Tabel de calorii de printat · alimente (1.028) la 100 g, și în PDF

La 100 g. P, G, C: proteine, grăsimi și carbohidrați, în grame. Ultima coloană: o porție obișnuită și caloriile ei.

Legume și ciuperci

ALIMENT	KCAL	P	G	C	PORȚIE OBIȘNUITĂ, KCAL
Alge nori	**35**	5,8	0,3	4,8	1 bucată · 3 g **1**
Alge wakame	**45**	3	0,6	8,6	50 g **23**
Andive	**17**	0,9	0,1	0,9	1 bucată · 60 g **10**
Anghinare	**47**	3,3	0,1	5,1	1 bucată · 120 g **56**
Ardei gras	**27**	1	0,3	3,9	1 bucată · 150 g **41**
Ardei iute	**40**	1,9	0,4	7,3	1 bucată · 15 g **6**
Ardei iuți murați	**22**	0,8	0,4	2	30 g **7**
Arpagic	**30**	3,3	0,7	1,9	10 g **3**
Bame	**33**	1,9	0,2	4,3	100 g **33**
Bob	**72**	5,6	0,6	7,5	100 g **72**
Broccoli crud	**34**	2,8	0,4	4,4	150 g **51**
Busuioc	**23**	3,1	0,6	1,1	5 g **1**
Capere	**23**	2,4	0,9	1,7	1 linguriță · 5 g **1**
Cartofi cruzi	**77**	2	0,1	14,9	1 bucată · 150 g **116**
Cartofi prăjiți	**312**	3,4	15	39,2	120 g **374**
Cartofi prăjiți în tigaie	**170**	2,8	8	20,4	200 g **340**
Cartof dulce	**86**	1,6	0,1	17	200 g **172**
Castraveți	**15**	0,7	0,1	3,1	1 bucată · 120 g **18**
Ceapă	**40**	1,1	0,1	7,6	50 g **20**
Ceapă eșalotă	**72**	2,5	0,1	13,6	1 bucată · 25 g **18**
Ceapă verde	**32**	1,8	0,2	4,7	20 g **6**
Ciuperci champignon crude	**22**	3,1	0,3	2,3	100 g **22**
Ciuperci de pădure	**22**	2,4	0,2	1,9	100 g **22**
Ciuperci enoki	**37**	2,7	0,3	5,1	80 g **30**
Ciuperci king oyster	**31**	2,8	0,4	2,9	100 g **31**
Ciuperci marinate	**46**	2,4	0,3	6,9	80 g **37**
Conopidă crudă	**25**	1,9	0,3	3	150 g **38**
Coriandru	**23**	2,1	0,5	0,9	10 g **2**
Crochete de cartofi	**148**	2,5	5,7	20,4	1 bucată · 20 g **30**
Dovleac crud	**26**	1	0,1	6	200 g **52**
Dovleac butternut	**45**	1	0,1	9,7	150 g **68**
Dovlecel crud	**17**	1,2	0,3	2,1	150 g **26**
Edamame	**121**	11,9	5,2	3,7	100 g **121**
Fasole verde crudă	**31**	1,8	0,2	4,3	150 g **47**
Fenicul	**31**	1,2	0,2	4,2	100 g **31**
Frunze de viță	**93**	5,6	2,1	6,3	30 g **28**
Gălbiori	**32**	1,5	0,5	3,1	100 g **32**
Germeni de fasole mung	**30**	3	0,2	4,1	50 g **15**
Ghebe	**37**	3,2	0,7	2,9	100 g **37**
Ghimbir	**80**	1,8	0,8	15,8	10 g **8**
Gulie	**27**	1,7	0,1	2,6	100 g **27**
Hribi	**32**	3,1	0,4	3	100 g **32**
Iarbă grasă	**20**	2	0,4	3,4	50 g **10**
Jalapeño	**29**	0,9	0,4	3,7	1 bucată · 14 g **4**
Kale	**35**	2,9	1,5	0,3	60 g **21**
Kimchi	**15**	1,1	0,5	0,8	100 g **15**
Konjac	**5**	0,1	0	0,1	100 g **5**
Leurdă	**26**	1,9	0,2	2,9	30 g **8**
Lobodă sălbatică	**43**	4,2	0,8	3,3	50 g **22**
Mangold	**19**	1,8	0,2	2,1	80 g **15**
Mazăre cu morcov la conservă mazăre cu morcov conservată	**38**	2,2	0,3	6,5	100 g **38**
Mazăre dulce în păstăi	**42**	2,8	0,2	5	80 g **34**
Mazăre verde	**81**	5,4	0,4	8,8	80 g **65**
Măcriș	**22**	2	0,7	0,3	50 g **11**
Mărar	**43**	3,5	1,1	4,9	10 g **4**
Măsline	**116**	0,8	10,9	4,4	30 g **35**
Mentă	**44**	3,3	0,7	1,6	5 g **2**
Mix de legume congelate	**72**	3,3	0,5	9,5	150 g **108**
Mix de salate	**20**	2	0,4	1,9	50 g **10**
Morcov crud	**41**	0,9	0,2	6,8	1 bucată · 80 g **33**
Nap	**28**	0,9	0,1	4,6	100 g **28**
Năsturel	**11**	2,3	0,1	0,8	30 g **3**
Pak choi	**13**	1,5	0,2	1,2	100 g **13**
Patison	**18**	1,2	0,2	2,6	150 g **27**
Păpădie	**45**	2,7	0,7	5,7	50 g **23**
Păstârnac crud	**75**	1,2	0,3	13,1	80 g **60**
Pătrunjel	**36**	3	0,8	3	10 g **4**
Pitarcă	**28**	2,1	0,6	2	100 g **28**
Piure de cartofi	**106**	2	4,2	13,5	200 g **212**
Pleurotus	**33**	3,3	0,4	3,8	100 g **33**
Porumb	**86**	3,3	1,4	16,7	1 bucată · 200 g **172**
Praz crud	**61**	1,5	0,3	12,3	50 g **31**
Radicchio	**23**	1,4	0,3	3,6	60 g **14**
Rădăcină de pătrunjel	**76**	2,9	0,5	13,8	1 bucată · 50 g **38**
Râșcovi	**36**	2,8	0,7	2,9	100 g **36**
Ridiche daikon	**18**	0,6	0,1	2,5	100 g **18**
Ridiche neagră	**29**	0,9	0,1	5,5	80 g **23**
Ridichi	**16**	0,7	0,1	1,8	1 bucată · 10 g **2**
Romanesco	**35**	2,4	0,3	5,3	150 g **53**
Roșii	**18**	0,9	0,2	2,7	1 bucată · 120 g **22**
Roșii uscate	**213**	5,1	14,1	17,5	30 g **64**
Rozmarin	**131**	3,3	5,9	6,6	3 g **4**
Rubarbă	**21**	0,9	0,2	2,7	100 g **21**
Rucola	**25**	2,6	0,7	2	40 g **10**
Salată fetică	**21**	2	0,4	3,6	50 g **11**
Salată verde	**15**	1,4	0,2	1,6	50 g **8**
Salvie	**37**	4	0,3	1	3 g **1**
Sfeclă roșie crudă	**43**	1,6	0,2	6,8	1 bucată · 200 g **86**
Shiitake	**34**	2,2	0,5	4,3	100 g **34**
Spanac crud	**23**	2,9	0,4	1,4	50 g **12**
Sparanghel crud	**20**	2,2	0,1	1,8	100 g **20**
Topinambur	**73**	2	0	15,8	100 g **73**
Țelină apio	**14**	0,7	0,2	1,4	1 bucată · 40 g **6**
Țelină rădăcină crudă	**42**	1,5	0,3	7,4	100 g **42**
Usturoi	**149**	6,4	0,5	31	1 bucată · 5 g **7**
Varză albă, crudă	**25**	1,3	0,1	3,3	100 g **25**
Varză chinezească	**16**	1,2	0,2	2	100 g **16**
Varză creață	**27**	2	0,1	3	100 g **27**
Varză de Bruxelles crudă	**43**	3,4	0,3	5,2	120 g **52**
Varză murată	**19**	0,9	0,1	1,4	100 g **19**
Varză roșie	**31**	1,4	0,2	5,3	100 g **31**
Vinete crude	**25**	1	0,2	2,9	1 bucată · 300 g **75**
Zbârciogi	**31**	3,1	0,6	2,3	100 g **31**

Fructe și fructe de pădure

ALIMENT	KCAL	P	G	C	PORȚIE OBIȘNUITĂ, KCAL
Afine	**57**	0,7	0,3	12,1	80 g **46**
Afine de pădure	**65**	0,8	1,1	10,2	100 g **65**
Afine uscate	**317**	2,5	2,5	72,5	30 g **95**
Agrișe	**44**	0,9	0,6	5,9	100 g **44**
Ananas	**50**	0,5	0,1	11,7	150 g **75**
Ananas uscat	**347**	1,2	0,7	81,7	30 g **104**
Aronia	**56**	0,4	0,6	5,8	50 g **28**
Avocado	**160**	2	14,7	1,8	1 bucată · 140 g **224**
Banană	**89**	1,1	0,3	20,2	1 bucată · 120 g **107**
Caise	**48**	1,4	0,4	9,1	1 bucată · 35 g **17**
Caise uscate	**241**	3,4	0,5	55,3	30 g **72**
Căpșuni	**32**	0,7	0,3	5,7	150 g **48**
Chipsuri de banane	**519**	2,3	33,6	50,7	30 g **156**
Cireșe	**63**	1,1	0,2	13,9	150 g **95**
Coacăze negre	**63**	1,4	0,4	15,4	100 g **63**
Coacăze roșii și albe	**56**	1,4	0,2	9,5	100 g **56**
Cocktail de fructe la conservă	**57**	0,4	0,1	13,9	120 g **68**
Corcodușe	**77**	0,6	0,3	18	100 g **77**
Curmale	**277**	1,8	0,1	68,3	1 bucată · 24 g **66**
Dude	**43**	1,4	0,4	8,1	150 g **65**
Fragi	**38**	0,8	0,4	5,9	100 g **38**
Fructe de pădure	**50**	1,1	0,3	7,9	100 g **50**
Fructe de soc	**73**	0,7	0,5	11,4	50 g **37**
Fructul dragonului	**68**	0,7	0,2	14,4	1 bucată · 300 g **204**
Fructul pasiunii	**97**	2,2	0,7	13	1 bucată · 18 g **17**
Grepfrut	**42**	0,8	0,1	9,1	1 bucată · 250 g **105**
Guava	**68**	2,5	0,9	8,9	1 bucată · 55 g **37**
Gutuie	**57**	0,4	0,1	13,4	150 g **86**
Kaki	**70**	0,6	0,2	15	1 bucată · 170 g **119**
Kiwi	**61**	1,1	0,5	11,7	1 bucată · 75 g **46**
Lămâie	**29**	1,1	0,3	6,5	1 felie · 10 g **3**
Lime	**30**	0,7	0,2	7,7	30 g **9**
Litchi	**66**	0,8	0,4	15,2	100 g **66**
Mandarine	**53**	0,8	0,3	11,5	1 bucată · 80 g **42**
Mango	**60**	0,8	0,4	13,4	1 bucată · 300 g **180**
Mango uscat	**319**	2,5	1,2	76,2	30 g **96**
Măcieșe	**54**	0,7	0,1	6,1	20 g **11**
Măr	**52**	0,3	0,2	11,4	1 bucată · 180 g **94**
Mere uscate	**243**	0,9	0,3	57,2	30 g **73**
Merișoare	**46**	0,5	0,1	8,4	50 g **23**
Merișoare uscate	**308**	0,2	1,1	77,5	30 g **92**
Moșmoane	**45**	0,5	0,2	9,2	1 bucată · 30 g **14**
Mure	**43**	1,4	0,5	4,3	100 g **43**
Nectarine	**44**	1,1	0,3	8,8	1 bucată · 140 g **62**
Nucă de cocos	**354**	3,3	33,5	6,2	50 g **177**
Papaya	**43**	0,5	0,3	9,1	150 g **65**
Pepene galben	**34**	0,8	0,2	7,3	1 felie · 200 g **68**
Pepene verde	**30**	0,6	0,1	7,2	1 felie · 300 g **90**
Pere	**57**	0,4	0,1	12,1	1 bucată · 170 g **97**
Pere uscate	**262**	1,9	0,6	62,2	30 g **79**
Piersici	**39**	0,9	0,3	8	1 bucată · 150 g **59**
Piure de mere	**102**	0,2	0,2	24,4	100 g **102**
Pomelo	**38**	0,8	0	8,6	200 g **76**
Portocală	**47**	0,9	0,1	9,4	1 bucată · 150 g **71**
Porumbe	**52**	0,8	0,2	7,8	50 g **26**
Prune	**46**	0,7	0,3	10	1 bucată · 40 g **18**
Prune uscate	**240**	2,2	0,4	56,8	30 g **72**

