Tablica kalorija za ispis · 1.098 proizvoda na 100 g, u PDF-u

Na 100 g. B, M, U: bjelančevine, masti i ugljikohidrati u gramima. Zadnji stupac: uobičajena porcija i njezine kalorije.

Povrće i gljive

NAMIRNICA	KCAL	B	M	U	UOBIČAJENA PORCIJA, KCAL
Artičoke	**47**	3,3	0,1	5,1	1 kom · 120 g **56**
Baby salata	**20**	2	0,4	1,9	50 g **10**
Bamija	**33**	1,9	0,2	4,3	100 g **33**
Batat	**86**	1,6	0,1	17	200 g **172**
Belgijska endivija	**17**	0,9	0,1	0,9	1 kom · 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**
Bosiljak	**23**	3,1	0,6	1,1	5 g **1**
Brokula	**34**	2,8	0,4	4,4	150 g **51**
Broskva	**37**	1,1	0,2	6,3	100 g **37**
Bukovače	**33**	3,3	0,4	3,8	100 g **33**
Bundeva	**26**	1	0,1	6	200 g **52**
Cherry rajčice	**18**	0,9	0,2	2,7	1 kom · 15 g **3**
Cikla	**43**	1,6	0,2	6,8	1 kom · 200 g **86**
Crna rotkva	**29**	0,9	0,1	5,5	80 g **23**
Crni tartuf	**73**	8,3	0,5	0,6	5 g **4**
Crveni kupus	**31**	1,4	0,2	5,3	100 g **31**
Crveni radič	**23**	1,4	0,3	3,6	60 g **14**
Cvjetača	**25**	1,9	0,3	3	150 g **38**
Češnjak	**149**	6,4	0,5	31	1 kom · 5 g **7**
Čičoka	**73**	2	0	15,8	100 g **73**
Daikon	**18**	0,6	0,1	2,5	100 g **18**
Đumbir	**80**	1,8	0,8	15,8	10 g **8**
Edamame	**121**	11,9	5,2	3,7	100 g **121**
Endivija	**17**	1,3	0,2	0,3	60 g **10**
Enoki gljive	**37**	2,7	0,3	5,1	80 g **30**
Grašak	**81**	5,4	0,4	8,8	80 g **65**
Grašak s mrkvom	**38**	2,2	0,3	6,5	100 g **38**
Izdanci bambusa	**19**	1,7	0,4	1,8	50 g **10**
Jalapeño	**29**	0,9	0,4	3,7	1 kom · 14 g **4**
Judino uho	**216**	7,9	2,1	2,6	5 g **11**
Kadulja	**37**	4	0,3	1	3 g **1**
Kapari	**23**	2,4	0,9	1,7	1 žlič. · 5 g **1**
Kelj	**27**	2	0,1	3	100 g **27**
Kimchi	**15**	1,1	0,5	0,8	100 g **15**
Kineski kupus	**16**	1,2	0,2	2	100 g **16**
Kiseli feferoni	**22**	0,8	0,4	2	30 g **7**
Kiseli kupus	**19**	0,9	0,1	1,4	100 g **19**
Kiselica	**22**	2	0,7	0,3	50 g **11**
Klice mungo graha	**30**	3	0,2	4,1	50 g **15**
Komorač	**31**	1,2	0,2	4,2	100 g **31**
Konjac	**5**	0,1	0	0,1	100 g **5**
Kopar	**43**	3,5	1,1	4,9	10 g **4**
Koraba	**27**	1,7	0,1	2,6	100 g **27**
Korijen celera	**42**	1,5	0,3	7,4	100 g **42**
Korijen peršina	**76**	2,9	0,5	13,8	1 kom · 50 g **38**
Kraljevska bukovača	**31**	2,8	0,4	2,9	100 g **31**
Krastavac	**15**	0,7	0,1	3,1	1 kom · 120 g **18**
Kroketi	**148**	2,5	5,7	20,4	1 kom · 20 g **30**
Krumpir	**77**	2	0,1	14,9	1 kom · 150 g **116**

NAMIRNICA	KCAL	B	M	U	UOBIČAJENA PORCIJA, KCAL
Kukuruz	**86**	3,3	1,4	16,7	1 kom · 200 g **172**
Kupus	**25**	1,3	0,1	3,3	100 g **25**
Limunska trava	**99**	1,8	0,5	25,3	10 g **10**
Lisičarke	**32**	1,5	0,5	3,1	100 g **32**
Lisnati kelj	**35**	2,9	1,5	0,3	60 g **21**
Listovi cikle	**22**	2,2	0,1	0,6	50 g **11**
Luk	**40**	1,1	0,1	7,6	50 g **20**
Ljute papričice	**40**	1,9	0,4	7,3	1 kom · 15 g **6**
Ljutika	**72**	2,5	0,1	13,6	1 kom · 25 g **18**
Mahune	**31**	1,8	0,2	4,3	150 g **47**
Manioka	**160**	1,4	0,3	36,3	150 g **240**
Marinirane gljive	**46**	2,4	0,3	6,9	80 g **37**
Maslačak	**45**	2,7	0,7	5,7	50 g **23**
Masline	**116**	0,8	10,9	4,4	30 g **35**
Matovilac	**21**	2	0,4	3,6	50 g **11**
Mednjače	**37**	3,2	0,7	2,9	100 g **37**
Medvjeđi luk	**26**	1,9	0,2	2,9	30 g **8**
Metvica	**44**	3,3	0,7	1,6	5 g **2**
Miješano povrće	**72**	3,3	0,5	9,5	150 g **108**
Mladi luk	**32**	1,8	0,2	4,7	20 g **6**
Mrkva	**41**	0,9	0,2	6,8	1 kom · 80 g **33**
Muškatna tikva	**45**	1	0,1	9,7	150 g **68**
Nori alge	**35**	5,8	0,3	4,8	1 kom · 3 g **1**
Pak choi	**13**	1,5	0,2	1,2	100 g **13**
Palmina srca	**28**	2,5	0,6	2,2	80 g **22**
Paprika	**27**	1	0,3	3,9	1 kom · 150 g **41**
Pastrnjak	**75**	1,2	0,3	13,1	80 g **60**
Patišon	**18**	1,2	0,2	2,6	150 g **27**
Patlidžan	**25**	1	0,2	2,9	1 kom · 300 g **75**
Peršin	**36**	3	0,8	3	10 g **4**
Pire krumpir	**106**	2	4,2	13,5	200 g **212**
Pomfrit	**312**	3,4	15	39,2	120 g **374**
Poriluk	**61**	1,5	0,3	12,3	50 g **31**
Potočarka	**11**	2,3	0,1	0,8	30 g **3**
Prokulice	**43**	3,4	0,3	5,2	120 g **52**
Prženi krumpir	**170**	2,8	8	20,4	200 g **340**
Rabarbara	**21**	0,9	0,2	2,7	100 g **21**
Rajčica	**18**	0,9	0,2	2,7	1 kom · 120 g **22**
Raštika	**32**	3	0,6	1,4	80 g **26**
Repa	**28**	0,9	0,1	4,6	100 g **28**
Rikola	**25**	2,6	0,7	2	40 g **10**
Romanesco	**35**	2,4	0,3	5,3	150 g **53**
Rotkvice	**16**	0,7	0,1	1,8	1 kom · 10 g **2**
Rujnice	**36**	2,8	0,7	2,9	100 g **36**
Ružmarin	**131**	3,3	5,9	6,6	3 g **4**
Shiitake gljive	**34**	2,2	0,5	4,3	100 g **34**
Slinavke	**19**	1,1	0,5	0,8	100 g **19**
Smrčci	**31**	3,1	0,6	2,3	100 g **31**
Stabljika celera	**14**	0,7	0,2	1,4	1 kom · 40 g **6**
Sušene rajčice	**213**	5,1	14,1	17,5	30 g **64**
Svježi korijander	**23**	2,1	0,5	0,9	10 g **2**

NAMIRNICA	KCAL	B	M	U	UOBIČAJENA PORCIJA, KCAL
Šampinjoni	**22**	3,1	0,3	2,3	100 g **22**
Šećerni grašak	**42**	2,8	0,2	5	80 g **34**
Špageti tikva	**31**	0,6	0,6	5,4	150 g **47**
Šparoge	**20**	2,2	0,1	1,8	100 g **20**
Špinat	**23**	2,9	0,4	1,4	50 g **12**
Šumske gljive	**22**	2,4	0,2	1,9	100 g **22**
Tikvice	**17**	1,2	0,3	2,1	150 g **26**
Timijan	**101**	5,6	1,7	10,4	3 g **3**
Turčini	**28**	2,1	0,6	2	100 g **28**
Tušt	**20**	2	0,4	3,4	50 g **10**
Vlasac	**30**	3,3	0,7	1,9	10 g **3**
Vrganji	**32**	3,1	0,4	3	100 g **32**
Vrtna kreša	**31**	4,2	0,7	0,2	10 g **3**
Wakame alge	**45**	3	0,6	8,6	50 g **23**
Zelena salata	**15**	1,4	0,2	1,6	50 g **8**

