

Energetske vrijednosti pojedine hrane ( kcal = 1000 kalorija ), kao i sastav ( UH = ugljikohidrati ):

#### MLIJEKO I MLIJEČNI PROIZVODI

Namirnica (100 g)	Energija		UH	Bjelančevine	Masti
	kJ	kcal	g	g	g
Mlijeko (0,9 % masti)	167	40	4,7	3,3	0,9
Mlijeko (3,2 % masti)	275	66	4,7	3,3	3,2
Jogurt (obični)	360	40	5	4	4
Kiselo vrhnje	800	192	3	3	18
Slatko vrhnje	1300	317	2	3	32
Puding od čokolade	560	134	21	3,5	4
Sirni namazi (23% masti)	480	115	6	13	5
Topljeni sir (45 % masti)	1275	385	6	14	24
Tvrđi sir (45% masti)	1555	372	3	25	28
Svježi kravlji sir	101	72	4	15	3

#### MESO I MESNE PRERAĐEVINE

Namirnica (100 g)	Energija		UH	Bjelančevine	Masti
	kJ	kcal	g	g	g
Bubrezi (teleći)	505	121	1	15	6
Hrenovke (govedina + svinjetina)	1350	320	2	11	29
Hrenovke (pileće)	1080	258	7	13	20
Janjetina (srednje masna)	875	211	0	19	15
Jetra (teleća)	575	137	4	18	4
Jetrena pašteta	1860	440	1	12	40
Kobasica (prosječno)	1355	324	1	11	30
Konjetina	370	89	0	16	2
Krvavice	1780	424	0	13	39
Kunić	550	132	1	16	6
Mesni narezak (svinjsko meso)	1780	424	4	12	40
Mljeveno, miješano meso	1060	253	0	20	19
Ovčetina	1050	246	0	13	24
Piletina (bijelo meso bez kostiju)	600	144	0	21	3
Puretina (bijelo meso bez kostiju)	970	231	0	22	5
Salama parizer	2190	523	1	17	47
Salama, pileća, pureća	820	197	1	16	14
Slanina	2530	605	0	8	60
Srnetina	515	123	0	21	3
Svinjetina	1445	345	0	18	27
Šunka dimljena i pršut	1653	385	0	18	33
Šunka (kuhana)	1145	274	0	19	20
Šunka pureća/pileća	525	128	0	19	5
Teletina	390	105	0	21	3

## RIBA

Namirnica (100 g)	Energija		UH g	Bjelančevine g	Masti g
	kJ	kcal			
Bakalar	295	76	0	17	1
Dagnja	270	66	2	12	2
Grgeč	295	75	0	15	2
Haringa	650	155	0	13	10
Inćun	310	89	0	17	3
Jastog	305	86	1	16	2
Jegulja	875	209	1	9	18
Kamenica (ostriga)	225	49	4	6	1
Lignja	295	77	1	16	1
Losos	910	217	0	20	14
Pastrva	470	112	0	18	2
Sardine u ulju	1005	240	1	24	14
Skuša	820	195	0	19	12
Šaran	270	65	0	10	3
Škampi	310	91	0	17	2
Štuka	305	85	0	17	2
Tunj u ulju	1270	303	0	24	21

## PROIZVODI OD ŽITARICA

Namirnica (100 g)	Energija		UH g	Bjelančevine g	Masti g
	kJ	kcal			
Crni kruh	1046	250	51	6	1
Dvopek	1590	397	77	10	1
Griz	1550	370	75	10	1
Kolači od samog tijesta	1315	314	39	7	13
Kokice	1580	376	72	13	4
Kruh sa cijelim zrnima	1004	240	46	7	1
Kukuruzni kruh	915	220	31	5	9
Kukuruzne pahuljice	1625	388	83	6	1
Musli	1550	371	68	11	6
Polubijeli kruh	1055	252	52	3	1
Pšenično brašno	1550	370	71	12	2
Raženo brašno	1490	356	35	9	1
Riža ljuštena	1540	368	79	7	1
Riža neljuštena	1550	371	75	7	2
Soja u zrnu	1785	427	26	38	19
Sojin sir (tofu)	285	72	2	8	4
Tjestenina sa jajima	1630	390	72	13	3
Zobene pahuljice	1680	402	66	14	7

## KRUMPIR I PROIZVODI OD KRUMPIRA

Namirnica (100 g)	Energija		UH g	Bjelančevine g	Masti g
	kJ	kcal			
Čips od krumpira	2375	568	50	5	40
Krumpir	355	85	19	2	0
Kuhani valjušci od krumpirova tijesta	490	117	27	1	0
Pomfrit	1130	270	34	4	12