ALIMENT	KCAL	P	G	C	PORȚIE OBIȘNUITĂ, KCAL
Renglote	**71**	0,9	0,3	16,4	100 g **71**
Rodie	**83**	1,7	1,2	14,7	150 g **125**
Smochine	**74**	0,8	0,3	16,3	1 bucată · 50 g **37**
Smochine uscate	**249**	3,3	0,9	54,1	30 g **75**
Stafide	**299**	3,3	0,3	74,8	30 g **90**
Struguri	**69**	0,7	0,2	17,2	150 g **104**
Vișine	**50**	1	0,3	10,6	150 g **75**
Vișine uscate	**333**	1,3	0,7	78	30 g **100**
Zmeură	**52**	1,2	0,7	5,4	100 g **52**

Cereale, leguminoase și făinuri

ALIMENT	KCAL	P	G	C	PORȚIE OBIȘNUITĂ, KCAL
Amarant fiert	**102**	3,8	1,6	16,6	150 g **153**
Amidon de cartofi	**348**	0	0,2	86,3	1 lingură · 10 g **35**
Amidon de porumb	**381**	0,3	0,1	90,4	1 lingură · 8 g **30**
Arpacaș fiert	**123**	2,3	0,4	24,4	200 g **246**
Boabe de soia uscate	**446**	36,5	19,9	20,9	60 g **268**
Bulgur uscat	**342**	12,3	1,3	63,4	70 g **239**
Cereale cu ciocolată	**388**	6	2,2	84,2	30 g **116**
Cereale dulci	**388**	8,2	3,2	79,2	30 g **116**
Cușcuș fiert	**112**	3,8	0,2	21,8	180 g **202**
Fasole albă	**139**	9,7	0,3	18,8	150 g **209**
Fasole în sos tomat	**94**	4,8	0,4	17	150 g **141**
Fasole neagră	**132**	8,9	0,5	15	150 g **198**
Fasole roșie	**127**	8,7	0,5	15,4	150 g **191**
Făină de grâu	**364**	10,3	1	73,6	1 lingură · 10 g **36**
Făină de hrișcă	**335**	12,6	3,1	60,6	1 lingură · 10 g **34**
Făină de năut	**387**	22,4	6,7	47	1 lingură · 10 g **39**
Făină de orez	**366**	6	1,4	77,7	1 lingură · 10 g **37**
Făină de ovăz	**404**	14,7	9,1	59,2	1 lingură · 10 g **40**
Făină de secară	**349**	10,9	1,5	63,6	1 lingură · 10 g **35**
Făină de spelt	**352**	11,4	3	64	1 lingură · 10 g **35**
Fulgi de ovăz	**379**	13,2	6,5	57,6	50 g **190**
Fulgi de porumb	**384**	5,9	0,9	85,3	40 g **154**
Germeni de grâu	**375**	27,2	9,5	35,1	1 lingură · 7 g **26**
Granola	**489**	13,7	24,3	45	50 g **245**
Grâu fiert	**149**	5,5	0,9	27,4	180 g **268**
Griș crud	**360**	12,7	1,1	68,9	40 g **144**
Griș cu lapte	**121**	3,5	3,2	19,4	250 g **303**
Hrișcă	**92**	3,4	0,6	17,2	180 g **166**
Linte	**116**	9	0,4	12,2	180 g **209**
Mazăre uscată crudă	**364**	23,1	3,9	39,4	60 g **218**
Mălai	**370**	7,1	1,8	75,5	70 g **259**
Mămăligă	**78**	1,4	0,1	16,9	200 g **155**
Mei fiert	**119**	3,5	1	22,4	200 g **238**
Musli	**370**	10	6	57,6	50 g **185**
Năut fiert	**164**	8,9	2,6	19,8	150 g **246**
Onigiri	**170**	2,7	0,3	36,1	1 bucată · 110 g **187**
Orez alb fiert	**130**	2,7	0,3	27,6	180 g **234**
Orez basmati fiert	**117**	2,7	0,6	24,4	150 g **176**
Orez brun fiert	**123**	2,7	1	24	180 g **221**
Orez expandat	**391**	6,7	1,5	87	30 g **117**
Orez sălbatic crud	**357**	14,7	1,1	68,7	60 g **214**
Paste fierte	**158**	5,8	0,9	29,2	200 g **316**
Paste cu ou	**384**	14,2	4,4	68	70 g **269**
Paste integrale fierte	**149**	6	1,7	26,2	200 g **298**
Quinoa crudă	**368**	14,1	6,1	57,2	60 g **221**
Spätzle	**168**	5,8	1,3	32	200 g **336**

ALIMENT	KCAL	P	G	C	PORȚIE OBIȘNUITĂ, KCAL
Tăiței de orez	**364**	6	0,6	78,6	70 g **255**
Tăiței instant	**440**	10,2	17,6	57,4	1 pachet · 70 g **308**
Tăiței soba	**99**	5,1	0,1	21,4	200 g **198**
Tăiței udon	**95**	2,6	0,4	19,5	220 g **209**
Tărâțe de grâu	**216**	15,6	4,3	21,7	1 lingură · 4 g **9**
Tărâțe de ovăz	**246**	17,3	7	50,8	1 lingură · 6 g **15**

Pâine și patiserie

ALIMENT	KCAL	P	G	C	PORȚIE OBIȘNUITĂ, KCAL
Bagel	**275**	10,5	1,6	51,1	1 bucată · 100 g **275**
Baghetă	**287**	8,3	1,4	58,3	1 felie · 30 g **86**
Banița	**261**	8,7	16,2	20	1 bucată · 150 g **391**
Beleași beliaș (plăcintă prăjită cu carne)	**338**	11,4	20,2	26,1	1 bucată · 120 g **406**
Biscuiți sărați	**510**	6,6	26,4	59	30 g **153**
Brânzoaice	**294**	7,5	8,4	45,7	1 bucată · 90 g **264**
Brioche	**401**	11,3	19,1	46	1 felie · 30 g **120**
Burek	**273**	8,8	16,5	22,1	1 bucată · 150 g **409**
Chec cu fructe confiate	**349**	4	11,1	58,1	1 felie · 80 g **279**
Chiflă	**293**	9,1	5,3	49,7	1 bucată · 50 g **147**
Chiflă cu lapte	**359**	8,9	12,3	52,2	1 bucată · 60 g **215**
Ciabatta	**272**	7,7	1,1	55,9	1 felie · 30 g **82**
Clătite americane	**270**	5,6	9,6	40	1 bucată · 30 g **81**
Colac	**290**	7,2	7,7	45,6	1 felie · 40 g **116**
Covrigi	**279**	9,4	6,2	44,1	1 bucată · 80 g **223**
Croissant	**406**	8,2	21	43,2	1 bucată · 60 g **244**
Croissant cu ciocolată	**421**	7,4	22,8	46,1	1 bucată · 70 g **295**
Crutoane	**407**	11,9	6,6	68,4	20 g **81**
Focaccia	**249**	8,8	7,9	34	1 felie · 80 g **199**
Foi de plăcintă	**289**	7,1	6	50,8	100 g **289**
Frigănele	**273**	10,4	11,4	31,1	1 bucată · 60 g **164**
Grisine	**433**	12,7	11,8	65,3	1 bucată · 5 g **22**
Lavaș	**275**	9,1	1,2	53	60 g **165**
Lipie pita	**259**	7,5	0,9	53	1 bucată · 60 g **155**
Mălai copt	**287**	6,5	9,8	41,4	1 bucată · 60 g **172**
Melc cu scorțișoară	**452**	4,5	26,6	47,4	1 bucată · 100 g **452**
Melc cu stafide	**333**	5,1	9	55,9	1 bucată · 80 g **266**
Naan	**311**	11,1	7,3	45	1 bucată · 90 g **280**
Pampușki cu usturoi	**328**	7,2	11,4	47,3	1 bucată · 25 g **82**
Pandoro	**401**	8,1	17,4	51,5	1 felie · 80 g **321**
Pateu cu mere	**338**	4,2	18,7	36,6	1 bucată · 100 g **338**
Pâine albă	**265**	9	3,2	45,2	1 felie · 30 g **80**
Pâine crocantă	**379**	10	3,6	73,7	1 bucată · 10 g **38**
Pâine cu cartofi	**266**	12,5	3,1	40,8	1 felie · 30 g **80**
Pâine cu secară	**218**	7,4	1	42	1 felie · 40 g **87**
Pâine cu stafide	**274**	7,9	4,4	48	1 felie · 30 g **82**
Pâine cu usturoi	**349**	8,3	16,6	39,1	1 felie · 30 g **105**
Pâine de casă	**253**	7,5	1,3	50	1 felie · 30 g **76**
Pâine de secară	**259**	8,5	3,3	43,5	1 felie · 30 g **78**
Pâine de spelt	**221**	8,4	2,4	38	1 felie · 40 g **88**
Pâine fără gluten	**261**	2,6	3,3	51,8	1 felie · 30 g **78**
Pâine integrală	**247**	13	3,4	35	1 felie · 30 g **74**
Pâine multicereale	**265**	13,4	4,2	35,9	1 felie · 30 g **80**
Pâine toast	**278**	7,1	3,6	52,3	1 felie · 25 g **70**
Pesmet	**395**	13,3	5,3	67,5	20 g **79**
Pesmeți	**407**	13,5	7,2	72,3	30 g **122**
Pirojki	**283**	14,2	12	29,3	1 bucată · 80 g **227**
Plăcintă cu brânză	**251**	8,9	13,1	24,2	1 bucată · 150 g **377**

