

Πίνακας Θερμίδων για εκτύπωση · 1.094 τρόφιμα ανά 100 g, σε PDF

Ανά 100 g. Π, Λ, Υ: πρωτεΐνη, λίπη και υδατάνθρακες σε γραμμάρια. Τελευταία στήλη: μια συνθισμένη μερίδα και οι θερμίδες της.

Λαχανικά και μανιτάρια

ΤΡΟΦΙΜΟ	KCAL	Π	Λ	Υ	ΣΥΝΗΘΙΣΜΕΝΗ ΜΕ-ΡΙΔΑ, KCAL
Αγγούρι	15	0,7	0,1	3,1	1 τεμ. · 120 g 18
Αγκινάρες	47	3,3	0,1	5,1	1 τεμ. · 120 g 56
Αμπελόφυλλα	93	5,6	2,1	6,3	30 g 28
Ανάμεικτα λαχανικά	72	3,3	0,5	9,5	150 g 108
Ανηθος	43	3,5	1,1	4,9	10 g 4
Αντίδι	17	1,3	0,2	0,3	60 g 10
Αντίδι Βρυξελλών	17	0,9	0,1	0,9	1 τεμ. · 60 g 10
Αρακάς	81	5,4	0,4	8,8	80 g 65
Αρακάς με καρότο κονσέρβα	38	2,2	0,3	6,5	100 g 38
Αρκουδόσκορδο	26	1,9	0,2	2,9	30 g 8
Αυτί του Ιούδα	216	7,9	2,1	2,6	5 g 11
Βαλεριάνα	21	2	0,4	3,6	50 g 11
Βασιλικός	23	3,1	0,6	1,1	5 g 1
Βλαστοί μπамπού	19	1,7	0,4	1,8	50 g 10
Γλιστρίδα	20	2	0,4	3,4	50 g 10
Γλυκομπίζελα	42	2,8	0,2	5	80 g 34
Γλυκοπατάτα	86	1,6	0,1	17	200 g 172
Γογγύλι	28	0,9	0,1	4,6	100 g 28
Δεντρολίβανο	131	3,3	5,9	6,6	3 g 4
Δυόσμος	44	3,3	0,7	1,6	5 g 2
Ελιές	116	0,8	10,9	4,4	30 g 35
Εντάμαμε	121	11,9	5,2	3,7	100 g 121
Εσαλότ	72	2,5	0,1	13,6	1 τεμ. · 25 g 18
Θυμάρι	101	5,6	1,7	10,4	3 g 3
Καλαμπόκι	86	3,3	1,4	16,7	1 τεμ. · 200 g 172
Κανθαρέλες	32	1,5	0,5	3,1	100 g 32
Κάπαρη	23	2,4	0,9	1,7	1 κ.γ. · 5 g 1
Κάρδαμο κήπου	31	4,2	0,7	0,2	10 g 3
Καρδιές φοίνικα	28	2,5	0,6	2,2	80 g 22
Καρότο	41	0,9	0,2	6,8	1 τεμ. · 80 g 33
Κέλ	35	2,9	1,5	0,3	60 g 21
Κίμτσι	15	1,1	0,5	0,8	100 g 15
Κινέζικο λάχανο	16	1,2	0,2	2	100 g 16
Κόκκινο λάχανο	31	1,4	0,2	5,3	100 g 31
Κόλιαντρος	23	2,1	0,5	0,9	10 g 2
Κολοκάσι	112	1,5	0,2	22,4	100 g 112
Κολοκύθα	26	1	0,1	6	200 g 52
Κολοκύθα μπάτερνατ	45	1	0,1	9,7	150 g 68
Κολοκύθα σπαγγέτι	31	0,6	0,6	5,4	150 g 47
Κολοκυθάκια	17	1,2	0,3	2,1	150 g 26
Κολραμπί	27	1,7	0,1	2,6	100 g 27
Κόνζακ	5	0,1	0	0,1	100 g 5
Κουκιά	72	5,6	0,6	7,5	100 g 72
Κουνουπίδι	25	1,9	0,3	3	150 g 38
Κρεμμύδι	40	1,1	0,1	7,6	50 g 20
Λάπαθο	22	2	0,7	0,3	50 g 11
Λαχανάκια Βρυξελλών	43	3,4	0,3	5,2	120 g 52
Λαχανίδα	32	3	0,6	1,4	80 g 26
Λάχανο	25	1,3	0,1	3,3	100 g 25

ΤΡΟΦΙΜΟ	KCAL	Π	Λ	Υ	ΣΥΝΗΘΙΣΜΕΝΗ ΜΕ-ΡΙΔΑ, KCAL
Λάχανο σαβόι	27	2	0,1	3	100 g 27
Λεμονόχορτο	99	1,8	0,5	25,3	10 g 10
Λιαστές ντομάτες	213	5,1	14,1	17,5	30 g 64
Μαϊντανός	36	3	0,8	3	10 g 4
Μανιόκα	160	1,4	0,3	36,3	150 g 240
Μανιτάρια	22	3,1	0,3	2,3	100 g 22
Μανιτάρια αρμιλλάρια	37	3,2	0,7	2,9	100 g 37
Μανιτάρια δάσους	22	2,4	0,2	1,9	100 g 22
Μανιτάρια ενόκι	37	2,7	0,3	5,1	80 g 30
Μανιτάρια ερίνγκι	31	2,8	0,4	2,9	100 g 31
Μανιτάρια πορτοκαλίτες	36	2,8	0,7	2,9	100 g 36
Μανιτάρια σιτάκε	34	2,2	0,5	4,3	100 g 34
Μανιτάρια τουρσί	46	2,4	0,3	6,9	80 g 37
Μαρούλι	15	1,4	0,2	1,6	50 g 8
Μαύρη τρούφα	73	8,3	0,5	0,6	5 g 4
Μελιτζάνα	25	1	0,2	2,9	1 τεμ. · 300 g 75
Μιξ σαλάτα	20	2	0,4	1,9	50 g 10
Μορχέλες	31	3,1	0,6	2,3	100 g 31
Μπάμιες	33	1,9	0,2	4,3	100 g 33
Μπρόκολο	34	2,8	0,4	4,4	150 g 51
Νεροκάρδαμο	11	2,3	0,1	0,8	30 g 3
Ντομάτα	18	0,9	0,2	2,7	1 τεμ. · 120 g 22
Ντοματίνια	18	0,9	0,2	2,7	1 τεμ. · 15 g 3
Ξινολάχανο	19	0,9	0,1	1,4	100 g 19
Πακ τσόι	13	1,5	0,2	1,2	100 g 13
Παντζάρι	43	1,6	0,2	6,8	1 τεμ. · 200 g 86
Παντζαρόφυλλα	22	2,2	0,1	0,6	50 g 11
Παστινάκι	75	1,2	0,3	13,1	80 g 60
Πατάτα	77	2	0,1	14,9	1 τεμ. · 150 g 116
Πατάτες στο τηγάνι	170	2,8	8	20,4	200 g 340
Πατάτες τηγανητές	312	3,4	15	39,2	120 g 374
Πατατοκροκέτες	148	2,5	5,7	20,4	1 τεμ. · 20 g 30
Πιπεριά	27	1	0,3	3,9	1 τεμ. · 150 g 41
Πιπεριά τσίλι	40	1,9	0,4	7,3	1 τεμ. · 15 g 6
Πιπεριές καυτερές τουρσί	22	0,8	0,4	2	30 g 7
Πλευρώτους	33	3,3	0,4	3,8	100 g 33
Πορτσίνι	32	3,1	0,4	3	100 g 32
Πουρές πατάτας	106	2	4,2	13,5	200 g 212
Πράσο	61	1,5	0,3	12,3	50 g 31
Ραβέντι	21	0,9	0,2	2,7	100 g 21
Ραδίκια	45	2,7	0,7	5,7	50 g 23
Ραντίτσιο	23	1,4	0,3	3,6	60 g 14
Ραπανάκια	16	0,7	0,1	1,8	1 τεμ. · 10 g 2
Ρεπάνι νταϊκόν	18	0,6	0,1	2,5	100 g 18
Ρίζα μαϊντανού	76	2,9	0,5	13,8	1 τεμ. · 50 g 38
Ρόκα	25	2,6	0,7	2	40 g 10
Ρομανέσκο	35	2,4	0,3	5,3	150 g 53
Σέλερι	14	0,7	0,2	1,4	1 τεμ. · 40 g 6
Σελινόριζα	42	1,5	0,3	7,4	100 g 42
Σέσκουλα	19	1,8	0,2	2,1	80 g 15

ΤΡΟΦΙΜΟ	KCAL	Π	Λ	Υ	ΣΥΝΗΘΙΣΜΕΝΗ ΜΕ- ΡΙΔΑ, KCAL
Σκόρδο	149	6,4	0,5	31	1 τεμ. · 5 g 7
Σπανάκι	23	2,9	0,4	1,4	50 g 12
Σπαράγγια	20	2,2	0,1	1,8	100 g 20
Σχοινόπρασο	30	3,3	0,7	1,9	10 g 3
Τζίντζερ	80	1,8	0,8	15,8	10 g 8
Τοπιναμπούρ	73	2	0	15,8	100 g 73
Φασκόμηλο	37	4	0,3	1	3 g 1
Φασολάκια	31	1,8	0,2	4,3	150 g 47
Φινόκιο	31	1,2	0,2	4,2	100 g 31
Φρέσκο κρεμμυδάκι	32	1,8	0,2	4,7	20 g 6
Φύκια γουακάμε	45	3	0,6	8,6	50 g 23
Φύκια νόρι	35	5,8	0,3	4,8	1 τεμ. · 3 g 1
Φύτρες αλφάλφα	29	4	0,7	0,3	30 g 9
Φύτρες φασολιών	30	3	0,2	4,1	50 g 15
Χαλαπένιο	29	0,9	0,4	3,7	1 τεμ. · 14 g 4

Φρούτα και μούρα

ΤΡΟΦΙΜΟ	KCAL	Π	Λ	Υ	ΣΥΝΗΘΙΣΜΕΝΗ ΜΕ- ΡΙΔΑ, KCAL
Αβοκάντο	160	2	14,7	1,8	1 τεμ. · 140 g 224
Άγρια μύρτιλα	65	0,8	1,1	10,2	100 g 65
Άγριοφρούλες	38	0,8	0,4	5,9	100 g 38
Ακτινίδιο	61	1,1	0,5	11,7	1 τεμ. · 75 g 46
Ανανάς	50	0,5	0,1	11,7	150 g 75
Αποξηραμένα κράνμπερι	308	0,2	1,1	77,5	30 g 92
Αποξηραμένα μήλα	243	0,9	0,3	57,2	30 g 73
Αποξηραμένη μπανάνα	346	3,9	1,8	78,4	30 g 104
Αποξηραμένο μάνγκο	319	2,5	1,2	76,2	30 g 96
Αποξηραμένος ανανάς	347	1,2	0,7	81,7	30 g 104
Αρώνια	56	0,4	0,6	5,8	50 g 28
Αχλάδι	57	0,4	0,1	12,1	1 τεμ. · 170 g 97
Αχλάδι νάσι	42	0,5	0,2	7	1 τεμ. · 200 g 84
Βατόμουρα	43	1,4	0,5	4,3	100 g 43
Βερίκοκο	48	1,4	0,4	9,1	1 τεμ. · 35 g 17
Βύσσινα	50	1	0,3	10,6	150 g 75
Γκουάβα	68	2,5	0,9	8,9	1 τεμ. · 55 g 37
Γκρέιπφρουτ	42	0,8	0,1	9,1	1 τεμ. · 250 g 105
Δαμάσκηνα ρενκλόδ	71	0,9	0,3	16,4	100 g 71
Δαμάσκηνο	46	0,7	0,3	10	1 τεμ. · 40 g 18
Καράμπολα	31	1	0,3	3,9	1 τεμ. · 90 g 28
Καρποί σαμπούκου	73	0,7	0,5	11,4	50 g 37
Καρπούζι	30	0,6	0,1	7,2	1 φέτα · 300 g 90
Καρύδα	354	3,3	33,5	6,2	50 g 177
Κατεψυγμένα μούρα	50	1,1	0,3	7,9	100 g 50
Κεράσια	63	1,1	0,2	13,9	150 g 95
Κλημεντίνη	47	0,8	0,1	10,3	1 τεμ. · 75 g 35
Κουμκουάτ	71	1,9	0,9	9,4	1 τεμ. · 20 g 14
Κράνμπερι	46	0,5	0,1	8,4	50 g 23
Κυδώνι	57	0,4	0,1	13,4	150 g 86
Κυνόροδα	54	0,7	0,1	6,1	20 g 11
Λάιμ	30	0,7	0,2	7,7	30 g 9
Λεμόνι	29	1,1	0,3	6,5	1 φέτα · 10 g 3
Λίτσι	66	0,8	0,4	15,2	100 g 66
Λωτός	70	0,6	0,2	15	1 τεμ. · 170 g 119
Μάνγκο	60	0,8	0,4	13,4	1 τεμ. · 300 g 180

