Kalorická tabuľka na tlač · 1 096 potravín na 100 g, v PDF

Na 100 g. B, T, S: bielkoviny, tuky a sacharidy v gramoch. Posledný stĺpec: bežná porcia a jej kalórie.

Zelenina a huby

POTRAVINA	KCAL	B	T	S	BEŽNÁ PORCIA, KCAL
Artičoky	**47**	3,3	0,1	5,1	1 ks · 120 g **56**
Baklažán	**25**	1	0,2	2,9	1 ks · 300 g **75**
Bambusové výhonky	**19**	1,7	0,4	1,8	50 g **10**
Batáty	**86**	1,6	0,1	17	200 g **172**
Bazalka	**23**	3,1	0,6	1,1	5 g **1**
Bôb	**72**	5,6	0,6	7,5	100 g **72**
Brokolica	**34**	2,8	0,4	4,4	150 g **51**
Cesnak	**149**	6,4	0,5	31	1 ks · 5 g **7**
Cibuľa	**40**	1,1	0,1	7,6	50 g **20**
Citrónová tráva	**99**	1,8	0,5	25,3	10 g **10**
Cuketa	**17**	1,2	0,3	2,1	150 g **26**
Cukrový hrášok	**42**	2,8	0,2	5	80 g **34**
Cvikla	**43**	1,6	0,2	6,8	1 ks · 200 g **86**
Čakanka šalátová	**17**	0,9	0,1	0,9	1 ks · 60 g **10**
Čerstvý koriander	**23**	2,1	0,5	0,9	10 g **2**
Červená kapusta	**31**	1,4	0,2	5,3	100 g **31**
Čierna hľuzovka	**73**	8,3	0,5	0,6	5 g **4**
Čierna reďkev	**29**	0,9	0,1	5,5	80 g **23**
Čili papričky	**40**	1,9	0,4	7,3	1 ks · 15 g **6**
Čínska kapusta	**16**	1,2	0,2	2	100 g **16**
Daikon	**18**	0,6	0,1	2,5	100 g **18**
Dubáky	**32**	3,1	0,4	3	100 g **32**
Edamame	**121**	11,9	5,2	3,7	100 g **121**
Endívia	**17**	1,3	0,2	0,3	60 g **10**
Enoki	**37**	2,7	0,3	5,1	80 g **30**
Feferóny	**22**	0,8	0,4	2	30 g **7**
Fenikel	**31**	1,2	0,2	4,2	100 g **31**
Hliva máčková	**31**	2,8	0,4	2,9	100 g **31**
Hliva ustricová	**33**	3,3	0,4	3,8	100 g **33**
Hranolky	**312**	3,4	15	39,2	120 g **374**
Hrášok	**81**	5,4	0,4	8,8	80 g **65**
Hrášok s mrkvou	**38**	2,2	0,3	6,5	100 g **38**
Huby mun	**216**	7,9	2,1	2,6	5 g **11**
Cherry paradajky	**18**	0,9	0,2	2,7	1 ks · 15 g **3**
Jalapeño	**29**	0,9	0,4	3,7	1 ks · 14 g **4**
Jarná cibuľka	**32**	1,8	0,2	4,7	20 g **6**
Kaleráb	**27**	1,7	0,1	2,6	100 g **27**
Kapary	**23**	2,4	0,9	1,7	1 ČL · 5 g **1**
Kapusta	**25**	1,3	0,1	3,3	100 g **25**
Karfiol	**25**	1,9	0,3	3	150 g **38**
Kel	**27**	2	0,1	3	100 g **27**
Kimchi	**15**	1,1	0,5	0,8	100 g **15**
Klíčky lucerny	**29**	4	0,7	0,3	30 g **9**
Klíčky mungo	**30**	3	0,2	4,1	50 g **15**
Konjak	**5**	0,1	0	0,1	100 g **5**
Kozáky	**28**	2,1	0,6	2	100 g **28**
Kôpor	**43**	3,5	1,1	4,9	10 g **4**
Kučeravý kel	**35**	2,9	1,5	0,3	60 g **21**
Kukurica	**86**	3,3	1,4	16,7	1 ks · 200 g **172**
Kuriatka	**32**	1,5	0,5	3,1	100 g **32**
Kvaka	**37**	1,1	0,2	6,3	100 g **37**
Kyslá kapusta	**19**	0,9	0,1	1,4	100 g **19**
Lesné huby	**22**	2,4	0,2	1,9	100 g **22**
Listový šalát	**15**	1,4	0,2	1,6	50 g **8**

POTRAVINA	KCAL	B	T	S	BEŽNÁ PORCIA, KCAL
Listy púpavy	**45**	2,7	0,7	5,7	50 g **23**
Mangold	**19**	1,8	0,2	2,1	80 g **15**
Maniok	**160**	1,4	0,3	36,3	150 g **240**
Masliaky	**19**	1,1	0,5	0,8	100 g **19**
Maslová tekvica	**45**	1	0,1	9,7	150 g **68**
Mäta	**44**	3,3	0,7	1,6	5 g **2**
Medvedí cesnak	**26**	1,9	0,2	2,9	30 g **8**
Mix mladých listov	**20**	2	0,4	1,9	50 g **10**
Mrazená zeleninová zmes	**72**	3,3	0,5	9,5	150 g **108**
Mrkva	**41**	0,9	0,2	6,8	1 ks · 80 g **33**
Nakladané huby	**46**	2,4	0,3	6,9	80 g **37**
Nori na sushi	**35**	5,8	0,3	4,8	1 ks · 3 g **1**
Okra	**33**	1,9	0,2	4,3	100 g **33**
Okrúhlica	**28**	0,9	0,1	4,6	100 g **28**
Olivy	**116**	0,8	10,9	4,4	30 g **35**
Opekané zemiaky	**170**	2,8	8	20,4	200 g **340**
Pak choi	**13**	1,5	0,2	1,2	100 g **13**
Paprika	**27**	1	0,3	3,9	1 ks · 150 g **41**
Paradajky	**18**	0,9	0,2	2,7	1 ks · 120 g **22**
Paštrnák	**75**	1,2	0,3	13,1	80 g **60**
Patizón	**18**	1,2	0,2	2,6	150 g **27**
Pažítka	**30**	3,3	0,7	1,9	10 g **3**
Petržlenová vňať	**36**	3	0,8	3	10 g **4**
Petržlenový koreň	**76**	2,9	0,5	13,8	1 ks · 50 g **38**
Podpňovky	**37**	3,2	0,7	2,9	100 g **37**
Polníček	**21**	2	0,4	3,6	50 g **11**
Pór	**61**	1,5	0,3	12,3	50 g **31**
Radicchio	**23**	1,4	0,3	3,6	60 g **14**
Rebarbora	**21**	0,9	0,2	2,7	100 g **21**
Reďkovky	**16**	0,7	0,1	1,8	1 ks · 10 g **2**
Romanesco	**35**	2,4	0,3	5,3	150 g **53**
Rozmarín	**131**	3,3	5,9	6,6	3 g **4**
Rukola	**25**	2,6	0,7	2	40 g **10**
Ružičkový kel	**43**	3,4	0,3	5,2	120 g **52**
Rýdziky	**36**	2,8	0,7	2,9	100 g **36**
Shiitake	**34**	2,2	0,5	4,3	100 g **34**
Smrčky	**31**	3,1	0,6	2,3	100 g **31**
Stonkový zeler	**14**	0,7	0,2	1,4	1 ks · 40 g **6**
Sušené paradajky	**213**	5,1	14,1	17,5	30 g **64**
Šalotka	**72**	2,5	0,1	13,6	1 ks · 25 g **18**
Šalvia	**37**	4	0,3	1	3 g **1**
Šampiňóny	**22**	3,1	0,3	2,3	100 g **22**
Špagetová tekvica	**31**	0,6	0,6	5,4	150 g **47**
Špargľa	**20**	2,2	0,1	1,8	100 g **20**
Špenát	**23**	2,9	0,4	1,4	50 g **12**
Šťaveľ	**22**	2	0,7	0,3	50 g **11**
Tekvica	**26**	1	0,1	6	200 g **52**
Topinambur	**73**	2	0	15,8	100 g **73**
Tymian	**101**	5,6	1,7	10,4	3 g **3**
Uhorky	**15**	0,7	0,1	3,1	1 ks · 120 g **18**
Wakame	**45**	3	0,6	8,6	50 g **23**
Zázvor	**80**	1,8	0,8	15,8	10 g **8**
Zelená fazuľka	**31**	1,8	0,2	4,3	150 g **47**
Zeler	**42**	1,5	0,3	7,4	100 g **42**
Zemiaková kaša	**106**	2	4,2	13,5	200 g **212**

POTRAVINA	KCAL	B	T	S	BEŽNÁ PORCIA, KCAL
Zemiakové krokety	**148**	2,5	5,7	20,4	1 ks · 20 g **30**
Zemiaky	**77**	2	0,1	14,9	1 ks · 150 g **116**
Žerucha	**31**	4,2	0,7	0,2	10 g **3**
Žerucha potočná	**11**	2,3	0,1	0,8	30 g **3**

Ovocie a bobuľoviny

POTRAVINA	KCAL	B	T	S	BEŽNÁ PORCIA, KCAL
Ananás	**50**	0,5	0,1	11,7	150 g **75**
Arónia	**56**	0,4	0,6	5,8	50 g **28**
Avokádo	**160**	2	14,7	1,8	1 ks · 140 g **224**
Banán	**89**	1,1	0,3	20,2	1 ks · 120 g **107**
Banánové lupienky	**519**	2,3	33,6	50,7	30 g **156**
Bazové bobule	**73**	0,7	0,5	11,4	50 g **37**
Broskyne	**39**	0,9	0,3	8	1 ks · 150 g **59**
Brusnice	**46**	0,5	0,1	8,4	50 g **23**
Citrón	**29**	1,1	0,3	6,5	1 plátok · 10 g **3**
Cukrový melón	**34**	0,8	0,2	7,3	1 plátok · 200 g **68**
Čerešne	**63**	1,1	0,2	13,9	150 g **95**
Černice	**43**	1,4	0,5	4,3	100 g **43**
Červené ríbezle	**56**	1,4	0,2	9,5	100 g **56**
Čierne ríbezle	**63**	1,4	0,4	15,4	100 g **63**
Čučoriedky	**57**	0,7	0,3	12,1	80 g **46**
Datle	**277**	1,8	0,1	68,3	1 ks · 24 g **66**
Dračie ovocie	**68**	0,7	0,2	14,4	1 ks · 300 g **204**
Dula	**57**	0,4	0,1	13,4	150 g **86**
Durian	**147**	1,5	5,3	23,3	100 g **147**
Egreše	**44**	0,9	0,6	5,9	100 g **44**
Figy	**74**	0,8	0,3	16,3	1 ks · 50 g **37**
Granátové jablko	**83**	1,7	1,2	14,7	150 g **125**
Grapefruit	**42**	0,8	0,1	9,1	1 ks · 250 g **105**
Guava	**68**	2,5	0,9	8,9	1 ks · 55 g **37**
Hrozienka	**299**	3,3	0,3	74,8	30 g **90**
Hrozno	**69**	0,7	0,2	17,2	150 g **104**
Hruška	**57**	0,4	0,1	12,1	1 ks · 170 g **97**
Hruška nashi	**42**	0,5	0,2	7	1 ks · 200 g **84**
Jablko	**52**	0,3	0,2	11,4	1 ks · 180 g **94**
Jablkové pyré	**102**	0,2	0,2	24,4	100 g **102**
Jackfruit	**95**	1,7	0,6	21,8	100 g **95**
Jahody	**32**	0,7	0,3	5,7	150 g **48**
Kaki	**70**	0,6	0,2	15	1 ks · 170 g **119**
Karambola	**31**	1	0,3	3,9	1 ks · 90 g **28**
Kiwi	**61**	1,1	0,5	11,7	1 ks · 75 g **46**
Klementínky	**47**	0,8	0,1	10,3	1 ks · 75 g **35**
Kokos	**354**	3,3	33,5	6,2	50 g **177**
Kumkvat	**71**	1,9	0,9	9,4	1 ks · 20 g **14**
Lesné brusnice	**56**	0,5	0,7	8,9	100 g **56**
Lesné čučoriedky	**65**	0,8	1,1	10,2	100 g **65**
Lesné jahody	**38**	0,8	0,4	5,9	100 g **38**
Liči	**66**	0,8	0,4	15,2	100 g **66**
Limetka	**30**	0,7	0,2	7,7	30 g **9**
Maliny	**52**	1,2	0,7	5,4	100 g **52**
Mandarínky	**53**	0,8	0,3	11,5	1 ks · 80 g **42**
Mango	**60**	0,8	0,4	13,4	1 ks · 300 g **180**
Marakuja	**97**	2,2	0,7	13	1 ks · 18 g **17**
Marhule	**48**	1,4	0,4	9,1	1 ks · 35 g **17**
Mirabelky	**77**	0,6	0,3	18	100 g **77**
Moruše	**43**	1,4	0,4	8,1	150 g **65**
Mrazené lesné ovocie	**50**	1,1	0,3	7,9	100 g **50**
Nektárinka	**44**	1,1	0,3	8,8	1 ks · 140 g **62**

