

Tabela kalorij za tiskanje · živila na 100 g v PDF, skupaj 1.089

Na 100 g. B, M, OH: beljakovine, maščobe in ogljikovi hidrati v gramih. Zadnji stolpec: običajna porcija in njene kalorije.

Zelenjava in gobe

ŽIVOLO	KCAL	B	M	OH	OBIČAJNA PORCIJA, KCAL
Alge wakame	45	3	0,6	8,6	50 g 23
Artičoke	47	3,3	0,1	5,1	1 kos · 120 g 56
Bambusovi vršički	19	1,7	0,4	1,8	50 g 10
Bazilika	23	3,1	0,6	1,1	5 g 1
Belgijska endivija	17	0,9	0,1	0,9	1 kos · 60 g 10
Blitva	19	1,8	0,2	2,1	80 g 15
Bob	72	5,6	0,6	7,5	100 g 72
Brokoli	34	2,8	0,4	4,4	150 g 51
Brstični ohrovt	43	3,4	0,3	5,2	120 g 52
Buča	26	1	0,1	6	200 g 52
Bučke	17	1,2	0,3	2,1	150 g 26
Bukovi ostrigarji	33	3,3	0,4	3,8	100 g 33
Cvetača	25	1,9	0,3	3	150 g 38
Čebula	40	1,1	0,1	7,6	50 g 20
Čemaž	26	1,9	0,2	2,9	30 g 8
Česen	149	6,4	0,5	31	1 kos · 5 g 7
Češnjevi paradižniki	18	0,9	0,2	2,7	1 kos · 15 g 3
Čili paprika	40	1,9	0,4	7,3	1 kos · 15 g 6
Črna redkev	29	0,9	0,1	5,5	80 g 23
Črni tartuf	73	8,3	0,5	0,6	5 g 4
Daikon	18	0,6	0,1	2,5	100 g 18
Drobnjak	30	3,3	0,7	1,9	10 g 3
Edamame	121	11,9	5,2	3,7	100 g 121
Endivija	17	1,3	0,2	0,3	60 g 10
Enoki gobe	37	2,7	0,3	5,1	80 g 30
Gobe dedi	28	2,1	0,6	2	100 g 28
Gomoljna zelena	42	1,5	0,3	7,4	100 g 42
Gozdne gobe	22	2,4	0,2	1,9	100 g 22
Grah	81	5,4	0,4	8,8	80 g 65
Grah s korenjem	38	2,2	0,3	6,5	100 g 38
Ingver	80	1,8	0,8	15,8	10 g 8
Jajčevce	25	1	0,2	2,9	1 kos · 300 g 75
Jalapeño	29	0,9	0,4	3,7	1 kos · 14 g 4
Judeževo uho	216	7,9	2,1	2,6	5 g 11
Jurčki	32	3,1	0,4	3	100 g 32
Kalčki lucerne	29	4	0,7	0,3	30 g 9
Kalčki mungo fižola	30	3	0,2	4,1	50 g 15
Kapre	23	2,4	0,9	1,7	1 žlička · 5 g 1
Kasava	160	1,4	0,3	36,3	150 g 240
Kimči	15	1,1	0,5	0,8	100 g 15
Kislica	22	2	0,7	0,3	50 g 11
Kislo zelje	19	0,9	0,1	1,4	100 g 19
Kitajsko zelje	16	1,2	0,2	2	100 g 16
Kolerabica	27	1,7	0,1	2,6	100 g 27
Koper	43	3,5	1,1	4,9	10 g 4
Korenje	41	0,9	0,2	6,8	1 kos · 80 g 33
Koromač	31	1,2	0,2	4,2	100 g 31
Kraljevi ostrigar	31	2,8	0,4	2,9	100 g 31
Krompir	77	2	0,1	14,9	1 kos · 150 g 116
Krompirjeve krokete	148	2,5	5,7	20,4	1 kos · 20 g 30

ŽIVOLO	KCAL	B	M	OH	OBIČAJNA PORCIJA, KCAL
Kumare	15	0,7	0,1	3,1	1 kos · 120 g 18
Limonska trava	99	1,8	0,5	25,3	10 g 10
Lisičke	32	1,5	0,5	3,1	100 g 32
Listnati ohrovt	35	2,9	1,5	0,3	60 g 21
Maslena buča	45	1	0,1	9,7	150 g 68
Maslenke	19	1,1	0,5	0,8	100 g 19
Mešanica mladih solat	20	2	0,4	1,9	50 g 10
Meta	44	3,3	0,7	1,6	5 g 2
Mlada čebula	32	1,8	0,2	4,7	20 g 6
Motovilec	21	2	0,4	3,6	50 g 11
Mraznice	37	3,2	0,7	2,9	100 g 37
Nori	35	5,8	0,3	4,8	1 kos · 3 g 1
Ohrovt	27	2	0,1	3	100 g 27
Okra	33	1,9	0,2	4,3	100 g 33
Olive	116	0,8	10,9	4,4	30 g 35
Pak choi	13	1,5	0,2	1,2	100 g 13
Palmovi srčki	28	2,5	0,6	2,2	80 g 22
Paprika	27	1	0,3	3,9	1 kos · 150 g 41
Paprike padrón	106	0,8	10,2	2,6	100 g 106
Paradižnik	18	0,9	0,2	2,7	1 kos · 120 g 22
Pastinak	75	1,2	0,3	13,1	80 g 60
Patison	18	1,2	0,2	2,6	150 g 27
Peteršilj	36	3	0,8	3	10 g 4
Peteršiljeva korenina	76	2,9	0,5	13,8	1 kos · 50 g 38
Pire krompir	106	2	4,2	13,5	200 g 212
Podzemna koleraba	37	1,1	0,2	6,3	100 g 37
Pomfri	312	3,4	15	39,2	120 g 374
Por	61	1,5	0,3	12,3	50 g 31
Pražen krompir	170	2,8	8	20,4	200 g 340
Rabarbara	21	0,9	0,2	2,7	100 g 21
Rdeča pesa	43	1,6	0,2	6,8	1 kos · 200 g 86
Rdeče zelje	31	1,4	0,2	5,3	100 g 31
Rdeči radič	23	1,4	0,3	3,6	60 g 14
Redkvice	16	0,7	0,1	1,8	1 kos · 10 g 2
Regrat	45	2,7	0,7	5,7	50 g 23
Repa	28	0,9	0,1	4,6	100 g 28
Romanesko	35	2,4	0,3	5,3	150 g 53
Rožmarin	131	3,3	5,9	6,6	3 g 4
Rukola	25	2,6	0,7	2	40 g 10
Shirataki rezanci	7	0,2	0	0,1	200 g 14
Sladka koruza	86	3,3	1,4	16,7	1 kos · 200 g 172
Sladki krompir	86	1,6	0,1	17	200 g 172
Sladkorni grah	42	2,8	0,2	5	80 g 34
Smrčki	31	3,1	0,6	2,3	100 g 31
Stebelna zelena	14	0,7	0,2	1,4	1 kos · 40 g 6
Stročji fižol	31	1,8	0,2	4,3	150 g 47
Sušeni paradižniki	213	5,1	14,1	17,5	30 g 64
Svež koriander	23	2,1	0,5	0,9	10 g 2
Šalotka	72	2,5	0,1	13,6	1 kos · 25 g 18
Šampinjoni	22	3,1	0,3	2,3	100 g 22
Šitake	34	2,2	0,5	4,3	100 g 34

ŽIVILO	KCAL	B	M	OH	OBIČAJNA PORCIJA, KCAL
Špagetna buča	31	0,6	0,6	5,4	150 g 47
Šparglji	20	2,2	0,1	1,8	100 g 20
Špinača	23	2,9	0,4	1,4	50 g 12
Taro	112	1,5	0,2	22,4	100 g 112
Timijan	101	5,6	1,7	10,4	3 g 3
Tolščak	20	2	0,4	3,4	50 g 10
Topinambur	73	2	0	15,8	100 g 73
Užitne sirovke	36	2,8	0,7	2,9	100 g 36
Vložene gobe	46	2,4	0,3	6,9	80 g 37
Vloženi feferoni	22	0,8	0,4	2	30 g 7
Vodna kreša	11	2,3	0,1	0,8	30 g 3
Vrtna kreša	31	4,2	0,7	0,2	10 g 3
Zelena solata	15	1,4	0,2	1,6	50 g 8
Zelenjavna mešanica	72	3,3	0,5	9,5	150 g 108
Zelje	25	1,3	0,1	3,3	100 g 25
Žajbelj	37	4	0,3	1	3 g 1

Sadje in jagodičevje

ŽIVILO	KCAL	B	M	OH	OBIČAJNA PORCIJA, KCAL
Ananas	50	0,5	0,1	11,7	150 g 75
Aronija	56	0,4	0,6	5,8	50 g 28
Avokado	160	2	14,7	1,8	1 kos · 140 g 224
Azijska hruška	42	0,5	0,2	7	1 kos · 200 g 84
Banana	89	1,1	0,3	20,2	1 kos · 120 g 107
Bananin čips	519	2,3	33,6	50,7	30 g 156
Bezgove jagode	73	0,7	0,5	11,4	50 g 37
Borovnice	57	0,7	0,3	12,1	80 g 46
Breskve	39	0,9	0,3	8	1 kos · 150 g 59
Brusnice	46	0,5	0,1	8,4	50 g 23
Češnjje	63	1,1	0,2	13,9	150 g 95
Črni ribez	63	1,4	0,4	15,4	100 g 63
Datlji	277	1,8	0,1	68,3	1 kos · 24 g 66
Durian	147	1,5	5,3	23,3	100 g 147
Fige	74	0,8	0,3	16,3	1 kos · 50 g 37
Gozdne borovnice	65	0,8	1,1	10,2	100 g 65
Gozdne brusnice	56	0,5	0,7	8,9	100 g 56
Gozdne jagode	38	0,8	0,4	5,9	100 g 38
Granatno jabolko	83	1,7	1,2	14,7	150 g 125
Grenivka	42	0,8	0,1	9,1	1 kos · 250 g 105
Grozdje	69	0,7	0,2	17,2	150 g 104
Gvajava	68	2,5	0,9	8,9	1 kos · 55 g 37
Hruška	57	0,4	0,1	12,1	1 kos · 170 g 97
Jabolčna čežana	102	0,2	0,2	24,4	100 g 102
Jabolko	52	0,3	0,2	11,4	1 kos · 180 g 94
Jackfruit	95	1,7	0,6	21,8	100 g 95
Jagode	32	0,7	0,3	5,7	150 g 48
Kaki	70	0,6	0,2	15	1 kos · 170 g 119
Karambola	31	1	0,3	3,9	1 kos · 90 g 28
Kivi	61	1,1	0,5	11,7	1 kos · 75 g 46
Klementina	47	0,8	0,1	10,3	1 kos · 75 g 35
Kokos	354	3,3	33,5	6,2	50 g 177
Kosmulje	44	0,9	0,6	5,9	100 g 44
Kumkvat	71	1,9	0,9	9,4	1 kos · 20 g 14
Kutina	57	0,4	0,1	13,4	150 g 86
Liči	66	0,8	0,4	15,2	100 g 66