ΤΡΟΦΙΜΟ	KCAL	Π	Λ	Υ	ΣΥΝΗΘΙΣΜΕΝΗ ΜΕ- ΡΙΔΑ, KCAL
Μανταρίνι	53	0,8	0,3	11,5	1 τεμ. · 80 g 42
Μαύρο φραγκοστάφυλο	63	1,4	0,4	15,4	100 g 63
Μήλο	52	0,3	0,2	11,4	1 τεμ. · 180 g 94
Μούρα	43	1,4	0,4	8,1	150 g 65
Μούσμουλα	47	0,4	0,2	10,4	1 τεμ. · 20 g 9
Μπανάνα	89	1,1	0,3	20,2	1 τεμ. · 120 g 107
Μπανάνα τσιπς	519	2,3	33,6	50,7	30 g 156
Μύρτιλα	57	0,7	0,3	12,1	80 g 46
Νεκταρίνι	44	1,1	0,3	8,8	1 τεμ. · 140 g 62
Ντούριαν	147	1,5	5,3	23,3	100 g 147
Ξερά αχλάδια	262	1,9	0,6	62,2	30 g 79
Ξερά βερίκοκα	241	3,4	0,5	55,3	30 g 72
Ξερά δαμάσκηνα	240	2,2	0,4	56,8	30 g 72
Ξερά σύκα	249	3,3	0,9	54,1	30 g 75
Παπάγια	43	0,5	0,3	9,1	150 g 65
Πεπόνι	34	0,8	0,2	7,3	1 φέτα · 200 g 68
Πομέλο	38	0,8	0	8,6	200 g 76
Πορτοκάλι	47	0,9	0,1	9,4	1 τεμ. · 150 g 71
Πουρές μήλου	102	0,2	0,2	24,4	100 g 102
Ροδάκινο	39	0,9	0,3	8	1 τεμ. · 150 g 59
Ρόδι	83	1,7	1,2	14,7	150 g 125
Σμέουρα	52	1,2	0,7	5,4	100 g 52
Σταφίδες	299	3,3	0,3	74,8	30 g 90
Σταφύλι	69	0,7	0,2	17,2	150 g 104
Σύκα	74	0,8	0,3	16,3	1 τεμ. · 50 g 37
Τζάκφρουτ	95	1,7	0,6	21,8	100 g 95
Φραγκοστάφυλα	56	1,4	0,2	9,5	100 g 56
Φραγκόσυκα	41	0,7	0,5	6	1 τεμ. · 100 g 41
Φράουλες	32	0,7	0,3	5,7	150 g 48
Φρούτο του δράκου	68	0,7	0,2	14,4	1 τεμ. · 300 g 204
Φρούτο του πάθους	97	2,2	0,7	13	1 τεμ. · 18 g 17
Φρουτοσαλάτα κομπόστα	57	0,4	0,1	13,9	120 g 68
Χουρμάδες	277	1,8	0,1	68,3	1 τεμ. · 24 g 66

Δημητριακά, όσπρια και άλευρα

ΤΡΟΦΙΜΟ	KCAL	Π	Λ	Υ	ΣΥΝΗΘΙΣΜΕΝΗ ΜΕ- ΡΙΔΑ, KCAL
Άγριο ρύζι	357	14,7	1,1	68,7	60 g 214
Αλεύρι	364	10,3	1	73,6	1 κ.σ. · 10 g 36
Αλεύρι βρώμης	404	14,7	9,1	59,2	1 κ.σ. · 10 g 40
Αλεύρι ζέας	352	11,4	3	64	1 κ.σ. · 10 g 35
Αλεύρι σίκαλης	349	10,9	1,5	63,6	1 κ.σ. · 10 g 35
Αλεύρι φαγόπυρου	335	12,6	3,1	60,6	1 κ.σ. · 10 g 34
Αμάρανθος	102	3,8	1,6	16,6	150 g 153
Άμυλο πατάτας	348	0	0,2	86,3	1 κ.σ. · 10 g 35
Βρώμη	379	13,2	6,5	57,6	50 g 190
Γκρανόλα	489	13,7	24,3	45	50 g 245
Γυάλινα νουντλς	351	0,2	0,1	85,6	60 g 211
Δημητριακά ρυζιού με σοκολάτα	388	6	2,2	84,2	30 g 116
Ζαχαρούχα δημητριακά	388	8,2	3,2	79,2	30 g 116
Ζέα	127	5,5	0,8	22,5	150 g 191
Καλαμποκάλευρο	361	6,2	2,1	78,1	1 κ.σ. · 10 g 36
Καστανό ρύζι	123	2,7	1	24	180 g 221

ΤΡΟΦΙΜΟ	KCAL	Π	Λ	Υ	ΣΥΝΗΘΙΣΜΕΝΗ ΜΕ- ΡΙΔΑ, KCAL
Κεχρί	119	3,5	1	22,4	200 g 238
Κινόα	368	14,1	6,1	57,2	60 g 221
Κόκκινα φασόλια	127	8,7	0,5	15,4	150 g 191
Κορν φλάουρ	381	0,3	0,1	90,4	1 κ.σ. · 8 g 30
Κορν φλέικς	384	5,9	0,9	85,3	40 g 154
Κουσκούς	112	3,8	0,2	21,8	180 g 202
Κριθάρι περλέ	123	2,3	0,4	24,4	200 g 246
Λούπινα	119	15,6	2,9	7,1	80 g 95
Μακαρόνια	158	5,8	0,9	29,2	200 g 316
Μαύρα φασόλια	132	8,9	0,5	15	150 g 198
Μαυρομάτικα	116	7,7	0,5	14,3	150 g 174
Μούσλι	370	10	6	57,6	50 g 185
Νιφάδες πίτουρου	360	11,5	4,4	59,3	40 g 144
Νουντλς ρυζιού	364	6	0,6	78,6	70 g 255
Νουντλς σόμπα	99	5,1	0,1	21,4	200 g 198
Νουντλς στιγμής	440	10,2	17,6	57,4	1 συσκ. · 70 g 308
Ονιγκίρι	170	2,7	0,3	36,1	1 τεμ. · 110 g 187
Ουντόν	95	2,6	0,4	19,5	220 g 209
Πιλάφι	134	2,5	3,7	22,1	180 g 241
Πίτουρο βρώμης	246	17,3	7	50,8	1 κ.σ. · 6 g 15
Πίτουρο σιταριού	216	15,6	4,3	21,7	1 κ.σ. · 4 g 9
Πλιγούρι	342	12,3	1,3	63,4	70 g 239
Πολέντα	370	7,1	1,8	75,5	70 g 259
Πολέντα στιγμής	78	1,4	0,1	16,9	200 g 155
Ρεβιθάλευρο	387	22,4	6,7	47	1 κ.σ. · 10 g 39
Ρεβίθια	164	8,9	2,6	19,8	150 g 246
Ρυζάλευρο	366	6	1,4	77,7	1 κ.σ. · 10 g 37
Ρύζι	130	2,7	0,3	27,6	180 g 234
Ρύζι γιασεμί	143	2,9	0,7	30,5	150 g 215
Ρύζι μπασμάτι	117	2,7	0,6	24,4	150 g 176
Ρύζι φουσκωτό	391	6,7	1,5	87	30 g 117
Σιμιγδάλι	360	12,7	1,1	68,9	40 g 144
Σιτάρι βραστό	149	5,5	0,9	27,4	180 g 268
Ταπίοκα	358	0,2	0	87,8	30 g 107
Φάβα	364	23,1	3,9	39,4	60 g 218
Φαγόπυρο	92	3,4	0,6	17,2	180 g 166
Φακές	116	9	0,4	12,2	180 g 209
Φασόλια	139	9,7	0,3	18,8	150 g 209
Φασόλια λίμα	115	7,8	0,4	13,9	150 g 173
Φασόλια μουνγκ	105	7	0,4	11,6	150 g 158
Φασόλια σε σάλτσα ντομάτας	94	4,8	0,4	17	150 g 141
Φασόλια σόγιας	446	36,5	19,9	20,9	60 g 268
Φύτρο σιταριού	375	27,2	9,5	35,1	1 κ.σ. · 7 g 26
Χυλοπίτες	384	14,2	4,4	68	70 g 269

Ψωμί και αρτοσκευάσματα

ΤΡΟΦΙΜΟ	KCAL	Π	Λ	Υ	ΣΥΝΗΘΙΣΜΕΝΗ ΜΕ- ΡΙΔΑ, KCAL
Αυγόφτετες	273	10,4	11,4	31,1	1 τεμ. · 60 g 164
Γαλέτα	395	13,3	5,3	67,5	20 g 79
Δανέζικο	403	7	22,4	43,3	1 τεμ. · 80 g 322
Εμπανάδα	333	12,1	19,2	25,9	1 τεμ. · 120 g 400
Κελύφη για τάκος	476	6,4	21,8	56,8	1 τεμ. · 13 g 62
Κις	365	11,9	29,2	12,9	150 g 548

ΤΡΟΦΙΜΟ	KCAL	Π	Λ	Υ	ΣΥΝΗΘΙΣΜΕΝΗ ΜΕ- ΡΙΔΑ, KCAL
Κουλούρι Θεσσαλονίκης	304	9,7	8,3	45,5	1 τεμ. · 100 g 304
Κράκερ	510	6,6	26,4	59	30 g 153
Κριτσίνια	433	12,7	11,8	65,3	1 τεμ. · 5 g 22
Κρουασάν	406	8,2	21	43,2	1 τεμ. · 60 g 244
Κρουασάν σοκολάτας	421	7,4	22,8	46,1	1 τεμ. · 70 g 295
Κρουτόν	407	11,9	6,6	68,4	20 g 81
Λαβάς	275	9,1	1,2	53	60 g 165
Λουκανικοπιτάκια	352	8,4	24,1	24,6	1 τεμ. · 90 g 317
Μηλοπιτάκι	338	4,2	18,7	36,6	1 τεμ. · 100 g 338
Μπαγκέτα	287	8,3	1,4	58,3	1 φέτα · 30 g 86
Μπέιγκελ	275	10,5	1,6	51,1	1 τεμ. · 100 g 275
Μπομπότα	287	6,5	9,8	41,4	1 τεμ. · 60 g 172
Μπουρέκι	273	8,8	16,5	22,1	1 τεμ. · 150 g 409
Μπρέτσελ	330	9,2	7,1	54,6	1 τεμ. · 80 g 264
Μπριός	401	11,3	19,1	46	1 φέτα · 30 g 120
Παντόρο	401	8,1	17,4	51,5	1 φέτα · 80 g 321
Πίτα για σουβλάκι	259	7,5	0,9	53	1 τεμ. · 60 g 155
Ρολό κανέλας	452	4,5	26,6	47,4	1 τεμ. · 100 g 452
Ρυζογκοφρέτες	385	7,3	3	80,5	1 τεμ. · 8 g 31
Σαλιγκάρι με σταφίδες	333	5,1	9	55,9	1 τεμ. · 80 g 266
Σκόουν	382	6,7	18,4	46,9	1 τεμ. · 70 g 267
Σκορδόψωμο	349	8,3	16,6	39,1	1 φέτα · 30 g 105
Σπανακόπιτα	212	8,3	15,2	9,3	150 g 318
Σταφιδόψωμο	274	7,9	4,4	48	1 φέτα · 30 g 82
Τορτίγιες	297	8	7,6	46,9	1 τεμ. · 50 g 149
Τραγανό ψωμί σίκαλης	379	10	3,6	73,7	1 τεμ. · 10 g 38
Τσαπάτι	299	7,8	9,2	36,4	1 τεμ. · 40 g 120
Τσιαπάτα	272	7,7	1,1	55,9	1 φέτα · 30 g 82
Τυρόπιτα	261	8,7	16,2	20	1 τεμ. · 150 g 391
Φοκάτσια	249	8,8	7,9	34	1 φέτα · 80 g 199
Φρυγανιές	407	13,5	7,2	72,3	30 g 122
Φύλλο κρούστας	289	7,1	6	50,8	100 g 289
Χαλά	290	7,2	7,7	45,6	1 φέτα · 40 g 116
Χριστουγεννιά- τικο κέικ	349	4	11,1	58,1	1 φέτα · 80 g 279
Χωριάτικο ψωμί	253	7,5	1,3	50	1 φέτα · 30 g 76
Ψωμάκι με σταφίδες	280	8	5,6	48,5	1 τεμ. · 60 g 168
Ψωμάκι ολικής άλεσης	282	9,9	3,2	48	1 τεμ. · 60 g 169
Ψωμάκια	293	9,1	5,3	49,7	1 τεμ. · 50 g 147
Ψωμάκια γάλακτος	359	8,9	12,3	52,2	1 τεμ. · 60 g 215
Ψωμί	265	9	3,2	45,2	1 φέτα · 30 g 80
Ψωμί βρώμης	269	8,4	4,4	44,5	1 φέτα · 30 g 81
Ψωμί ζέας	221	8,4	2,4	38	1 φέτα · 40 g 88
Ψωμί νάν	311	11,1	7,3	45	1 τεμ. · 90 g 280
Ψωμί ολικής άλεσης	247	13	3,4	35	1 φέτα · 30 g 74
Ψωμί πατάτας	266	12,5	3,1	40,8	1 φέτα · 30 g 80
Ψωμί πολύσπορο	265	13,4	4,2	35,9	1 φέτα · 30 g 80
Ψωμί σίκαλης	259	8,5	3,3	43,5	1 φέτα · 30 g 78
Ψωμί σίκαλης και σίτου	218	7,4	1	42	1 φέτα · 40 g 87
Ψωμί του τοστ	278	7,1	3,6	52,3	1 φέτα · 25 g 70
Ψωμί χωρίς γλουτένη	261	2,6	3,3	51,8	1 φέτα · 30 g 78