POTRAVINA	KCAL	B	T	S	BEŽNÁ PORCIA, KCAL
Ovocný kompót ovocný koktail (kompót)	**57**	0,4	0,1	13,9	120 g **68**
Papája	**43**	0,5	0,3	9,1	150 g **65**
Pomaranč	**47**	0,9	0,1	9,4	1 ks · 150 g **71**
Pomelo	**38**	0,8	0	8,6	200 g **76**
Ringloty	**71**	0,9	0,3	16,4	100 g **71**
Slivky	**46**	0,7	0,3	10	1 ks · 40 g **18**
Sušené brusnice	**308**	0,2	1,1	77,5	30 g **92**
Sušené figy	**249**	3,3	0,9	54,1	30 g **75**
Sušené hrušky	**262**	1,9	0,6	62,2	30 g **79**
Sušené jablká	**243**	0,9	0,3	57,2	30 g **73**
Sušené mango	**319**	2,5	1,2	76,2	30 g **96**
Sušené marhule	**241**	3,4	0,5	55,3	30 g **72**
Sušené slivky	**240**	2,2	0,4	56,8	30 g **72**
Sušené višne	**333**	1,3	0,7	78	30 g **100**
Sušený ananás	**347**	1,2	0,7	81,7	30 g **104**
Sušený banán	**346**	3,9	1,8	78,4	30 g **104**
Šípky	**54**	0,7	0,1	6,1	20 g **11**
Trnky	**52**	0,8	0,2	7,8	50 g **26**
Višne	**50**	1	0,3	10,6	150 g **75**
Vodový melón	**30**	0,6	0,1	7,2	1 plátok · 300 g **90**

Obilniny, strukoviny a múka

POTRAVINA	KCAL	B	T	S	BEŽNÁ PORCIA, KCAL
Amarant	**102**	3,8	1,6	16,6	150 g **153**
Biela fazuľa	**139**	9,7	0,3	18,8	150 g **209**
Bulgur suchý	**342**	12,3	1,3	63,4	70 g **239**
Cestoviny	**158**	5,8	0,9	29,2	200 g **316**
Cícer	**164**	8,9	2,6	19,8	150 g **246**
Cícerová múka	**387**	22,4	6,7	47	1 PL · 10 g **39**
Červená fazuľa	**127**	8,7	0,5	15,4	150 g **191**
Červená šošovica suchá	**358**	23,9	2,2	52,3	60 g **215**
Čierna fazuľa	**132**	8,9	0,5	15	150 g **198**
Čokoládové ryžové guľky	**388**	6	2,2	84,2	30 g **116**
Divoká ryža suchá	**357**	14,7	1,1	68,7	60 g **214**
Fazuľa mungo	**105**	7	0,4	11,6	150 g **158**
Fazuľa v paradajkovej omáčke	**94**	4,8	0,4	17	150 g **141**
Granola	**489**	13,7	24,3	45	50 g **245**
Hnedá ryža	**123**	2,7	1	24	180 g **221**
Instantné rezance	**440**	10,2	17,6	57,4	1 bal. · 70 g **308**
Jačmenná krupica suchá	**316**	8,5	1,5	62	60 g **190**
Jačmenné krúpy	**123**	2,3	0,4	24,4	200 g **246**
Jazmínová ryža	**143**	2,9	0,7	30,5	150 g **215**
Krupica suchá	**360**	12,7	1,1	68,9	40 g **144**
Kukuričná krupica	**370**	7,1	1,8	75,5	70 g **259**
Kukuričná múka	**361**	6,2	2,1	78,1	1 PL · 10 g **36**
Kukuričné lupienky	**384**	5,9	0,9	85,3	40 g **154**
Kukuričný škrob	**381**	0,3	0,1	90,4	1 PL · 8 g **30**
Kuskus	**112**	3,8	0,2	21,8	180 g **202**
Lúpaný hrach suchý	**364**	23,1	3,9	39,4	60 g **218**
Müsli	**370**	10	6	57,6	50 g **185**
Onigiri	**170**	2,7	0,3	36,1	1 ks · 110 g **187**
Otrubové lupienky	**360**	11,5	4,4	59,3	40 g **144**
Ovsená múka	**404**	14,7	9,1	59,2	1 PL · 10 g **40**
Ovsené otruby	**246**	17,3	7	50,8	1 PL · 6 g **15**
Ovsené vločky	**379**	13,2	6,5	57,6	50 g **190**
Pohánka	**92**	3,4	0,6	17,2	180 g **166**

POTRAVINA	KCAL	B	T	S	BEŽNÁ PORCIA, KCAL
Pohánková múka	**335**	12,6	3,1	60,6	1 PL · 10 g **34**
Polenta	**78**	1,4	0,1	16,9	200 g **155**
Pšeničná múka	**364**	10,3	1	73,6	1 PL · 10 g **36**
Pšeničné klíčky	**375**	27,2	9,5	35,1	1 PL · 7 g **26**
Pšeničné otruby	**216**	15,6	4,3	21,7	1 PL · 4 g **9**
Pšeno	**119**	3,5	1	22,4	200 g **238**
Pufovaná ryža	**391**	6,7	1,5	87	30 g **117**
Quinoa suchá	**368**	14,1	6,1	57,2	60 g **221**
Ražná múka	**349**	10,9	1,5	63,6	1 PL · 10 g **35**
Ryža	**130**	2,7	0,3	27,6	180 g **234**
Ryža basmati	**117**	2,7	0,6	24,4	150 g **176**
Ryžová múka	**366**	6	1,4	77,7	1 PL · 10 g **37**
Ryžové rezance suché	**364**	6	0,6	78,6	70 g **255**
Sklenené rezance	**351**	0,2	0,1	85,6	60 g **211**
Sladené cereálie	**388**	8,2	3,2	79,2	30 g **116**
Soba	**99**	5,1	0,1	21,4	200 g **198**
Sójové bôby suché	**446**	36,5	19,9	20,9	60 g **268**
Šošovica	**116**	9	0,4	12,2	180 g **209**
Špalda	**127**	5,5	0,8	22,5	150 g **191**
Špaldová múka	**352**	11,4	3	64	1 PL · 10 g **35**
Špecle	**168**	5,8	1,3	32	200 g **336**
Tapioka tapiokové perly suché	**358**	0,2	0	87,8	30 g **107**
Udon	**95**	2,6	0,4	19,5	220 g **209**
Vaječné rezance suché	**384**	14,2	4,4	68	70 g **269**
Varená pšenica	**149**	5,5	0,9	27,4	180 g **268**
Zemiakový škrob	**348**	0	0,2	86,3	1 PL · 10 g **35**

Chlieb a pečivo

POTRAVINA	KCAL	B	T	S	BEŽNÁ PORCIA, KCAL
Bagel	**275**	10,5	1,6	51,1	1 ks · 100 g **275**
Bageta	**287**	8,3	1,4	58,3	1 plátok · 30 g **86**
Bezlepkový chlieb	**261**	2,6	3,3	51,8	1 plátok · 30 g **78**
Biely chlieb	**265**	9	3,2	45,2	1 plátok · 30 g **80**
Brioška	**401**	11,3	19,1	46	1 plátok · 30 g **120**
Bulka	**293**	9,1	5,3	49,7	1 ks · 50 g **147**
Bulka s hrozienkami	**280**	8	5,6	48,5	1 ks · 60 g **168**
Burek	**273**	8,8	16,5	22,1	1 ks · 150 g **409**
Celozrnný chlieb	**247**	13	3,4	35	1 plátok · 30 g **74**
Cesnaková bageta	**349**	8,3	16,6	39,1	1 plátok · 30 g **105**
Ciabatta	**272**	7,7	1,1	55,9	1 plátok · 30 g **82**
Croissant	**406**	8,2	21	43,2	1 ks · 60 g **244**
Croissant s čokoládou	**421**	7,4	22,8	46,1	1 ks · 70 g **295**
Čapáti	**299**	7,8	9,2	36,4	1 ks · 40 g **120**
Dánske pečivo	**403**	7	22,4	43,3	1 ks · 80 g **322**
Filo cesto	**289**	7,1	6	50,8	100 g **289**
Focaccia	**249**	8,8	7,9	34	1 plátok · 80 g **199**
Grissini	**433**	12,7	11,8	65,3	1 ks · 5 g **22**
Hrozienkový slimák	**333**	5,1	9	55,9	1 ks · 80 g **266**
Chala	**290**	7,2	7,7	45,6	1 plátok · 40 g **116**
Chlieb s hrozienkami	**274**	7,9	4,4	48	1 plátok · 30 g **82**
Chlieb vo vajci	**273**	10,4	11,4	31,1	1 ks · 60 g **164**
Jablková taštička	**338**	4,2	18,7	36,6	1 ks · 100 g **338**
Klobáska v lístkovom ceste	**352**	8,4	24,1	24,6	1 ks · 90 g **317**
Knäckebrot	**379**	10	3,6	73,7	1 ks · 10 g **38**
Konzumný chlieb	**218**	7,4	1	42	1 plátok · 40 g **87**
Krekry	**510**	6,6	26,4	59	30 g **153**
Krutóny	**407**	11,9	6,6	68,4	20 g **81**
Lavaš	**275**	9,1	1,2	53	60 g **165**