ŽIVILO	KCAL	B	M	OH	OBIČAJNA PORCIJA, KCAL
Limeta	30	0,7	0,2	7,7	30 g 9
Limona	29	1,1	0,3	6,5	1 rezina · 10 g 3
Lubenica	30	0,6	0,1	7,2	1 rezina · 300 g 90
Maline	52	1,2	0,7	5,4	100 g 52
Mandarine	53	0,8	0,3	11,5	1 kos · 80 g 42
Mango	60	0,8	0,4	13,4	1 kos · 300 g 180
Marakuja	97	2,2	0,7	13	1 kos · 18 g 17
Marelice	48	1,4	0,4	9,1	1 kos · 35 g 17
Melona	34	0,8	0,2	7,3	1 rezina · 200 g 68
Mirabele	77	0,6	0,3	18	100 g 77
Murve	43	1,4	0,4	8,1	150 g 65
Nektarina	44	1,1	0,3	8,8	1 kos · 140 g 62
Papaja	43	0,5	0,3	9,1	150 g 65
Pisang	122	1,3	0,3	30,2	1 kos · 180 g 220
Pomaranča	47	0,9	0,1	9,4	1 kos · 150 g 71
Pomelo	38	0,8	0	8,6	200 g 76
Ribez	56	1,4	0,2	9,5	100 g 56
Ringlo	71	0,9	0,3	16,4	100 g 71
Robide	43	1,4	0,5	4,3	100 g 43
Rozine	299	3,3	0,3	74,8	30 g 90
Sadni koktajl	57	0,4	0,1	13,9	120 g 68
Slive	46	0,7	0,3	10	1 kos · 40 g 18
Suha jabolka	243	0,9	0,3	57,2	30 g 73
Suhe banane	346	3,9	1,8	78,4	30 g 104
Suhe brusnice	308	0,2	1,1	77,5	30 g 92
Suhe fige	249	3,3	0,9	54,1	30 g 75
Suhe hruške	262	1,9	0,6	62,2	30 g 79
Suhe marelice	241	3,4	0,5	55,3	30 g 72
Suhe slive	240	2,2	0,4	56,8	30 g 72
Suhe višnje	333	1,3	0,7	78	30 g 100
Suhi ananas	347	1,2	0,7	81,7	30 g 104
Suhi mango	319	2,5	1,2	76,2	30 g 96
Šipek	54	0,7	0,1	6,1	20 g 11
Trnulje	52	0,8	0,2	7,8	50 g 26
Višnje	50	1	0,3	10,6	150 g 75
Zamrznjeno gozdno sadje	50	1,1	0,3	7,9	100 g 50
Zmajev sadež	68	0,7	0,2	14,4	1 kos · 300 g 204

Žita, stročnice in moka

ŽIVILO	KCAL	B	M	OH	OBIČAJNA PORCIJA, KCAL
Ajdova kaša	92	3,4	0,6	17,2	180 g 166
Ajdova moka	335	12,6	3,1	60,6	1 žlica · 10 g 34
Amarant	102	3,8	1,6	16,6	150 g 153
Basmati riž	117	2,7	0,6	24,4	150 g 176
Beli fižol	139	9,7	0,3	18,8	150 g 209
Bulgur	342	12,3	1,3	63,4	70 g 239
Čičerika	164	8,9	2,6	19,8	150 g 246
Čičerikina moka	387	22,4	6,7	47	1 žlica · 10 g 39
Čokoladne riževe kroglice	388	6	2,2	84,2	30 g 116
Črni fižol	132	8,9	0,5	15	150 g 198
Divji riž	357	14,7	1,1	68,7	60 g 214
Fižol češnjevec	136	9,3	0,5	15,9	150 g 204
Fižol pinto	143	9	0,7	17,2	150 g 215

ŽIVILO	KCAL	B	M	OH	OBIČAJNA PORCIJA, KCAL
Fižol v paradižnikovi omaki	94	4,8	0,4	17	150 g 141
Granola	489	13,7	24,3	45	50 g 245
Instant rezanci	440	10,2	17,6	57,4	1 pakiranje · 70 g 308
Jajčne testenine	384	14,2	4,4	68	70 g 269
Jasminov riž	143	2,9	0,7	30,5	150 g 215
Ješprenj	123	2,3	0,4	24,4	200 g 246
Koruzna moka	361	6,2	2,1	78,1	1 žlica · 10 g 36
Koruzni kosmiči	384	5,9	0,9	85,3	40 g 154
Koruzni škrob	381	0,3	0,1	90,4	1 žlica · 8 g 30
Koruzni zdrob	370	7,1	1,8	75,5	70 g 259
Kosmiči z otrobi	360	11,5	4,4	59,3	40 g 144
Krompirjev škrob	348	0	0,2	86,3	1 žlica · 10 g 35
Kuskus	112	3,8	0,2	21,8	180 g 202
Kvinoja	368	14,1	6,1	57,2	60 g 221
Leča	116	9	0,4	12,2	180 g 209
Müsli	370	10	6	57,6	50 g 185
Napihnjen riž	391	6,7	1,5	87	30 g 117
Oluščen grah	364	23,1	3,9	39,4	60 g 218
Onigiri	170	2,7	0,3	36,1	1 kos · 110 g 187
Ovsena moka	404	14,7	9,1	59,2	1 žlica · 10 g 40
Ovseni kosmiči	379	13,2	6,5	57,6	50 g 190
Ovseni otrobi	246	17,3	7	50,8	1 žlica · 6 g 15
Pira	127	5,5	0,8	22,5	150 g 191
Pirina moka	352	11,4	3	64	1 žlica · 10 g 35
Polenta	78	1,4	0,1	16,9	200 g 155
Polnozrnate testenine	149	6	1,7	26,2	200 g 298
Prosena kaša	119	3,5	1	22,4	200 g 238
Pšenična kaša	149	5,5	0,9	27,4	180 g 268
Pšenična moka	364	10,3	1	73,6	1 žlica · 10 g 36
Pšenični kalčki	375	27,2	9,5	35,1	1 žlica · 7 g 26
Pšenični otrobi	216	15,6	4,3	21,7	1 žlica · 4 g 9
Rdeča leča	358	23,9	2,2	52,3	60 g 215
Rdeči fižol	127	8,7	0,5	15,4	150 g 191
Rezanci soba	99	5,1	0,1	21,4	200 g 198
Riž	130	2,7	0,3	27,6	180 g 234
Riževa moka	366	6	1,4	77,7	1 žlica · 10 g 37
Riževi rezanci	364	6	0,6	78,6	70 g 255
Rjavi riž	123	2,7	1	24	180 g 221
Ržena moka	349	10,9	1,5	63,6	1 žlica · 10 g 35
Sladkani kosmiči	388	8,2	3,2	79,2	30 g 116
Soja v zrnju	446	36,5	19,9	20,9	60 g 268
Stekleni rezanci	351	0,2	0,1	85,6	60 g 211
Špecli	168	5,8	1,3	32	200 g 336
Tapioka	358	0,2	0	87,8	30 g 107
Testenine	158	5,8	0,9	29,2	200 g 316
Udon rezanci	95	2,6	0,4	19,5	220 g 209
Zdrob	360	12,7	1,1	68,9	40 g 144

Kruh in pecivo

ŽIVILO	KCAL	B	M	OH	OBIČAJNA PORCIJA, KCAL
Bagel	275	10,5	1,6	51,1	1 kos · 100 g 275
Bageta	287	8,3	1,4	58,3	1 rezina · 30 g 86
Beli kruh	265	9	3,2	45,2	1 rezina · 30 g 80
Božični sadni kolač	349	4	11,1	58,1	1 rezina · 80 g 279

ŽIVILO	KCAL	B	M	OH	OBIČAJNA PORCIJA, KCAL
Brezglutenski kruh	261	2,6	3,3	51,8	1 rezina · 30 g 78
Brioš	401	11,3	19,1	46	1 rezina · 30 g 120
Burek	273	8,8	16,5	22,1	1 kos · 150 g 409
Ciabatta	272	7,7	1,1	55,9	1 rezina · 30 g 82
Cimetov polž	452	4,5	26,6	47,4	1 kos · 100 g 452
Čapati	299	7,8	9,2	36,4	1 kos · 40 g 120
Česnov kruh	349	8,3	16,6	39,1	1 rezina · 30 g 105
Črni kruh	218	7,4	1	42	1 rezina · 40 g 87
Dansko pecivo	403	7	22,4	43,3	1 kos · 80 g 322
Drobtine	395	13,3	5,3	67,5	20 g 79
Empanada	333	12,1	19,2	25,9	1 kos · 120 g 400
Filo testo	289	7,1	6	50,8	100 g 289
Focaccia	249	8,8	7,9	34	1 rezina · 80 g 199
Grisini	433	12,7	11,8	65,3	1 kos · 5 g 22
Hrustljavi kruh	379	10	3,6	73,7	1 kos · 10 g 38
Jabolčni žepek	338	4,2	18,7	36,6	1 kos · 100 g 338
Klobasa v listnatem testu	352	8,4	24,1	24,6	1 kos · 90 g 317
Kmečki kruh	253	7,5	1,3	50	1 rezina · 30 g 76
Krekerji	510	6,6	26,4	59	30 g 153
Krompirjev kruh	266	12,5	3,1	40,8	1 rezina · 30 g 80
Kruh z rozinami	274	7,9	4,4	48	1 rezina · 30 g 82
Krutoni	407	11,9	6,6	68,4	20 g 81
Lavaš	275	9,1	1,2	53	60 g 165
Makova potica	430	11,3	21,9	44,8	1 rezina · 60 g 258
Mlečna štručka	359	8,9	12,3	52,2	1 kos · 60 g 215
Naan	311	11,1	7,3	45	1 kos · 90 g 280
Ocvrti kruh	273	10,4	11,4	31,1	1 kos · 60 g 164
Ovseni kruh	269	8,4	4,4	44,5	1 rezina · 30 g 81
Pandoro	401	8,1	17,4	51,5	1 rezina · 80 g 321
Piadina	307	6,2	10,6	44,2	1 kos · 100 g 307
Pirin kruh	221	8,4	2,4	38	1 rezina · 40 g 88
Pita kruh	259	7,5	0,9	53	1 kos · 60 g 155
Pletenica	325	9	11,4	45,7	1 rezina · 40 g 130
Polnozrnata žemlja	282	9,9	3,2	48	1 kos · 60 g 169
Polnozrnatı kruh	247	13	3,4	35	1 rezina · 30 g 74
Polž z rozinami	333	5,1	9	55,9	1 kos · 80 g 266
Prepečenec	407	13,5	7,2	72,3	30 g 122
Presta	330	9,2	7,1	54,6	1 kos · 80 g 264
Quiche	365	11,9	29,2	12,9	150 g 548
Riževi vafliji	385	7,3	3	80,5	1 kos · 8 g 31
Rogljček	406	8,2	21	43,2	1 kos · 60 g 244
Rogljček s čokolado	421	7,4	22,8	46,1	1 kos · 70 g 295
Rženi kruh	259	8,5	3,3	43,5	1 rezina · 30 g 78
Taco školjke	476	6,4	21,8	56,8	1 kos · 13 g 62
Toast kruh	278	7,1	3,6	52,3	1 rezina · 25 g 70
Tortilje	297	8	7,6	46,9	1 kos · 50 g 149
Večzrnatı kruh	265	13,4	4,2	35,9	1 rezina · 30 g 80
Žemlja	293	9,1	5,3	49,7	1 kos · 50 g 147
Žemlja z rozinami	280	8	5,6	48,5	1 kos · 60 g 168

