

# Nyomtatható kalóriatáblázat · 1 090 élelmiszer 100 g-ra, PDF-ben

100 g-ban. F, Zs, Sz: fehérje, zsír és szénhidrát grammban. Utolsó oszlop: egy szokásos adag és a kalóriája.

## Zöldségek és gombák

| ÉLELMISZER                 | KCAL | F    | ZS  | SZ   | SZOKÁSOS ADAG, KCAL |
|----------------------------|------|------|-----|------|---------------------|
| Articsóka                  | 47   | 3,3  | 0,1 | 5,1  | 1 db · 120 g 56     |
| Bambuszrügy                | 19   | 1,7  | 0,4 | 1,8  | 50 g 10             |
| Barna gyűrűstinóru         | 19   | 1,1  | 0,5 | 0,8  | 100 g 19            |
| Bazsalikom                 | 23   | 3,1  | 0,6 | 1,1  | 5 g 1               |
| Bébi salátakeverék         | 20   | 2    | 0,4 | 1,9  | 50 g 10             |
| Brokkoli                   | 34   | 2,8  | 0,4 | 4,4  | 150 g 51            |
| Cékla                      | 43   | 1,6  | 0,2 | 6,8  | 1 db · 200 g 86     |
| Chilipaprika               | 40   | 1,9  | 0,4 | 7,3  | 1 db · 15 g 6       |
| Cikória                    | 17   | 0,9  | 0,1 | 0,9  | 1 db · 60 g 10      |
| Citromnád                  | 99   | 1,8  | 0,5 | 25,3 | 10 g 10             |
| Cukkini                    | 17   | 1,2  | 0,3 | 2,1  | 150 g 26            |
| Cukorborsó                 | 42   | 2,8  | 0,2 | 5    | 80 g 34             |
| Csemegekukorica            | 86   | 3,3  | 1,4 | 16,7 | 1 db · 200 g 172    |
| Csicsóka                   | 73   | 2    | 0   | 15,8 | 100 g 73            |
| Csiperkegomba              | 22   | 3,1  | 0,3 | 2,3  | 100 g 22            |
| Daikon retek               | 18   | 0,6  | 0,1 | 2,5  | 100 g 18            |
| Ecetes erős paprika        | 22   | 0,8  | 0,4 | 2    | 30 g 7              |
| Ecetes gomba               | 46   | 2,4  | 0,3 | 6,9  | 80 g 37             |
| Edamame                    | 121  | 11,9 | 5,2 | 3,7  | 100 g 121           |
| Édesburgonya               | 86   | 1,6  | 0,1 | 17   | 200 g 172           |
| Édeskömény                 | 31   | 1,2  | 0,2 | 4,2  | 100 g 31            |
| Endíviasaláta              | 17   | 1,3  | 0,2 | 0,3  | 60 g 10             |
| Enoki gomba                | 37   | 2,7  | 0,3 | 5,1  | 80 g 30             |
| Erdei gomba                | 22   | 2,4  | 0,2 | 1,9  | 100 g 22            |
| Érdestinóru                | 28   | 2,1  | 0,6 | 2    | 100 g 28            |
| Fafülgomba                 | 216  | 7,9  | 2,1 | 2,6  | 5 g 11              |
| Fagyasztott vegyes zöldség | 72   | 3,3  | 0,5 | 9,5  | 150 g 108           |
| Fekete retek               | 29   | 0,9  | 0,1 | 5,5  | 80 g 23             |
| Fekete szarvasgomba        | 73   | 8,3  | 0,5 | 0,6  | 5 g 4               |
| Fodros kel                 | 35   | 2,9  | 1,5 | 0,3  | 60 g 21             |
| Fokhagyma                  | 149  | 6,4  | 0,5 | 31   | 1 db · 5 g 7        |
| Friss koriander            | 23   | 2,1  | 0,5 | 0,9  | 10 g 2              |
| Galambbegy                 | 21   | 2    | 0,4 | 3,6  | 50 g 11             |
| Gyömbér                    | 80   | 1,8  | 0,8 | 15,8 | 10 g 8              |
| Gyűrűs tuskógomba          | 37   | 3,2  | 0,7 | 2,9  | 100 g 37            |
| Jalapeño                   | 29   | 0,9  | 0,4 | 3,7  | 1 db · 14 g 4       |
| Kakukkfű                   | 101  | 5,6  | 1,7 | 10,4 | 3 g 3               |
| Kaliforniai paprika        | 27   | 1    | 0,3 | 3,9  | 1 db · 150 g 41     |
| Kapor                      | 43   | 3,5  | 1,1 | 4,9  | 10 g 4              |
| Káposzta                   | 25   | 1,3  | 0,1 | 3,3  | 100 g 25            |
| Kapribogyó                 | 23   | 2,4  | 0,9 | 1,7  | 1 tk · 5 g 1        |
| Karalábé                   | 27   | 1,7  | 0,1 | 2,6  | 100 g 27            |
| Karfiol                    | 25   | 1,9  | 0,3 | 3    | 150 g 38            |
| Karórépa                   | 37   | 1,1  | 0,2 | 6,3  | 100 g 37            |
| Kelbimbó                   | 43   | 3,4  | 0,3 | 5,2  | 120 g 52            |
| Kelkáposzta                | 27   | 2    | 0,1 | 3    | 100 g 27            |
| Kimchi                     | 15   | 1,1  | 0,5 | 0,8  | 100 g 15            |
| Kínai kel                  | 16   | 1,2  | 0,2 | 2    | 100 g 16            |
| Királylaskagomba           | 31   | 2,8  | 0,4 | 2,9  | 100 g 31            |
| Koktélparadicsom           | 18   | 0,9  | 0,2 | 2,7  | 1 db · 15 g 3       |
| Konjac                     | 5    | 0,1  | 0   | 0,1  | 100 g 5             |
| Krokkett                   | 148  | 2,5  | 5,7 | 20,4 | 1 db · 20 g 30      |
| Krumpli                    | 77   | 2    | 0,1 | 14,9 | 1 db · 150 g 116    |

| ÉLELMISZER           | KCAL | F   | ZS   | SZ   | SZOKÁSOS ADAG, KCAL |
|----------------------|------|-----|------|------|---------------------|
| Krumplipüré          | 106  | 2   | 4,2  | 13,5 | 200 g 212           |
| Kucsmagomba          | 31   | 3,1 | 0,6  | 2,3  | 100 g 31            |
| Laskagomba           | 33   | 3,3 | 0,4  | 3,8  | 100 g 33            |
| Lilakáposzta         | 31   | 1,4 | 0,2  | 5,3  | 100 g 31            |
| Lóbab                | 72   | 5,6 | 0,6  | 7,5  | 100 g 72            |
| Mángold              | 19   | 1,8 | 0,2  | 2,1  | 80 g 15             |
| Manióka              | 160  | 1,4 | 0,3  | 36,3 | 150 g 240           |
| Medvehagyma          | 26   | 1,9 | 0,2  | 2,9  | 30 g 8              |
| Menta                | 44   | 3,3 | 0,7  | 1,6  | 5 g 2               |
| Metélőhagyma         | 30   | 3,3 | 0,7  | 1,9  | 10 g 3              |
| Nori alga            | 35   | 5,8 | 0,3  | 4,8  | 1 db · 3 g 1        |
| Okra                 | 33   | 1,9 | 0,2  | 4,3  | 100 g 33            |
| Olajbogyó            | 116  | 0,8 | 10,9 | 4,4  | 30 g 35             |
| Padlizsán            | 25   | 1   | 0,2  | 2,9  | 1 db · 300 g 75     |
| Pak choi             | 13   | 1,5 | 0,2  | 1,2  | 100 g 13            |
| Paradicsom           | 18   | 0,9 | 0,2  | 2,7  | 1 db · 120 g 22     |
| Paszternák           | 75   | 1,2 | 0,3  | 13,1 | 80 g 60             |
| Patisszon            | 18   | 1,2 | 0,2  | 2,6  | 150 g 27            |
| Petrezselyemgyökér   | 76   | 2,9 | 0,5  | 13,8 | 1 db · 50 g 38      |
| Petrezselyemzöld     | 36   | 3   | 0,8  | 3    | 10 g 4              |
| Píritott krumpli     | 170  | 2,8 | 8    | 20,4 | 200 g 340           |
| Pitypang             | 45   | 2,7 | 0,7  | 5,7  | 50 g 23             |
| Porcsin              | 20   | 2   | 0,4  | 3,4  | 50 g 10             |
| Póréhagyma           | 61   | 1,5 | 0,3  | 12,3 | 50 g 31             |
| Radicchio            | 23   | 1,4 | 0,3  | 3,6  | 60 g 14             |
| Rebarbara            | 21   | 0,9 | 0,2  | 2,7  | 100 g 21            |
| Retek                | 16   | 0,7 | 0,1  | 1,8  | 1 db · 10 g 2       |
| Rizike               | 36   | 2,8 | 0,7  | 2,9  | 100 g 36            |
| Rókahagyma           | 32   | 1,5 | 0,5  | 3,1  | 100 g 32            |
| Romanesco            | 35   | 2,4 | 0,3  | 5,3  | 150 g 53            |
| Rozmaring            | 131  | 3,3 | 5,9  | 6,6  | 3 g 4               |
| Rukkola              | 25   | 2,6 | 0,7  | 2    | 40 g 10             |
| Saláta               | 15   | 1,4 | 0,2  | 1,6  | 50 g 8              |
| Salottahagyma        | 72   | 2,5 | 0,1  | 13,6 | 1 db · 25 g 18      |
| Sárgarépa            | 41   | 0,9 | 0,2  | 6,8  | 1 db · 80 g 33      |
| Savanyú káposzta     | 19   | 0,9 | 0,1  | 1,4  | 100 g 19            |
| Shiitake gomba       | 34   | 2,2 | 0,5  | 4,3  | 100 g 34            |
| Sonkatök             | 45   | 1   | 0,1  | 9,7  | 150 g 68            |
| Sóska                | 22   | 2   | 0,7  | 0,3  | 50 g 11             |
| Spagettitök          | 31   | 0,6 | 0,6  | 5,4  | 150 g 47            |
| Spárga               | 20   | 2,2 | 0,1  | 1,8  | 100 g 20            |
| Spenót               | 23   | 2,9 | 0,4  | 1,4  | 50 g 12             |
| Sült krumpli         | 312  | 3,4 | 15   | 39,2 | 120 g 374           |
| Sütőtök              | 26   | 1   | 0,1  | 6    | 200 g 52            |
| Száritott paradicsom | 213  | 5,1 | 14,1 | 17,5 | 30 g 64             |
| Szárzeller           | 14   | 0,7 | 0,2  | 1,4  | 1 db · 40 g 6       |
| Szójacsíra           | 30   | 3   | 0,2  | 4,1  | 50 g 15             |
| Tarlórépa            | 28   | 0,9 | 0,1  | 4,6  | 100 g 28            |
| Uborka               | 15   | 0,7 | 0,1  | 3,1  | 1 db · 120 g 18     |
| Újhagyma             | 32   | 1,8 | 0,2  | 4,7  | 20 g 6              |
| Vargánya             | 32   | 3,1 | 0,4  | 3    | 100 g 32            |
| Vízitorma            | 11   | 2,3 | 0,1  | 0,8  | 30 g 3              |
| Vöröshagyma          | 40   | 1,1 | 0,1  | 7,6  | 50 g 20             |
| Wakame alga          | 45   | 3   | 0,6  | 8,6  | 50 g 23             |
| Zeller               | 42   | 1,5 | 0,3  | 7,4  | 100 g 42            |

| ÉLELMISZER             | KCAL | F   | ZS  | SZ  | SZOKÁSOS ADAG, KCAL |
|------------------------|------|-----|-----|-----|---------------------|
| Zöldbab                | 31   | 1,8 | 0,2 | 4,3 | 150 g <b>47</b>     |
| Zöldborsó              | 81   | 5,4 | 0,4 | 8,8 | 80 g <b>65</b>      |
| Zöldborsó sárgarépával | 38   | 2,2 | 0,3 | 6,5 | 100 g <b>38</b>     |
| Zsálya                 | 37   | 4   | 0,3 | 1   | 3 g <b>1</b>        |
| Zsázsa                 | 31   | 4,2 | 0,7 | 0,2 | 10 g <b>3</b>       |

Gyümölcsök és bogyósok

| ÉLELMISZER                 | KCAL | F   | ZS   | SZ   | SZOKÁSOS ADAG, KCAL        |
|----------------------------|------|-----|------|------|----------------------------|
| Alma                       | 52   | 0,3 | 0,2  | 11,4 | 1 db · 180 g <b>94</b>     |
| Almapüré                   | 102  | 0,2 | 0,2  | 24,4 | 100 g <b>102</b>           |
| Ananász                    | 50   | 0,5 | 0,1  | 11,7 | 150 g <b>75</b>            |
| Arónia                     | 56   | 0,4 | 0,6  | 5,8  | 50 g <b>28</b>             |
| Aszalt alma                | 243  | 0,9 | 0,3  | 57,2 | 30 g <b>73</b>             |
| Aszalt ananász             | 347  | 1,2 | 0,7  | 81,7 | 30 g <b>104</b>            |
| Aszalt füge                | 249  | 3,3 | 0,9  | 54,1 | 30 g <b>75</b>             |
| Aszalt körte               | 262  | 1,9 | 0,6  | 62,2 | 30 g <b>79</b>             |
| Aszalt mangó               | 319  | 2,5 | 1,2  | 76,2 | 30 g <b>96</b>             |
| Aszalt sárgabarack         | 241  | 3,4 | 0,5  | 55,3 | 30 g <b>72</b>             |
| Aszalt szilva              | 240  | 2,2 | 0,4  | 56,8 | 30 g <b>72</b>             |
| Aszalt tözegáfonya         | 308  | 0,2 | 1,1  | 77,5 | 30 g <b>92</b>             |
| Avokádó                    | 160  | 2   | 14,7 | 1,8  | 1 db · 140 g <b>224</b>    |
| Banán                      | 89   | 1,1 | 0,3  | 20,2 | 1 db · 120 g <b>107</b>    |
| Banánchips                 | 519  | 2,3 | 33,6 | 50,7 | 30 g <b>156</b>            |
| Birsalma                   | 57   | 0,4 | 0,1  | 13,4 | 150 g <b>86</b>            |
| Bodzabogyó                 | 73   | 0,7 | 0,5  | 11,4 | 50 g <b>37</b>             |
| Citrom                     | 29   | 1,1 | 0,3  | 6,5  | 1 szelet · 10 g <b>3</b>   |
| Cseresznye                 | 63   | 1,1 | 0,2  | 13,9 | 150 g <b>95</b>            |
| Csillaggyümölcs            | 31   | 1   | 0,3  | 3,9  | 1 db · 90 g <b>28</b>      |
| Csipkebogyó                | 54   | 0,7 | 0,1  | 6,1  | 20 g <b>11</b>             |
| Datolya                    | 277  | 1,8 | 0,1  | 68,3 | 1 db · 24 g <b>66</b>      |
| Datolyaszilva              | 70   | 0,6 | 0,2  | 15   | 1 db · 170 g <b>119</b>    |
| Durián                     | 147  | 1,5 | 5,3  | 23,3 | 100 g <b>147</b>           |
| Egres                      | 44   | 0,9 | 0,6  | 5,9  | 100 g <b>44</b>            |
| Eper                       | 32   | 0,7 | 0,3  | 5,7  | 150 g <b>48</b>            |
| Erdei szamóca              | 38   | 0,8 | 0,4  | 5,9  | 100 g <b>38</b>            |
| Faeper                     | 43   | 1,4 | 0,4  | 8,1  | 150 g <b>65</b>            |
| Fagyasztott erdei gyümölcs | 50   | 1,1 | 0,3  | 7,9  | 100 g <b>50</b>            |
| Fekete áfonya              | 65   | 0,8 | 1,1  | 10,2 | 100 g <b>65</b>            |
| Fekete ribizli             | 63   | 1,4 | 0,4  | 15,4 | 100 g <b>63</b>            |
| Füge                       | 74   | 0,8 | 0,3  | 16,3 | 1 db · 50 g <b>37</b>      |
| Görögdinnye                | 30   | 0,6 | 0,1  | 7,2  | 1 szelet · 300 g <b>90</b> |
| Gránátalma                 | 83   | 1,7 | 1,2  | 14,7 | 150 g <b>125</b>           |
| Grapefruit                 | 42   | 0,8 | 0,1  | 9,1  | 1 db · 250 g <b>105</b>    |
| Guava                      | 68   | 2,5 | 0,9  | 8,9  | 1 db · 55 g <b>37</b>      |
| Gyümölcskocktél konzerv    | 57   | 0,4 | 0,1  | 13,9 | 120 g <b>68</b>            |
| Jackfruit                  | 95   | 1,7 | 0,6  | 21,8 | 100 g <b>95</b>            |
| Kék áfonya                 | 57   | 0,7 | 0,3  | 12,1 | 80 g <b>46</b>             |
| Kivi                       | 61   | 1,1 | 0,5  | 11,7 | 1 db · 75 g <b>46</b>      |
| Klementin                  | 47   | 0,8 | 0,1  | 10,3 | 1 db · 75 g <b>35</b>      |
| Kókusz                     | 354  | 3,3 | 33,5 | 6,2  | 50 g <b>177</b>            |
| Kökény                     | 52   | 0,8 | 0,2  | 7,8  | 50 g <b>26</b>             |
| Körte                      | 57   | 0,4 | 0,1  | 12,1 | 1 db · 170 g <b>97</b>     |
| Kumkvat                    | 71   | 1,9 | 0,9  | 9,4  | 1 db · 20 g <b>14</b>      |
| Licsi                      | 66   | 0,8 | 0,4  | 15,2 | 100 g <b>66</b>            |
| Lime                       | 30   | 0,7 | 0,2  | 7,7  | 30 g <b>9</b>              |
| Málna                      | 52   | 1,2 | 0,7  | 5,4  | 100 g <b>52</b>            |