ALIMENT	KCAL	P	G	C	PORȚIE OBIȘNUITĂ, KCAL
Quiche	**365**	11,9	29,2	12,9	150 g **548**
Rondele de orez	**385**	7,3	3	80,5	1 bucată · 8 g **31**
Rulou cu cârnat	**352**	8,4	24,1	24,6	1 bucată · 90 g **317**
Simit	**304**	9,7	8,3	45,5	1 bucată · 100 g **304**
Tortilla	**297**	8	7,6	46,9	1 bucată · 50 g **149**

Carne și pasăre

ALIMENT	KCAL	P	G	C	PORȚIE OBIȘNUITĂ, KCAL
Aripioare de pui crude	**191**	17,5	12,8	0	150 g **287**
Aripi de curcan cu piele, crude	**192**	20,2	12,3	0	1 bucată · 200 g **384**
Bacon prăjit	**468**	33,9	35,1	1,7	1 felie · 8 g **37**
Bratwurst	**333**	13,7	29,2	2,9	1 bucată · 85 g **283**
Burtă de vită	**94**	11,7	4	2	150 g **141**
Cabanoși	**460**	26,1	39,1	0,8	1 bucată · 20 g **92**
Carne de căprioară	**120**	23	2,4	0	150 g **180**
Carne de iepure crudă	**136**	20,1	5,5	0	150 g **204**
Carne de miel crudă	**230**	17,9	17,1	0	150 g **345**
Carne de mistreț	**122**	21,5	3,3	0	150 g **183**
Carne de porc în suc propriu (conservă)	**297**	17,6	25	0,4	100 g **297**
Carne de vită slabă, crudă	**170**	20	10	0	150 g **255**
Carne de vițel crudă	**107**	21,3	1,8	0	150 g **161**
Carne tocată de curcan	**150**	18,7	8,3	0	150 g **225**
Carne tocată de miel	**282**	16,6	23,4	0	150 g **423**
Carne tocată de porc	**263**	16,9	21,2	0	150 g **395**
Carne tocată de pui	**143**	17,4	8,1	0	150 g **215**
Carne tocată de vită obișnuită, crudă	**250**	17	20	0	150 g **375**
Carne tocată mixtă	**250**	18,4	19,6	0	150 g **375**
Carne uscată de vită	**410**	33,2	25,6	9,2	30 g **123**
Cârnați afumați	**320**	12	28,7	2,4	50 g **160**
Cârnați de Debrețin	**192**	15,3	14,6	0	1 bucată · 50 g **96**
Ceafă afumată ceafă de porc afumată fiartă	**154**	20,9	7,5	0,6	1 felie · 20 g **31**
Ceafă de porc crudă	**175**	19,2	10,9	0	150 g **263**
Chorizo	**476**	20,9	41,9	2,6	50 g **238**
Ciocănele de pui crude	**161**	18,1	9,2	0,1	1 bucată · 75 g **121**
Ciolan de porc	**239**	36,6	9,9	0,9	250 g **598**
Coaste de porc	**277**	15,5	23,4	0	200 g **554**
Coaste de vită	**269**	37,3	13,3	0	200 g **538**
Costiță afumată piept de porc afumat (costiță)	**304**	16,6	26,2	0,5	1 felie · 15 g **46**
Cotlet afumat cotlet de porc afumat (Kassler)	**107**	22	2,2	0	1 felie · 20 g **21**
Cotlet de porc	**170**	20,7	9	0	150 g **255**
Crenvurști	**260**	11	23	1,6	1 bucată · 50 g **130**
Curcan	**114**	23,7	1,5	0	150 g **171**
Curcan afumat	**208**	28,1	9,7	0	80 g **166**
Ficat de miel crud	**131**	20,6	4,9	1	100 g **131**
Ficat de porc	**134**	21,4	3,6	2,5	150 g **201**
Ficat de pui crud	**119**	16,9	4,8	0,7	150 g **179**
Ficat de vită crud	**135**	20,4	3,6	3,9	150 g **203**
Ficat de vițel crud	**86**	14,9	1,1	4,1	100 g **86**
Friptură de porc	**163**	30,5	4,3	0,7	150 g **245**
Gâscă	**238**	29	12,7	0	150 g **357**
Inimă de vită	**112**	17,7	3,9	0,1	150 g **168**
Inimi de pui	**153**	15,6	9,3	0,7	150 g **230**
Jamón serrano	**229**	31	11,5	0,3	1 felie · 15 g **34**

ALIMENT	KCAL	P	G	C	PORȚIE OBIȘNUITĂ, KCAL
Jumări	**580**	54,1	40,3	0	30 g **174**
Limbă de porc	**235**	23,9	15,5	0	80 g **188**
Limbă de vită crudă	**224**	14,9	16,1	3,7	100 g **224**
Magret de rață	**222**	26,7	12,8	0	150 g **333**
Mortadella	**305**	15	26,7	1,4	1 felie · 15 g **46**
Mușchiuleț de porc	**143**	21	6	0	150 g **215**
Mușchi de vită crud	**121**	21,2	4	0	150 g **182**
Pancetta	**342**	20,2	28,8	0,8	1 felie · 10 g **34**
Parizer	**308**	15,2	24,6	5,5	1 felie · 20 g **62**
Pastramă de curcan	**139**	16,3	6,2	3,2	1 felie · 15 g **21**
Pastramă de vită	**147**	21,8	5,8	0,4	1 felie · 15 g **22**
Pateu de ficat de porc	**355**	10,8	33,3	2,9	1 lingură · 15 g **53**
Pateu de ficat de pui	**269**	13,8	22,9	2	1 lingură · 15 g **40**
Pepperoni	**504**	19,3	46,3	1,2	30 g **151**
Piept de porc crud	**518**	9,3	53	0	100 g **518**
Piept de pui crud	**110**	23	1,2	0	150 g **165**
Piept de vită	**157**	20,7	7,4	0,6	150 g **236**
Pipote de pui	**94**	17,7	2,1	0	150 g **141**
Pleșcavița	**219**	23,5	13,3	0,8	1 bucată · 200 g **438**
Prepeliță	**134**	21,8	4,5	0	150 g **201**
Prosciutto șuncă crudă uscată	**229**	31	11,5	0,3	1 felie · 15 g **34**
Pui la cuptor	**239**	27,3	13,6	0	200 g **478**
Pulpă de curcan inferioară, crudă	**118**	20,5	4	0	200 g **236**
Pulpă de porc slabă, crudă	**106**	22,2	1,9	0	150 g **159**
Pulpă de pui crudă, fără piele	**121**	19,7	4,1	0	150 g **182**
Pulpă de vită (rump), crudă	**110**	22,1	2,4	0	150 g **165**
Pulpe de gâscă cu piele, crude	**231**	17,2	18,1	0	1 bucată · 250 g **578**
Pulpe de rață cu piele, crude	**212**	17,2	16	0	1 bucată · 200 g **424**
Rață crudă, cu piele	**404**	11,5	39,3	0	150 g **606**
Rinichi de porc cruzi	**102**	17	3,8	0	100 g **102**
Salam	**378**	21,1	31,6	0,7	1 felie · 10 g **38**
Sângerete	**313**	12,2	27,1	4,5	100 g **313**
Slănină	**797**	2,4	89	0	30 g **239**
Spată de porc crudă, slabă	**148**	19,6	7,1	0	150 g **222**
Steak de vită	**131**	22,1	4,1	0	200 g **262**
Șnițel de pui	**219**	24,6	10	5,8	150 g **329**
Șuncă	**164**	16,6	8,8	2,3	1 felie · 20 g **33**
Șuncă glazurată	**186**	21,1	8,5	4,9	1 felie · 30 g **56**
Tobă	**173**	14,1	12,9	0,2	1 felie · 20 g **35**
Ćevapi	**223**	24,8	13,5	0,4	1 bucată · 25 g **56**

Pește și fructe de mare

ALIMENT	KCAL	P	G	C	PORȚIE OBIȘNUITĂ, KCAL
Anghilă	**184**	18,4	11,7	0	100 g **184**
Bacaliar	**79**	18,8	0,5	0	150 g **119**
Barbun	**158**	18,4	9,4	0	150 g **237**
Batoane de pește	**277**	11	16,2	20,2	1 bucată · 28 g **78**
Batoane de surimi	**95**	7,6	0,5	14,5	1 bucată · 16 g **15**
Biban	**82**	17,9	1,2	0	150 g **123**
Calamari crud	**92**	15,6	1,4	3,1	100 g **92**
Calamari pane	**234**	13,8	13,2	13,6	150 g **351**
Calcan crud	**92**	17,2	2,5	0	150 g **137**
Cambulă	**70**	12,4	1,9	0	150 g **105**
Caracatiță crudă	**82**	14,9	1	2,2	100 g **82**
Caras	**93**	18,2	2,5	0,1	150 g **140**
Chefal	**117**	19,4	3,8	0	150 g **176**
Cod crud	**82**	17,8	0,7	0	150 g **123**
Crab crud	**87**	18,1	1,1	0	100 g **87**
Crap crud	**127**	17,8	5,6	0	150 g **191**
Creveți	**85**	20	0,5	0	150 g **128**
Creveți pane	**218**	12,3	12,9	11,9	150 g **327**
Doradă	**129**	20,9	5,1	0	150 g **194**
Ficat de cod la conservă	**433**	7,3	44,4	1,1	50 g **217**
Gravlax	**212**	19,3	12,6	4,1	1 felie · 15 g **32**
Guvizi	**78**	19,1	0,2	0,1	150 g **117**
Guvizi în sos tomat guvizi în sos de roșii (conservă)	**131**	13,6	8,2	0,9	120 g **157**
Halibut	**91**	18,6	1,3	0	150 g **137**
Hamsii	**210**	28,9	9,7	0	20 g **42**
Hering	**262**	14,2	18	9,6	80 g **210**
Homar	**89**	19	0,9	0	150 g **134**
Icre de lump	**111**	10,4	7,3	1	1 linguriță · 7 g **8**
Icre roșii	**143**	22,3	6,4	1,5	1 lingură · 15 g **21**
Limbă-de-mare	**97**	23,6	0,3	0	150 g **145**
Lin	**77**	17,7	0,7	0	150 g **116**
Lup de mare	**97**	18,4	2	0	150 g **146**
Macrou crud	**205**	18,6	13,9	0	150 g **308**
Macrou afumat	**294**	18,8	24,3	0	100 g **294**
Merluciu crud	**83**	17,6	1,4	0	150 g **124**
Midii crude	**86**	11,9	2,2	3,7	100 g **86**
Pangasius file crud	**74**	14,9	1,6	0	150 g **111**
Păstrăv	**141**	19,9	6,2	0	150 g **212**
Păstrăv afumat	**180**	23,4	9,3	0,7	80 g **144**
Pește pane prăjit	**193**	11,9	10	13,4	150 g **290**
Pește-spadă	**172**	23,4	7,9	0	150 g **258**
Plătică	**104**	16,9	4	0	150 g **156**
Plevușcă	**97**	17,6	2,4	0	150 g **146**
Polac crud	**76**	17,2	0,8	0	150 g **114**
Raci	**77**	16	0,9	0	100 g **77**
Salată de icre	**534**	6,8	54,8	3,2	1 lingură · 15 g **80**
Sardine	**208**	24,6	11,4	0	90 g **187**
Scoici Saint-Jacques	**69**	12,1	0,5	3,2	100 g **69**
Scoici vongole	**86**	14,7	1	3,6	100 g **86**
Sepie	**79**	16,2	0,7	0,8	100 g **79**
Somn	**119**	15,2	5,9	0	150 g **179**
Somon	**208**	20	13	0	150 g **312**
Somon afumat	**178**	22	9,5	0,9	50 g **89**
Somon keta	**120**	20,1	3,8	0	150 g **180**
Somon roz	**127**	20,5	4,4	0	150 g **191**
Stavrid	**116**	19	4,4	0	150 g **174**
Stridii	**59**	5,2	1,6	5,5	1 bucată · 15 g **9**
Sturion	**123**	17,7	5,8	0	150 g **185**
Șalău	**80**	18,7	0,4	0	150 g **119**
Șprot	**186**	19,8	11,9	0	100 g **186**
Știucă crudă	**88**	19,3	0,7	0	150 g **132**
Tilapia crudă	**96**	20,1	1,7	0	150 g **144**
Ton	**116**	25,5	0,8	0	100 g **116**

