

Tulostettava kaloritaulukko · 1 089 ruokaa 100 g:aa kohden, PDF-tiedostona

100 g:ssa. P, R, H: proteiini, rasva ja hiilihydraatit grammoina. Viimeinen sarake: tavallinen annos ja sen kalorit.

Kasvikset ja sienet

RUOKA	KCAL	P	R	H	TAVALLINEN ANNOS, KCAL
Artisokka	47	3,3	0,1	5,1	1 kpl · 120 g 56
Aurinkokuivatut tomaatit	213	5,1	14,1	17,5	30 g 64
Bambunversot	19	1,7	0,4	1,8	50 g 10
Basilika	23	3,1	0,6	1,1	5 g 1
Bataatti	86	1,6	0,1	17	200 g 172
Chili	40	1,9	0,4	7,3	1 kpl · 15 g 6
Daikon	18	0,6	0,1	2,5	100 g 18
Edamame	121	11,9	5,2	3,7	100 g 121
Endiivi	17	1,3	0,2	0,3	60 g 10
Enokisieni	37	2,7	0,3	5,1	80 g 30
Fenkoli	31	1,2	0,2	4,2	100 g 31
Hapankaali	19	0,9	0,1	1,4	100 g 19
Herkkusieni	22	3,1	0,3	2,3	100 g 22
Herkkutatti	32	3,1	0,4	3	100 g 32
Herne-porkkanasekoitus	38	2,2	0,3	6,5	100 g 38
Herneet	81	5,4	0,4	8,8	80 g 65
Huhtasieni	31	3,1	0,6	2,3	100 g 31
Härkäpavut	72	5,6	0,6	7,5	100 g 72
Inkivääri	80	1,8	0,8	15,8	10 g 8
Jalapeño	29	0,9	0,4	3,7	1 kpl · 14 g 4
Jamssi	118	1,5	0,2	23,8	150 g 177
Juuriselleri	42	1,5	0,3	7,4	100 g 42
Kantarelli	32	1,5	0,5	3,1	100 g 32
Kaprikset	23	2,4	0,9	1,7	1 tl · 5 g 1
Karhunlaukka	26	1,9	0,2	2,9	30 g 8
Kesäkurpitsa	17	1,2	0,3	2,1	150 g 26
Kevätsipuli	32	1,8	0,2	4,7	20 g 6
Kiinankaali	16	1,2	0,2	2	100 g 16
Kimchi	15	1,1	0,5	0,8	100 g 15
Kirsikkatomaatit	18	0,9	0,2	2,7	1 kpl · 15 g 3
Konjac	5	0,1	0	0,1	100 g 5
Kukkakaali	25	1,9	0,3	3	150 g 38
Kuningasosterivinokas	31	2,8	0,4	2,9	100 g 31
Kurkku	15	0,7	0,1	3,1	1 kpl · 120 g 18
Kurpitsa	26	1	0,1	6	200 g 52
Kurttukaali	27	2	0,1	3	100 g 27
Kyssäkaali	27	1,7	0,1	2,6	100 g 27
Lanttu	37	1,1	0,2	6,3	100 g 37
Lehtikaali	35	2,9	1,5	0,3	60 g 21
Lehtisalaatti	15	1,4	0,2	1,6	50 g 8
Maa-artisokka	73	2	0	15,8	100 g 73
Maissi	86	3,3	1,4	16,7	1 kpl · 200 g 172
Mangoldi	19	1,8	0,2	2,1	80 g 15
Maniokki	160	1,4	0,3	36,3	150 g 240
Marinoidut sienet	46	2,4	0,3	6,9	80 g 37
Marinoitu chili	22	0,8	0,4	2	30 g 7
Mesisieni	37	3,2	0,7	2,9	100 g 37

RUOKA	KCAL	P	R	H	TAVALLINEN ANNOS, KCAL
Metsäsienet	22	2,4	0,2	1,9	100 g 22
Minttu	44	3,3	0,7	1,6	5 g 2
Mu-err-sieni	216	7,9	2,1	2,6	5 g 11
Munakoiso	25	1	0,2	2,9	1 kpl · 300 g 75
Mungpavun idut	30	3	0,2	4,1	50 g 15
Musta tryffeli	73	8,3	0,5	0,6	5 g 4
Mysikurpitsa	45	1	0,1	9,7	150 g 68
Männynleppärousku	36	2,8	0,7	2,9	100 g 36
Nauris	28	0,9	0,1	4,6	100 g 28
Nori	35	5,8	0,3	4,8	1 kpl · 3 g 1
Okra	33	1,9	0,2	4,3	100 g 33
Oliivit	116	0,8	10,9	4,4	30 g 35
Osterivinokas	33	3,3	0,4	3,8	100 g 33
Paistetut perunat	170	2,8	8	20,4	200 g 340
Pak choi	13	1,5	0,2	1,2	100 g 13
Palsternakka	75	1,2	0,3	13,1	80 g 60
Paprika	27	1	0,3	3,9	1 kpl · 150 g 41
Parsa	20	2,2	0,1	1,8	100 g 20
Parsakaali	34	2,8	0,4	4,4	150 g 51
Persilja	36	3	0,8	3	10 g 4
Persiljajuuri	76	2,9	0,5	13,8	1 kpl · 50 g 38
Peruna	77	2	0,1	14,9	1 kpl · 150 g 116
Perunakroketit	148	2,5	5,7	20,4	1 kpl · 20 g 30
Perunamuusi	106	2	4,2	13,5	200 g 212
Pinaatti	23	2,9	0,4	1,4	50 g 12
Porkkana	41	0,9	0,2	6,8	1 kpl · 80 g 33
Punajuuri	43	1,6	0,2	6,8	1 kpl · 200 g 86
Punakaali	31	1,4	0,2	5,3	100 g 31
Punikkitatti ja lehmäntatti	28	2,1	0,6	2	100 g 28
Purjo	61	1,5	0,3	12,3	50 g 31
Radicchio	23	1,4	0,3	3,6	60 g 14
Ranskalaiset friteeratut	312	3,4	15	39,2	120 g 374
Raparperi	21	0,9	0,2	2,7	100 g 21
Retiisi	16	0,7	0,1	1,8	1 kpl · 10 g 2
Romanesco	35	2,4	0,3	5,3	150 g 53
Rosmariini	131	3,3	5,9	6,6	3 g 4
Rucola	25	2,6	0,7	2	40 g 10
Ruohosipuli	30	3,3	0,7	1,9	10 g 3
Ruusukaali	43	3,4	0,3	5,2	120 g 52
Salaattisekoitus	20	2	0,4	1,9	50 g 10
Salaattisikuri	17	0,9	0,1	0,9	1 kpl · 60 g 10
Salottisipuli	72	2,5	0,1	13,6	1 kpl · 25 g 18
Salvia	37	4	0,3	1	3 g 1
Shiitake	34	2,2	0,5	4,3	100 g 34
Sipuli	40	1,1	0,1	7,6	50 g 20
Sitruunaruoho	99	1,8	0,5	25,3	10 g 10
Sokeriherneet	42	2,8	0,2	5	80 g 34
Spagettikurpitsa	31	0,6	0,6	5,4	150 g 47
Suolaheinä	22	2	0,7	0,3	50 g 11

RUOKA	KCAL	P	R	H	TAVALLINEN ANNOS, KCAL
Taro	112	1,5	0,2	22,4	100 g 112
Tilli	43	3,5	1,1	4,9	10 g 4
Timjami	101	5,6	1,7	10,4	3 g 3
Tomaatti	18	0,9	0,2	2,7	1 kpl · 120 g 22
Tuore korianteri	23	2,1	0,5	0,9	10 g 2
Valkokaali	25	1,3	0,1	3,3	100 g 25
Valkosipuli	149	6,4	0,5	31	1 kpl · 5 g 7
Varsiselleri	14	0,7	0,2	1,4	1 kpl · 40 g 6
Vesikrassi	11	2,3	0,1	0,8	30 g 3
Vihanneskrassi	31	4,2	0,7	0,2	10 g 3
Vihannessekoitus	72	3,3	0,5	9,5	150 g 108
Vihreät pavut	31	1,8	0,2	4,3	150 g 47
Voikukanlehdet	45	2,7	0,7	5,7	50 g 23
Voitatti	19	1,1	0,5	0,8	100 g 19
Vuonankaali	21	2	0,4	3,6	50 g 11
Wakame	45	3	0,6	8,6	50 g 23

Hedelmät ja marjat

RUOKA	KCAL	P	R	H	TAVALLINEN ANNOS, KCAL
Ananas	50	0,5	0,1	11,7	150 g 75
Appelsiini	47	0,9	0,1	9,4	1 kpl · 150 g 71
Aprikoosi	48	1,4	0,4	9,1	1 kpl · 35 g 17
Aronia	56	0,4	0,6	5,8	50 g 28
Avokado	160	2	14,7	1,8	1 kpl · 140 g 224
Banaani	89	1,1	0,3	20,2	1 kpl · 120 g 107
Banaanilastut	519	2,3	33,6	50,7	30 g 156
Durian	147	1,5	5,3	23,3	100 g 147
Granaattomena	83	1,7	1,2	14,7	150 g 125
Greippi	42	0,8	0,1	9,1	1 kpl · 250 g 105
Guava	68	2,5	0,9	8,9	1 kpl · 55 g 37
Hapankirsikka	50	1	0,3	10,6	150 g 75
Hedelmäcocktail	57	0,4	0,1	13,9	120 g 68
Jakkihedelmä	95	1,7	0,6	21,8	100 g 95
Karhunvatukka	43	1,4	0,5	4,3	100 g 43
Karpalo	46	0,5	0,1	8,4	50 g 23
Karviainen	44	0,9	0,6	5,9	100 g 44
Keittobanaani	122	1,3	0,3	30,2	1 kpl · 180 g 220
Kiivi	61	1,1	0,5	11,7	1 kpl · 75 g 46
Kirsikka	63	1,1	0,2	13,9	150 g 95
Klementiini	47	0,8	0,1	10,3	1 kpl · 75 g 35
Kookos	354	3,3	33,5	6,2	50 g 177
Kuivattu ananas	347	1,2	0,7	81,7	30 g 104
Kuivattu mango	319	2,5	1,2	76,2	30 g 96
Kuivattu omena	243	0,9	0,3	57,2	30 g 73
Kuivattu päärynä	262	1,9	0,6	62,2	30 g 79
Kuivatut aprikoosit	241	3,4	0,5	55,3	30 g 72
Kuivatut karpalot	308	0,2	1,1	77,5	30 g 92
Kuivatut luumut	240	2,2	0,4	56,8	30 g 72
Kuivatut mustikat	317	2,5	2,5	72,5	30 g 95
Kuivatut viikunat	249	3,3	0,9	54,1	30 g 75
Kumkvatti	71	1,9	0,9	9,4	1 kpl · 20 g 14
Kvitteni	57	0,4	0,1	13,4	150 g 86
Lakka	55	1,5	1,1	6,8	100 g 55
Limetti	30	0,7	0,2	7,7	30 g 9
Litsi	66	0,8	0,4	15,2	100 g 66