Voće i bobice

NAMIRNICA	KCAL	B	M	U	UOBIČAJENA 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 kom · 140 g **224**
Banana	**89**	1,1	0,3	20,2	1 kom · 120 g **107**
Bobice bazge	**73**	0,7	0,5	11,4	50 g **37**
Borovnice	**57**	0,7	0,3	12,1	80 g **46**
Breskva	**39**	0,9	0,3	8	1 kom · 150 g **59**
Brusnica	**46**	0,5	0,1	8,4	50 g **23**
Crni ribiz	**63**	1,4	0,4	15,4	100 g **63**
Crveni ribiz	**56**	1,4	0,2	9,5	100 g **56**
Čips od banane	**519**	2,3	33,6	50,7	30 g **156**
Datulje	**277**	1,8	0,1	68,3	1 kom · 24 g **66**
Dinja	**34**	0,8	0,2	7,3	1 kriška · 200 g **68**
Dudovi	**43**	1,4	0,4	8,1	150 g **65**
Dunja	**57**	0,4	0,1	13,4	150 g **86**
Durian	**147**	1,5	5,3	23,3	100 g **147**
Grejp	**42**	0,8	0,1	9,1	1 kom · 250 g **105**
Grožđe	**69**	0,7	0,2	17,2	150 g **104**
Grožđice	**299**	3,3	0,3	74,8	30 g **90**
Guava	**68**	2,5	0,9	8,9	1 kom · 55 g **37**
Jabuka	**52**	0,3	0,2	11,4	1 kom · 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**
Japanska mušmula	**47**	0,4	0,2	10,4	1 kom · 20 g **9**
Kaki	**70**	0,6	0,2	15	1 kom · 170 g **119**
Karambola	**31**	1	0,3	3,9	1 kom · 90 g **28**
Kivi	**61**	1,1	0,5	11,7	1 kom · 75 g **46**
Klementine	**47**	0,8	0,1	10,3	1 kom · 75 g **35**
Kokos	**354**	3,3	33,5	6,2	50 g **177**
Kruška	**57**	0,4	0,1	12,1	1 kom · 170 g **97**
Kumkvat	**71**	1,9	0,9	9,4	1 kom · 20 g **14**
Kupine	**43**	1,4	0,5	4,3	100 g **43**
Liči	**66**	0,8	0,4	15,2	100 g **66**
Limeta	**30**	0,7	0,2	7,7	30 g **9**
Limun	**29**	1,1	0,3	6,5	1 kriška · 10 g **3**
Lubenica	**30**	0,6	0,1	7,2	1 kriška · 300 g **90**
Maline	**52**	1,2	0,7	5,4	100 g **52**
Mandarine	**53**	0,8	0,3	11,5	1 kom · 80 g **42**
Mango	**60**	0,8	0,4	13,4	1 kom · 300 g **180**
Marakuja	**97**	2,2	0,7	13	1 kom · 18 g **17**
Marelica	**48**	1,4	0,4	9,1	1 kom · 35 g **17**
Mirabele	**77**	0,6	0,3	18	100 g **77**
Nar	**83**	1,7	1,2	14,7	150 g **125**
Naranča	**47**	0,9	0,1	9,4	1 kom · 150 g **71**
Nashi kruška	**42**	0,5	0,2	7	1 kom · 200 g **84**
Nektarina	**44**	1,1	0,3	8,8	1 kom · 140 g **62**
Ogrozd	**44**	0,9	0,6	5,9	100 g **44**
Opuncija	**41**	0,7	0,5	6	1 kom · 100 g **41**
Papaja	**43**	0,5	0,3	9,1	150 g **65**
Pire od jabuka	**102**	0,2	0,2	24,4	100 g **102**
Pomelo	**38**	0,8	0	8,6	200 g **76**
Ringlo	**71**	0,9	0,3	16,4	100 g **71**
Smokve	**74**	0,8	0,3	16,3	1 kom · 50 g **37**
Smrznuto šumsko voće	**50**	1,1	0,3	7,9	100 g **50**
Suha banana	**346**	3,9	1,8	78,4	30 g **104**
Suhe borovnice	**317**	2,5	2,5	72,5	30 g **95**
Suhe brusnice	**308**	0,2	1,1	77,5	30 g **92**
Suhe jabuke	**243**	0,9	0,3	57,2	30 g **73**
Suhe kruške	**262**	1,9	0,6	62,2	30 g **79**
Suhe marelice	**241**	3,4	0,5	55,3	30 g **72**
Suhe smokve	**249**	3,3	0,9	54,1	30 g **75**
Suhe šljive	**240**	2,2	0,4	56,8	30 g **72**
Suhi ananas	**347**	1,2	0,7	81,7	30 g **104**
Suhi mango	**319**	2,5	1,2	76,2	30 g **96**
Šipurak	**54**	0,7	0,1	6,1	20 g **11**
Šljiva	**46**	0,7	0,3	10	1 kom · 40 g **18**
Šumska brusnica	**56**	0,5	0,7	8,9	100 g **56**
Šumske borovnice	**65**	0,8	1,1	10,2	100 g **65**
Šumske jagode	**38**	0,8	0,4	5,9	100 g **38**
Trešnje	**63**	1,1	0,2	13,9	150 g **95**
Trnina	**52**	0,8	0,2	7,8	50 g **26**
Višnje	**50**	1	0,3	10,6	150 g **75**
Voćni koktel	**57**	0,4	0,1	13,9	120 g **68**
Zmajevo voće	**68**	0,7	0,2	14,4	1 kom · 300 g **204**

Žitarice, mahunarke i brašno

NAMIRNICA	KCAL	B	M	U	UOBIČAJENA PORCIJA, KCAL
Amarant	**102**	3,8	1,6	16,6	150 g **153**
Basmati riža	**117**	2,7	0,6	24,4	150 g **176**
Bijeli grah	**139**	9,7	0,3	18,8	150 g **209**
Brašno	**364**	10,3	1	73,6	1 žl. · 10 g **36**
Brašno od slanutka	**387**	22,4	6,7	47	1 žl. · 10 g **39**
Bulgur	**342**	12,3	1,3	63,4	70 g **239**
Crni grah	**132**	8,9	0,5	15	150 g **198**
Crveni grah	**127**	8,7	0,5	15,4	150 g **191**
Čokoladne rižine kuglice	**388**	6	2,2	84,2	30 g **116**
Divlja riža	**357**	14,7	1,1	68,7	60 g **214**
Grah crno oko	**116**	7,7	0,5	14,3	150 g **174**
Grah u umaku od rajčice	**94**	4,8	0,4	17	150 g **141**
Granola	**489**	13,7	24,3	45	50 g **245**

NAMIRNICA	KCAL	B	M	U	UOBIČAJENA PORCIJA, KCAL
Griz	**360**	12,7	1,1	68,9	40 g **144**
Heljda	**92**	3,4	0,6	17,2	180 g **166**
Heljdino brašno	**335**	12,6	3,1	60,6	1 žl. · 10 g **34**
Instant rezanci	**440**	10,2	17,6	57,4	1 pak. · 70 g **308**
Jajčana tjestenina	**384**	14,2	4,4	68	70 g **269**
Jasmin riža	**143**	2,9	0,7	30,5	150 g **215**
Ječam	**123**	2,3	0,4	24,4	200 g **246**
Ječmena krupica	**316**	8,5	1,5	62	60 g **190**
Krumpirov škrob	**348**	0	0,2	86,3	1 žl. · 10 g **35**
Kukuruzna krupica	**370**	7,1	1,8	75,5	70 g **259**
Kukuruzne pahuljice	**384**	5,9	0,9	85,3	40 g **154**
Kukuruzni škrob	**381**	0,3	0,1	90,4	1 žl. · 8 g **30**
Kukuruzno brašno	**361**	6,2	2,1	78,1	1 žl. · 10 g **36**
Kuskus	**112**	3,8	0,2	21,8	180 g **202**
Kvinoja	**368**	14,1	6,1	57,2	60 g **221**
Leća	**116**	9	0,4	12,2	180 g **209**
Lima grah	**115**	7,8	0,4	13,9	150 g **173**
Mungo grah	**105**	7	0,4	11,6	150 g **158**
Müsli	**370**	10	6	57,6	50 g **185**
Napuhana riža	**391**	6,7	1,5	87	30 g **117**
Onigiri	**170**	2,7	0,3	36,1	1 kom · 110 g **187**
Pahuljice s mekinjama	**360**	11,5	4,4	59,3	40 g **144**
Palenta	**78**	1,4	0,1	16,9	200 g **155**
Pinto grah	**143**	9	0,7	17,2	150 g **215**
Pir	**127**	5,5	0,8	22,5	150 g **191**
Pirovo brašno	**352**	11,4	3	64	1 žl. · 10 g **35**
Proso	**119**	3,5	1	22,4	200 g **238**
Pšenična kaša	**149**	5,5	0,9	27,4	180 g **268**
Pšenične klice	**375**	27,2	9,5	35,1	1 žl. · 7 g **26**
Pšenične mekinje	**216**	15,6	4,3	21,7	1 žl. · 4 g **9**
Raženo brašno	**349**	10,9	1,5	63,6	1 žl. · 10 g **35**
Riža	**130**	2,7	0,3	27,6	180 g **234**
Rižini rezanci	**364**	6	0,6	78,6	70 g **255**
Rižino brašno	**366**	6	1,4	77,7	1 žl. · 10 g **37**
Slanutak	**164**	8,9	2,6	19,8	150 g **246**
Smeđa riža	**123**	2,7	1	24	180 g **221**
Soba rezanci	**99**	5,1	0,1	21,4	200 g **198**
Soja	**446**	36,5	19,9	20,9	60 g **268**
Stakleni rezanci	**351**	0,2	0,1	85,6	60 g **211**
Suhi grašak	**364**	23,1	3,9	39,4	60 g **218**
Špecle	**168**	5,8	1,3	32	200 g **336**
Tapioka	**358**	0,2	0	87,8	30 g **107**
Tjestenina	**158**	5,8	0,9	29,2	200 g **316**
Udon rezanci	**95**	2,6	0,4	19,5	220 g **209**
Zaslađene žitarice	**388**	8,2	3,2	79,2	30 g **116**
Zobene mekinje	**246**	17,3	7	50,8	1 žl. · 6 g **15**
Zobene pahuljice	**379**	13,2	6,5	57,6	50 g **190**
Zobeno brašno	**404**	14,7	9,1	59,2	1 žl. · 10 g **40**

Kruh i peciva

NAMIRNICA	KCAL	B	M	U	UOBIČAJENA PORCIJA, KCAL
Bagel	**275**	10,5	1,6	51,1	1 kom · 100 g **275**
Bageta	**287**	8,3	1,4	58,3	1 kriška · 30 g **86**
Bijeli kruh	**265**	9	3,2	45,2	1 kriška · 30 g **80**
Božićni voćni kolač	**349**	4	11,1	58,1	1 kriška · 80 g **279**
Brioš	**401**	11,3	19,1	46	1 kriška · 30 g **120**
Burek	**273**	8,8	16,5	22,1	1 kom · 150 g **409**
Challah	**290**	7,2	7,7	45,6	1 kriška · 40 g **116**
Ciabatta	**272**	7,7	1,1	55,9	1 kriška · 30 g **82**
Dansko pecivo	**403**	7	22,4	43,3	1 kom · 80 g **322**
Dvopek	**407**	13,5	7,2	72,3	30 g **122**
Focaccia	**249**	8,8	7,9	34	1 kriška · 80 g **199**
Grisini	**433**	12,7	11,8	65,3	1 kom · 5 g **22**
Hrskavi kruh	**379**	10	3,6	73,7	1 kom · 10 g **38**
Integralni kruh	**247**	13	3,4	35	1 kriška · 30 g **74**
Kajzerice i žemlje	**245**	9,2	0,9	48,5	1 kom · 60 g **147**
Kobasica u lisnatom tijestu	**352**	8,4	24,1	24,6	1 kom · 90 g **317**
Kore za pitu	**289**	7,1	6	50,8	100 g **289**
Krekeri	**510**	6,6	26,4	59	30 g **153**
Kroasan	**406**	8,2	21	43,2	1 kom · 60 g **244**
Kroasan s čokoladom	**421**	7,4	22,8	46,1	1 kom · 70 g **295**
Kruh bez glutena	**261**	2,6	3,3	51,8	1 kriška · 30 g **78**
Kruh s češnjakom	**349**	8,3	16,6	39,1	1 kriška · 30 g **105**
Kruh s grožđicama	**274**	7,9	4,4	48	1 kriška · 30 g **82**
Krumpirov kruh	**266**	12,5	3,1	40,8	1 kriška · 30 g **80**
Krušne mrvice	**395**	13,3	5,3	67,5	20 g **79**
Krutoni	**407**	11,9	6,6	68,4	20 g **81**
Kukuruzni kruh	**287**	6,5	9,8	41,4	1 kom · 60 g **172**
Lavaš	**275**	9,1	1,2	53	60 g **165**
Lisnato s jabukom	**338**	4,2	18,7	36,6	1 kom · 100 g **338**
Makovnjača	**430**	11,3	21,9	44,8	1 kriška · 60 g **258**
Meki perec	**330**	9,2	7,1	54,6	1 kom · 80 g **264**
Miješani kruh	**218**	7,4	1	42	1 kriška · 40 g **87**
Mliječno pecivo	**359**	8,9	12,3	52,2	1 kom · 60 g **215**
Naan	**311**	11,1	7,3	45	1 kom · 90 g **280**
Pandoro	**401**	8,1	17,4	51,5	1 kriška · 80 g **321**
Pecivo	**293**	9,1	5,3	49,7	1 kom · 50 g **147**
Pecivo s grožđicama	**280**	8	5,6	48,5	1 kom · 60 g **168**
Piadina	**307**	6,2	10,6	44,2	1 kom · 100 g **307**
Pirov kruh	**221**	8,4	2,4	38	1 kriška · 40 g **88**
Pita kruh	**259**	7,5	0,9	53	1 kom · 60 g **155**
Pita sa špinatom	**212**	8,3	15,2	9,3	150 g **318**
Pletenica s maslacem	**325**	9	11,4	45,7	1 kriška · 40 g **130**
Pohani kruh	**273**	10,4	11,4	31,1	1 kom · 60 g **164**
Puž s grožđicama	**333**	5,1	9	55,9	1 kom · 80 g **266**
Quiche	**365**	11,9	29,2	12,9	150 g **548**
Raženi kruh	**259**	8,5	3,3	43,5	1 kriška · 30 g **78**
Rižini krekeri	**385**	7,3	3	80,5	1 kom · 8 g **31**
Rolice s cimetom	**452**	4,5	26,6	47,4	1 kom · 100 g **452**
Scones	**382**	6,7	18,4	46,9	1 kom · 70 g **267**
Seljački kruh	**253**	7,5	1,3	50	1 kriška · 30 g **76**
Taco školjke	**476**	6,4	21,8	56,8	1 kom · 13 g **62**
Tortilja	**297**	8	7,6	46,9	1 kom · 50 g **149**
Tost kruh	**278**	7,1	3,6	52,3	1 kriška · 25 g **70**
Višezrnati kruh	**265**	13,4	4,2	35,9	1 kriška · 30 g **80**
Zobeni kruh	**269**	8,4	4,4	44,5	1 kriška · 30 g **81**