Lactate și ouă

ALIMENT	KCAL	P	G	C	PORȚIE OBIȘNUITĂ, KCAL
Albuș	**52**	10,9	0,2	0,7	1 bucată · 33 g **17**
Brânză cottage	**98**	11,1	4,3	3,4	150 g **147**
Brânză cu mucegai	**353**	21,4	28,7	2,3	30 g **106**
Brânză de capră	**264**	18,5	21,1	0	30 g **79**
Brânză de vaci	**121**	17	5	1,8	150 g **182**
Brânză topită	**297**	17,8	23	4,8	1 felie · 20 g **59**
Brie	**334**	20,8	27,7	0,5	30 g **100**
Burrata	**273**	17,4	21,4	2,7	1 bucată · 125 g **341**
Camembert	**300**	19,8	24,3	0,5	30 g **90**
Cașcaval	**356**	25	27	2,2	1 felie · 20 g **71**
Cheddar	**410**	24,3	33,8	2,1	1 felie · 20 g **82**
Chefir	**40**	3	1	4	1 pahar · 250 g **100**
Cremă de brânză	**350**	6,2	34,4	5,5	1 lingură · 15 g **53**
Edam	**357**	25	28,6	1,4	1 felie · 20 g **71**
Emmentaler	**393**	27	31	1,4	1 felie · 20 g **79**
Feta	**265**	14,2	21,5	3,9	40 g **106**
Frișcă	**257**	3,2	22,2	12,5	20 g **51**
Gălbenuș	**322**	15,9	26,5	3,6	1 bucată · 17 g **55**
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 felie · 20 g **83**
Halloumi	**313**	23,9	23,5	1,6	1 felie · 25 g **78**
Iaurt cu fructe	**105**	4,9	1,4	18,6	150 g **158**
Iaurt de băut	**74**	3	1,4	11,6	1 pahar · 250 g **184**
Iaurt de capră	**73**	4,2	5,2	1,1	1 bucată · 125 g **92**
Iaurt de soia	**94**	3,5	1,8	15,8	125 g **118**
Iaurt grecesc	**73**	9,9	2	3,9	150 g **110**
Iaurt natural	**61**	3,5	3,3	4,7	150 g **92**
Iaurt proteic	**98**	7,5	2,3	11,5	1 bucată · 150 g **147**
Lapte	**52**	2,8	2,5	4,7	1 pahar · 250 g **130**
Lapte acru	**67**	3,3	3,5	4,8	1 pahar · 250 g **168**
Lapte bătut	**40**	3,3	1,1	4,8	1 pahar · 250 g **100**
Lapte de oaie	**103**	5,7	7	4,5	1 pahar · 250 g **258**
Lapte praf	**496**	26,3	26,7	38,4	1 lingură · 8 g **40**
Maasdam	**359**	25,5	28,4	0	1 felie · 20 g **72**
Mascarpone	**385**	4,4	39	4	1 lingură · 15 g **58**
Mozzarella	**256**	19,5	19,5	0,7	50 g **128**
Mozzarella di bufala	**260**	14,5	22,3	0,2	60 g **156**
Ochiuri	**196**	13,6	15	0,8	1 bucată · 55 g **108**
Ou	**143**	12,6	9,5	0,7	1 bucată · 55 g **79**
Ouă de prepeliță	**158**	13,1	11,1	0,4	1 bucată · 10 g **16**
Ouă jumări	**145**	10	11	1,6	120 g **174**
Ou de gâscă	**185**	13,9	13,3	1,4	1 bucată · 145 g **268**
Ou de rață	**185**	12,8	13,8	1,4	1 bucată · 70 g **130**
Paneer	**328**	26	24,5	0,9	50 g **164**
Parmezan	**392**	35,8	25,8	3,2	20 g **78**
Pecorino	**387**	31,8	26,9	3,6	15 g **58**
Proteină din zer	**400**	80	6	8	1 măsură · 30 g **120**
Riajenka (lapte copt fermentat)	**56**	3,4	3,2	2	1 pahar · 250 g **139**
Ricotta	**150**	7,5	10,2	7,3	50 g **75**
Roquefort	**384**	19,5	33,9	0	30 g **115**
Skyr	**49**	8	0	3,9	150 g **74**
Smântână	**162**	2,6	15	3	1 lingură · 20 g **32**
Smântână lichidă	**131**	3,1	11,5	4,3	1 lingură · 15 g **20**
Suluguni	**318**	21,6	24,6	2,5	40 g **127**
Telemea	**265**	14,2	21,5	3,9	1 felie · 20 g **53**
Trappista	**345**	25,1	26,8	0	1 felie · 20 g **69**
Unt	**717**	0,9	81	0,1	10 g **72**
Zer	**25**	0,8	0,2	4,7	1 pahar · 250 g **63**

Nuci și semințe

ALIMENT	KCAL	P	G	C	PORȚIE OBIȘNUITĂ, KCAL
Alune de pădure	**628**	14,9	60,8	7	30 g **188**
Arahide	**567**	25,8	49,2	7,6	30 g **170**
Caju	**553**	18,2	43,9	26,9	30 g **166**
Castane	**245**	3,2	2,2	47,9	50 g **123**
Fistic	**560**	20,2	45,3	16,6	30 g **168**
Fulgi de cocos	**501**	2,9	35,5	43,2	1 lingură · 5 g **25**
Mac	**525**	18	41,6	8,6	1 linguriță · 3 g **16**
Migdale	**579**	21	50	9,5	30 g **174**
Mix de nuci	**607**	19,5	53,5	16	30 g **182**
Nuci	**654**	15	65	7,3	30 g **196**
Nuci braziliene	**659**	14,3	67,1	4,2	20 g **132**
Nuci macadamia	**718**	7,9	75,8	5,2	30 g **215**
Nuci pecan	**691**	9,2	72	4,3	30 g **207**
Semințe de cânepă	**553**	31,6	48,8	4,7	1 lingură · 10 g **55**
Semințe de chia	**486**	17	31	7,6	1 lingură · 12 g **58**
Semințe de dovleac crude, decojite	**559**	30,2	49	4,7	30 g **168**
Semințe de floarea-soarelui	**584**	21	51	11,4	30 g **175**
Semințe de in	**534**	18,3	42,2	1,6	1 lingură · 10 g **53**
Semințe de pin	**673**	13,7	68,4	9,4	20 g **135**
Susan	**573**	17,7	49,7	11,7	1 linguriță · 3 g **17**
Tahini	**595**	17	53,8	11,9	1 lingură · 15 g **89**
Unt de arahide	**588**	25	50	15	1 lingură · 16 g **94**
Unt de migdale	**614**	21	55,5	8,5	1 lingură · 16 g **98**

Uleiuri, sosuri și condimente

ALIMENT	KCAL	P	G	C	PORȚIE OBIȘNUITĂ, KCAL
Adjika	**80**	1,2	5,3	6,7	1 lingură · 20 g **16**
Ajvar	**122**	1	10,1	5,8	1 lingură · 20 g **24**
Chutney de mango	**246**	0,3	0,1	59,6	1 lingură · 15 g **37**
Hrean	**48**	1,2	0,7	8	1 lingură · 15 g **7**
Humus	**237**	7,8	17,8	9,5	1 lingură · 15 g **36**
Ketchup	**112**	1	0,1	25,7	1 lingură · 17 g **19**
Maioneză	**680**	1	75	0,6	1 lingură · 15 g **102**
Margarină	**717**	0,2	80,7	0,7	10 g **72**
Mujdei	**222**	1,9	20,1	9,3	1 lingură · 15 g **33**
Muștar	**60**	3,7	3,3	1,8	1 linguriță · 5 g **3**
Oțet	**23**	0	0,1	0,6	1 lingură · 15 g **3**
Oțet balsamic	**88**	0,5	0	17	1 lingură · 15 g **13**
Pastă de tomate	**82**	4,3	0,5	14,8	1 lingură · 16 g **13**
Pesto	**418**	5	40	4,2	1 lingură · 16 g **67**
Salsa	**29**	1,5	0,2	4,7	1 lingură · 16 g **5**
Sos barbecue	**172**	0,8	0,6	39,9	1 lingură · 17 g **29**
Sos bechamel	**147**	3,8	10,6	9	1 lingură · 15 g **22**
Sos bolognese	**89**	4,2	4,8	7,3	100 g **89**
Sos Caesar	**542**	2,2	57,9	2,8	1 lingură · 15 g **81**
Sos curry	**77**	1	3,2	10,6	1 lingură · 15 g **12**
Sos de ciuperci	**94**	3,2	6,3	6,3	60 g **56**
Sos de friptură	**53**	3,8	2,4	4,4	60 g **32**
Sos de iaurt	**97**	3,6	6,9	5	1 lingură · 15 g **15**
Sos de miere cu muștar	**464**	0,9	40,8	22,9	1 lingură · 15 g **70**