POTRAVINA	KCAL	B	T	S	BEŽNÁ PORCIA, KCAL
Makovník	**430**	11,3	21,9	44,8	1 plátok · 60 g **258**
Mäkký praclík	**330**	9,2	7,1	54,6	1 ks · 80 g **264**
Mliečna žemľa	**359**	8,9	12,3	52,2	1 ks · 60 g **215**
Naan	**311**	11,1	7,3	45	1 ks · 90 g **280**
Ovsený chlieb	**269**	8,4	4,4	44,5	1 plátok · 30 g **81**
Pandoro	**401**	8,1	17,4	51,5	1 plátok · 80 g **321**
Pita	**259**	7,5	0,9	53	1 ks · 60 g **155**
Quiche	**365**	11,9	29,2	12,9	150 g **548**
Ražný chlieb	**259**	8,5	3,3	43,5	1 plátok · 30 g **78**
Ryžové chlebíky	**385**	7,3	3	80,5	1 ks · 8 g **31**
Sedliacky chlieb	**253**	7,5	1,3	50	1 plátok · 30 g **76**
Spanakopita	**212**	8,3	15,2	9,3	150 g **318**
Strúhanka	**395**	13,3	5,3	67,5	20 g **79**
Sucháre	**407**	13,5	7,2	72,3	30 g **122**
Škoricový slimák	**452**	4,5	26,6	47,4	1 ks · 100 g **452**
Špaldový chlieb	**221**	8,4	2,4	38	1 plátok · 40 g **88**
Taco škrupinky	**476**	6,4	21,8	56,8	1 ks · 13 g **62**
Toastový chlieb	**278**	7,1	3,6	52,3	1 plátok · 25 g **70**
Tortilla	**297**	8	7,6	46,9	1 ks · 50 g **149**
Viaczrnný chlieb	**265**	13,4	4,2	35,9	1 plátok · 30 g **80**
Vianočka	**325**	9	11,4	45,7	1 plátok · 40 g **130**
Zemiakový chlieb	**266**	12,5	3,1	40,8	1 plátok · 30 g **80**
Žemľa	**245**	9,2	0,9	48,5	1 ks · 60 g **147**

Mäso a hydina

POTRAVINA	KCAL	B	T	S	BEŽNÁ PORCIA, KCAL
Anglická slanina	**468**	33,9	35,1	1,7	1 plátok · 8 g **37**
Bažant	**220**	27,9	12	0	150 g **330**
Bratwurst	**333**	13,7	29,2	2,9	1 ks · 85 g **283**
Bravčová kotleta	**170**	20,7	9	0	150 g **255**
Bravčová krkovička	**175**	19,2	10,9	0	150 g **263**
Bravčová panenka	**143**	21	6	0	150 g **215**
Bravčová paštéta	**355**	10,8	33,3	2,9	1 PL · 15 g **53**
Bravčová pečeň	**134**	21,4	3,6	2,5	150 g **201**
Bravčová pečienka	**163**	30,5	4,3	0,7	150 g **245**
Bravčové koleno	**239**	36,6	9,9	0,9	250 g **598**
Bravčové pliecko	**148**	19,6	7,1	0	150 g **222**
Bravčové rebierka	**277**	15,5	23,4	0	200 g **554**
Bravčové stehno	**106**	22,2	1,9	0	150 g **159**
Bravčový bôčik	**518**	9,3	53	0	100 g **518**
Bravčový jazyk	**235**	23,9	15,5	0	80 g **188**
Cervelát	**278**	11,9	24,8	1,6	1 plátok · 15 g **42**
Corned beef	**142**	21,7	6	0,3	1 plátok · 30 g **43**
Čevapčiči	**223**	24,8	13,5	0,4	1 ks · 25 g **56**
Debrecínske párky	**192**	15,3	14,6	0	1 ks · 50 g **96**
Diviačie mäso	**122**	21,5	3,3	0	150 g **183**
Diviačina	**153**	28,3	4,4	0	150 g **230**
Držky	**94**	11,7	4	2	150 g **141**
Fuet	**380**	24,2	30,7	1,8	30 g **114**
Hovädzí jazyk	**224**	14,9	16,1	3,7	100 g **224**
Hovädzí steak	**131**	22,1	4,1	0	200 g **262**
Hovädzia hruď	**157**	20,7	7,4	0,6	150 g **236**
Hovädzia pečeň	**135**	20,4	3,6	3,9	150 g **203**
Hovädzia ruža	**110**	22,1	2,4	0	150 g **165**
Hovädzia sviečkovica	**121**	21,2	4	0	150 g **182**
Hovädzie mäso	**170**	20	10	0	150 g **255**
Hovädzie obličky	**99**	17,4	3,1	0,3	150 g **149**
Hovädzie rebrá	**269**	37,3	13,3	0	200 g **538**
Hovädzie srdce	**112**	17,7	3,9	0,1	150 g **168**
Hrubá slanina	**797**	2,4	89	0	30 g **239**

POTRAVINA	KCAL	B	T	S	BEŽNÁ PORCIA, KCAL
Husacie stehná	**231**	17,2	18,1	0	1 ks · 250 g **578**
Chorizo	**476**	20,9	41,9	2,6	50 g **238**
Jahňacie mäso	**230**	17,9	17,1	0	150 g **345**
Jelenie mäso	**120**	23	2,4	0	150 g **180**
Kabanos	**460**	26,1	39,1	0,8	1 ks · 20 g **92**
Kačacie confit	**195**	32	7,4	0	150 g **293**
Kačacie prsia	**222**	26,7	12,8	0	150 g **333**
Kačacie stehná	**212**	17,2	16	0	1 ks · 200 g **424**
Kačica	**404**	11,5	39,3	0	150 g **606**
Karaage	**307**	24,2	18,1	13	1 ks · 30 g **92**
Kasler	**107**	22	2,2	0	1 plátok · 20 g **21**
Kebabové mäso	**377**	23,5	31,4	0	100 g **377**
Kofta	**290**	25,3	20,5	1,3	1 ks · 50 g **145**
Konské mäso	**133**	21,4	4,6	0	150 g **200**
Králik	**136**	20,1	5,5	0	150 g **204**
Krvavnička	**313**	12,2	27,1	4,5	100 g **313**
Kurací rezeň	**219**	24,6	10	5,8	150 g **329**
Kuracie krídelká	**191**	17,5	12,8	0	150 g **287**
Kuracie paličky	**161**	18,1	9,2	0,1	1 ks · 75 g **121**
Kuracie pečienky	**119**	16,9	4,8	0,7	150 g **179**
Kuracie prsia	**110**	23	1,2	0	150 g **165**
Kuracie srdiečka	**153**	15,6	9,3	0,7	150 g **230**
Kuracie stehná	**121**	19,7	4,1	0	150 g **182**
Kuracie žalúdky	**94**	17,7	2,1	0	150 g **141**
Lančmít	**315**	13,4	26,6	4,6	60 g **189**
Mäkká saláma	**308**	15,2	24,6	5,5	1 plátok · 20 g **62**
Mleté bravčové mäso	**263**	16,9	21,2	0	150 g **395**
Mleté bravčovo-hovädzie mäso	**250**	18,4	19,6	0	150 g **375**
Mleté hovädzie mäso	**250**	17	20	0	150 g **375**
Mleté jahňacie mäso	**282**	16,6	23,4	0	150 g **423**
Mleté kuracie mäso	**143**	17,4	8,1	0	150 g **215**
Mleté morčacie mäso	**150**	18,7	8,3	0	150 g **225**
Morčacia klobása	**196**	23,9	10,4	0	100 g **196**
Morčacie prsia	**114**	23,7	1,5	0	150 g **171**
Morčacie stehno	**118**	20,5	4	0	200 g **236**
Mortadela	**305**	15	26,7	1,4	1 plátok · 15 g **46**
Pancetta	**342**	20,2	28,8	0,8	1 plátok · 10 g **34**
Párky	**260**	11	23	1,6	1 ks · 50 g **130**
Pastrami	**147**	21,8	5,8	0,4	1 plátok · 15 g **22**
Paštéta z kuracej pečene	**269**	13,8	22,9	2	1 PL · 15 g **40**
Pečená hus	**238**	29	12,7	0	150 g **357**
Pečené kura	**239**	27,3	13,6	0	200 g **478**
Pečeňová paštéta	**326**	14,1	28,5	2,2	30 g **98**
Pepperoni	**504**	19,3	46,3	1,2	30 g **151**
Picanha	**257**	26,8	15,8	0	200 g **514**
Pljeskavica	**219**	23,5	13,3	0,8	1 ks · 200 g **438**
Poľská klobása	**325**	10,8	29,6	3,7	60 g **195**
Prepelica	**134**	21,8	4,5	0	150 g **201**
Saláma	**378**	21,1	31,6	0,7	1 plátok · 10 g **38**
Salsiccia	**317**	18,2	26,2	2,1	1 ks · 80 g **254**
Sedliacka paštéta	**323**	15,5	28,2	1,5	40 g **129**
Serrano šunka	**229**	31	11,5	0,3	1 plátok · 15 g **34**
Sušená klobása	**417**	28,7	32,3	1,8	1 plátok · 10 g **42**
Sušená šunka	**229**	31	11,5	0,3	1 plátok · 15 g **34**
Sušené hovädzie mäso	**410**	33,2	25,6	9,2	30 g **123**
Škvarky	**580**	54,1	40,3	0	30 g **174**
Špekáčiky	**273**	13,1	24,5	0	1 ks · 100 g **273**
Šunka	**164**	16,6	8,8	2,3	1 plátok · 20 g **33**

POTRAVINA	KCAL	B	T	S	BEŽNÁ PORCIA, KCAL
Teľacia pečeň	**86**	14,9	1,1	4,1	100 g **86**
Teľacie mäso	**107**	21,3	1,8	0	150 g **161**
Tlačenka	**173**	14,1	12,9	0,2	1 plátok · 20 g **35**
Údená klobása	**320**	12	28,7	2,4	50 g **160**
Údená krkovička	**154**	20,9	7,5	0,6	1 plátok · 20 g **31**
Údená slanina	**304**	16,6	26,2	0,5	1 plátok · 15 g **46**
Údené morčacie mäso	**208**	28,1	9,7	0	80 g **166**
Zajačie mäso	**113**	21,6	3	0	150 g **170**

