

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 grammra

	<b>Energia (kJ)</b>	<b>Energia (kcal)</b>	<b>Fehérje (g)</b>	<b>Zsír (g)</b>	<b>Szénhidrát (g)</b>	<b>Rost (g)</b>	<b>Koleszterin (mg)</b>
<b>Báránhús, juhhús</b>	812	194	19,7	12,7	0,3	-	84
<b>Birkahús</b>	1285	306	16,9	26,4	0,3	-	84
<b>Borjúhús</b>	502	110	19,5	4,5	0,3	-	84
<b>Borjúmáj</b>	527	126	20,9	3,1	3,6	-	338
<b>Csabai paprikás szalámi</b>	2059	492	19,6	45,8	0,3	-	140
<b>Csirkecomb</b>	556	132	20,9	5,2	0,5	-	60
<b>Csirkemáj</b>	525	125	20,0	3,7	3,0	-	440
<b>Csirkemell (bőr nélkül)</b>	440	110	24,7	1,0	0,5	-	30
<b>Fácán</b>	452	108	22,3	1,9	0,5	-	30
<b>Gépsonka</b>	637	156	22,6	7,1	0,4	-	108
<b>Hurka (májás)</b>	1247	298	14,0	23,0	8,7	-	97
<b>Hurka (véres)</b>	1218	291	13,1	23,0	8,0	-	97
<b>Kacsahús (bőr nélkül)</b>	781	186	19,0	12,0	0,4	-	77
<b>Libahús (bőr nélkül)</b>	1646	392	16,0	35,0	0,2	-	140
<b>Libahús (p. bőr nélkül)</b>	832	198	18,5	13,6	0,3	-	84
<b>Libamáj (hízott)</b>	1891	453	22,1	40,2	0,5	-	540
<b>Marhahús (sovány)</b>	958	228	16,0	19,0	0,6	-	83
<b>Marhahús (kissé zsíros)</b>	1070	255	16,0	21,0	0,5	-	75

Húsok, belsőségek, húskészítmények

<b>Nyúl (házi)</b>	661	158	21,0	8,0	0,4	-	83
<b>Pacal</b>	686	164	15,9	11,2	-	-	72
<b>Párizsi, krinolin</b>	887	212	11,9	18,2	0,2	-	75
<b>Pulykahús</b>	708	169	20,5	9,5	0,4	-	49
<b>Pulykamell</b>	586	140	21,0	6,0	0,4	-	39
<b>Sertéshús (sovány)</b>	668	159	21,0	8,1	0,4	-	68
<b>Sertéshús (kissé zsíros)</b>	1201	286	17,5	23,9	0,3	-	72
<b>Sertéshús (zsíros)</b>	1772	422	12,0	42,0	0,3	-	72
<b>Sertésmáj</b>	569	136	19,5	5,3	2,5	-	430
<b>Sertésnyelv</b>	891	213	16,8	16,0	0,5	-	150
<b>Szarvashús</b>	502	120	20,7	3,9	0,6	-	30
<b>Téliszalámi</b>	2159	516	25,1	46,1	0,3	-	150
<b>Tyúk</b>	588	140	19,0	6,5	0,4	-	70
<b>Velő (fej)</b>	491	117	9,0	8,6	-	-	3000
<b>Velő (csont)</b>	3566	849	3,2	89,9	-	-	240
<b>Virsli</b>	967	231	12,5	20,0	0,2	-	75
<b>Zalai felvágott</b>	1016	242	15,6	19,9	0,6	-	75