Meso in perutnina

ŽIVOLO	KCAL	B	M	OH	OBIČAJNA PORCIJA, KCAL
Cervelatka	278	11,9	24,8	1,6	1 rezina · 15 g 42
Chorizo	476	20,9	41,9	2,6	50 g 238
Čevapčiči	223	24,8	13,5	0,4	1 kos · 25 g 56
Debrecinke	192	15,3	14,6	0	1 kos · 50 g 96
Dimljena klobasa	320	12	28,7	2,4	50 g 160
Dimljene puranje prsi	208	28,1	9,7	0	80 g 166
Divji prašič	122	21,5	3,3	0	150 g 183
Divji zajec	113	21,6	3	0	150 g 170
Fazan	220	27,9	12	0	150 g 330
Glazirana šunka	186	21,1	8,5	4,9	1 rezina · 30 g 56
Gosje stegno	231	17,2	18,1	0	1 kos · 250 g 578
Govedina	170	20	10	0	150 g 255
Goveja jetra	135	20,4	3,6	3,9	150 g 203
Goveja rebra	269	37,3	13,3	0	200 g 538
Goveje ledvice	99	17,4	3,1	0,3	150 g 149
Goveje prsi	157	20,7	7,4	0,6	150 g 236
Goveje srce	112	17,7	3,9	0,1	150 g 168
Goveji file	121	21,2	4	0	150 g 182
Goveji jezik	224	14,9	16,1	3,7	100 g 224
Goveji križ	110	22,1	2,4	0	150 g 165
Goveji vrat	149	19,3	8,1	0	150 g 224
Goveji zrezek	131	22,1	4,1	0	200 g 262
Hrenovke	260	11	23	1,6	1 kos · 50 g 130
Jagnjetina	230	17,9	17,1	0	150 g 345
Jelenovo meso	120	23	2,4	0	150 g 180
Jetrna klobasa	326	14,1	28,5	2,2	30 g 98
Kabanos	460	26,1	39,1	0,8	1 kos · 20 g 92
Karaage	307	24,2	18,1	13	1 kos · 30 g 92
Kaseler	107	22	2,2	0	1 rezina · 20 g 21
Kofta	290	25,3	20,5	1,3	1 kos · 50 g 145
Konjsko meso	133	21,4	4,6	0	150 g 200
Krvavica	313	12,2	27,1	4,5	100 g 313
Kunec	136	20,1	5,5	0	150 g 204
Merguez	283	19,8	21,8	1,8	1 kos · 40 g 113
Mesni narezek v konzervi	315	13,4	26,6	4,6	60 g 189
Meso za kebab	377	23,5	31,4	0	100 g 377
Mešano mleto meso	250	18,4	19,6	0	150 g 375
Mleta govedina	250	17	20	0	150 g 375
Mleta jagnjetina	282	16,6	23,4	0	150 g 423
Mleta svinjina	263	16,9	21,2	0	150 g 395
Mleto piščančje meso	143	17,4	8,1	0	150 g 215
Mleto puranje meso	150	18,7	8,3	0	150 g 225
Mortadela	305	15	26,7	1,4	1 rezina · 15 g 46
Ocvirki	580	54,1	40,3	0	30 g 174
Ocvrt piščančji zrezek	219	24,6	10	5,8	150 g 329
Panceta	342	20,2	28,8	0,8	1 rezina · 10 g 34
Pastrami	147	21,8	5,8	0,4	1 rezina · 15 g 22
Pečen piščanec	239	27,3	13,6	0	200 g 478
Pečena gos	238	29	12,7	0	150 g 357
Pečenice	333	13,7	29,2	2,9	1 kos · 85 g 283
Pepperoni	504	19,3	46,3	1,2	30 g 151
Picanha	257	26,8	15,8	0	200 g 514
Piščančja jetrca	119	16,9	4,8	0,7	150 g 179

ŽIVOLO	KCAL	B	M	OH	OBIČAJNA PORCIJA, KCAL
Piščančja jetrna pašteta	269	13,8	22,9	2	1 žlica · 15 g 40
Piščančja srca	153	15,6	9,3	0,7	150 g 230
Piščančje krače	161	18,1	9,2	0,1	1 kos · 75 g 121
Piščančje perutnice	191	17,5	12,8	0	150 g 287
Piščančje prsi	110	23	1,2	0	150 g 165
Piščančje stegno	121	19,7	4,1	0	150 g 182
Piščančji želodčki	94	17,7	2,1	0	150 g 141
Pljeskavica	219	23,5	13,3	0,8	1 kos · 200 g 438
Poljska klobasa	325	10,8	29,6	3,7	60 g 195
Posebna salama	308	15,2	24,6	5,5	1 rezina · 20 g 62
Prekajen vrat	154	20,9	7,5	0,6	1 rezina · 20 g 31
Prekajena slanina	304	16,6	26,2	0,5	1 rezina · 15 g 46
Prepelica	134	21,8	4,5	0	150 g 201
Pršut	229	31	11,5	0,3	1 rezina · 15 g 34
Puranja klobasa	196	23,9	10,4	0	100 g 196
Puranja krača	118	20,5	4	0	200 g 236
Puranje peruti	192	20,2	12,3	0	1 kos · 200 g 384
Puranje prsi	114	23,7	1,5	0	150 g 171
Raca	404	11,5	39,3	0	150 g 606
Račje prsi	222	26,7	12,8	0	150 g 333
Račje stegno	212	17,2	16	0	1 kos · 200 g 424
Račji confit	195	32	7,4	0	150 g 293
Salama	378	21,1	31,6	0,7	1 rezina · 10 g 38
Salsiccia	317	18,2	26,2	2,1	1 kos · 80 g 254
Serrano pršut	229	31	11,5	0,3	1 rezina · 15 g 34
Slanina	468	33,9	35,1	1,7	1 rezina · 8 g 37
Suha klobasa	417	28,7	32,3	1,8	1 rezina · 10 g 42
Sušena govedina	410	33,2	25,6	9,2	30 g 123
Svinjska jetra	134	21,4	3,6	2,5	150 g 201
Svinjska jetrna pašteta	355	10,8	33,3	2,9	1 žlica · 15 g 53
Svinjska krača	239	36,6	9,9	0,9	250 g 598
Svinjska pečenka	163	30,5	4,3	0,7	150 g 245
Svinjska plečka	148	19,6	7,1	0	150 g 222
Svinjska potrebušina	518	9,3	53	0	100 g 518
Svinjska rebrca	277	15,5	23,4	0	200 g 554
Svinjska ribica	143	21	6	0	150 g 215
Svinjska zarebrnica	170	20,7	9	0	150 g 255
Svinjske ledvice	102	17	3,8	0	100 g 102
Svinjski jezik	235	23,9	15,5	0	80 g 188
Svinjski vrat	175	19,2	10,9	0	150 g 263
Svinjsko stegno	106	22,2	1,9	0	150 g 159
Šunka	164	16,6	8,8	2,3	1 rezina · 20 g 33
Telečja jetra	86	14,9	1,1	4,1	100 g 86
Teletina	107	21,3	1,8	0	150 g 161
Tlačenka	173	14,1	12,9	0,2	1 rezina · 20 g 35
Vampi	94	11,7	4	2	150 g 141

Ribe in morski sadeži

ŽIVOLO	KCAL	B	M	OH	OBIČAJNA PORCIJA, KCAL
Aljaški polak	76	17,2	0,8	0	150 g 114
Bakalar	206	47,6	1,7	0	50 g 103
Brancin	97	18,4	2	0	150 g 146
Cipelj	117	19,4	3,8	0	150 g 176
Dimljeni losos	178	22	9,5	0,9	50 g 89

