

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)
Aludttej	170	41	3,4	1,0	4,6	-	10
Bakony camembert	1256	299	21,5	23,0	1,5	-	70
Edami sajt	1474	351	26,2	26,6	1,7	-	75
Ementáli sajt	1604	382	27,8	29,4	1,5	-	92
Feta sajt	1058	252	13,4	20,6	1,4	-	70
Gyümölcsjoghurt	307	73	3,5	2,0	10,3	-	10
Joghurt (natúr)	272	65	3,4	3,6	4,6	-	11
Juhtúró	823	197	17,9	12,4	3,5	-	20
Kakaó (tejes)	270	65	3,5	0,5	11,4	-	10
Kefir	138	33	3,4	0,1	4,6	-	11
Kockasajt	1260	300	16,7	25,0	2,0	-	65
Krémsajt	1302	310	16,5	26,4	1,7	-	75
Krémtúró	905	215	15,1	8,8	19,1	-	20
Márványsajt	1485	355	20,0	29,7	2,0	-	95
Mozzarella (salátába való)	814	195	17,7	12,4	3,5	-	30
Óvári sajt	1226	292	29,6	18,5	1,7	-	71
Pannónia sajt	1604	382	27,8	29,4	1,5	-	92
Parmezán sajt	1570	374	26,8	28,9	1,6	-	90
Tehéntúró (félzsíros)	600	143	16,2	7,0	3,7	-	13
Tehéntúró (zsíros)	823	197	17,9	12,4	3,5	-	22
Tej (2,8%-os)	252	60	3,4	2,8	5,3	-	10
Tejföl (20%-os)	849	206	2,7	20,0	3,7	-	61
Tejföl (12%-os)	575	137	3,4	12,0	4,0	-	40
Tejpor (sovány)	1555	372	36,0	2,0	50,3	-	31

Tej és tejtermékek

Tejszín (kávétejszín)	723	173	3,3	16,0	3,9	-	40
Tejszín (habnak való)	1221	292	2,6	30,0	3,0	-	75
Trappista sajt	1554	370	27,7	28,1	1,6	-	107
Túrórudi 1 db (30 g)	345	85	5,9	3,2	7,7	-	9