Κρέας και πουλερικά

ΤΡΟΦΙΜΟ	KCAL	Π	Λ	Υ	ΣΥΝΗΘΙΣΜΕΝΗ ΜΕ-ΡΙΔΑ, KCAL
Αγριογούρουνο	122	21,5	3,3	0	150 g 183
Αρνί	230	17,9	17,1	0	150 g 345
Αρνίσιος κιμάς	282	16,6	23,4	0	150 g 423
Βατραχοπόδαρα	220	14,4	12,4	11,2	150 g 330
Γαλοπούλα καπνιστή	208	28,1	9,7	0	80 g 166
Ελάφι	120	23	2,4	0	150 g 180
Ζαμπόν	164	16,6	8,8	2,3	1 φέτα · 20 g 33
Ζαμπόν σεράνο	229	31	11,5	0,3	1 φέτα · 15 g 34
Ιταλική πανσέτα	342	20,2	28,8	0,8	1 φέτα · 10 g 34
Ιταλικό λουκάνικο	317	18,2	26,2	2,1	1 τεμ. · 80 g 254
Καμπάνος	460	26,1	39,1	0,8	1 τεμ. · 20 g 92
Καπνιστό λουκάνικο	320	12	28,7	2,4	50 g 160
Καραάγκε	307	24,2	18,1	13	1 τεμ. · 30 g 92
Καρδούλες κοτόπουλου	153	15,6	9,3	0,7	150 g 230
Κάσλερ	107	22	2,2	0	1 φέτα · 20 g 21
Κεμπάπ κιμά	290	25,3	20,5	1,3	1 τεμ. · 50 g 145
Κιμάς	250	17	20	0	150 g 375
Κιμάς ανάμεικτος	250	18,4	19,6	0	150 g 375
Κιμάς γαλοπούλας	150	18,7	8,3	0	150 g 225
Κιμάς κοτόπουλου	143	17,4	8,1	0	150 g 215
Κιμάς χοιρινός	263	16,9	21,2	0	150 g 395
Κοπανάκια κοτόπουλου	161	18,1	9,2	0,1	1 τεμ. · 75 g 121
Κορν μπιφ	142	21,7	6	0,3	1 φέτα · 30 g 43
Κοτόπουλο πανέ	219	24,6	10	5,8	150 g 329
Κοτόπουλο ψητό	239	27,3	13,6	0	200 g 478
Κότσι χοιρινό	239	36,6	9,9	0,9	250 g 598
Κουνέλι	136	20,1	5,5	0	150 g 204
Κρέας κονσέρβα	315	13,4	26,6	4,6	60 g 189
Λαγός	113	21,6	3	0	150 g 170
Λουκάνικα Φρανκφούρτης	260	11	23	1,6	1 τεμ. · 50 g 130
Λουκάνικο αέρος	417	28,7	32,3	1,8	1 φέτα · 10 g 42
Λουκάνικο γαλοπούλας	196	23,9	10,4	0	100 g 196
Μεργκέζ	283	19,8	21,8	1,8	1 τεμ. · 40 g 113
Μορταδέλα	305	15	26,7	1,4	1 φέτα · 15 g 46
Μοσχαράκι	107	21,3	1,8	0	150 g 161
Μοσχαράκι πικάτα	217	22,5	11,6	5,5	150 g 326
Μοσχάρι	170	20	10	0	150 g 255
Μοσχαρίσια γλώσσα	224	14,9	16,1	3,7	100 g 224
Μοσχαρίσια καρδιά	112	17,7	3,9	0,1	150 g 168
Μοσχαρίσια μπριζόλα	131	22,1	4,1	0	200 g 262
Μοσχαρίσια πλευρά κατσαρόλας	269	37,3	13,3	0	200 g 538
Μοσχαρίσιο στήθος	157	20,7	7,4	0,6	150 g 236
Μοσχαρίσιο συκώτι	135	20,4	3,6	3,9	150 g 203
Μοσχαρίσιο συκώτι γάλακτος	86	14,9	1,1	4,1	100 g 86
Μπέικον	468	33,9	35,1	1,7	1 φέτα · 8 g 37
Μπιφ τζέρκι	410	33,2	25,6	9,2	30 g 123
Μπούτι γαλοπούλας	118	20,5	4	0	200 g 236
Μπούτι κοτόπουλο	121	19,7	4,1	0	150 g 182
Μπούτι πάπιας	212	17,2	16	0	1 τεμ. · 200 g 424
Μπούτι χήνας	231	17,2	18,1	0	1 τεμ. · 250 g 578
Μπράτβουρστ	333	13,7	29,2	2,9	1 τεμ. · 85 g 283

ΤΡΟΦΙΜΟ	KCAL	Π	Λ	Υ	ΣΥΝΗΘΙΣΜΕΝΗ ΜΕ-ΡΙΔΑ, KCAL
Νεφρά μοσχαρίσια	99	17,4	3,1	0,3	150 g 149
Ντονέρ	377	23,5	31,4	0	100 g 377
Ορτύκια	134	21,8	4,5	0	150 g 201
Πανσέτα καπνιστή	304	16,6	26,2	0,5	1 φέτα · 15 g 46
Πάπια	404	11,5	39,3	0	150 g 606
Πάπια κονφί	195	32	7,4	0	150 g 293
Πάριζα	308	15,2	24,6	5,5	1 φέτα · 20 g 62
Παστράμι	147	21,8	5,8	0,4	1 φέτα · 15 g 22
Πατέ συκωτιού	326	14,1	28,5	2,2	30 g 98
Πατέ συκωτιού κοτόπουλου	269	13,8	22,9	2	1 κ.σ. · 15 g 40
Πατέ χοιρινού συκωτιού	355	10,8	33,3	2,9	1 κ.σ. · 15 g 53
Πατσάς	94	11,7	4	2	150 g 141
Πεπερόνι	504	19,3	46,3	1,2	30 g 151
Πηχτή	173	14,1	12,9	0,2	1 φέτα · 20 g 35
Πικάνια	257	26,8	15,8	0	200 g 514
Πράιμ ριμπ	365	22,6	29,8	0	200 g 730
Προσούτο	229	31	11,5	0,3	1 φέτα · 15 g 34
Σαλάμι	378	21,1	31,6	0,7	1 φέτα · 10 g 38
Σερβελά	278	11,9	24,8	1,6	1 φέτα · 15 g 42
Στήθος γαλοπούλας	114	23,7	1,5	0	150 g 171
Στήθος κοτόπουλο	110	23	1,2	0	150 g 165
Στήθος πάπιας	222	26,7	12,8	0	150 g 333
Στομαχάκια κοτόπουλου	94	17,7	2,1	0	150 g 141
Συκωτάκια κοτόπουλου	119	16,9	4,8	0,7	150 g 179
Συκώτι αρνίσιο	131	20,6	4,9	1	100 g 131
Συκώτι χοιρινό	134	21,4	3,6	2,5	150 g 201
Τρανς μοσχαρίσιο	110	22,1	2,4	0	150 g 165
Τσεβαπτσίτσι	223	24,8	13,5	0,4	1 τεμ. · 25 g 56
Τσιγαρίδες	580	54,1	40,3	0	30 g 174
Τσορίθο	476	20,9	41,9	2,6	50 g 238
Φασιανός	220	27,9	12	0	150 g 330
Φιλέτο μοσχαρίσιο	121	21,2	4	0	150 g 182
Φτερούγες γαλοπούλας	192	20,2	12,3	0	1 τεμ. · 200 g 384
Φτερούγες κοτόπουλου	191	17,5	12,8	0	150 g 287
Χήνα	238	29	12,7	0	150 g 357
Χοιρινά παϊδάκια	277	15,5	23,4	0	200 g 554
Χοιρινή μπριζόλα	170	20,7	9	0	150 g 255
Χοιρινή πανσέτα	518	9,3	53	0	100 g 518
Χοιρινή σπάλα	148	19,6	7,1	0	150 g 222
Χοιρινό μπούτι	106	22,2	1,9	0	150 g 159
Χοιρινό ψαρονέφρι	143	21	6	0	150 g 215
Χοιρινό ψητό	163	30,5	4,3	0,7	150 g 245
Χοιρινός λαιμός	175	19,2	10,9	0	150 g 263
Χοιρομέρι γλασσαρισμένο	186	21,1	8,5	4,9	1 φέτα · 30 g 56

Ψάρια και θαλασσινά

ΤΡΟΦΙΜΟ	KCAL	Π	Λ	Υ	ΣΥΝΗΘΙΣΜΕΝΗ ΜΕ-ΡΙΔΑ, KCAL
Αθερίνα	97	17,6	2,4	0	150 g 146
Αστακός	89	19	0,9	0	150 g 134
Αστακός βραστός	91	19,6	1,3	0,1	150 g 136

ΤΡΟΦΙΜΟ	KCAL	Π	Λ	Υ	ΣΥΝΗΘΙΣΜΕΝΗ ΜΕ-ΡΙΔΑ, KCAL
Αχιβάδες	86	14,7	1	3,6	100 g 86
Βασιλικό καβούρι	84	18,3	0,6	0	100 g 84
Γαρίδες	85	20	0,5	0	150 g 128
Γαρίδες τηγανητές	218	12,3	12,9	11,9	150 g 327
Γαύρος	136	23,9	3,3	2,7	50 g 68
Γκράβλαξ	212	19,3	12,6	4,1	1 φέτα · 15 g 32
Γλύνι	77	17,7	0,7	0	150 g 116
Γλώσσα	97	23,6	0,3	0	150 g 145
Γλώσσα ψάρι	70	12,4	1,9	0	150 g 105
Γουλιανός	119	15,2	5,9	0	150 g 179
Γωβιός	78	19,1	0,2	0,1	150 g 117
Εγκλεφίνος	74	16,3	0,5	0	150 g 111
Ιππόγλωσσα	91	18,6	1,3	0	150 g 137
Καβούρι	87	18,1	1,1	0	100 g 87
Καβουρομπουκιές	95	7,6	0,5	14,5	1 τεμ. · 16 g 15
Καλαμαράκια τηγανητά	234	13,8	13,2	13,6	150 g 351
Καλαμάρι	92	15,6	1,4	3,1	100 g 92
Καλκάνι	92	17,2	2,5	0	150 g 137
Καπνιστός σολομός	178	22	9,5	0,9	50 g 89
Καραβίδες ποταμού	77	16	0,9	0	100 g 77
Κέφαλος	117	19,4	3,8	0	150 g 176
Κόκκινο χαβιάρι	143	22,3	6,4	1,5	1 κ.σ. · 15 g 21
Κοκκινόψαρο	92	15,3	3,5	0	150 g 138
Κυπρίνος	127	17,8	5,6	0	150 g 191
Λαβράκι	97	18,4	2	0	150 g 146
Λαμπούγα	109	23,7	0,9	0	150 g 164
Μαγιάτικο	217	20,7	17,2	0,3	100 g 217
Μερλούκιος	83	17,6	1,4	0	150 g 124
Μπακαλιάρος	82	17,8	0,7	0	150 g 123
Μπακαλιάρος Αλάσκας	76	17,2	0,8	0	150 g 114
Μπακαλιάρος παστός	206	47,6	1,7	0	50 g 103
Μπακαλιάρος τηγανητός	240	16,8	14,7	9,8	180 g 432
Μπαρμπούνια	158	18,4	9,4	0	150 g 237
Μύδια	86	11,9	2,2	3,7	100 g 86
Νταούκι	79	18,8	0,5	0	150 g 119
Ξιφίας	172	23,4	7,9	0	150 g 258
Πανγκάσιους	74	14,9	1,6	0	150 g 111
Παπαλίνα	186	19,8	11,9	0	100 g 186
Πέρκα	82	17,9	1,2	0	150 g 123
Πεσκανδρίτσα	98	23	0,7	0	150 g 147
Πέστροφα	141	19,9	6,2	0	150 g 212
Ποταμολάβρακο	80	18,7	0,4	0	150 g 119
Ρέγγα	262	14,2	18	9,6	80 g 210
Ροζ σολομός	127	20,5	4,4	0	150 g 191
Σαλάχι	96	23	0,5	0	150 g 144
Σαλιγκάρια με σκορδοβούτυρο	277	12,9	23,7	2,3	80 g 222
Σαρδέλες	208	24,6	11,4	0	90 g 187
Σαυρίδια	116	19	4,4	0	150 g 174
Σκουμπρί	205	18,6	13,9	0	150 g 308
Σολομός	208	20	13	0	150 g 312
Σολομός σόκαϊ	131	22,3	4,7	0	150 g 197
Σουπιές	79	16,2	0,7	0,8	100 g 79
Στρείδια	59	5,2	1,6	5,5	1 τεμ. · 15 g 9