ŽIVILO	KCAL	B	M	OH	OBIČAJNA PORCIJA, KCAL
Gravlax	212	19,3	12,6	4,1	1 rezina · 15 g 32
Halibut	91	18,6	1,3	0	150 g 137
Hobotnica	82	14,9	1	2,2	100 g 82
Ikre morskega zajca	111	10,4	7,3	1	1 žlička · 7 g 8
Inčuni	210	28,9	9,7	0	20 g 42
Jakobove pokrovače	110	20,2	1,8	3,2	100 g 110
Jastog	89	19	0,9	0	150 g 134
Jegulja	184	18,4	11,7	0	100 g 184
Jeseter	123	17,7	5,8	0	150 g 185
Jetra trske	433	7,3	44,4	1,1	50 g 217
Klapavice	86	11,9	2,2	3,7	100 g 86
Kozice	85	20	0,5	0	150 g 128
Kraljevska rakovica	84	18,3	0,6	0	100 g 84
Krap	127	17,8	5,6	0	150 g 191
Lignji	92	15,6	1,4	3,1	100 g 92
Linj	77	17,7	0,7	0	150 g 116
Losos	208	20	13	0	150 g 312
Lososove ikre	143	22,3	6,4	1,5	1 žlica · 15 g 21
Mečarica	172	23,4	7,9	0	150 g 258
Mol	79	18,8	0,5	0	150 g 119
Morska spaka	98	23	0,7	0	150 g 147
Morski list	97	23,6	0,3	0	150 g 145
Morski list in iverka	70	12,4	1,9	0	150 g 105
Ocvrte kozice	218	12,3	12,9	11,9	150 g 327
Ocvrti lignji	234	13,8	13,2	13,6	150 g 351
Orada	129	20,9	5,1	0	150 g 194
Oslič	83	17,6	1,4	0	150 g 124
Ostrige	59	5,2	1,6	5,5	1 kos · 15 g 9
Ostriž	82	17,9	1,2	0	150 g 123
Ozimica	134	19,1	5,9	0	150 g 201
Pangasius	74	14,9	1,6	0	150 g 111
Panirana riba	193	11,9	10	13,4	150 g 290
Papaline	186	19,8	11,9	0	100 g 186
Ploščič	104	16,9	4	0	150 g 156
Pokrovače	69	12,1	0,5	3,2	100 g 69
Polži v česnovem maslu	277	12,9	23,7	2,3	80 g 222
Postrv	141	19,9	6,2	0	150 g 212
Rakove palčke	95	7,6	0,5	14,5	1 kos · 16 g 15
Rakovica	87	18,1	1,1	0	100 g 87
Raža	96	23	0,5	0	150 g 144
Rdeči losos	131	22,3	4,7	0	150 g 197
Rdeči okun	92	15,3	3,5	0	150 g 138
Ribje palčke	277	11	16,2	20,2	1 kos · 28 g 78
Romb	92	17,2	2,5	0	150 g 137
Rožnati losos	127	20,5	4,4	0	150 g 191
Saj	100	23,1	0,8	0	150 g 150
Sardine	208	24,6	11,4	0	90 g 187
Sipa	79	16,2	0,7	0,8	100 g 79
Skuša	205	18,6	13,9	0	150 g 308
Sladkovodni raki	77	16	0,9	0	100 g 77
Sled	262	14,2	18	9,6	80 g 210
Smuč	80	18,7	0,4	0	150 g 119
Som	128	15,3	7,4	0	150 g 192
Ščuka	88	19,3	0,7	0	150 g 132
Šur	116	19	4,4	0	150 g 174

ŽIVILO	KCAL	B	M	OH	OBIČAJNA PORCIJA, KCAL
Tilapija	96	20,1	1,7	0	150 g 144
Trilja	158	18,4	9,4	0	150 g 237
Trska	82	17,8	0,7	0	150 g 123
Tuna	116	25,5	0,8	0	100 g 116
Vahnja	74	16,3	0,5	0	150 g 111
Vongole	86	14,7	1	3,6	100 g 86
Zlatovčica	109	21,2	2,7	0	150 g 164

Mlečni izdelki in jajca

ŽIVILO	KCAL	B	M	OH	OBIČAJNA PORCIJA, KCAL
Beljak	52	10,9	0,2	0,7	1 kos · 33 g 17
Bivolja mozzarella	260	14,5	22,3	0,2	60 g 156
Brie	334	20,8	27,7	0,5	30 g 100
Burrata	273	17,4	21,4	2,7	1 kos · 125 g 341
Camembert	300	19,8	24,3	0,5	30 g 90
Cheddar	410	24,3	33,8	2,1	1 rezina · 20 g 82
Edamec	357	25	28,6	1,4	1 rezina · 20 g 71
Ementalec	393	27	31	1,4	1 rezina · 20 g 79
Feta	265	14,2	21,5	3,9	40 g 106
Gorgonzola	312	19	26,4	0	30 g 94
Grana padano	396	34,1	29,2	0	15 g 59
Grški jogurt	73	9,9	2	3,9	150 g 110
Gruyère	413	29,8	32,3	0,4	1 rezina · 20 g 83
Halloumi	313	23,9	23,5	1,6	1 rezina · 25 g 78
Jajca na oko	196	13,6	15	0,8	1 kos · 55 g 108
Jajce	143	12,6	9,5	0,7	1 kos · 55 g 79
Jogurt	61	3,5	3,3	4,7	150 g 92
Jogurt z žitaricami	91	3,6	3,4	11,3	1 kos · 125 g 114
Jogurtov parfe	104	5,3	2,2	14,8	200 g 208
Kefir	40	3	1	4	1 kozarec · 250 g 100
Kisla smetana	162	2,6	15	3	1 žlica · 20 g 32
Kislo mleko	67	3,3	3,5	4,8	1 kozarec · 250 g 168
Kokosov jogurt	92	0,7	7,6	5	150 g 138
Kozji jogurt	73	4,2	5,2	1,1	1 kos · 125 g 92
Kozji sir	264	18,5	21,1	0	30 g 79
Kremni sir	350	6,2	34,4	5,5	1 žlica · 15 g 53
Maasdam	359	25,5	28,4	0	1 rezina · 20 g 72
Mascarpone	385	4,4	39	4	1 žlica · 15 g 58
Maslo	717	0,9	81	0,1	10 g 72
Mehka skuta	88	7,1	4,3	5,7	150 g 132
Mini sirčki v vosku	303	21,7	23,7	0	1 kos · 20 g 61
Mleko	52	2,8	2,5	4,7	1 kozarec · 250 g 130
Mleko v prahu	496	26,3	26,7	38,4	1 žlica · 8 g 40
Mozzarella	256	19,5	19,5	0,7	50 g 128
Muenster	368	23,4	30	1,1	1 rezina · 20 g 74
Nesladkano kondenzi-rano mleko	134	6,8	7,6	10	1 žlica · 15 g 20
Ovčje mleko	103	5,7	7	4,5	1 kozarec · 250 g 258
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
Pinjenec	40	3,3	1,1	4,8	1 kozarec · 250 g 100
Pitni jogurt	74	3	1,4	11,6	1 kozarec · 250 g 184
Planinski sir	395	28,9	30,8	0	1 rezina · 20 g 79
Prepeličja jajca	158	13,1	11,1	0,4	1 kos · 10 g 16

ŽIVILO	KCAL	B	M	OH	OBIČAJNA PORCIJA, KCAL
Proteinski jogurt	98	7,5	2,3	11,5	1 kos · 150 g 147
Provolone	351	25,6	26,6	2,1	1 rezina · 20 g 70
Račje jajce	185	12,8	13,8	1,4	1 kos · 70 g 130
Rikota	150	7,5	10,2	7,3	50 g 75
Roquefort	384	19,5	33,9	0	30 g 115
Rumenjak	322	15,9	26,5	3,6	1 kos · 17 g 55
Sadni jogurt	105	4,9	1,4	18,6	150 g 158
Sir z modro plesnijo	353	21,4	28,7	2,3	30 g 106
Sirotka	25	0,8	0,2	4,7	1 kozarec · 250 g 63
Skuta	121	17	5	1,8	150 g 182
Skyr	49	8	0	3,9	150 g 74
Smetana	131	3,1	11,5	4,3	1 žlica · 15 g 20
Sojin jogurt	94	3,5	1,8	15,8	125 g 118
Stepena smetana	257	3,2	22,2	12,5	20 g 51
Tilzit	340	24,4	26	1,9	1 rezina · 20 g 68
Topljeni sir	297	17,8	23	4,8	1 rezina · 20 g 59
Trapist	345	25,1	26,8	0	1 rezina · 20 g 69
Trdi sir	356	25	27	2,2	1 rezina · 20 g 71
Umešana jajca	145	10	11	1,6	120 g 174
Veganski sir	272	0,3	20,1	21,2	1 rezina · 20 g 54
Whey protein	400	80	6	8	1 merica · 30 g 120

Oreški in semena

ŽIVILO	KCAL	B	M	OH	OBIČAJNA PORCIJA, KCAL
Arašidi	567	25,8	49,2	7,6	30 g 170
Arašidovo maslo	588	25	50	15	1 žlica · 16 g 94
Brazilski oreščki	659	14,3	67,1	4,2	20 g 132
Bučna semena	559	30,2	49	4,7	30 g 168
Chia semena	486	17	31	7,6	1 žlica · 12 g 58
Indijski oreščki	553	18,2	43,9	26,9	30 g 166
Kokosova moka	501	2,9	35,5	43,2	1 žlica · 5 g 25
Konopljina semena	553	31,6	48,8	4,7	1 žlica · 10 g 55
Kostanj	245	3,2	2,2	47,9	50 g 123
Laneno seme	534	18,3	42,2	1,6	1 žlica · 10 g 53
Lešniki	628	14,9	60,8	7	30 g 188
Mak	525	18	41,6	8,6	1 žlička · 3 g 16
Makadamija oreščki	718	7,9	75,8	5,2	30 g 215
Mandljevo maslo	614	21	55,5	8,5	1 žlica · 16 g 98
Mandlji	579	21	50	9,5	30 g 174
Maslo iz indijskih oreščkov	587	17,6	49,4	25,6	1 žlica · 16 g 94
Mešani oreščki	607	19,5	53,5	16	30 g 182
Orehi	654	15	65	7,3	30 g 196
Pekan orehi	691	9,2	72	4,3	30 g 207
Pinjole	673	13,7	68,4	9,4	20 g 135
Pistacije	560	20,2	45,3	16,6	30 g 168
Sezam	573	17,7	49,7	11,7	1 žlička · 3 g 17
Sončnična semena	584	21	51	11,4	30 g 175
Tahini	595	17	53,8	11,9	1 žlica · 15 g 89