| ÉLELMISZER       | KCAL | F   | ZS  | SZ   | SZOKÁSOS ADAG, KCAL        |
|------------------|------|-----|-----|------|----------------------------|
| Mandarin         | 53   | 0,8 | 0,3 | 11,5 | 1 db · 80 g <b>42</b>      |
| Mangó            | 60   | 0,8 | 0,4 | 13,4 | 1 db · 300 g <b>180</b>    |
| Maracuja         | 97   | 2,2 | 0,7 | 13   | 1 db · 18 g <b>17</b>      |
| Mazsola          | 299  | 3,3 | 0,3 | 74,8 | 30 g <b>90</b>             |
| Meggy            | 50   | 1   | 0,3 | 10,6 | 150 g <b>75</b>            |
| Mirabella szilva | 77   | 0,6 | 0,3 | 18   | 100 g <b>77</b>            |
| Narancs          | 47   | 0,9 | 0,1 | 9,4  | 1 db · 150 g <b>71</b>     |
| Nashi körte      | 42   | 0,5 | 0,2 | 7    | 1 db · 200 g <b>84</b>     |
| Nektarin         | 44   | 1,1 | 0,3 | 8,8  | 1 db · 140 g <b>62</b>     |
| Őszibarack       | 39   | 0,9 | 0,3 | 8    | 1 db · 150 g <b>59</b>     |
| Papaja           | 43   | 0,5 | 0,3 | 9,1  | 150 g <b>65</b>            |
| Pomelő           | 38   | 0,8 | 0   | 8,6  | 200 g <b>76</b>            |
| Ribizli          | 56   | 1,4 | 0,2 | 9,5  | 100 g <b>56</b>            |
| Ringló           | 71   | 0,9 | 0,3 | 16,4 | 100 g <b>71</b>            |
| Sárgabarack      | 48   | 1,4 | 0,4 | 9,1  | 1 db · 35 g <b>17</b>      |
| Sárgadinnye      | 34   | 0,8 | 0,2 | 7,3  | 1 szelet · 200 g <b>68</b> |
| Sárkánygyümölcs  | 68   | 0,7 | 0,2 | 14,4 | 1 db · 300 g <b>204</b>    |
| Szeder           | 43   | 1,4 | 0,5 | 4,3  | 100 g <b>43</b>            |
| Szilva           | 46   | 0,7 | 0,3 | 10   | 1 db · 40 g <b>18</b>      |
| Szőlő            | 69   | 0,7 | 0,2 | 17,2 | 150 g <b>104</b>           |
| Tőzegáfonya      | 46   | 0,5 | 0,1 | 8,4  | 50 g <b>23</b>             |
| Vörös áfonya     | 56   | 0,5 | 0,7 | 8,9  | 100 g <b>56</b>            |

Gabonafélék, hüvelyesek és lisztek

| ÉLELMISZER             | KCAL | F    | ZS   | SZ   | SZOKÁSOS ADAG, KCAL        |
|------------------------|------|------|------|------|----------------------------|
| Amaránt                | 102  | 3,8  | 1,6  | 16,6 | 150 g <b>153</b>           |
| Árpagyöngy             | 123  | 2,3  | 0,4  | 24,4 | 200 g <b>246</b>           |
| Barna rizs             | 123  | 2,7  | 1    | 24   | 180 g <b>221</b>           |
| Basmati rizs           | 117  | 2,7  | 0,6  | 24,4 | 150 g <b>176</b>           |
| Bulgur                 | 342  | 12,3 | 1,3  | 63,4 | 70 g <b>239</b>            |
| Burgonyakeményítő      | 348  | 0    | 0,2  | 86,3 | 1 ek · 10 g <b>35</b>      |
| Búzacsíra              | 375  | 27,2 | 9,5  | 35,1 | 1 ek · 7 g <b>26</b>       |
| Búza dara              | 360  | 12,7 | 1,1  | 68,9 | 40 g <b>144</b>            |
| Búza korpa             | 216  | 15,6 | 4,3  | 21,7 | 1 ek · 4 g <b>9</b>        |
| Búzaliszt              | 364  | 10,3 | 1    | 73,6 | 1 ek · 10 g <b>36</b>      |
| Cukros reggelizőpehely | 388  | 8,2  | 3,2  | 79,2 | 30 g <b>116</b>            |
| Csicseriborsó          | 164  | 8,9  | 2,6  | 19,8 | 150 g <b>246</b>           |
| Csicseriborsóliszt     | 387  | 22,4 | 6,7  | 47   | 1 ek · 10 g <b>39</b>      |
| Csokis rizsgolyó       | 388  | 6    | 2,2  | 84,2 | 30 g <b>116</b>            |
| Fehérbab               | 139  | 9,7  | 0,3  | 18,8 | 150 g <b>209</b>           |
| Fekete bab             | 132  | 8,9  | 0,5  | 15   | 150 g <b>198</b>           |
| Fekete szemű bab       | 116  | 7,7  | 0,5  | 14,3 | 150 g <b>174</b>           |
| Granola                | 489  | 13,7 | 24,3 | 45   | 50 g <b>245</b>            |
| Hajdina                | 92   | 3,4  | 0,6  | 17,2 | 180 g <b>166</b>           |
| Hajdinaliszt           | 335  | 12,6 | 3,1  | 60,6 | 1 ek · 10 g <b>34</b>      |
| Instant tészta         | 440  | 10,2 | 17,6 | 57,4 | 1 csomag · 70 g <b>308</b> |
| Jázminrizs             | 143  | 2,9  | 0,7  | 30,5 | 150 g <b>215</b>           |
| Korpás pehely          | 360  | 11,5 | 4,4  | 59,3 | 40 g <b>144</b>            |
| Köles                  | 119  | 3,5  | 1    | 22,4 | 200 g <b>238</b>           |
| Kukoricadara           | 370  | 7,1  | 1,8  | 75,5 | 70 g <b>259</b>            |
| Kukoricakeményítő      | 381  | 0,3  | 0,1  | 90,4 | 1 ek · 8 g <b>30</b>       |
| Kukoricaliszt          | 361  | 6,2  | 2,1  | 78,1 | 1 ek · 10 g <b>36</b>      |
| Kukoricapehely         | 384  | 5,9  | 0,9  | 85,3 | 40 g <b>154</b>            |
| Kuszkusz               | 112  | 3,8  | 0,2  | 21,8 | 180 g <b>202</b>           |
| Lencse                 | 116  | 9    | 0,4  | 12,2 | 180 g <b>209</b>           |
| Limabab                | 115  | 7,8  | 0,4  | 13,9 | 150 g <b>173</b>           |
| Mungóbab               | 105  | 7    | 0,4  | 11,6 | 150 g <b>158</b>           |

| ÉLELMISZER                 | KCAL | F    | ZS   | SZ   | SZOKÁSOS<br>ADAG, KCAL  |
|----------------------------|------|------|------|------|-------------------------|
| Müzli                      | 370  | 10   | 6    | 57,6 | 50 g <b>185</b>         |
| Nokedli                    | 168  | 5,8  | 1,3  | 32   | 200 g <b>336</b>        |
| Onigiri                    | 170  | 2,7  | 0,3  | 36,1 | 1 db · 110 g <b>187</b> |
| Paradicsomszó-<br>szos bab | 94   | 4,8  | 0,4  | 17   | 150 g <b>141</b>        |
| Pinto bab                  | 143  | 9    | 0,7  | 17,2 | 150 g <b>215</b>        |
| Puffasztott rizspehely     | 391  | 6,7  | 1,5  | 87   | 30 g <b>117</b>         |
| Puliszka                   | 78   | 1,4  | 0,1  | 16,9 | 200 g <b>155</b>        |
| Quinoa                     | 368  | 14,1 | 6,1  | 57,2 | 60 g <b>221</b>         |
| Rizs                       | 130  | 2,7  | 0,3  | 27,6 | 180 g <b>234</b>        |
| Rizsliszt                  | 366  | 6    | 1,4  | 77,7 | 1 ek · 10 g <b>37</b>   |
| Rizstészta                 | 364  | 6    | 0,6  | 78,6 | 70 g <b>255</b>         |
| Rozsliszt                  | 349  | 10,9 | 1,5  | 63,6 | 1 ek · 10 g <b>35</b>   |
| Sárgaborsó                 | 364  | 23,1 | 3,9  | 39,4 | 60 g <b>218</b>         |
| Soba tészta                | 99   | 5,1  | 0,1  | 21,4 | 200 g <b>198</b>        |
| Szójabab                   | 446  | 36,5 | 19,9 | 20,9 | 60 g <b>268</b>         |
| Tápiókagöngy               | 358  | 0,2  | 0    | 87,8 | 30 g <b>107</b>         |
| Tejberizs                  | 117  | 2,7  | 2,6  | 20,4 | 250 g <b>292</b>        |
| Tészta                     | 158  | 5,8  | 0,9  | 29,2 | 200 g <b>316</b>        |
| Tojásos tészta             | 384  | 14,2 | 4,4  | 68   | 70 g <b>269</b>         |
| Tönköly                    | 127  | 5,5  | 0,8  | 22,5 | 150 g <b>191</b>        |
| Tönkölyliszt               | 352  | 11,4 | 3    | 64   | 1 ek · 10 g <b>35</b>   |
| Udon tészta                | 95   | 2,6  | 0,4  | 19,5 | 220 g <b>209</b>        |
| Üvegtészta                 | 351  | 0,2  | 0,1  | 85,6 | 60 g <b>211</b>         |
| Vadrizs                    | 357  | 14,7 | 1,1  | 68,7 | 60 g <b>214</b>         |
| Vörösbab                   | 127  | 8,7  | 0,5  | 15,4 | 150 g <b>191</b>        |
| Zabkorpa                   | 246  | 17,3 | 7    | 50,8 | 1 ek · 6 g <b>15</b>    |
| Zabliszt                   | 404  | 14,7 | 9,1  | 59,2 | 1 ek · 10 g <b>40</b>   |
| Zabpehely                  | 379  | 13,2 | 6,5  | 57,6 | 50 g <b>190</b>         |
| Zsenge búza                | 149  | 5,5  | 0,9  | 27,4 | 180 g <b>268</b>        |

### Kenyér és péksütemények

| ÉLELMISZER                  | KCAL | F    | ZS   | SZ   | SZOKÁSOS<br>ADAG, KCAL     |
|-----------------------------|------|------|------|------|----------------------------|
| Almás táska                 | 338  | 4,2  | 18,7 | 36,6 | 1 db · 100 g <b>338</b>    |
| Bagel                       | 275  | 10,5 | 1,6  | 51,1 | 1 db · 100 g <b>275</b>    |
| Bagett                      | 287  | 8,3  | 1,4  | 58,3 | 1 szelet · 30 g <b>86</b>  |
| Bajor perec                 | 330  | 9,2  | 7,1  | 54,6 | 1 db · 80 g <b>264</b>     |
| Briós                       | 401  | 11,3 | 19,1 | 46   | 1 szelet · 30 g <b>120</b> |
| Bundás kenyér               | 273  | 10,4 | 11,4 | 31,1 | 1 db · 60 g <b>164</b>     |
| Burek                       | 273  | 8,8  | 16,5 | 22,1 | 1 db · 150 g <b>409</b>    |
| Ciabatta                    | 272  | 7,7  | 1,1  | 55,9 | 1 szelet · 30 g <b>82</b>  |
| Croissant                   | 406  | 8,2  | 21   | 43,2 | 1 db · 60 g <b>244</b>     |
| Csokis croissant            | 421  | 7,4  | 22,8 | 46,1 | 1 db · 70 g <b>295</b>     |
| Dán péksütemény             | 403  | 7    | 22,4 | 43,3 | 1 db · 80 g <b>322</b>     |
| Édes kétszersült            | 407  | 13,5 | 7,2  | 72,3 | 30 g <b>122</b>            |
| Empanada                    | 333  | 12,1 | 19,2 | 25,9 | 1 db · 120 g <b>400</b>    |
| Fahéjas csiga               | 452  | 4,5  | 26,6 | 47,4 | 1 db · 100 g <b>452</b>    |
| Fehér kenyér                | 265  | 9    | 3,2  | 45,2 | 1 szelet · 30 g <b>80</b>  |
| Félbarna kenyér             | 218  | 7,4  | 1    | 42   | 1 szelet · 40 g <b>87</b>  |
| Focaccia                    | 249  | 8,8  | 7,9  | 34   | 1 szelet · 80 g <b>199</b> |
| Fokhagymás kenyér           | 349  | 8,3  | 16,6 | 39,1 | 1 szelet · 30 g <b>105</b> |
| Fonott kalács               | 290  | 7,2  | 7,7  | 45,6 | 1 szelet · 40 g <b>116</b> |
| Gluténmentes kenyér         | 261  | 2,6  | 3,3  | 51,8 | 1 szelet · 30 g <b>78</b>  |
| Grissini                    | 433  | 12,7 | 11,8 | 65,3 | 1 db · 5 g <b>22</b>       |
| Kétszersült                 | 409  | 9,8  | 5,9  | 76,6 | 1 db · 10 g <b>41</b>      |
| Knäckebrot                  | 379  | 10   | 3,6  | 73,7 | 1 db · 10 g <b>38</b>      |
| Kolbászos<br>leveles tészta | 352  | 8,4  | 24,1 | 24,6 | 1 db · 90 g <b>317</b>     |
| Kréker                      | 510  | 6,6  | 26,4 | 59   | 30 g <b>153</b>            |