ΤΡΟΦΙΜΟ	KCAL	Π	Λ	Υ	ΣΥΝΗΘΙΣΜΕΝΗ ΜΕ-ΡΙΔΑ, KCAL
Συκώτι μπακαλιάρου	433	7,3	44,4	1,1	50 g 217
Ταραμοσαλάτα	534	6,8	54,8	3,2	1 κ.σ. · 15 g 80
Τιλάπια	96	20,1	1,7	0	150 g 144
Τόνος	116	25,5	0,8	0	100 g 116
Τούρνα	88	19,3	0,7	0	150 g 132
Τσιπούρα	129	20,9	5,1	0	150 g 194
Χαβιάρι λάμπφικς	111	10,4	7,3	1	1 κ.γ. · 7 g 8
Χέλι	184	18,4	11,7	0	100 g 184
Χταπόδι	82	14,9	1	2,2	100 g 82
Χτένια	110	20,2	1,8	3,2	100 g 110
Χτένια ωμά	69	12,1	0,5	3,2	100 g 69
Ψάρι πανέ	193	11,9	10	13,4	150 g 290
Ψαροκροκέτες	277	11	16,2	20,2	1 τεμ. · 28 g 78

Γαλακτοκομικά και αυγά

ΤΡΟΦΙΜΟ	KCAL	Π	Λ	Υ	ΣΥΝΗΘΙΣΜΕΝΗ ΜΕ-ΡΙΔΑ, KCAL
Ασπράδι αυγού	52	10,9	0,2	0,7	1 τεμ. · 33 g 17
Αυγά ορτυκιού	158	13,1	11,1	0,4	1 τεμ. · 10 g 16
Αυγά σκραμπλ	145	10	11	1,6	120 g 174
Αυγά τηγανητά	196	13,6	15	0,8	1 τεμ. · 55 g 108
Αυγό	143	12,6	9,5	0,7	1 τεμ. · 55 g 79
Αυγό πάπιας	185	12,8	13,8	1,4	1 τεμ. · 70 g 130
Βίγκαν τυρί	272	0,3	20,1	21,2	1 φέτα · 20 g 54
Βούτυρο	717	0,9	81	0,1	10 g 72
Βουτυρόγαλα	40	3,3	1,1	4,8	1 ποτήρι · 250 g 100
Γάλα	52	2,8	2,5	4,7	1 ποτήρι · 250 g 130
Γάλα εβαπορέ	134	6,8	7,6	10	1 κ.σ. · 15 g 20
Γάλα σκόνη	496	26,3	26,7	38,4	1 κ.σ. · 8 g 40
Γιαούρτι	61	3,5	3,3	4,7	150 g 92
Γιαούρτι αμυγδάλου	60	1,3	4	4,8	150 g 90
Γιαούρτι καρύδας	92	0,7	7,6	5	150 g 138
Γιαούρτι με δημητριακά	91	3,6	3,4	11,3	1 τεμ. · 125 g 114
Γιαούρτι με μέλι και καρύδια	201	9,1	13,5	12,3	200 g 403
Γιαούρτι με φρούτα	105	4,9	1,4	18,6	150 g 158
Γιαούρτι παρφέ	104	5,3	2,2	14,8	200 g 208
Γιαούρτι πρωτεΐνης	98	7,5	2,3	11,5	1 τεμ. · 150 g 147
Γιαούρτι ρόφημα	74	3	1,4	11,6	1 ποτήρι · 250 g 184
Γιαούρτι σόγιας	94	3,5	1,8	15,8	125 g 118
Γιαούρτι στραγγιστό	73	9,9	2	3,9	150 g 110
Γκοργκοντζόλα	312	19	26,4	0	30 g 94
Γκούντα	356	25	27	2,2	1 φέτα · 20 g 71
Γκράνα παντάνο	396	34,1	29,2	0	15 g 59
Γκρουγιέρ	413	29,8	32,3	0,4	1 φέτα · 20 g 83
Έμενταλ	373	27,9	28,8	0	1 φέτα · 20 g 75
Ένταμ	357	25	28,6	1,4	1 φέτα · 20 g 71
Καμαμπέρ	300	19,8	24,3	0,5	30 g 90
Κασέρι	351	25,6	26,6	2,1	1 φέτα · 20 g 70
Κατσικίσιο γιαούρτι	73	4,2	5,2	1,1	1 τεμ. · 125 g 92
Κατσικίσιο τυρί	264	18,5	21,1	0	30 g 79
Κεφίρ	40	3	1	4	1 ποτήρι · 250 g 100
Κουάρκ	88	7,1	4,3	5,7	150 g 132
Κρέμα γάλακτος	131	3,1	11,5	4,3	1 κ.σ. · 15 g 20
Κρόκος αυγού	322	15,9	26,5	3,6	1 τεμ. · 17 g 55

ΤΡΟΦΙΜΟ	KCAL	Π	Λ	Υ	ΣΥΝΗΘΙΣΜΕΝΗ ΜΕ- ΡΙΔΑ, KCAL
Λάμπνε	158	8,1	12,5	3,6	1 κ.σ. · 30 g 47
Μάασνανταμ	359	25,5	28,4	0	1 φέτα · 20 g 72
Μασκαρπόνε	385	4,4	39	4	1 κ.σ. · 15 g 58
Μοτσαρέλα	256	19,5	19,5	0,7	50 g 128
Μοτσαρέλα βουβαλίσια	260	14,5	22,3	0,2	60 g 156
Μπλε τυρί	353	21,4	28,7	2,3	30 g 106
Μπουράτα	273	17,4	21,4	2,7	1 τεμ. · 125 g 341
Μπρι	334	20,8	27,7	0,5	30 g 100
Ξινή κρέμα	162	2,6	15	3	1 κ.σ. · 20 g 32
Ξινόγαλο	67	3,3	3,5	4,8	1 ποτήρι · 250 g 168
Πανίρ	328	26	24,5	0,9	50 g 164
Παρμεζάνα	392	35,8	25,8	3,2	20 g 78
Πεκορίνο	387	31,8	26,9	3,6	15 g 58
Πρόβειο γάλα	103	5,7	7	4,5	1 ποτήρι · 250 g 258
Προβολόνη	351	25,6	26,6	2,1	1 φέτα · 20 g 70
Πρωτεΐνη whey	400	80	6	8	1 scoop · 30 g 120
Ράιτα	57	4,4	2,4	5,5	1 κ.σ. · 20 g 11
Ρικότα	150	7,5	10,2	7,3	50 g 75
Ροκφόρ	384	19,5	33,9	0	30 g 115
Σαντιγί	257	3,2	22,2	12,5	20 g 51
Σκιρ	49	8	0	3,9	150 g 74
Τσένταρ	410	24,3	33,8	2,1	1 φέτα · 20 g 82
Τυράκια σε κερί	303	21,7	23,7	0	1 τεμ. · 20 g 61
Τυρί κότατζ	121	17	5	1,8	150 g 182
Τυρί κρέμα	350	6,2	34,4	5,5	1 κ.σ. · 15 g 53
Τυρί τηγμένο	297	17,8	23	4,8	1 φέτα · 20 g 59
Τυρί χαβάρτι	342	24	26,8	0,1	1 φέτα · 20 g 68
Τυρόγαλο	25	0,8	0,2	4,7	1 ποτήρι · 250 g 63
Φέτα	265	14,2	21,5	3,9	40 g 106
Χαλούμι	313	23,9	23,5	1,6	1 φέτα · 25 g 78

Ξηροί καρποί και σπόροι

ΤΡΟΦΙΜΟ	KCAL	Π	Λ	Υ	ΣΥΝΗΘΙΣΜΕΝΗ ΜΕ- ΡΙΔΑ, KCAL
Αμύγδαλα	579	21	50	9,5	30 g 174
Αμύγδαλα με μέλι	594	18,2	49,9	14,2	30 g 178
Αμυγδαλοβούτυρο	614	21	55,5	8,5	1 κ.σ. · 16 g 98
Ανάμεικτοι ξηροί καρποί	607	19,5	53,5	16	30 g 182
Αράπικα φιστίκια	567	25,8	49,2	7,6	30 g 170
Βούτυρο κάσιους	587	17,6	49,4	25,6	1 κ.σ. · 16 g 94
Ηλιόσποροι	584	21	51	11,4	30 g 175
Καρύδα τριμμένη	501	2,9	35,5	43,2	1 κ.σ. · 5 g 25
Καρύδια	654	15	65	7,3	30 g 196
Καρύδια Βραζιλίας	659	14,3	67,1	4,2	20 g 132
Κάσιους	553	18,2	43,9	26,9	30 g 166
Κάστανα	245	3,2	2,2	47,9	50 g 123
Κολοκυθόσποροι	559	30,2	49	4,7	30 g 168
Κουκουνάρι	673	13,7	68,4	9,4	20 g 135
Λιναρόσπορος	534	18,3	42,2	1,6	1 κ.σ. · 10 g 53
Μακαντέμια	718	7,9	75,8	5,2	30 g 215
Παπαρουνόσπορος	525	18	41,6	8,6	1 κ.γ. · 3 g 16
Πεκάν	691	9,2	72	4,3	30 g 207
Σουσάμι	573	17,7	49,7	11,7	1 κ.γ. · 3 g 17
Σπόροι κάνναβης	553	31,6	48,8	4,7	1 κ.σ. · 10 g 55

ΤΡΟΦΙΜΟ	KCAL	Π	Λ	Υ	ΣΥΝΗΘΙΣΜΕΝΗ ΜΕ- ΡΙΔΑ, KCAL
Σπόροι τσία	486	17	31	7,6	1 κ.σ. · 12 g 58
Ταχίνι	595	17	53,8	11,9	1 κ.σ. · 15 g 89
Φιστίκια Αιγίνης	560	20,2	45,3	16,6	30 g 168
Φουντούκια	628	14,9	60,8	7	30 g 188
Φυστικοβούτυρο	588	25	50	15	1 κ.σ. · 16 g 94