Olja, omake in preliv

ŽIVILO	KCAL	B	M	OH	OBIČAJNA PORCIJA, KCAL
Ajvar	122	1	10,1	5,8	1 žlica · 20 g 24
Arašidovo olje	884	0	100	0	1 žlica · 14 g 124
Avokadovo olje	884	0	100	0	1 žlica · 14 g 124
Balzamični kis	88	0,5	0	17	1 žlica · 15 g 13
BBQ omaka	172	0,8	0,6	39,9	1 žlica · 17 g 29
Bearnska omaka	451	0,9	47,7	4,5	1 žlica · 15 g 68
Bešamel	147	3,8	10,6	9	1 žlica · 15 g 22
Bolonjska omaka	89	4,2	4,8	7,3	100 g 89
Cezarjev preliv	542	2,2	57,9	2,8	1 žlica · 15 g 81
Chimichurri	471	1,5	50,4	3,3	1 žlica · 15 g 71
Curry omaka	77	1	3,2	10,6	1 žlica · 15 g 12
Ghee	876	0,3	99,5	0	1 žlička · 5 g 44
Gobova omaka	94	3,2	6,3	6,3	60 g 56
Gorčica	60	3,7	3,3	1,8	1 žlička · 5 g 3
Gosja mast	900	0	99,8	0	1 žlica · 13 g 117
Harissa	66	2,7	2,9	7,3	1 žlička · 5 g 3
Holandska omaka	201	1,2	19,8	4,6	1 žlica · 15 g 30
Hren	48	1,2	0,7	8	1 žlica · 15 g 7
Humus	237	7,8	17,8	9,5	1 žlica · 15 g 36
Jabolčni kis	4	0	0	0,9	1 žlica · 15 g 1
Japonska sojina omaka	76	7,7	0	1,6	1 žlica · 15 g 11
Jogurtova omaka	97	3,6	6,9	5	1 žlica · 15 g 15
Kečap	112	1	0,1	25,7	1 žlica · 17 g 19
Kis	23	0	0,1	0,6	1 žlica · 15 g 3
Kokosovo olje	892	0	99,1	0	1 žlica · 13 g 116
Koruzno olje	900	0	100	0	1 žlica · 14 g 126
Laneno olje	884	0,1	100	0	1 žlica · 13 g 115
Majoneza	680	1	75	0,6	1 žlica · 15 g 102
Mangov chutney	246	0,3	0,1	59,6	1 žlica · 15 g 37
Margarina	717	0,2	80,7	0,7	10 g 72
Medeno-gorčični preliv	464	0,9	40,8	22,9	1 žlica · 15 g 70
Oljčno olje	884	0	100	0	1 žlica · 13 g 115
Olje grozdnih pešk	884	0	100	0	1 žlica · 14 g 124
Omaka marinara	50	1,4	1,6	5,6	100 g 50
Omaka od pečenke	53	3,8	2,4	4,4	60 g 32
Omaka za pico	54	2,2	1,1	6,7	1 žlica · 15 g 8
Orehovo olje	884	0	100	0	1 žlica · 14 g 124
Palmovo olje	884	0	100	0	1 žlica · 14 g 124
Paradižnikova mezga	82	4,3	0,5	14,8	1 žlica · 16 g 13
Pasirani paradižnik	29	1,4	0,2	4,3	100 g 29
Pekoča omaka	12	1,3	0,8	0,2	1 žlička · 5 g 1
Pesto	418	5	40	4,2	1 žlica · 16 g 67
Preliv ranch	430	1,3	44,5	5,9	1 žlica · 15 g 65
Preliv tisoč otokov	379	1,1	35,1	13,8	1 žlica · 15 g 57
Repično olje	884	0	100	0	1 žlica · 14 g 124
Salsa	29	1,5	0,2	4,7	1 žlica · 16 g 5
Sezamovo olje	884	0	100	0	1 žlica · 14 g 124
Sladko-kisla omaka	84	0,6	0,2	20,1	1 žlica · 15 g 13
Smetanova omaka	78	1,1	5,5	5,9	60 g 47
Sojina omaka	60	10,5	0,1	4,8	1 žlica · 16 g 10
Sončnično olje	884	0	100	0	1 žlica · 13 g 115
Svinjska mast	902	0	100	0	1 žlica · 13 g 117

ŽIVILO	KCAL	B	M	OH	OBIČAJNA PORCIJA, KCAL
Tapenada	223	1,3	23	2,6	1 žlica · 15 g 33
Tatarska omaka	517	1	55	4,6	1 žlica · 15 g 78
Worcestrska omaka	77	0	0	19,2	1 žlička · 5 g 4

Sladkarije in sladice

ŽIVILO	KCAL	B	M	OH	OBIČAJNA PORCIJA, KCAL
Agavin sirup	310	0,1	0,5	76,2	1 žlica · 21 g 65
Amaretti	464	8,8	13	76,7	1 kos · 10 g 46
Arašidi v čokoladi	499	9,5	25	55,9	30 g 150
Baklava	440	6,6	29,3	35	1 kos · 30 g 132
Bananin kruh	331	4,4	12,4	50,6	1 rezina · 70 g 232
Bela čokolada	539	5,9	32,1	59	25 g 135
Biscotti	373	7,6	8,4	65,6	1 kos · 15 g 56
Božično poleno	317	4,2	19,7	30,7	1 rezina · 100 g 317
Brownie	405	4,8	16,3	61,8	1 kos · 60 g 243
Cannoli	307	6,2	15	36,7	1 kos · 80 g 245
Chia puding	118	2,8	5,4	10,2	200 g 236
Churros	419	6	22,2	46,3	1 kos · 25 g 105
Cimetove zvezdice	505	14,2	25,9	50,9	1 kos · 10 g 51
Crème brûlée	272	4,5	20,8	16,6	1 kos · 100 g 272
Cupcake	352	2,8	14,8	52,6	1 kos · 60 g 211
Čips iz kozic	570	0,3	39	53	25 g 143
Čokoladice	523	6,1	28,1	60,5	1 kos · 25 g 131
Čokoladna salama	437	5,6	27,2	44,7	1 rezina · 25 g 109
Čokoladna tarta	464	5,9	30,7	40,9	1 rezina · 100 g 464
Čokoladna torta	389	3,5	20,1	50,6	1 rezina · 80 g 311
Čokoladni dražeji	505	5,5	24,3	65	30 g 152
Čokoladni mousse	150	5,4	4,4	21,3	1 kos · 100 g 150
Čokoladni namaz	539	5,4	29,7	57	1 žlica · 20 g 108
Danski masleni piškoti	467	6,1	18,8	68,1	1 kos · 5 g 23
Dulce de leche	307	6,5	5,5	58	1 žlica · 20 g 61
Ekler	264	4,8	21,5	12,5	1 kos · 60 g 158
Energijske kroglice	388	9,3	17,8	47	1 kos · 20 g 78
Flan	178	5,2	4,9	28,2	100 g 178
Flancati	451	6,5	25	48,9	50 g 225
Florentinci	514	9,3	28,7	50,7	1 kos · 15 g 77
Fruktoza	368	0	0	100	1 žlička · 4 g 15
Gelato	249	3,5	16,2	22,3	1 merica · 60 g 149
Gumijasti bonboni	396	0	0	98,8	30 g 119
Halva	469	12,5	21,5	56	30 g 141
Ingverjevi piškoti	453	4,9	15,4	72,1	1 kos · 7 g 32
Jabolčna pita	237	1,9	11	32,4	1 rezina · 120 g 284
Jabolčna tarta	220	2,5	8,8	32,7	1 rezina · 120 g 264
Jabolčni crumble	229	2,2	9,5	33,8	150 g 344
Jabolčni zavitek	281	2	14,1	36,4	120 g 337
Jabolko v karameli	134	1,3	2,1	27,8	1 kos · 200 g 268
Jaffa piškoti	354	4,4	8,5	65,4	1 kos · 12 g 42
Jagodna tarta	315	3,2	19,8	31	1 rezina · 100 g 315
Jagodna torta	260	3,3	15,5	26,7	1 rezina · 100 g 260
Javorjev sirup	260	0	0,1	67	1 žlica · 20 g 52
Kakav v prahu	228	19,6	13,7	20,9	1 žlička · 5 g 11
Kandirani kostanji	290	1,7	1,2	66,3	1 kos · 20 g 58
Kandirano sadje	298	0,3	0,1	72,3	30 g 89
Karamele	382	4,6	8,1	77	1 kos · 8 g 31
Karamelna krema	132	4,5	3,6	20,6	1 kos · 100 g 132

ŽIVILO	KCAL	B	M	OH	OBIČAJNA PORCIJA, KCAL
Kokosovi poljubčki	460	3	22,6	56,1	1 kos · 15 g 69
Kolač z drobljenci	357	5,3	15,7	48,1	1 rezina · 90 g 322
Kondenzirano mleko	321	7,9	8,7	54,4	1 žlica · 20 g 64
Korenčkova torta	374	2,5	17,5	50,7	100 g 374
Kremna rezina	292	3,9	11,3	43,7	1 kos · 100 g 292
Krofi	378	6,4	18,7	45,6	1 kos · 70 g 265
Kunafa	346	7,8	19,5	35,8	1 kos · 100 g 346
Kurtoš kolač	360	6,6	12,6	54,2	1 kos · 100 g 360
Lemon curd	266	0,6	4,9	55,4	1 žlica · 20 g 53
Limonina pita z meringo	251	2,9	8,5	40,9	1 rezina · 110 g 276
Limonina tarta	379	5	20,9	42,7	1 rezina · 100 g 379
Linška torta	442	7,1	22,1	52,3	1 rezina · 80 g 354
Madlenke	462	5,2	25,2	53,5	1 kos · 25 g 116
Mafini	375	4,5	16,1	51,9	1 kos · 60 g 225
Makov zavitek	390	9	17,2	47,9	1 rezina · 70 g 273
Makroni	430	10	21,2	49,7	1 kos · 12 g 52
Mandljevi dražeji	470	5	17,2	73,9	30 g 141
Marcipan	407	4	12,4	68,6	30 g 122
Marmelada	278	0,4	0,1	67,8	1 žlica · 20 g 56
Masleni kolač	438	5,9	25,6	46	1 rezina · 40 g 175
Masleni piškoti	489	6,4	22,7	64,8	1 kos · 10 g 49
Med	304	0,3	0	82,2	1 žlička · 8 g 24
Medeni kolač	356	3,9	16,4	49,2	1 kos · 40 g 142
Medenjaki	326	7	1,3	68,7	1 kos · 40 g 130
Medovik	395	5,3	17,8	53,5	1 rezina · 100 g 395
Mlečna čokolada	535	7,7	29,7	56	25 g 134
Mlečni riž	108	3,2	2,1	18,1	150 g 162
Mochi	223	4	0,6	45,5	1 kos · 50 g 112
Napolitanke	455	4,9	16,4	71	30 g 137
Nugat	508	7,9	25,2	62,5	30 g 152
Ovseni piškoti	450	6,2	18,1	65,9	1 kos · 15 g 68
Panettone	354	6,4	10,7	56,5	1 rezina · 80 g 283
Pastel de nata	326	5,5	16,4	38,9	1 kos · 60 g 196
Penasti bonboni	318	1,8	0,2	81,2	1 kos · 7 g 22
Piškoti digestive	463	6,2	21,3	60,4	1 kos · 15 g 69
Piškoti s koščki čokolade	481	5,4	22,6	64,3	1 kos · 10 g 48
Piškoti s kremnim polnilom	460	6,7	18	67,9	1 kos · 11 g 51
Piškoti savojardi	385	8	3,8	79,9	1 kos · 6 g 23
Polnjene palačinke	381	8,1	14,6	54,3	1 kos · 60 g 229
Prašičja ušesa	490	5,9	28,2	53,1	1 kos · 15 g 74
Princes krof	223	4,3	7,3	34,9	1 kos · 70 g 156
Princes krof s smetano	348	4,6	26,4	22,9	1 kos · 70 g 244
Puding	142	2,1	4,6	23	100 g 142
Puslice	396	4,1	0,3	94,3	1 kos · 10 g 40
Rahat lokum	295	0,6	0	73,8	1 kos · 10 g 30
Sacher torta	397	5,2	21	47,3	1 rezina · 90 g 357
Sadna tarta	298	3,7	10,6	46,9	1 rezina · 100 g 298
Sadni želejčki	336	1,7	1,8	76,6	30 g 101
Savarin	243	2,3	9,9	36,3	1 kos · 70 g 170
Skutna torta	237	6,2	11,6	27	1 rezina · 100 g 237
Sladki koren	311	5,2	0,5	70,6	30 g 93
Sladkor	387	0	0	100	1 žlička · 5 g 19
Sladoled	227	3,2	15	19,3	100 g 227