Ryby a morské plody

POTRAVINA	KCAL	B	T	S	BEŽNÁ PORCIA, KCAL
Aljašská treska	**76**	17,2	0,8	0	150 g **114**
Ančovičky	**210**	28,9	9,7	0	20 g **42**
Červený kaviár	**143**	22,3	6,4	1,5	1 PL · 15 g **21**
Dorada	**129**	20,9	5,1	0	150 g **194**
Gravlax	**212**	19,3	12,6	4,1	1 plátok · 15 g **32**
Halibut	**91**	18,6	1,3	0	150 g **137**
Homár	**89**	19	0,9	0	150 g **134**
Hrebenatky	**110**	20,2	1,8	3,2	100 g **110**
Chobotnica	**82**	14,9	1	2,2	100 g **82**
Jeseter	**123**	17,7	5,8	0	150 g **185**
Kalamáre	**92**	15,6	1,4	3,1	100 g **92**
Kalkan	**92**	17,2	2,5	0	150 g **137**
Kapor	**127**	17,8	5,6	0	150 g **191**
Kaviár z hrudkovca	**111**	10,4	7,3	1	1 ČL · 7 g **8**
Krab	**87**	18,1	1,1	0	100 g **87**
Krabie tyčinky	**95**	7,6	0,5	14,5	1 ks · 16 g **15**
Krevety	**85**	20	0,5	0	150 g **128**
Lieň	**77**	17,7	0,7	0	150 g **116**
Losos	**208**	20	13	0	150 g **312**
Losos gorbuša	**127**	20,5	4,4	0	150 g **191**
Losos nerka	**131**	22,3	4,7	0	150 g **197**
Makrela	**205**	18,6	13,9	0	150 g **308**
Mečiar	**172**	23,4	7,9	0	150 g **258**
Merlúza	**83**	17,6	1,4	0	150 g **124**
Morský čert	**98**	23	0,7	0	150 g **147**
Morský jazyk	**97**	23,6	0,3	0	150 g **145**
Morský okúň	**92**	15,3	3,5	0	150 g **138**
Morský vlk	**97**	18,4	2	0	150 g **146**
Mušle	**86**	11,9	2,2	3,7	100 g **86**
Mušle vongole	**86**	14,7	1	3,6	100 g **86**
Ostrież	**82**	17,9	1,2	0	150 g **123**
Pangasius	**74**	14,9	1,6	0	150 g **111**
Parmica	**158**	18,4	9,4	0	150 g **237**
Platesa	**70**	12,4	1,9	0	150 g **105**
Pleskáč	**104**	16,9	4	0	150 g **156**
Pstruh	**141**	19,9	6,2	0	150 g **212**
Raky	**77**	16	0,9	0	100 g **77**
Rybie prsty	**277**	11	16,2	20,2	1 ks · 28 g **78**
Sardinky	**208**	24,6	11,4	0	90 g **187**
Sépia	**79**	16,2	0,7	0,8	100 g **79**
Síh	**134**	19,1	5,9	0	150 g **201**
Sivoň	**109**	21,2	2,7	0	150 g **164**
Sleď	**262**	14,2	18	9,6	80 g **210**
Sumec	**119**	15,2	5,9	0	150 g **179**
Surové hrebenatky	**69**	12,1	0,5	3,2	100 g **69**
Šproty	**186**	19,8	11,9	0	100 g **186**
Šťuka	**88**	19,3	0,7	0	150 g **132**
Tilapia	**96**	20,1	1,7	0	150 g **144**
Trescia pečeň	**433**	7,3	44,4	1,1	50 g **217**

POTRAVINA	KCAL	B	T	S	BEŽNÁ PORCIA, KCAL
Treska	**82**	17,8	0,7	0	150 g **123**
Treska jednoškvrnná	**74**	16,3	0,5	0	150 g **111**
Treska tmavá	**100**	23,1	0,8	0	150 g **150**
Treska v cestíčku	**240**	16,8	14,7	9,8	180 g **432**
Tuniak	**116**	25,5	0,8	0	100 g **116**
Údený losos	**178**	22	9,5	0,9	50 g **89**
Úhor	**184**	18,4	11,7	0	100 g **184**
Ustrice	**59**	5,2	1,6	5,5	1 ks · 15 g **9**
Vyprážaná ryba	**193**	11,9	10	13,4	150 g **290**
Vyprážané kalamáre	**234**	13,8	13,2	13,6	150 g **351**
Vyprážané krevety	**218**	12,3	12,9	11,9	150 g **327**
Vyprážaný sumec	**255**	13,5	16,7	11,2	150 g **383**
Zubáč	**80**	18,7	0,4	0	150 g **119**

Mliečne výrobky a vajcia

POTRAVINA	KCAL	B	T	S	BEŽNÁ PORCIA, KCAL
Biely jogurt	**61**	3,5	3,3	4,7	150 g **92**
Brie	**334**	20,8	27,7	0,5	30 g **100**
Bryndza	**270**	16,4	21,7	1,4	40 g **108**
Burrata	**273**	17,4	21,4	2,7	1 ks · 125 g **341**
Byvolia mozzarella	**260**	14,5	22,3	0,2	60 g **156**
Camembert	**300**	19,8	24,3	0,5	30 g **90**
Cmar	**40**	3,3	1,1	4,8	1 pohár · 250 g **100**
Čedar	**410**	24,3	33,8	2,1	1 plátok · 20 g **82**
Eidam	**357**	25	28,6	1,4	1 plátok · 20 g **71**
Ementál	**393**	27	31	1,4	1 plátok · 20 g **79**
Feta	**265**	14,2	21,5	3,9	40 g **106**
Gorgonzola	**312**	19	26,4	0	30 g **94**
Gouda	**356**	25	27	2,2	1 plátok · 20 g **71**
Grana Padano	**396**	34,1	29,2	0	15 g **59**
Grécky jogurt	**73**	9,9	2	3,9	150 g **110**
Gruyère	**413**	29,8	32,3	0,4	1 plátok · 20 g **83**
Halloumi	**313**	23,9	23,5	1,6	1 plátok · 25 g **78**
Havarti	**342**	24	26,8	0,1	1 plátok · 20 g **68**
Jemný tvaroh	**88**	7,1	4,3	5,7	150 g **132**
Jogurt s cereáliami	**91**	3,6	3,4	11,3	1 ks · 125 g **114**
Jogurtový nápoj	**74**	3	1,4	11,6	1 pohár · 250 g **184**
Kačacie vajce	**185**	12,8	13,8	1,4	1 ks · 70 g **130**
Kefír	**40**	3	1	4	1 pohár · 250 g **100**
Kokosový jogurt	**92**	0,7	7,6	5	150 g **138**
Kozí jogurt	**73**	4,2	5,2	1,1	1 ks · 125 g **92**
Kozí syr	**264**	18,5	21,1	0	30 g **79**
Kyslá smotana	**162**	2,6	15	3	1 PL · 20 g **32**
Kyslé mlieko	**67**	3,3	3,5	4,8	1 pohár · 250 g **168**
Maasdam	**359**	25,5	28,4	0	1 plátok · 20 g **72**
Mandľový jogurt	**60**	1,3	4	4,8	150 g **90**
Mascarpone	**385**	4,4	39	4	1 PL · 15 g **58**
Maslo	**717**	0,9	81	0,1	10 g **72**
Mlieko	**52**	2,8	2,5	4,7	1 pohár · 250 g **130**
Mozzarella	**256**	19,5	19,5	0,7	50 g **128**
Nesladené kondenzované mlieko	**134**	6,8	7,6	10	1 PL · 15 g **20**
Ovčie mlieko	**103**	5,7	7	4,5	1 pohár · 250 g **258**
Ovocný jogurt	**105**	4,9	1,4	18,6	150 g **158**
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**
Praženica	**145**	10	11	1,6	120 g **174**
Prepeličie vajíčka	**158**	13,1	11,1	0,4	1 ks · 10 g **16**
Proteínový jogurt	**98**	7,5	2,3	11,5	1 ks · 150 g **147**

POTRAVINA	KCAL	B	T	S	BEŽNÁ PORCIA, KCAL
Provolone	**351**	25,6	26,6	2,1	1 plátok · 20 g **70**
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**
Smotana	**131**	3,1	11,5	4,3	1 PL · 15 g **20**
Smotanový syr	**350**	6,2	34,4	5,5	1 PL · 15 g **53**
Sójový jogurt	**94**	3,5	1,8	15,8	125 g **118**
Srvátka	**25**	0,8	0,2	4,7	1 pohár · 250 g **63**
Srvátkový proteín	**400**	80	6	8	1 odmerka · 30 g **120**
Sušené mlieko	**496**	26,3	26,7	38,4	1 PL · 8 g **40**
Syr s modrou plesňou	**353**	21,4	28,7	2,3	30 g **106**
Šľahačka	**257**	3,2	22,2	12,5	20 g **51**
Tavený syr	**297**	17,8	23	4,8	1 plátok · 20 g **59**
Tvaroh	**121**	17	5	1,8	150 g **182**
Vajce	**143**	12,6	9,5	0,7	1 ks · 55 g **79**
Vaječný bielok	**52**	10,9	0,2	0,7	1 ks · 33 g **17**
Vaječný žĺtok	**322**	15,9	26,5	3,6	1 ks · 17 g **55**
Vegánsky syr	**272**	0,3	20,1	21,2	1 plátok · 20 g **54**
Volské oko	**196**	13,6	15	0,8	1 ks · 55 g **108**

Orechy a semienka

POTRAVINA	KCAL	B	T	S	BEŽNÁ PORCIA, KCAL
Arašidové maslo	**588**	25	50	15	1 PL · 16 g **94**
Arašidy	**567**	25,8	49,2	7,6	30 g **170**
Gaštany	**245**	3,2	2,2	47,9	50 g **123**
Chia semienka	**486**	17	31	7,6	1 PL · 12 g **58**
Kešu maslo	**587**	17,6	49,4	25,6	1 PL · 16 g **94**
Kešu orechy	**553**	18,2	43,9	26,9	30 g **166**
Konopné semienka	**553**	31,6	48,8	4,7	1 PL · 10 g **55**
Ľanové semienka	**534**	18,3	42,2	1,6	1 PL · 10 g **53**
Lieskové orechy	**628**	14,9	60,8	7	30 g **188**
Mak	**525**	18	41,6	8,6	1 ČL · 3 g **16**
Makadamové orechy	**718**	7,9	75,8	5,2	30 g **215**
Mandle	**579**	21	50	9,5	30 g **174**
Mandle v mede	**594**	18,2	49,9	14,2	30 g **178**
Mandľové maslo	**614**	21	55,5	8,5	1 PL · 16 g **98**
Para orechy	**659**	14,3	67,1	4,2	20 g **132**
Pekanové orechy	**691**	9,2	72	4,3	30 g **207**
Píniové oriešky	**673**	13,7	68,4	9,4	20 g **135**
Pistácie	**560**	20,2	45,3	16,6	30 g **168**
Sezam	**573**	17,7	49,7	11,7	1 ČL · 3 g **17**
Slnečnicové semienka	**584**	21	51	11,4	30 g **175**
Strúhaný kokos	**501**	2,9	35,5	43,2	1 PL · 5 g **25**
Tahini	**595**	17	53,8	11,9	1 PL · 15 g **89**
Tekvicové semienka	**559**	30,2	49	4,7	30 g **168**
Vlašské orechy	**654**	15	65	7,3	30 g **196**
Zmes orechov	**607**	19,5	53,5	16	30 g **182**

Oleje, omáčky a dochucovadlá

POTRAVINA	KCAL	B	T	S	BEŽNÁ PORCIA, KCAL
Ajvar	**122**	1	10,1	5,8	1 PL · 20 g **24**
Arašidový olej	**884**	0	100	0	1 PL · 14 g **124**
Avokádový olej	**884**	0	100	0	1 PL · 14 g **124**
Balzamikový ocot	**88**	0,5	0	17	1 PL · 15 g **13**
BBQ omáčka	**172**	0,8	0,6	39,9	1 PL · 17 g **29**
Bearnská omáčka	**451**	0,9	47,7	4,5	1 PL · 15 g **68**
Bešamel	**147**	3,8	10,6	9	1 PL · 15 g **22**
Bolonská omáčka	**89**	4,2	4,8	7,3	100 g **89**
Bravčová masť	**902**	0	100	0	1 PL · 13 g **117**