Λάδια, σάλτσες και καρυκεύματα

ΤΡΟΦΙΜΟ	KCAL	Π	Λ	Υ	ΣΥΝΗΘΙΣΜΕΝΗ ΜΕ- ΡΙΔΑ, KCAL
Αϊβάρ	122	1	10,1	5,8	1 κ.σ. · 20 g 24
Αραβοσιτέλαιο	900	0	100	0	1 κ.σ. · 14 g 126
Αραχιδέλαιο	884	0	100	0	1 κ.σ. · 14 g 124
Βαλσάμικο	88	0,5	0	17	1 κ.σ. · 15 g 13
Γκι	876	0,3	99,5	0	1 κ.γ. · 5 g 44
Γλυκόξινη σάλτσα	84	0,6	0,2	20,1	1 κ.σ. · 15 g 13
Ελαιόλαδο	884	0	100	0	1 κ.σ. · 13 g 115
Ηλιέλαιο	884	0	100	0	1 κ.σ. · 13 g 115
Καρυδέλαιο	884	0	100	0	1 κ.σ. · 14 g 124
Καυτερή σάλτσα	12	1,3	0,8	0,2	1 κ.γ. · 5 g 1
Κέτσαπ	112	1	0,1	25,7	1 κ.σ. · 17 g 19
Κραμβέλαιο	884	0	100	0	1 κ.σ. · 14 g 124
Λάδι αβοκάντο	884	0	100	0	1 κ.σ. · 14 g 124
Λάδι καρύδας	892	0	99,1	0	1 κ.σ. · 13 g 116
Λαρδί	902	0	100	0	1 κ.σ. · 13 g 117
Λινέλαιο	884	0,1	100	0	1 κ.σ. · 13 g 115
Λίπος χήνας	900	0	99,8	0	1 κ.σ. · 13 g 117
Μαγιονέζα	680	1	75	0,6	1 κ.σ. · 15 g 102
Μαργαρίνη	717	0,2	80,7	0,7	10 g 72
Μηλόξιδο	4	0	0	0,9	1 κ.σ. · 15 g 1
Μουστάρδα	60	3,7	3,3	1,8	1 κ.γ. · 5 g 3
Μπεσαμέλ	147	3,8	10,6	9	1 κ.σ. · 15 g 22
Ξίδι	23	0	0,1	0,6	1 κ.σ. · 15 g 3
Πασάτα	29	1,4	0,2	4,3	100 g 29
Πελτές ντομάτας	82	4,3	0,5	14,8	1 κ.σ. · 16 g 13
Πέστο	418	5	40	4,2	1 κ.σ. · 16 g 67
Σάλσα	29	1,5	0,2	4,7	1 κ.σ. · 16 g 5
Σάλτσα γιαουρτιού	97	3,6	6,9	5	1 κ.σ. · 15 g 15
Σάλτσα γκρέιβι	53	3,8	2,4	4,4	60 g 32
Σάλτσα θάουζαντ αϊλαντ	379	1,1	35,1	13,8	1 κ.σ. · 15 g 57
Σάλτσα Καίσαρα	542	2,2	57,9	2,8	1 κ.σ. · 15 g 81
Σάλτσα κάρι	77	1	3,2	10,6	1 κ.σ. · 15 g 12
Σάλτσα κρέμας	78	1,1	5,5	5,9	60 g 47
Σάλτσα μανιταριών	94	3,2	6,3	6,3	60 g 56
Σάλτσα μαρινάρα	50	1,4	1,6	5,6	100 g 50
Σάλτσα μπάρμπεκιου	172	0,8	0,6	39,9	1 κ.σ. · 17 g 29
Σάλτσα μπεαρνέζ	451	0,9	47,7	4,5	1 κ.σ. · 15 g 68
Σάλτσα μπολονέζ	89	4,2	4,8	7,3	100 g 89
Σάλτσα ολαντέζ	201	1,2	19,8	4,6	1 κ.σ. · 15 g 30
Σάλτσα πίτσας	54	2,2	1,1	6,7	1 κ.σ. · 15 g 8
Σάλτσα ράντς	430	1,3	44,5	5,9	1 κ.σ. · 15 g 65
Σάλτσα σόγιας	60	10,5	0,1	4,8	1 κ.σ. · 16 g 10
Σάλτσα ταρτάρ	517	1	55	4,6	1 κ.σ. · 15 g 78
Σάλτσα Worcestershire	77	0	0	19,2	1 κ.γ. · 5 g 4
Σησαμέλαιο	884	0	100	0	1 κ.σ. · 14 g 124
Σογιέλαιο	884	0	100	0	1 κ.σ. · 14 g 124

ΤΡΟΦΙΜΟ	KCAL	Π	Λ	Υ	ΣΥΝΗΘΙΣΜΕΝΗ ΜΕ- ΡΙΔΑ, KCAL
Σος μελιού- μουστάρδας	464	0,9	40,8	22,9	1 κ.σ. · 15 g 70
Σταφυλέλαιο	884	0	100	0	1 κ.σ. · 14 g 124
Ταπενάντ	223	1,3	23	2,6	1 κ.σ. · 15 g 33
Τσάτνεϊ μάνγκο	246	0,3	0,1	59,6	1 κ.σ. · 15 g 37
Τσιμιτσούρι	471	1,5	50,4	3,3	1 κ.σ. · 15 g 71
Φοινικέλαιο	884	0	100	0	1 κ.σ. · 14 g 124
Χαρίσα	66	2,7	2,9	7,3	1 κ.γ. · 5 g 3
Χούμους	237	7,8	17,8	9,5	1 κ.σ. · 15 g 36
Χρένο	48	1,2	0,7	8	1 κ.σ. · 15 g 7

Γλυκά και επιδόρπια

ΤΡΟΦΙΜΟ	KCAL	Π	Λ	Υ	ΣΥΝΗΘΙΣΜΕΝΗ ΜΕ- ΡΙΔΑ, KCAL
Αμαρέτι	464	8,8	13	76,7	1 τεμ. · 10 g 46
Γάλα ζαχαρούχο	321	7,9	8,7	54,4	1 κ.σ. · 20 g 64
Γκουλάμπ τζαμούν	306	7,2	12,8	41	1 τεμ. · 30 g 92
Γκοφρέτες	455	4,9	16,4	71	30 g 137
Γλυκιά τάρτα τυριού	237	6,2	11,6	27	1 φέτα · 120 g 284
Γλυκόριζα	311	5,2	0,5	70,6	30 g 93
Γρανίτα ξυλάκι	85	0,1	0,2	20,8	1 τεμ. · 60 g 51
Εκλέρ	264	4,8	21,5	12,5	1 τεμ. · 60 g 158
Ζάχαρη	387	0	0	100	1 κ.γ. · 5 g 19
Ζαχαρωμένα φρούτα	298	0,3	0,1	72,3	30 g 89
Ζελέ	60	1,2	0	14,2	100 g 60
Ζελεδάκια	336	1,7	1,8	76,6	30 g 101
Ζελεδάκια αρκουδάκια	396	0	0	98,8	30 g 119
Κακάο άγλυκο	228	19,6	13,7	20,9	1 κ.γ. · 5 g 11
Κανόλι	307	6,2	15	36,7	1 τεμ. · 80 g 245
Κάπκείκ	352	2,8	14,8	52,6	1 τεμ. · 60 g 211
Καραμέλες	394	0	0,2	98	1 τεμ. · 5 g 20
Καραμέλες βουτύρου	382	4,6	8,1	77	1 τεμ. · 8 g 31
Καραμελωμένο μήλο	134	1,3	2,1	27,8	1 τεμ. · 200 g 268
Κέικ	438	5,9	25,6	46	1 φέτα · 40 g 175
Κέικ καρότου	374	2,5	17,5	50,7	100 g 374
Κέικ μπανάνας	331	4,4	12,4	50,6	1 φέτα · 70 g 232
Κέικ τζίντζερ	356	3,9	16,4	49,2	1 τεμ. · 40 g 142
Κινέζικα γαριδάκια	570	0,3	39	53	25 g 143
Κιούρτος	360	6,6	12,6	54,2	1 τεμ. · 100 g 360
Κορμός σοκολάτας	437	5,6	27,2	44,7	1 φέτα · 25 g 109
Κορμός Χριστουγέννων	317	4,2	19,7	30,7	1 φέτα · 100 g 317
Κούικς με σοκολάτα	481	5,4	22,6	64,3	1 τεμ. · 10 g 48
Κουλουράκια βανίλιας	543	8,5	33	51,4	1 τεμ. · 8 g 43
Κουνάφα	346	7,8	19,5	35,8	1 τεμ. · 100 g 346
Κουφέτα	470	5	17,2	73,9	30 g 141
Κουφετάκια σοκολάτας	505	5,5	24,3	65	30 g 152
Κράμπλ μήλου	229	2,2	9,5	33,8	150 g 344
Κρεμ καραμελέ	132	4,5	3,6	20,6	1 τεμ. · 100 g 132
Κρεμ μπρουλέ	272	4,5	20,8	16,6	1 τεμ. · 100 g 272
Κρέμα βανίλια	114	4	4,2	15,3	120 g 137
Κρέπα	381	8,1	14,6	54,3	1 τεμ. · 60 g 229
Λεμονόπιτα με μαρέγκα	251	2,9	8,5	40,9	1 φέτα · 110 g 276
Λευκή σοκολάτα	539	5,9	32,1	59	25 g 135
Λουκούμια	295	0,6	0	73,8	1 τεμ. · 10 g 30

ΤΡΟΦΙΜΟ	KCAL	Π	Λ	Υ	ΣΥΝΗΘΙΣΜΕΝΗ ΜΕ- ΡΙΔΑ, KCAL
Μακαρόν	430	10	21,2	49,7	1 τεμ. · 12 g 52
Μαντλέν	462	5,2	25,2	53,5	1 τεμ. · 25 g 116
Μαντολάτο	508	7,9	25,2	62,5	30 g 152
Μαρέγκα	396	4,1	0,3	94,3	1 τεμ. · 10 g 40
Μαρμελάδα	278	0,4	0,1	67,8	1 κ.σ. · 20 g 56
Μαρόν γλασέ	290	1,7	1,2	66,3	1 τεμ. · 20 g 58
Μάρσμελοου	318	1,8	0,2	81,2	1 τεμ. · 7 g 22
Μαρτσιπάν	407	4	12,4	68,6	30 g 122
Μάφιν	375	4,5	16,1	51,9	1 τεμ. · 60 g 225
Μελάσα	290	0	0,1	74,7	1 κ.σ. · 20 g 58
Μέλι	304	0,3	0	82,2	1 κ.γ. · 8 g 24
Μεντοβίκ	395	5,3	17,8	53,5	1 φέτα · 100 g 395
Μηλόπιτα	237	1,9	11	32,4	1 φέτα · 120 g 284
Μιλφέιγ	292	3,9	11,3	43,7	1 τεμ. · 100 g 292
Μότσι	223	4	0,6	45,5	1 τεμ. · 50 g 112
Μους σοκολάτας	150	5,4	4,4	21,3	1 τεμ. · 100 g 150
Μπακλαβάς	440	6,6	29,3	35	1 τεμ. · 30 g 132
Μπαμπάς	243	2,3	9,9	36,3	1 τεμ. · 70 g 170
Μπάρες σοκολάτας	523	6,1	28,1	60,5	1 τεμ. · 25 g 131
Μπισκότα βουτύρου	467	6,1	18,8	68,1	1 τεμ. · 5 g 23
Μπισκότα βρώμης	450	6,2	18,1	65,9	1 τεμ. · 15 g 68
Μπισκότα ζάχαρης	496	6,8	26,1	57	1 τεμ. · 15 g 74
Μπισκότα καρύδας	460	3	22,6	56,1	1 τεμ. · 15 g 69
Μπισκότα ντάιτζεστιβ	463	6,2	21,3	60,4	1 τεμ. · 15 g 69
Μπισκότα σάντουιτς	460	6,7	18	67,9	1 τεμ. · 11 g 51
Μπισκότα τζίντζερ	453	4,9	15,4	72,1	1 τεμ. · 7 g 32
Μπισκότι	373	7,6	8,4	65,6	1 τεμ. · 15 g 56
Μπλίνι	260	6	11,2	33,7	1 τεμ. · 25 g 65
Μπουικίες ενέργειας	388	9,3	17,8	47	1 τεμ. · 20 g 78
Μπράουνι	405	4,8	16,3	61,8	1 τεμ. · 60 g 243
Ντόνατ	426	5,2	22,9	49,3	1 τεμ. · 60 g 256
Ντούλσε ντε λέτσε	307	6,5	5,5	58	1 κ.σ. · 20 g 61
Παγωμένο γιαούρτι	127	3	3,6	21,6	100 g 127
Παγωτό	227	3,2	15	19,3	100 g 227
Παγωτό ξυλάκι με σοκολάτα	328	3,4	19,8	33,4	1 τεμ. · 70 g 230
Παγωτό σάντουιτς	237	4,3	8,6	37,1	1 τεμ. · 70 g 166
Πάι πεκάν	443	5,5	29	41,8	1 φέτα · 110 g 488
Παλμιέ	490	5,9	28,2	53,1	1 τεμ. · 15 g 74
Πάμπκιν πάι	201	4	8,8	22,8	1 φέτα · 120 g 241
Πανετόνε	354	6,4	10,7	56,5	1 φέτα · 80 g 283
Παστέλ ντε νάτα	326	5,5	16,4	38,9	1 τεμ. · 60 g 196
Πουτίγκα	142	2,1	4,6	23	100 g 142
Πουτίγκα τσία	118	2,8	5,4	10,2	200 g 236
Πραλίνα φουντουκιού	539	5,4	29,7	57	1 κ.σ. · 20 g 108
Ρυζόγαλο	108	3,2	2,1	18,1	150 g 162
Σαβαγιάρ	385	8	3,8	79,9	1 τεμ. · 6 g 23
Σιρόπι αγαύης	310	0,1	0,5	76,2	1 κ.σ. · 21 g 65
Σιρόπι σφενδάμου	260	0	0,1	67	1 κ.σ. · 20 g 52
Σκωτσέζικα μπισκότα βουτύρου	489	6,4	22,7	64,8	1 τεμ. · 10 g 49
Σοκολάτα γάλακτος	535	7,7	29,7	56	25 g 134
Σοκολάτα υγείας	598	7,8	42,6	35	20 g 120
Σορμπέ	110	0,8	0,1	26,6	1 scoop · 60 g 66
Σου με κρέμα	223	4,3	7,3	34,9	1 τεμ. · 70 g 156
Σου σαντιγί	348	4,6	26,4	22,9	1 τεμ. · 70 g 244