ALIMENT	KCAL	P	G	C	PORȚIE OBIȘNUITĂ, KCAL
Sos de roșii	**29**	1,4	0,2	4,3	100 g **29**
Sos de smântână	**78**	1,1	5,5	5,9	60 g **47**
Sos de soia	**60**	10,5	0,1	4,8	1 lingură · 16 g **10**
Sos dulce-acrișor	**84**	0,6	0,2	20,1	1 lingură · 15 g **13**
Sos iute de ardei	**12**	1,3	0,8	0,2	1 linguriță · 5 g **1**
Sos marinara	**50**	1,4	1,6	5,6	100 g **50**
Sos olandez	**201**	1,2	19,8	4,6	1 lingură · 15 g **30**
Sos pentru pizza	**54**	2,2	1,1	6,7	1 lingură · 15 g **8**
Sos tartar	**517**	1	55	4,6	1 lingură · 15 g **78**
Ulei de arahide	**884**	0	100	0	1 lingură · 14 g **124**
Ulei de avocado	**884**	0	100	0	1 lingură · 14 g **124**
Ulei de cocos	**892**	0	99,1	0	1 lingură · 13 g **116**
Ulei de floarea-soarelui	**884**	0	100	0	1 lingură · 13 g **115**
Ulei de in	**884**	0,1	100	0	1 lingură · 13 g **115**
Ulei de măsline	**884**	0	100	0	1 lingură · 13 g **115**
Ulei de nucă	**884**	0	100	0	1 lingură · 14 g **124**
Ulei de palmier	**884**	0	100	0	1 lingură · 14 g **124**
Ulei de porumb	**900**	0	100	0	1 lingură · 14 g **126**
Ulei de rapiță	**884**	0	100	0	1 lingură · 14 g **124**
Ulei de susan	**884**	0	100	0	1 lingură · 14 g **124**
Ulei din semințe de struguri	**884**	0	100	0	1 lingură · 14 g **124**
Untură	**902**	0	100	0	1 lingură · 13 g **117**
Untură de gâscă	**900**	0	99,8	0	1 lingură · 13 g **117**
Unt clarifiat	**876**	0,3	99,5	0	1 linguriță · 5 g **44**

Dulciuri

ALIMENT	KCAL	P	G	C	PORȚIE OBIȘNUITĂ, KCAL
Arahide în ciocolată	**499**	9,5	25	55,9	30 g **150**
Baba cu rom	**243**	2,3	9,9	36,3	1 bucată · 70 g **170**
Baclava	**440**	6,6	29,3	35	1 bucată · 30 g **132**
Batonaș de brânză glazurat	**399**	6,5	22,9	41,4	1 bucată · 40 g **160**
Baton de ciocolată	**523**	6,1	28,1	60,5	1 bucată · 25 g **131**
Bezea	**396**	4,1	0,3	94,3	1 bucată · 10 g **40**
Biluțe energizante	**388**	9,3	17,8	47	1 bucată · 20 g **78**
Biscotti	**373**	7,6	8,4	65,6	1 bucată · 15 g **56**
Biscuiți cu cremă	**460**	6,7	18	67,9	1 bucată · 11 g **51**
Biscuiți cu ghimbir	**453**	4,9	15,4	72,1	1 bucată · 7 g **32**
Biscuiți cu jeleu de portocale prăjiturele cu jeleu de portocale (Jaffa cakes)	**354**	4,4	8,5	65,4	1 bucată · 12 g **42**
Biscuiți cu ovăz	**450**	6,2	18,1	65,9	1 bucată · 15 g **68**
Biscuiți digestivi	**463**	6,2	21,3	60,4	1 bucată · 15 g **69**
Blini	**260**	6	11,2	33,7	1 bucată · 25 g **65**
Bomboane tari	**394**	0	0,2	98	1 bucată · 5 g **20**
Brioșe	**375**	4,5	16,1	51,9	1 bucată · 60 g **225**
Brownie	**405**	4,8	16,3	61,8	1 bucată · 60 g **243**
Budincă	**142**	2,1	4,6	23	100 g **142**
Budincă de chia	**118**	2,8	5,4	10,2	200 g **236**
Buturugă de Crăciun	**317**	4,2	19,7	30,7	1 felie · 100 g **317**
Cannoli	**307**	6,2	15	36,7	1 bucată · 80 g **245**
Caramele	**382**	4,6	8,1	77	1 bucată · 8 g **31**
Castane glasate	**290**	1,7	1,2	66,3	1 bucată · 20 g **58**
Chec	**438**	5,9	25,6	46	1 felie · 40 g **175**
Chec cu banane	**331**	4,4	12,4	50,6	1 felie · 70 g **232**
Chipsuri de creveți	**570**	0,3	39	53	25 g **143**
Chipsuri tortilla	**497**	6,6	22,3	62,7	40 g **199**
Churros	**419**	6	22,2	46,3	1 bucată · 25 g **105**
Ciocolată albă	**539**	5,9	32,1	59	25 g **135**
Ciocolată cu lapte	**535**	7,7	29,7	56	25 g **134**
Ciocolată neagră	**598**	7,8	42,6	35	20 g **120**
Clătite umplute	**381**	8,1	14,6	54,3	1 bucată · 60 g **229**
Colivă	**298**	7,6	13,5	36,3	150 g **447**
Cookies cu ciocolată	**481**	5,4	22,6	64,3	1 bucată · 10 g **48**
Cornulețe cu vanilie	**543**	8,5	33	51,4	1 bucată · 8 g **43**
Cozinachi	**478**	10,7	27,4	48,6	30 g **143**
Cozonac	**380**	7,5	17,9	47,4	1 felie · 80 g **304**
Cozonac cu mac	**390**	9	17,2	47,9	1 felie · 70 g **273**
Cremă de ciocolată	**539**	5,4	29,7	57	1 lingură · 20 g **108**
Cremă de zahăr ars	**132**	4,5	3,6	20,6	1 bucată · 100 g **132**
Crumble cu mere	**229**	2,2	9,5	33,8	150 g **344**
Crème brûlée	**272**	4,5	20,8	16,6	1 bucată · 100 g **272**
Cupcake	**352**	2,8	14,8	52,6	1 bucată · 60 g **211**
Drajeuri de ciocolată	**505**	5,5	24,3	65	30 g **152**
Dulce de leche	**307**	6,5	5,5	58	1 lingură · 20 g **61**
Ecler	**264**	4,8	21,5	12,5	1 bucată · 60 g **158**
Fructe confiate	**298**	0,3	0,1	72,3	30 g **89**
Fructoză	**368**	0	0	100	1 linguriță · 4 g **15**
Fursecuri cu gem	**499**	5,8	25,6	60,3	1 bucată · 15 g **75**
Fursecuri cu unt	**467**	6,1	18,8	68,1	1 bucată · 5 g **23**
Gelato	**249**	3,5	16,2	22,3	1 măsură · 60 g **149**
Gem și dulceață	**278**	0,4	0,1	67,8	1 lingură · 20 g **56**
Gogoși	**426**	5,2	22,9	49,3	1 bucată · 60 g **256**
Gumă de mestecat	**228**	0,7	0,5	78,1	1 bucată · 2 g **5**
Halva	**469**	12,5	21,5	56	30 g **141**
Iaurt înghețat	**127**	3	3,6	21,6	100 g **127**
Înghețată	**227**	3,2	15	19,3	100 g **227**
Înghețată de apă	**85**	0,1	0,2	20,8	1 bucată · 60 g **51**
Înghețată pe băț cu ciocolată	**328**	3,4	19,8	33,4	1 bucată · 70 g **230**
Jeleuri	**396**	0	0	98,8	30 g **119**
Kaiserschmarrn	**210**	6,8	7	29,2	250 g **525**
Kunefe	**346**	7,8	19,5	35,8	1 bucată · 100 g **346**
Kürtőskalács	**360**	6,6	12,6	54,2	1 bucată · 100 g **360**
Lapte condensat	**321**	7,9	8,7	54,4	1 lingură · 20 g **64**
Lebkuchen	**326**	7	1,3	68,7	1 bucată · 40 g **130**
Lemn dulce	**311**	5,2	0,5	70,6	30 g **93**
Macarons	**430**	10	21,2	49,7	1 bucată · 12 g **52**
Madeleine	**462**	5,2	25,2	53,5	1 bucată · 25 g **116**
Marshmallow	**318**	1,8	0,2	81,2	1 bucată · 7 g **22**
Marțipan	**407**	4	12,4	68,6	30 g **122**
Măr în caramel	**134**	1,3	2,1	27,8	1 bucată · 200 g **268**
Miere	**304**	0,3	0	82,2	1 linguriță · 8 g **24**
Migdale glazurate	**470**	5	17,2	73,9	30 g **141**
Minciunele	**451**	6,5	25	48,9	50 g **225**
Mochi (prăjitură de orez)	**223**	4	0,6	45,5	1 bucată · 50 g **112**
Mousse de ciocolată	**150**	5,4	4,4	21,3	1 bucată · 100 g **150**
Napolitane	**455**	4,9	16,4	71	30 g **137**
Nucușoare	**396**	6,7	17,4	52,4	1 bucată · 20 g **79**
Nuga	**508**	7,9	25,2	62,5	30 g **152**
Orez cu lapte	**108**	3,2	2,1	18,1	150 g **162**
Palmieri	**490**	5,9	28,2	53,1	1 bucată · 15 g **74**
Panettone	**354**	6,4	10,7	56,5	1 felie · 80 g **283**
Pastel de nata	**326**	5,5	16,4	38,9	1 bucată · 60 g **196**
Pișcoturi	**385**	8	3,8	79,9	1 bucată · 6 g **23**
Plăcintă cu dovleac	**201**	4	8,8	22,8	1 felie · 120 g **241**