POTRAVINA	KCAL	B	T	S	BEŽNÁ PORCIA, KCAL
Caesar dresing	**542**	2,2	57,9	2,8	1 PL · 15 g **81**
Dresing Thousand Island	**379**	1,1	35,1	13,8	1 PL · 15 g **57**
Harissa	**66**	2,7	2,9	7,3	1 ČL · 5 g **3**
Holandská omáčka	**201**	1,2	19,8	4,6	1 PL · 15 g **30**
Horčica	**60**	3,7	3,3	1,8	1 ČL · 5 g **3**
Hroznový olej	**884**	0	100	0	1 PL · 14 g **124**
Hubová omáčka	**94**	3,2	6,3	6,3	60 g **56**
Hummus	**237**	7,8	17,8	9,5	1 PL · 15 g **36**
Husacia masť	**900**	0	99,8	0	1 PL · 13 g **117**
Chimichurri	**471**	1,5	50,4	3,3	1 PL · 15 g **71**
Chren	**48**	1,2	0,7	8	1 PL · 15 g **7**
Jablčný ocot	**4**	0	0	0,9	1 PL · 15 g **1**
Jogurtová omáčka	**97**	3,6	6,9	5	1 PL · 15 g **15**
Kari omáčka	**77**	1	3,2	10,6	1 PL · 15 g **12**
Kečup	**112**	1	0,1	25,7	1 PL · 17 g **19**
Klasická sójová omáčka	**60**	10,5	0,1	4,8	1 PL · 16 g **10**
Kokosový olej	**892**	0	99,1	0	1 PL · 13 g **116**
Kukuričný olej	**900**	0	100	0	1 PL · 14 g **126**
Ľanový olej	**884**	0,1	100	0	1 PL · 13 g **115**
Majonéza	**680**	1	75	0,6	1 PL · 15 g **102**
Mangové chutney	**246**	0,3	0,1	59,6	1 PL · 15 g **37**
Margarín	**717**	0,2	80,7	0,7	10 g **72**
Mäsová šťava	**53**	3,8	2,4	4,4	60 g **32**
Medovo-horčicový dresing	**464**	0,9	40,8	22,9	1 PL · 15 g **70**
Ocot	**23**	0	0,1	0,6	1 PL · 15 g **3**
Olivový olej	**884**	0	100	0	1 PL · 13 g **115**
Omáčka marinara	**50**	1,4	1,6	5,6	100 g **50**
Omáčka na pizzu	**54**	2,2	1,1	6,7	1 PL · 15 g **8**
Orechový olej	**884**	0	100	0	1 PL · 14 g **124**
Pálivá omáčka	**12**	1,3	0,8	0,2	1 ČL · 5 g **1**
Palmový olej	**884**	0	100	0	1 PL · 14 g **124**
Paradajková passata	**29**	1,4	0,2	4,3	100 g **29**
Paradajkový pretlak	**82**	4,3	0,5	14,8	1 PL · 16 g **13**
Pesto	**418**	5	40	4,2	1 PL · 16 g **67**
Prepustené maslo	**876**	0,3	99,5	0	1 ČL · 5 g **44**
Ranch dresing	**430**	1,3	44,5	5,9	1 PL · 15 g **65**
Repkový olej	**884**	0	100	0	1 PL · 14 g **124**
Salsa	**29**	1,5	0,2	4,7	1 PL · 16 g **5**
Sezamový olej	**884**	0	100	0	1 PL · 14 g **124**
Sladkokyslá omáčka	**84**	0,6	0,2	20,1	1 PL · 15 g **13**
Slnečnicový olej	**884**	0	100	0	1 PL · 13 g **115**
Smotanová omáčka	**78**	1,1	5,5	5,9	60 g **47**
Sójová omáčka	**76**	7,7	0	1,6	1 PL · 15 g **11**
Sójový olej	**884**	0	100	0	1 PL · 14 g **124**
Tapenáda	**223**	1,3	23	2,6	1 PL · 15 g **33**
Tatárska omáčka	**517**	1	55	4,6	1 PL · 15 g **78**
Worcesterská omáčka	**77**	0	0	19,2	1 ČL · 5 g **4**
Zmesový roztierateľný tuk	**490**	0,4	54	0,6	1 ČL · 5 g **25**

Sladkosti a dezerty

POTRAVINA	KCAL	B	T	S	BEŽNÁ PORCIA, KCAL
Agávový sirup	**310**	0,1	0,5	76,2	1 PL · 21 g **65**
Amaretti	**464**	8,8	13	76,7	1 ks · 10 g **46**
Arašidy v čokoláde	**499**	9,5	25	55,9	30 g **150**
Bábovka	**438**	5,9	25,6	46	1 plátok · 40 g **175**
Baklava	**440**	6,6	29,3	35	1 ks · 30 g **132**
Banánový chlebík	**331**	4,4	12,4	50,6	1 plátok · 70 g **232**
Biela čokoláda	**539**	5,9	32,1	59	25 g **135**
Biely nugát	**508**	7,9	25,2	62,5	30 g **152**
Blinis	**260**	6	11,2	33,7	1 ks · 25 g **65**
Brownie	**405**	4,8	16,3	61,8	1 ks · 60 g **243**
Cannoli	**307**	6,2	15	36,7	1 ks · 80 g **245**
Cantuccini	**373**	7,6	8,4	65,6	1 ks · 15 g **56**
Cisársky trhanec	**210**	6,8	7	29,2	250 g **525**
Citrónový tart	**379**	5	20,9	42,7	1 plátok · 100 g **379**
Cookies s čokoládou	**481**	5,4	22,6	64,3	1 ks · 10 g **48**
Crème brûlée	**272**	4,5	20,8	16,6	1 ks · 100 g **272**
Cukor	**387**	0	0	100	1 ČL · 5 g **19**
Cupcake	**352**	2,8	14,8	52,6	1 ks · 60 g **211**
Čokoládová pena	**150**	5,4	4,4	21,3	1 ks · 100 g **150**
Čokoládová saláma	**437**	5,6	27,2	44,7	1 plátok · 25 g **109**
Čokoládová torta	**389**	3,5	20,1	50,6	1 plátok · 80 g **311**
Čokoládová tyčinka	**523**	6,1	28,1	60,5	1 ks · 25 g **131**
Čokoládové dražé	**505**	5,5	24,3	65	30 g **152**
Čokoládovo-orieškový krém	**539**	5,4	29,7	57	1 PL · 20 g **108**
Čokoládový tart	**464**	5,9	30,7	40,9	1 plátok · 100 g **464**
Dulce de leche	**307**	6,5	5,5	58	1 PL · 20 g **61**
Džem	**278**	0,4	0,1	67,8	1 PL · 20 g **56**
Eklér	**264**	4,8	21,5	12,5	1 ks · 60 g **158**
Energetické guľky	**388**	9,3	17,8	47	1 ks · 20 g **78**
Fánky	**451**	6,5	25	48,9	50 g **225**
Flan	**178**	5,2	4,9	28,2	100 g **178**
Florentínky	**514**	9,3	28,7	50,7	1 ks · 15 g **77**
Fruktóza	**368**	0	0	100	1 ČL · 4 g **15**
Gelato	**249**	3,5	16,2	22,3	1 odmerka · 60 g **149**
Gulab jamun	**306**	7,2	12,8	41	1 ks · 30 g **92**
Gumové cukríky	**396**	0	0	98,8	30 g **119**
Horká čokoláda	**598**	7,8	42,6	35	20 g **120**
Chalva	**469**	12,5	21,5	56	30 g **141**
Chia puding	**118**	2,8	5,4	10,2	200 g **236**
Churros	**419**	6	22,2	46,3	1 ks · 25 g **105**
Jablko v karameli	**134**	1,3	2,1	27,8	1 ks · 200 g **268**
Jablková štrúdľa	**281**	2	14,1	36,4	120 g **337**
Jablkový crumble	**229**	2,2	9,5	33,8	150 g **344**
Jablkový koláč	**237**	1,9	11	32,4	1 plátok · 120 g **284**
Jablkový tart	**220**	2,5	8,8	32,7	1 plátok · 120 g **264**
Jahodová torta	**260**	3,3	15,5	26,7	1 plátok · 100 g **260**
Jahodový tart	**315**	3,2	19,8	31	1 plátok · 100 g **315**
Javorový sirup	**260**	0	0,1	67	1 PL · 20 g **52**
Kakaové sušienky s krémom	**460**	6,7	18	67,9	1 ks · 11 g **51**
Kakaový prášok	**228**	19,6	13,7	20,9	1 ČL · 5 g **11**
Kandizované ovocie	**298**	0,3	0,1	72,3	30 g **89**
Karamelky	**382**	4,6	8,1	77	1 ks · 8 g **31**
Karamelový krém	**132**	4,5	3,6	20,6	1 ks · 100 g **132**
Kokosky	**460**	3	22,6	56,1	1 ks · 15 g **69**
Koláč s posýpkou	**357**	5,3	15,7	48,1	1 plátok · 90 g **322**
Kondenzované mlieko	**321**	7,9	8,7	54,4	1 PL · 20 g **64**
Krémeš	**292**	3,9	11,3	43,7	1 ks · 100 g **292**
Krevetové lupienky	**570**	0,3	39	53	25 g **143**
Kukuričné chrumky	**410**	8,9	3,6	84,2	30 g **123**
Kunafa	**346**	7,8	19,5	35,8	1 ks · 100 g **346**
Linecká torta	**442**	7,1	22,1	52,3	1 plátok · 80 g **354**
Linecké koláčiky	**499**	5,8	25,6	60,3	1 ks · 15 g **75**
Lístkové srdiečka	**490**	5,9	28,2	53,1	1 ks · 15 g **74**
Lokum	**295**	0,6	0	73,8	1 ks · 10 g **30**

POTRAVINA	KCAL	B	T	S	BEŽNÁ PORCIA, KCAL
Madlenky	**462**	5,2	25,2	53,5	1 ks · 25 g **116**
Makrónky	**430**	10	21,2	49,7	1 ks · 12 g **52**
Mandle v cukre	**470**	5	17,2	73,9	30 g **141**
Marcipán	**407**	4	12,4	68,6	30 g **122**
Marshmallow	**318**	1,8	0,2	81,2	1 ks · 7 g **22**
Maslové sušienky	**467**	6,1	18,8	68,1	1 ks · 5 g **23**
Med	**304**	0,3	0	82,2	1 ČL · 8 g **24**
Medovník	**395**	5,3	17,8	53,5	1 plátok · 100 g **395**
Mliečna čokoláda	**535**	7,7	29,7	56	25 g **134**
Mliečna ryža	**108**	3,2	2,1	18,1	150 g **162**
Mochi	**223**	4	0,6	45,5	1 ks · 50 g **112**
Mrazený jogurt	**127**	3	3,6	21,6	100 g **127**
Mrkvový koláč	**374**	2,5	17,5	50,7	100 g **374**
Muffin	**375**	4,5	16,1	51,9	1 ks · 60 g **225**
Nanuk v čokoláde	**328**	3,4	19,8	33,4	1 ks · 70 g **230**
Norimberský perník	**326**	7	1,3	68,7	1 ks · 40 g **130**
Oblátky	**455**	4,9	16,4	71	30 g **137**
Ovocný tart	**298**	3,7	10,6	46,9	1 plátok · 100 g **298**
Ovsené sušienky	**450**	6,2	18,1	65,9	1 ks · 15 g **68**
Panettone	**354**	6,4	10,7	56,5	1 plátok · 80 g **283**
Parené buchty	**324**	6	11,5	47,6	1 ks · 150 g **486**
Pastel de nata	**326**	5,5	16,4	38,9	1 ks · 60 g **196**
Perník	**356**	3,9	16,4	49,2	1 ks · 40 g **142**
Piškóty	**385**	8	3,8	79,9	1 ks · 6 g **23**
Piškóty s pomarančovou náplňou	**354**	4,4	8,5	65,4	1 ks · 12 g **42**
Plnené palacinky	**381**	8,1	14,6	54,3	1 ks · 60 g **229**
Plnené perníčky	**351**	4,3	1,9	79,3	1 ks · 35 g **123**
Puding	**142**	2,1	4,6	23	100 g **142**
Sacherova torta	**397**	5,2	21	47,3	1 plátok · 90 g **357**
Savarín	**243**	2,3	9,9	36,3	1 ks · 70 g **170**
Shortbread	**489**	6,4	22,7	64,8	1 ks · 10 g **49**
Schwarzwaldská torta	**324**	4,1	19	34,2	1 plátok · 100 g **324**
Sladké drievko	**311**	5,2	0,5	70,6	30 g **93**
Slané tyčinky	**388**	11,5	4,3	73,7	30 g **116**
Snehové pusinky	**396**	4,1	0,3	94,3	1 ks · 10 g **40**
Sorbet	**110**	0,8	0,1	26,6	1 odmerka · 60 g **66**
Stroopwafel	**405**	4,8	12,6	68,7	1 ks · 30 g **122**
Sušienky digestive	**463**	6,2	21,3	60,4	1 ks · 15 g **69**
Šišky	**426**	5,2	22,9	49,3	1 ks · 60 g **256**
Škoricové hviezdičky	**505**	14,2	25,9	50,9	1 ks · 10 g **51**
Tarte Tatin	**241**	2,3	9,3	37,1	1 plátok · 120 g **289**
Tekvicový koláč	**201**	4	8,8	22,8	1 plátok · 120 g **241**
Tiramisu	**353**	5,7	23,9	28,8	120 g **424**
Tortilla chipsy	**497**	6,6	22,3	62,7	40 g **199**
Trdelník	**360**	6,6	12,6	54,2	1 ks · 100 g **360**
Tvarohový koláč	**237**	6,2	11,6	27	1 plátok · 120 g **284**
Tvrdé cukríky	**394**	0	0,2	98	1 ks · 5 g **20**
Vanilkové rožky	**543**	8,5	33	51,4	1 ks · 8 g **43**
Venček	**223**	4,3	7,3	34,9	1 ks · 70 g **156**
Veterník	**348**	4,6	26,4	22,9	1 ks · 70 g **244**
Vianočná štóla	**407**	5,9	18,6	53,5	1 plátok · 60 g **244**
Vodový nanuk	**85**	0,1	0,2	20,8	1 ks · 60 g **51**
Zázvorové sušienky	**453**	4,9	15,4	72,1	1 ks · 7 g **32**
Zmrzlina	**227**	3,2	15	19,3	100 g **227**
Zmrzlinový sendvič	**237**	4,3	8,6	37,1	1 ks · 70 g **166**
Želé	**60**	1,2	0	14,2	100 g **60**
Želé cukríky	**336**	1,7	1,8	76,6	30 g **101**
Žuvačka	**228**	0,7	0,5	78,1	1 ks · 2 g **5**