| ÉLELMISZER             | KCAL | F    | ZS   | SZ   | SZOKÁSOS<br>ADAG, KCAL     |
|------------------------|------|------|------|------|----------------------------|
| Krumplis kenyér        | 266  | 12,5 | 3,1  | 40,8 | 1 szelet · 30 g <b>80</b>  |
| Kruton                 | 407  | 11,9 | 6,6  | 68,4 | 20 g <b>81</b>             |
| Lavas                  | 275  | 9,1  | 1,2  | 53   | 60 g <b>165</b>            |
| Mákos bejgli           | 430  | 11,3 | 21,9 | 44,8 | 1 szelet · 60 g <b>258</b> |
| Mazsolás csiga         | 333  | 5,1  | 9    | 55,9 | 1 db · 80 g <b>266</b>     |
| Mazsolás kenyér        | 274  | 7,9  | 4,4  | 48   | 1 szelet · 30 g <b>82</b>  |
| Naan                   | 311  | 11,1 | 7,3  | 45   | 1 db · 90 g <b>280</b>     |
| Pandoro                | 401  | 8,1  | 17,4 | 51,5 | 1 szelet · 80 g <b>321</b> |
| Parasztkenyér          | 253  | 7,5  | 1,3  | 50   | 1 szelet · 30 g <b>76</b>  |
| Pita                   | 259  | 7,5  | 0,9  | 53   | 1 db · 60 g <b>155</b>     |
| Puffasztott rizs       | 385  | 7,3  | 3    | 80,5 | 1 db · 8 g <b>31</b>       |
| Quiche                 | 365  | 11,9 | 29,2 | 12,9 | 150 g <b>548</b>           |
| Réteslap               | 289  | 7,1  | 6    | 50,8 | 100 g <b>289</b>           |
| Rozskenyér             | 259  | 8,5  | 3,3  | 43,5 | 1 szelet · 30 g <b>78</b>  |
| Scone                  | 382  | 6,7  | 18,4 | 46,9 | 1 db · 70 g <b>267</b>     |
| Spanakopita            | 212  | 8,3  | 15,2 | 9,3  | 150 g <b>318</b>           |
| Taco héj               | 476  | 6,4  | 21,8 | 56,8 | 1 db · 13 g <b>62</b>      |
| Tejes kifli            | 359  | 8,9  | 12,3 | 52,2 | 1 db · 60 g <b>215</b>     |
| Teljes kiőrlésű kenyér | 247  | 13   | 3,4  | 35   | 1 szelet · 30 g <b>74</b>  |
| Teljes kiőrlésű zsemle | 282  | 9,9  | 3,2  | 48   | 1 db · 60 g <b>169</b>     |
| Toastkenyér            | 278  | 7,1  | 3,6  | 52,3 | 1 szelet · 25 g <b>70</b>  |
| Tortilla               | 297  | 8    | 7,6  | 46,9 | 1 db · 50 g <b>149</b>     |
| Többsmagvas kenyér     | 265  | 13,4 | 4,2  | 35,9 | 1 szelet · 30 g <b>80</b>  |
| Tönkölykenyér          | 221  | 8,4  | 2,4  | 38   | 1 szelet · 40 g <b>88</b>  |
| Zabkenyér              | 269  | 8,4  | 4,4  | 44,5 | 1 szelet · 30 g <b>81</b>  |
| Zsemle                 | 293  | 9,1  | 5,3  | 49,7 | 1 db · 50 g <b>147</b>     |
| Zsemlemorzsa           | 395  | 13,3 | 5,3  | 67,5 | 20 g <b>79</b>             |

### Húsok és szárnyasok

| ÉLELMISZER          | KCAL | F    | ZS   | SZ   | SZOKÁSOS<br>ADAG, KCAL    |
|---------------------|------|------|------|------|---------------------------|
| Bacon               | 468  | 33,9 | 35,1 | 1,7  | 1 szelet · 8 g <b>37</b>  |
| Bárányhús           | 230  | 17,9 | 17,1 | 0    | 150 g <b>345</b>          |
| Báránymáj           | 131  | 20,6 | 4,9  | 1    | 100 g <b>131</b>          |
| Bé kacomb           | 220  | 14,4 | 12,4 | 11,2 | 150 g <b>330</b>          |
| Borjúhús            | 107  | 21,3 | 1,8  | 0    | 150 g <b>161</b>          |
| Borjómáj            | 86   | 14,9 | 1,1  | 4,1  | 100 g <b>86</b>           |
| Bratwurst           | 333  | 13,7 | 29,2 | 2,9  | 1 db · 85 g <b>283</b>    |
| Chorizo             | 476  | 20,9 | 41,9 | 2,6  | 50 g <b>238</b>           |
| Confitált kacsacomb | 195  | 32   | 7,4  | 0    | 150 g <b>293</b>          |
| Corned beef         | 142  | 21,7 | 6    | 0,3  | 1 szelet · 30 g <b>43</b> |
| Császárszalonna     | 304  | 16,6 | 26,2 | 0,5  | 1 szelet · 15 g <b>46</b> |
| Csevapcsicsi        | 223  | 24,8 | 13,5 | 0,4  | 1 db · 25 g <b>56</b>     |
| Csirke-alsócomb     | 161  | 18,1 | 9,2  | 0,1  | 1 db · 75 g <b>121</b>    |
| Csirkecomb          | 121  | 19,7 | 4,1  | 0    | 150 g <b>182</b>          |
| Csirkemáj           | 119  | 16,9 | 4,8  | 0,7  | 150 g <b>179</b>          |
| Csirkemájpástétom   | 269  | 13,8 | 22,9 | 2    | 1 ek · 15 g <b>40</b>     |
| Csirkemell          | 110  | 23   | 1,2  | 0    | 150 g <b>165</b>          |
| Csirkeszárny        | 191  | 17,5 | 12,8 | 0    | 150 g <b>287</b>          |
| Csirkeszív          | 153  | 15,6 | 9,3  | 0,7  | 150 g <b>230</b>          |
| Csirkezuza          | 94   | 17,7 | 2,1  | 0    | 150 g <b>141</b>          |
| Csülök              | 239  | 36,6 | 9,9  | 0,9  | 250 g <b>598</b>          |
| Darált bárányhús    | 282  | 16,6 | 23,4 | 0    | 150 g <b>423</b>          |
| Darált csirkehús    | 143  | 17,4 | 8,1  | 0    | 150 g <b>215</b>          |
| Darált marhahús     | 250  | 17   | 20   | 0    | 150 g <b>375</b>          |
| Darált pulykahús    | 150  | 18,7 | 8,3  | 0    | 150 g <b>225</b>          |
| Darált sertéshús    | 263  | 16,9 | 21,2 | 0    | 150 g <b>395</b>          |
| Debreceni páros     | 192  | 15,3 | 14,6 | 0    | 1 db · 50 g <b>96</b>     |
| Disznósajt          | 173  | 14,1 | 12,9 | 0,2  | 1 szelet · 20 g <b>35</b> |

| ÉLELMISZER          | KCAL | F    | ZS   | SZ  | SZOKÁSOS ADAG, KCAL |
|---------------------|------|------|------|-----|---------------------|
| Dönerhús            | 377  | 23,5 | 31,4 | 0   | 100 g 377           |
| Fácán               | 220  | 27,9 | 12   | 0   | 150 g 330           |
| Fürj                | 134  | 21,8 | 4,5  | 0   | 150 g 201           |
| Füstölt kolbász     | 320  | 12   | 28,7 | 2,4 | 50 g 160            |
| Füstölt pulyka      | 208  | 28,1 | 9,7  | 0   | 80 g 166            |
| Füstölt tarja       | 154  | 20,9 | 7,5  | 0,6 | 1 szelet · 20 g 31  |
| Házi pástétom       | 323  | 15,5 | 28,2 | 1,5 | 40 g 129            |
| Kabanos             | 460  | 26,1 | 39,1 | 0,8 | 1 db · 20 g 92      |
| Kacsa               | 404  | 11,5 | 39,3 | 0   | 150 g 606           |
| Kacsacomb           | 212  | 17,2 | 16   | 0   | 1 db · 200 g 424    |
| Kacsamell           | 222  | 26,7 | 12,8 | 0   | 150 g 333           |
| Karaage             | 307  | 24,2 | 18,1 | 13  | 1 db · 30 g 92      |
| Kassler             | 107  | 22   | 2,2  | 0   | 1 szelet · 20 g 21  |
| Kenőmájás           | 326  | 14,1 | 28,5 | 2,2 | 30 g 98             |
| Köfte               | 290  | 25,3 | 20,5 | 1,3 | 1 db · 50 g 145     |
| Krakkói kolbász     | 325  | 10,8 | 29,6 | 3,7 | 60 g 195            |
| Libacomb            | 231  | 17,2 | 18,1 | 0   | 1 db · 250 g 578    |
| Lóhús               | 133  | 21,4 | 4,6  | 0   | 150 g 200           |
| Löncshús            | 315  | 13,4 | 26,6 | 4,6 | 60 g 189            |
| Májkrém             | 355  | 10,8 | 33,3 | 2,9 | 1 ek · 15 g 53      |
| Marhabélszín        | 121  | 21,2 | 4    | 0   | 150 g 182           |
| Marhafelsál         | 110  | 22,1 | 2,4  | 0   | 150 g 165           |
| Marhahús            | 170  | 20   | 10   | 0   | 150 g 255           |
| Marhamáj            | 135  | 20,4 | 3,6  | 3,9 | 150 g 203           |
| Marhanyelv          | 224  | 14,9 | 16,1 | 3,7 | 100 g 224           |
| Marhasteak          | 131  | 22,1 | 4,1  | 0   | 200 g 262           |
| Marhaszegy          | 157  | 20,7 | 7,4  | 0,6 | 150 g 236           |
| Marhaszív           | 112  | 17,7 | 3,9  | 0,1 | 150 g 168           |
| Marhavese           | 99   | 17,4 | 3,1  | 0,3 | 150 g 149           |
| Mázás sonka         | 186  | 21,1 | 8,5  | 4,9 | 1 szelet · 30 g 56  |
| Merguez             | 283  | 19,8 | 21,8 | 1,8 | 1 db · 40 g 113     |
| Mezei nyúl          | 113  | 21,6 | 3    | 0   | 150 g 170           |
| Mortadella          | 305  | 15   | 26,7 | 1,4 | 1 szelet · 15 g 46  |
| Nyers sonka         | 229  | 31   | 11,5 | 0,3 | 1 szelet · 15 g 34  |
| Nyúlhús             | 136  | 20,1 | 5,5  | 0   | 150 g 204           |
| Pacal               | 94   | 11,7 | 4    | 2   | 150 g 141           |
| Pancetta            | 342  | 20,2 | 28,8 | 0,8 | 1 szelet · 10 g 34  |
| Párizsi             | 308  | 15,2 | 24,6 | 5,5 | 1 szelet · 20 g 62  |
| Párolt marhaoldalas | 269  | 37,3 | 13,3 | 0   | 200 g 538           |
| Pastrami            | 147  | 21,8 | 5,8  | 0,4 | 1 szelet · 15 g 22  |
| Pepperoni szalámi   | 504  | 19,3 | 46,3 | 1,2 | 30 g 151            |
| Picanha             | 257  | 26,8 | 15,8 | 0   | 200 g 514           |
| Pljeszkavica        | 219  | 23,5 | 13,3 | 0,8 | 1 db · 200 g 438    |
| Pulykacomb          | 118  | 20,5 | 4    | 0   | 200 g 236           |
| Pulykakolbász       | 196  | 23,9 | 10,4 | 0   | 100 g 196           |
| Pulykamell          | 114  | 23,7 | 1,5  | 0   | 150 g 171           |
| Rántott csirkemell  | 219  | 24,6 | 10   | 5,8 | 150 g 329           |
| Salsiccia           | 317  | 18,2 | 26,2 | 2,1 | 1 db · 80 g 254     |
| Serrano sonka       | 229  | 31   | 11,5 | 0,3 | 1 szelet · 15 g 34  |
| Sertéscomb          | 106  | 22,2 | 1,9  | 0   | 150 g 159           |
| Sertésdagadó        | 518  | 9,3  | 53   | 0   | 100 g 518           |
| Sertéskaraj         | 170  | 20,7 | 9    | 0   | 150 g 255           |
| Sertéslapocka       | 148  | 19,6 | 7,1  | 0   | 150 g 222           |
| Sertésmáj           | 134  | 21,4 | 3,6  | 2,5 | 150 g 201           |
| Sertésnyelv         | 235  | 23,9 | 15,5 | 0   | 80 g 188            |
| Sertésoldalas       | 277  | 15,5 | 23,4 | 0   | 200 g 554           |
| Sertéssült          | 163  | 30,5 | 4,3  | 0,7 | 150 g 245           |
| Sertésszűz          | 143  | 21   | 6    | 0   | 150 g 215           |
| Sertéstarja         | 175  | 19,2 | 10,9 | 0   | 150 g 263           |

| ÉLELMISZER         | KCAL | F    | ZS   | SZ  | SZOKÁSOS ADAG, KCAL |
|--------------------|------|------|------|-----|---------------------|
| Sonka              | 164  | 16,6 | 8,8  | 2,3 | 1 szelet · 20 g 33  |
| Sült csirke        | 239  | 27,3 | 13,6 | 0   | 200 g 478           |
| Sült liba          | 238  | 29   | 12,7 | 0   | 150 g 357           |
| Szalámi            | 378  | 21,1 | 31,6 | 0,7 | 1 szelet · 10 g 38  |
| Szalonna           | 797  | 2,4  | 89   | 0   | 30 g 239            |
| Szárazkolbász      | 417  | 28,7 | 32,3 | 1,8 | 1 szelet · 10 g 42  |
| Száritott marhahús | 410  | 33,2 | 25,6 | 9,2 | 30 g 123            |
| Szarvashús         | 120  | 23   | 2,4  | 0   | 150 g 180           |
| Szervelát          | 278  | 11,9 | 24,8 | 1,6 | 1 szelet · 15 g 42  |
| Tepertő            | 580  | 54,1 | 40,3 | 0   | 30 g 174            |
| Vaddisznóhús       | 122  | 21,5 | 3,3  | 0   | 150 g 183           |
| Vegyes darált hús  | 250  | 18,4 | 19,6 | 0   | 150 g 375           |
| Véres hurka        | 313  | 12,2 | 27,1 | 4,5 | 100 g 313           |
| Virslí             | 260  | 11   | 23   | 1,6 | 1 db · 50 g 130     |