ΤΡΟΦΙΜΟ	KCAL	Π	Λ	Υ	ΣΥΝΗΘΙΣΜΕΝΗ ΜΕ- ΡΙΔΑ, KCAL
Στικ πρέτσελ	388	11,5	4,3	73,7	30 g 116
Στόλεν	407	5,9	18,6	53,5	1 φέτα · 60 g 244
Στρόμφαφελ	405	4,8	12,6	68,7	1 τεμ. · 30 g 122
Στρούντελ μήλου	281	2	14,1	36,4	120 g 337
Ταρτ τατέν	241	2,3	9,3	37,1	1 φέτα · 120 g 289
Τάρτα λεμονιού	379	5	20,9	42,7	1 φέτα · 100 g 379
Τάρτα μήλου	220	2,5	8,8	32,7	1 φέτα · 120 g 264
Τάρτα σοκολάτας	464	5,9	30,7	40,9	1 φέτα · 100 g 464
Τάρτα φράουλα	315	3,2	19,8	31	1 φέτα · 100 g 315
Τάρτα φρούτων	298	3,7	10,6	46,9	1 φέτα · 100 g 298
Τζελάτο	249	3,5	16,2	22,3	1 scoop · 60 g 149
Τιραμισού	353	5,7	23,9	28,8	120 g 424
Τορτίγια τσιπς	497	6,6	22,3	62,7	40 g 199
Τουρόν	508	7,9	25,2	62,5	1 τεμ. · 15 g 76
Τούρτα Μέλανα Δρυμού	324	4,1	19	34,2	1 φέτα · 100 g 324
Τούρτα Σάχερ	397	5,2	21	47,3	1 φέτα · 90 g 357
Τούρτα σοκολάτα	389	3,5	20,1	50,6	1 φέτα · 80 g 311
Τούρτα φράουλα	260	3,3	15,5	26,7	1 φέτα · 100 g 260
Τσίχλα	228	0,7	0,5	78,1	1 τεμ. · 2 g 5
Τσούρος	419	6	22,2	46,3	1 τεμ. · 25 g 105
Φιστίκια με σοκολάτα	499	9,5	25	55,9	30 g 150
Φλαν	178	5,2	4,9	28,2	100 g 178
Φλωρεντίνες	514	9,3	28,7	50,7	1 τεμ. · 15 g 77
Φρουκτόζη	368	0	0	100	1 κ.γ. · 4 g 15
Χαλβάς	469	12,5	21,5	56	30 g 141

Ποτά και ροφήματα

ΤΡΟΦΙΜΟ	KCAL	Π	Λ	Υ	ΣΥΝΗΘΙΣΜΕΝΗ ΜΕ- ΡΙΔΑ, KCAL
Αϊράνι	40	2,9	1,5	3,7	1 ποτήρι · 250 g 99
Απερόλ σπριτς	77	0,1	0	5,7	1 ποτήρι · 200 g 155
Αφρώδες κρασί	71	0,2	0	1,5	1 ποτήρι · 125 g 89
Βότκα	231	0	0	0	1 ποτήρι · 50 g 116
Ενεργειακά ποτά	43	0,5	0	10,2	250 g 108
Εσπρέσο	9	0,1	0,2	1,7	30 g 3
Ζεστή σοκολάτα	72	1,8	1	13,7	1 ποτήρι · 250 g 180
Ζεστό κρασί	155	0,3	0,2	19,2	1 ποτήρι · 200 g 310
Ισοτονικά ποτά	26	0	0	6,4	1 ποτήρι · 500 g 130
Κακάο	85	3,2	3,2	11,6	1 ποτήρι · 250 g 213
Καπουτσίνο	37	1,9	2	2,8	250 g 93
Κατσικίσιο γάλα	56	3,4	2,8	4,3	1 ποτήρι · 250 g 140
Καφές	2	0,3	0	0	250 g 5
Κοκτέιλ μαργαρίτα	122	0,1	0,1	16,1	1 ποτήρι · 150 g 183
Κόλα	42	0	0,3	10,4	1 ποτήρι · 250 g 105
Κομπούχα	16	0,1	0	4	1 ποτήρι · 250 g 40
Κρασί	85	0,1	0	2,6	1 ποτήρι · 150 g 128
Λάσι μάνγκο	83	3,4	1,8	13,8	1 ποτήρι · 250 g 209
Λάτε	43	2,8	1,6	4,3	1 ποτήρι · 300 g 129
Λάτε μακιάτο	54	2,5	3,2	3,7	1 ποτήρι · 300 g 162
Λεμονάδα	46	0	0	12,1	1 ποτήρι · 330 g 152
Λευκό κρασί	82	0,1	0	2,6	1 ποτήρι · 150 g 123
Λικέρ	279	0	0,1	33,2	1 ποτήρι · 50 g 140
Λικέρ καφέ	308	0,1	0,3	32,2	1 ποτήρι · 50 g 154
Μάτσα	237	29,6	5,3	1,5	1 κ.γ. · 2 g 5
Μάτσα λάτε	61	3,4	1,9	7,6	1 ποτήρι · 300 g 184

ΤΡΟΦΙΜΟ	KCAL	Π	Λ	Υ	ΣΥΝΗΘΙΣΜΕΝΗ ΜΕ- ΡΙΔΑ, KCAL
Μηλίτης	56	0	0	5,9	1 ποτήρι · 330 g 185
Μιλκσέικ	112	3,9	3	17,8	300 g 336
Μιμόζα	64	0,4	0,2	6,3	1 ποτήρι · 150 g 96
Μοχίτο	61	0,1	0	2,3	1 ποτήρι · 250 g 153
Μπαμπλ τι	55	0,4	1,4	10,3	1 ποτήρι · 450 g 248
Μπίρα	43	0,5	0	3,5	1 ποτήρι · 500 g 215
Μπίρα χωρίς αλκοόλ	25	0,3	0	4,9	1 ποτήρι · 500 g 127
Μπλάντι Μέρι	73	0,7	0,2	3,4	1 ποτήρι · 200 g 146
Νέκταρ βερίκοκο	56	0,2	0	13,7	1 ποτήρι · 250 g 140
Νέκταρ μάνγκο	51	0,2	0,1	12,3	1 ποτήρι · 250 g 128
Νέκταρ ροδάκινο	50	0,2	0,1	12,1	1 ποτήρι · 250 g 125
Νερό	0	0	0	0	1 ποτήρι · 250 g 0
Νερό καρύδας	15	0,2	0,1	3,3	1 ποτήρι · 330 g 50
Νταϊκίρι	119	0,1	0,1	15,5	1 ποτήρι · 150 g 179
Ντραί μαρτίνι	201	0,1	0	0,1	1 ποτήρι · 100 g 201
Ουίσκι	250	0	0	0,1	1 ποτήρι · 50 g 125
Ουίσκι σάουερ	149	0	0	13,2	1 ποτήρι · 120 g 179
Παγωμένο τσάι	45	0	0,2	10,8	1 ποτήρι · 500 g 225
Πίνα κολάντα	151	0,4	2,1	19,4	1 ποτήρι · 200 g 302
Πράσινο σμούθι	42	0,8	0,2	8,9	1 ποτήρι · 300 g 125
Πράσινο τσάι	1	0,2	0	0	250 g 3
Ράντλερ	38	0,2	0	7,1	1 ποτήρι · 500 g 190
Ρούμι	231	0	0	0	1 ποτήρι · 50 g 116
Ρόφημα αμυγδάλου	38	0,4	1	6,2	1 ποτήρι · 250 g 95
Ρόφημα βρώμης	43	0,2	1,1	7,8	1 ποτήρι · 250 g 107
Ρόφημα ρυζιού	54	0,2	1	10,8	1 ποτήρι · 250 g 134
Ρόφημα σόγιας	37	3,3	2,1	0,7	1 ποτήρι · 250 g 93
Σάκε	134	0,5	0	5	1 ποτήρι · 100 g 134
Σανγκρία	85	0	0	7,2	1 ποτήρι · 200 g 170
Σκληρά ποτά	231	0	0	0	50 g 116
Σμούθι πρωτεΐνης	118	9,2	4	11,7	1 ποτήρι · 300 g 354
Σμούθι φρούτων	66	2,3	1,1	10,9	1 ποτήρι · 300 g 198
Σναπς φρούτων	229	0	0	0,4	1 ποτήρι · 50 g 115
Σοκολατούχο γάλα	64	2,8	1	10,8	1 ποτήρι · 250 g 160
Στιγμιαίος καφές	296	19,4	1,1	42,6	1 κ.γ. · 2 g 6
Τζιν	265	0	0	0	1 ποτήρι · 50 g 133
Τόνικ	34	0,1	0,1	8,3	1 ποτήρι · 200 g 68
Τσάι	1	0	0	0,2	250 g 3
Φλατ γουάιτ	38	2,4	1,4	3,9	1 ποτήρι · 160 g 60
Χρυσό γάλα	68	3,2	1,9	9,8	1 ποτήρι · 250 g 170
Χυμός ανανά	53	0,4	0,1	12,1	1 ποτήρι · 250 g 132
Χυμός γκρέιπφρουτ	43	0,5	0,1	8,9	1 ποτήρι · 250 g 106
Χυμός δαμάσκηνο	77	0,4	0	18,7	1 ποτήρι · 200 g 154
Χυμός καρότου	29	0,4	0,1	6,5	1 ποτήρι · 250 g 73
Χυμός κράνμπερι	46	0,4	0,1	12,1	1 ποτήρι · 200 g 92
Χυμός λαχανικών	22	0,7	0,1	4,7	1 ποτήρι · 250 g 54
Χυμός μανταρίνι	46	0,7	0,1	10,6	1 ποτήρι · 250 g 115
Χυμός μήλου	46	0,1	0,1	11,1	1 ποτήρι · 250 g 115
Χυμός ντομάτας	17	0,8	0,3	3,1	1 ποτήρι · 250 g 43
Χυμός πολυβιταμίνη	48	0,5	0,1	11,3	1 ποτήρι · 250 g 120
Χυμός πορτοκάλι	45	0,7	0,2	10,2	1 ποτήρι · 250 g 113
Χυμός ροδιού	55	0,1	0,3	13	1 ποτήρι · 200 g 110
Χυμός σταφυλιού	60	0,4	0,1	14,6	1 ποτήρι · 250 g 150