RUOKA	KCAL	P	R	H	TAVALLINEN ANNOS, KCAL
Lohikäärmehedelmä	68	0,7	0,2	14,4	1 kpl · 300 g 204
Luumu	46	0,7	0,3	10	1 kpl · 40 g 18
Mandariini	53	0,8	0,3	11,5	1 kpl · 80 g 42
Mango	60	0,8	0,4	13,4	1 kpl · 300 g 180
Mansikka	32	0,7	0,3	5,7	150 g 48
Meloni	34	0,8	0,2	7,3	1 viipale · 200 g 68
Metsämansikka	38	0,8	0,4	5,9	100 g 38
Mirabelliluumu	77	0,6	0,3	18	100 g 77
Mulperi	43	1,4	0,4	8,1	150 g 65
Mustaherukka	63	1,4	0,4	15,4	100 g 63
Mustikka	65	0,8	1,1	10,2	100 g 65
Nashipäärynä	42	0,5	0,2	7	1 kpl · 200 g 84
Nektariini	44	1,1	0,3	8,8	1 kpl · 140 g 62
Omena	52	0,3	0,2	11,4	1 kpl · 180 g 94
Omenasose	102	0,2	0,2	24,4	100 g 102
Paistettu keittobanaani	267	1,5	9,2	43,7	100 g 267
Pakastemarjat	50	1,1	0,3	7,9	100 g 50
Papaja	43	0,5	0,3	9,1	150 g 65
Passionhedelmä	97	2,2	0,7	13	1 kpl · 18 g 17
Pensasmustikka	57	0,7	0,3	12,1	80 g 46
Persikka	39	0,9	0,3	8	1 kpl · 150 g 59
Persimoni	70	0,6	0,2	15	1 kpl · 170 g 119
Pomelo	38	0,8	0	8,6	200 g 76
Punaherukka	56	1,4	0,2	9,5	100 g 56
Puolukka	56	0,5	0,7	8,9	100 g 56
Päärynä	57	0,4	0,1	12,1	1 kpl · 170 g 97
Rusinat	299	3,3	0,3	74,8	30 g 90
Ruusunmarjat	54	0,7	0,1	6,1	20 g 11
Seljanmarjat	73	0,7	0,5	11,4	50 g 37
Sitruuna	29	1,1	0,3	6,5	1 viipale · 10 g 3
Taatelit	277	1,8	0,1	68,3	1 kpl · 24 g 66
Tähtihedelmä	31	1	0,3	3,9	1 kpl · 90 g 28
Vadelma	52	1,2	0,7	5,4	100 g 52
Vesimeloni	30	0,6	0,1	7,2	1 viipale · 300 g 90
Viherluumu	71	0,9	0,3	16,4	100 g 71
Viikuna	74	0,8	0,3	16,3	1 kpl · 50 g 37
Viinirypäleet	69	0,7	0,2	17,2	150 g 104

Viljat, palkokasvit ja jauhot

RUOKA	KCAL	P	R	H	TAVALLINEN ANNOS, KCAL
Aamiaismurot	388	8,2	3,2	79,2	30 g 116
Amarantti	102	3,8	1,6	16,6	150 g 153
Basmatiriisi	117	2,7	0,6	24,4	150 g 176
Bulgur	342	12,3	1,3	63,4	70 g 239
Couscous	112	3,8	0,2	21,8	180 g 202
Granola	489	13,7	24,3	45	50 g 245
Halkaistut herneet	364	23,1	3,9	39,4	60 g 218
Hirssi	119	3,5	1	22,4	200 g 238
Jasmiiniriisi	143	2,9	0,7	30,5	150 g 215
Kaurahiutaleet	379	13,2	6,5	57,6	50 g 190
Kaurajauho	404	14,7	9,1	59,2	1 rkl · 10 g 40
Kauralese	246	17,3	7	50,8	1 rkl · 6 g 15
Kidneypavut	127	8,7	0,5	15,4	150 g 191
Kikherneet	164	8,9	2,6	19,8	150 g 246

RUOKA	KCAL	P	R	H	TAVALLINEN ANNOS, KCAL
Kikhernejauho	387	22,4	6,7	47	1 rkl · 10 g 39
Kvinoa	368	14,1	6,1	57,2	60 g 221
Lasinuudelit	351	0,2	0,1	85,6	60 g 211
Lesehiutaleet	360	11,5	4,4	59,3	40 g 144
Linssit	116	9	0,4	12,2	180 g 209
Maissihiutaleet	384	5,9	0,9	85,3	40 g 154
Maissijauho	361	6,2	2,1	78,1	1 rkl · 10 g 36
Maissisuurimot	370	7,1	1,8	75,5	70 g 259
Maissitärkkelys	381	0,3	0,1	90,4	1 rkl · 8 g 30
Mannasuurimot	360	12,7	1,1	68,9	40 g 144
Munanuudelit	384	14,2	4,4	68	70 g 269
Mustapavut	132	8,9	0,5	15	150 g 198
Mustasilmäpavut	116	7,7	0,5	14,3	150 g 174
Mysli	370	10	6	57,6	50 g 185
Ohrasuurimot	123	2,3	0,4	24,4	200 g 246
Onigiri	170	2,7	0,3	36,1	1 kpl · 110 g 187
Pasta	158	5,8	0,9	29,2	200 g 316
Perunajauho	348	0	0,2	86,3	1 rkl · 10 g 35
Pikanuudelit	440	10,2	17,6	57,4	1 pkt · 70 g 308
Pintopavut	143	9	0,7	17,2	150 g 215
Polenta	78	1,4	0,1	16,9	200 g 155
Riisi	130	2,7	0,3	27,6	180 g 234
Riisijauho	366	6	1,4	77,7	1 rkl · 10 g 37
Riisimurot	391	6,7	1,5	87	30 g 117
Riisinuudelit	364	6	0,6	78,6	70 g 255
Riisipuuro	117	2,7	2,6	20,4	250 g 292
Ruisjauho	349	10,9	1,5	63,6	1 rkl · 10 g 35
Soba-nuudelit	99	5,1	0,1	21,4	200 g 198
Soijapavut	446	36,5	19,9	20,9	60 g 268
Speltti	127	5,5	0,8	22,5	150 g 191
Spelttijauho	352	11,4	3	64	1 rkl · 10 g 35
Spätzle	168	5,8	1,3	32	200 g 336
Suklaariisimurot	388	6	2,2	84,2	30 g 116
Tapiokahelmet	358	0,2	0	87,8	30 g 107
Tattari	92	3,4	0,6	17,2	180 g 166
Tattarijauho	335	12,6	3,1	60,6	1 rkl · 10 g 34
Tomaattipavut	94	4,8	0,4	17	150 g 141
Täysjyväriisi	123	2,7	1	24	180 g 221
Udon-nuudelit	95	2,6	0,4	19,5	220 g 209
Valkoiset pavut	139	9,7	0,3	18,8	150 g 209
Vehnäjauho	364	10,3	1	73,6	1 rkl · 10 g 36
Vehnälese	216	15,6	4,3	21,7	1 rkl · 4 g 9
Vehnänalkiot	375	27,2	9,5	35,1	1 rkl · 7 g 26
Vehnäryynipuuro	149	5,5	0,9	27,4	180 g 268
Villiriisi	357	14,7	1,1	68,7	60 g 214

Leipä ja leivonnaiset

RUOKA	KCAL	P	R	H	TAVALLINEN ANNOS, KCAL
Bagel	275	10,5	1,6	51,1	1 kpl · 100 g 275
Brioche	401	11,3	19,1	46	1 viipale · 30 g 120
Börek	273	8,8	16,5	22,1	1 kpl · 150 g 409
Chapati	299	7,8	9,2	36,4	1 kpl · 40 g 120
Ciabatta	272	7,7	1,1	55,9	1 viipale · 30 g 82
Croissant	406	8,2	21	43,2	1 kpl · 60 g 244
Empanadat	333	12,1	19,2	25,9	1 kpl · 120 g 400