## VOĆE

Namirnica (100 g)	Energija		UH g	Bjelančevine g	Masti g
	kJ	kcal			
Ananas	230	56	13	0	0
Banane	410	99	23	1	0
Borovnice	260	62	14	1	1
Breskve	192	46	11	1	0
Dinje	100	24	5	1	0
Grožđe	295	70	16	1	0
Grejp	180	42	10	1	0
Jabuka	218	52	12	0	0
Jagode	150	36	7	1	0
Kivi	230	55	11	1	1
Kruške	230	55	12	0	0
Lubenica	100	24	5	1	0
Maline	170	40	8	1	0
Mandarine	200	48	11	1	0
Marelice	230	54	12	1	0
Naranče	226	54	9	1	0
Ribizl (crveni)	190	45	10	1	0
Ribizl (crni)	260	63	14	1	0
Šljive	245	58	14	1	0
Trešnje	240	57	13	1	0

## POVRĆE

Namirnica (100 g)	Energija		UH	Bjelančevine	Masti
	kJ	kcal			
Artičoke	90	23	5	1	0
Brokula	140	33	4	3	0
Cikla	150	37	8	2	0
Cvjetača	117	28	4	2	0
Celer	159	38	7	2	0
Grah	480	110	21	7	1
Grašak	389	93	14	7	1
Kelj	190	46	5	4	1
Krastavci	42	10	2	1	0
Kupus (kiseli)	109	26	4	2	0
Kupus (slatki)	218	52	7	4	1
Luk	175	42	9	1	0
Mrkva	146	35	7	1	0
Paprika	117	28	5	1	0
Patlidžan	110	26	5	1	0
Poriluk	160	38	6	2	0
Rajčica	80	19	3	1	0
Šampinjoni	101	24	3	3	0
Šparoga	80	20	3	2	0
Špinat	96	23	2	2	0
Zelena salata	59	14	2	1	0
Zelje	100	25	4	1	0

## MASNOĆE

Namirnica (100 g)	Energija		UH	Bjelančevine	Masti
	kJ	kcal			
Maslac	3190	755	0	1	83
Margarin	3040	720	0	0	81
Majoneza	3200	761	3	1	80
Majoneza light	1440	341	6	1	35
Svinjska mast	3800	900	0	0	100
Biljna mast	3150	753	9	14	74
Tartar umak	1975	480	2	1	52
Ulje maslinovo	3800	900	0	0	100
Ulje repino	3800	900	0	0	100
Ulje od suncokreta	3885	928	0	0	100
Ulje od kukuruznih klica	3891	930	0	0	100

## JAJA

Namirnica (100 g)	Energija		UH	Bjelančevine	Masti
	kJ	kcal	g	g	g
Cijelo jaje	700	167	1	13	11
Žutanjak	1580	377	0	16	32
Bjelanjak	230	54	1	11	0

## SLATKIŠI

Namirnica (100 g)	Energija		UH	Bjelančevine	Masti
	kJ	kcal	g	g	g
Biskvit masni	1945	462	52	5	26
Bomboni tvrdi obični	1630	390	91	0	0
Bomboni voćni	1220	292	73	0	0
Čokolada mliječna	2355	563	55	9	33
Čokolada za kuhanje	2355	564	63	14	28
Čokoladni bomboni	1985	490	68	5	22
Čokoladni namaz - nutella	2220	534	59	7	30
Guma za žvakanje	1170	280	70	0	0
Gumeni bomboni	1450	345	88	0	0
Kakao prah	970	232	55	20	14
Keks sa čokoladnim preljevom	2200	530	68	6	28
Marmelada	1090	261	66	0	0
Med	1275	303	81	0	0
Napolitanke	2305	550	62	4	32
Piškoti	1635	393	70	12	7
Plazma keks	1810	440	70	12	12
Puding u prahu	1600	380	95	0	0
Šećer kristal	1650	391	100	0	0

## PIĆA

Namirnica (100 g)	Energija		UH	Bjelančevine	Masti
	kJ	kcal	g	g	g
Limunada	210	49	12	0	0
Sok od jabuke	200	47	12	0	0
Sok od naranče	200	47	11	1	0
Sok od grejpa	170	40	9	1	0
Sok od ribiza	210	50	12	0	0
Sok od mrkve	120	28	6	1	0
Sok od grožđa	300	71	18	0	0
Svijetlo pivo	190	45	4	1	0
Crno vino	280	66	0	0	0
Bijelo vino	290	70	0	0	0
Rakija	770	185	0	0	0
Pjenušavo vino	350	84	3	0	0
Viski	1050	250	0	0	0

Convert to Pdf

[www.turbo-kuvar.com](http://www.turbo-kuvar.com)