ALIMENT	KCAL	P	G	C	PORȚIE OBIȘNUITĂ, KCAL
Plăcintă cu mere	**237**	1,9	11	32,4	1 felie · 120 g **284**
Prăjitură cu brânză prăjitură germană cu brânză	**237**	6,2	11,6	27	1 felie · 100 g **237**
Pricomigdale cu cocos	**460**	3	22,6	56,1	1 bucată · 15 g **69**
Profiterol	**223**	4,3	7,3	34,9	1 bucată · 70 g **156**
Pufuleți	**410**	8,9	3,6	84,2	30 g **123**
Rahat	**295**	0,6	0	73,8	1 bucată · 10 g **30**
Salam de biscuiți	**437**	5,6	27,2	44,7	1 felie · 25 g **109**
Sirop de agave	**310**	0,1	0,5	76,2	1 lingură · 21 g **65**
Sirop de arțar	**260**	0	0,1	67	1 lingură · 20 g **52**
Sorbet	**110**	0,8	0,1	26,6	1 măsură · 60 g **66**
Steluțe cu scorțișoară	**505**	14,2	25,9	50,9	1 bucată · 10 g **51**
Sticksuri	**388**	11,5	4,3	73,7	30 g **116**
Stollen	**407**	5,9	18,6	53,5	1 felie · 60 g **244**
Șarlotcă cu mere	**184**	4,4	2,1	35,8	1 felie · 120 g **220**
Ștrudel cu mere	**281**	2	14,1	36,4	120 g **337**
Tartă cu căpșuni	**315**	3,2	19,8	31	1 felie · 100 g **315**
Tartă cu ciocolată	**464**	5,9	30,7	40,9	1 felie · 100 g **464**
Tartă cu fructe	**298**	3,7	10,6	46,9	1 felie · 100 g **298**
Tartă cu lămâie	**379**	5	20,9	42,7	1 felie · 100 g **379**
Tartă cu mere	**220**	2,5	8,8	32,7	1 felie · 120 g **264**
Tartă cu nuci pecan	**443**	5,5	29	41,8	1 felie · 110 g **488**
Tiramisu	**353**	5,7	23,9	28,8	120 g **424**
Tort cu căpșuni	**260**	3,3	15,5	26,7	1 felie · 100 g **260**
Tort cu miere	**395**	5,3	17,8	53,5	1 felie · 100 g **395**
Tort de ciocolată	**389**	3,5	20,1	50,6	1 felie · 80 g **311**
Tort de morcovi	**374**	2,5	17,5	50,7	100 g **374**
Tort Napoleon prăjitură cu foi (mille-feuille)	**292**	3,9	11,3	43,7	1 felie · 100 g **292**
Tort Pădurea Neagră	**324**	4,1	19	34,2	1 felie · 100 g **324**
Tort Sacher	**397**	5,2	21	47,3	1 felie · 90 g **357**
Tres leches prăjitură tres leches	**257**	7,1	10,1	34,9	1 felie · 120 g **308**
Turrón	**508**	7,9	25,2	62,5	1 bucată · 15 g **76**
Turtă dulce	**356**	3,9	16,4	49,2	1 bucată · 40 g **142**
Turtă dulce umplută	**351**	4,3	1,9	79,3	1 bucată · 35 g **123**
Zahăr	**387**	0	0	100	1 linguriță · 5 g **19**

Băuturi

ALIMENT	KCAL	P	G	C	PORȚIE OBIȘNUITĂ, KCAL
Apă	**0**	0	0	0	1 pahar · 250 g **0**
Apă de cocos	**15**	0,2	0,1	3,3	1 pahar · 330 g **50**
Apă tonică	**34**	0,1	0,1	8,3	1 pahar · 200 g **68**
Ayran	**40**	2,9	1,5	3,7	1 pahar · 250 g **99**
Băutură energizantă	**43**	0,5	0	10,2	250 g **108**
Băutură izotonică	**26**	0	0	6,4	1 pahar · 500 g **130**
Bere	**43**	0,5	0	3,5	1 pahar · 500 g **215**
Bere fără alcool	**25**	0,3	0	4,9	1 pahar · 500 g **127**
Bloody Mary	**73**	0,7	0,2	3,4	1 pahar · 200 g **146**
Bubble tea	**55**	0,4	1,4	10,3	1 pahar · 450 g **248**
Cacao	**85**	3,2	3,2	11,6	1 pahar · 250 g **213**
Cafea	**2**	0,3	0	0	250 g **5**
Cafea cu lapte	**22**	1,4	0,8	2,3	1 pahar · 250 g **54**
Cafea de cicoare	**6**	0,1	0	1	1 pahar · 200 g **12**
Cafea solubilă	**296**	19,4	1,1	42,6	1 linguriță · 2 g **6**
Cappuccino	**37**	1,9	2	2,8	250 g **93**
Ceai	**1**	0	0	0,2	250 g **3**
Ceai rece	**45**	0	0,2	10,8	1 pahar · 500 g **225**
Ceai verde	**1**	0,2	0	0	250 g **3**
Chisel	**67**	0,1	0,1	16,7	1 pahar · 200 g **134**
Cidru	**56**	0	0	5,9	1 pahar · 330 g **185**
Ciocolată caldă	**72**	1,8	1	13,7	1 pahar · 250 g **180**
Cola	**42**	0	0,3	10,4	1 pahar · 250 g **105**
Compot	**41**	0,1	0,1	10,1	1 pahar · 250 g **103**
Cvas	**25**	0,3	0	4,9	1 pahar · 250 g **63**
Eggnog	**88**	4,5	4,2	8,1	1 pahar · 150 g **132**
Espresso	**9**	0,1	0,2	1,7	30 g **3**
Flat white	**38**	2,4	1,4	3,9	1 pahar · 160 g **60**
Frappé	**66**	1,5	0,9	13,1	1 pahar · 350 g **231**
Gin	**265**	0	0	0	1 pahar · 50 g **133**
Kombucha	**16**	0,1	0	4	1 pahar · 250 g **40**
Lapte aromatizat	**64**	2,8	1	10,8	1 pahar · 250 g **160**
Lapte auriu	**68**	3,2	1,9	9,8	1 pahar · 250 g **170**
Lapte de capră	**56**	3,4	2,8	4,3	1 pahar · 250 g **140**
Lapte de migdale	**38**	0,4	1	6,2	1 pahar · 250 g **95**
Lapte de orez	**54**	0,2	1	10,8	1 pahar · 250 g **134**
Lapte de oviz	**43**	0,2	1,1	7,8	1 pahar · 250 g **107**
Lapte de soia	**37**	3,3	2,1	0,7	1 pahar · 250 g **93**
Lassi cu mango	**83**	3,4	1,8	13,8	1 pahar · 250 g **209**
Latte	**43**	2,8	1,6	4,3	1 pahar · 300 g **129**
Latte macchiato	**54**	2,5	3,2	3,7	1 pahar · 300 g **162**
Lichior	**279**	0	0,1	33,2	1 pahar · 50 g **140**
Limonadă	**46**	0	0	12,1	1 pahar · 330 g **152**
Margarita	**122**	0,1	0,1	16,1	1 pahar · 150 g **183**
Matcha	**237**	29,6	5,3	1,5	1 linguriță · 2 g **5**
Mied	**93**	0	0	17,4	1 pahar · 250 g **233**
Milkshake	**112**	3,9	3	17,8	300 g **336**
Mimosa	**64**	0,4	0,2	6,3	1 pahar · 150 g **96**
Mojito	**61**	0,1	0	2,3	1 pahar · 250 g **153**
Nectar de caise	**56**	0,2	0	13,7	1 pahar · 250 g **140**
Nectar de mango	**51**	0,2	0,1	12,3	1 pahar · 250 g **128**
Nectar de piersici	**50**	0,2	0,1	12,1	1 pahar · 250 g **125**
Piña colada	**151**	0,4	2,1	19,4	1 pahar · 200 g **302**
Radler	**38**	0,2	0	7,1	1 pahar · 500 g **190**
Sangria	**85**	0	0	7,2	1 pahar · 200 g **170**
Smoothie de fructe	**66**	2,3	1,1	10,9	1 pahar · 300 g **198**
Smoothie proteic	**118**	9,2	4	11,7	1 pahar · 300 g **354**
Smoothie verde	**42**	0,8	0,2	8,9	1 pahar · 300 g **125**
Spritz	**77**	0,1	0	5,7	1 pahar · 200 g **155**
Suc de ananas	**53**	0,4	0,1	12,1	1 pahar · 250 g **132**
Suc de grepfrut	**43**	0,5	0,1	8,9	1 pahar · 250 g **106**
Suc de mere	**46**	0,1	0,1	11,1	1 pahar · 250 g **115**
Suc de merișoare	**46**	0,4	0,1	12,1	1 pahar · 200 g **92**
Suc de morcovi	**29**	0,4	0,1	6,5	1 pahar · 250 g **73**
Suc de portocale	**45**	0,7	0,2	10,2	1 pahar · 250 g **113**
Suc de rodie	**55**	0,1	0,3	13	1 pahar · 200 g **110**
Suc de roșii	**17**	0,8	0,3	3,1	1 pahar · 250 g **43**
Suc de struguri	**60**	0,4	0,1	14,6	1 pahar · 250 g **150**
Suc multifruct	**48**	0,5	0,1	11,3	1 pahar · 250 g **120**
Țuică și pălincă	**229**	0	0	0,4	1 pahar · 50 g **115**
Vin	**85**	0,1	0	2,6	1 pahar · 150 g **128**
Vin alb	**82**	0,1	0	2,6	1 pahar · 150 g **123**
Vin fiert	**155**	0,3	0,2	19,2	1 pahar · 200 g **310**
Vin spumant	**71**	0,2	0	1,5	1 pahar · 125 g **89**
Vodcă, whisky, rom	**231**	0	0	0	50 g **116**