Nápoje

POTRAVINA	KCAL	B	T	S	BEŽNÁ PORCIA, KCAL
Ajran	**40**	2,9	1,5	3,7	1 pohár · 250 g **99**
Ananásový džús	**53**	0,4	0,1	12,1	1 pohár · 250 g **132**
Biele víno	**82**	0,1	0	2,6	1 pohár · 150 g **123**
Bloody Mary	**73**	0,7	0,2	3,4	1 pohár · 200 g **146**
Broskyňový nektár	**50**	0,2	0,1	12,1	1 pohár · 250 g **125**
Brusnicový džús	**46**	0,4	0,1	12,1	1 pohár · 200 g **92**
Bubble tea	**55**	0,4	1,4	10,3	1 pohár · 450 g **248**
Caffè mocha	**64**	2,6	1,5	10,2	1 pohár · 300 g **192**
Cappuccino	**37**	1,9	2	2,8	250 g **93**
Cider	**56**	0	0	5,9	1 pohár · 330 g **185**
Cigóriová káva	**6**	0,1	0	1	1 pohár · 200 g **12**
Čaj	**1**	0	0	0,2	250 g **3**
Daiquiri	**119**	0,1	0,1	15,5	1 pohár · 150 g **179**
Dry martini martini (koktail)	**201**	0,1	0	0,1	1 pohár · 100 g **201**
Eggnog	**88**	4,5	4,2	8,1	1 pohár · 150 g **132**
Energetický nápoj	**43**	0,5	0	10,2	250 g **108**
Espresso	**9**	0,1	0,2	1,7	30 g **3**
Flat white	**38**	2,4	1,4	3,9	1 pohár · 160 g **60**
Gin	**265**	0	0	0	1 pohár · 50 g **133**
Granátový džús	**55**	0,1	0,3	13	1 pohár · 200 g **110**
Grapefruitový džús	**43**	0,5	0,1	8,9	1 pohár · 250 g **106**
Horúca čokoláda	**72**	1,8	1	13,7	1 pohár · 250 g **180**
Hroznový džús	**60**	0,4	0,1	14,6	1 pohár · 250 g **150**
Instantná káva	**296**	19,4	1,1	42,6	1 ČL · 2 g **6**
Iontový nápoj	**26**	0	0	6,4	1 pohár · 500 g **130**
Jablkový džús	**46**	0,1	0,1	11,1	1 pohár · 250 g **115**
Kakao	**85**	3,2	3,2	11,6	1 pohár · 250 g **213**
Káva	**2**	0,3	0	0	250 g **5**
Kávový likér	**308**	0,1	0,3	32,2	1 pohár · 50 g **154**
Kokosová voda	**15**	0,2	0,1	3,3	1 pohár · 330 g **50**
Kokosový nápoj	**31**	0,2	2,1	2,8	1 pohár · 250 g **79**
Koktail Margarita margarita (koktail)	**122**	0,1	0,1	16,1	1 pohár · 150 g **183**
Kola	**42**	0	0,3	10,4	1 pohár · 250 g **105**
Kombucha	**16**	0,1	0	4	1 pohár · 250 g **40**
Kozie mlieko	**56**	3,4	2,8	4,3	1 pohár · 250 g **140**
Ľadový čaj	**45**	0	0,2	10,8	1 pohár · 500 g **225**
Latte	**43**	2,8	1,6	4,3	1 pohár · 300 g **129**
Latte macchiato	**54**	2,5	3,2	3,7	1 pohár · 300 g **162**
Likér	**279**	0	0,1	33,2	1 pohár · 50 g **140**
Limonáda	**46**	0	0	12,1	1 pohár · 330 g **152**
Mandľové mlieko	**38**	0,4	1	6,2	1 pohár · 250 g **95**
Mangové lassi	**83**	3,4	1,8	13,8	1 pohár · 250 g **209**
Mangový nektár	**51**	0,2	0,1	12,3	1 pohár · 250 g **128**
Marhuľový nektár	**56**	0,2	0	13,7	1 pohár · 250 g **140**
Matcha	**237**	29,6	5,3	1,5	1 ČL · 2 g **5**
Matcha latte	**61**	3,4	1,9	7,6	1 pohár · 300 g **184**
Medovina	**93**	0	0	17,4	1 pohár · 250 g **233**
Mimosa	**64**	0,4	0,2	6,3	1 pohár · 150 g **96**
Mliečny koktail	**112**	3,9	3	17,8	300 g **336**
Mojito	**61**	0,1	0	2,3	1 pohár · 250 g **153**
Mrkvová šťava	**29**	0,4	0,1	6,5	1 pohár · 250 g **73**
Multivitamínový džús	**48**	0,5	0,1	11,3	1 pohár · 250 g **120**
Nealkoholické pivo	**25**	0,3	0	4,9	1 pohár · 500 g **127**
Ochutené mlieko	**64**	2,8	1	10,8	1 pohár · 250 g **160**
Ovocné smoothie	**66**	2,3	1,1	10,9	1 pohár · 300 g **198**
Ovsené mlieko	**43**	0,2	1,1	7,8	1 pohár · 250 g **107**
Paradajkový džús	**17**	0,8	0,3	3,1	1 pohár · 250 g **43**

POTRAVINA	KCAL	B	T	S	BEŽNÁ PORCIA, KCAL
Piña colada	**151**	0,4	2,1	19,4	1 pohár · 200 g **302**
Pivo	**43**	0,5	0	3,5	1 pohár · 500 g **215**
Pomarančový džús	**45**	0,7	0,2	10,2	1 pohár · 250 g **113**
Proteínové smoothie	**118**	9,2	4	11,7	1 pohár · 300 g **354**
Radler	**38**	0,2	0	7,1	1 pohár · 500 g **190**
Rum	**231**	0	0	0	1 pohár · 50 g **116**
Ryžový nápoj	**54**	0,2	1	10,8	1 pohár · 250 g **134**
Saké	**134**	0,5	0	5	1 pohár · 100 g **134**
Sangria	**85**	0	0	7,2	1 pohár · 200 g **170**
Slivková šťava	**77**	0,4	0	18,7	1 pohár · 200 g **154**
Slivovica	**229**	0	0	0,4	1 pohár · 50 g **115**
Sójové mlieko	**37**	3,3	2,1	0,7	1 pohár · 250 g **93**
Spritz	**77**	0,1	0	5,7	1 pohár · 200 g **155**
Šumivé víno	**71**	0,2	0	1,5	1 pohár · 125 g **89**
Tonik	**34**	0,1	0,1	8,3	1 pohár · 200 g **68**
Tvrdý alkohol	**231**	0	0	0	50 g **116**
Varené víno	**155**	0,3	0,2	19,2	1 pohár · 200 g **310**
Víno	**85**	0,1	0	2,6	1 pohár · 150 g **128**
Voda	**0**	0	0	0	1 pohár · 250 g **0**
Vodka	**231**	0	0	0	1 pohár · 50 g **116**
Whiskey sour	**149**	0	0	13,2	1 pohár · 120 g **179**
Whisky	**250**	0	0	0,1	1 pohár · 50 g **125**
Zelené smoothie	**42**	0,8	0,2	8,9	1 pohár · 300 g **125**
Zeleninová šťava	**22**	0,7	0,1	4,7	1 pohár · 250 g **54**
Zelený čaj	**1**	0,2	0	0	250 g **3**
Zlaté mlieko	**68**	3,2	1,9	9,8	1 pohár · 250 g **170**