ŽIVILO	KCAL	B	M	OH	OBIČAJNA PORCIJA, KCAL
Sladoled na palčki	328	3,4	19,8	33,4	1 kos · 70 g 230
Sladoledni sendvič	237	4,3	8,6	37,1	1 kos · 70 g 166
Slane paličice	388	11,5	4,3	73,7	30 g 116
Sorbet	110	0,8	0,1	26,6	1 merica · 60 g 66
Stollen	407	5,9	18,6	53,5	1 rezina · 60 g 244
Stroopwafel	405	4,8	12,6	68,7	1 kos · 30 g 122
Šmorn	210	6,8	7	29,2	250 g 525
Švarcvald torta	324	4,1	19	34,2	1 rezina · 100 g 324
Tarte Tatin	241	2,3	9,3	37,1	1 rezina · 120 g 289
Temna čokolada	598	7,8	42,6	35	20 g 120
Tiramisu	353	5,7	23,9	28,8	120 g 424
Tortilja čips	497	6,6	22,3	62,7	40 g 199
Trdi bonboni	394	0	0,2	98	1 kos · 5 g 20
Vaniljevi rogljički	543	8,5	33	51,4	1 kos · 8 g 43
Vodni sladoled	85	0,1	0,2	20,8	1 kos · 60 g 51
Zamrznjeni jogurt	127	3	3,6	21,6	100 g 127
Žele	60	1,2	0	14,2	100 g 60
Žvečilni gumi	228	0,7	0,5	78,1	1 kos · 2 g 5

Pijače

ŽIVILO	KCAL	B	M	OH	OBIČAJNA PORCIJA, KCAL
Ajran	40	2,9	1,5	3,7	1 kozarec · 250 g 99
Ananasov sok	53	0,4	0,1	12,1	1 kozarec · 250 g 132
Bela kava	22	1,4	0,8	2,3	1 kozarec · 250 g 54
Belo vino	82	0,1	0	2,6	1 kozarec · 150 g 123
Bloody Mary	73	0,7	0,2	3,4	1 kozarec · 200 g 146
Breskov nektar	50	0,2	0,1	12,1	1 kozarec · 250 g 125
Brezalkoholno pivo	25	0,3	0	4,9	1 kozarec · 500 g 127
Brusnični sok	46	0,4	0,1	12,1	1 kozarec · 200 g 92
Bubble tea	55	0,4	1,4	10,3	1 kozarec · 450 g 248
Čaj	1	0	0	0,2	250 g 3
Čokoladno mleko	64	2,8	1	10,8	1 kozarec · 250 g 160
Daiquiri	119	0,1	0,1	15,5	1 kozarec · 150 g 179
Energijske pijače	43	0,5	0	10,2	250 g 108
Espresso	9	0,1	0,2	1,7	30 g 3
Flat white	38	2,4	1,4	3,9	1 kozarec · 160 g 60
Gin	265	0	0	0	1 kozarec · 50 g 133
Grenivkin sok	43	0,5	0,1	8,9	1 kozarec · 250 g 106
Grozdni sok	60	0,4	0,1	14,6	1 kozarec · 250 g 150
Instant kava	296	19,4	1,1	42,6	1 žlička · 2 g 6
Izotonične pijače	26	0	0	6,4	1 kozarec · 500 g 130
Jabolčni sok	46	0,1	0,1	11,1	1 kozarec · 250 g 115
Jabolčnik	56	0	0	5,9	1 kozarec · 330 g 185
Jajčni punč	88	4,5	4,2	8,1	1 kozarec · 150 g 132
Kakav	85	3,2	3,2	11,6	1 kozarec · 250 g 213
Kapučino	37	1,9	2	2,8	250 g 93
Kava	2	0,3	0	0	250 g 5
Kava iz cikorije	6	0,1	0	1	1 kozarec · 200 g 12
Kava mocha	64	2,6	1,5	10,2	1 kozarec · 300 g 192
Kavni liker	308	0,1	0,3	32,2	1 kozarec · 50 g 154
Kokosova voda	15	0,2	0,1	3,3	1 kozarec · 330 g 50
Koktajl martini martini (koktajl)	201	0,1	0	0,1	1 kozarec · 100 g 201
Kola	42	0	0,3	10,4	1 kozarec · 250 g 105
Kombuča	16	0,1	0	4	1 kozarec · 250 g 40

ŽIVILO	KCAL	B	M	OH	OBIČAJNA PORCIJA, KCAL
Kompot	41	0,1	0,1	10,1	1 kozarec · 250 g 103
Korenčkov sok	29	0,4	0,1	6,5	1 kozarec · 250 g 73
Kozje mleko	56	3,4	2,8	4,3	1 kozarec · 250 g 140
Kuhano vino	155	0,3	0,2	19,2	1 kozarec · 200 g 310
Latte	43	2,8	1,6	4,3	1 kozarec · 300 g 129
Latte macchiato	54	2,5	3,2	3,7	1 kozarec · 300 g 162
Ledeni čaj	45	0	0,2	10,8	1 kozarec · 500 g 225
Liker	279	0	0,1	33,2	1 kozarec · 50 g 140
Limonada	46	0	0	12,1	1 kozarec · 330 g 152
Mandljevo mleko	38	0,4	1	6,2	1 kozarec · 250 g 95
Mango lassi	83	3,4	1,8	13,8	1 kozarec · 250 g 209
Mangov nektar	51	0,2	0,1	12,3	1 kozarec · 250 g 128
Marelični nektar	56	0,2	0	13,7	1 kozarec · 250 g 140
Margarita (koktajl)	122	0,1	0,1	16,1	1 kozarec · 150 g 183
Matcha	237	29,6	5,3	1,5	1 žlička · 2 g 5
Matcha latte	61	3,4	1,9	7,6	1 kozarec · 300 g 184
Milkshake	112	3,9	3	17,8	300 g 336
Mimoza (koktajl)	64	0,4	0,2	6,3	1 kozarec · 150 g 96
Mojito	61	0,1	0	2,3	1 kozarec · 250 g 153
Multivitaminski sok	48	0,5	0,1	11,3	1 kozarec · 250 g 120
Ovseno mleko	43	0,2	1,1	7,8	1 kozarec · 250 g 107
Paradižnikov sok	17	0,8	0,3	3,1	1 kozarec · 250 g 43
Peneče vino	71	0,2	0	1,5	1 kozarec · 125 g 89
Piña colada	151	0,4	2,1	19,4	1 kozarec · 200 g 302
Pivo	43	0,5	0	3,5	1 kozarec · 500 g 215
Pomarančni sok	45	0,7	0,2	10,2	1 kozarec · 250 g 113
Proteinski smoothie	118	9,2	4	11,7	1 kozarec · 300 g 354
Radler	38	0,2	0	7,1	1 kozarec · 500 g 190
Rižev napitek	54	0,2	1	10,8	1 kozarec · 250 g 134
Rum	231	0	0	0	1 kozarec · 50 g 116
Sake	134	0,5	0	5	1 kozarec · 100 g 134
Sangrija	85	0	0	7,2	1 kozarec · 200 g 170
Smoothie	66	2,3	1,1	10,9	1 kozarec · 300 g 198
Sojino mleko	37	3,3	2,1	0,7	1 kozarec · 250 g 93
Sok granatnega jabolka	55	0,1	0,3	13	1 kozarec · 200 g 110
Spritz	77	0,1	0	5,7	1 kozarec · 200 g 155
Tonik	34	0,1	0,1	8,3	1 kozarec · 200 g 68
Vino	85	0,1	0	2,6	1 kozarec · 150 g 128
Viski	250	0	0	0,1	1 kozarec · 50 g 125
Voda	0	0	0	0	1 kozarec · 250 g 0
Vodka	231	0	0	0	1 kozarec · 50 g 116
Vroča čokolada	72	1,8	1	13,7	1 kozarec · 250 g 180
Whiskey sour	149	0	0	13,2	1 kozarec · 120 g 179
Zeleni čaj	1	0,2	0	0	250 g 3
Zeleni smoothie	42	0,8	0,2	8,9	1 kozarec · 300 g 125
Zelenjavni sok	22	0,7	0,1	4,7	1 kozarec · 250 g 54
Zlato mleko	68	3,2	1,9	9,8	1 kozarec · 250 g 170
Žgane pijače	231	0	0	0	50 g 116
Žganje	229	0	0	0,4	1 kozarec · 50 g 115