Meso i perad

NAMIRNICA	KCAL	B	M	U	UOBIČAJENA PORCIJA, KCAL
Beef jerky	**410**	33,2	25,6	9,2	30 g **123**
Bijela slanina	**797**	2,4	89	0	30 g **239**
Bratwurst	**333**	13,7	29,2	2,9	1 kom · 85 g **283**
Chorizo	**476**	20,9	41,9	2,6	50 g **238**
Corned beef	**142**	21,7	6	0,3	1 kriška · 30 g **43**
Čvarci	**580**	54,1	40,3	0	30 g **174**
Ćevapi	**223**	24,8	13,5	0,4	1 kom · 25 g **56**
Debrecinke	**192**	15,3	14,6	0	1 kom · 50 g **96**
Dimljena kobasica	**320**	12	28,7	2,4	50 g **160**
Dimljena puretina	**208**	28,1	9,7	0	80 g **166**
Dimljena slanina	**304**	16,6	26,2	0,5	1 kriška · 15 g **46**
Dimljeni vrat	**154**	20,9	7,5	0,6	1 kriška · 20 g **31**
Döner meso	**377**	23,5	31,4	0	100 g **377**
Glazirana šunka	**186**	21,1	8,5	4,9	1 kriška · 30 g **56**
Govedina	**170**	20	10	0	150 g **255**
Goveđa jetra	**135**	20,4	3,6	3,9	150 g **203**
Goveđa prsa	**157**	20,7	7,4	0,6	150 g **236**
Goveđa rebra	**269**	37,3	13,3	0	200 g **538**
Goveđe srce	**112**	17,7	3,9	0,1	150 g **168**
Goveđi bubrezi	**99**	17,4	3,1	0,3	150 g **149**
Goveđi file	**121**	21,2	4	0	150 g **182**
Goveđi jezik	**224**	14,9	16,1	3,7	100 g **224**
Goveđi odrezak	**131**	22,1	4,1	0	200 g **262**
Guščji batak	**231**	17,2	18,1	0	1 kom · 250 g **578**
Hrenovke	**260**	11	23	1,6	1 kom · 50 g **130**
Janjeća jetra	**131**	20,6	4,9	1	100 g **131**
Janjetina	**230**	17,9	17,1	0	150 g **345**
Jetrena pašteta	**326**	14,1	28,5	2,2	30 g **98**
Kabanos	**460**	26,1	39,1	0,8	1 kom · 20 g **92**
Kaseler	**107**	22	2,2	0	1 kriška · 20 g **21**
Kofte	**290**	25,3	20,5	1,3	1 kom · 50 g **145**
Konjetina	**133**	21,4	4,6	0	150 g **200**
Krvavice	**313**	12,2	27,1	4,5	100 g **313**
Kunić	**136**	20,1	5,5	0	150 g **204**
Mesni doručak	**315**	13,4	26,6	4,6	60 g **189**
Miješano mljeveno meso	**250**	18,4	19,6	0	150 g **375**
Mljevena govedina	**250**	17	20	0	150 g **375**
Mljevena janjetina	**282**	16,6	23,4	0	150 g **423**
Mljevena piletina	**143**	17,4	8,1	0	150 g **215**
Mljevena puretina	**150**	18,7	8,3	0	150 g **225**
Mljevena svinjetina	**263**	16,9	21,2	0	150 g **395**
Mortadela	**305**	15	26,7	1,4	1 kriška · 15 g **46**
Pačja prsa	**222**	26,7	12,8	0	150 g **333**
Pačji batak	**212**	17,2	16	0	1 kom · 200 g **424**
Pačji confit	**195**	32	7,4	0	150 g **293**
Panceta	**342**	20,2	28,8	0,8	1 kriška · 10 g **34**
Parizer	**308**	15,2	24,6	5,5	1 kriška · 20 g **62**
Pastrami	**147**	21,8	5,8	0,4	1 kriška · 15 g **22**
Pašteta od pilećih jetrica	**269**	13,8	22,9	2	1 žl. · 15 g **40**
Patka	**404**	11,5	39,3	0	150 g **606**
Pečena guska	**238**	29	12,7	0	150 g **357**
Pečena piletina	**239**	27,3	13,6	0	200 g **478**
Pečeni fazan	**220**	27,9	12	0	150 g **330**
Pepperoni	**504**	19,3	46,3	1,2	30 g **151**
Picanha	**257**	26,8	15,8	0	200 g **514**
Pileća jetrica	**119**	16,9	4,8	0,7	150 g **179**
Pileća krilca	**191**	17,5	12,8	0	150 g **287**
Pileća prsa	**110**	23	1,2	0	150 g **165**
Pileća srca	**153**	15,6	9,3	0,7	150 g **230**
Pileći batak	**161**	18,1	9,2	0,1	1 kom · 75 g **121**
Pileći zabatak	**121**	19,7	4,1	0	150 g **182**
Pileći želuci	**94**	17,7	2,1	0	150 g **141**
Pljeskavica	**219**	23,5	13,3	0,8	1 kom · 200 g **438**
Pohana piletina	**219**	24,6	10	5,8	150 g **329**
Poljska kobasica	**325**	10,8	29,6	3,7	60 g **195**
Prepelica	**134**	21,8	4,5	0	150 g **201**
Pršut	**229**	31	11,5	0,3	1 kriška · 15 g **34**
Pureća krila	**192**	20,2	12,3	0	1 kom · 200 g **384**
Pureća prsa	**114**	23,7	1,5	0	150 g **171**
Pureće kobasice	**196**	23,9	10,4	0	100 g **196**
Pureći batak	**118**	20,5	4	0	200 g **236**
Ramstek	**110**	22,1	2,4	0	150 g **165**
Salama	**378**	21,1	31,6	0,7	1 kriška · 10 g **38**
Serrano pršut	**229**	31	11,5	0,3	1 kriška · 15 g **34**
Servelat	**278**	11,9	24,8	1,6	1 kriška · 15 g **42**
Slanina	**468**	33,9	35,1	1,7	1 kriška · 8 g **37**
Srnetina i jelenetina	**120**	23	2,4	0	150 g **180**
Suha kobasica	**417**	28,7	32,3	1,8	1 kriška · 10 g **42**
Svinjska jetra	**134**	21,4	3,6	2,5	150 g **201**
Svinjska jetrena pašteta	**355**	10,8	33,3	2,9	1 žl. · 15 g **53**
Svinjska koljenica	**239**	36,6	9,9	0,9	250 g **598**
Svinjska lopatica	**148**	19,6	7,1	0	150 g **222**
Svinjska potrbušina	**518**	9,3	53	0	100 g **518**
Svinjska rebarca	**277**	15,5	23,4	0	200 g **554**
Svinjski bubrezi	**102**	17	3,8	0	100 g **102**
Svinjski but	**106**	22,2	1,9	0	150 g **159**
Svinjski file	**143**	21	6	0	150 g **215**
Svinjski kotlet	**170**	20,7	9	0	150 g **255**
Svinjski vrat	**175**	19,2	10,9	0	150 g **263**
Svinjsko pečenje	**163**	30,5	4,3	0,7	150 g **245**
Šunka	**164**	16,6	8,8	2,3	1 kriška · 20 g **33**
Švargl	**173**	14,1	12,9	0,2	1 kriška · 20 g **35**
Talijanska kobasica	**317**	18,2	26,2	2,1	1 kom · 80 g **254**
Teleća jetra	**86**	14,9	1,1	4,1	100 g **86**
Teleća piccata	**217**	22,5	11,6	5,5	150 g **326**
Teletina	**107**	21,3	1,8	0	150 g **161**
Tripice	**94**	11,7	4	2	150 g **141**
Veprovina	**122**	21,5	3,3	0	150 g **183**
Zec	**113**	21,6	3	0	150 g **170**
Žablji kraci	**220**	14,4	12,4	11,2	150 g **330**

Riba i morski plodovi

NAMIRNICA	KCAL	B	M	U	UOBIČAJENA PORCIJA, KCAL
Aljaška kolja	**76**	17,2	0,8	0	150 g **114**
Bakalar	**82**	17,8	0,7	0	150 g **123**
Bodečnjak	**92**	15,3	3,5	0	150 g **138**
Brancin	**97**	18,4	2	0	150 g **146**

