
Paraj	85	20	2
Patisszon	125	30	6
Petrezselyem gyökér	125	30	6
Petrezselyem zöld	250	60	10
Póréhagyma	145	30	6
Rebarbara	65	15	3
Retek	65	15	2
Sárgaborsó	1400	330	56
Sárgarépa	145	35	8
Sóska	100	25	2
Spárga	65	15	2
Sütőtök	315	75	16
Száraz bab	1380	325	55
Torma	335	80	16
Tök	125	30	6
Uborka	40	10	2
Vöröshagyma	170	40	8
Zeller	125	30	5
Zöldbab	170	40	7
Zöldborsó	380	90	14
Zöldpaprika	85	20	3
Kovászos uborka	40	10	2
Lecsőkonzerv	190	45	9
Olajbogyó	940	225	6
Paradicsompüré	480	110	20
Savanyú káposzta	85	20	3
Vegyes vágott savanyúság	65	15	2
Olajos magvak			
Dió	2750	655	11
Földimogyoró	2560	610	14
Gesztenye	700	165	32
Mandula	2620	625	7
Mák	2250	535	24
Mogyoró	2900	690	9
Napraforgómag	2430	580	12
Pisztácia	2520	600	12
Szezámmag	2700	640	9
Tökmag	2660	635	4
Diétás termékek			
Diétás csokoládék	2350	560	50
Diétás nápolyik	2100	500	60
Diabetikus aprósütemények	2100	500	60
Glugonon (szorbit)	1640	390	99
Fruktóz (gyümölcscukor)	1680	400	99
Édesipari termékek			
Babapiskóta	1680	400	78
Cukor	1680	400	100
Cukorkák (átlag)	1560	370	97

Csokoládék (átlag)	2395	570	55
Drazsék	2100	500	70
Étescsokoládé	2230	530	62
Fagylaltok (átlag)	640	50	30
Gesztenye (mirelit)	930	225	54
Hamlet 1 db	145	35	4
Háztartási keksz	1640	390	78
Kakaópor	1840	440	42
Kalács	1680	400	65
Kétszersült	1700	405	80
Korpovit keksz 1db	84	20	3
Marcipán	2040	490	57
Méz	1400	330	81
Nápolyi (átlag)	2040	490	53
Pudingporok (átlag)	1480	350	86
Ropi	1920	460	63
Sajtos tallér	1820	435	39
Sajtos keksz	2040	490	51
Töltött ostyák (átlag)	2310	550	62
Alkoholos italok			
Asztali bor	335	80	3
Cherry brandy	1260	300	30
Cinzano édes	635	150	15
Cinzano száraz	510	120	5
Csemegebor	680	160	17
Csokoládé flipp	1620	385	60
Hubertus	1520	360	30
Martini vörös, édes	615	145	11
Martini fehér, száraz	480	115	3
Pezsgő édes	330	80	5
Pezsgő száraz	270	60	1
Sör alkoholmentes	85	20	5
Sör	170	40	5
Tojáslikőr	1560	370	60
Tokaji aszú	1050	250	40
Triple sec	1530	360	40
Unicum	1380	325	18

Számolás-példa

Rozskenyér

100g (10dkg) rozskenyér 54g szénhidrátot tartalmaz. Mennyi szénhidrát van 60g (6dkg) rozskenyérben?

$0,6 \times 54 = 32,4$ ~32g szénhidrát van 60g (6dkg) rozskenyérben.

Alma

100g (10dkg) alma 7 g szénhidrátot tartalmaz. Hány gramm szénhidrát van 150g (15dkg) almában?

$1,5 \times 7 = 10,5$ ~11g szénhidrát van 150g (15dkg) almában.

Tej/kefir/natúr joghurt

1 dl tej/kefir/natúr joghurt 5 g szénhidrátot tartalmaz. Mennyi szénhidrát van 3 dl tej/kefir/natúr joghurtban?

$3 \times 5 = 15$ 15g szénhidrát van 3 dl tej/kefir/natúr joghurtban.