Jedi

ŽIVILO	KCAL	B	M	OH	OBIČAJNA PORCIJA, KCAL
Ajdova kaša z gobami	125	2,8	6,6	13,2	250 g 313
Angleški zajtrk	160	8,9	9,4	9,9	330 g 529
Arancini	253	7,4	14,6	22,3	1 kos · 150 g 379
Azijski cmočki	113	6,9	4,6	9,9	1 kos · 25 g 28
Baba ganuš	183	4,8	15	4,3	1 žlica · 20 g 37
Bageta s tuno	274	10,3	11,3	32	1 kos · 250 g 685
Bakalar na belo	117	6,4	6,2	8,6	250 g 293
Bananine palačinke	150	5,6	9	11,4	1 kos · 40 g 60
Bao	273	11,2	7,6	38,6	1 kos · 90 g 246
BBQ rebrca	254	16,2	15,1	11,8	250 g 635
Bibimbap	76	5,5	2,4	7	400 g 304
Bigos	114	6,9	7,3	3,8	300 g 341
Bistra juha	6	0,9	0,2	0,2	300 g 18
Boršč	49	2,4	2,1	4,5	300 g 147
Bouillabaisse	67	8,3	3	1,3	350 g 235
Bruskete	171	4,3	7,6	19,8	1 kos · 40 g 68
Bučna juha	72	1,1	4,7	5,4	300 g 216
Buddha bowl	109	4,1	3,6	12,4	400 g 438
Burger	260	13	12	24,3	1 kos · 220 g 572
Burrito	219	11,1	8,5	21,4	1 kos · 250 g 548
Burrito bowl	155	12,5	5	14	350 g 543
Butter chicken	208	13,3	15,4	4	300 g 624
Calzone	343	14,8	17,7	29,9	1 kos · 250 g 858
Ceviche	63	10,5	0,8	3,1	150 g 95
Cesarjeva solata	150	9	10	4,2	250 g 375
Chana masala	109	5,9	3,5	13,2	250 g 273
Cheeseburger	296	17,9	16,1	18,1	1 kos · 210 g 622
Cheesecake	321	5,5	22,5	25	120 g 385
Chili con carne	118	9,8	4,3	7,3	300 g 354
Club sendvič	222	15,1	7,5	22,1	1 kos · 250 g 555
Coleslaw	117	0,9	8	8,6	150 g 176
Coq au vin	133	13	7	4	300 g 399
Cordon bleu	210	22,6	9,2	8,7	1 kos · 200 g 420
Croque-monsieur	273	11,3	12,9	26,8	1 kos · 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
Čebulna juha	108	5,5	4,5	10,7	300 g 324
Čebulni obročki	352	4,2	19,8	37,3	100 g 352
Dal	145	8,6	4,3	11,7	250 g 363
Dolma	228	8,2	17	8,2	1 kos · 30 g 68
Dunajski zrezek	271	22,9	14,1	12,6	1 kos · 150 g 407
Dušeno zelje s klobaso	82	6	4,3	3,7	300 g 246
Enchiladas s piščancem	178	10	9	12,3	250 g 445
Fajitas s piščancem	206	11,3	9,8	16,5	250 g 515
Falafel	333	13,3	17,8	31,8	1 kos · 17 g 57
Falafel v piti	265	6,2	14,8	24,5	1 kos · 250 g 663
Fettuccine Alfredo	162	4,5	6,1	21,4	300 g 485
Fish and chips	224	8,8	10,9	22	350 g 785
Fižolova juha	67	3,8	0,8	7,6	350 g 235
Flammkuchen	300	8,8	14,8	31,8	200 g 600
Francoska solata	198	5,5	16,7	5,1	150 g 297
Frittata	160	9,4	12,3	2,5	200 g 320
Gazpacho	26	0,8	0,6	3,5	300 g 78

ŽIVILO	KCAL	B	M	OH	OBIČAJNA PORCIJA, KCAL
Giros	184	11,2	6,8	17,8	1 kos · 250 g 460
Gobova juha	36	1,2	1,6	4	350 g 128
Gobova kremna juha	74	2,1	4,8	4,5	300 g 222
Golaž	145	13	9	2,2	250 g 363
Golaževa juha	67	4,8	2,4	6,3	350 g 235
Govedina po burgundsko	85	8,9	3,3	4,2	300 g 254
Goveja obara	107	8,8	5,1	5	300 g 321
Goveja pečenka	251	28,4	15,3	0	150 g 377
Goveji file Wellington	356	16,3	25,5	14,8	250 g 890
Goveji karpačo	271	15,2	23	0,6	100 g 271
Goveji stroganov	150	10,1	9,3	5,5	250 g 375
Goveji zvitki	195	20,6	9,1	5,9	1 kos · 150 g 293
Grahova juha	80	5,6	2,4	5,8	350 g 280
Grška solata	110	3,5	9	3	200 g 220
Hash browns	190	1,9	12,3	17	1 kos · 60 g 114
Hot dog	260	10	15	22	1 kos · 150 g 390
Hrenovke v slanini	381	22,8	31,3	1,4	1 kos · 25 g 95
Jagnječja obara	133	8,1	8,6	5	300 g 399
Jajca Benedikt	288	13,8	22,1	7,9	1 kos · 125 g 360
Jajčevci po parmsko	155	7	10,5	7,1	250 g 388
Jajčna solata	257	10,3	23,1	1	100 g 257
Jajčni mafini	136	10,6	9,3	1,8	1 kos · 60 g 82
Juha z mesnimi kroglicami	52	2,6	2,2	4,6	350 g 182
Juha z wontoni	33	2,4	1,3	2,6	300 g 99
Kalifornijska rolica	94	2,9	0,7	17,4	1 kos · 30 g 28
Kaneloni	191	9,8	10,1	14,3	300 g 573
Kebab	215	10	11	18	350 g 753
Kimbap	144	4,6	3,7	21,7	1 rezina · 21 g 30
Kislo-pekoča juha	39	2,6	1,2	3,9	300 g 117
Kmečki krompir	205	5,3	14,1	13,2	250 g 513
Kokošja juha z rezanci	53	3,8	1,4	5,5	300 g 159
Korejski ocvrti piščanec	279	13,7	16,3	19,1	200 g 558
Kozice v česnovem maslu	192	15,4	13	2,1	200 g 384
Kozice v česnovem olju	270	13,7	22,9	3,3	150 g 405
Kozice v tempuri	194	20	10,3	6,5	1 kos · 30 g 58
Krokete s šunko in sirom	263	17,4	14,6	15,3	1 kos · 30 g 79
Krompirjev golaž	130	7,3	5,6	11,8	300 g 389
Krompirjev gratin	109	3,4	4,2	14,5	200 g 218
Krompirjeva juha	90	1,5	4,7	9,3	350 g 315
Krompirjeva solata	108	2,9	3,2	15,3	200 g 216
Krompirjeva solata z majonezo	168	1,5	11,1	14,3	150 g 252
Krompirjevi polpeti	196	4,5	10,8	18,4	1 kos · 60 g 118
Kruh z maslom	351	6,8	17	41,2	1 kos · 50 g 176
Kruhovi cmoki	180	6,4	5,9	24	1 kos · 75 g 135
Kumarična solata	56	1,1	4	4,4	150 g 84
Kuskus s piščancem	130	7,5	3,9	15,6	300 g 390
Langoš	351	7,1	20,1	34,1	1 kos · 200 g 702
Lazanja	139	7,5	5	14,6	300 g 417
Lečina juha	60	3,8	0,7	6,5	300 g 180
Lečo	97	1,4	8,5	3,6	250 g 244
Makaroni s sirom	223	8,7	10,5	21,9	250 g 558

ŽIVILO	KCAL	B	M	OH	OBIČAJNA PORCIJA, KCAL
Mesne kroglice	190	11	12	8,4	200 g 380
Mineštra	40	1,7	0,5	5,8	300 g 120
Miso juha	24	2,2	0,8	1,7	250 g 60
Mozzarella palčke	325	14,8	18,3	23,1	1 kos · 20 g 65
Musaka	147	5,8	10,8	5,2	300 g 441
Nachos	265	7,6	15,8	22,1	150 g 398
Nasi goreng	158	7,1	6,3	17,1	380 g 601
Njoki	135	2,4	6,3	16,2	200 g 270
Ocvrt piščanec	241	19,1	15,1	5,8	1 kos · 100 g 241
Ocvrte gobe	222	4,6	12,9	20,3	100 g 222
Ocvrti spomladanski zavitek	272	7,6	14,7	25	1 kos · 80 g 218
Omleta	154	10,6	11,7	1,6	150 g 231
Ossobuco	97	11,2	4,1	3,5	300 g 290
Ovseni kosmiči čez noč	160	6,8	3,8	21,6	250 g 399
Pad thai	154	8,1	7,5	13,2	300 g 462
Paella	148	7,9	4,9	17,1	300 g 444
Pakora	125	4,9	4,8	13	100 g 125
Palačinke	220	6	9	28,4	1 kos · 45 g 99
Palačinke s skuto	207	7,6	8,8	24,7	1 kos · 80 g 165
Palačinke s šunko in sirom	182	8,8	7,5	19,1	1 kos · 100 g 182
Palak paneer	101	5,4	7	3,4	250 g 253
Panirani piščančji trakci	271	19,2	13,9	16,1	1 kos · 30 g 81
Paradižnikova juha	70	1,2	4,7	5,4	300 g 210
Paradižnikova solata s kumarami	62	0,9	5,2	3	200 g 124
Pašta fižol	91	3,7	3,4	9	350 g 317
Patatas bravas	199	2,3	14,2	14,2	200 g 397
Pekinška raca	154	5,3	11,8	6,2	200 g 308
Pekoče piščančje perutnice	267	17	20	5	150 g 401
Pelmeni	275	12	12	27,8	200 g 550
Pho	77	5,8	3,3	5,2	450 g 347
Pica	250	11	9,5	28,7	1 rezina · 110 g 275
Pica pepperoni	282	11,7	11,9	29,7	1 rezina · 110 g 310
Pilav	160	7	6	19,3	300 g 480
Pirogi	148	4,4	2,8	25,1	200 g 296
Piščančja korma	127	14,6	5,1	4,3	300 g 381
Piščančja solata	219	6,5	20,6	1,6	100 g 219
Piščančji biryani	104	7,2	2,4	12,4	300 g 312
Piščančji nuggetsi	307	15,9	20,4	14	1 kos · 17 g 52
Piščančji paprikaš	188	13,3	13,7	2,2	300 g 564
Piščančji satay	191	21,7	10,3	2,8	1 kos · 30 g 57
Piščančji tažin	127	7,5	3,7	14,4	300 g 381
Piščanec kung pao	129	9,8	7	5,4	250 g 323
Piščanec po parmsko	174	16,3	8,3	7,5	250 g 435
Piščanec s sezamom	293	14,3	14,3	26,2	250 g 733
Piščanec tandoori	214	27,4	10,8	1,9	200 g 428
Piščanec teriyaki	163	25,7	6	1,6	250 g 408
Piščanec tikka masala	156	12,4	9,8	4,6	300 g 468
Piščanec v limonini omaki	150	16,9	6,2	6,6	250 g 375
Piščanec z indijskimi oreščki	160	18,4	7	4,5	300 g 480
Poke bowl	172	7,5	7,8	16,4	350 g 602