NAMIRNICA	KCAL	B	M	U	UOBIČAJENA PORCIJA, KCAL
Cipal	**117**	19,4	3,8	0	150 g **176**
Crveni kavijar	**143**	22,3	6,4	1,5	1 žl. · 15 g **21**
Crveni losos	**131**	22,3	4,7	0	150 g **197**
Dagnje	**86**	11,9	2,2	3,7	100 g **86**
Deverika	**104**	16,9	4	0	150 g **156**
Dimljeni losos	**178**	22	9,5	0,9	50 g **89**
Glavoč	**78**	19,1	0,2	0,1	150 g **117**
Gravlax	**212**	19,3	12,6	4,1	1 kriška · 15 g **32**
Grdobina	**98**	23	0,7	0	150 g **147**
Grgeč	**82**	17,9	1,2	0	150 g **123**
Halibut	**91**	18,6	1,3	0	150 g **137**
Haringa	**262**	14,2	18	9,6	80 g **210**
Hlap	**89**	19	0,9	0	150 g **134**
Hobotnica	**82**	14,9	1	2,2	100 g **82**
Inćuni	**210**	28,9	9,7	0	20 g **42**
Jakobove kapice	**69**	12,1	0,5	3,2	100 g **69**
Jastog	**91**	19,6	1,3	0,1	150 g **136**
Jegulja	**184**	18,4	11,7	0	100 g **184**
Jesetra	**123**	17,7	5,8	0	150 g **185**
Jetra bakalara	**433**	7,3	44,4	1,1	50 g **217**
Kamenice	**59**	5,2	1,6	5,5	1 kom · 15 g **9**
Karas	**93**	18,2	2,5	0,1	150 g **140**
Kavijar od lumpfisha	**111**	10,4	7,3	1	1 žlič. · 7 g **8**
Kozice	**85**	20	0,5	0	150 g **128**
Kraljevska rakovica	**84**	18,3	0,6	0	100 g **84**
Kućice	**86**	14,7	1	3,6	100 g **86**
Lampuga	**109**	23,7	0,9	0	150 g **164**
Lignje	**92**	15,6	1,4	3,1	100 g **92**
Linjak	**77**	17,7	0,7	0	150 g **116**
List i iverak	**70**	12,4	1,9	0	150 g **105**
List s roštilja	**97**	23,6	0,3	0	150 g **145**
Losos	**208**	20	13	0	150 g **312**
Orada	**129**	20,9	5,1	0	150 g **194**
Oslić	**83**	17,6	1,4	0	150 g **124**
Pangasius	**74**	14,9	1,6	0	150 g **111**
Papaline	**186**	19,8	11,9	0	100 g **186**
Pastrva	**141**	19,9	6,2	0	150 g **212**
Pišmolj	**79**	18,8	0,5	0	150 g **119**
Pohana riba	**193**	11,9	10	13,4	150 g **290**
Pohane kozice	**218**	12,3	12,9	11,9	150 g **327**
Pržene lignje	**234**	13,8	13,2	13,6	150 g **351**
Prženi som	**255**	13,5	16,7	11,2	150 g **383**
Puževi s češnjakom	**277**	12,9	23,7	2,3	80 g **222**
Rakovi štapići	**95**	7,6	0,5	14,5	1 kom · 16 g **15**
Rakovica	**87**	18,1	1,1	0	100 g **87**
Raža	**96**	23	0,5	0	150 g **144**
Riba u tijestu	**240**	16,8	14,7	9,8	180 g **432**
Riblji štapići	**277**	11	16,2	20,2	1 kom · 28 g **78**
Riječni rakovi	**77**	16	0,9	0	100 g **77**
Romb	**92**	17,2	2,5	0	150 g **137**
Ružičasti losos	**127**	20,5	4,4	0	150 g **191**
Sabljarka	**172**	23,4	7,9	0	150 g **258**
Sipa	**79**	16,2	0,7	0,8	100 g **79**
Skuša	**205**	18,6	13,9	0	150 g **308**
Smuđ	**80**	18,7	0,4	0	150 g **119**

NAMIRNICA	KCAL	B	M	U	UOBIČAJENA PORCIJA, KCAL
Snapper	**121**	26,3	1,7	0	150 g **182**
Som	**128**	15,3	7,4	0	150 g **192**
Srdele	**208**	24,6	11,4	0	90 g **187**
Suhi bakalar	**206**	47,6	1,7	0	50 g **103**
Šaran	**127**	17,8	5,6	0	150 g **191**
Šarun	**116**	19	4,4	0	150 g **174**
Štuka	**88**	19,3	0,7	0	150 g **132**
Tilapija	**96**	20,1	1,7	0	150 g **144**
Trlja	**158**	18,4	9,4	0	150 g **237**
Tuna	**116**	25,5	0,8	0	100 g **116**
Ugljenar	**100**	23,1	0,8	0	150 g **150**
Vahnja	**74**	16,3	0,5	0	150 g **111**
Zlatovčica	**109**	21,2	2,7	0	150 g **164**

Mliječni proizvodi i jaja

NAMIRNICA	KCAL	B	M	U	UOBIČAJENA PORCIJA, KCAL
Bjelanjak	**52**	10,9	0,2	0,7	1 kom · 33 g **17**
Brie	**334**	20,8	27,7	0,5	30 g **100**
Burrata	**273**	17,4	21,4	2,7	1 kom · 125 g **341**
Camembert	**300**	19,8	24,3	0,5	30 g **90**
Cheddar	**410**	24,3	33,8	2,1	1 kriška · 20 g **82**
Edamer	**357**	25	28,6	1,4	1 kriška · 20 g **71**
Ementaler	**393**	27	31	1,4	1 kriška · 20 g **79**
Feta	**265**	14,2	21,5	3,9	40 g **106**
Gauda	**356**	25	27	2,2	1 kriška · 20 g **71**
Gorgonzola	**312**	19	26,4	0	30 g **94**
Grana Padano	**396**	34,1	29,2	0	15 g **59**
Grčki jogurt	**73**	9,9	2	3,9	150 g **110**
Gruyère	**413**	29,8	32,3	0,4	1 kriška · 20 g **83**
Halloumi	**313**	23,9	23,5	1,6	1 kriška · 25 g **78**
Jaja	**143**	12,6	9,5	0,7	1 kom · 55 g **79**
Jaja na oko	**196**	13,6	15	0,8	1 kom · 55 g **108**
Jogurt	**61**	3,5	3,3	4,7	150 g **92**
Jogurt parfait	**104**	5,3	2,2	14,8	200 g **208**
Jogurt sa žitaricama	**91**	3,6	3,4	11,3	1 kom · 125 g **114**
Jogurtni napitak	**74**	3	1,4	11,6	1 čaša · 250 g **184**
Kajgana	**145**	10	11	1,6	120 g **174**
Kefir	**40**	3	1	4	1 čaša · 250 g **100**
Kiselo mlijeko	**67**	3,3	3,5	4,8	1 čaša · 250 g **168**
Kiselo vrhnje	**162**	2,6	15	3	1 žl. · 20 g **32**
Kokosov jogurt	**92**	0,7	7,6	5	150 g **138**
Kozji jogurt	**73**	4,2	5,2	1,1	1 kom · 125 g **92**
Kozji sir	**264**	18,5	21,1	0	30 g **79**
Krem sir	**350**	6,2	34,4	5,5	1 žl. · 15 g **53**
Kvark	**88**	7,1	4,3	5,7	150 g **132**
Labneh	**158**	8,1	12,5	3,6	1 žl. · 30 g **47**
Maasdam	**359**	25,5	28,4	0	1 kriška · 20 g **72**
Mascarpone	**385**	4,4	39	4	1 žl. · 15 g **58**
Maslac	**717**	0,9	81	0,1	10 g **72**
Mini sir u vosku	**303**	21,7	23,7	0	1 kom · 20 g **61**
Mlaćenica	**40**	3,3	1,1	4,8	1 čaša · 250 g **100**
Mlijeko	**52**	2,8	2,5	4,7	1 čaša · 250 g **130**
Mlijeko u prahu	**496**	26,3	26,7	38,4	1 žl. · 8 g **40**
Mozzarella	**256**	19,5	19,5	0,7	50 g **128**
Mozzarella di bufala	**260**	14,5	22,3	0,2	60 g **156**

NAMIRNICA	KCAL	B	M	U	UOBIČAJENA PORCIJA, KCAL
Nezaslađeno kondenzirano mlijeko	**134**	6,8	7,6	10	1 žl. · 15 g **20**
Ovčje mlijeko	**103**	5,7	7	4,5	1 čaša · 250 g **258**
Pačja jaja	**185**	12,8	13,8	1,4	1 kom · 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**
Prepeličja jaja	**158**	13,1	11,1	0,4	1 kom · 10 g **16**
Proteinski jogurt	**98**	7,5	2,3	11,5	1 kom · 150 g **147**
Provolone	**351**	25,6	26,6	2,1	1 kriška · 20 g **70**
Ricotta	**150**	7,5	10,2	7,3	50 g **75**
Roquefort	**384**	19,5	33,9	0	30 g **115**
Sir s plavom plijesni	**353**	21,4	28,7	2,3	30 g **106**
Sirutka	**25**	0,8	0,2	4,7	1 čaša · 250 g **63**
Skyr	**49**	8	0	3,9	150 g **74**
Sojin jogurt	**94**	3,5	1,8	15,8	125 g **118**
Svježi sir	**121**	17	5	1,8	150 g **182**
Šlag	**257**	3,2	22,2	12,5	20 g **51**
Tilzit	**340**	24,4	26	1,9	1 kriška · 20 g **68**
Topljeni sir	**297**	17,8	23	4,8	1 kriška · 20 g **59**
Trapist	**345**	25,1	26,8	0	1 kriška · 20 g **69**
Voćni jogurt	**105**	4,9	1,4	18,6	150 g **158**
Vrhnje	**131**	3,1	11,5	4,3	1 žl. · 15 g **20**
Whey protein	**400**	80	6	8	1 mjerica · 30 g **120**
Žumanjak	**322**	15,9	26,5	3,6	1 kom · 17 g **55**

Orašasti plodovi i sjemenke

NAMIRNICA	KCAL	B	M	U	UOBIČAJENA PORCIJA, KCAL
Bademi	**579**	21	50	9,5	30 g **174**
Bademov maslac	**614**	21	55,5	8,5	1 žl. · 16 g **98**
Brazilski orasi	**659**	14,3	67,1	4,2	20 g **132**
Bučine koštice	**559**	30,2	49	4,7	30 g **168**
Chia sjemenke	**486**	17	31	7,6	1 žl. · 12 g **58**
Indijski oraščići	**553**	18,2	43,9	26,9	30 g **166**
Kesteni	**245**	3,2	2,2	47,9	50 g **123**
Kikiriki	**567**	25,8	49,2	7,6	30 g **170**
Kokosovo brašno	**501**	2,9	35,5	43,2	1 žl. · 5 g **25**
Lanene sjemenke	**534**	18,3	42,2	1,6	1 žl. · 10 g **53**
Lješnjaci	**628**	14,9	60,8	7	30 g **188**
Mak	**525**	18	41,6	8,6	1 žlič. · 3 g **16**
Makadamija	**718**	7,9	75,8	5,2	30 g **215**
Maslac od indijskih oraščića	**587**	17,6	49,4	25,6	1 žl. · 16 g **94**
Maslac od kikirikija	**588**	25	50	15	1 žl. · 16 g **94**
Miješani orašasti plodovi	**607**	19,5	53,5	16	30 g **182**
Orasi	**654**	15	65	7,3	30 g **196**
Pekan orasi	**691**	9,2	72	4,3	30 g **207**
Pinjoli	**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 žlič. · 3 g **17**
Sjemenke konoplje	**553**	31,6	48,8	4,7	1 žl. · 10 g **55**
Suncokretove sjemenke	**584**	21	51	11,4	30 g **175**
Tahini	**595**	17	53,8	11,9	1 žl. · 15 g **89**