RUOKA	KCAL	P	R	H	TAVALLINEN ANNOS, KCAL
English muffinit	227	8,9	1,7	40,7	1 kpl · 60 g 136
Filotaikina	289	7,1	6	50,8	100 g 289
Focaccia	249	8,8	7,9	34	1 viipale · 80 g 199
Gluteeniton leipä	261	2,6	3,3	51,8	1 viipale · 30 g 78
Grissinit	433	12,7	11,8	65,3	1 kpl · 5 g 22
Hedelmäkakku	349	4	11,1	58,1	1 viipale · 80 g 279
Kanelirulla	452	4,5	26,6	47,4	1 kpl · 100 g 452
Karjalanpiirakka	198	5,5	5,9	29,2	1 kpl · 70 g 138
Kauraleipä	269	8,4	4,4	44,5	1 viipale · 30 g 81
Korppujauho	395	13,3	5,3	67,5	20 g 79
Korput	407	13,5	7,2	72,3	30 g 122
Korvapuusti	372	6,2	16,4	48,5	1 kpl · 70 g 260
Krutongit	407	11,9	6,6	68,4	20 g 81
Köyhät ritarit	273	10,4	11,4	31,1	1 kpl · 60 g 164
Lavash	275	9,1	1,2	53	60 g 165
Lussekatt	317	7,5	8	51,5	1 kpl · 60 g 190
Maalaisleipä	253	7,5	1,3	50	1 viipale · 30 g 76
Makkarakullat	352	8,4	24,1	24,6	1 kpl · 90 g 317
Moniviljaleipä	265	13,4	4,2	35,9	1 viipale · 30 g 80
Naan-leipä	311	11,1	7,3	45	1 kpl · 90 g 280
Näkkileipä	379	10	3,6	73,7	1 kpl · 10 g 38
Omenatasku	338	4,2	18,7	36,6	1 kpl · 100 g 338
Paahtoleipä	278	7,1	3,6	52,3	1 viipale · 25 g 70
Pandoro	401	8,1	17,4	51,5	1 viipale · 80 g 321
Patonki	287	8,3	1,4	58,3	1 viipale · 30 g 86
Perunaleipä	266	12,5	3,1	40,8	1 viipale · 30 g 80
Pitaleipä	259	7,5	0,9	53	1 kpl · 60 g 155
Pretzel	330	9,2	7,1	54,6	1 kpl · 80 g 264
Pulla	359	8,9	12,3	52,2	1 kpl · 60 g 215
Quiche	365	11,9	29,2	12,9	150 g 548
Riisikakut	385	7,3	3	80,5	1 kpl · 8 g 31
Ruisleipä	259	8,5	3,3	43,5	1 viipale · 30 g 78
Rusinakierre	333	5,1	9	55,9	1 kpl · 80 g 266
Rusinalleipä	274	7,9	4,4	48	1 viipale · 30 g 82
Rusinasämpylä	280	8	5,6	48,5	1 kpl · 60 g 168
Sekaleipä	218	7,4	1	42	1 viipale · 40 g 87
Skonssit	382	6,7	18,4	46,9	1 kpl · 70 g 267
Spelttileipä	221	8,4	2,4	38	1 viipale · 40 g 88
Suklaacroissant	421	7,4	22,8	46,1	1 kpl · 70 g 295
Sämpylä	293	9,1	5,3	49,7	1 kpl · 50 g 147
Tacokuoret	476	6,4	21,8	56,8	1 kpl · 13 g 62
Tortilla	297	8	7,6	46,9	1 kpl · 50 g 149
Täysjyväleipä	247	13	3,4	35	1 viipale · 30 g 74
Täysjyvässämpylä	282	9,9	3,2	48	1 kpl · 60 g 169
Vaalea leipä	265	9	3,2	45,2	1 viipale · 30 g 80
Valkosipulileipä	349	8,3	16,6	39,1	1 viipale · 30 g 105
Voileipäkeksit	510	6,6	26,4	59	30 g 153
Wienerleipä	403	7	22,4	43,3	1 kpl · 80 g 322

Liha ja siipikarja

RUOKA	KCAL	P	R	H	TAVALLINEN ANNOS, KCAL
Ankan koipi	212	17,2	16	0	1 kpl · 200 g 424
Ankanrinta	222	26,7	12,8	0	150 g 333
Ankka	404	11,5	39,3	0	150 g 606
Ankkaconfit	195	32	7,4	0	150 g 293

RUOKA	KCAL	P	R	H	TAVALLINEN ANNOS, KCAL
Beef jerky	410	33,2	25,6	9,2	30 g 123
Bratwurst	333	13,7	29,2	2,9	1 kpl · 85 g 283
Broilerin jauheliha	143	17,4	8,1	0	150 g 215
Broilerin kivipiirat	94	17,7	2,1	0	150 g 141
Broilerin reisifilee	121	19,7	4,1	0	150 g 182
Broilerin rintafilee	110	23	1,2	0	150 g 165
Čevapčići	223	24,8	13,5	0,4	1 kpl · 25 g 56
Chorizo	476	20,9	41,9	2,6	50 g 238
Corned beef	142	21,7	6	0,3	1 viipale · 30 g 43
Dönerliha	377	23,5	31,4	0	100 g 377
Fasaani	220	27,9	12	0	150 g 330
Hanhenkoipi	231	17,2	18,1	0	1 kpl · 250 g 578
Hanhi	238	29	12,7	0	150 g 357
Hevosenliha	133	21,4	4,6	0	150 g 200
Ilmakuivattu kinkku	229	31	11,5	0,3	1 viipale · 15 g 34
Joulukinkku	186	21,1	8,5	4,9	1 viipale · 30 g 56
Jäniksenliha	113	21,6	3	0	150 g 170
Kabanossi	460	26,1	39,1	0,8	1 kpl · 20 g 92
Kalkkunamakkara	196	23,9	10,4	0	100 g 196
Kalkkunan jauheliha	150	18,7	8,3	0	150 g 225
Kalkkunan koipi ja reisi	118	20,5	4	0	200 g 236
Kalkkunan rintafilee	114	23,7	1,5	0	150 g 171
Kanankoivet	161	18,1	9,2	0,1	1 kpl · 75 g 121
Kananmaksa	119	16,9	4,8	0,7	150 g 179
Kananmaksapasteija	269	13,8	22,9	2	1 rkl · 15 g 40
Kanansiivet	191	17,5	12,8	0	150 g 287
Kanansydämet	153	15,6	9,3	0,7	150 g 230
Kaninliha	136	20,1	5,5	0	150 g 204
Karaage	307	24,2	18,1	13	1 kpl · 30 g 92
Kassler	107	22	2,2	0	1 viipale · 20 g 21
Kinkku	164	16,6	8,8	2,3	1 viipale · 20 g 33
Kuivamakkara	417	28,7	32,3	1,8	1 viipale · 10 g 42
Köfte	290	25,3	20,5	1,3	1 kpl · 50 g 145
Lampaan jauheliha	282	16,6	23,4	0	150 g 423
Lampaanliha	230	17,9	17,1	0	150 g 345
Lauantaimakkara	308	15,2	24,6	5,5	1 viipale · 20 g 62
Leivitetty broilerinfilee	219	24,6	10	5,8	150 g 329
Lihäsäilyke	315	13,4	26,6	4,6	60 g 189
Maalaispasteija	323	15,5	28,2	1,5	40 g 129
Maksamakkara	326	14,1	28,5	2,2	30 g 98
Maksapasteija	355	10,8	33,3	2,9	1 rkl · 15 g 53
Merguez	283	19,8	21,8	1,8	1 kpl · 40 g 113
Mortadella	305	15	26,7	1,4	1 viipale · 15 g 46
Mustamakkara	313	12,2	27,1	4,5	100 g 313
Nakit	260	11	23	1,6	1 kpl · 50 g 130
Naudan jauheliha	250	17	20	0	150 g 375
Naudan paahtopaisti	110	22,1	2,4	0	150 g 165
Naudan pötsi	94	11,7	4	2	150 g 141
Naudan ribsit	269	37,3	13,3	0	200 g 538
Naudan rinta	157	20,7	7,4	0,6	150 g 236
Naudan sisäfilee	121	21,2	4	0	150 g 182
Naudankieli	224	14,9	16,1	3,7	100 g 224
Naudanliha	170	20	10	0	150 g 255
Naudanmaksa	135	20,4	3,6	3,9	150 g 203
Naudanmunuaiset	99	17,4	3,1	0,3	150 g 149

RUOKA	KCAL	P	R	H	TAVALLINEN ANNOS, KCAL
Naudanpihvi	131	22,1	4,1	0	200 g 262
Naudansydän	112	17,7	3,9	0,1	150 g 168
Paahdettu kana	239	27,3	13,6	0	200 g 478
Pancetta	342	20,2	28,8	0,8	1 viipale · 10 g 34
Pastrami	147	21,8	5,8	0,4	1 viipale · 15 g 22
Pekoni	468	33,9	35,1	1,7	1 viipale · 8 g 37
Pepperoni	504	19,3	46,3	1,2	30 g 151
Peuranliha	120	23	2,4	0	150 g 180
Picanha	257	26,8	15,8	0	200 g 514
Poronliha	106	22,6	1,7	0	150 g 159
Porsaan jauheliha	263	16,9	21,2	0	150 g 395
Porsaan kinkkupaisti	106	22,2	1,9	0	150 g 159
Porsaan kylki	518	9,3	53	0	100 g 518
Porsaan lapa	148	19,6	7,1	0	150 g 222
Porsaan niska	175	19,2	10,9	0	150 g 263
Porsaan ribsit	277	15,5	23,4	0	200 g 554
Porsaan sisäfilee	143	21	6	0	150 g 215
Porsaankamarat	580	54,1	40,3	0	30 g 174
Porsaankyljys	170	20,7	9	0	150 g 255
Porsaanpaisti	163	30,5	4,3	0,7	150 g 245
Porsaanpotka	239	36,6	9,9	0,9	250 g 598
Prime rib	365	22,6	29,8	0	200 g 730
Puolalainen makkara	325	10,8	29,6	3,7	60 g 195
Salami	378	21,1	31,6	0,7	1 viipale · 10 g 38
Salsiccia	317	18,2	26,2	2,1	1 kpl · 80 g 254
Savukalkkuna	208	28,1	9,7	0	80 g 166
Savumakkara	320	12	28,7	2,4	50 g 160
Savustettu porsaankylki	304	16,6	26,2	0,5	1 viipale · 15 g 46
Serranokinkku	229	31	11,5	0,3	1 viipale · 15 g 34
Servelaatti	278	11,9	24,8	1,6	1 viipale · 15 g 42
Sianmaksa	134	21,4	3,6	2,5	150 g 201
Sika-nautajauheliha	250	18,4	19,6	0	150 g 375
Syltty	173	14,1	12,9	0,2	1 viipale · 20 g 35
Vasikanliha	107	21,3	1,8	0	150 g 161
Vasikanmaksa	86	14,9	1,1	4,1	100 g 86
Viiriäinen	134	21,8	4,5	0	150 g 201
Villisianliha	122	21,5	3,3	0	150 g 183

Kala ja merenelävät

RUOKA	KCAL	P	R	H	TAVALLINEN ANNOS, KCAL
Ahven	82	17,9	1,2	0	150 g 123
Ankerias	184	18,4	11,7	0	100 g 184
Dorado	129	20,9	5,1	0	150 g 194
Friteeratut katkaravut	218	12,3	12,9	11,9	150 g 327
Graavilohi	212	19,3	12,6	4,1	1 viipale · 15 g 32
Hauki	88	19,3	0,7	0	150 g 132
Hummeri	89	19	0,9	0	150 g 134
Kalapuikot	277	11	16,2	20,2	1 kpl · 28 g 78
Kalmari	92	15,6	1,4	3,1	100 g 92
Kalmarirenkaat friteeratut kalmarirenkaat	234	13,8	13,2	13,6	150 g 351
Kampasimpukat	69	12,1	0,5	3,2	100 g 69
Kampela	70	12,4	1,9	0	150 g 105
Karppi	127	17,8	5,6	0	150 g 191