## Halak és tenger gyümölcsei

| ÉLELMISZER              | KCAL | F    | ZS   | SZ   | SZOKÁSOS ADAG, KCAL |
|-------------------------|------|------|------|------|---------------------|
| Alaszkai tőkehal        | 76   | 17,2 | 0,8  | 0    | 150 g 114           |
| Angolna                 | 184  | 18,4 | 11,7 | 0    | 100 g 184           |
| Bundázott tőkehal       | 240  | 16,8 | 14,7 | 9,8  | 180 g 432           |
| Compó                   | 77   | 17,7 | 0,7  | 0    | 150 g 116           |
| Csiga fokhagymás vajjal | 277  | 12,9 | 23,7 | 2,3  | 80 g 222            |
| Csomóshalikra           | 111  | 10,4 | 7,3  | 1    | 1tk · 7 g 8         |
| Csuka                   | 88   | 19,3 | 0,7  | 0    | 150 g 132           |
| Dévéreszeg              | 104  | 16,9 | 4    | 0    | 150 g 156           |
| Dorada                  | 129  | 20,9 | 5,1  | 0    | 150 g 194           |
| Fattyúmakréla           | 116  | 19   | 4,4  | 0    | 150 g 174           |
| Fekete kagyló           | 86   | 11,9 | 2,2  | 3,7  | 100 g 86            |
| Fekete tőkehal          | 100  | 23,1 | 0,8  | 0    | 150 g 150           |
| Fésűkagyló              | 69   | 12,1 | 0,5  | 3,2  | 100 g 69            |
| Foltos tőkehal          | 74   | 16,3 | 0,5  | 0    | 150 g 111           |
| Folyami rák             | 77   | 16   | 0,9  | 0    | 100 g 77            |
| Füstölt lazac           | 178  | 22   | 9,5  | 0,9  | 50 g 89             |
| Füstölt makréla         | 294  | 18,8 | 24,3 | 0    | 100 g 294           |
| Garnélarák              | 85   | 20   | 0,5  | 0    | 150 g 128           |
| Gravlax                 | 212  | 19,3 | 12,6 | 4,1  | 1 szelet · 15 g 32  |
| Halrudacska             | 277  | 11   | 16,2 | 20,2 | 1 db · 28 g 78      |
| Harcsa                  | 128  | 15,3 | 7,4  | 0    | 150 g 192           |
| Hekk                    | 83   | 17,6 | 1,4  | 0    | 150 g 124           |
| Hering                  | 262  | 14,2 | 18   | 9,6  | 80 g 210            |
| Homár                   | 89   | 19   | 0,9  | 0    | 150 g 134           |
| Kalmár                  | 92   | 15,6 | 1,4  | 3,1  | 100 g 92            |
| Kárász                  | 93   | 18,2 | 2,5  | 0,1  | 150 g 140           |
| Kardhal                 | 172  | 23,4 | 7,9  | 0    | 150 g 258           |
| Királyrák               | 84   | 18,3 | 0,6  | 0    | 100 g 84            |
| Laposhal (halibut)      | 91   | 18,6 | 1,3  | 0    | 150 g 137           |
| Lazac                   | 208  | 20   | 13   | 0    | 150 g 312           |
| Lepényhal               | 70   | 12,4 | 1,9  | 0    | 150 g 105           |
| Makréla                 | 205  | 18,6 | 13,9 | 0    | 150 g 308           |
| Maréna                  | 134  | 19,1 | 5,9  | 0    | 150 g 201           |
| Nyelvhal                | 97   | 23,6 | 0,3  | 0    | 150 g 145           |
| Osztriga                | 59   | 5,2  | 1,6  | 5,5  | 1 db · 15 g 9       |
| Ördöghal                | 98   | 23   | 0,7  | 0    | 150 g 147           |
| Pangasius               | 74   | 14,9 | 1,6  | 0    | 150 g 111           |
| Pisztráng               | 141  | 19,9 | 6,2  | 0    | 150 g 212           |
| Polip                   | 82   | 14,9 | 1    | 2,2  | 100 g 82            |
| Ponty                   | 127  | 17,8 | 5,6  | 0    | 150 g 191           |

| ÉLELMISZER           | KCAL | F    | ZS   | SZ   | SZOKÁSOS ADAG, KCAL |
|----------------------|------|------|------|------|---------------------|
| Púpos lazac          | 127  | 20,5 | 4,4  | 0    | 150 g 191           |
| Rákrúd               | 95   | 7,6  | 0,5  | 14,5 | 1 db · 16 g 15      |
| Rántott garnéla      | 218  | 12,3 | 12,9 | 11,9 | 150 g 327           |
| Rántott hal          | 193  | 11,9 | 10   | 13,4 | 150 g 290           |
| Rántott harcsa       | 255  | 13,5 | 16,7 | 11,2 | 150 g 383           |
| Rántott kalmár       | 234  | 13,8 | 13,2 | 13,6 | 150 g 351           |
| Rombuszhal           | 92   | 17,2 | 2,5  | 0    | 150 g 137           |
| Spratt               | 186  | 19,8 | 11,9 | 0    | 100 g 186           |
| Sügér                | 82   | 17,9 | 1,2  | 0    | 150 g 123           |
| Süllő                | 80   | 18,7 | 0,4  | 0    | 150 g 119           |
| Szajbling            | 109  | 21,2 | 2,7  | 0    | 150 g 164           |
| Szardella            | 210  | 28,9 | 9,7  | 0    | 20 g 42             |
| Szardínia            | 208  | 24,6 | 11,4 | 0    | 90 g 187            |
| Szépia               | 79   | 16,2 | 0,7  | 0,8  | 100 g 79            |
| Tengeri rák          | 87   | 18,1 | 1,1  | 0    | 100 g 87            |
| Tengeri sügér        | 97   | 18,4 | 2    | 0    | 150 g 146           |
| Tilápia              | 96   | 20,1 | 1,7  | 0    | 150 g 144           |
| Tokhal               | 123  | 17,7 | 5,8  | 0    | 150 g 185           |
| Tonhal               | 116  | 25,5 | 0,8  | 0    | 100 g 116           |
| Tőkehal              | 82   | 17,8 | 0,7  | 0    | 150 g 123           |
| Tőkehalmáj           | 433  | 7,3  | 44,4 | 1,1  | 50 g 217            |
| Vékonybajszú tőkehal | 79   | 18,8 | 0,5  | 0    | 150 g 119           |
| Vénuszkagyló         | 86   | 14,7 | 1    | 3,6  | 100 g 86            |
| Vörös álsügér        | 92   | 15,3 | 3,5  | 0    | 150 g 138           |
| Vörös kaviár         | 143  | 22,3 | 6,4  | 1,5  | 1 ek · 15 g 21      |
| Vörös lazac          | 131  | 22,3 | 4,7  | 0    | 150 g 197           |
| Vörös márna          | 158  | 18,4 | 9,4  | 0    | 150 g 237           |

### Tejtermékek és tojás

| ÉLELMISZER               | KCAL | F    | ZS   | SZ   | SZOKÁSOS ADAG, KCAL       |
|--------------------------|------|------|------|------|---------------------------|
| Aludttej                 | 67   | 3,3  | 3,5  | 4,8  | 1 pohár · 250 g 168       |
| Bivalymozzarella         | 260  | 14,5 | 22,3 | 0,2  | 60 g 156                  |
| Brie sajt                | 334  | 20,8 | 27,7 | 0,5  | 30 g 100                  |
| Burrata                  | 273  | 17,4 | 21,4 | 2,7  | 1 db · 125 g 341          |
| Camembert sajt           | 300  | 19,8 | 24,3 | 0,5  | 30 g 90                   |
| Cheddar sajt             | 410  | 24,3 | 33,8 | 2,1  | 1 szelet · 20 g 82        |
| Cukrozatlan sűrített tej | 134  | 6,8  | 7,6  | 10   | 1 ek · 15 g 20            |
| Edami sajt               | 357  | 25   | 28,6 | 1,4  | 1 szelet · 20 g 71        |
| Ementáli sajt            | 393  | 27   | 31   | 1,4  | 1 szelet · 20 g 79        |
| Fehérjepor (whey)        | 400  | 80   | 6    | 8    | 1 adagolókanál · 30 g 120 |
| Feta sajt                | 265  | 14,2 | 21,5 | 3,9  | 40 g 106                  |
| Fürjtojás                | 158  | 13,1 | 11,1 | 0,4  | 1 db · 10 g 16            |
| Gorgonzola               | 312  | 19   | 26,4 | 0    | 30 g 94                   |
| Gouda sajt               | 356  | 25   | 27   | 2,2  | 1 szelet · 20 g 71        |
| Görög joghurt            | 73   | 9,9  | 2    | 3,9  | 150 g 110                 |
| Grana Padano             | 396  | 34,1 | 29,2 | 0    | 15 g 59                   |
| Granolás joghurtpohár    | 104  | 5,3  | 2,2  | 14,8 | 200 g 208                 |
| Gruyère sajt             | 413  | 29,8 | 32,3 | 0,4  | 1 szelet · 20 g 83        |
| Gyümölcsjoghurt          | 105  | 4,9  | 1,4  | 18,6 | 150 g 158                 |
| Halloumi sajt            | 313  | 23,9 | 23,5 | 1,6  | 1 szelet · 25 g 78        |
| Havarti                  | 342  | 24   | 26,8 | 0,1  | 1 szelet · 20 g 68        |
| Író                      | 40   | 3,3  | 1,1  | 4,8  | 1 pohár · 250 g 100       |
| Ivójoghurt               | 74   | 3    | 1,4  | 11,6 | 1 pohár · 250 g 184       |
| Joghurt gabonapehellyel  | 91   | 3,6  | 3,4  | 11,3 | 1 db · 125 g 114          |
| Juhtej                   | 103  | 5,7  | 7    | 4,5  | 1 pohár · 250 g 258       |
| Juhtúró                  | 270  | 16,4 | 21,7 | 1,4  | 40 g 108                  |
| Kacsatojás               | 185  | 12,8 | 13,8 | 1,4  | 1 db · 70 g 130           |

| ÉLELMISZER        | KCAL | F    | ZS   | SZ   | SZOKÁSOS ADAG, KCAL |
|-------------------|------|------|------|------|---------------------|
| Kecskejoghurt     | 73   | 4,2  | 5,2  | 1,1  | 1 db · 125 g 92     |
| Kecskesajt        | 264  | 18,5 | 21,1 | 0    | 30 g 79             |
| Kefir             | 40   | 3    | 1    | 4    | 1 pohár · 250 g 100 |
| Kékpénészes sajt  | 353  | 21,4 | 28,7 | 2,3  | 30 g 106            |
| Kókuszjoghurt     | 92   | 0,7  | 7,6  | 5    | 150 g 138           |
| Krémsajt          | 350  | 6,2  | 34,4 | 5,5  | 1 ek · 15 g 53      |
| Krémtúró          | 88   | 7,1  | 4,3  | 5,7  | 150 g 132           |
| Labneh            | 158  | 8,1  | 12,5 | 3,6  | 1 ek · 30 g 47      |
| Maasdam sajt      | 359  | 25,5 | 28,4 | 0    | 1 szelet · 20 g 72  |
| Mandulajoghurt    | 60   | 1,3  | 4    | 4,8  | 150 g 90            |
| Mascarpone        | 385  | 4,4  | 39   | 4    | 1 ek · 15 g 58      |
| Mozzarella        | 256  | 19,5 | 19,5 | 0,7  | 50 g 128            |
| Natúr joghurt     | 61   | 3,5  | 3,3  | 4,7  | 150 g 92            |
| Ömlesztett sajt   | 297  | 17,8 | 23   | 4,8  | 1 szelet · 20 g 59  |
| Paneer            | 328  | 26   | 24,5 | 0,9  | 50 g 164            |
| Parmezán          | 392  | 35,8 | 25,8 | 3,2  | 20 g 78             |
| Pecorino          | 387  | 31,8 | 26,9 | 3,6  | 15 g 58             |
| Proteinjoghurt    | 98   | 7,5  | 2,3  | 11,5 | 1 db · 150 g 147    |
| Provolone         | 351  | 25,6 | 26,6 | 2,1  | 1 szelet · 20 g 70  |
| Rántotta          | 145  | 10   | 11   | 1,6  | 120 g 174           |
| Ricotta           | 150  | 7,5  | 10,2 | 7,3  | 50 g 75             |
| Roquefort         | 384  | 19,5 | 33,9 | 0    | 30 g 115            |
| Skyr              | 49   | 8    | 0    | 3,9  | 150 g 74            |
| Szójajoghurt      | 94   | 3,5  | 1,8  | 15,8 | 125 g 118           |
| Tej               | 52   | 2,8  | 2,5  | 4,7  | 1 pohár · 250 g 130 |
| Tejföl            | 162  | 2,6  | 15   | 3    | 1 ek · 20 g 32      |
| Tejpor            | 496  | 26,3 | 26,7 | 38,4 | 1 ek · 8 g 40       |
| Tejsavó           | 25   | 0,8  | 0,2  | 4,7  | 1 pohár · 250 g 63  |
| Tejszín           | 131  | 3,1  | 11,5 | 4,3  | 1 ek · 15 g 20      |
| Tejszínhab        | 257  | 3,2  | 22,2 | 12,5 | 20 g 51             |
| Tojás             | 143  | 12,6 | 9,5  | 0,7  | 1 db · 55 g 79      |
| Tojásfehérje      | 52   | 10,9 | 0,2  | 0,7  | 1 db · 33 g 17      |
| Tojássárgája      | 322  | 15,9 | 26,5 | 3,6  | 1 db · 17 g 55      |
| Trappista sajt    | 345  | 25,1 | 26,8 | 0    | 1 szelet · 20 g 69  |
| Túró              | 121  | 17   | 5    | 1,8  | 150 g 182           |
| Tükörtojás        | 196  | 13,6 | 15   | 0,8  | 1 db · 55 g 108     |
| Vaj               | 717  | 0,9  | 81   | 0,1  | 10 g 72             |
| Viaszos mini sajt | 303  | 21,7 | 23,7 | 0    | 1 db · 20 g 61      |

### Diófélék és magvak

| ÉLELMISZER               | KCAL | F    | ZS   | SZ   | SZOKÁSOS ADAG, KCAL |
|--------------------------|------|------|------|------|---------------------|
| Brazil dió               | 659  | 14,3 | 67,1 | 4,2  | 20 g 132            |
| Chiamag                  | 486  | 17   | 31   | 7,6  | 1 ek · 12 g 58      |
| Cukrozott kókuszreszelék | 501  | 2,9  | 35,5 | 43,2 | 1 ek · 5 g 25       |
| Dió                      | 654  | 15   | 65   | 7,3  | 30 g 196            |
| Fenyőmag                 | 673  | 13,7 | 68,4 | 9,4  | 20 g 135            |
| Földimogyoró             | 567  | 25,8 | 49,2 | 7,6  | 30 g 170            |
| Gesztenye                | 245  | 3,2  | 2,2  | 47,9 | 50 g 123            |
| Kendermag                | 553  | 31,6 | 48,8 | 4,7  | 1 ek · 10 g 55      |
| Kesudió                  | 553  | 18,2 | 43,9 | 26,9 | 30 g 166            |
| Kesudióvaj               | 587  | 17,6 | 49,4 | 25,6 | 1 ek · 16 g 94      |
| Lenmag                   | 534  | 18,3 | 42,2 | 1,6  | 1 ek · 10 g 53      |
| Mák                      | 525  | 18   | 41,6 | 8,6  | 1 tk · 3 g 16       |
| Makadámdió               | 718  | 7,9  | 75,8 | 5,2  | 30 g 215            |
| Mandula                  | 579  | 21   | 50   | 9,5  | 30 g 174            |
| Mandulavaj               | 614  | 21   | 55,5 | 8,5  | 1 ek · 16 g 98      |
| Mézes mandula            | 594  | 18,2 | 49,9 | 14,2 | 30 g 178            |

| ÉLELMISZER           | KCAL | F    | ZS   | SZ   | SZOKÁSOS ADAG, KCAL   |
|----------------------|------|------|------|------|-----------------------|
| Mogyoróvaj           | 588  | 25   | 50   | 15   | 1 ek · 16 g <b>94</b> |
| Napraforgómag        | 584  | 21   | 51   | 11,4 | 30 g <b>175</b>       |
| Pekándió             | 691  | 9,2  | 72   | 4,3  | 30 g <b>207</b>       |
| Pisztácia            | 560  | 20,2 | 45,3 | 16,6 | 30 g <b>168</b>       |
| Szezámmag            | 573  | 17,7 | 49,7 | 11,7 | 1 tk · 3 g <b>17</b>  |
| Tahini               | 595  | 17   | 53,8 | 11,9 | 1 ek · 15 g <b>89</b> |
| Tökmag               | 559  | 30,2 | 49   | 4,7  | 30 g <b>168</b>       |
| Törökmogyoró         | 628  | 14,9 | 60,8 | 7    | 30 g <b>188</b>       |
| Vegyes olajos magvak | 607  | 19,5 | 53,5 | 16   | 30 g <b>182</b>       |