Ulja, umaci i preljevi

NAMIRNICA	KCAL	B	M	U	UOBIČAJENA PORCIJA, KCAL
Ajvar	**122**	1	10,1	5,8	1 žl. · 20 g **24**
Balzamični ocat	**88**	0,5	0	17	1 žl. · 15 g **13**
BBQ umak	**172**	0,8	0,6	39,9	1 žl. · 17 g **29**
Bearnaise umak	**451**	0,9	47,7	4,5	1 žl. · 15 g **68**
Bešamel	**147**	3,8	10,6	9	1 žl. · 15 g **22**
Bolonjez umak	**89**	4,2	4,8	7,3	100 g **89**
Cezar dresing	**542**	2,2	57,9	2,8	1 žl. · 15 g **81**
Chimichurri	**471**	1,5	50,4	3,3	1 žl. · 15 g **71**
Chutney od manga	**246**	0,3	0,1	59,6	1 žl. · 15 g **37**
Curry umak	**77**	1	3,2	10,6	1 žl. · 15 g **12**
Dresing od meda i senfa	**464**	0,9	40,8	22,9	1 žl. · 15 g **70**
Ghee	**876**	0,3	99,5	0	1 žlič. · 5 g **44**
Guščja mast	**900**	0	99,8	0	1 žl. · 13 g **117**
Harissa	**66**	2,7	2,9	7,3	1 žlič. · 5 g **3**
Holandski umak	**201**	1,2	19,8	4,6	1 žl. · 15 g **30**
Hren	**48**	1,2	0,7	8	1 žl. · 15 g **7**
Humus	**237**	7,8	17,8	9,5	1 žl. · 15 g **36**
Jabučni ocat	**4**	0	0	0,9	1 žl. · 15 g **1**
Kečap	**112**	1	0,1	25,7	1 žl. · 17 g **19**
Kokosovo ulje	**892**	0	99,1	0	1 žl. · 13 g **116**
Koncentrat rajčice	**82**	4,3	0,5	14,8	1 žl. · 16 g **13**
Kukuruzno ulje	**900**	0	100	0	1 žl. · 14 g **126**
Laneno ulje	**884**	0,1	100	0	1 žl. · 13 g **115**
Ljuti umak	**12**	1,3	0,8	0,2	1 žlič. · 5 g **1**
Majoneza	**680**	1	75	0,6	1 žl. · 15 g **102**
Margarin	**717**	0,2	80,7	0,7	10 g **72**
Marinara umak	**50**	1,4	1,6	5,6	100 g **50**
Maslinovo ulje	**884**	0	100	0	1 žl. · 13 g **115**
Ocat	**23**	0	0,1	0,6	1 žl. · 15 g **3**
Orahovo ulje	**884**	0	100	0	1 žl. · 14 g **124**
Palmino ulje	**884**	0	100	0	1 žl. · 14 g **124**
Pasirana rajčica	**29**	1,4	0,2	4,3	100 g **29**
Pesto	**418**	5	40	4,2	1 žl. · 16 g **67**
Repičino ulje	**884**	0	100	0	1 žl. · 14 g **124**
Salsa umak	**29**	1,5	0,2	4,7	1 žl. · 16 g **5**
Senf	**60**	3,7	3,3	1,8	1 žlič. · 5 g **3**
Sezamovo ulje	**884**	0	100	0	1 žl. · 14 g **124**
Slatko-kiseli umak	**84**	0,6	0,2	20,1	1 žl. · 15 g **13**
Sojin umak	**60**	10,5	0,1	4,8	1 žl. · 16 g **10**
Suncokretovo ulje	**884**	0	100	0	1 žl. · 13 g **115**
Svinjska mast	**902**	0	100	0	1 žl. · 13 g **117**
Tapenada	**223**	1,3	23	2,6	1 žl. · 15 g **33**
Tartar umak	**517**	1	55	4,6	1 žl. · 15 g **78**
Thousand Island dresing	**379**	1,1	35,1	13,8	1 žl. · 15 g **57**
Ulje avokada	**884**	0	100	0	1 žl. · 14 g **124**
Ulje od kikirikija	**884**	0	100	0	1 žl. · 14 g **124**
Ulje od sjemenki grožđa	**884**	0	100	0	1 žl. · 14 g **124**
Umak od gljiva	**94**	3,2	6,3	6,3	60 g **56**
Umak od jogurta	**97**	3,6	6,9	5	1 žl. · 15 g **15**
Umak od vrhnja	**78**	1,1	5,5	5,9	60 g **47**
Umak za pizzu	**54**	2,2	1,1	6,7	1 žl. · 15 g **8**
Worcestershire umak	**77**	0	0	19,2	1 žlič. · 5 g **4**

Slatkiši i deserti

NAMIRNICA	KCAL	B	M	U	UOBIČAJENA PORCIJA, KCAL
Amaretti	**464**	8,8	13	76,7	1 kom · 10 g **46**
Bademi u šećeru	**470**	5	17,2	73,9	30 g **141**
Baklava	**440**	6,6	29,3	35	1 kom · 30 g **132**
Bijela čokolada	**539**	5,9	32,1	59	25 g **135**
Biscotti	**373**	7,6	8,4	65,6	1 kom · 15 g **56**
Božićni panj	**317**	4,2	19,7	30,7	1 kriška · 100 g **317**
Brownie	**405**	4,8	16,3	61,8	1 kom · 60 g **243**
Cannoli	**307**	6,2	15	36,7	1 kom · 80 g **245**
Carski drobljenac	**210**	6,8	7	29,2	250 g **525**
Chia puding	**118**	2,8	5,4	10,2	200 g **236**
Churros	**419**	6	22,2	46,3	1 kom · 25 g **105**
Cimetove zvjezdice	**505**	14,2	25,9	50,9	1 kom · 10 g **51**
Crème brûlée	**272**	4,5	20,8	16,6	1 kom · 100 g **272**
Crumble od jabuka	**229**	2,2	9,5	33,8	150 g **344**
Cupcakes	**352**	2,8	14,8	52,6	1 kom · 60 g **211**
Čips od kozica	**570**	0,3	39	53	25 g **143**
Čokoladna salama	**437**	5,6	27,2	44,7	1 kriška · 25 g **109**
Čokoladna torta	**389**	3,5	20,1	50,6	1 kriška · 80 g **311**
Čokoladne dražeje	**505**	5,5	24,3	65	30 g **152**
Čokoladne pločice	**523**	6,1	28,1	60,5	1 kom · 25 g **131**
Čokoladni mousse	**150**	5,4	4,4	21,3	1 kom · 100 g **150**
Čokoladni namaz	**539**	5,4	29,7	57	1 žl. · 20 g **108**
Čokoladni tart	**464**	5,9	30,7	40,9	1 kriška · 100 g **464**
Digestive keksi	**463**	6,2	21,3	60,4	1 kom · 15 g **69**
Dulce de leche	**307**	6,5	5,5	58	1 žl. · 20 g **61**
Džem	**278**	0,4	0,1	67,8	1 žl. · 20 g **56**
Ekler	**264**	4,8	21,5	12,5	1 kom · 60 g **158**
Energetske kuglice	**388**	9,3	17,8	47	1 kom · 20 g **78**
Flan	**178**	5,2	4,9	28,2	100 g **178**
Florentinci	**514**	9,3	28,7	50,7	1 kom · 15 g **77**
Fruktoza	**368**	0	0	100	1 žlič. · 4 g **15**
Gelato	**249**	3,5	16,2	22,3	1 mjerica · 60 g **149**
Germknedl	**324**	6	11,5	47,6	1 kom · 150 g **486**
Gumeni bomboni	**396**	0	0	98,8	30 g **119**
Halva	**469**	12,5	21,5	56	30 g **141**
Jabuka u karameli	**134**	1,3	2,1	27,8	1 kom · 200 g **268**
Jaffa keksi	**354**	4,4	8,5	65,4	1 kom · 12 g **42**
Javorov sirup	**260**	0	0,1	67	1 žl. · 20 g **52**
Kakao u prahu	**228**	19,6	13,7	20,9	1 žlič. · 5 g **11**
Kandirano voće	**298**	0,3	0,1	72,3	30 g **89**
Karamele	**382**	4,6	8,1	77	1 kom · 8 g **31**
Keksi punjeni kremom	**460**	6,7	18	67,9	1 kom · 11 g **51**
Keksi s đumbirom	**453**	4,9	15,4	72,1	1 kom · 7 g **32**
Keksi s komadićima čokolade	**481**	5,4	22,6	64,3	1 kom · 10 g **48**
Keksi s maslacem	**467**	6,1	18,8	68,1	1 kom · 5 g **23**
Kikiriki u čokoladi	**499**	9,5	25	55,9	30 g **150**
Kokos puslice	**460**	3	22,6	56,1	1 kom · 15 g **69**
Kolač od sira	**237**	6,2	11,6	27	1 kriška · 100 g **237**
Kolač s mrvicama	**357**	5,3	15,7	48,1	1 kriška · 90 g **322**
Kondenzirano mlijeko	**321**	7,9	8,7	54,4	1 žl. · 20 g **64**
Krafne	**426**	5,2	22,9	49,3	1 kom · 60 g **256**
Krem karamel	**132**	4,5	3,6	20,6	1 kom · 100 g **132**
Kremšnita	**292**	3,9	11,3	43,7	1 kom · 100 g **292**