Jedlá

POTRAVINA	KCAL	B	T	S	BEŽNÁ PORCIA, KCAL
Anglické raňajky	**160**	8,9	9,4	9,9	330 g **529**
Arancini	**253**	7,4	14,6	22,3	1 ks · 150 g **379**
Ázijské taštičky	**113**	6,9	4,6	9,9	1 ks · 25 g **28**
Baba ganoush	**183**	4,8	15	4,3	1 PL · 20 g **37**
Banánové lievance	**150**	5,6	9	11,4	1 ks · 40 g **60**
Bánh mì	**233**	11,1	9,8	23,6	1 ks · 210 g **490**
Bao	**273**	11,2	7,6	38,6	1 ks · 90 g **246**
Batátové hranolky	**192**	2,3	9,4	31,4	150 g **288**
Bibimbap	**76**	5,5	2,4	7	400 g **304**
Bigos	**114**	6,9	7,3	3,8	300 g **341**
Biryani	**104**	7,2	2,4	12,4	300 g **312**
Bolonské špagety	**125**	5,9	2,6	17,6	300 g **375**
Boršč	**49**	2,4	2,1	4,5	300 g **147**
Bravčové na sladkokyslo	**260**	8,9	13,6	24,5	250 g **650**
Bruschetta	**171**	4,3	7,6	19,8	1 ks · 40 g **68**
Bryndzové halušky	**235**	9,8	7,5	29,8	300 g **705**
Buddha bowl	**109**	4,1	3,6	12,4	400 g **438**
Burger	**260**	13	12	24,3	1 ks · 220 g **572**
Burrito	**219**	11,1	8,5	21,4	1 ks · 250 g **548**
Burrito bowl	**155**	12,5	5	14	350 g **543**
Butter chicken	**208**	13,3	15,4	4	300 g **624**
Calzone	**343**	14,8	17,7	29,9	1 ks · 250 g **858**
Cannelloni	**160**	8,8	7,3	14,3	300 g **480**
Cannelloni s bešamelom	**191**	9,8	10,1	14,3	300 g **573**
Caprese	**205**	10,5	17,1	2,3	200 g **410**
Cesnačka	**40**	2,1	1,1	5,2	300 g **119**
Cestovinový šalát	**211**	7,7	10,6	19,6	200 g **422**
Cestoviny s mletým mäsom	**190**	9,8	7,5	19,4	250 g **475**
Cestoviny s omáčkou	**106**	3,7	1,2	18,1	300 g **318**
Ceviche	**63**	10,5	0,8	3,1	150 g **95**
Cibuľová polievka	**108**	5,5	4,5	10,7	300 g **324**
Cibuľové krúžky	**352**	4,2	19,8	37,3	100 g **352**
Citrónové kura	**150**	16,9	6,2	6,6	250 g **375**
Club sendvič	**222**	15,1	7,5	22,1	1 ks · 250 g **555**
Coleslaw	**117**	0,9	8	8,6	150 g **176**
Cordon bleu	**210**	22,6	9,2	8,7	1 ks · 200 g **420**
Croque monsieur	**273**	11,3	12,9	26,8	1 ks · 150 g **410**
Currywurst	**308**	10,6	26,1	7,6	200 g **617**
Čínske rezance s kuracím mäsom	**147**	8,5	7,2	12,1	350 g **515**
Dal	**145**	8,6	4,3	11,7	250 g **363**
Dusená hovädzia pečienka	**251**	28,4	15,3	0	150 g **377**
Dusená kapusta s klobásou	**82**	6	4,3	3,7	300 g **246**
Dusené zemiaky s mäsom	**130**	7,3	5,6	11,8	300 g **389**
Enchilada	**178**	10	9	12,3	250 g **445**
Fajitas	**206**	11,3	9,8	16,5	250 g **515**
Falafel	**333**	13,3	17,8	31,8	1 ks · 17 g **57**
Fašírky	**240**	15	17	8,5	1 ks · 90 g **216**
Fazuľová polievka	**67**	3,8	0,8	7,6	350 g **235**
Fettuccine Alfredo	**162**	4,5	6,1	21,4	300 g **485**
Fish and chips	**224**	8,8	10,9	22	350 g **785**
Flammkuchen	**300**	8,8	14,8	31,8	200 g **600**
Frittata	**160**	9,4	12,3	2,5	200 g **320**
Gazpacho	**26**	0,8	0,6	3,5	300 g **78**
Gnocchi	**135**	2,4	6,3	16,2	200 g **270**
Grécky šalát	**110**	3,5	9	3	200 g **220**
Guláš	**145**	13	9	2,2	250 g **363**
Gulášová polievka	**67**	4,8	2,4	6,3	350 g **235**
Gyros	**184**	11,2	6,8	17,8	1 ks · 250 g **460**
Hash browns	**190**	1,9	12,3	17	1 ks · 60 g **114**
Holúbky	**105**	6,5	5,5	6,7	1 ks · 150 g **158**
Hot dog	**260**	10	15	22	1 ks · 150 g **390**
Hovädzí Stroganov	**150**	10,1	9,3	5,5	250 g **375**
Hovädzie carpaccio	**271**	15,2	23	0,6	100 g **271**
Hovädzie po burgundsky	**85**	8,9	3,3	4,2	300 g **254**
Hovädzie ragú	**107**	8,8	5,1	5	300 g **321**
Hovädzie s brokolicou	**160**	10,4	10,6	3,8	250 g **400**
Hovädzie Wellington	**356**	16,3	25,5	14,8	250 g **890**
Hrachová polievka	**80**	5,6	2,4	5,8	350 g **280**
Hubová polievka	**36**	1,2	1,6	4	350 g **128**
Huspenina	**152**	19	7,9	0,5	150 g **228**
Chana masala	**109**	5,9	3,5	13,2	250 g **273**
Cheeseburger	**296**	17,9	16,1	18,1	1 ks · 210 g **622**
Cheesecake	**321**	5,5	22,5	25	120 g **385**
Chicken tikka masala	**156**	12,4	9,8	4,6	300 g **468**
Chili con carne	**118**	9,8	4,3	7,3	300 g **354**
Chlieb s maslom	**351**	6,8	17	41,2	1 ks · 50 g **176**
Jahňací guláš	**133**	8,1	8,6	5	300 g **399**
Japonské kari	**140**	2,5	4	22,2	350 g **490**
Jarné závitky	**242**	6,5	16,4	17	1 ks · 50 g **121**
Kapustnica	**52**	2,8	2,8	3,5	350 g **182**
Kapustový šalát	**73**	1,1	5,1	4,3	150 g **109**
Kari	**107**	6,5	6,5	5,1	250 g **268**
Kebab	**215**	10	11	18	350 g **753**
Kimbap	**144**	4,6	3,7	21,7	1 plátok · 21 g **30**

POTRAVINA	KCAL	B	T	S	BEŽNÁ PORCIA, KCAL
Kohút na víne	**133**	13	7	4	300 g **399**
Kórejské vyprážané kura	**279**	13,7	16,3	19,1	200 g **558**
Krabí šalát	**157**	5,2	9,4	12,5	150 g **235**
Krevety na cesnaku	**270**	13,7	22,9	3,3	150 g **405**
Krevety scampi	**192**	15,4	13	2,1	200 g **384**
Krevety v tempure	**194**	20	10,3	6,5	1 ks · 30 g **58**
Krokety so šunkou	**263**	17,4	14,6	15,3	1 ks · 30 g **79**
Kurací paprikáš	**188**	13,3	13,7	2,2	300 g **564**
Kurací rezeň parmigiana	**174**	16,3	8,3	7,5	250 g **435**
Kurací šalát	**219**	6,5	20,6	1,6	100 g **219**
Kuracia korma	**127**	14,6	5,1	4,3	300 g **381**
Kuracia polievka s rezancami	**53**	3,8	1,4	5,5	300 g **159**
Kuracie kung pao	**129**	9,8	7	5,4	250 g **323**
Kuracie na sladkokyslo	**250**	10,1	12,7	22,9	250 g **625**
Kuracie nugetky	**307**	15,9	20,4	14	1 ks · 17 g **52**
Kuracie s kešu orieškami	**160**	18,4	7	4,5	300 g **480**
Kuracie satay	**191**	21,7	10,3	2,8	1 ks · 30 g **57**
Kuracie stripsy	**271**	19,2	13,9	16,1	1 ks · 30 g **81**
Kuracie teriyaki	**163**	25,7	6	1,6	250 g **408**
Kuracie v pomarančovej omáčke	**262**	14,5	12,7	21,7	250 g **655**
Kuracie v sezame	**293**	14,3	14,3	26,2	250 g **733**
Kuracie vindaloo	**192**	18,5	12,5	2,5	300 g **576**
Kuskus s kuracím mäsom	**130**	7,5	3,9	15,6	300 g **390**
Kyjevský rezeň	**280**	21,3	19,2	5,3	1 ks · 180 g **504**
Kyslo-pikantná polievka	**39**	2,6	1,2	3,9	300 g **117**
Langoš	**351**	7,1	20,1	34,1	1 ks · 200 g **702**
Lasagne	**139**	7,5	5	14,6	300 g **417**
Lečo	**97**	1,4	8,5	3,6	250 g **244**
Lenivé pirohy	**179**	9,9	6,9	18,5	200 g **357**
Letné závitky	**112**	5,7	2,6	15,3	1 ks · 70 g **78**
Mac and cheese	**223**	8,7	10,5	21,9	250 g **558**
Mäsové guľky	**190**	11	12	8,4	200 g **380**
Mäsové ravioli	**174**	6,9	4,7	25,1	250 g **435**
Minestrone	**40**	1,7	0,5	5,8	300 g **120**
Miso polievka	**24**	2,2	0,8	1,7	250 g **60**
Mozzarella tyčinky	**325**	14,8	18,3	23,1	1 ks · 20 g **65**
Mrkva po kórejsky	**132**	0,8	10,2	7,8	100 g **132**
Mrkvový šalát s jablkom	**88**	0,7	4,2	10,7	150 g **132**
Musaka	**147**	5,8	10,8	5,2	300 g **441**
Nachos	**265**	7,6	15,8	22,1	150 g **398**
Nasi goreng	**158**	7,1	6,3	17,1	380 g **601**
Omeleta	**154**	10,6	11,7	1,6	150 g **231**
Ossobuco	**97**	11,2	4,1	3,5	300 g **290**
Overnight oats	**160**	6,8	3,8	21,6	250 g **399**
Pad thai	**154**	8,1	7,5	13,2	300 g **462**
Paella	**148**	7,9	4,9	17,1	300 g **444**
Pakora	**125**	4,9	4,8	13	100 g **125**
Palacinky	**220**	6	9	28,4	1 ks · 45 g **99**
Palacinky s tvarohom	**207**	7,6	8,8	24,7	1 ks · 80 g **165**
Palacinky so šunkou a syrom	**182**	8,8	7,5	19,1	1 ks · 100 g **182**
Palak paneer	**101**	5,4	7	3,4	250 g **253**
Paneer butter masala	**250**	10,7	20,9	5	250 g **624**