RUOKA	KCAL	P	R	H	TAVALLINEN ANNOS, KCAL
Katkaravut	85	20	0,5	0	150 g 128
Keitetty seiti	100	23,1	0,8	0	150 g 150
Kilohaili	186	19,8	11,9	0	100 g 186
Kirjolohi	141	19,9	6,2	0	150 g 212
Kolja	74	16,3	0,5	0	150 g 111
Kuha	80	18,7	0,4	0	150 g 119
Kummeliturska	83	17,6	1,4	0	150 g 124
Kuningasrapu	84	18,3	0,6	0	100 g 84
Kuore	97	17,6	2,4	0	150 g 146
Kylmäsavulohi	178	22	9,5	0,9	50 g 89
Kyttyrälohi	127	20,5	4,4	0	150 g 191
Lahna	104	16,9	4	0	150 g 156
Leivitetty kala	193	11,9	10	13,4	150 g 290
Lohenmäti	143	22,3	6,4	1,5	1 rkl · 15 g 21
Lohi	208	20	13	0	150 g 312
Made	71	15,7	0,8	0	150 g 107
Makrilli	205	18,6	13,9	0	150 g 308
Meriantura	97	23,6	0,3	0	150 g 145
Meribassi	97	18,4	2	0	150 g 146
Merikrotti	98	23	0,7	0	150 g 147
Miekkakala	172	23,4	7,9	0	150 g 258
Muikku	111	18,7	3,9	0	150 g 166
Mullo	158	18,4	9,4	0	150 g 237
Mustekala	82	14,9	1	2,2	100 g 82
Napsija	121	26,3	1,7	0	150 g 182
Nieriä	109	21,2	2,7	0	150 g 164
Osterit	59	5,2	1,6	5,5	1 kpl · 15 g 9
Paistetut kampasimpukat	110	20,2	1,8	3,2	100 g 110
Pangasius	74	14,9	1,6	0	150 g 111
Piikkikampela	92	17,2	2,5	0	150 g 137
Punalohi	131	22,3	4,7	0	150 g 197
Punasimppu	92	15,3	3,5	0	150 g 138
Rasvakalanmäti	111	10,4	7,3	1	1 tl · 7 g 8
Ravut	77	16	0,9	0	100 g 77
Ruijanpallas	91	18,6	1,3	0	150 g 137
Ruutana	93	18,2	2,5	0,1	150 g 140
Sampi	123	17,7	5,8	0	150 g 185
Sardellit	210	28,9	9,7	0	20 g 42
Sardiinit	208	24,6	11,4	0	90 g 187
Savumakrilli	294	18,8	24,3	0	100 g 294
Seepia	79	16,2	0,7	0,8	100 g 79
Seiti	76	17,2	0,8	0	150 g 114
Siika	134	19,1	5,9	0	150 g 201
Silli	262	14,2	18	9,6	80 g 210
Sinisimpukat	86	11,9	2,2	3,7	100 g 86
Suolaturška	206	47,6	1,7	0	50 g 103
Surimipuikot	95	7,6	0,5	14,5	1 kpl · 16 g 15
Suutari	77	17,7	0,7	0	150 g 116
Taramasalata	534	6,8	54,8	3,2	1 rkl · 15 g 80
Taskurapu	87	18,1	1,1	0	100 g 87
Tilapia	96	20,1	1,7	0	150 g 144
Tonnikala	116	25,5	0,8	0	100 g 116
Turska	82	17,8	0,7	0	150 g 123

RUOKA	KCAL	P	R	H	TAVALLINEN ANNOS, KCAL
Turskanmaksa	433	7,3	44,4	1,1	50 g 217
Valkoturska	79	18,8	0,5	0	150 g 119
Vongole-simpukat	86	14,7	1	3,6	100 g 86

Maitotuotteet ja kananmunat

RUOKA	KCAL	P	R	H	TAVALLINEN ANNOS, KCAL
Ankanmuna	185	12,8	13,8	1,4	1 kpl · 70 g 130
Brie	334	20,8	27,7	0,5	30 g 100
Burrata	273	17,4	21,4	2,7	1 kpl · 125 g 341
Camembert	300	19,8	24,3	0,5	30 g 90
Cheddar	410	24,3	33,8	2,1	1 viipale · 20 g 82
Edam	357	25	28,6	1,4	1 viipale · 20 g 71
Emmental	393	27	31	1,4	1 viipale · 20 g 79
Feta	265	14,2	21,5	3,9	40 g 106
Gorgonzola	312	19	26,4	0	30 g 94
Grana Padano	396	34,1	29,2	0	15 g 59
Gruyère	413	29,8	32,3	0,4	1 viipale · 20 g 83
Halloumi	313	23,9	23,5	1,6	1 viipale · 25 g 78
Havarti	342	24	26,8	0,1	1 viipale · 20 g 68
Hera	25	0,8	0,2	4,7	1 lasi · 250 g 63
Heraproteiini	400	80	6	8	1 mitta · 30 g 120
Jogurttijuoma	74	3	1,4	11,6	1 lasi · 250 g 184
Juusto	356	25	27	2,2	1 viipale · 20 g 71
Kananmuna	143	12,6	9,5	0,7	1 kpl · 55 g 79
Kefiiri	40	3	1	4	1 lasi · 250 g 100
Kerma	131	3,1	11,5	4,3	1 rkl · 15 g 20
Kermavaahto	257	3,2	22,2	12,5	20 g 51
Kookosjogurtti	92	0,7	7,6	5	150 g 138
Kreikkalainen jogurtti	73	9,9	2	3,9	150 g 110
Labneh	158	8,1	12,5	3,6	1 rkl · 30 g 47
Maasdam	359	25,5	28,4	0	1 viipale · 20 g 72
Maito	52	2,8	2,5	4,7	1 lasi · 250 g 130
Maitojauhe	496	26,3	26,7	38,4	1 rkl · 8 g 40
Mascarpone	385	4,4	39	4	1 rkl · 15 g 58
Maustamaton jogurtti	61	3,5	3,3	4,7	150 g 92
Maustettu jogurtti	105	4,9	1,4	18,6	150 g 158
Minijuusto	303	21,7	23,7	0	1 kpl · 20 g 61
Mozzarella	256	19,5	19,5	0,7	50 g 128
Munakokkeli	145	10	11	1,6	120 g 174
Munankeltuainen	322	15,9	26,5	3,6	1 kpl · 17 g 55
Munanvalkuainen	52	10,9	0,2	0,7	1 kpl · 33 g 17
Murojogurtti	91	3,6	3,4	11,3	1 kpl · 125 g 114
Paistettu kananmuna	196	13,6	15	0,8	1 kpl · 55 g 108
Paneer	328	26	24,5	0,9	50 g 164
Parmesaani	392	35,8	25,8	3,2	20 g 78
Pecorino	387	31,8	26,9	3,6	15 g 58
Piimä	40	3,3	1,1	4,8	1 lasi · 250 g 100
Proteiinijogurtti	98	7,5	2,3	11,5	1 kpl · 150 g 147
Provolone	351	25,6	26,6	2,1	1 viipale · 20 g 70
Puhvelimozzarella	260	14,5	22,3	0,2	60 g 156
Raejuusto	121	17	5	1,8	150 g 182
Rahka	88	7,1	4,3	5,7	150 g 132
Ricotta	150	7,5	10,2	7,3	50 g 75
Roquefort	384	19,5	33,9	0	30 g 115
Sinihomejuusto	353	21,4	28,7	2,3	30 g 106

RUOKA	KCAL	P	R	H	TAVALLINEN ANNOS, KCAL
Skyr	49	8	0	3,9	150 g 74
Smetana	162	2,6	15	3	1 rkl · 20 g 32
Soijajogurtti	94	3,5	1,8	15,8	125 g 118
Sokeroimaton maitotiiviste	134	6,8	7,6	10	1 rkl · 15 g 20
Sulatejuusto	297	17,8	23	4,8	1 viipale · 20 g 59
Tuorejuusto	350	6,2	34,4	5,5	1 rkl · 15 g 53
Viili	67	3,3	3,5	4,8	1 lasi · 250 g 168
Viiriäisenmunat	158	13,1	11,1	0,4	1 kpl · 10 g 16
Voi	717	0,9	81	0,1	10 g 72
Vuohenjogurtti	73	4,2	5,2	1,1	1 kpl · 125 g 92
Vuohenjuusto	264	18,5	21,1	0	30 g 79

Pähkinät ja siemenet

RUOKA	KCAL	P	R	H	TAVALLINEN ANNOS, KCAL
Auringonkukansiemenet	584	21	51	11,4	30 g 175
Cashewpähkinät	553	18,2	43,9	26,9	30 g 166
Cashewvoi	587	17,6	49,4	25,6	1 rkl · 16 g 94
Chiansiemenet	486	17	31	7,6	1 rkl · 12 g 58
Hampunsiemenet	553	31,6	48,8	4,7	1 rkl · 10 g 55
Hasselpähkinät	628	14,9	60,8	7	30 g 188
Kastanjat	245	3,2	2,2	47,9	50 g 123
Kookoshiutaleet	501	2,9	35,5	43,2	1 rkl · 5 g 25
Kurpitsansiemenet	559	30,2	49	4,7	30 g 168
Maapähkinät	567	25,8	49,2	7,6	30 g 170
Maapähkinävoi	588	25	50	15	1 rkl · 16 g 94
Macadamiapähkinät	718	7,9	75,8	5,2	30 g 215
Mantelit	579	21	50	9,5	30 g 174
Mantelivoi	614	21	55,5	8,5	1 rkl · 16 g 98
Parapähkinät	659	14,3	67,1	4,2	20 g 132
Pekaanipähkinät	691	9,2	72	4,3	30 g 207
Pellavansiemenet	534	18,3	42,2	1,6	1 rkl · 10 g 53
Pinjansiemenet	673	13,7	68,4	9,4	20 g 135
Pistaasipähkinät	560	20,2	45,3	16,6	30 g 168
Pähkinäsekoitus	607	19,5	53,5	16	30 g 182
Saksanpähkinät	654	15	65	7,3	30 g 196
Seesaminsiemenet	573	17,7	49,7	11,7	1 tl · 3 g 17
Tahini	595	17	53,8	11,9	1 rkl · 15 g 89
Unikonsiemenet	525	18	41,6	8,6	1 tl · 3 g 16