NAMIRNICA	KCAL	B	M	U	UOBIČAJENA PORCIJA, KCAL
Krostule	**451**	6,5	25	48,9	50 g **225**
Kruh od banane	**331**	4,4	12,4	50,6	1 kriška · 70 g **232**
Kuglof	**438**	5,9	25,6	46	1 kriška · 40 g **175**
Kukuruzni flips	**410**	8,9	3,6	84,2	30 g **123**
Kunafa	**346**	7,8	19,5	35,8	1 kom · 100 g **346**
Kurtoš kolač	**360**	6,6	12,6	54,2	1 kom · 100 g **360**
Lebkuchen	**326**	7	1,3	68,7	1 kom · 40 g **130**
Linzeri	**499**	5,8	25,6	60,3	1 kom · 15 g **75**
Lisnate palmice	**490**	5,9	28,2	53,1	1 kom · 15 g **74**
Macarons	**430**	10	21,2	49,7	1 kom · 12 g **52**
Madeleine kolačići	**462**	5,2	25,2	53,5	1 kom · 25 g **116**
Marcipan	**407**	4	12,4	68,6	30 g **122**
Marshmallow	**318**	1,8	0,2	81,2	1 kom · 7 g **22**
Med	**304**	0,3	0	82,2	1 žlič. · 8 g **24**
Medenjaci	**356**	3,9	16,4	49,2	1 kom · 40 g **142**
Medovik	**395**	5,3	17,8	53,5	1 kriška · 100 g **395**
Mliječna čokolada	**535**	7,7	29,7	56	25 g **134**
Mochi	**223**	4	0,6	45,5	1 kom · 50 g **112**
Muffin	**375**	4,5	16,1	51,9	1 kom · 60 g **225**
Napolitanke	**455**	4,9	16,4	71	30 g **137**
Nugat	**508**	7,9	25,2	62,5	30 g **152**
Panettone	**354**	6,4	10,7	56,5	1 kriška · 80 g **283**
Pastel de nata	**326**	5,5	16,4	38,9	1 kom · 60 g **196**
Piškote	**385**	8	3,8	79,9	1 kom · 6 g **23**
Pita od bundeve	**201**	4	8,8	22,8	1 kriška · 120 g **241**
Pita od jabuka	**237**	1,9	11	32,4	1 kriška · 120 g **284**
Poljska makovnjača	**390**	9	17,2	47,9	1 kriška · 70 g **273**
Prhki keksi	**489**	6,4	22,7	64,8	1 kom · 10 g **49**
Princes krafna s kremom	**223**	4,3	7,3	34,9	1 kom · 70 g **156**
Princes krafne	**348**	4,6	26,4	22,9	1 kom · 70 g **244**
Puding	**142**	2,1	4,6	23	100 g **142**
Punjene palačinke	**381**	8,1	14,6	54,3	1 kom · 60 g **229**
Puslice	**396**	4,1	0,3	94,3	1 kom · 10 g **40**
Rahatlokum	**295**	0,6	0	73,8	1 kom · 10 g **30**
Riža na mlijeku	**108**	3,2	2,1	18,1	150 g **162**
Sacher torta	**397**	5,2	21	47,3	1 kriška · 90 g **357**
Savarin	**243**	2,3	9,9	36,3	1 kom · 70 g **170**
Schwarzwald torta	**324**	4,1	19	34,2	1 kriška · 100 g **324**
Sirup od agave	**310**	0,1	0,5	76,2	1 žl. · 21 g **65**
Sladić	**311**	5,2	0,5	70,6	30 g **93**
Sladoled	**227**	3,2	15	19,3	100 g **227**
Sladoled na štapiću	**328**	3,4	19,8	33,4	1 kom · 70 g **230**
Sladoled sendvič	**237**	4,3	8,6	37,1	1 kom · 70 g **166**
Slani štapići	**388**	11,5	4,3	73,7	30 g **116**
Smrznuti jogurt	**127**	3	3,6	21,6	100 g **127**
Sorbet	**110**	0,8	0,1	26,6	1 mjerica · 60 g **66**
Stollen	**407**	5,9	18,6	53,5	1 kriška · 60 g **244**
Stroopwafel	**405**	4,8	12,6	68,7	1 kom · 30 g **122**
Šećer	**387**	0	0	100	1 žlič. · 5 g **19**
Štrudla od jabuka	**281**	2	14,1	36,4	120 g **337**
Tamna čokolada	**598**	7,8	42,6	35	20 g **120**
Tart od jabuka	**220**	2,5	8,8	32,7	1 kriška · 120 g **264**
Tart od jagoda	**315**	3,2	19,8	31	1 kriška · 100 g **315**
Tart od limuna	**379**	5	20,9	42,7	1 kriška · 100 g **379**
Tarte Tatin	**241**	2,3	9,3	37,1	1 kriška · 120 g **289**

NAMIRNICA	KCAL	B	M	U	UOBIČAJENA PORCIJA, KCAL
Tiramisu	**353**	5,7	23,9	28,8	120 g **424**
Torta od jagoda	**260**	3,3	15,5	26,7	1 kriška · 100 g **260**
Torta od mrkve	**374**	2,5	17,5	50,7	100 g **374**
Tortilja čips	**497**	6,6	22,3	62,7	40 g **199**
Tvrdi bomboni	**394**	0	0,2	98	1 kom · 5 g **20**
Vanilin kiflice	**543**	8,5	33	51,4	1 kom · 8 g **43**
Voćni tart	**298**	3,7	10,6	46,9	1 kriška · 100 g **298**
Voćni želei	**336**	1,7	1,8	76,6	30 g **101**
Vodeni sladoled	**85**	0,1	0,2	20,8	1 kom · 60 g **51**
Zobeni keksi	**450**	6,2	18,1	65,9	1 kom · 15 g **68**
Žele	**60**	1,2	0	14,2	100 g **60**
Žvakaća guma	**228**	0,7	0,5	78,1	1 kom · 2 g **5**

Pića

NAMIRNICA	KCAL	B	M	U	UOBIČAJENA PORCIJA, KCAL
Ajran	**40**	2,9	1,5	3,7	1 čaša · 250 g **99**
Bademov napitak	**38**	0,4	1	6,2	1 čaša · 250 g **95**
Bezalkoholno pivo	**25**	0,3	0	4,9	1 čaša · 500 g **127**
Bijelo vino	**82**	0,1	0	2,6	1 čaša · 150 g **123**
Bloody Mary	**73**	0,7	0,2	3,4	1 čaša · 200 g **146**
Bubble tea	**55**	0,4	1,4	10,3	1 čaša · 450 g **248**
Cappuccino	**37**	1,9	2	2,8	250 g **93**
Cider	**56**	0	0	5,9	1 čaša · 330 g **185**
Čaj	**1**	0	0	0,2	250 g **3**
Čokoladno mlijeko	**64**	2,8	1	10,8	1 čaša · 250 g **160**
Daiquiri	**119**	0,1	0,1	15,5	1 čaša · 150 g **179**
Eggnog	**88**	4,5	4,2	8,1	1 čaša · 150 g **132**
Energetsko piće	**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 čaša · 160 g **60**
Gin	**265**	0	0	0	1 čaša · 50 g **133**
Instant kava	**296**	19,4	1,1	42,6	1 žlič. · 2 g **6**
Izotonik	**26**	0	0	6,4	1 čaša · 500 g **130**
Kakao	**85**	3,2	3,2	11,6	1 čaša · 250 g **213**
Kava	**2**	0,3	0	0	250 g **5**
Kava od cikorije	**6**	0,1	0	1	1 čaša · 200 g **12**
Kokosova voda	**15**	0,2	0,1	3,3	1 čaša · 330 g **50**
Kola	**42**	0	0,3	10,4	1 čaša · 250 g **105**
Kombucha	**16**	0,1	0	4	1 čaša · 250 g **40**
Kompot	**41**	0,1	0,1	10,1	1 čaša · 250 g **103**
Kozje mlijeko	**56**	3,4	2,8	4,3	1 čaša · 250 g **140**
Kuhano vino	**155**	0,3	0,2	19,2	1 čaša · 200 g **310**
Latte	**43**	2,8	1,6	4,3	1 čaša · 300 g **129**
Latte macchiato	**54**	2,5	3,2	3,7	1 čaša · 300 g **162**
Ledeni čaj	**45**	0	0,2	10,8	1 čaša · 500 g **225**
Liker	**279**	0	0,1	33,2	1 čaša · 50 g **140**
Liker od kave	**308**	0,1	0,3	32,2	1 čaša · 50 g **154**
Limunada	**46**	0	0	12,1	1 čaša · 330 g **152**
Mango lassi	**83**	3,4	1,8	13,8	1 čaša · 250 g **209**
Margarita koktel margarita (koktel)	**122**	0,1	0,1	16,1	1 čaša · 150 g **183**
Martini koktel martini (koktel)	**201**	0,1	0	0,1	1 čaša · 100 g **201**
Matcha	**237**	29,6	5,3	1,5	1 žlič. · 2 g **5**
Matcha latte	**61**	3,4	1,9	7,6	1 čaša · 300 g **184**
Milkshake	**112**	3,9	3	17,8	300 g **336**
Mimosa koktel mimosa (koktel)	**64**	0,4	0,2	6,3	1 čaša · 150 g **96**
Mojito	**61**	0,1	0	2,3	1 čaša · 250 g **153**
Multivitaminski sok	**48**	0,5	0,1	11,3	1 čaša · 250 g **120**
Nektar od breskve	**50**	0,2	0,1	12,1	1 čaša · 250 g **125**
Nektar od manga	**51**	0,2	0,1	12,3	1 čaša · 250 g **128**
Nektar od marelice	**56**	0,2	0	13,7	1 čaša · 250 g **140**
Piña colada	**151**	0,4	2,1	19,4	1 čaša · 200 g **302**
Pivo	**43**	0,5	0	3,5	1 čaša · 500 g **215**
Pjenušac	**71**	0,2	0	1,5	1 čaša · 125 g **89**
Prošek	**160**	0,2	0	13,7	1 čaša · 100 g **160**
Proteinski smoothie	**118**	9,2	4	11,7	1 čaša · 300 g **354**
Radler	**38**	0,2	0	7,1	1 čaša · 500 g **190**
Rakija	**229**	0	0	0,4	1 čaša · 50 g **115**
Rižin napitak	**54**	0,2	1	10,8	1 čaša · 250 g **134**
Rum	**231**	0	0	0	1 čaša · 50 g **116**
Sake	**134**	0,5	0	5	1 čaša · 100 g **134**
Sangria	**85**	0	0	7,2	1 čaša · 200 g **170**
Smoothie	**66**	2,3	1,1	10,9	1 čaša · 300 g **198**
Sojin napitak	**37**	3,3	2,1	0,7	1 čaša · 250 g **93**
Sok od ananasa	**53**	0,4	0,1	12,1	1 čaša · 250 g **132**
Sok od brusnice	**46**	0,4	0,1	12,1	1 čaša · 200 g **92**
Sok od grejpa	**43**	0,5	0,1	8,9	1 čaša · 250 g **106**
Sok od grožđa	**60**	0,4	0,1	14,6	1 čaša · 250 g **150**
Sok od jabuke	**46**	0,1	0,1	11,1	1 čaša · 250 g **115**
Sok od mrkve	**29**	0,4	0,1	6,5	1 čaša · 250 g **73**
Sok od nara	**55**	0,1	0,3	13	1 čaša · 200 g **110**
Sok od naranče	**45**	0,7	0,2	10,2	1 čaša · 250 g **113**
Sok od povrća	**22**	0,7	0,1	4,7	1 čaša · 250 g **54**
Sok od rajčice	**17**	0,8	0,3	3,1	1 čaša · 250 g **43**
Spritz	**77**	0,1	0	5,7	1 čaša · 200 g **155**
Tonic	**34**	0,1	0,1	8,3	1 čaša · 200 g **68**
Topla čokolada	**72**	1,8	1	13,7	1 čaša · 250 g **180**
Vino	**85**	0,1	0	2,6	1 čaša · 150 g **128**
Viski	**250**	0	0	0,1	1 čaša · 50 g **125**
Voda	**0**	0	0	0	1 čaša · 250 g **0**
Votka	**231**	0	0	0	1 čaša · 50 g **116**
Whiskey sour	**149**	0	0	13,2	1 čaša · 120 g **179**
Zeleni čaj	**1**	0,2	0	0	250 g **3**
Zlatno mlijeko	**68**	3,2	1,9	9,8	1 čaša · 250 g **170**
Zobeni napitak	**43**	0,2	1,1	7,8	1 čaša · 250 g **107**
Žestoka pića	**231**	0	0	0	50 g **116**

Jela

NAMIRNICA	KCAL	B	M	U	UOBIČAJENA PORCIJA, KCAL
Arancini	**253**	7,4	14,6	22,3	1 kom · 150 g **379**
Baba ganoush	**183**	4,8	15	4,3	1 žl. · 20 g **37**
Bao peciva	**273**	11,2	7,6	38,6	1 kom · 90 g **246**
BBQ rebarca	**254**	16,2	15,1	11,8	250 g **635**
Beef Wellington	**356**	16,3	25,5	14,8	250 g **890**
Bibimbap	**76**	5,5	2,4	7	400 g **304**
Biryani	**104**	7,2	2,4	12,4	300 g **312**
Bistra juha	**6**	0,9	0,2	0,2	300 g **18**
Boršč	**49**	2,4	2,1	4,5	300 g **147**

