

Ez a táblázat a nálunk leggyakoribb élelmiszerek energiaértékét és tápanyagtartalmát mutatja be. Segítségével könnyen kiszámíthatjuk étелеink összetételét, ellenőrizhetjük, megszervezhetjük étrendünket.

Élelmiszerek energia- és tápanyagtartalma 100 grammban

	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Rost (g)	Koleszterin (mg)
Amur	609	145	18,0	7,5	0,2	-	85
Angolna	1200	285	15,0	25,0	0,2	-	141
Busa	384	92	18,0	1,9	0,6	-	85
Fogas	351	84	19,0	0,8	0,2	-	105
Füsölt lazac	1298	309	26,0	22,8	0,1	-	62
Harcsa	326	78	17,5	0,8	0,2	-	119
Heck	374	89	20,2	0,9	0,2	-	40
Kagyló	273	65	9,0	2,0	6,5	-	55
Konzervkagyló	780	185	7,8	1,5	35,0	-	55
Kaviár	1117	266	26,0	16,0	4,6	-	462
Keszeg	320	77	16,9	0,8	0,2	-	89
Lazac	865	206	20,0	14,0	0,2	-	50
Pisztráng	452	113	21,5	2,9	0,2	-	50
Ponty	420	100	16,0	4,0	0,1	-	82
Rák	335	79	17,2	1,1	0,2	-	200
Rák (konzerv)	290	69	15,0	0,5	1,0	-	135
Szardínia (konzerv)	1184	283	22,5	21,4	0,2	-	65
Tőkehalfilé	364	87	19,4	0,5	1,2	-	46