POTRAVINA	KCAL	B	T	S	BEŽNÁ PORCIA, KCAL
Paradajková polievka	**70**	1,2	4,7	5,4	300 g **210**
Paradajkovo-uhorkový šalát	**62**	0,9	5,2	3	200 g **124**
Párky v slanine	**381**	22,8	31,3	1,4	1 ks · 25 g **95**
Pasta e fagioli	**91**	3,7	3,4	9	350 g **317**
Patatas bravas	**199**	2,3	14,2	14,2	200 g **397**
Pečienka s knedľou a kapustou	**189**	13,1	9,4	11,8	400 g **754**
Pekinská kačica	**154**	5,3	11,8	6,2	200 g **308**
Pelmene	**275**	12	12	27,8	200 g **550**
Pho	**77**	5,8	3,3	5,2	450 g **347**
Pikantné krídelká	**267**	17	20	5	150 g **401**
Pilaf	**160**	7	6	19,3	300 g **480**
Pirohy	**148**	4,4	2,8	25,1	200 g **296**
Pita s falafelom	**265**	6,2	14,8	24,5	1 ks · 250 g **663**
Pizza	**250**	11	9,5	28,7	1 plátok · 110 g **275**
Pizza pepperoni	**282**	11,7	11,9	29,7	1 plátok · 110 g **310**
Plnená paprika	**95**	5,5	4,5	7,3	1 ks · 200 g **190**
Plnené paradajky	**122**	5,5	9,7	2	1 ks · 150 g **183**
Plnené šampiňóny	**288**	10,7	15	24,7	1 ks · 30 g **86**
Plnené vajíčka	**198**	11,5	15,9	1,1	1 ks · 30 g **59**
Plnené viničové listy	**228**	8,2	17	8,2	1 ks · 30 g **68**
Pohánka s hubami	**125**	2,8	6,6	13,2	250 g **313**
Pohánka s mäsom	**147**	8,3	7,1	11,9	250 g **368**
Poke bowl	**172**	7,5	7,8	16,4	350 g **602**
Polievka s mäsovými guľkami	**52**	2,6	2,2	4,6	350 g **182**
Proteínové lievance	**237**	14,5	7,5	24,6	1 ks · 45 g **106**
Quesadilla	**287**	14,4	13	25,4	200 g **574**
Quinoa šalát	**139**	4	7,8	11,6	250 g **347**
Ramen	**127**	7,1	4,6	13,1	450 g **572**
Ratatouille	**53**	1,2	3,1	5	250 g **133**
Ravioli	**173**	7,4	6,3	21	200 g **346**
Ražniči	**230**	20	16	0,2	200 g **460**
Rebierka BBQ	**254**	16,2	15,1	11,8	250 g **635**
Rogan josh	**149**	14,4	9,1	3,7	300 g **447**
Rösti	**182**	2,4	8,3	22,5	150 g **273**
Rybacia polievka	**36**	3,8	1,2	2,1	350 g **126**
Rybie fašírky	**156**	12,3	9,1	6,2	1 ks · 75 g **117**
Saltimbocca	**216**	28,8	11,2	0,1	150 g **324**
Samosa	**310**	5,1	17,5	31,4	1 ks · 80 g **248**
Sedliacke zemiaky	**205**	5,3	14,1	13,2	250 g **513**
Sekaná	**199**	17,5	10,7	6,8	1 plátok · 100 g **199**
Sendvič s trhaným bravčovým	**243**	15	8,8	24,1	1 ks · 220 g **535**
Slepačia polievka	**53**	3,8	1,4	5,5	350 g **186**
Smažená ryža	**165**	4	5,5	23,9	250 g **413**
Smoothie bowl	**145**	2,8	4,7	21,3	300 g **435**
Soljanka	**70**	4,5	4,5	2,1	300 g **210**
Souvlaki	**124**	13,9	5,2	4,3	1 ks · 100 g **124**
Sushi	**150**	6	3	24	1 ks · 30 g **45**
Sviečková na smotane	**182**	18,3	9,1	5,7	300 g **547**
Syrové fondue	**231**	16,2	17,2	2,6	150 g **347**
Syrový toast	**343**	11	20,8	26,9	1 ks · 130 g **446**
Šakšuka	**117**	5,5	9,5	1,6	250 g **291**
Šalát Caesar	**150**	9	10	4,2	250 g **375**
Šalát Niçoise	**123**	7,3	8,5	3,7	300 g **370**
Šalát Olivier	**198**	5,5	16,7	5,1	150 g **297**
Šampiňónová polievka	**74**	2,1	4,8	4,5	300 g **222**
Šošovica na kyslo	**78**	5,9	2,3	5,6	350 g **273**
Šošovicová polievka	**60**	3,8	0,7	6,5	300 g **180**

POTRAVINA	KCAL	B	T	S	BEŽNÁ PORCIA, KCAL
Špagety carbonara	**164**	6,1	7,9	15,8	300 g **492**
Španielska tortilla	**165**	5,6	9,9	11,7	1 plátok · 120 g **198**
Španielsky vtáčik	**195**	20,6	9,1	5,9	1 ks · 150 g **293**
Tabbouleh	**127**	1,6	9,7	7,8	150 g **191**
Tacos	**246**	15,3	13,6	13,4	1 ks · 100 g **246**
Tandoori kura	**214**	27,4	10,8	1,9	200 g **428**
Tekvicová polievka	**72**	1,1	4,7	5,4	300 g **216**
Thajské kari	**119**	8,8	8,7	1,4	300 g **357**
Tom kha gai	**87**	4,6	7	2,4	350 g **304**
Tom yum	**22**	3,1	0,3	1,9	350 g **78**
Tortellini	**236**	10,4	5,6	34,6	200 g **472**
Tteokbokki	**131**	4,1	4	18,8	250 g **328**
Tuniakový šalát	**194**	10,1	15,8	2,5	150 g **291**
Tvarohové placky	**220**	14	9	19,7	1 ks · 50 g **110**
Tvarohový nákyp	**158**	9,9	6,4	14,8	150 g **237**
Uhorkový šalát	**56**	1,1	4	4,4	150 g **84**
Vafle	**290**	7,9	14	30,5	100 g **290**
Vajcia Benedikt	**288**	13,8	22,1	7,9	1 ks · 125 g **360**
Vajíčkové muffiny	**136**	10,6	9,3	1,8	1 ks · 60 g **82**
Vajíčkový šalát	**257**	10,3	23,1	1	100 g **257**
Vitello tonnato	**197**	21,3	12,1	0,7	150 g **296**
Vyprážané kuracie paličky	**241**	19,1	15,1	5,8	1 ks · 100 g **241**
Vyprážané šampiňóny	**222**	4,6	12,9	20,3	100 g **222**
Vyprážaný rezeň	**271**	22,9	14,1	12,6	1 ks · 150 g **407**
Vyprážaný syr	**409**	18,5	30,8	14,7	150 g **614**
Vývar	**6**	0,9	0,2	0,2	300 g **18**
Wonton polievka	**33**	2,4	1,3	2,6	300 g **99**
Wrap	**232**	12,8	9,4	21,8	1 ks · 250 g **580**
Yakisoba	**161**	4,5	7,9	16,6	300 g **482**
Yakitori	**172**	26	3,3	9,3	1 ks · 30 g **52**
Zapekané cestoviny	**179**	7,1	9,2	16,4	250 g **448**
Zapekaný baklažán s parmezánom	**155**	7	10,5	7,1	250 g **388**
Zeleninová polievka	**27**	0,8	0,5	4,1	350 g **95**
Zeleninová tempura	**239**	3,8	15,8	18,9	150 g **359**
Zeleninové ragú	**97**	1,4	3,6	13,1	250 g **243**
Zemiaková polievka	**90**	1,5	4,7	9,3	350 g **315**
Zemiakové placky	**196**	4,5	10,8	18,4	1 ks · 60 g **118**
Zemiakový gratin	**109**	3,4	4,2	14,5	200 g **218**
Zemiakový šalát	**168**	1,5	11,1	14,3	150 g **252**
Žemľová knedľa	**180**	6,4	5,9	24	1 ks · 75 g **135**

Snacky, koreniny a ďalšie

POTRAVINA	KCAL	B	T	S	BEŽNÁ PORCIA, KCAL
Agar-agar	**27**	0,5	0	6,3	1 ČL · 2 g **1**
Bobkový list	**353**	7,6	8,4	48,6	1 ks · 0,2 g **1**
Brusnicová omáčka	**159**	0,9	0,1	39,3	1 PL · 20 g **32**
Citrónová šťava	**22**	0,3	0,2	6,6	1 PL · 15 g **3**
Čierne korenie	**251**	10,4	3,3	38,6	1 ČL · 2 g **5**
Čipsy	**532**	6,4	34	50,7	30 g **160**
Droždie	**105**	8,4	1,9	10	10 g **11**
Garam masala	**379**	15,6	15,1	45,2	1 ČL · 2 g **8**
Guacamole	**155**	1,9	14,2	1,9	1 PL · 15 g **23**
Hoisin omáčka	**220**	3,3	3,4	41,3	1 PL · 16 g **35**
Kajenské korenie	**376**	12	17,3	29,4	1 ČL · 2 g **8**
Kardamón	**321**	10,8	6,7	40,5	1 ČL · 2 g **6**
Kari korenie	**301**	14,5	14	2,6	1 ČL · 2 g **6**
Klinčeky	**335**	6	13	31,6	1 ČL · 2 g **7**

POTRAVINA	KCAL	B	T	S	BEŽNÁ PORCIA, KCAL
Kokosové mlieko	**197**	2	21,3	2,8	100 g **197**
Kurkuma	**312**	9,7	3,3	44,4	1 ČL · 3 g **9**
Lahôdkové droždie	**334**	40,4	4,5	21,8	1 PL · 5 g **17**
Majorán	**276**	12,7	7	20,3	1 ČL · 1 g **3**
Miso pasta	**198**	12,8	6	20	1 PL · 17 g **34**
Mletá paprika	**282**	14,1	12,9	19,1	1 ČL · 2 g **6**
Mletý zázvor	**335**	9	4,2	58,3	1 ČL · 2 g **7**
Müsli tyčinka	**471**	10,1	19,8	59,1	1 ks · 25 g **118**
Muškátový oriešok	**507**	5,3	36,3	28,5	1 ČL · 2 g **10**
Omáčka Alfredo	**150**	2,1	15	1,8	1 PL · 16 g **24**
Oregano	**265**	9	4,3	26,4	1 ČL · 1 g **3**
Pico de gallo	**17**	0,7	0,1	2,6	1 PL · 15 g **3**
Popcorn	**387**	12,9	4,5	63,3	30 g **116**
Prášok do pečiva	**142**	2	0,2	33,2	1 ČL · 5 g **7**
Proteínová tyčinka	**412**	30,3	15,2	31,1	1 ks · 50 g **206**
Provensálske bylinky	**283**	11,5	7,2	23	1 ČL · 1 g **3**
Rasca	**334**	19,8	14,6	11,9	1 ČL · 2 g **7**
Rastlinné mleté mäso	**167**	14,8	8,4	5	100 g **167**
Riasy nori	**301**	40	3,5	13,5	1 bal. · 5 g **15**
Rímska rasca	**427**	17,8	22,3	33,7	1 ČL · 2 g **9**
Rybacia omáčka	**35**	5,1	0	3,6	1 PL · 18 g **6**
Seitan	**134**	20,6	2,5	6,7	100 g **134**
Slané praclíky	**384**	10	2,9	77	30 g **115**
Sójové mäso	**150**	18,6	2,9	7	100 g **150**
Soľ	**0**	0	0	0	1 ČL · 6 g **0**
Spirulina	**290**	57,5	7,7	20,3	1 ČL · 3 g **9**
Sriracha	**93**	1,9	0,9	17	1 ČL · 6 g **6**
Sušená bazalka	**244**	23	4,1	10,1	1 ČL · 1 g **2**
Sušené droždie	**307**	44,5	6,4	17,9	1 ČL · 3 g **9**
Sušený cesnak	**344**	16,7	0,8	62,8	1 ČL · 3 g **10**
Šafran	**352**	11,4	5,8	61,5	1 g **4**
Škorica	**247**	4	1,2	27,5	1 ČL · 3 g **7**
Tempeh	**192**	20,3	10,8	7,6	100 g **192**
Teriyaki omáčka	**89**	5,9	0	15,5	1 PL · 18 g **16**
Tofu	**144**	17,3	8,7	0,5	100 g **144**
Tzatziki	**91**	5,2	6	3,9	1 PL · 15 g **14**
Ustricová omáčka	**51**	1,4	0,3	10,6	1 PL · 18 g **9**
Vanilkový extrakt	**240**	0,1	0	2,4	1 ČL · 4 g **10**
Vegánske párky	**229**	13,4	16,3	5,7	1 ks · 50 g **115**
Vegánsky burger	**197**	18	11,1	4,1	1 ks · 110 g **217**
Wasabi	**292**	2,2	10,9	40	1 ČL · 5 g **15**
Želatína	**335**	85,6	0,1	0	1 ČL · 3 g **10**

O tejto tabuľke

Každý riadok je hlavná potravina svojej stránky na 17 Fit, surová alebo uvarená, ako hovorí jej názov. Sacharidy nezahŕňajú vlákninu. Hodnoty sú priemerné: výrobok konkrétnej značky sa môže líšiť, preto si pozri jeho etiketu.

Zdroje: 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, s úplnou stránkou každej potraviny: https://17-fit.app/sk/kalorie/kaloricka-tabulka-pdf