NAMIRNICA	KCAL	B	M	U	UOBIČAJENA PORCIJA, KCAL
Bouillabaisse	**67**	8,3	3	1,3	350 g **235**
Bruschetta	**171**	4,3	7,6	19,8	1 kom · 40 g **68**
Buddha bowl	**109**	4,1	3,6	12,4	400 g **438**
Burger	**260**	13	12	24,3	1 kom · 220 g **572**
Burrito	**219**	11,1	8,5	21,4	1 kom · 250 g **548**
Burrito bowl	**155**	12,5	5	14	350 g **543**
Butter chicken	**208**	13,3	15,4	4	300 g **624**
Bœuf bourguignon	**85**	8,9	3,3	4,2	300 g **254**
California rolice	**94**	2,9	0,7	17,4	1 kom · 30 g **28**
Calzone	**343**	14,8	17,7	29,9	1 kom · 250 g **858**
Caprese salata	**205**	10,5	17,1	2,3	200 g **410**
Carbonara	**164**	6,1	7,9	15,8	300 g **492**
Ceviche	**63**	10,5	0,8	3,1	150 g **95**
Cezar salata	**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 kom · 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**
Chow mein s piletinom	**147**	8,5	7,2	12,1	350 g **515**
Club sendvič	**222**	15,1	7,5	22,1	1 kom · 250 g **555**
Coleslaw salata	**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 kom · 200 g **420**
Croque monsieur	**273**	11,3	12,9	26,8	1 kom · 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**
Dal	**145**	8,6	4,3	11,7	250 g **363**
Dolma	**228**	8,2	17	8,2	1 kom · 30 g **68**
Dumplings	**113**	6,9	4,6	9,9	1 kom · 25 g **28**
Enchilade	**178**	10	9	12,3	250 g **445**
Engleski doručak	**160**	8,9	9,4	9,9	330 g **529**
Fajita s piletinom	**206**	11,3	9,8	16,5	250 g **515**
Falafel	**333**	13,3	17,8	31,8	1 kom · 17 g **57**
Falafel u pita kruhu	**265**	6,2	14,8	24,5	1 kom · 250 g **663**
Faširanci	**240**	15	17	8,5	1 kom · 90 g **216**
Fettuccine Alfredo	**162**	4,5	6,1	21,4	300 g **485**
Fish and chips	**224**	8,8	10,9	22	350 g **785**
Fiš paprikaš	**42**	4,9	1,7	1,2	350 g **147**
Flammkuchen	**300**	8,8	14,8	31,8	200 g **600**
Francuska juha od luka	**108**	5,5	4,5	10,7	300 g **324**
Francuska salata	**198**	5,5	16,7	5,1	150 g **297**
Fritaja frittata	**160**	9,4	12,3	2,5	200 g **320**
Gazpacho	**26**	0,8	0,6	3,5	300 g **78**
Giros	**184**	11,2	6,8	17,8	1 kom · 250 g **460**
Gofre	**290**	7,9	14	30,5	100 g **290**
Govedina s brokulom	**160**	10,4	10,6	3,8	250 g **400**
Goveđe rolice	**195**	20,6	9,1	5,9	1 kom · 150 g **293**
Goveđe varivo	**107**	8,8	5,1	5	300 g **321**
Goveđi carpaccio	**271**	15,2	23	0,6	100 g **271**
Goveđi stroganov	**150**	10,1	9,3	5,5	250 g **375**
Grah s kobasicama	**184**	7,5	11	11,1	350 g **646**
Gratinirani krumpir	**109**	3,4	4,2	14,5	200 g **218**
Grčka salata	**110**	3,5	9	3	200 g **220**
Gulaš	**145**	13	9	2,2	250 g **363**
Gulaš juha	**67**	4,8	2,4	6,3	350 g **235**

NAMIRNICA	KCAL	B	M	U	UOBIČAJENA PORCIJA, KCAL
Hash brown	**190**	1,9	12,3	17	1 kom · 60 g **114**
Hladetina	**152**	19	7,9	0,5	150 g **228**
Hot dog	**260**	10	15	22	1 kom · 150 g **390**
Jaja Benedikt	**288**	13,8	22,1	7,9	1 kom · 125 g **360**
Janjeći gulaš	**133**	8,1	8,6	5	300 g **399**
Japanski curry	**140**	2,5	4	22,2	350 g **490**
Juha od bundeve	**72**	1,1	4,7	5,4	300 g **216**
Juha od gljiva	**36**	1,2	1,6	4	350 g **128**
Juha od graha	**67**	3,8	0,8	7,6	350 g **235**
Juha od graška	**80**	5,6	2,4	5,8	350 g **280**
Juha od krumpira	**90**	1,5	4,7	9,3	350 g **315**
Juha od leće	**60**	3,8	0,7	6,5	300 g **180**
Juha od povrća	**27**	0,8	0,5	4,1	350 g **95**
Juha od rajčice	**61**	1,1	1,8	9,4	350 g **212**
Juha s mesnim okruglicama	**52**	2,6	2,2	4,6	350 g **182**
Kaneloni	**191**	9,8	10,1	14,3	300 g **573**
Kebab i šaurma	**215**	10	11	18	350 g **753**
Kijevski kotlet	**280**	21,3	19,2	5,3	1 kom · 180 g **504**
Kimbap	**144**	4,6	3,7	21,7	1 kriška · 21 g **30**
Kobasice u slanini	**381**	22,8	31,3	1,4	1 kom · 25 g **95**
Kolutići luka	**352**	4,2	19,8	37,3	100 g **352**
Korejska pržena piletina	**279**	13,7	16,3	19,1	200 g **558**
Kozice na maslacu	**192**	15,4	13	2,1	200 g **384**
Kozice s češnjakom	**270**	13,7	22,9	3,3	150 g **405**
Kozice u tempuri	**194**	20	10,3	6,5	1 kom · 30 g **58**
Krem juha od gljiva	**74**	2,1	4,8	4,5	300 g **222**
Krem juha od rajčice	**70**	1,2	4,7	5,4	300 g **210**
Kroketi sa šunkom	**263**	17,4	14,6	15,3	1 kom · 30 g **79**
Krumpir gulaš	**130**	7,3	5,6	11,8	300 g **389**
Krumpir na seljački	**205**	5,3	14,1	13,2	250 g **513**
Krumpir salata	**168**	1,5	11,1	14,3	150 g **252**
Krumpirove pogačice	**196**	4,5	10,8	18,4	1 kom · 60 g **118**
Kung pao piletina	**129**	9,8	7	5,4	250 g **323**
Kuskus s piletinom	**130**	7,5	3,9	15,6	300 g **390**
Langoš	**351**	7,1	20,1	34,1	1 kom · 200 g **702**
Lazanje	**139**	7,5	5	14,6	300 g **417**
Lečo	**97**	1,4	8,5	3,6	250 g **244**
Lo mein rezanci	**121**	4,8	2,4	18,9	300 g **363**
Ljuta pileća krilca	**267**	17	20	5	150 g **401**
Ljuto-kisela juha	**39**	2,6	1,2	3,9	300 g **117**
Makaroni sa sirom	**223**	8,7	10,5	21,9	250 g **558**
Mesna štruca	**199**	17,5	10,7	6,8	1 kriška · 100 g **199**
Mesne okruglice	**190**	11	12	8,4	200 g **380**
Minestrone	**40**	1,7	0,5	5,8	300 g **120**
Miso juha	**24**	2,2	0,8	1,7	250 g **60**
Mozzarella štapići	**325**	14,8	18,3	23,1	1 kom · 20 g **65**
Muffini od jaja	**136**	10,6	9,3	1,8	1 kom · 60 g **82**
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**
Nicejska salata	**123**	7,3	8,5	3,7	300 g **370**
Njemačka krumpir salata	**108**	2,9	3,2	15,3	200 g **216**
Njoki	**135**	2,4	6,3	16,2	200 g **270**

NAMIRNICA	KCAL	B	M	U	UOBIČAJENA PORCIJA, KCAL
Omlet	**154**	10,6	11,7	1,6	150 g **231**
Osso buco	**97**	11,2	4,1	3,5	300 g **290**
Overnight oats	**160**	6,8	3,8	21,6	250 g **399**
Pad thai	**154**	8,1	7,5	13,2	300 g **462**
Paella	**148**	7,9	4,9	17,1	300 g **444**
Palačinke	**220**	6	9	28,4	1 kom · 45 g **99**
Palačinke od banane	**150**	5,6	9	11,4	1 kom · 40 g **60**
Palačinke sa sirom	**207**	7,6	8,8	24,7	1 kom · 80 g **165**
Palačinke sa šunkom i sirom	**182**	8,8	7,5	19,1	1 kom · 100 g **182**
Palak paneer	**101**	5,4	7	3,4	250 g **253**
Palenta sa sirom	**166**	4,5	11,4	11,1	300 g **498**
Parmigiana od patlidžana	**155**	7	10,5	7,1	250 g **388**
Pastirska pita	**123**	7,6	6,3	7,2	300 g **369**
Pašta fažol	**91**	3,7	3,4	9	350 g **317**
Patatas bravas	**199**	2,3	14,2	14,2	200 g **397**
Pekinška patka	**154**	5,3	11,8	6,2	200 g **308**
Pelmeni	**275**	12	12	27,8	200 g **550**
Pho juha	**77**	5,8	3,3	5,2	450 g **347**
Pilav	**160**	7	6	19,3	300 g **480**
Pileća juha	**53**	3,8	1,4	5,5	300 g **159**
Pileća korma	**127**	14,6	5,1	4,3	300 g **381**
Pileća salata s majonezom	**219**	6,5	20,6	1,6	100 g **219**
Pileći nuggetsi	**307**	15,9	20,4	14	1 kom · 17 g **52**
Pileći paprikaš	**188**	13,3	13,7	2,2	300 g **564**
Pileći satay	**191**	21,7	10,3	2,8	1 kom · 30 g **57**
Pileći stripsi	**271**	19,2	13,9	16,1	1 kom · 30 g **81**
Piletina parmigiana	**174**	16,3	8,3	7,5	250 g **435**
Piletina s indijskim oraščićima	**160**	18,4	7	4,5	300 g **480**
Piletina s limunom	**150**	16,9	6,2	6,6	250 g **375**
Piletina tikka masala	**156**	12,4	9,8	4,6	300 g **468**
Piletina u sezamu	**293**	14,3	14,3	26,2	250 g **733**
Piletina u slatko-kiselom umaku	**250**	10,1	12,7	22,9	250 g **625**
Piletina u umaku od naranče	**262**	14,5	12,7	21,7	250 g **655**
Pirjano goveđe pečenje	**251**	28,4	15,3	0	150 g **377**
Pirogi	**148**	4,4	2,8	25,1	200 g **296**
Pizza	**250**	11	9,5	28,7	1 kriška · 110 g **275**
Pizza pepperoni	**282**	11,7	11,9	29,7	1 kriška · 110 g **310**
Pohane gljive	**222**	4,6	12,9	20,3	100 g **222**
Pohani odrezak	**271**	22,9	14,1	12,6	1 kom · 150 g **407**
Pohani pileći batak	**241**	19,1	15,1	5,8	1 kom · 100 g **241**
Pohani sir	**409**	18,5	30,8	14,7	150 g **614**
Poke bowl	**172**	7,5	7,8	16,4	350 g **602**
Pomfrit od batata	**192**	2,3	9,4	31,4	150 g **288**
Povrće u tempuri	**239**	3,8	15,8	18,9	150 g **359**
Povrtno varivo	**97**	1,4	3,6	13,1	250 g **243**
Proljetne rolice s mesom	**242**	6,5	16,4	17	1 kom · 50 g **121**
Proteinske palačinke	**237**	14,5	7,5	24,6	1 kom · 45 g **106**
Pržena riža	**165**	4	5,5	23,9	250 g **413**
Pržene proljetne rolice	**272**	7,6	14,7	25	1 kom · 80 g **218**
Pulled pork sendvič	**243**	15	8,8	24,1	1 kom · 220 g **535**