Öljyt, rasvat ja kastikkeet

RUOKA	KCAL	P	R	H	TAVALLINEN ANNOS, KCAL
Ajvar	122	1	10,1	5,8	1 rkl · 20 g 24
Auringonkukkaöljy	884	0	100	0	1 rkl · 13 g 115
Avokadoöljy	884	0	100	0	1 rkl · 14 g 124
Balsamiviinietikka	88	0,5	0	17	1 rkl · 15 g 13
BBQ-kastike	172	0,8	0,6	39,9	1 rkl · 17 g 29
Bearnaisekastike	451	0,9	47,7	4,5	1 rkl · 15 g 68
Bolognesekastike	89	4,2	4,8	7,3	100 g 89
Caesarkastike	542	2,2	57,9	2,8	1 rkl · 15 g 81
Chilikastike	12	1,3	0,8	0,2	1 tl · 5 g 1
Chimichurri	471	1,5	50,4	3,3	1 rkl · 15 g 71
Currykastike	77	1	3,2	10,6	1 rkl · 15 g 12
Etikka	23	0	0,1	0,6	1 rkl · 15 g 3

RUOKA	KCAL	P	R	H	TAVALLINEN ANNOS, KCAL
Ghee	876	0,3	99,5	0	1 tl · 5 g 44
Hanhenrasva	900	0	99,8	0	1 rkl · 13 g 117
Hapanimeläkastike	84	0,6	0,2	20,1	1 rkl · 15 g 13
Harissa	66	2,7	2,9	7,3	1 tl · 5 g 3
Hollandaise-kastike	201	1,2	19,8	4,6	1 rkl · 15 g 30
Hummus	237	7,8	17,8	9,5	1 rkl · 15 g 36
Hunajasinappikastike	464	0,9	40,8	22,9	1 rkl · 15 g 70
Jogurttikastike	97	3,6	6,9	5	1 rkl · 15 g 15
Kermakastike	78	1,1	5,5	5,9	60 g 47
Ketsuppi	112	1	0,1	25,7	1 rkl · 17 g 19
Kookosöljy	892	0	99,1	0	1 rkl · 13 g 116
Kurkkurelissi	130	0,4	0,5	34	1 rkl · 15 g 20
Maapähkinäöljy	884	0	100	0	1 rkl · 14 g 124
Maissiöljy	900	0	100	0	1 rkl · 14 g 126
Majoneesi	680	1	75	0,6	1 rkl · 15 g 102
Mangochutney	246	0,3	0,1	59,6	1 rkl · 15 g 37
Margariini	717	0,2	80,7	0,7	10 g 72
Marinarakastike	50	1,4	1,6	5,6	100 g 50
Oliiviöljy	884	0	100	0	1 rkl · 13 g 115
Omenaviinietikka	4	0	0	0,9	1 rkl · 15 g 1
Palmuöljy	884	0	100	0	1 rkl · 14 g 124
Pellavaöljy	884	0,1	100	0	1 rkl · 13 g 115
Pesto	418	5	40	4,2	1 rkl · 16 g 67
Piparjuuri	48	1,2	0,7	8	1 rkl · 15 g 7
Pizzakastike	54	2,2	1,1	6,7	1 rkl · 15 g 8
Ranch-kastike	430	1,3	44,5	5,9	1 rkl · 15 g 65
Ruskea kastike	53	3,8	2,4	4,4	60 g 32
Rypsiöljy	884	0	100	0	1 rkl · 14 g 124
Rypäleensiemenöljy	884	0	100	0	1 rkl · 14 g 124
Salsa	29	1,5	0,2	4,7	1 rkl · 16 g 5
Seesamiöljy	884	0	100	0	1 rkl · 14 g 124
Sianihra	902	0	100	0	1 rkl · 13 g 117
Sienikastike	94	3,2	6,3	6,3	60 g 56
Sinappi	60	3,7	3,3	1,8	1 tl · 5 g 3
Soijakastike	60	10,5	0,1	4,8	1 rkl · 16 g 10
Tapenade	223	1,3	23	2,6	1 rkl · 15 g 33
Tartarkastike	517	1	55	4,6	1 rkl · 15 g 78
Tomaattipassata	29	1,4	0,2	4,3	100 g 29
Tomaattipyree	82	4,3	0,5	14,8	1 rkl · 16 g 13
Tuhannen saaren kastike	379	1,1	35,1	13,8	1 rkl · 15 g 57
Valkokastike	147	3,8	10,6	9	1 rkl · 15 g 22
Worcestershire-kastike	77	0	0	19,2	1 tl · 5 g 4

Makeiset ja jälkiruoat

RUOKA	KCAL	P	R	H	TAVALLINEN ANNOS, KCAL
Agavesiirappi	310	0,1	0,5	76,2	1 rkl · 21 g 65
Amaretti	464	8,8	13	76,7	1 kpl · 10 g 46
Baklava	440	6,6	29,3	35	1 kpl · 30 g 132
Banaanikakku	331	4,4	12,4	50,6	1 viipale · 70 g 232
Biscotti	373	7,6	8,4	65,6	1 kpl · 15 g 56
Blinit	260	6	11,2	33,7	1 kpl · 25 g 65
Brownie	405	4,8	16,3	61,8	1 kpl · 60 g 243
Cannoli	307	6,2	15	36,7	1 kpl · 80 g 245

RUOKA	KCAL	P	R	H	TAVALLINEN ANNOS, KCAL
Chiavanukas	118	2,8	5,4	10,2	200 g 236
Churrot	419	6	22,2	46,3	1 kpl · 25 g 105
Crème brûlée	272	4,5	20,8	16,6	1 kpl · 100 g 272
Crème caramel	132	4,5	3,6	20,6	1 kpl · 100 g 132
Digestive-keksit	463	6,2	21,3	60,4	1 kpl · 15 g 69
Dulce de leche	307	6,5	5,5	58	1 rkl · 20 g 61
Eclair	264	4,8	21,5	12,5	1 kpl · 60 g 158
Energiapallot	388	9,3	17,8	47	1 kpl · 20 g 78
Florentiinit	514	9,3	28,7	50,7	1 kpl · 15 g 77
Fruktoosi	368	0	0	100	1 tl · 4 g 15
Gelato	249	3,5	16,2	22,3	1 mitta · 60 g 149
Gulab jamun	306	7,2	12,8	41	1 kpl · 30 g 92
Halva	469	12,5	21,5	56	30 g 141
Hedelmätorrttu	298	3,7	10,6	46,9	1 viipale · 100 g 298
Hillo	278	0,4	0,1	67,8	1 rkl · 20 g 56
Hunaja	304	0,3	0	82,2	1 tl · 8 g 24
Hyytelö	60	1,2	0	14,2	100 g 60
Jaffa cakes	354	4,4	8,5	65,4	1 kpl · 12 g 42
Jogurttijäätelö	127	3	3,6	21,6	100 g 127
Jäätelö	227	3,2	15	19,3	100 g 227
Jäätelökeksi	237	4,3	8,6	37,1	1 kpl · 70 g 166
Jäätelöpuikko	328	3,4	19,8	33,4	1 kpl · 70 g 230
Kaakaojauhe	228	19,6	13,7	20,9	1 tl · 5 g 11
Kaiserschmarrn	210	6,8	7	29,2	250 g 525
Kanelitähdet	505	14,2	25,9	50,9	1 kpl · 10 g 51
Karamellivanukas	178	5,2	4,9	28,2	100 g 178
Katkarapulastut	570	0,3	39	53	25 g 143
Kaurakeksit	450	6,2	18,1	65,9	1 kpl · 15 g 68
Kermakaramellit	382	4,6	8,1	77	1 kpl · 8 g 31
Kinuskiomena	134	1,3	2,1	27,8	1 kpl · 200 g 268
Kondensoitu maito	321	7,9	8,7	54,4	1 rkl · 20 g 64
Kookostopat	460	3	22,6	56,1	1 kpl · 15 g 69
Kovat karamellit	394	0	0,2	98	1 kpl · 5 g 20
Kuivakakku	438	5,9	25,6	46	1 viipale · 40 g 175
Kumikarkit	396	0	0	98,8	30 g 119
Kunafa	346	7,8	19,5	35,8	1 kpl · 100 g 346
Kuppikakku	352	2,8	14,8	52,6	1 kpl · 60 g 211
Kurpitsapiirakka	201	4	8,8	22,8	1 viipale · 120 g 241
Lakritsi	311	5,2	0,5	70,6	30 g 93
Laskiaispulla	323	6,9	14,9	40,1	1 kpl · 110 g 356
Lebkuchen	326	7	1,3	68,7	1 kpl · 40 g 130
Lemon curd	266	0,6	4,9	55,4	1 rkl · 20 g 53
Lokum	295	0,6	0	73,8	1 kpl · 10 g 30
Macaronit	430	10	21,2	49,7	1 kpl · 12 g 52
Madeleine	462	5,2	25,2	53,5	1 kpl · 25 g 116
Maitosuklaa	535	7,7	29,7	56	25 g 134
Mansikkakakku	260	3,3	15,5	26,7	1 viipale · 100 g 260
Mansikkatorrttu	315	3,2	19,8	31	1 viipale · 100 g 315
Marenki	396	4,1	0,3	94,3	1 kpl · 10 g 40
Marmeladikarkit	336	1,7	1,8	76,6	30 g 101
Marrons glacés	290	1,7	1,2	66,3	1 kpl · 20 g 58
Marsipaani	407	4	12,4	68,6	30 g 122
Medovik	395	5,3	17,8	53,5	1 viipale · 100 g 395
Mehujää	85	0,1	0,2	20,8	1 kpl · 60 g 51
Mille-feuille	292	3,9	11,3	43,7	1 kpl · 100 g 292