ŽIVILO	KCAL	B	M	OH	OBIČAJNA PORCIJA, KCAL
Polnjena jajca	198	11,5	15,9	1,1	1 kos · 30 g 59
Polnjene paprike	95	5,5	4,5	7,3	1 kos · 200 g 190
Polnjeni paradižniki	122	5,5	9,7	2	1 kos · 150 g 183
Polnjeni šampinjoni	288	10,7	15	24,7	1 kos · 30 g 86
Polpete	240	15	17	8,5	1 kos · 90 g 216
Pomfri iz sladkega krompirja	192	2,3	9,4	31,4	150 g 288
Pražen riž	165	4	5,5	23,9	250 g 413
Praženi rezanci s piščancem	147	8,5	7,2	12,1	350 g 515
Proteinske palačinke	237	14,5	7,5	24,6	1 kos · 45 g 106
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
Ravioli	173	7,4	6,3	21	200 g 346
Ravioli z mesom	174	6,9	4,7	25,1	250 g 435
Ražnjiči	230	20	16	0,2	200 g 460
Ribja juha	36	3,8	1,2	2,1	350 g 126
Ribji polpeti	156	12,3	9,1	6,2	1 kos · 75 g 117
Rōsti	182	2,4	8,3	22,5	150 g 273
Saltimbocca	216	28,8	11,2	0,1	150 g 324
Samosa	310	5,1	17,5	31,4	1 kos · 80 g 248
Sarma	105	6,5	5,5	6,7	1 kos · 150 g 158
Sekana pečenka	199	17,5	10,7	6,8	1 rezina · 100 g 199
Sendvič s trgano svinjino	243	15	8,8	24,1	1 kos · 220 g 535
Sirni fondi	231	16,2	17,2	2,6	150 g 347
Skutni narastek	158	9,9	6,4	14,8	150 g 237
Sladko-kisli piščanec	250	10,1	12,7	22,9	250 g 625
Smoothie bowl	145	2,8	4,7	21,3	300 g 435
Solata caprese	205	10,5	17,1	2,3	200 g 410
Solata iz korenja in jabolk	88	0,7	4,2	10,7	150 g 132
Solata niçoise	123	7,3	8,5	3,7	300 g 370
Solata s kvinojo	139	4	7,8	11,6	250 g 347
Solata s surimijem	157	5,2	9,4	12,5	150 g 235
Spomladanski zavitki z mesom	242	6,5	16,4	17	1 kos · 50 g 121
Suši	150	6	3	24	1 kos · 30 g 45
Suvlaki	124	13,9	5,2	4,3	1 kos · 100 g 124
Sveži spomladanski zavitki	112	5,7	2,6	15,3	1 kos · 70 g 78
Svinjina v sladko- kisli omaki	260	8,9	13,6	24,5	250 g 650
Šakšuka	117	5,5	9,5	1,6	250 g 291
Špageti carbonara	164	6,1	7,9	15,8	300 g 492
Špageti po bolonjsko	125	5,9	2,6	17,6	300 g 375
Španska tortilja	165	5,6	9,9	11,7	1 rezina · 120 g 198
Tabule	127	1,6	9,7	7,8	150 g 191
Taco	246	15,3	13,6	13,4	1 kos · 100 g 246
Tajski curry	119	8,8	8,7	1,4	300 g 357
Testenine z mletim mesom	190	9,8	7,5	19,4	250 g 475
Testenine z omako	106	3,7	1,2	18,1	300 g 318
Testeninska solata	211	7,7	10,6	19,6	200 g 422
Toast s sirom	343	11	20,8	26,9	1 kos · 130 g 446
Tom kha gai	87	4,6	7	2,4	350 g 304
Tom yum	22	3,1	0,3	1,9	350 g 78

ŽIVILO	KCAL	B	M	OH	OBIČAJNA PORCIJA, KCAL
Tortelini	236	10,4	5,6	34,6	200 g 472
Tteokbokki	131	4,1	4	18,8	250 g 328
Tunina solata	194	10,1	15,8	2,5	150 g 291
Vafji	290	7,9	14	30,5	100 g 290
Vitello tonnato	197	21,3	12,1	0,7	150 g 296
Wrap	232	12,8	9,4	21,8	1 kos · 250 g 580
Yakisoba	161	4,5	7,9	16,6	300 g 482
Yakitori	172	26	3,3	9,3	1 kos · 30 g 52
Zapečene testenine	179	7,1	9,2	16,4	250 g 448
Zelenjavna enolončnica	97	1,4	3,6	13,1	250 g 243
Zelenjavna juha	27	0,8	0,5	4,1	350 g 95
Zelenjavna tempura	239	3,8	15,8	18,9	150 g 359
Zeljna solata	73	1,1	5,1	4,3	150 g 109
Zrezek po kijevsko	280	21,3	19,2	5,3	1 kos · 180 g 504
Žolca	152	19	7,9	0,5	150 g 228

Prigrizki, začimbe in drugo

ŽIVILO	KCAL	B	M	OH	OBIČAJNA PORCIJA, KCAL
Agar-agar	27	0,5	0	6,3	1 žlička · 2 g 1
Beljakovinske ploščice	412	30,3	15,2	31,1	1 kos · 50 g 206
Brusnična omaka	159	0,9	0,1	39,3	1 žlica · 20 g 32
Cimet	247	4	1,2	27,5	1 žlička · 3 g 7
Curry v prahu	301	14,5	14	2,6	1 žlička · 2 g 6
Česen v prahu	344	16,7	0,8	62,8	1 žlička · 3 g 10
Čips	532	6,4	34	50,7	30 g 160
Črni poper	251	10,4	3,3	38,6	1 žlička · 2 g 5
Garam masala	379	15,6	15,1	45,2	1 žlička · 2 g 8
Guacamole	155	1,9	14,2	1,9	1 žlica · 15 g 23
Kajenski poper	376	12	17,3	29,4	1 žlička · 2 g 8
Kardamom	321	10,8	6,7	40,5	1 žlička · 2 g 6
Klinčki	335	6	13	31,6	1 žlička · 2 g 7
Kokosovo mleko	197	2	21,3	2,8	100 g 197
Kumina	334	19,8	14,6	11,9	1 žlička · 2 g 7
Kurkuma	312	9,7	3,3	44,4	1 žlička · 3 g 9
Kvas	105	8,4	1,9	10	10 g 11
Limonin sok	22	0,3	0,2	6,6	1 žlica · 15 g 3
Lovorjevi listi	353	7,6	8,4	48,6	1 kos · 0,2 g 1
Majaron	276	12,7	7	20,3	1 žlička · 1 g 3
Miso pasta	198	12,8	6	20	1 žlica · 17 g 34
Mleta paprika	282	14,1	12,9	19,1	1 žlička · 2 g 6
Mleti ingver	335	9	4,2	58,3	1 žlička · 2 g 7
Muškatni orešček	507	5,3	36,3	28,5	1 žlička · 2 g 10
Omaka alfredo	150	2,1	15	1,8	1 žlica · 16 g 24
Omaka hoisin	220	3,3	3,4	41,3	1 žlica · 16 g 35

ŽIVILO	KCAL	B	M	OH	OBIČAJNA PORCIJA, KCAL
Omaka teriyaki	89	5,9	0	15,5	1 žlica · 18 g 16
Origano	265	9	4,3	26,4	1 žlička · 1 g 3
Ostrigina omaka	51	1,4	0,3	10,6	1 žlica · 18 g 9
Pecilni prašek	142	2	0,2	33,2	1 žlička · 5 g 7
Pico de gallo	17	0,7	0,1	2,6	1 žlica · 15 g 3
Pokovka	387	12,9	4,5	63,3	30 g 116
Prehranski kvas	334	40,4	4,5	21,8	1 žlica · 5 g 17
Preste	384	10	2,9	77	30 g 115
Provansalska zelišča	283	11,5	7,2	23	1 žlička · 1 g 3
Rastlinsko mleto meso	167	14,8	8,4	5	100 g 167
Ribja omaka	35	5,1	0	3,6	1 žlica · 18 g 6
Rimska kumina	427	17,8	22,3	33,7	1 žlička · 2 g 9
Seitan	134	20,6	2,5	6,7	100 g 134
Sojini koščki	150	18,6	2,9	7	100 g 150
Sol	0	0	0	0	1 žlička · 6 g 0
Spirulina	290	57,5	7,7	20,3	1 žlička · 3 g 9
Sriracha	93	1,9	0,9	17	1 žlička · 6 g 6
Suha bazilika	244	23	4,1	10,1	1 žlička · 1 g 2
Suhi kvas	307	44,5	6,4	17,9	1 žlička · 3 g 9
Tempeh	192	20,3	10,8	7,6	100 g 192
Tofu	144	17,3	8,7	0,5	100 g 144
Tzatziki	91	5,2	6	3,9	1 žlica · 15 g 14
Vaniljev ekstrakt	240	0,1	0	2,4	1 žlička · 4 g 10
Veganske hrenovke	229	13,4	16,3	5,7	1 kos · 50 g 115
Veganski burger	197	18	11,1	4,1	1 kos · 110 g 217
Wasabi	292	2,2	10,9	40	1 žlička · 5 g 15
Žafran	352	11,4	5,8	61,5	1 g 4
Želatina	335	85,6	0,1	0	1 žlička · 3 g 10
Žitne ploščice	471	10,1	19,8	59,1	1 kos · 25 g 118

O tej tabeli

Vsaka vrstica je glavno živilo svoje strani na 17 Fit, surovo ali kuhano, kot pove njegovo ime. Ogljikovi hidrati ne vključujejo vlaknin. Vrednosti so povprečja: izdelek določene znamke se lahko razlikuje, zato preveri njegovo deklaracijo.

Viri: 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)

Na spletu, s celotno stranjo vsakega živila: <https://17-fit.app/sl/kalorije/tabela-kalorij-pdf>