NAMIRNICA	KCAL	B	M	U	UOBIČAJENA PORCIJA, KCAL
Punjena jaja	**198**	11,5	15,9	1,1	1 kom · 30 g **59**
Punjene paprike	**95**	5,5	4,5	7,3	1 kom · 200 g **190**
Punjene rajčice	**122**	5,5	9,7	2	1 kom · 150 g **183**
Punjeni šampinjoni	**288**	10,7	15	24,7	1 kom · 30 g **86**
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 s mesom	**174**	6,9	4,7	25,1	250 g **435**
Ravioli sa sirom	**173**	7,4	6,3	21	200 g **346**
Ražnjići	**230**	20	16	0,2	200 g **460**
Riblja juha	**36**	3,8	1,2	2,1	350 g **126**
Riblje polpete	**156**	12,3	9,1	6,2	1 kom · 75 g **117**
Rižoto	**129**	4,2	3,9	18,5	300 g **387**
Rösti	**182**	2,4	8,3	22,5	150 g **273**
Salata od jaja	**257**	10,3	23,1	1	100 g **257**
Salata od krastavaca s vrhnjem	**56**	1,1	4	4,4	150 g **84**
Salata od kupusa	**73**	1,1	5,1	4,3	150 g **109**
Salata od kvinoje	**139**	4	7,8	11,6	250 g **347**
Salata od mrkve i jabuke	**88**	0,7	4,2	10,7	150 g **132**
Salata od rajčice i krastavaca	**62**	0,9	5,2	3	200 g **124**
Salata od rakovih štapića	**157**	5,2	9,4	12,5	150 g **235**
Salata od tjestenine	**211**	7,7	10,6	19,6	200 g **422**
Salata od tune	**194**	10,1	15,8	2,5	150 g **291**
Saltimbocca	**216**	28,8	11,2	0,1	150 g **324**
Samosa	**310**	5,1	17,5	31,4	1 kom · 80 g **248**
Sarma	**105**	6,5	5,5	6,7	1 kom · 150 g **158**
Sendviči	**266**	11,1	11,2	28,2	1 kom · 60 g **160**
Sirni fondue	**231**	16,2	17,2	2,6	150 g **347**
Smoothie bowl	**145**	2,8	4,7	21,3	300 g **435**
Souvlaki	**124**	13,9	5,2	4,3	1 kom · 100 g **124**
Sushi	**150**	6	3	24	1 kom · 30 g **45**
Svinjetina u slatko-kiselom umaku	**260**	8,9	13,6	24,5	250 g **650**
Svježe proljetne rolice	**112**	5,7	2,6	15,3	1 kom · 70 g **78**
Šakšuka	**117**	5,5	9,5	1,6	250 g **291**
Šopska salata	**56**	2,8	3,4	3,4	250 g **141**
Špageti bolonjez	**125**	5,9	2,6	17,6	300 g **375**
Španjolska tortilja	**165**	5,6	9,9	11,7	1 kriška · 120 g **198**
Tabule	**127**	1,6	9,7	7,8	150 g **191**
Taco	**246**	15,3	13,6	13,4	1 kom · 100 g **246**
Tajlandski curry	**119**	8,8	8,7	1,4	300 g **357**
Tandoori piletina	**214**	27,4	10,8	1,9	200 g **428**
Teriyaki piletina	**163**	25,7	6	1,6	250 g **408**
Tjestenina s mljevenim mesom	**190**	9,8	7,5	19,4	250 g **475**
Tjestenina s umakom	**106**	3,7	1,2	18,1	300 g **318**
Tom kha gai	**87**	4,6	7	2,4	350 g **304**
Tom yum juha	**22**	3,1	0,3	1,9	350 g **78**
Tortellini	**236**	10,4	5,6	34,6	200 g **472**
Tost sa sirom	**343**	11	20,8	26,9	1 kom · 130 g **446**
Tteokbokki	**131**	4,1	4	18,8	250 g **328**
Varivo od kupusa	**82**	6	4,3	3,7	300 g **246**
Vitello tonnato	**197**	21,3	12,1	0,7	150 g **296**

NAMIRNICA	KCAL	B	M	U	UOBIČAJENA PORCIJA, KCAL
Wonton juha	**33**	2,4	1,3	2,6	300 g **99**
Wrap	**232**	12,8	9,4	21,8	1 kom · 250 g **580**
Yakisoba	**161**	4,5	7,9	16,6	300 g **482**
Yakitori	**172**	26	3,3	9,3	1 kom · 30 g **52**
Zapečena tjestenina	**179**	7,1	9,2	16,4	250 g **448**
Zapečeni svježi sir	**158**	9,9	6,4	14,8	150 g **237**

Grickalice, začini i ostalo

NAMIRNICA	KCAL	B	M	U	UOBIČAJENA PORCIJA, KCAL
Agar-agar	**27**	0,5	0	6,3	1 žlič. · 2 g **1**
Alfredo umak	**150**	2,1	15	1,8	1 žl. · 16 g **24**
Bijeli papar	**310**	11,4	2,1	48,3	1 žlič. · 2 g **6**
Biljno mljeveno meso	**167**	14,8	8,4	5	100 g **167**
Cimet	**247**	4	1,2	27,5	1 žlič. · 3 g **7**
Crni papar	**251**	10,4	3,3	38,6	1 žlič. · 2 g **5**
Curry začin	**301**	14,5	14	2,6	1 žlič. · 2 g **6**
Češnjak u prahu	**344**	16,7	0,8	62,8	1 žlič. · 3 g **10**
Čips	**532**	6,4	34	50,7	30 g **160**
Ekstrakt vanilije	**240**	0,1	0	2,4	1 žlič. · 4 g **10**
Garam masala	**379**	15,6	15,1	45,2	1 žlič. · 2 g **8**
Guacamole	**155**	1,9	14,2	1,9	1 žl. · 15 g **23**
Hoisin umak	**220**	3,3	3,4	41,3	1 žl. · 16 g **35**
Kajenski papar	**376**	12	17,3	29,4	1 žlič. · 2 g **8**
Kardamom	**321**	10,8	6,7	40,5	1 žlič. · 2 g **6**
Kim	**334**	19,8	14,6	11,9	1 žlič. · 2 g **7**
Klinčići	**335**	6	13	31,6	1 žlič. · 2 g **7**
Kocka za juhu	**240**	10,2	13,3	19,7	1 kom · 10 g **24**
Kokice	**387**	12,9	4,5	63,3	30 g **116**
Kokosovo mlijeko	**197**	2	21,3	2,8	100 g **197**
Kumin	**427**	17,8	22,3	33,7	1 žlič. · 2 g **9**
Kurkuma	**312**	9,7	3,3	44,4	1 žlič. · 3 g **9**
Kvasac	**105**	8,4	1,9	10	10 g **11**
Limunov sok	**22**	0,3	0,2	6,6	1 žl. · 15 g **3**
Lovorov list	**353**	7,6	8,4	48,6	1 kom · 0,2 g **1**
Mažuran	**276**	12,7	7	20,3	1 žlič. · 1 g **3**
Miso pasta	**198**	12,8	6	20	1 žl. · 17 g **34**
Mljevena paprika	**282**	14,1	12,9	19,1	1 žlič. · 2 g **6**
Mljeveni đumbir	**335**	9	4,2	58,3	1 žlič. · 2 g **7**
Muškatni oraščić	**507**	5,3	36,3	28,5	1 žlič. · 2 g **10**
Origano	**265**	9	4,3	26,4	1 žlič. · 1 g **3**

NAMIRNICA	KCAL	B	M	U	UOBIČAJENA PORCIJA, KCAL
Pico de gallo	**17**	0,7	0,1	2,6	1 žl. · 15 g **3**
Prašak za pecivo	**142**	2	0,2	33,2	1 žlič. · 5 g **7**
Prehrambeni kvasac	**334**	40,4	4,5	21,8	1 žl. · 5 g **17**
Proteinska pločica	**412**	30,3	15,2	31,1	1 kom · 50 g **206**
Provansalsko bilje	**283**	11,5	7,2	23	1 žlič. · 1 g **3**
Riblji umak	**35**	5,1	0	3,6	1 žl. · 18 g **6**
Seitan	**134**	20,6	2,5	6,7	100 g **134**
Slani pereci	**384**	10	2,9	77	30 g **115**
Sojino meso	**150**	18,6	2,9	7	100 g **150**
Sol	**0**	0	0	0	1 žlič. · 6 g **0**
Spirulina	**290**	57,5	7,7	20,3	1 žlič. · 3 g **9**
Sriracha	**93**	1,9	0,9	17	1 žlič. · 6 g **6**
Suhi kvasac	**307**	44,5	6,4	17,9	1 žlič. · 3 g **9**
Sušeni bosiljak	**244**	23	4,1	10,1	1 žlič. · 1 g **2**
Šafran	**352**	11,4	5,8	61,5	1 g **4**
Tempeh	**192**	20,3	10,8	7,6	100 g **192**
Teriyaki umak	**89**	5,9	0	15,5	1 žl. · 18 g **16**
Tofu	**144**	17,3	8,7	0,5	100 g **144**
Tzatziki	**91**	5,2	6	3,9	1 žl. · 15 g **14**
Umak od brusnica	**159**	0,9	0,1	39,3	1 žl. · 20 g **32**
Umak od kamenica	**51**	1,4	0,3	10,6	1 žl. · 18 g **9**
Veganske kobasice	**229**	13,4	16,3	5,7	1 kom · 50 g **115**
Veganski burger	**197**	18	11,1	4,1	1 kom · 110 g **217**
Wasabi	**292**	2,2	10,9	40	1 žlič. · 5 g **15**
Želatina	**335**	85,6	0,1	0	1 žlič. · 3 g **10**
Žitne pločice	**471**	10,1	19,8	59,1	1 kom · 25 g **118**

O ovoj tablici

Svaki redak je glavna namirnica svoje stranice na 17 Fitu, sirova ili kuhana, kako kaže njezin naziv. Ugljikohidrati ne uključuju vlakna. Vrijednosti su prosječne: proizvod određene marke može odstupati, pa provjeri njegovu deklaraciju.

Izvori: 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 internetu, sa stranicom svake namirnice: https://17-fit.app/hr/kalorije/tablica-kalorija-pdf