RUOKA	KCAL	P	R	H	TAVALLINEN ANNOS, KCAL
Mochi	223	4	0,6	45,5	1 kpl · 50 g 112
Munkki	426	5,2	22,9	49,3	1 kpl · 60 g 256
Mustikkamuffinssi	375	4,5	16,1	51,9	1 kpl · 60 g 225
Nugaa	508	7,9	25,2	62,5	30 g 152
Omenamurupaistos (crumble)	229	2,2	9,5	33,8	150 g 344
Omenapiirakka	237	1,9	11	32,4	1 viipale · 120 g 284
Omenastrudeli	281	2	14,1	36,4	120 g 337
Omenatorrttu	220	2,5	8,8	32,7	1 viipale · 120 g 264
Palmier-keksit	490	5,9	28,2	53,1	1 kpl · 15 g 74
Panettone	354	6,4	10,7	56,5	1 viipale · 80 g 283
Pastel de nata	326	5,5	16,4	38,9	1 kpl · 60 g 196
Pehmeä piparkakku	356	3,9	16,4	49,2	1 kpl · 40 g 142
Pekaanipiirakka	443	5,5	29	41,8	1 viipale · 110 g 488
Piparkakut	453	4,9	15,4	72,1	1 kpl · 7 g 32
Porkkanakakku	374	2,5	17,5	50,7	100 g 374
Purukumi	228	0,7	0,5	78,1	1 kpl · 2 g 5
Rahkapiirakka	237	6,2	11,6	27	1 viipale · 120 g 284
Riisivanukas	108	3,2	2,1	18,1	150 g 162
Rommibaba	243	2,3	9,9	36,3	1 kpl · 70 g 170
Sacher-kakku	397	5,2	21	47,3	1 viipale · 90 g 357
Saksalainen juustokakku	237	6,2	11,6	27	1 viipale · 100 g 237
Savoiard-keksit	385	8	3,8	79,9	1 kpl · 6 g 23
Schwarzwaldin kirsikkakakku	324	4,1	19	34,2	1 viipale · 100 g 324
Shortbread	489	6,4	22,7	64,8	1 kpl · 10 g 49
Sitruunamarenkipiirak ka	251	2,9	8,5	40,9	1 viipale · 110 g 276
Sitruunatorrttu	379	5	20,9	42,7	1 viipale · 100 g 379
Sokeri	387	0	0	100	1 tl · 5 g 19
Sokerikuoriset suklaanapit	505	5,5	24,3	65	30 g 152
Sokerimantelit	470	5	17,2	73,9	30 g 141
Sorbetti	110	0,8	0,1	26,6	1 mitta · 60 g 66
Stollen	407	5,9	18,6	53,5	1 viipale · 60 g 244
Stroopwafel	405	4,8	12,6	68,7	1 kpl · 30 g 122
Sukaatit	298	0,3	0,1	72,3	30 g 89
Suklaacookiet	481	5,4	22,6	64,3	1 kpl · 10 g 48
Suklaakakku	389	3,5	20,1	50,6	1 viipale · 80 g 311
Suklaalevite	539	5,4	29,7	57	1 rkl · 20 g 108
Suklaamaapähkinät	499	9,5	25	55,9	30 g 150
Suklaamousse	150	5,4	4,4	21,3	1 kpl · 100 g 150
Suklaapatukka	523	6,1	28,1	60,5	1 kpl · 25 g 131
Suklaasalami	437	5,6	27,2	44,7	1 viipale · 25 g 109
Suklaatorrttu	464	5,9	30,7	40,9	1 viipale · 100 g 464
Suolatikut	388	11,5	4,3	73,7	30 g 116
Tarte tatin	241	2,3	9,3	37,1	1 viipale · 120 g 289
Tippaleivät	451	6,5	25	48,9	50 g 225
Tiramisu	353	5,7	23,9	28,8	120 g 424
Tortillasipsit	497	6,6	22,3	62,7	40 g 199
Trifle	167	2,7	7,9	20,4	150 g 251
Tumma suklaa	598	7,8	42,6	35	20 g 120
Turrón	508	7,9	25,2	62,5	1 kpl · 15 g 76
Tuulihattu	348	4,6	26,4	22,9	1 kpl · 70 g 244
Tuulihattu vaniljakreemillä	223	4,3	7,3	34,9	1 kpl · 70 g 156

RUOKA	KCAL	P	R	H	TAVALLINEN ANNOS, KCAL
Täytekeksit	460	6,7	18	67,9	1 kpl · 11 g 51
Täytetyt ohukaiset	381	8,1	14,6	54,3	1 kpl · 60 g 229
Vaahterasirappi	260	0	0,1	67	1 rkl · 20 g 52
Vahtokarkit	318	1,8	0,2	81,2	1 kpl · 7 g 22
Valkosuklaa	539	5,9	32,1	59	25 g 135
Vaniljakastike	114	4	4,2	15,3	120 g 137
Vaniljasarvet	543	8,5	33	51,4	1 kpl · 8 g 43
Vanukas	142	2,1	4,6	23	100 g 142
Vohvelikeksit	455	4,9	16,4	71	30 g 137
Voikeksit	467	6,1	18,8	68,1	1 kpl · 5 g 23

Juomat

RUOKA	KCAL	P	R	H	TAVALLINEN ANNOS, KCAL
Alkoholiton olut	25	0,3	0	4,9	1 lasi · 500 g 127
Ananasmehu	53	0,4	0,1	12,1	1 lasi · 250 g 132
Appelsiinimehu	45	0,7	0,2	10,2	1 lasi · 250 g 113
Aprikoosinektari	56	0,2	0	13,7	1 lasi · 250 g 140
Ayran	40	2,9	1,5	3,7	1 lasi · 250 g 99
Bloody Mary	73	0,7	0,2	3,4	1 lasi · 200 g 146
Bubble tea	55	0,4	1,4	10,3	1 lasi · 450 g 248
Cappuccino	37	1,9	2	2,8	250 g 93
Daiquiri	119	0,1	0,1	15,5	1 lasi · 150 g 179
Energiajuoma	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 lasi · 160 g 60
Gini	265	0	0	0	1 lasi · 50 g 133
Glögi	155	0,3	0,2	19,2	1 lasi · 200 g 310
Granaattiomenamehu	55	0,1	0,3	13	1 lasi · 200 g 110
Greippimehu	43	0,5	0,1	8,9	1 lasi · 250 g 106
Hedelmäbrandy	229	0	0	0,4	1 lasi · 50 g 115
Jäätee	45	0	0,2	10,8	1 lasi · 500 g 225
Kaakao	85	3,2	3,2	11,6	1 lasi · 250 g 213
Kaakaomaito	64	2,8	1	10,8	1 lasi · 250 g 160
Kahvi	2	0,3	0	0	250 g 5
Kahvilikööri	308	0,1	0,3	32,2	1 lasi · 50 g 154
Karpalomehu	46	0,4	0,1	12,1	1 lasi · 200 g 92
Kasvismehu	22	0,7	0,1	4,7	1 lasi · 250 g 54
Kaurajuoma	43	0,2	1,1	7,8	1 lasi · 250 g 107
Kiisseli	67	0,1	0,1	16,7	1 lasi · 200 g 134
Kola	42	0	0,3	10,4	1 lasi · 250 g 105
Kombucha	16	0,1	0	4	1 lasi · 250 g 40
Kookosvesi	15	0,2	0,1	3,3	1 lasi · 330 g 50
Kuohuviini	71	0,2	0	1,5	1 lasi · 125 g 89
Kurkumalatte	68	3,2	1,9	9,8	1 lasi · 250 g 170
Kuuma suklaa	72	1,8	1	13,7	1 lasi · 250 g 180
Kvassi	25	0,3	0	4,9	1 lasi · 250 g 63
Latte	43	2,8	1,6	4,3	1 lasi · 300 g 129
Latte macchiato	54	2,5	3,2	3,7	1 lasi · 300 g 162
Likööri	279	0	0,1	33,2	1 lasi · 50 g 140
Limonadi	46	0	0	12,1	1 lasi · 330 g 152
Luumumehu	77	0,4	0	18,7	1 lasi · 200 g 154
Mangolassi	83	3,4	1,8	13,8	1 lasi · 250 g 209
Mangonektari	51	0,2	0,1	12,3	1 lasi · 250 g 128
Mantelijuoma	38	0,4	1	6,2	1 lasi · 250 g 95
Margarita	122	0,1	0,1	16,1	1 lasi · 150 g 183

RUOKA	KCAL	P	R	H	TAVALLINEN ANNOS, KCAL
Martini	201	0,1	0	0,1	1 lasi · 100 g 201
Matcha	237	29,6	5,3	1,5	1 tl · 2 g 5
Matcha latte	61	3,4	1,9	7,6	1 lasi · 300 g 184
Mimosa	64	0,4	0,2	6,3	1 lasi · 150 g 96
Mojito	61	0,1	0	2,3	1 lasi · 250 g 153
Monihedelmämehu	48	0,5	0,1	11,3	1 lasi · 250 g 120
Munatoti	88	4,5	4,2	8,1	1 lasi · 150 g 132
Olut	43	0,5	0	3,5	1 lasi · 500 g 215
Omenamehu	46	0,1	0,1	11,1	1 lasi · 250 g 115
Persikkanektari	50	0,2	0,1	12,1	1 lasi · 250 g 125
Pikakahvijauhe	296	19,4	1,1	42,6	1 tl · 2 g 6
Piña colada	151	0,4	2,1	19,4	1 lasi · 200 g 302
Pirtelö	112	3,9	3	17,8	300 g 336
Porkkanamehu	29	0,4	0,1	6,5	1 lasi · 250 g 73
Proteiinismoothie	118	9,2	4	11,7	1 lasi · 300 g 354
Radler	38	0,2	0	7,1	1 lasi · 500 g 190
Riisijuoma	54	0,2	1	10,8	1 lasi · 250 g 134
Rommi	231	0	0	0	1 lasi · 50 g 116
Rypälemehu	60	0,4	0,1	14,6	1 lasi · 250 g 150
Sake	134	0,5	0	5	1 lasi · 100 g 134
Sangria	85	0	0	7,2	1 lasi · 200 g 170
Siideri	56	0	0	5,9	1 lasi · 330 g 185
Sikurikahvi	6	0,1	0	1	1 lasi · 200 g 12
Smoothie	66	2,3	1,1	10,9	1 lasi · 300 g 198
Soijajuoma	37	3,3	2,1	0,7	1 lasi · 250 g 93
Spritz	77	0,1	0	5,7	1 lasi · 200 g 155
Tee	1	0	0	0,2	250 g 3
Tomaattimehu	17	0,8	0,3	3,1	1 lasi · 250 g 43
Tonic-vesi	34	0,1	0,1	8,3	1 lasi · 200 g 68
Urheilujuoma	26	0	0	6,4	1 lasi · 500 g 130
Valkoviini	82	0,1	0	2,6	1 lasi · 150 g 123
Vesi	0	0	0	0	1 lasi · 250 g 0
Vihreä tee	1	0,2	0	0	250 g 3
Viina	231	0	0	0	50 g 116
Viini	85	0,1	0	2,6	1 lasi · 150 g 128
Viski	250	0	0	0,1	1 lasi · 50 g 125
Vodka	231	0	0	0	1 lasi · 50 g 116
Vuohenmaito	56	3,4	2,8	4,3	1 lasi · 250 g 140
Whiskey sour	149	0	0	13,2	1 lasi · 120 g 179