Olajok, szószok és ízesítők

| ÉLELMISZER           | KCAL | F   | ZS   | SZ   | SZOKÁSOS ADAG, KCAL    |
|----------------------|------|-----|------|------|------------------------|
| Ajvár                | 122  | 1   | 10,1 | 5,8  | 1 ek · 20 g <b>24</b>  |
| Almaecet             | 4    | 0   | 0    | 0,9  | 1 ek · 15 g <b>1</b>   |
| Avokádóolaj          | 884  | 0   | 100  | 0    | 1 ek · 14 g <b>124</b> |
| Balzsamecet          | 88   | 0,5 | 0    | 17   | 1 ek · 15 g <b>13</b>  |
| BBQ szósz            | 172  | 0,8 | 0,6  | 39,9 | 1 ek · 17 g <b>29</b>  |
| Béarni mártás        | 451  | 0,9 | 47,7 | 4,5  | 1 ek · 15 g <b>68</b>  |
| Besamelmártás        | 147  | 3,8 | 10,6 | 9    | 1 ek · 15 g <b>22</b>  |
| Bolognai szósz       | 89   | 4,2 | 4,8  | 7,3  | 100 g <b>89</b>        |
| Cézár-öntet          | 542  | 2,2 | 57,9 | 2,8  | 1 ek · 15 g <b>81</b>  |
| Chimichurri          | 471  | 1,5 | 50,4 | 3,3  | 1 ek · 15 g <b>71</b>  |
| Currysósz            | 77   | 1   | 3,2  | 10,6 | 1 ek · 15 g <b>12</b>  |
| Csípős szósz         | 12   | 1,3 | 0,8  | 0,2  | 1 tk · 5 g <b>1</b>    |
| Dióolaj              | 884  | 0   | 100  | 0    | 1 ek · 14 g <b>124</b> |
| Ecet                 | 23   | 0   | 0,1  | 0,6  | 1 ek · 15 g <b>3</b>   |
| Édes-savanyú szósz   | 84   | 0,6 | 0,2  | 20,1 | 1 ek · 15 g <b>13</b>  |
| Ezersziget öntet     | 379  | 1,1 | 35,1 | 13,8 | 1 ek · 15 g <b>57</b>  |
| Földimogyoró-olaj    | 884  | 0   | 100  | 0    | 1 ek · 14 g <b>124</b> |
| Ghí                  | 876  | 0,3 | 99,5 | 0    | 1 tk · 5 g <b>44</b>   |
| Gombamártás          | 94   | 3,2 | 6,3  | 6,3  | 60 g <b>56</b>         |
| Harissa              | 66   | 2,7 | 2,9  | 7,3  | 1 tk · 5 g <b>3</b>    |
| Hollandi mártás      | 201  | 1,2 | 19,8 | 4,6  | 1 ek · 15 g <b>30</b>  |
| Humusz               | 237  | 7,8 | 17,8 | 9,5  | 1 ek · 15 g <b>36</b>  |
| Joghurtos szósz      | 97   | 3,6 | 6,9  | 5    | 1 ek · 15 g <b>15</b>  |
| Ketchup              | 112  | 1   | 0,1  | 25,7 | 1 ek · 17 g <b>19</b>  |
| Kókuszolaj           | 892  | 0   | 99,1 | 0    | 1 ek · 13 g <b>116</b> |
| Kukoricacsíra-olaj   | 900  | 0   | 100  | 0    | 1 ek · 14 g <b>126</b> |
| Lenmagolaj           | 884  | 0,1 | 100  | 0    | 1 ek · 13 g <b>115</b> |
| Libazsír             | 900  | 0   | 99,8 | 0    | 1 ek · 13 g <b>117</b> |
| Majonéz              | 680  | 1   | 75   | 0,6  | 1 ek · 15 g <b>102</b> |
| Mangó chutney        | 246  | 0,3 | 0,1  | 59,6 | 1 ek · 15 g <b>37</b>  |
| Margarin             | 717  | 0,2 | 80,7 | 0,7  | 10 g <b>72</b>         |
| Marinara szósz       | 50   | 1,4 | 1,6  | 5,6  | 100 g <b>50</b>        |
| Mézes-mustáros öntet | 464  | 0,9 | 40,8 | 22,9 | 1 ek · 15 g <b>70</b>  |
| Mustár               | 60   | 3,7 | 3,3  | 1,8  | 1 tk · 5 g <b>3</b>    |
| Napraforgóolaj       | 884  | 0   | 100  | 0    | 1 ek · 13 g <b>115</b> |
| Olívaolaj            | 884  | 0   | 100  | 0    | 1 ek · 13 g <b>115</b> |
| Pálmaolaj            | 884  | 0   | 100  | 0    | 1 ek · 14 g <b>124</b> |
| Paradicsomszósz      | 29   | 1,4 | 0,2  | 4,3  | 100 g <b>29</b>        |
| Pecsenyelé           | 53   | 3,8 | 2,4  | 4,4  | 60 g <b>32</b>         |
| Pesto                | 418  | 5   | 40   | 4,2  | 1 ek · 16 g <b>67</b>  |
| Pizzasósz            | 54   | 2,2 | 1,1  | 6,7  | 1 ek · 15 g <b>8</b>   |
| Repceolaj            | 884  | 0   | 100  | 0    | 1 ek · 14 g <b>124</b> |
| Salsa szósz          | 29   | 1,5 | 0,2  | 4,7  | 1 ek · 16 g <b>5</b>   |
| Sertészsír           | 902  | 0   | 100  | 0    | 1 ek · 13 g <b>117</b> |
| Sűrített paradicsom  | 82   | 4,3 | 0,5  | 14,8 | 1 ek · 16 g <b>13</b>  |
| Szezámolaj           | 884  | 0   | 100  | 0    | 1 ek · 14 g <b>124</b> |

| ÉLELMISZER           | KCAL | F    | ZS  | SZ   | SZOKÁSOS ADAG, KCAL    |
|----------------------|------|------|-----|------|------------------------|
| Szójaszósz           | 60   | 10,5 | 0,1 | 4,8  | 1 ek · 16 g <b>10</b>  |
| Szőlőmagolaj         | 884  | 0    | 100 | 0    | 1 ek · 14 g <b>124</b> |
| Tapenade             | 223  | 1,3  | 23  | 2,6  | 1 ek · 15 g <b>33</b>  |
| Tartármártás         | 517  | 1    | 55  | 4,6  | 1 ek · 15 g <b>78</b>  |
| Tejszínes mártás     | 78   | 1,1  | 5,5 | 5,9  | 60 g <b>47</b>         |
| Torma                | 48   | 1,2  | 0,7 | 8    | 1 ek · 15 g <b>7</b>   |
| Worcestershire-szósz | 77   | 0    | 0   | 19,2 | 1 tk · 5 g <b>4</b>    |

Édességek és desszertek

| ÉLELMISZER             | KCAL | F    | ZS   | SZ   | SZOKÁSOS ADAG, KCAL         |
|------------------------|------|------|------|------|-----------------------------|
| Áfonyás muffin         | 375  | 4,5  | 16,1 | 51,9 | 1 db · 60 g <b>225</b>      |
| Agavészirup            | 310  | 0,1  | 0,5  | 76,2 | 1 ek · 21 g <b>65</b>       |
| Almás crumble          | 229  | 2,2  | 9,5  | 33,8 | 150 g <b>344</b>            |
| Almás pite             | 237  | 1,9  | 11   | 32,4 | 1 szelet · 120 g <b>284</b> |
| Almás tarte            | 220  | 2,5  | 8,8  | 32,7 | 1 szelet · 120 g <b>264</b> |
| Amaretti               | 464  | 8,8  | 13   | 76,7 | 1 db · 10 g <b>46</b>       |
| Babapiskóta            | 385  | 8    | 3,8  | 79,9 | 1 db · 6 g <b>23</b>        |
| Baklava                | 440  | 6,6  | 29,3 | 35   | 1 db · 30 g <b>132</b>      |
| Banánkenyér            | 331  | 4,4  | 12,4 | 50,6 | 1 szelet · 70 g <b>232</b>  |
| Biscotti               | 373  | 7,6  | 8,4  | 65,6 | 1 db · 15 g <b>56</b>       |
| Brownie                | 405  | 4,8  | 16,3 | 61,8 | 1 db · 60 g <b>243</b>      |
| Cannoli                | 307  | 6,2  | 15   | 36,7 | 1 db · 80 g <b>245</b>      |
| Chiapuding             | 118  | 2,8  | 5,4  | 10,2 | 200 g <b>236</b>            |
| Churros                | 419  | 6    | 22,2 | 46,3 | 1 db · 25 g <b>105</b>      |
| Citromos habos pite    | 251  | 2,9  | 8,5  | 40,9 | 1 szelet · 110 g <b>276</b> |
| Citromos tarte         | 379  | 5    | 20,9 | 42,7 | 1 szelet · 100 g <b>379</b> |
| Crème brûlée           | 272  | 4,5  | 20,8 | 16,6 | 1 db · 100 g <b>272</b>     |
| Cukor                  | 387  | 0    | 0    | 100  | 1 tk · 5 g <b>19</b>        |
| Cukrozott mandula      | 470  | 5    | 17,2 | 73,9 | 30 g <b>141</b>             |
| Cupcake                | 352  | 2,8  | 14,8 | 52,6 | 1 db · 60 g <b>211</b>      |
| Császármorzsa          | 210  | 6,8  | 7    | 29,2 | 250 g <b>525</b>            |
| Csokibevonatos jégkrém | 328  | 3,4  | 19,8 | 33,4 | 1 db · 70 g <b>230</b>      |
| Csokidarabos keksz     | 481  | 5,4  | 22,6 | 64,3 | 1 db · 10 g <b>48</b>       |
| Csokidrazsé            | 505  | 5,5  | 24,3 | 65   | 30 g <b>152</b>             |
| Csokis földimogyoró    | 499  | 9,5  | 25   | 55,9 | 30 g <b>150</b>             |
| Csokiszelet            | 523  | 6,1  | 28,1 | 60,5 | 1 db · 25 g <b>131</b>      |
| Csokoládéhab           | 150  | 5,4  | 4,4  | 21,3 | 1 db · 100 g <b>150</b>     |
| Csokoládés tarte       | 464  | 5,9  | 30,7 | 40,9 | 1 szelet · 100 g <b>464</b> |
| Csokoládétorta         | 389  | 3,5  | 20,1 | 50,6 | 1 szelet · 80 g <b>311</b>  |
| Csöröge                | 451  | 6,5  | 25   | 48,9 | 50 g <b>225</b>             |
| Digestive keksz        | 463  | 6,2  | 21,3 | 60,4 | 1 db · 15 g <b>69</b>       |
| Dulce de leche         | 307  | 6,5  | 5,5  | 58   | 1 ek · 20 g <b>61</b>       |
| Ekler                  | 264  | 4,8  | 21,5 | 12,5 | 1 db · 60 g <b>158</b>      |
| Energiagolyó           | 388  | 9,3  | 17,8 | 47   | 1 db · 20 g <b>78</b>       |
| Epertorta              | 260  | 3,3  | 15,5 | 26,7 | 1 szelet · 100 g <b>260</b> |
| Epres tarte            | 315  | 3,2  | 19,8 | 31   | 1 szelet · 100 g <b>315</b> |
| Étcsokoládé            | 598  | 7,8  | 42,6 | 35   | 20 g <b>120</b>             |
| Fagyasztott joghurt    | 127  | 3    | 3,6  | 21,6 | 100 g <b>127</b>            |
| Fagylalt               | 227  | 3,2  | 15   | 19,3 | 100 g <b>227</b>            |
| Fahéjas csillag        | 505  | 14,2 | 25,9 | 50,9 | 1 db · 10 g <b>51</b>       |
| Fánk                   | 426  | 5,2  | 22,9 | 49,3 | 1 db · 60 g <b>256</b>      |
| Fatörzs                | 317  | 4,2  | 19,7 | 30,7 | 1 szelet · 100 g <b>317</b> |
| Fehér csokoládé        | 539  | 5,9  | 32,1 | 59   | 25 g <b>135</b>             |
| Fekete-erdő torta      | 324  | 4,1  | 19   | 34,2 | 1 szelet · 100 g <b>324</b> |
| Flan                   | 178  | 5,2  | 4,9  | 28,2 | 100 g <b>178</b>            |
| Florentin              | 514  | 9,3  | 28,7 | 50,7 | 1 db · 15 g <b>77</b>       |
| Francia krémes         | 292  | 3,9  | 11,3 | 43,7 | 1 db · 100 g <b>292</b>     |

| ÉLELMISZER           | KCAL | F    | ZS   | SZ   | SZOKÁSOS<br>ADAG, KCAL       |
|----------------------|------|------|------|------|------------------------------|
| Gelato               | 249  | 3,5  | 16,2 | 22,3 | 1 adagolókanál · 60 g<br>149 |
| Gumicukor            | 396  | 0    | 0    | 98,8 | 30 g 119                     |
| Gyömbéres keksz      | 453  | 4,9  | 15,4 | 72,1 | 1 db · 7 g 32                |
| Gyümölcscukor        | 368  | 0    | 0    | 100  | 1 tk · 4 g 15                |
| Gyümölcsös tarte     | 298  | 3,7  | 10,6 | 46,9 | 1 szelet · 100 g 298         |
| Habcsók              | 396  | 4,1  | 0,3  | 94,3 | 1 db · 10 g 40               |
| Halva                | 469  | 12,5 | 21,5 | 56   | 30 g 141                     |
| Jaffa piskóta        | 354  | 4,4  | 8,5  | 65,4 | 1 db · 12 g 42               |
| Jégkrémszendvics     | 237  | 4,3  | 8,6  | 37,1 | 1 db · 70 g 166              |
| Juharszirup          | 260  | 0    | 0,1  | 67   | 1 ek · 20 g 52               |
| Kakaópor             | 228  | 19,6 | 13,7 | 20,9 | 1 tk · 5 g 11                |
| Kandírozott gyümölcs | 298  | 0,3  | 0,1  | 72,3 | 30 g 89                      |
| Karamellás alma      | 134  | 1,3  | 2,1  | 27,8 | 1 db · 200 g 268             |
| Kekszszalámi         | 437  | 5,6  | 27,2 | 44,7 | 1 szelet · 25 g 109          |
| Kemény cukorka       | 394  | 0    | 0,2  | 98   | 1 db · 5 g 20                |
| Képviselőfánk        | 348  | 4,6  | 26,4 | 22,9 | 1 db · 70 g 244              |
| Kókuszcsók           | 460  | 3    | 22,6 | 56,1 | 1 db · 15 g 69               |
| Krémes               | 292  | 3,9  | 11,3 | 43,7 | 1 szelet · 100 g 292         |
| Krémkaramell         | 132  | 4,5  | 3,6  | 20,6 | 1 db · 100 g 132             |
| Kuglóf               | 438  | 5,9  | 25,6 | 46   | 1 szelet · 40 g 175          |
| Kürtőskalács         | 360  | 6,6  | 12,6 | 54,2 | 1 db · 100 g 360             |
| Lebkuchen            | 326  | 7    | 1,3  | 68,7 | 1 db · 40 g 130              |
| Lekvár               | 278  | 0,4  | 0,1  | 67,8 | 1 ek · 20 g 56               |
| Lemon curd           | 266  | 0,6  | 4,9  | 55,4 | 1 ek · 20 g 53               |
| Linzer karika        | 499  | 5,8  | 25,6 | 60,3 | 1 db · 15 g 75               |
| Lokum                | 295  | 0,6  | 0    | 73,8 | 1 db · 10 g 30               |
| Macaron              | 430  | 10   | 21,2 | 49,7 | 1 db · 12 g 52               |
| Madeleine            | 462  | 5,2  | 25,2 | 53,5 | 1 db · 25 g 116              |
| Mákos kalács         | 390  | 9    | 17,2 | 47,9 | 1 szelet · 70 g 273          |
| Marcipán             | 407  | 4    | 12,4 | 68,6 | 30 g 122                     |
| Marron glacé         | 290  | 1,7  | 1,2  | 66,3 | 1 db · 20 g 58               |
| Medovik              | 395  | 5,3  | 17,8 | 53,5 | 1 szelet · 100 g 395         |
| Medvecukor           | 311  | 5,2  | 0,5  | 70,6 | 30 g 93                      |
| Méz                  | 304  | 0,3  | 0    | 82,2 | 1 tk · 8 g 24                |
| Mézeskalács          | 356  | 3,9  | 16,4 | 49,2 | 1 db · 40 g 142              |
| Mochi                | 223  | 4    | 0,6  | 45,5 | 1 db · 50 g 112              |
| Mogyorókrém          | 539  | 5,4  | 29,7 | 57   | 1 ek · 20 g 108              |
| Nápolyi              | 538  | 5,8  | 30,1 | 60,1 | 1 db · 10 g 54               |
| Panettone            | 354  | 6,4  | 10,7 | 56,5 | 1 szelet · 80 g 283          |
| Pastel de nata       | 326  | 5,5  | 16,4 | 38,9 | 1 db · 60 g 196              |
| Pekándióp pite       | 443  | 5,5  | 29   | 41,8 | 1 szelet · 110 g 488         |
| Pillangó (palmier)   | 490  | 5,9  | 28,2 | 53,1 | 1 db · 15 g 74               |
| Pillecukor           | 318  | 1,8  | 0,2  | 81,2 | 1 db · 7 g 22                |
| Puding               | 142  | 2,1  | 4,6  | 23   | 100 g 142                    |
| Rágógumi             | 228  | 0,7  | 0,5  | 78,1 | 1 db · 2 g 5                 |
| Rákchips             | 570  | 0,3  | 39   | 53   | 25 g 143                     |
| Répatorta            | 374  | 2,5  | 17,5 | 50,7 | 100 g 374                    |
| Rétes                | 281  | 2    | 14,1 | 36,4 | 120 g 337                    |
| Rizspuding           | 108  | 3,2  | 2,1  | 18,1 | 150 g 162                    |
| Sacher-torta         | 397  | 5,2  | 21   | 47,3 | 1 szelet · 90 g 357          |
| Savarin              | 243  | 2,3  | 9,9  | 36,3 | 1 db · 70 g 170              |
| Shortbread           | 489  | 6,4  | 22,7 | 64,8 | 1 db · 10 g 49               |
| Sorbet               | 110  | 0,8  | 0,1  | 26,6 | 1 adagolókanál · 60 g 66     |
| Sós pálcika          | 388  | 11,5 | 4,3  | 73,7 | 30 g 116                     |
| Stollen              | 407  | 5,9  | 18,6 | 53,5 | 1 szelet · 60 g 244          |
| Stroopwafel          | 405  | 4,8  | 12,6 | 68,7 | 1 db · 30 g 122              |
| Sűrített tej         | 321  | 7,9  | 8,7  | 54,4 | 1 ek · 20 g 64               |
| Sütőtökös pite       | 201  | 4    | 8,8  | 22,8 | 1 szelet · 120 g 241         |