Mâncăruri

ALIMENT	KCAL	P	G	C	PORȚIE OBIȘNUITĂ, KCAL
Arancini (bile de orez prăjite)	**253**	7,4	14,6	22,3	1 bucată · 150 g **379**
Ardei umpluți	**95**	5,5	4,5	7,3	1 bucată · 200 g **190**
Aripioare picante	**267**	17	20	5	150 g **401**
Baba ganoush	**183**	4,8	15	4,3	1 lingură · 20 g **37**
Balmoș	**135**	3,9	7,6	12,3	250 g **337**
Bao	**273**	11,2	7,6	38,6	1 bucată · 90 g **246**
Beef Wellington	**356**	16,3	25,5	14,8	250 g **890**
Bețișoare de mozzarella	**325**	14,8	18,3	23,1	1 bucată · 20 g **65**
Bibimbap	**76**	5,5	2,4	7	400 g **304**
Biryani cu pui	**104**	7,2	2,4	12,4	300 g **312**
Borș ucrainean	**49**	2,4	2,1	4,5	300 g **147**
Brioșe din ouă	**136**	10,6	9,3	1,8	1 bucată · 60 g **82**
Bruschetta	**171**	4,3	7,6	19,8	1 bucată · 40 g **68**
Buddha bowl	**109**	4,1	3,6	12,4	400 g **438**
Budincă de brânză	**158**	9,9	6,4	14,8	150 g **237**
Burger	**260**	13	12	24,3	1 bucată · 220 g **572**
Burrito	**219**	11,1	8,5	21,4	1 bucată · 250 g **548**
Butter chicken	**208**	13,3	15,4	4	300 g **624**
Bánh mì	**233**	11,1	9,8	23,6	1 bucată · 210 g **490**
Cannelloni	**191**	9,8	10,1	14,3	300 g **573**
Carpaccio de vită	**271**	15,2	23	0,6	100 g **271**
Cartofi dulci prăjiți	**192**	2,3	9,4	31,4	150 g **288**
Cartofi gratinați	**109**	3,4	4,2	14,5	200 g **218**
Cartofi țărănești	**205**	5,3	14,1	13,2	250 g **513**
Castraveți cu smântână	**56**	1,1	4	4,4	150 g **84**
Cașcaval pane	**409**	18,5	30,8	14,7	150 g **614**
Cârnăciori în bacon	**381**	22,8	31,3	1,4	1 bucată · 25 g **95**
Cebureki (plăcintă prăjită)	**342**	10,4	17	33,5	1 bucată · 150 g **513**
Chana masala	**109**	5,9	3,5	13,2	250 g **273**
Cheeseburger	**296**	17,9	16,1	18,1	1 bucată · 210 g **622**
Cheesecake	**321**	5,5	22,5	25	120 g **385**
Chiftele	**190**	11	12	8,4	200 g **380**
Chiftele de pește	**156**	12,3	9,1	6,2	1 bucată · 75 g **117**
Chili con carne	**118**	9,8	4,3	7,3	300 g **354**
Ciorbă de burtă	**62**	4	4,3	1,8	350 g **216**
Ciorbă de castraveți murați	**45**	2,8	0,9	5,8	350 g **158**
Ciorbă de fasole	**67**	3,8	0,8	7,6	350 g **235**
Ciorbă de legume	**39**	1,1	2,2	3,4	350 g **136**
Ciorbă de măcriș	**40**	2,5	1,4	3,8	350 g **140**
Ciorbă de perișoare	**57**	3,2	3,3	3,3	350 g **200**
Ciorbă de pește	**30**	2,6	0,5	3,2	350 g **105**
Ciorbă de pui	**55**	6,2	1,6	3,2	350 g **193**
Ciorbă de varză	**52**	2,8	2,8	3,5	350 g **182**
Ciorbă de văcuță	**71**	5,9	3,4	3,2	350 g **249**
Ciulama de pui	**168**	17	9	4,8	300 g **504**
Ciuperci pane	**222**	4,6	12,9	20,3	100 g **222**
Ciuperci umplute	**288**	10,7	15	24,7	1 bucată · 30 g **86**
Clătite	**220**	6	9	28,4	1 bucată · 45 g **99**
Clătite cu banană și ou	**150**	5,6	9	11,4	1 bucată · 40 g **60**
Clătite cu brânză dulce	**207**	7,6	8,8	24,7	1 bucată · 80 g **165**
Clătite cu șuncă și cașcaval	**182**	8,8	7,5	19,1	1 bucată · 100 g **182**
Clătite din ficat	**224**	17,9	12,4	9	1 bucată · 40 g **90**
Clătite proteice	**237**	14,5	7,5	24,6	1 bucată · 45 g **106**

ALIMENT	KCAL	P	G	C	PORȚIE OBIȘNUITĂ, KCAL
Club sandwich	**222**	15,1	7,5	22,1	1 bucată · 250 g **555**
Coaste BBQ	**254**	16,2	15,1	11,8	250 g **635**
Cocoș în vin	**133**	13	7	4	300 g **399**
Coleslaw	**117**	0,9	8	8,6	150 g **176**
Colțunași	**148**	4,4	2,8	25,1	200 g **296**
Cordon bleu	**210**	22,6	9,2	8,7	1 bucată · 200 g **420**
Creveți cu usturoi	**270**	13,7	22,9	3,3	150 g **405**
Crispy de pui	**271**	19,2	13,9	16,1	1 bucată · 30 g **81**
Croque monsieur	**273**	11,3	12,9	26,8	1 bucată · 150 g **410**
Curry	**107**	6,5	6,5	5,1	250 g **268**
Currywurst	**308**	10,6	26,1	7,6	200 g **617**
Curry japonez	**140**	2,5	4	22,2	350 g **490**
Curry thailandez	**119**	8,8	8,7	1,4	300 g **357**
Cuscus cu pui	**130**	7,5	3,9	15,6	300 g **390**
Dal	**145**	8,6	4,3	11,7	250 g **363**
Dolma	**228**	8,2	17	8,2	1 bucată · 30 g **68**
Drob de carne	**199**	17,5	10,7	6,8	1 felie · 100 g **199**
Drob de miel	**206**	16,6	11,4	7,7	1 felie · 75 g **154**
Dumplings	**113**	6,9	4,6	9,9	1 bucată · 25 g **28**
Enchilada	**178**	10	9	12,3	250 g **445**
Fajitas cu pui	**206**	11,3	9,8	16,5	250 g **515**
Falafel	**333**	13,3	17,8	31,8	1 bucată · 17 g **57**
Fasole bătută	**90**	5	2	9,8	150 g **135**
Fasole cu cârnați	**184**	7,5	11	11,1	350 g **646**
Fish and chips	**224**	8,8	10,9	22	350 g **785**
Fondue de brânză	**231**	16,2	17,2	2,6	150 g **347**
Frigărui	**230**	20	16	0,2	200 g **460**
Frittata	**160**	9,4	12,3	2,5	200 g **320**
Gazpacho	**26**	0,8	0,6	3,5	300 g **78**
Găluște lenețe	**179**	9,9	6,9	18,5	200 g **357**
Ghiveci de legume	**97**	1,4	3,6	13,1	250 g **243**
Gnocchi	**135**	2,4	6,3	16,2	200 g **270**
Gofre	**290**	7,9	14	30,5	100 g **290**
Gulaș	**145**	13	9	2,2	250 g **363**
Gyros	**184**	11,2	6,8	17,8	1 bucată · 250 g **460**
Gözleme	**240**	7,5	8,8	30,8	1 bucată · 200 g **480**
Halászlé	**42**	4,9	1,7	1,2	350 g **147**
Hash brown	**190**	1,9	12,3	17	1 bucată · 60 g **114**
Hering sub blană	**190**	6	15	5,8	150 g **285**
Hinkali	**165**	13,1	6,6	12,9	1 bucată · 50 g **82**
Hot dog	**260**	10	15	22	1 bucată · 150 g **390**
Hrișcă cu carne	**147**	8,3	7,1	11,9	250 g **368**
Hrișcă cu ciuperci	**125**	2,8	6,6	13,2	250 g **313**
Iahnie de fasole	**159**	6,2	7,8	12,9	300 g **477**
Imam bayildi	**115**	1,2	9,8	4,2	250 g **288**
Inele de ceapă	**352**	4,2	19,8	37,3	100 g **352**
Langoș	**351**	7,1	20,1	34,1	1 bucată · 200 g **702**
Lasagna	**139**	7,5	5	14,6	300 g **417**
Lecso	**97**	1,4	8,5	3,6	250 g **244**
Macaroane cu brânză	**223**	8,7	10,5	21,9	250 g **558**
Manti	**168**	11,4	8,6	11,1	1 bucată · 40 g **67**
Mămăligă cu brânză	**166**	4,5	11,4	11,1	300 g **498**
Menemen	**121**	5,5	9,9	2	250 g **303**
Mici	**247**	15,7	15,7	9,5	1 bucată · 50 g **124**
Mic dejun englezesc	**160**	8,9	9,4	9,9	330 g **529**
Minestrone	**40**	1,7	0,5	5,8	300 g **120**
Morcovi în stil coreean	**132**	0,8	10,2	7,8	100 g **132**
Musaca	**147**	5,8	10,8	5,2	300 g **441**
Nachos	**265**	7,6	15,8	22,1	150 g **398**

ALIMENT	KCAL	P	G	C	PORȚIE OBIȘNUITĂ, KCAL
Nasi goreng (orez prăjit indonezian)	**158**	7,1	6,3	17,1	380 g **601**
Nuggets de pui	**307**	15,9	20,4	14	1 bucată · 17 g **52**
Okroșka	**55**	3,5	2,5	4	300 g **165**
Omletă	**154**	10,6	11,7	1,6	150 g **231**
Orez prăjit	**165**	4	5,5	23,9	250 g **413**
Ouă Benedict	**288**	13,8	22,1	7,9	1 bucată · 125 g **360**
Ouă umplute	**198**	11,5	15,9	1,1	1 bucată · 30 g **59**
Overnight oats	**160**	6,8	3,8	21,6	250 g **399**
Pad thai	**154**	8,1	7,5	13,2	300 g **462**
Paella	**148**	7,9	4,9	17,1	300 g **444**
Palak paneer	**101**	5,4	7	3,4	250 g **253**
Papanași	**263**	7,5	13	28,3	1 bucată · 75 g **197**
Papricaș de pui	**188**	13,3	13,7	2,2	300 g **564**
Paste bolognese	**125**	5,9	2,6	17,6	300 g **375**
Paste carbonara	**164**	6,1	7,9	15,8	300 g **492**
Paste cu carne tocată	**190**	9,8	7,5	19,4	250 g **475**
Paste cu sos	**106**	3,7	1,2	18,1	300 g **318**
Paste gratinate	**179**	7,1	9,2	16,4	250 g **448**
Patatas bravas	**199**	2,3	14,2	14,2	200 g **397**
Pârjoale	**240**	15	17	8,5	1 bucată · 90 g **216**
Pelmeni	**275**	12	12	27,8	200 g **550**
Pho	**77**	5,8	3,3	5,2	450 g **347**
Piftie	**152**	19	7,9	0,5	150 g **228**
Pilaf	**160**	7	6	19,3	300 g **480**
Pizza	**250**	11	9,5	28,7	1 felie · 110 g **275**
Plăcinta ciobanului	**123**	7,6	6,3	7,2	300 g **369**
Poke bowl	**172**	7,5	7,8	16,4	350 g **602**
Porc dulce-acrișor	**260**	8,9	13,6	24,5	250 g **650**
Pui cu caju	**160**	18,4	7	4,5	300 g **480**
Pui cu lămâie	**150**	16,9	6,2	6,6	250 g **375**
Pui cu susan	**293**	14,3	14,3	26,2	250 g **733**
Pui dulce-acrișor	**250**	10,1	12,7	22,9	250 g **625**
Pui Kiev	**280**	21,3	19,2	5,3	1 bucată · 180 g **504**
Pui korma	**127**	14,6	5,1	4,3	300 g **381**
Pui kung pao	**129**	9,8	7	5,4	250 g **323**
Pui prăjit coreean	**279**	13,7	16,3	19,1	200 g **558**
Pui prăjit pane	**241**	19,1	15,1	5,8	1 bucată · 100 g **241**
Pui tandoori	**214**	27,4	10,8	1,9	200 g **428**
Pui teriyaki	**163**	25,7	6	1,6	250 g **408**
Pui tikka masala	**156**	12,4	9,8	4,6	300 g **468**
Quesadilla	**287**	14,4	13	25,4	200 g **574**
Ramen	**127**	7,1	4,6	13,1	450 g **572**
Ratatouille	**53**	1,2	3,1	5	250 g **133**
Rață Peking	**154**	5,3	11,8	6,2	200 g **308**
Ravioli	**173**	7,4	6,3	21	200 g **346**
Roșii umplute	**122**	5,5	9,7	2	1 bucată · 150 g **183**
Rulouri de primăvară	**242**	6,5	16,4	17	1 bucată · 50 g **121**
Rulouri în foaie de orez	**112**	5,7	2,6	15,3	1 bucată · 70 g **78**
Salată bulgărească	**56**	2,8	3,4	3,4	250 g **141**
Salată Caesar	**150**	9	10	4,2	250 g **375**
Salată caprese	**205**	10,5	17,1	2,3	200 g **410**
Salată de boeuf	**198**	5,5	16,7	5,1	150 g **297**
Salată de cartofi	**168**	1,5	11,1	14,3	150 g **252**
Salată de crab	**157**	5,2	9,4	12,5	150 g **235**
Salată de morcovi cu măr	**88**	0,7	4,2	10,7	150 g **132**
Salată de ouă	**257**	10,3	23,1	1	100 g **257**
Salată de paste	**211**	7,7	10,6	19,6	200 g **422**