Φαγητά

ΤΡΟΦΙΜΟ	KCAL	Π	Λ	Υ	ΣΥΝΗΘΙΣΜΕΝΗ ΜΕ- ΡΙΔΑ, KCAL
Αγγλικό πρωινό	160	8,9	9,4	9,9	330 g 529
Αγγουροντομάτα	62	0,9	5,2	3	200 g 124
Αλου γκόμπι	60	2,6	2	6,2	250 g 150
Αραντσίνι	253	7,4	14,6	22,3	1 τεμ. · 150 g 379
Αρνί κατσαρόλας με πατάτες	133	8,1	8,6	5	300 g 399
Αρνί ρόγκαν τζος	149	14,4	9,1	3,7	300 g 447
Αυγά γεμιστά	198	11,5	15,9	1,1	1 τεμ. · 30 g 59
Αυγά Μπενέντικτ	288	13,8	22,1	7,9	1 τεμ. · 125 g 360
Αυγοσαλάτα	257	10,3	23,1	1	100 g 257
Βαρένικι και πιερόγκι	148	4,4	2,8	25,1	200 g 296
Βάφλα	290	7,9	14	30,5	100 g 290
Βιτέλο τονάτο	197	21,3	12,1	0,7	150 g 296
Γαρίδες σκάμπι	192	15,4	13	2,1	200 g 384
Γαρίδες σκορδάτες	270	13,7	22,9	3,3	150 g 405
Γαρίδες τεμπούρα	194	20	10,3	6,5	1 τεμ. · 30 g 58
Γιακισόμπα	161	4,5	7,9	16,6	300 g 482
Γιακιτόρι	172	26	3,3	9,3	1 τεμ. · 30 g 52
Γκασπάτσο	26	0,8	0,6	3,5	300 g 78
Γκιολζεμέ	240	7,5	8,8	30,8	1 τεμ. · 200 g 480
Γκούλας	145	13	9	2,2	250 g 363
Γλυκοπατάτες τηγανητές	192	2,3	9,4	31,4	150 g 288
Γύρος	184	11,2	6,8	17,8	1 τεμ. · 250 g 460
Εντσιλάδες	178	10	9	12,3	250 g 445
Ζωμός	6	0,9	0,2	0,2	300 g 18
Ιαπωνικό κάρι	140	2,5	4	22,2	350 g 490
Ιμάμ μπαϊλντί	115	1,2	9,8	4,2	250 g 288
Ισπανική τορτίγια	165	5,6	9,9	11,7	1 φέτα · 120 g 198
Καβουροκεφτέδες	155	20,2	7,5	0,5	1 τεμ. · 60 g 93
Καβουροσαλάτα	157	5,2	9,4	12,5	150 g 235
Καλιφόρνια ρολ	94	2,9	0,7	17,4	1 τεμ. · 30 g 28
Καλτσόνε	343	14,8	17,7	29,9	1 τεμ. · 250 g 858
Κανελόνια	191	9,8	10,1	14,3	300 g 573
Κάρι	107	6,5	6,5	5,1	250 g 268
Κάριβουρστ	308	10,6	26,1	7,6	200 g 617
Καρμπονάρα	164	6,1	7,9	15,8	300 g 492
Καρπάτσιο μοσχαριού	271	15,2	23	0,6	100 g 271
Καυτερές φτερούγες	267	17	20	5	150 g 401
Καυτερή και ξινή σούπα	39	2,6	1,2	3,9	300 g 117
Κεσαδίγια	287	14,4	13	25,4	200 g 574
Κεφτεδάκια	190	11	12	8,4	200 g 380
Κίμπαπ	144	4,6	3,7	21,7	1 φέτα · 21 g 30
Κινέζικο κοτόπουλο λεμονάτο	150	16,9	6,2	6,6	250 g 375
Κλαμπ σάντουιτς	222	15,1	7,5	22,1	1 τεμ. · 250 g 555
Κόκορας κρασάτος	133	13	7	4	300 g 399
Κολοκυθόσουπα	72	1,1	4,7	5,4	300 g 216
Κόουλο	117	0,9	8	8,6	150 g 176
Κορεάτικο τηγανητό κοτόπουλο	279	13,7	16,3	19,1	200 g 558
Κορντόν μπλε	210	22,6	9,2	8,7	1 τεμ. · 200 g 420
Κοτομπουκιές	307	15,9	20,4	14	1 τεμ. · 17 g 52
Κοτόπιτα αμερικάνικη	255	9,2	13,5	21,9	250 g 638
Κοτόπουλο γλυκόξινο	250	10,1	12,7	22,9	250 g 625

ΤΡΟΦΙΜΟ	KCAL	Π	Λ	Υ	ΣΥΝΗΘΙΣΜΕΝΗ ΜΕ- ΡΙΔΑ, KCAL
Κοτόπουλο Κιέβου	280	21,3	19,2	5,3	1 τεμ. · 180 g 504
Κοτόπουλο κόρμα	127	14,6	5,1	4,3	300 g 381
Κοτόπουλο κουνγκ πάο	129	9,8	7	5,4	250 g 323
Κοτόπουλο με κάσιους	160	18,4	7	4,5	300 g 480
Κοτόπουλο με σουσάμι	293	14,3	14,3	26,2	250 g 733
Κοτόπουλο παρμιτζάνα	174	16,3	8,3	7,5	250 g 435
Κοτόπουλο πίρι πίρι	247	21,1	17,3	0,7	250 g 618
Κοτόπουλο πορτοκάλι	262	14,5	12,7	21,7	250 g 655
Κοτόπουλο στριπς	271	19,2	13,9	16,1	1 τεμ. · 30 g 81
Κοτόπουλο ταντούρι	214	27,4	10,8	1,9	200 g 428
Κοτόπουλο τεριγιάκι	163	25,7	6	1,6	250 g 408
Κοτόπουλο τίκμα μασάλα	156	12,4	9,8	4,6	300 g 468
Κοτοσαλάτα	219	6,5	20,6	1,6	100 g 219
Κοτόσουπα με φιδέ	53	3,8	1,4	5,5	300 g 159
Κουσκούς με κοτόπουλο	130	7,5	3,9	15,6	300 g 390
Κοχύλια γεμιστά	158	8,5	6,5	15,6	300 g 474
Κρεμμυδόσουπα	108	5,5	4,5	10,7	300 g 324
Κρέπα με Ζαμπόν και τυρί	182	8,8	7,5	19,1	1 τεμ. · 100 g 182
Κροκ μεσιέ	273	11,3	12,9	26,8	1 τεμ. · 150 g 410
Κροκέτες με Ζαμπόν και τυρί	263	17,4	14,6	15,3	1 τεμ. · 30 g 79
Λαζάνια	139	7,5	5	14,6	300 g 417
Λαχανικά γιαχνί	97	1,4	3,6	13,1	250 g 243
Λαχανικά τεμπούρα	239	3,8	15,8	18,9	150 g 359
Λαχανοντολμάδες	105	6,5	5,5	6,7	1 τεμ. · 150 g 158
Λαχανοσαλάτα	73	1,1	5,1	4,3	150 g 109
Λο μέιν	121	4,8	2,4	18,9	300 g 363
Λουκανικάκια με μπέικον	381	22,8	31,3	1,4	1 τεμ. · 25 g 95
Μακαρόνια με σάλτσα	106	3,7	1,2	18,1	300 g 318
Μακαρόνια μπολονέζ	125	5,9	2,6	17,6	300 g 375
Μακαρόνια ογκρατέν	179	7,1	9,2	16,4	250 g 448
Μακαρονοσαλάτα	211	7,7	10,6	19,6	200 g 422
Μανιτάρια γεμιστά	288	10,7	15	24,7	1 τεμ. · 30 g 86
Μανιτάρια πανέ	222	4,6	12,9	20,3	100 g 222
Μανιταρόσουπα	74	2,1	4,8	4,5	300 g 222
Μάπο τόφου	104	7,8	6,8	1,9	250 g 260
Μάφιν αυγών	136	10,6	9,3	1,8	1 τεμ. · 60 g 82
Μελιτζάνες παρμιτζάνα	155	7	10,5	7,1	250 g 388
Μενεμέν	121	5,5	9,9	2	250 g 303
Μινεστρόνε	40	1,7	0,5	5,8	300 g 120
Μοσχάρι γιαχνί	107	8,8	5,1	5	300 g 321
Μοσχάρι κατσαρόλας	251	28,4	15,3	0	150 g 377
Μοσχάρι με μπρόκολο	160	10,4	10,6	3,8	250 g 400
Μοσχάρι μπουργκινιόν	85	8,9	3,3	4,2	300 g 254
Μοσχάρι Ουέλινγκτον	356	16,3	25,5	14,8	250 g 890
Μοσχάρι στρογκανόφ	150	10,1	9,3	5,5	250 g 375
Μοτσαρέλα στικς	325	14,8	18,3	23,1	1 τεμ. · 20 g 65
Μουσκάς	147	5,8	10,8	5,2	300 g 441
Μπαγκέτα με τόνο	274	10,3	11,3	32	1 τεμ. · 250 g 685
Μπάμπα γκανούς	183	4,8	15	4,3	1 κ.σ. · 20 g 37
Μπαν μι	233	11,1	9,8	23,6	1 τεμ. · 210 g 490

ΤΡΟΦΙΜΟ	KCAL	Π	Λ	Υ	ΣΥΝΗΘΙΣΜΕΝΗ ΜΕ- ΡΙΔΑ, KCAL
Μπάο	273	11,2	7,6	38,6	1 τεμ. · 90 g 246
Μπάτερ τσίκεν	208	13,3	15,4	4	300 g 624
Μπέργκερ	260	13	12	24,3	1 τεμ. · 220 g 572
Μπιμπιμπάπ	76	5,5	2,4	7	400 g 304
Μπιριάνι	104	7,2	2,4	12,4	300 g 312
Μπιφτέκι	240	15	17	8,5	1 τεμ. · 90 g 216
Μπορς	49	2,4	2,1	4,5	300 g 147
Μπουγιαμπέσα	67	8,3	3	1,3	350 g 235
Μπούντα μπολ	109	4,1	3,6	12,4	400 g 438
Μπουρίτο	219	11,1	8,5	21,4	1 τεμ. · 250 g 548
Μπουρίτο μπολ	155	12,5	5	14	350 g 543
Μπρουσκέτα	171	4,3	7,6	19,8	1 τεμ. · 40 g 68
Νάσι γκορένγκ	158	7,1	6,3	17,1	380 g 601
Νάσος	265	7,6	15,8	22,1	150 g 398
Νιόκι	135	2,4	6,3	16,2	200 g 270
Νταλ	145	8,6	4,3	11,7	250 g 363
Ντάμπλινγκς	113	6,9	4,6	9,9	1 τεμ. · 25 g 28
Ντολμαδάκια	228	8,2	17	8,2	1 τεμ. · 30 g 68
Ντομάτες γεμιστές	122	5,5	9,7	2	1 τεμ. · 150 g 183
Ντοματόσουπα	61	1,1	1,8	9,4	350 g 212
Ντοματόσουπα βελουτέ	70	1,2	4,7	5,4	300 g 210
Ομελέτα	154	10,6	11,7	1,6	150 g 231
Όσο μπούκο	97	11,2	4,1	3,5	300 g 290
Παέγια	148	7,9	4,9	17,1	300 g 444
Παϊδάκια μπάρμπεκιου	254	16,2	15,1	11,8	250 g 635
Πακόρα	125	4,9	4,8	13	100 g 125
Παλάκ πανίρ	101	5,4	7	3,4	250 g 253
Πανίρ μπάτερ μασάλα	250	10,7	20,9	5	250 g 624
Πανκέικ	220	6	9	28,4	1 τεμ. · 45 g 99
Πανκέικ μπανάνας	150	5,6	9	11,4	1 τεμ. · 40 g 60
Πανκέικ πρωτεΐνης	237	14,5	7,5	24,6	1 τεμ. · 45 g 106
Παντ τάι	154	8,1	7,5	13,2	300 g 462
Παντζαροσαλάτα με μαγιονέζα	160	2,1	13,3	7,3	120 g 192
Πάπια Πεκίνου	154	5,3	11,8	6,2	200 g 308
Πάστα ε φαζόλι	91	3,7	3,4	9	350 g 317
Παστίτσιο	140	7,9	5,4	13,9	300 g 419
Πατάτας μπράβας	199	2,3	14,2	14,2	200 g 397
Πατάτες γιαχνί με κρέας	130	7,3	5,6	11,8	300 g 389
Πατάτες ογκρατέν	109	3,4	4,2	14,5	200 g 218
Πατατοσαλάτα με μαγιονέζα	168	1,5	11,1	14,3	150 g 252
Πατατόσουπα	90	1,5	4,7	9,3	350 g 315
Πελμένι	275	12	12	27,8	200 g 550
Πιλάφι με κρέας	160	7	6	19,3	300 g 480
Πιπεριές γεμιστές	95	5,5	4,5	7,3	1 τεμ. · 200 g 190
Πίτα του βοσκού	123	7,6	6,3	7,2	300 g 369
Πίτα φαλάφελ	265	6,2	14,8	24,5	1 τεμ. · 250 g 663
Πίτσα	250	11	9,5	28,7	1 φέτα · 110 g 275
Πίτσα πεπερόνι	282	11,7	11,9	29,7	1 φέτα · 110 g 310
Πόκε	172	7,5	7,8	16,4	350 g 602
Ραβιόλι με κρέας	174	6,9	4,7	25,1	250 g 435
Ραβιόλι με τυρί	173	7,4	6,3	21	200 g 346
Ράμεν	127	7,1	4,6	13,1	450 g 572