| ÉLELMISZER                     | KCAL | F   | ZS   | SZ   | SZOKÁSOS<br>ADAG, KCAL |
|--------------------------------|------|-----|------|------|------------------------|
| Tarte Tatin                    | 241  | 2,3 | 9,3  | 37,1 | 1 szelet · 120 g 289   |
| Tejcsokoládé                   | 535  | 7,7 | 29,7 | 56   | 25 g 134               |
| Tejkaramella                   | 382  | 4,6 | 8,1  | 77   | 1 db · 8 g 31          |
| Tiramisu                       | 353  | 5,7 | 23,9 | 28,8 | 120 g 424              |
| Tortilla chips                 | 497  | 6,6 | 22,3 | 62,7 | 40 g 199               |
| Töltött keksz                  | 460  | 6,7 | 18   | 67,9 | 1 db · 11 g 51         |
| Töltött palacsinta             | 381  | 8,1 | 14,6 | 54,3 | 1 db · 60 g 229        |
| Törökméz                       | 508  | 7,9 | 25,2 | 62,5 | 30 g 152               |
| Túrórudi                       | 313  | 7,6 | 17,7 | 30,7 | 1 db · 40 g 125        |
| Túrós pite                     | 237  | 6,2 | 11,6 | 27   | 1 szelet · 120 g 284   |
| Túrótorta                      | 237  | 6,2 | 11,6 | 27   | 1 szelet · 100 g 237   |
| Vajas keksz                    | 467  | 6,1 | 18,8 | 68,1 | 1 db · 5 g 23          |
| Vaníliakrémes<br>képviselőfánk | 223  | 4,3 | 7,3  | 34,9 | 1 db · 70 g 156        |
| Vaníliás kifli                 | 543  | 8,5 | 33   | 51,4 | 1 db · 8 g 43          |
| Vizes jégkrém                  | 85   | 0,1 | 0,2  | 20,8 | 1 db · 60 g 51         |
| Zabkeksz                       | 450  | 6,2 | 18,1 | 65,9 | 1 db · 15 g 68         |
| Zselécukor                     | 336  | 1,7 | 1,8  | 76,6 | 30 g 101               |
| Zselédesszert                  | 60   | 1,2 | 0    | 14,2 | 100 g 60               |

## Italok

| ÉLELMISZER                      | KCAL | F    | ZS  | SZ   | SZOKÁSOS<br>ADAG, KCAL |
|---------------------------------|------|------|-----|------|------------------------|
| Alkoholmentes sör               | 25   | 0,3  | 0   | 4,9  | 1 pohár · 500 g 127    |
| Almalé                          | 46   | 0,1  | 0,1 | 11,1 | 1 pohár · 250 g 115    |
| Ananászlé                       | 53   | 0,4  | 0,1 | 12,1 | 1 pohár · 250 g 132    |
| Aranytej                        | 68   | 3,2  | 1,9 | 9,8  | 1 pohár · 250 g 170    |
| Aszaltszilva-lé                 | 77   | 0,4  | 0   | 18,7 | 1 pohár · 200 g 154    |
| Ayran                           | 40   | 2,9  | 1,5 | 3,7  | 1 pohár · 250 g 99     |
| Bloody Mary                     | 73   | 0,7  | 0,2 | 3,4  | 1 pohár · 200 g 146    |
| Bor                             | 85   | 0,1  | 0   | 2,6  | 1 pohár · 150 g 128    |
| Bubble tea                      | 55   | 0,4  | 1,4 | 10,3 | 1 pohár · 450 g 248    |
| Cappuccino                      | 37   | 1,9  | 2   | 2,8  | 250 g 93               |
| Cider                           | 56   | 0    | 0   | 5,9  | 1 pohár · 330 g 185    |
| Cikóriakávé                     | 6    | 0,1  | 0   | 1    | 1 pohár · 200 g 12     |
| Daiquiri                        | 119  | 0,1  | 0,1 | 15,5 | 1 pohár · 150 g 179    |
| Dry martini<br>martini (koktél) | 201  | 0,1  | 0   | 0,1  | 1 pohár · 100 g 201    |
| Eggnog                          | 88   | 4,5  | 4,2 | 8,1  | 1 pohár · 150 g 132    |
| Energiaital                     | 43   | 0,5  | 0   | 10,2 | 250 g 108              |
| Eszpresszó                      | 9    | 0,1  | 0,2 | 1,7  | 30 g 3                 |
| Fehérbor                        | 82   | 0,1  | 0   | 2,6  | 1 pohár · 150 g 123    |
| Flat white                      | 38   | 2,4  | 1,4 | 3,9  | 1 pohár · 160 g 60     |
| Forraít bor                     | 155  | 0,3  | 0,2 | 19,2 | 1 pohár · 200 g 310    |
| Forró csokoládé                 | 72   | 1,8  | 1   | 13,7 | 1 pohár · 250 g 180    |
| Gin                             | 265  | 0    | 0   | 0    | 1 pohár · 50 g 133     |
| Gránátalmalé                    | 55   | 0,1  | 0,3 | 13   | 1 pohár · 200 g 110    |
| Grapefruitlé                    | 43   | 0,5  | 0,1 | 8,9  | 1 pohár · 250 g 106    |
| Instant kávé                    | 296  | 19,4 | 1,1 | 42,6 | 1 tk · 2 g 6           |
| Ízesített tej                   | 64   | 2,8  | 1   | 10,8 | 1 pohár · 250 g 160    |
| Izotóniás ital                  | 26   | 0    | 0   | 6,4  | 1 pohár · 500 g 130    |
| Jeges tea                       | 45   | 0    | 0,2 | 10,8 | 1 pohár · 500 g 225    |
| Kakaó                           | 85   | 3,2  | 3,2 | 11,6 | 1 pohár · 250 g 213    |
| Kávé                            | 2    | 0,3  | 0   | 0    | 250 g 5                |
| Kávélikőr                       | 308  | 0,1  | 0,3 | 32,2 | 1 pohár · 50 g 154     |
| Kecsquetej                      | 56   | 3,4  | 2,8 | 4,3  | 1 pohár · 250 g 140    |
| Kókuszital                      | 31   | 0,2  | 2,1 | 2,8  | 1 pohár · 250 g 79     |
| Kókuszvíz                       | 15   | 0,2  | 0,1 | 3,3  | 1 pohár · 330 g 50     |
| Kóla                            | 42   | 0    | 0,3 | 10,4 | 1 pohár · 250 g 105    |
| Kombucha                        | 16   | 0,1  | 0   | 4    | 1 pohár · 250 g 40     |

| ÉLELMISZER                          | KCAL | F    | ZS  | SZ   | SZOKÁSOS ADAG, KCAL        |
|-------------------------------------|------|------|-----|------|----------------------------|
| Latte                               | 43   | 2,8  | 1,6 | 4,3  | 1 pohár · 300 g <b>129</b> |
| Latte macchiato                     | 54   | 2,5  | 3,2 | 3,7  | 1 pohár · 300 g <b>162</b> |
| Likőr                               | 279  | 0    | 0,1 | 33,2 | 1 pohár · 50 g <b>140</b>  |
| Limonádé                            | 46   | 0    | 0   | 12,1 | 1 pohár · 330 g <b>152</b> |
| Mandulaital                         | 38   | 0,4  | 1   | 6,2  | 1 pohár · 250 g <b>95</b>  |
| Mangó lassi                         | 83   | 3,4  | 1,8 | 13,8 | 1 pohár · 250 g <b>209</b> |
| Mangónektár                         | 51   | 0,2  | 0,1 | 12,3 | 1 pohár · 250 g <b>128</b> |
| Margarita koktél margarita (koktél) | 122  | 0,1  | 0,1 | 16,1 | 1 pohár · 150 g <b>183</b> |
| Matcha                              | 237  | 29,6 | 5,3 | 1,5  | 1 tk · 2 g <b>5</b>        |
| Matcha latte                        | 61   | 3,4  | 1,9 | 7,6  | 1 pohár · 300 g <b>184</b> |
| Milkshake                           | 112  | 3,9  | 3   | 17,8 | 300 g <b>336</b>           |
| Mimosa (koktél)                     | 64   | 0,4  | 0,2 | 6,3  | 1 pohár · 150 g <b>96</b>  |
| Mojito                              | 61   | 0,1  | 0   | 2,3  | 1 pohár · 250 g <b>153</b> |
| Multivitamin gyümölcslé             | 48   | 0,5  | 0,1 | 11,3 | 1 pohár · 250 g <b>120</b> |
| Narancslé                           | 45   | 0,7  | 0,2 | 10,2 | 1 pohár · 250 g <b>113</b> |
| Őszibaracknektár                    | 50   | 0,2  | 0,1 | 12,1 | 1 pohár · 250 g <b>125</b> |
| Pálinka                             | 229  | 0    | 0   | 0,4  | 1 pohár · 50 g <b>115</b>  |
| Paradicsomlé                        | 17   | 0,8  | 0,3 | 3,1  | 1 pohár · 250 g <b>43</b>  |
| Pezsgő                              | 71   | 0,2  | 0   | 1,5  | 1 pohár · 125 g <b>89</b>  |
| Piña colada                         | 151  | 0,4  | 2,1 | 19,4 | 1 pohár · 200 g <b>302</b> |
| Proteinturmix                       | 118  | 9,2  | 4   | 11,7 | 1 pohár · 300 g <b>354</b> |
| Radler                              | 38   | 0,2  | 0   | 7,1  | 1 pohár · 500 g <b>190</b> |
| Répálé                              | 29   | 0,4  | 0,1 | 6,5  | 1 pohár · 250 g <b>73</b>  |
| Rizsital                            | 54   | 0,2  | 1   | 10,8 | 1 pohár · 250 g <b>134</b> |
| Rum                                 | 231  | 0    | 0   | 0    | 1 pohár · 50 g <b>116</b>  |
| Sangria                             | 85   | 0    | 0   | 7,2  | 1 pohár · 200 g <b>170</b> |
| Sárgabaracknektár                   | 56   | 0,2  | 0   | 13,7 | 1 pohár · 250 g <b>140</b> |
| Smoothie                            | 66   | 2,3  | 1,1 | 10,9 | 1 pohár · 300 g <b>198</b> |
| Sör                                 | 43   | 0,5  | 0   | 3,5  | 1 pohár · 500 g <b>215</b> |
| Spritz                              | 77   | 0,1  | 0   | 5,7  | 1 pohár · 200 g <b>155</b> |
| Szaké                               | 134  | 0,5  | 0   | 5    | 1 pohár · 100 g <b>134</b> |
| Szójaital                           | 37   | 3,3  | 2,1 | 0,7  | 1 pohár · 250 g <b>93</b>  |
| Szőlőlé                             | 60   | 0,4  | 0,1 | 14,6 | 1 pohár · 250 g <b>150</b> |
| Tea                                 | 1    | 0    | 0   | 0,2  | 250 g <b>3</b>             |
| Tonik                               | 34   | 0,1  | 0,1 | 8,3  | 1 pohár · 200 g <b>68</b>  |
| Tömény ital                         | 231  | 0    | 0   | 0    | 50 g <b>116</b>            |
| Tőzegáfonyalé                       | 46   | 0,4  | 0,1 | 12,1 | 1 pohár · 200 g <b>92</b>  |
| Víz                                 | 0    | 0    | 0   | 0    | 1 pohár · 250 g <b>0</b>   |
| Vodka                               | 231  | 0    | 0   | 0    | 1 pohár · 50 g <b>116</b>  |
| Whiskey sour                        | 149  | 0    | 0   | 13,2 | 1 pohár · 120 g <b>179</b> |
| Whisky                              | 250  | 0    | 0   | 0,1  | 1 pohár · 50 g <b>125</b>  |
| Zabital                             | 43   | 0,2  | 1,1 | 7,8  | 1 pohár · 250 g <b>107</b> |
| Zöld tea                            | 1    | 0,2  | 0   | 0    | 250 g <b>3</b>             |
| Zöldséglé                           | 22   | 0,7  | 0,1 | 4,7  | 1 pohár · 250 g <b>54</b>  |