ALIMENT	KCAL	P	G	C	PORȚIE OBIȘNUITĂ, KCAL
Salată de pui cu maioneză	**219**	6,5	20,6	1,6	100 g **219**
Salată de quinoa	**139**	4	7,8	11,6	250 g **347**
Salată de roșii	**36**	1	2,1	3,3	200 g **72**
Salată de sfeclă	**160**	2,1	13,3	7,3	120 g **192**
Salată de ton	**194**	10,1	15,8	2,5	150 g **291**
Salată de varză	**73**	1,1	5,1	4,3	150 g **109**
Salată de vinete	**104**	1,3	8,1	4,2	1 lingură · 20 g **21**
Salată grecească	**110**	3,5	9	3	200 g **220**
Salată Mimoza	**192**	8,9	14,7	5,1	150 g **288**
Samosa	**310**	5,1	17,5	31,4	1 bucată · 80 g **248**
Sandviș	**351**	6,8	17	41,2	1 bucată · 50 g **176**
Sandviș cald cu brânză	**343**	11	20,8	26,9	1 bucată · 130 g **446**
Sandviș cu pulled pork	**243**	15	8,8	24,1	1 bucată · 220 g **535**
Sarmale	**165**	6,9	12,3	5,5	1 bucată · 60 g **99**
Sarmale în varză dulce	**105**	6,5	5,5	6,7	1 bucată · 150 g **158**
Sarmale lenețe	**127**	8,9	6,5	7,4	1 bucată · 100 g **127**
Satay de pui	**191**	21,7	10,3	2,8	1 bucată · 30 g **57**
Shakshuka	**117**	5,5	9,5	1,6	250 g **291**
Shaorma	**215**	10	11	18	350 g **753**
Sîrnichi	**220**	14	9	19,7	1 bucată · 50 g **110**
Smoothie bowl	**145**	2,8	4,7	21,3	300 g **435**
Soleancă	**70**	4,5	4,5	2,1	300 g **210**
Souvlaki	**124**	13,9	5,2	4,3	1 bucată · 100 g **124**
Stroganoff de vită	**150**	10,1	9,3	5,5	250 g **375**
Supă acră-picantă	**39**	2,6	1,2	3,9	300 g **117**
Supă clară	**6**	0,9	0,2	0,2	300 g **18**
Supă cremă de ciuperci	**74**	2,1	4,8	4,5	300 g **222**
Supă cremă de dovleac	**72**	1,1	4,7	5,4	300 g **216**
Supă cremă de roșii	**70**	1,2	4,7	5,4	300 g **210**
Supă de cartofi	**90**	1,5	4,7	9,3	350 g **315**
Supă de ceapă	**108**	5,5	4,5	10,7	300 g **324**
Supă de ciuperci	**36**	1,2	1,6	4	350 g **128**
Supă de legume	**27**	0,8	0,5	4,1	350 g **95**
Supă de linte	**60**	3,8	0,7	6,5	300 g **180**
Supă de mazăre	**80**	5,6	2,4	5,8	350 g **280**
Supă de pui cu tăiței	**53**	3,8	1,4	5,5	300 g **159**
Supă de roșii cu orez	**61**	1,1	1,8	9,4	350 g **212**
Supă miso	**24**	2,2	0,8	1,7	250 g **60**
Supă tom yum	**22**	3,1	0,3	1,9	350 g **78**
Supă wonton	**33**	2,4	1,3	2,6	300 g **99**
Sushi	**150**	6	3	24	1 bucată · 30 g **45**
Șnițel	**271**	22,9	14,1	12,6	1 bucată · 150 g **407**
Tabbouleh	**127**	1,6	9,7	7,8	150 g **191**
Tacos	**246**	15,3	13,6	13,4	1 bucată · 100 g **246**
Tarator	**74**	2,5	5,8	3,4	300 g **222**
Tăiței chinezești cu pui	**147**	8,5	7,2	12,1	350 g **515**
Tempura de creveți	**194**	20	10,3	6,5	1 bucată · 30 g **58**
Tocăniță de cartofi	**130**	7,3	5,6	11,8	300 g **389**
Tocăniță de miel cu cartofi	**133**	8,1	8,6	5	300 g **399**
Tocăniță de vită	**107**	8,8	5,1	5	300 g **321**
Tochitură moldovenească	**260**	22,6	18,3	0,8	300 g **779**
Tocinei de cartofi	**196**	4,5	10,8	18,4	1 bucată · 60 g **118**
Tortellini	**236**	10,4	5,6	34,6	200 g **472**
Tortilla spaniolă	**165**	5,6	9,9	11,7	1 felie · 120 g **198**
Tteokbokki	**131**	4,1	4	18,8	250 g **328**
Varză călită cu cârnați	**82**	6	4,3	3,7	300 g **246**
Vinegret	**76**	1,6	4,6	5,4	200 g **152**

ALIMENT	KCAL	P	G	C	PORȚIE OBIȘNUITĂ, KCAL
Vinete parmigiana	**155**	7	10,5	7,1	250 g **388**
Vită bourguignon	**85**	8,9	3,3	4,2	300 g **254**
Vită cu broccoli	**160**	10,4	10,6	3,8	250 g **400**
Wrap	**232**	12,8	9,4	21,8	1 bucată · 250 g **580**
Yakisoba	**161**	4,5	7,9	16,6	300 g **482**
Zacuscă	**152**	1,2	13,2	6,5	1 lingură · 20 g **30**
Zacuscă de dovlecei	**94**	1,4	7,5	4,9	100 g **94**

Gustări, condimente și altele

ALIMENT	KCAL	P	G	C	PORȚIE OBIȘNUITĂ, KCAL
Baton de cereale	**471**	10,1	19,8	59,1	1 bucată · 25 g **118**
Baton proteic	**412**	30,3	15,2	31,1	1 bucată · 50 g **206**
Boia de ardei	**282**	14,1	12,9	19,1	1 linguriță · 2 g **6**
Busuioc uscat	**244**	23	4,1	10,1	1 linguriță · 1 g **2**
Carne tocată vegetală	**167**	14,8	8,4	5	100 g **167**
Cârnați vegani	**229**	13,4	16,3	5,7	1 bucată · 50 g **115**
Chiftea vegană	**197**	18	11,1	4,1	1 bucată · 110 g **217**
Chimen	**334**	19,8	14,6	11,9	1 linguriță · 2 g **7**
Chimion	**427**	17,8	22,3	33,7	1 linguriță · 2 g **9**
Chipsuri	**532**	6,4	34	50,7	30 g **160**
Cimbru uscat	**285**	9,1	7,4	26,9	1 linguriță · 1 g **3**
Covrigei sărați	**384**	10	2,9	77	30 g **115**
Cuișoare	**335**	6	13	31,6	1 linguriță · 2 g **7**
Drojdie inactivă	**334**	40,4	4,5	21,8	1 lingură · 5 g **17**
Drojdie proaspătă	**105**	8,4	1,9	10	10 g **11**
Drojdie uscată	**307**	44,5	6,4	17,9	1 linguriță · 3 g **9**
Extract de vanilie	**240**	0,1	0	2,4	1 linguriță · 4 g **10**
Foi de dafin	**353**	7,6	8,4	48,6	1 bucată · 0,2 g **1**
Gelatină	**335**	85,6	0,1	0	1 linguriță · 3 g **10**
Ghimbir măcinat	**335**	9	4,2	58,3	1 linguriță · 2 g **7**
Granule de soia	**150**	18,6	2,9	7	100 g **150**
Guacamole	**155**	1,9	14,2	1,9	1 lingură · 15 g **23**
Ierburi de Provence	**283**	11,5	7,2	23	1 linguriță · 1 g **3**
Lapte de cocos	**197**	2	21,3	2,8	100 g **197**
Nucșoară	**507**	5,3	36,3	28,5	1 linguriță · 2 g **10**
Oregano uscat	**265**	9	4,3	26,4	1 linguriță · 1 g **3**
Pastă miso	**198**	12,8	6	20	1 lingură · 17 g **34**
Piper negru	**251**	10,4	3,3	38,6	1 linguriță · 2 g **5**
Popcorn	**387**	12,9	4,5	63,3	30 g **116**
Praf de copt	**142**	2	0,2	33,2	1 linguriță · 5 g **7**
Pudră de curry	**301**	14,5	14	2,6	1 linguriță · 2 g **6**
Sare	**0**	0	0	0	1 linguriță · 6 g **0**
Scorțișoară	**247**	4	1,2	27,5	1 linguriță · 3 g **7**
Seitan	**134**	20,6	2,5	6,7	100 g **134**
Sos Alfredo	**150**	2,1	15	1,8	1 lingură · 16 g **24**
Sos de merișoare	**159**	0,9	0,1	39,3	1 lingură · 20 g **32**
Sos de pește	**35**	5,1	0	3,6	1 lingură · 18 g **6**
Sos de stridii	**51**	1,4	0,3	10,6	1 lingură · 18 g **9**
Sos hoisin	**220**	3,3	3,4	41,3	1 lingură · 16 g **35**
Sos teriyaki	**89**	5,9	0	15,5	1 lingură · 18 g **16**
Spirulină uscată	**290**	57,5	7,7	20,3	1 linguriță · 3 g **9**
Sriracha	**93**	1,9	0,9	17	1 linguriță · 6 g **6**
Suc de lămâie	**22**	0,3	0,2	6,6	1 lingură · 15 g **3**
Tempeh	**192**	20,3	10,8	7,6	100 g **192**
Tofu	**144**	17,3	8,7	0,5	100 g **144**
Turmeric	**312**	9,7	3,3	44,4	1 linguriță · 3 g **9**
Tzatziki	**91**	5,2	6	3,9	1 lingură · 15 g **14**
Usturoi praf	**344**	16,7	0,8	62,8	1 linguriță · 3 g **10**
Wasabi	**292**	2,2	10,9	40	1 linguriță · 5 g **15**

Despre acest tabel

Fiecare rând e alimentul principal al paginii lui de pe 17 Fit, crud sau gătit, după cum spune numele. Carbohidrații nu includ fibrele. Valorile sunt medii: produsul unei anumite mărci poate diferi, așa că verifică eticheta.

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

Online, cu pagina completă a fiecărui aliment: https://17-fit.app/ro/calorii/tabel-calorii-pdf