Ruokalajit

RUOKA	KCAL	P	R	H	TAVALLINEN ANNOS, KCAL
Aloo gobi	60	2,6	2	6,2	250 g 150
Arancini (friteeratut riisipallot)	253	7,4	14,6	22,3	1 kpl · 150 g 379
Baba ganoush	183	4,8	15	4,3	1 rkl · 20 g 37
Banaanilätyt	150	5,6	9	11,4	1 kpl · 40 g 60
Bánh mì	233	11,1	9,8	23,6	1 kpl · 210 g 490
Bao	273	11,2	7,6	38,6	1 kpl · 90 g 246
Bataattiranskalaiset	192	2,3	9,4	31,4	150 g 288
BBQ-ribsit	254	16,2	15,1	11,8	250 g 635
Beef Wellington	356	16,3	25,5	14,8	250 g 890
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

RUOKA	KCAL	P	R	H	TAVALLINEN ANNOS, KCAL
BLT-voileipä	231	10,9	7,5	28	1 kpl · 180 g 416
Borssikeitto	49	2,4	2,1	4,5	300 g 147
Bouillabaisse	67	8,3	3	1,3	350 g 235
Bruschetta	171	4,3	7,6	19,8	1 kpl · 40 g 68
Buddha bowl	109	4,1	3,6	12,4	400 g 438
Buffalosiivet	267	17	20	5	150 g 401
Burrito	219	11,1	8,5	21,4	1 kpl · 250 g 548
Burrito bowl	155	12,5	5	14	350 g 543
Butter chicken	208	13,3	15,4	4	300 g 624
Bœuf bourguignon	85	8,9	3,3	4,2	300 g 254
Caesarsalaatti	150	9	10	4,2	250 g 375
California-rulla	94	2,9	0,7	17,4	1 kpl · 30 g 28
Calzone	343	14,8	17,7	29,9	1 kpl · 250 g 858
Cannelloni	191	9,8	10,1	14,3	300 g 573
Caprese	205	10,5	17,1	2,3	200 g 410
Carpaccio	271	15,2	23	0,6	100 g 271
Cashewkana	160	18,4	7	4,5	300 g 480
Ceviche	63	10,5	0,8	3,1	150 g 95
Chana masala	109	5,9	3,5	13,2	250 g 273
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
Chow mein	147	8,5	7,2	12,1	350 g 515
Club sandwich	222	15,1	7,5	22,1	1 kpl · 250 g 555
Coleslaw	117	0,9	8	8,6	150 g 176
Coq au vin	133	13	7	4	300 g 399
Cordon bleu	210	22,6	9,2	8,7	1 kpl · 200 g 420
Corn dog	250	8,6	12	26	1 kpl · 100 g 250
Croque-monsieur	273	11,3	12,9	26,8	1 kpl · 150 g 410
Croquetas	263	17,4	14,6	15,3	1 kpl · 30 g 79
Curry	107	6,5	6,5	5,1	250 g 268
Currywurst	308	10,6	26,1	7,6	200 g 617
Dal	145	8,6	4,3	11,7	250 g 363
Dolmat	228	8,2	17	8,2	1 kpl · 30 g 68
Dumplingit	113	6,9	4,6	9,9	1 kpl · 25 g 28
Egg roll kevätrulla, friteerattu	272	7,6	14,7	25	1 kpl · 80 g 218
Eggs Benedict	288	13,8	22,1	7,9	1 kpl · 125 g 360
Enchiladat	178	10	9	12,3	250 g 445
Englantilainen aamiainen	160	8,9	9,4	9,9	330 g 529
Espanjalainen tortilla	165	5,6	9,9	11,7	1 viipale · 120 g 198
Fajitat	206	11,3	9,8	16,5	250 g 515
Falafel	333	13,3	17,8	31,8	1 kpl · 17 g 57
Falafelpita	265	6,2	14,8	24,5	1 kpl · 250 g 663
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
Friteerattu kana	241	19,1	15,1	5,8	1 kpl · 100 g 241
Frittata	160	9,4	12,3	2,5	200 g 320
Gambas al ajillo	270	13,7	22,9	3,3	150 g 405
Gazpacho	26	0,8	0,6	3,5	300 g 78
Gnocchi	135	2,4	6,3	16,2	200 g 270
Grillivartaat	230	20	16	0,2	200 g 460
Gulassi	145	13	9	2,2	250 g 363
Gulassikeitto	67	4,8	2,4	6,3	350 g 235
Gyros	184	11,2	6,8	17,8	1 kpl · 250 g 460

RUOKA	KCAL	P	R	H	TAVALLINEN ANNOS, KCAL
Hampurilainen	260	13	12	24,3	1 kpl · 220 g 572
Hapan-tulinen keitto	39	2,6	1,2	3,9	300 g 117
Hapanimelä kana	250	10,1	12,7	22,9	250 g 625
Hapanimelä porsas	260	8,9	13,6	24,5	250 g 650
Hash browns	190	1,9	12,3	17	1 kpl · 60 g 114
Herkkusienikeitto	74	2,1	4,8	4,5	300 g 222
Hernekeitto	80	5,6	2,4	5,8	350 g 280
Hot dog	260	10	15	22	1 kpl · 150 g 390
Huevos rancheros	121	6,7	6,7	7,2	300 g 363
Japanilainen curry	140	2,5	4	22,2	350 g 490
Jauhelihamakaronit	190	9,8	7,5	19,4	250 g 475
Jauhelihapihvi	240	15	17	8,5	1 kpl · 90 g 216
Juustofondue	231	16,2	17,2	2,6	150 g 347
Juustohampurilainen	296	17,9	16,1	18,1	1 kpl · 210 g 622
Juustokakku	321	5,5	22,5	25	120 g 385
Kaalikääryleet	105	6,5	5,5	6,7	1 kpl · 150 g 158
Kaalisalaatti	73	1,1	5,1	4,3	150 g 109
Kalapihvit	156	12,3	9,1	6,2	1 kpl · 75 g 117
Kana à la Kiev	280	21,3	19,2	5,3	1 kpl · 180 g 504
Kana vindaloo	192	18,5	12,5	2,5	300 g 576
Kanakorma	127	14,6	5,1	4,3	300 g 381
Kananugetit	307	15,9	20,4	14	1 kpl · 17 g 52
Kananuudeliteitto	53	3,8	1,4	5,5	300 g 159
Kanasalaatti majoneesilla	219	6,5	20,6	1,6	100 g 219
Kanasatay	191	21,7	10,3	2,8	1 kpl · 30 g 57
Kanatagine	127	7,5	3,7	14,4	300 g 381
Kasviskeitto	27	0,8	0,5	4,1	350 g 95
Kasvistempura	239	3,8	15,8	18,9	150 g 359
Katkaraputempura	194	20	10,3	6,5	1 kpl · 30 g 58
Kebab ja shawarma	215	10	11	18	350 g 753
Kermaperunat	109	3,4	4,2	14,5	200 g 218
Kesärullat	112	5,7	2,6	15,3	1 kpl · 70 g 78
Kevätrullat lihall, friteeratut	242	6,5	16,4	17	1 kpl · 50 g 121
Kimbap	144	4,6	3,7	21,7	1 viipale · 21 g 30
Kinkku-juusto- ohukaiset	182	8,8	7,5	19,1	1 kpl · 100 g 182
Kirkas liemi	6	0,9	0,2	0,2	300 g 18
Korealainen friteerattu kana	279	13,7	16,3	19,1	200 g 558
Kreikkalainen salaatti	110	3,5	9	3	200 g 220
Kung pao -kana	129	9,8	7	5,4	250 g 323
Kurkkusalaatti	56	1,1	4	4,4	150 g 84
Kurpitsakeitto	72	1,1	4,7	5,4	300 g 216
Kvinoasalaatti	139	4	7,8	11,6	250 g 347
Lammaspata	133	8,1	8,6	5	300 g 399
Langos	351	7,1	20,1	34,1	1 kpl · 200 g 702
Lasagne	139	7,5	5	14,6	300 g 417
Leivitetty kanasuikaleet	271	19,2	13,9	16,1	1 kpl · 30 g 81
Letut	220	6	9	28,4	1 kpl · 45 g 99
Lihamureke	199	17,5	10,7	6,8	1 viipale · 100 g 199
Lihapata	107	8,8	5,1	5	300 g 321
Lihapullakeitto	52	2,6	2,2	4,6	350 g 182
Lihapullat	190	11	12	8,4	200 g 380
Linssikeitto	60	3,8	0,7	6,5	300 g 180

RUOKA	KCAL	P	R	H	TAVALLINEN ANNOS, KCAL
Lo mein	121	4,8	2,4	18,9	300 g 363
Lobster roll	234	12,2	12,4	17,7	1 kpl · 180 g 421
Lohikeitto	70	4,2	4,1	3,9	350 g 246
Mac and cheese	223	8,7	10,5	21,9	250 g 558
Makkara-kaalipata	82	6	4,3	3,7	300 g 246
Mapo tofu	104	7,8	6,8	1,9	250 g 260
Mie goreng	153	6,7	6,7	15,2	340 g 520
Minestrone	40	1,7	0,5	5,8	300 g 120
Misokeitto	24	2,2	0,8	1,7	250 g 60
Mozzarellatikut	325	14,8	18,3	23,1	1 kpl · 20 g 65
Munakas	154	10,6	11,7	1,6	150 g 231
Munakoisoparmigiana	155	7	10,5	7,1	250 g 388
Munamuffinit	136	10,6	9,3	1,8	1 kpl · 60 g 82
Munasalaatti	257	10,3	23,1	1	100 g 257
Musaka	147	5,8	10,8	5,2	300 g 441
Nachot	265	7,6	15,8	22,1	150 g 398
Nasi goreng	158	7,1	6,3	17,1	380 g 601
Naudan patapaisti	251	28,4	15,3	0	150 g 377
Naudanliha ja parsakaali	160	10,4	10,6	3,8	250 g 400
Olivier-salaatti	198	5,5	16,7	5,1	150 g 297
Osso buco	97	11,2	4,1	3,5	300 g 290
Paahdettu juustoleipä (grilled cheese)	343	11	20,8	26,9	1 kpl · 130 g 446
Pad see ew	135	6,4	5,2	14	350 g 474
Pad thai	154	8,1	7,5	13,2	300 g 462
Paella	148	7,9	4,9	17,1	300 g 444
Paistettu riisi	165	4	5,5	23,9	250 g 413
Pakora	125	4,9	4,8	13	100 g 125
Palak paneer	101	5,4	7	3,4	250 g 253
Paneer butter masala	250	10,7	20,9	5	250 g 624
Papukeitto	67	3,8	0,8	7,6	350 g 235
Pasta carbonara	164	6,1	7,9	15,8	300 g 492
Pasta e fagioli	91	3,7	3,4	9	350 g 317
Pasta kastikkeella	106	3,7	1,2	18,1	300 g 318
Pastasalaatti	211	7,7	10,6	19,6	200 g 422
Patatas bravas	199	2,3	14,2	14,2	200 g 397
Pekingin ankka	154	5,3	11,8	6,2	200 g 308
Pekoninakit	381	22,8	31,3	1,4	1 kpl · 25 g 95
Pelmenit	275	12	12	27,8	200 g 550
Pepperonipizza	282	11,7	11,9	29,7	1 viipale · 110 g 310
Peruna-lihapata	130	7,3	5,6	11,8	300 g 389
Perunakeitto	90	1,5	4,7	9,3	350 g 315
Perunaletut	196	4,5	10,8	18,4	1 kpl · 60 g 118
Perunasalaatti	168	1,5	11,1	14,3	150 g 252
Pho	77	5,8	3,3	5,2	450 g 347
Pierogit	148	4,4	2,8	25,1	200 g 296
Pilahvi	160	7	6	19,3	300 g 480
Piri piri -kana	247	21,1	17,3	0,7	250 g 618
Pizza	250	11	9,5	28,7	1 viipale · 110 g 275
Poke bowl	172	7,5	7,8	16,4	350 g 602
Porkkana- omenasalaatti	88	0,7	4,2	10,7	150 g 132
Proteiinilätyt	237	14,5	7,5	24,6	1 kpl · 45 g 106
Pulled pork -sämpylä	243	15	8,8	24,1	1 kpl · 220 g 535
Quesadilla	287	14,4	13	25,4	200 g 574