Ételek

| ÉLELMISZER               | KCAL | F    | ZS   | SZ   | SZOKÁSOS ADAG, KCAL     |
|--------------------------|------|------|------|------|-------------------------|
| Almás répasaláta         | 88   | 0,7  | 4,2  | 10,7 | 150 g <b>132</b>        |
| Angol reggeli            | 160  | 8,9  | 9,4  | 9,9  | 330 g <b>529</b>        |
| Arancini                 | 253  | 7,4  | 14,6 | 22,3 | 1 db · 150 g <b>379</b> |
| Baba ganoush             | 183  | 4,8  | 15   | 4,3  | 1 ek · 20 g <b>37</b>   |
| Bableves                 | 67   | 3,8  | 0,8  | 7,6  | 350 g <b>235</b>        |
| Baconbe tekert kolbászka | 381  | 22,8 | 31,3 | 1,4  | 1 db · 25 g <b>95</b>   |
| Banánpalacsinta          | 150  | 5,6  | 9    | 11,4 | 1 db · 40 g <b>60</b>   |
| Bánh mì                  | 233  | 11,1 | 9,8  | 23,6 | 1 db · 210 g <b>490</b> |
| Bao                      | 273  | 11,2 | 7,6  | 38,6 | 1 db · 90 g <b>246</b>  |

| ÉLELMISZER               | KCAL | F    | ZS   | SZ   | SZOKÁSOS ADAG, KCAL     |
|--------------------------|------|------|------|------|-------------------------|
| BBQ oldalas              | 254  | 16,2 | 15,1 | 11,8 | 250 g <b>635</b>        |
| Bélszín Stroganoff       | 150  | 10,1 | 9,3  | 5,5  | 250 g <b>375</b>        |
| Bélszín Wellington módra | 356  | 16,3 | 25,5 | 14,8 | 250 g <b>890</b>        |
| Benedict tojás           | 288  | 13,8 | 22,1 | 7,9  | 1 db · 125 g <b>360</b> |
| Bibimbap                 | 76   | 5,5  | 2,4  | 7    | 400 g <b>304</b>        |
| Bigos                    | 114  | 6,9  | 7,3  | 3,8  | 300 g <b>341</b>        |
| Biryani                  | 104  | 7,2  | 2,4  | 12,4 | 300 g <b>312</b>        |
| Bolognai spagetti        | 125  | 5,9  | 2,6  | 17,6 | 300 g <b>375</b>        |
| Borscs                   | 49   | 2,4  | 2,1  | 4,5  | 300 g <b>147</b>        |
| Bouillabaisse            | 67   | 8,3  | 3    | 1,3  | 350 g <b>235</b>        |
| Brokkolis marha          | 160  | 10,4 | 10,6 | 3,8  | 250 g <b>400</b>        |
| Bruschetta               | 171  | 4,3  | 7,6  | 19,8 | 1 db · 40 g <b>68</b>   |
| Buddha bowl              | 109  | 4,1  | 3,6  | 12,4 | 400 g <b>438</b>        |
| Burgundi marharagu       | 85   | 8,9  | 3,3  | 4,2  | 300 g <b>254</b>        |
| Burrito                  | 219  | 11,1 | 8,5  | 21,4 | 1 db · 250 g <b>548</b> |
| Burrito bowl             | 155  | 12,5 | 5    | 14   | 350 g <b>543</b>        |
| Butter chicken           | 208  | 13,3 | 15,4 | 4    | 300 g <b>624</b>        |
| California tekercs       | 94   | 2,9  | 0,7  | 17,4 | 1 db · 30 g <b>28</b>   |
| Cannelloni               | 191  | 9,8  | 10,1 | 14,3 | 300 g <b>573</b>        |
| Caprese saláta           | 205  | 10,5 | 17,1 | 2,3  | 200 g <b>410</b>        |
| Carbonara                | 164  | 6,1  | 7,9  | 15,8 | 300 g <b>492</b>        |
| Carpaccio                | 271  | 15,2 | 23   | 0,6  | 100 g <b>271</b>        |
| Ceviche                  | 63   | 10,5 | 0,8  | 3,1  | 150 g <b>95</b>         |
| Cézár-saláta             | 150  | 9    | 10   | 4,2  | 250 g <b>375</b>        |
| Chana masala             | 109  | 5,9  | 3,5  | 13,2 | 250 g <b>273</b>        |
| Chili con carne          | 118  | 9,8  | 4,3  | 7,3  | 300 g <b>354</b>        |
| Citromos csirke          | 150  | 16,9 | 6,2  | 6,6  | 250 g <b>375</b>        |
| Club szendvics           | 222  | 15,1 | 7,5  | 22,1 | 1 db · 250 g <b>555</b> |
| Coleslaw                 | 117  | 0,9  | 8    | 8,6  | 150 g <b>176</b>        |
| Coq au vin               | 133  | 13   | 7    | 4    | 300 g <b>399</b>        |
| Cordon bleu              | 210  | 22,6 | 9,2  | 8,7  | 1 db · 200 g <b>420</b> |
| Corn dog                 | 250  | 8,6  | 12   | 26   | 1 db · 100 g <b>250</b> |
| Croque-monsieur          | 273  | 11,3 | 12,9 | 26,8 | 1 db · 150 g <b>410</b> |
| Croquetas                | 263  | 17,4 | 14,6 | 15,3 | 1 db · 30 g <b>79</b>   |
| Curry                    | 107  | 6,5  | 6,5  | 5,1  | 250 g <b>268</b>        |
| Currywurst               | 308  | 10,6 | 26,1 | 7,6  | 200 g <b>617</b>        |
| Csípős csirkeszárny      | 267  | 17   | 20   | 5    | 150 g <b>401</b>        |
| Csirke korma             | 127  | 14,6 | 5,1  | 4,3  | 300 g <b>381</b>        |
| Csirke nuggets           | 307  | 15,9 | 20,4 | 14   | 1 db · 17 g <b>52</b>   |
| Csirke parmigiana        | 174  | 16,3 | 8,3  | 7,5  | 250 g <b>435</b>        |
| Csirke saté              | 191  | 21,7 | 10,3 | 2,8  | 1 db · 30 g <b>57</b>   |
| Csirke tikka masala      | 156  | 12,4 | 9,8  | 4,6  | 300 g <b>468</b>        |
| Csirkeleves              | 53   | 3,8  | 1,4  | 5,5  | 300 g <b>159</b>        |
| Csirkepaprikás           | 188  | 13,3 | 13,7 | 2,2  | 300 g <b>564</b>        |
| Csirkés kuskusz          | 130  | 7,5  | 3,9  | 15,6 | 300 g <b>390</b>        |
| Csirkés pirított tészta  | 147  | 8,5  | 7,2  | 12,1 | 350 g <b>515</b>        |
| Dal                      | 145  | 8,6  | 4,3  | 11,7 | 250 g <b>363</b>        |
| Darált húsos tészta      | 190  | 9,8  | 7,5  | 19,4 | 250 g <b>475</b>        |
| Döner kebab              | 215  | 10   | 11   | 18   | 350 g <b>753</b>        |
| Dumpling                 | 113  | 6,9  | 4,6  | 9,9  | 1 db · 25 g <b>28</b>   |
| Édes-savanyú csirke      | 250  | 10,1 | 12,7 | 22,9 | 250 g <b>625</b>        |
| Édes-savanyú sertés      | 260  | 8,9  | 13,6 | 24,5 | 250 g <b>650</b>        |
| Édesburgonya-hasáb       | 192  | 2,3  | 9,4  | 31,4 | 150 g <b>288</b>        |
| Enchilada                | 178  | 10   | 9    | 12,3 | 250 g <b>445</b>        |
| Erőleves                 | 6    | 0,9  | 0,2  | 0,2  | 300 g <b>18</b>         |
| Erős-savanyú leves       | 39   | 2,6  | 1,2  | 3,9  | 300 g <b>117</b>        |
| Fajita                   | 206  | 11,3 | 9,8  | 16,5 | 250 g <b>515</b>        |
| Falafel                  | 333  | 13,3 | 17,8 | 31,8 | 1 db · 17 g <b>57</b>   |

| ÉLELMISZER                  | KCAL | F    | ZS   | SZ   | SZOKÁSOS<br>ADAG, KCAL    |
|-----------------------------|------|------|------|------|---------------------------|
| Falafeles pita              | 265  | 6,2  | 14,8 | 24,5 | 1 db · 250 g <b>663</b>   |
| Fasírt                      | 240  | 15   | 17   | 8,5  | 1 db · 90 g <b>216</b>    |
| Fettuccine Alfredo          | 162  | 4,5  | 6,1  | 21,4 | 300 g <b>485</b>          |
| Fish and chips              | 224  | 8,8  | 10,9 | 22   | 350 g <b>785</b>          |
| Flammkuchen                 | 300  | 8,8  | 14,8 | 31,8 | 200 g <b>600</b>          |
| Fokhagymás<br>vajás garnéla | 192  | 15,4 | 13   | 2,1  | 200 g <b>384</b>          |
| Francia hagymaleves         | 108  | 5,5  | 4,5  | 10,7 | 300 g <b>324</b>          |
| Frittata                    | 160  | 9,4  | 12,3 | 2,5  | 200 g <b>320</b>          |
| Gambas al ajillo            | 270  | 13,7 | 22,9 | 3,3  | 150 g <b>405</b>          |
| Gazpacho                    | 26   | 0,8  | 0,6  | 3,5  | 300 g <b>78</b>           |
| Gnocchi                     | 135  | 2,4  | 6,3  | 16,2 | 200 g <b>270</b>          |
| Gofri                       | 290  | 7,9  | 14   | 30,5 | 100 g <b>290</b>          |
| Gombakrémleves              | 74   | 2,1  | 4,8  | 4,5  | 300 g <b>222</b>          |
| Gombaleves                  | 36   | 1,2  | 1,6  | 4    | 350 g <b>128</b>          |
| Görög saláta                | 110  | 3,5  | 9    | 3    | 200 g <b>220</b>          |
| Gulyás                      | 145  | 13   | 9    | 2,2  | 250 g <b>363</b>          |
| Gulyásleves                 | 67   | 4,8  | 2,4  | 6,3  | 350 g <b>235</b>          |
| Gyros                       | 184  | 11,2 | 6,8  | 17,8 | 1 db · 250 g <b>460</b>   |
| Hagymakarika                | 352  | 4,2  | 19,8 | 37,3 | 100 g <b>352</b>          |
| Halászlé                    | 42   | 4,9  | 1,7  | 1,2  | 350 g <b>147</b>          |
| Halfasírt                   | 156  | 12,3 | 9,1  | 6,2  | 1 db · 75 g <b>117</b>    |
| Halleves                    | 36   | 3,8  | 1,2  | 2,1  | 350 g <b>126</b>          |
| Hamburger                   | 260  | 13   | 12   | 24,3 | 1 db · 220 g <b>572</b>   |
| Hash brown                  | 190  | 1,9  | 12,3 | 17   | 1 db · 60 g <b>114</b>    |
| Hot dog                     | 260  | 10   | 15   | 22   | 1 db · 150 g <b>390</b>   |
| Húsgombóc                   | 190  | 11   | 12   | 8,4  | 200 g <b>380</b>          |
| Húsgombócleves              | 52   | 2,6  | 2,2  | 4,6  | 350 g <b>182</b>          |
| Húsos krumpliragu           | 130  | 7,3  | 5,6  | 11,8 | 300 g <b>389</b>          |
| Húsos ravioli               | 174  | 6,9  | 4,7  | 25,1 | 250 g <b>435</b>          |
| Káposztasaláta              | 73   | 1,1  | 5,1  | 4,3  | 150 g <b>109</b>          |
| Kesudiós csirke             | 160  | 18,4 | 7    | 4,5  | 300 g <b>480</b>          |
| Kijevi csirke               | 280  | 21,3 | 19,2 | 5,3  | 1 db · 180 g <b>504</b>   |
| Kimbap                      | 144  | 4,6  | 3,7  | 21,7 | 1 szelet · 21 g <b>30</b> |
| Kocsonya                    | 152  | 19   | 7,9  | 0,5  | 150 g <b>228</b>          |
| Kolbászos káposzta          | 82   | 6    | 4,3  | 3,7  | 300 g <b>246</b>          |
| Koreai rántott csirke       | 279  | 13,7 | 16,3 | 19,1 | 200 g <b>558</b>          |
| Krumpligratin               | 109  | 3,4  | 4,2  | 14,5 | 200 g <b>218</b>          |
| Krumplileves                | 90   | 1,5  | 4,7  | 9,3  | 350 g <b>315</b>          |
| Krumplis bárányragu         | 133  | 8,1  | 8,6  | 5    | 300 g <b>399</b>          |
| Krumplisaláta               | 168  | 1,5  | 11,1 | 14,3 | 150 g <b>252</b>          |
| Kung pao csirke             | 129  | 9,8  | 7    | 5,4  | 250 g <b>323</b>          |
| Lángos                      | 351  | 7,1  | 20,1 | 34,1 | 1 db · 200 g <b>702</b>   |
| Lasagne                     | 139  | 7,5  | 5    | 14,6 | 300 g <b>417</b>          |
| Lecsó                       | 97   | 1,4  | 8,5  | 3,6  | 250 g <b>244</b>          |
| Lencseleves                 | 60   | 3,8  | 0,7  | 6,5  | 300 g <b>180</b>          |
| Majonézes csirkesaláta      | 219  | 6,5  | 20,6 | 1,6  | 100 g <b>219</b>          |
| Mapo tofu                   | 104  | 7,8  | 6,8  | 1,9  | 250 g <b>260</b>          |
| Marharagu                   | 107  | 8,8  | 5,1  | 5    | 300 g <b>321</b>          |
| Marhatekercs                | 195  | 20,6 | 9,1  | 5,9  | 1 db · 150 g <b>293</b>   |
| Minestrone                  | 40   | 1,7  | 0,5  | 5,8  | 300 g <b>120</b>          |
| Misoleves                   | 24   | 2,2  | 0,8  | 1,7  | 250 g <b>60</b>           |
| Muszaka                     | 147  | 5,8  | 10,8 | 5,2  | 300 g <b>441</b>          |
| Nachos                      | 265  | 7,6  | 15,8 | 22,1 | 150 g <b>398</b>          |
| Nagy tavaszi tekercs        | 272  | 7,6  | 14,7 | 25   | 1 db · 80 g <b>218</b>    |
| Narancsos csirke            | 262  | 14,5 | 12,7 | 21,7 | 250 g <b>655</b>          |
| Nasi goreng                 | 158  | 7,1  | 6,3  | 17,1 | 380 g <b>601</b>          |
| Nizzai saláta               | 123  | 7,3  | 8,5  | 3,7  | 300 g <b>370</b>          |
| Nyári tekercs               | 112  | 5,7  | 2,6  | 15,3 | 1 db · 70 g <b>78</b>     |