ΤΡΟΦΙΜΟ	KCAL	Π	Λ	Υ	ΣΥΝΗΘΙΣΜΕΝΗ ΜΕ- ΡΙΔΑ, KCAL
Ρατατούι	53	1,2	3,1	5	250 g 133
Ροδέλες κρεμμυδιού	352	4,2	19,8	37,3	100 g 352
Ρολό κιμά	199	17,5	10,7	6,8	1 φέτα · 100 g 199
Ρόστι	182	2,4	8,3	22,5	150 g 273
Ρώσικη σαλάτα	198	5,5	16,7	5,1	150 g 297
Σακσούκα	117	5,5	9,5	1,6	250 g 291
Σαλάτα Καίσαρα	150	9	10	4,2	250 g 375
Σαλάτα καπρέζε	205	10,5	17,1	2,3	200 g 410
Σαλάτα καρότο με μήλο	88	0,7	4,2	10,7	150 g 132
Σαλάτα κινόα	139	4	7,8	11,6	250 g 347
Σαλάτα νισουάζ	123	7,3	8,5	3,7	300 g 370
Σαλάτα σόψκα	56	2,8	3,4	3,4	250 g 141
Σαλάτα τάκο	179	7,5	9,3	13,6	300 g 537
Σαλτιμπόκα	216	28,8	11,2	0,1	150 g 324
Σαμόσα	310	5,1	17,5	31,4	1 τεμ. · 80 g 248
Σάντουιτς BLT	231	10,9	7,5	28	1 τεμ. · 180 g 416
Σάντουιτς pulled pork	243	15	8,8	24,1	1 τεμ. · 220 g 535
Σαουάρμα	215	10	11	18	350 g 753
Σατέ κοτόπουλο	191	21,7	10,3	2,8	1 τεμ. · 30 g 57
Σεβίτσε	63	10,5	0,8	3,1	150 g 95
Σις κεμπάπ	230	20	16	0,2	200 g 460
Σμούθι μπολ	145	2,8	4,7	21,3	300 g 435
Σνίτσελ	271	22,9	14,1	12,6	1 τεμ. · 150 g 407
Σουβλάκι χοιρινό	124	13,9	5,2	4,3	1 τεμ. · 100 g 124
Σούπα αρακά με χοιρομέρι	80	5,6	2,4	5,8	350 g 280
Σούπα γκούλας	67	4,8	2,4	6,3	350 g 235
Σούπα γουοντόν	33	2,4	1,3	2,6	300 g 99
Σούπα με κφετεδάκια	52	2,6	2,2	4,6	350 g 182
Σούπα μίσο	24	2,2	0,8	1,7	250 g 60
Σούπα φασολιών	67	3,8	0,8	7,6	350 g 235
Σούσι	150	6	3	24	1 τεμ. · 30 g 45
Σπρινγκ ρολ τηγαντό	272	7,6	14,7	25	1 τεμ. · 80 g 218
Σπρινγκ ρολς	242	6,5	16,4	17	1 τεμ. · 50 g 121
Ταζίν κοτόπουλο	127	7,5	3,7	14,4	300 g 381
Ταϊλανδέζικο κάρι	119	8,8	8,7	1,4	300 g 357
Τάκος	246	15,3	13,6	13,4	1 τεμ. · 100 g 246
Ταμπουλέ	127	1,6	9,7	7,8	150 g 191
Τηγαντό κοτόπουλο	241	19,1	15,1	5,8	1 τεμ. · 100 g 241
Τηγαντό ρύζι	165	4	5,5	23,9	250 g 413
Τηγανίτες πατάτας	196	4,5	10,8	18,4	1 τεμ. · 60 g 118
Τοκμπόκι	131	4,1	4	18,8	250 g 328
Τομ γιαμ	22	3,1	0,3	1,9	350 g 78
Τομ κα γκάι	87	4,6	7	2,4	350 g 304
Τονοσαλάτα	194	10,1	15,8	2,5	150 g 291
Τορτελίνι	236	10,4	5,6	34,6	200 g 472
Τοστ με τόνο και τυρί	296	11,7	17	23,1	1 τεμ. · 180 g 533
Τοστ με τυρί	343	11	20,8	26,9	1 τεμ. · 130 g 446
Τσάνα μασάλα	109	5,9	3,5	13,2	250 g 273
Τσιζκέικ	321	5,5	22,5	25	120 g 385
Τσίζμπεργκερ	296	17,9	16,1	18,1	1 τεμ. · 210 g 622
Τσίλι κον κάρνε	118	9,8	4,3	7,3	300 g 354
Τσόου μείν με κοτόπουλο	147	8,5	7,2	12,1	350 g 515
Φακές σούπα	60	3,8	0,7	6,5	300 g 180
Φαλάφελ	333	13,3	17,8	31,8	1 τεμ. · 17 g 57

ΤΡΟΦΙΜΟ	KCAL	Π	Λ	Υ	ΣΥΝΗΘΙΣΜΕΝΗ ΜΕ-ΡΙΔΑ, KCAL
Φασολάδα	101	3,1	6,2	6,7	350 g 354
Φασόλια πουρές	90	5	2	9,8	150 g 135
Φατούς	91	1,6	6	7,4	200 g 181
Φαχίτας με κοτόπουλο	206	11,3	9,8	16,5	250 g 515
Φετουσίνι αλφρέντο	162	4,5	6,1	21,4	300 g 485
Φλάμκουεν	300	8,8	14,8	31,8	200 g 600
Φο	77	5,8	3,3	5,2	450 g 347
Φοντί τυριών	231	16,2	17,2	2,6	150 g 347
Φρέσκα σπρινγκ ρολ	112	5,7	2,6	15,3	1 τεμ. · 70 g 78
Φριτάτα	160	9,4	12,3	2,5	200 g 320
Χας μπράουν	190	1,9	12,3	17	1 τεμ. · 60 g 114
Χοιρινό γλυκόξινο	260	8,9	13,6	24,5	250 g 650
Χορτόσουπα	27	0,8	0,5	4,1	350 g 95
Χοτ ντογκ	260	10	15	22	1 τεμ. · 150 g 390
Χωριάτικη σαλάτα	110	3,5	9	3	200 g 220
Ψαροκεφτέδες	156	12,3	9,1	6,2	1 τεμ. · 75 g 117
Ψαρόσουπα	36	3,8	1,2	2,1	350 g 126
Ψωμί με βούτυρο	351	6,8	17	41,2	1 τεμ. · 50 g 176
Fish and chips	224	8,8	10,9	22	350 g 785
Mac and cheese	223	8,7	10,5	21,9	250 g 558
Overnight oats	160	6,8	3,8	21,6	250 g 399
Wrap	232	12,8	9,4	21,8	1 τεμ. · 250 g 580

Σνακ, μπαχαρικά και άλλα

ΤΡΟΦΙΜΟ	KCAL	Π	Λ	Υ	ΣΥΝΗΘΙΣΜΕΝΗ ΜΕ-ΡΙΔΑ, KCAL
Αγαρ-άγαρ	27	0,5	0	6,3	1 κ.γ. · 2 g 1
Αλάτι	0	0	0	0	1 κ.γ. · 6 g 0
Βασιλικός ξερός	244	23	4,1	10,1	1 κ.γ. · 1 g 2
Βίγκαν λουκάνικα	229	13,4	16,3	5,7	1 τεμ. · 50 g 115
Βίγκαν μπιφτέκι	197	18	11,1	4,1	1 τεμ. · 110 g 217
Βίγκαν νάγκετς	250	15,5	10,9	19,7	1 τεμ. · 20 g 50
Γάλα καρύδας	197	2	21,3	2,8	100 g 197
Γαρίφαλο	335	6	13	31,6	1 κ.γ. · 2 g 7
Γκαράμ μασάλα	379	15,6	15,1	45,2	1 κ.γ. · 2 g 8
Γουακαμόλε	155	1,9	14,2	1,9	1 κ.σ. · 15 g 23
Γουασάμπι	292	2,2	10,9	40	1 κ.γ. · 5 g 15
Δάφνη	353	7,6	8,4	48,6	1 τεμ. · 0,2 g 1
Εκχύλισμα βανίλιας	240	0,1	0	2,4	1 κ.γ. · 4 g 10
Ζελατίνη	335	85,6	0,1	0	1 κ.γ. · 3 g 10
Κανέλα	247	4	1,2	27,5	1 κ.γ. · 3 g 7
Κάρδαμο	321	10,8	6,7	40,5	1 κ.γ. · 2 g 6
Κάρι σε σκόνη	301	14,5	14	2,6	1 κ.γ. · 2 g 6
Κάρος	334	19,8	14,6	11,9	1 κ.γ. · 2 g 7
Κιμάς σόγιας	150	18,6	2,9	7	100 g 150
Κουρκουμάς	312	9,7	3,3	44,4	1 κ.γ. · 3 g 9
Κρόκος	352	11,4	5,8	61,5	1 g 4
Κύμινο	427	17,8	22,3	33,7	1 κ.γ. · 2 g 9
Μαγιά διατροφής	334	40,4	4,5	21,8	1 κ.σ. · 5 g 17

ΤΡΟΦΙΜΟ	KCAL	Π	Λ	Υ	ΣΥΝΗΘΙΣΜΕΝΗ ΜΕ-ΡΙΔΑ, KCAL
Ματζουράνα	276	12,7	7	20,3	1 κ.γ. · 1 g 3
Μαύρο πιπέρι	251	10,4	3,3	38,6	1 κ.γ. · 2 g 5
Μοσχοκάρυδο	507	5,3	36,3	28,5	1 κ.γ. · 2 g 10
Μπάρες δημητριακών	471	10,1	19,8	59,1	1 τεμ. · 25 g 118
Μπάρες πρωτεΐνης	412	30,3	15,2	31,1	1 τεμ. · 50 g 206
Μπέικιν πάουντερ	142	2	0,2	33,2	1 κ.γ. · 5 g 7
Μυρωδικά Προβηγκίας	283	11,5	7,2	23	1 κ.γ. · 1 g 3
Νωπή μαγιά	105	8,4	1,9	10	10 g 11
Ξηρή μαγιά	307	44,5	6,4	17,9	1 κ.γ. · 3 g 9
Πάπρικα	282	14,1	12,9	19,1	1 κ.γ. · 2 g 6
Πάστα μίσο	198	12,8	6	20	1 κ.σ. · 17 g 34
Πατατάκια	532	6,4	34	50,7	30 g 160
Πίκο ντε γκάγιο	17	0,7	0,1	2,6	1 κ.σ. · 15 g 3
Πιπέρι καγιέν	376	12	17,3	29,4	1 κ.γ. · 2 g 8
Ποπ κορν	387	12,9	4,5	63,3	30 g 116
Πρέτσελ	384	10	2,9	77	30 g 115
Ρίγανη	265	9	4,3	26,4	1 κ.γ. · 1 g 3
Σάλτσα αλφρέντο	150	2,1	15	1,8	1 κ.σ. · 16 g 24
Σάλτσα κρίανμπερι	159	0,9	0,1	39,3	1 κ.σ. · 20 g 32
Σάλτσα στρειδιών	51	1,4	0,3	10,6	1 κ.σ. · 18 g 9
Σάλτσα τεριγιάκι	89	5,9	0	15,5	1 κ.σ. · 18 g 16
Σάλτσα χόισιν	220	3,3	3,4	41,3	1 κ.σ. · 16 g 35
Σάλτσα ψαριού	35	5,1	0	3,6	1 κ.σ. · 18 g 6
Σεϊτάν	134	20,6	2,5	6,7	100 g 134
Σκόρδο σε σκόνη	344	16,7	0,8	62,8	1 κ.γ. · 3 g 10
Σνακ νόρι	301	40	3,5	13,5	1 συσκ. · 5 g 15
Σπιρουλίνα	290	57,5	7,7	20,3	1 κ.γ. · 3 g 9
Σριράτσα	93	1,9	0,9	17	1 κ.γ. · 6 g 6
Τέμπε	192	20,3	10,8	7,6	100 g 192
Τζατζίκι	91	5,2	6	3,9	1 κ.σ. · 15 g 14
Τζίντζερ σε σκόνη	335	9	4,2	58,3	1 κ.γ. · 2 g 7
Τόφου	144	17,3	8,7	0,5	100 g 144
Φυτικός κιμάς	167	14,8	8,4	5	100 g 167
Χυμός λεμονιού	22	0,3	0,2	6,6	1 κ.σ. · 15 g 3

Σχετικά με τον πίνακα

Κάθε γραμμή είναι το κύριο τρόφιμο της σελίδας του στο 17 Fit, ωμό ή μαγειρεμένο, όπως λέει το όνομά του. Οι υδατάνθρακες δεν περιλαμβάνουν τις φυτικές ίνες. Οι τιμές είναι μέσοι όροι: ένα επώνυμο προϊόν μπορεί να διαφέρει, οπότε έλεγξε την ετικέτα του.

Πηγές: 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)

Στο διαδίκτυο, με την πλήρη σελίδα κάθε τροφίμου: <https://17-fit.app/el/thermides/pinakas-thermidon-pdf>