RUOKA	KCAL	P	R	H	TAVALLINEN ANNOS, KCAL
Ramen	127	7,1	4,6	13,1	450 g 572
Ranskalainen sipulikeitto	108	5,5	4,5	10,7	300 g 324
Ratatouille	53	1,2	3,1	5	250 g 133
Ravioli	173	7,4	6,3	21	200 g 346
Refried beans	90	5	2	9,8	150 g 135
Rogan josh	149	14,4	9,1	3,7	300 g 447
Rosolli	94	4,3	3,5	10,3	150 g 141
Rösti	182	2,4	8,3	22,5	150 g 273
Salade niçoise	123	7,3	8,5	3,7	300 g 370
Saltimbocca	216	28,8	11,2	0,1	150 g 324
Samosa	310	5,1	17,5	31,4	1 kpl · 80 g 248
Seesamikana	293	14,3	14,3	26,2	250 g 733
Shakshuka	117	5,5	9,5	1,6	250 g 291
Shepherd's pie	123	7,6	6,3	7,2	300 g 369
Silli turkissa	190	6	15	5,8	150 g 285
Sipulirenkaat	352	4,2	19,8	37,3	100 g 352
Sitruunakana	150	16,9	6,2	6,6	250 g 375
Smoothie bowl	145	2,8	4,7	21,3	300 g 435
Soljanka	70	4,5	4,5	2,1	300 g 210
Som tam	68	2,4	2,2	10	200 g 136
Souvlaki	124	13,9	5,2	4,3	1 kpl · 100 g 124
Spagetti bolognese	125	5,9	2,6	17,6	300 g 375
Stroganoff	150	10,1	9,3	5,5	250 g 375
Surimisalaatti	157	5,2	9,4	12,5	150 g 235
Sushi	150	6	3	24	1 kpl · 30 g 45
Tabbouleh	127	1,6	9,7	7,8	150 g 191
Taco	246	15,3	13,6	13,4	1 kpl · 100 g 246
Tandoorikana	214	27,4	10,8	1,9	200 g 428
Teriyakikana	163	25,7	6	1,6	250 g 408
Thaicurry	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
Tomaatti- kurkkusalaatti	36	1	2,1	3,3	200 g 72
Tomaattikeitto	70	1,2	4,7	5,4	300 g 210
Tonnikalasalaatti	194	10,1	15,8	2,5	150 g 291
Tortellini	236	10,4	5,6	34,6	200 g 472
Tteokbokki	131	4,1	4	18,8	250 g 328
Tuorepuuro	160	6,8	3,8	21,6	250 g 399
Täytetyt herkkusienet	288	10,7	15	24,7	1 kpl · 30 g 86
Täytetyt munat	198	11,5	15,9	1,1	1 kpl · 30 g 59
Täytetyt paprikat	95	5,5	4,5	7,3	1 kpl · 200 g 190
Täytetyt tomaatit	122	5,5	9,7	2	1 kpl · 150 g 183
Uunipasta	179	7,1	9,2	16,4	250 g 448
Valkosipulikatkaravut	192	15,4	13	2,1	200 g 384
Vitello tonnato	197	21,3	12,1	0,7	150 g 296
Vohvelit	290	7,9	14	30,5	100 g 290
Voileipä	351	6,8	17	41,2	1 kpl · 50 g 176
Wieninleike	271	22,9	14,1	12,6	1 kpl · 150 g 407
Wonton-keitto	33	2,4	1,3	2,6	300 g 99
Wrap	232	12,8	9,4	21,8	1 kpl · 250 g 580
Yakisoba	161	4,5	7,9	16,6	300 g 482
Yakitori	172	26	3,3	9,3	1 kpl · 30 g 52

Naposteltavat, mausteet ja muut

RUOKA	KCAL	P	R	H	TAVALLINEN ANNOS, KCAL
Agar-agar	27	0,5	0	6,3	1 tl · 2 g 1
Alfredo-kastike	150	2,1	15	1,8	1 rkl · 16 g 24
Cayennepippuri	376	12	17,3	29,4	1 tl · 2 g 8
Curryjauhe	301	14,5	14	2,6	1 tl · 2 g 6
Garam masala	379	15,6	15,1	45,2	1 tl · 2 g 8
Guacamole	155	1,9	14,2	1,9	1 rkl · 15 g 23
Hiiva	105	8,4	1,9	10	10 g 11
Hoisin-kastike	220	3,3	3,4	41,3	1 rkl · 16 g 35
Jauhettu inkivääri	335	9	4,2	58,3	1 tl · 2 g 7
Juustokumina	427	17,8	22,3	33,7	1 tl · 2 g 9
Kalakastike	35	5,1	0	3,6	1 rkl · 18 g 6
Kaneli	247	4	1,2	27,5	1 tl · 3 g 7
Kardemumma	321	10,8	6,7	40,5	1 tl · 2 g 6
Karpalokastike	159	0,9	0,1	39,3	1 rkl · 20 g 32
Kasvisjauheliha	167	14,8	8,4	5	100 g 167
Kasvisnakit	229	13,4	16,3	5,7	1 kpl · 50 g 115
Kookosmaito	197	2	21,3	2,8	100 g 197
Kuivahiiva	307	44,5	6,4	17,9	1 tl · 3 g 9
Kuivattu basilika	244	23	4,1	10,1	1 tl · 1 g 2
Kumina	334	19,8	14,6	11,9	1 tl · 2 g 7
Kurkuma	312	9,7	3,3	44,4	1 tl · 3 g 9
Laakerinlehdet	353	7,6	8,4	48,6	1 kpl · 0,2 g 1
Leivinjauhe	142	2	0,2	33,2	1 tl · 5 g 7
Liivate	335	85,6	0,1	0	1 tl · 3 g 10
Mausteneilikka	335	6	13	31,6	1 tl · 2 g 7
Maustettu nori	301	40	3,5	13,5	1 pkt · 5 g 15
Meirami	276	12,7	7	20,3	1 tl · 1 g 3
Misotahna	198	12,8	6	20	1 rkl · 17 g 34
Muskottipähkinä	507	5,3	36,3	28,5	1 tl · 2 g 10
Mustapippuri	251	10,4	3,3	38,6	1 tl · 2 g 5
Mykoproteiini	92	13,4	2,3	1,6	100 g 92
Myslipatukka	471	10,1	19,8	59,1	1 kpl · 25 g 118
Oregano	265	9	4,3	26,4	1 tl · 1 g 3
Osterikastike	51	1,4	0,3	10,6	1 rkl · 18 g 9
Paprikajauhe	282	14,1	12,9	19,1	1 tl · 2 g 6
Pico de gallo	17	0,7	0,1	2,6	1 rkl · 15 g 3
Popcorn	387	12,9	4,5	63,3	30 g 116

RUOKA	KCAL	P	R	H	TAVALLINEN ANNOS, KCAL
Proteiinipatukka	412	30,3	15,2	31,1	1 kpl · 50 g 206
Provencen yrtit	283	11,5	7,2	23	1 tl · 1 g 3
Ravintohiiva	334	40,4	4,5	21,8	1 rkl · 5 g 17
Sahrami	352	11,4	5,8	61,5	1 g 4
Seitan	134	20,6	2,5	6,7	100 g 134
Sipsit	532	6,4	34	50,7	30 g 160
Sitruunamehu	22	0,3	0,2	6,6	1 rkl · 15 g 3
Soijarouhe	150	18,6	2,9	7	100 g 150
Spirulina	290	57,5	7,7	20,3	1 tl · 3 g 9
Sriracha	93	1,9	0,9	17	1 tl · 6 g 6
Suola	0	0	0	0	1 tl · 6 g 0
Suolarinkelit	384	10	2,9	77	30 g 115
Tempeh	192	20,3	10,8	7,6	100 g 192
Teriyakikastike	89	5,9	0	15,5	1 rkl · 18 g 16
Tofu	144	17,3	8,7	0,5	100 g 144
Tzatziki	91	5,2	6	3,9	1 rkl · 15 g 14
Valkopippuri	310	11,4	2,1	48,3	1 tl · 2 g 6
Valkosipulijauhe	344	16,7	0,8	62,8	1 tl · 3 g 10
Vaniljauute	240	0,1	0	2,4	1 tl · 4 g 10
Vegaaninen burgeripihvi	197	18	11,1	4,1	1 kpl · 110 g 217
Vegaaniset nugetit	250	15,5	10,9	19,7	1 kpl · 20 g 50
Wasabi	292	2,2	10,9	40	1 tl · 5 g 15

Tietoa taulukosta

Jokainen rivi on 17 Fitin sivun pääruoka, raakana tai kypsänä nimensä mukaan. Hiilihydraatteihin ei sisälly kuitua. Arvot ovat keskiarvoja: merkkituote voi poiketa niistä, joten tarkista sen pakkausmerkintä.

Lähteet: 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)

Verkossa, jokaisella ruoalla oma sivu: <https://17-fit.app/fi/kalorit/> kaloritaulukko-pdf