| ÉLELMISZER                   | KCAL | F    | ZS   | SZ   | SZOKÁSOS<br>ADAG, KCAL      |
|------------------------------|------|------|------|------|-----------------------------|
| Omlett                       | 154  | 10,6 | 11,7 | 1,6  | 150 g <b>231</b>            |
| Orosz hússaláta              | 198  | 5,5  | 16,7 | 5,1  | 150 g <b>297</b>            |
| Osso buco                    | 97   | 11,2 | 4,1  | 3,5  | 300 g <b>290</b>            |
| Overnight oats               | 160  | 6,8  | 3,8  | 21,6 | 250 g <b>399</b>            |
| Pad thai                     | 154  | 8,1  | 7,5  | 13,2 | 300 g <b>462</b>            |
| Padlizsán parmigiana         | 155  | 7    | 10,5 | 7,1  | 250 g <b>388</b>            |
| Paella                       | 148  | 7,9  | 4,9  | 17,1 | 300 g <b>444</b>            |
| Palacsinta                   | 220  | 6    | 9    | 28,4 | 1 db · 45 g <b>99</b>       |
| Palak paneer                 | 101  | 5,4  | 7    | 3,4  | 250 g <b>253</b>            |
| Paradicsom-<br>uborka saláta | 62   | 0,9  | 5,2  | 3    | 200 g <b>124</b>            |
| Paradicsomkrémleves          | 70   | 1,2  | 4,7  | 5,4  | 300 g <b>210</b>            |
| Paradicsomleves              | 61   | 1,1  | 1,8  | 9,4  | 350 g <b>212</b>            |
| Párolt marhasült             | 251  | 28,4 | 15,3 | 0    | 150 g <b>377</b>            |
| Patatas bravas               | 199  | 2,3  | 14,2 | 14,2 | 200 g <b>397</b>            |
| Pekingi kacsa                | 154  | 5,3  | 11,8 | 6,2  | 200 g <b>308</b>            |
| Pelmenyi                     | 275  | 12   | 12   | 27,8 | 200 g <b>550</b>            |
| Pepperonis pizza             | 282  | 11,7 | 11,9 | 29,7 | 1 szelet · 110 g <b>310</b> |
| Pho leves                    | 77   | 5,8  | 3,3  | 5,2  | 450 g <b>347</b>            |
| Piláf                        | 160  | 7    | 6    | 19,3 | 300 g <b>480</b>            |
| Píritott rizs                | 165  | 4    | 5,5  | 23,9 | 250 g <b>413</b>            |
| Pizza                        | 250  | 11   | 9,5  | 28,7 | 1 szelet · 110 g <b>275</b> |
| Poke bowl                    | 172  | 7,5  | 7,8  | 16,4 | 350 g <b>602</b>            |
| Proteinpalacsinta            | 237  | 14,5 | 7,5  | 24,6 | 1 db · 45 g <b>106</b>      |
| Pulled pork szendvics        | 243  | 15   | 8,8  | 24,1 | 1 db · 220 g <b>535</b>     |
| Quesadilla                   | 287  | 14,4 | 13   | 25,4 | 200 g <b>574</b>            |
| Quinoasaláta                 | 139  | 4    | 7,8  | 11,6 | 250 g <b>347</b>            |
| Rakott tészta                | 179  | 7,1  | 9,2  | 16,4 | 250 g <b>448</b>            |
| Rákrudas saláta              | 157  | 5,2  | 9,4  | 12,5 | 150 g <b>235</b>            |
| Ramen                        | 127  | 7,1  | 4,6  | 13,1 | 450 g <b>572</b>            |
| Rántott csirke               | 241  | 19,1 | 15,1 | 5,8  | 1 db · 100 g <b>241</b>     |
| Rántott csirkecsíkok         | 271  | 19,2 | 13,9 | 16,1 | 1 db · 30 g <b>81</b>       |
| Rántott gomba                | 222  | 4,6  | 12,9 | 20,3 | 100 g <b>222</b>            |
| Rántott hús                  | 310  | 23,1 | 20,4 | 8,1  | 1 db · 150 g <b>465</b>     |
| Rántott mozzarella-rúd       | 325  | 14,8 | 18,3 | 23,1 | 1 db · 20 g <b>65</b>       |
| Rántott sajt                 | 409  | 18,5 | 30,8 | 14,7 | 150 g <b>614</b>            |
| Ratatouille                  | 53   | 1,2  | 3,1  | 5    | 250 g <b>133</b>            |
| Ravioli                      | 173  | 7,4  | 6,3  | 21   | 200 g <b>346</b>            |
| Rogan josh                   | 149  | 14,4 | 9,1  | 3,7  | 300 g <b>447</b>            |
| Rösti                        | 182  | 2,4  | 8,3  | 22,5 | 150 g <b>273</b>            |
| Sajtburger                   | 296  | 17,9 | 16,1 | 18,1 | 1 db · 210 g <b>622</b>     |
| Sajtfondü                    | 231  | 16,2 | 17,2 | 2,6  | 150 g <b>347</b>            |
| Sajtos makaróni              | 223  | 8,7  | 10,5 | 21,9 | 250 g <b>558</b>            |
| Sajtos melegszendvics        | 343  | 11   | 20,8 | 26,9 | 1 db · 130 g <b>446</b>     |
| Sajttorta                    | 321  | 5,5  | 22,5 | 25   | 120 g <b>385</b>            |
| Saltimbocca                  | 216  | 28,8 | 11,2 | 0,1  | 150 g <b>324</b>            |
| Sárgaborsóleves              | 80   | 5,6  | 2,4  | 5,8  | 350 g <b>280</b>            |
| Saslik                       | 230  | 20   | 16   | 0,2  | 200 g <b>460</b>            |
| Savanyúká-<br>poszta-leves   | 52   | 2,8  | 2,8  | 3,5  | 350 g <b>182</b>            |
| Shakshuka                    | 117  | 5,5  | 9,5  | 1,6  | 250 g <b>291</b>            |
| Smoothie bowl                | 145  | 2,8  | 4,7  | 21,3 | 300 g <b>435</b>            |
| Sonkás-sajtos<br>palacsinta  | 182  | 8,8  | 7,5  | 19,1 | 1 db · 100 g <b>182</b>     |
| Sopszka saláta               | 56   | 2,8  | 3,4  | 3,4  | 250 g <b>141</b>            |
| Souvlaki                     | 124  | 13,9 | 5,2  | 4,3  | 1 db · 100 g <b>124</b>     |
| Spanyol tortilla             | 165  | 5,6  | 9,9  | 11,7 | 1 szelet · 120 g <b>198</b> |
| Sushi                        | 150  | 6    | 3    | 24   | 1 db · 30 g <b>45</b>       |
| Sütőtökrémleves              | 72   | 1,1  | 4,7  | 5,4  | 300 g <b>216</b>            |
| Szamosza                     | 310  | 5,1  | 17,5 | 31,4 | 1 db · 80 g <b>248</b>      |

| ÉLELMISZER            | KCAL | F    | ZS   | SZ   | SZOKÁSOS ADAG, KCAL  |
|-----------------------|------|------|------|------|----------------------|
| Szezámragos csirke    | 293  | 14,3 | 14,3 | 26,2 | 250 g 733            |
| Szalljanka            | 70   | 4,5  | 4,5  | 2,1  | 300 g 210            |
| Szósos tészta         | 106  | 3,7  | 1,2  | 18,1 | 300 g 318            |
| Sztrapacska           | 235  | 9,8  | 7,5  | 29,8 | 300 g 705            |
| Tabulé                | 127  | 1,6  | 9,7  | 7,8  | 150 g 191            |
| Taco                  | 246  | 15,3 | 13,6 | 13,4 | 1 db · 100 g 246     |
| Tandoori csirke       | 214  | 27,4 | 10,8 | 1,9  | 200 g 428            |
| Tavaszi tekercs       | 242  | 6,5  | 16,4 | 17   | 1 db · 50 g 121      |
| Tejfölös uborkasaláta | 56   | 1,1  | 4    | 4,4  | 150 g 84             |
| Tempura garnéla       | 194  | 20   | 10,3 | 6,5  | 1 db · 30 g 58       |
| Teriyaki csirke       | 163  | 25,7 | 6    | 1,6  | 250 g 408            |
| Tésztasaláta          | 211  | 7,7  | 10,6 | 19,6 | 200 g 422            |
| Thai curry            | 119  | 8,8  | 8,7  | 1,4  | 300 g 357            |
| Tócsni                | 196  | 4,5  | 10,8 | 18,4 | 1 db · 60 g 118      |
| Tojásmaffin           | 136  | 10,6 | 9,3  | 1,8  | 1 db · 60 g 82       |
| Tojássaláta           | 257  | 10,3 | 23,1 | 1    | 100 g 257            |
| Tom kha gai           | 87   | 4,6  | 7    | 2,4  | 350 g 304            |
| Tom yum leves         | 22   | 3,1  | 0,3  | 1,9  | 350 g 78             |
| Tonhalas bagett       | 274  | 10,3 | 11,3 | 32   | 1 db · 250 g 685     |
| Tonhsaláta            | 194  | 10,1 | 15,8 | 2,5  | 150 g 291            |
| Tortellini            | 236  | 10,4 | 5,6  | 34,6 | 200 g 472            |
| Töltött gomba         | 288  | 10,7 | 15   | 24,7 | 1 db · 30 g 86       |
| Töltött káposzta      | 105  | 6,5  | 5,5  | 6,7  | 1 db · 150 g 158     |
| Töltött paprika       | 95   | 5,5  | 4,5  | 7,3  | 1 db · 200 g 190     |
| Töltött paradicsom    | 122  | 5,5  | 9,7  | 2    | 1 db · 150 g 183     |
| Töltött szőlőlevél    | 228  | 8,2  | 17   | 8,2  | 1 db · 30 g 68       |
| Töltött tojás         | 198  | 11,5 | 15,9 | 1,1  | 1 db · 30 g 59       |
| Tteokbokki            | 131  | 4,1  | 4    | 18,8 | 250 g 328            |
| Túrófelfűjt           | 158  | 9,9  | 6,4  | 14,8 | 150 g 237            |
| Túrógombóc            | 179  | 9,9  | 6,9  | 18,5 | 200 g 357            |
| Túrós csusza          | 178  | 9,6  | 7    | 17,5 | 300 g 534            |
| Túrós palacsinta      | 207  | 7,6  | 8,8  | 24,7 | 1 db · 80 g 165      |
| Vagdalt               | 199  | 17,5 | 10,7 | 6,8  | 1 szelet · 100 g 199 |
| Vajas kenyér          | 351  | 6,8  | 17   | 41,2 | 1 db · 50 g 176      |
| Vareniki              | 148  | 4,4  | 2,8  | 25,1 | 200 g 296            |
| Vitello tonnato       | 197  | 21,3 | 12,1 | 0,7  | 150 g 296            |
| Wonton leves          | 33   | 2,4  | 1,3  | 2,6  | 300 g 99             |
| Wrap                  | 232  | 12,8 | 9,4  | 21,8 | 1 db · 250 g 580     |
| Yakisoba              | 161  | 4,5  | 7,9  | 16,6 | 300 g 482            |
| Yakitori              | 172  | 26   | 3,3  | 9,3  | 1 db · 30 g 52       |
| Zöldségleves          | 27   | 0,8  | 0,5  | 4,1  | 350 g 95             |
| Zöldségragu           | 97   | 1,4  | 3,6  | 13,1 | 250 g 243            |
| Zöldségtempura        | 239  | 3,8  | 15,8 | 18,9 | 150 g 359            |

## Snackek, fűszerek és egyebek

| ÉLELMISZER    | KCAL | F    | ZS   | SZ   | SZOKÁSOS ADAG, KCAL |
|---------------|------|------|------|------|---------------------|
| Áfonyaszósz   | 159  | 0,9  | 0,1  | 39,3 | 1 ek · 20 g 32      |
| Agar-agar     | 27   | 0,5  | 0    | 6,3  | 1 tk · 2 g 1        |
| Alfredo szósz | 150  | 2,1  | 15   | 1,8  | 1 ek · 16 g 24      |
| Babérlevél    | 353  | 7,6  | 8,4  | 48,6 | 1 db · 0,2 g 1      |
| Burgonyachips | 532  | 6,4  | 34   | 50,7 | 30 g 160            |
| Cayenne-bors  | 376  | 12   | 17,3 | 29,4 | 1 tk · 2 g 8        |
| Citromlé      | 22   | 0,3  | 0,2  | 6,6  | 1 ek · 15 g 3       |
| Curry por     | 301  | 14,5 | 14   | 2,6  | 1 tk · 2 g 6        |
| Élesztő       | 105  | 8,4  | 1,9  | 10   | 10 g 11             |
| Élesztőpehely | 334  | 40,4 | 4,5  | 21,8 | 1 ek · 5 g 17       |
| Fahéj         | 247  | 4    | 1,2  | 27,5 | 1 tk · 3 g 7        |
| Fekete bors   | 251  | 10,4 | 3,3  | 38,6 | 1 tk · 2 g 5        |

| ÉLELMISZER               | KCAL | F    | ZS   | SZ   | SZOKÁSOS ADAG, KCAL |
|--------------------------|------|------|------|------|---------------------|
| Fokhagymapor             | 344  | 16,7 | 0,8  | 62,8 | 1 tk · 3 g 10       |
| Garam masala             | 379  | 15,6 | 15,1 | 45,2 | 1 tk · 2 g 8        |
| Guacamole                | 155  | 1,9  | 14,2 | 1,9  | 1 ek · 15 g 23      |
| Halszósz                 | 35   | 5,1  | 0    | 3,6  | 1 ek · 18 g 6       |
| Hoisin szósz             | 220  | 3,3  | 3,4  | 41,3 | 1 ek · 16 g 35      |
| Kardamom                 | 321  | 10,8 | 6,7  | 40,5 | 1 tk · 2 g 6        |
| Kókusztej                | 197  | 2    | 21,3 | 2,8  | 100 g 197           |
| Kömény                   | 334  | 19,8 | 14,6 | 11,9 | 1 tk · 2 g 7        |
| Kurkuma                  | 312  | 9,7  | 3,3  | 44,4 | 1 tk · 3 g 9        |
| Majoránna                | 276  | 12,7 | 7    | 20,3 | 1 tk · 1 g 3        |
| Miso                     | 198  | 12,8 | 6    | 20   | 1 ek · 17 g 34      |
| Müzliszelet              | 471  | 10,1 | 19,8 | 59,1 | 1 db · 25 g 118     |
| Növényi darált hús       | 167  | 14,8 | 8,4  | 5    | 100 g 167           |
| Oregánó                  | 265  | 9    | 4,3  | 26,4 | 1 tk · 1 g 3        |
| Osztrogaszósz            | 51   | 1,4  | 0,3  | 10,6 | 1 ek · 18 g 9       |
| Örölt gyömbér            | 335  | 9    | 4,2  | 58,3 | 1 tk · 2 g 7        |
| Pico de gallo            | 17   | 0,7  | 0,1  | 2,6  | 1 ek · 15 g 3       |
| Pirospaprika             | 282  | 14,1 | 12,9 | 19,1 | 1 tk · 2 g 6        |
| Popcorn                  | 387  | 12,9 | 4,5  | 63,3 | 30 g 116            |
| Proteinszelet            | 412  | 30,3 | 15,2 | 31,1 | 1 db · 50 g 206     |
| Provence-i fűszerkeverék | 283  | 11,5 | 7,2  | 23   | 1 tk · 1 g 3        |
| Római kömény             | 427  | 17,8 | 22,3 | 33,7 | 1 tk · 2 g 9        |
| Sáfrány                  | 352  | 11,4 | 5,8  | 61,5 | 1 g 4               |
| Só                       | 0    | 0    | 0    | 0    | 1 tk · 6 g 0        |
| Sós pereg                | 384  | 10   | 2,9  | 77   | 30 g 115            |
| Spirulina                | 290  | 57,5 | 7,7  | 20,3 | 1 tk · 3 g 9        |
| Sriracha                 | 93   | 1,9  | 0,9  | 17   | 1 tk · 6 g 6        |
| Sütőpor                  | 142  | 2    | 0,2  | 33,2 | 1 tk · 5 g 7        |
| Szárított bazsalikom     | 244  | 23   | 4,1  | 10,1 | 1 tk · 1 g 2        |
| Szárított élesztő        | 307  | 44,5 | 6,4  | 17,9 | 1 tk · 3 g 9        |
| Szegfűszeg               | 335  | 6    | 13   | 31,6 | 1 tk · 2 g 7        |
| Szejtán                  | 134  | 20,6 | 2,5  | 6,7  | 100 g 134           |
| Szerecsendió             | 507  | 5,3  | 36,3 | 28,5 | 1 tk · 2 g 10       |
| Szójakocka               | 150  | 18,6 | 2,9  | 7    | 100 g 150           |
| Tempeh                   | 192  | 20,3 | 10,8 | 7,6  | 100 g 192           |
| Teriyaki szósz           | 89   | 5,9  | 0    | 15,5 | 1 ek · 18 g 16      |
| Tofu                     | 144  | 17,3 | 8,7  | 0,5  | 100 g 144           |
| Tzatziki                 | 91   | 5,2  | 6    | 3,9  | 1 ek · 15 g 14      |
| Vaníliakivonat           | 240  | 0,1  | 0    | 2,4  | 1 tk · 4 g 10       |
| Vegán burgerpogácsa      | 197  | 18   | 11,1 | 4,1  | 1 db · 110 g 217    |
| Vegán virsli             | 229  | 13,4 | 16,3 | 5,7  | 1 db · 50 g 115     |
| Wasabi                   | 292  | 2,2  | 10,9 | 40   | 1 tk · 5 g 15       |
| Zselatin                 | 335  | 85,6 | 0,1  | 0    | 1 tk · 3 g 10       |

### A táblázatról

Minden sor a 17 Fit egy oldalának fő élelmiszere, nyersen vagy elkészítve, ahogy a neve mondja. A szénhidrát rost nélkül értendő. Az értékek átlagok: egy adott márka terméke eltérhet, ezért nézd meg a címkéjét.

Források: USDA FoodData Central: SR Legacy 2018-04 + FNDDS 2024-10 (CC0); ANSES CIQUAL 2020 (Licence Ouverte / Etalab); Fineli Release 20, THL Finland (CC-BY 4.0); McCance and Widdowson's CoFID 2021, Public Health England (Open Government Licence v3.0); Swiss Food Composition Database V 7.1, FSVO; Standard Tables of Food Composition in Japan 2020 (8th ed.), MEXT; Bundeslebensmittelschlüssel (BLS) 4.0, Max Rubner-Institut (CC BY 4.0); Livsmedelsdatabasen, Swedish Food Agency (CC BY 4.0); Danish Food Composition Database (Frida) 6.1, DTU Food (CC BY 4.0)

Online, minden élelmiszer teljes oldalával: <https://17-fit.app/hu/kaloria/kaloriatablazat-pdf>