

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

Élelmiszerek energia- és tápanyagtartalma 100 grammban

	<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>Alma (héjastól)</b>	126	30	0,4	0,4	7,0	2,0	-
<b>Ananász</b>	213	51	0,4	0,7	12,0	1,2	-
<b>Ananász (konzerv)</b>	327	78	0,2	0,5	16,9	0,9	-
<b>Avokádó</b>	958	227	1,9	23,5	1,9	3,3	-
<b>Banán</b>	431	103	1,3	0,1	24,2	3,5	-
<b>Birsalma</b>	172	41	0,6	0,9	9,1	6,4	-
<b>Citrom</b>	105	25	0,4	5,8	2,3	2,2	-
<b>Cseresznye</b>	255	61	0,8	0,7	14,0	1,7	-
<b>Egres</b>	159	38	0,6	1,4	8,0	2,7	-
<b>Eper</b>	142	34	0,9	0,6	7,2	2,2	-
<b>Füge (szárított)</b>	1400	270	3,5	1,3	62,0	12,5	-
<b>Görögdinnye</b>	122	29	0,5	0,2	6,5	0,8	-
<b>Grépfrút</b>	146	35	0,5	1,6	7,2	2,2	-
<b>Kivi</b>	231	55	1,0	0,6	11,3	0,8	-
<b>Körte</b>	209	50	0,4	0,3	12,0	2,6	-
<b>Mazsola</b>	1159	276	2,4	6,7	65,0	6,8	-
<b>Málna</b>	117	28	1,2	0,8	5,4	7,4	-
<b>Meggy</b>	213	51	0,8	1,4	11,0	1,3	-
<b>Meggybefőtt</b>	370	90	0,6	1,0	20,8	-	-
<b>Narancs</b>	167	40	0,6	1,5	8,5	2,2	-
<b>Őszibarack</b>	167	40	0,7	0,3	9,0	1,0	-
<b>Ribiszke (piros)</b>	138	33	0,6	1,2	7,0	6,8	-
<b>Sárgabarack</b>	192	46	0,9	0,6	10,2	1,0	-
<b>Sárgadinnye</b>	163	39	0,3	0,1	9,5	0,7	-

Gyümölcsök, gyümölcskészítmények

<b>Szeder</b>	134	32	0,8	1,8	6,0	4,0	-
<b>Szilva</b>	238	57	0,7	0,5	13,1	2,5	-
<b>Szilva (aszalt)</b>	1140	271	2,3	2,0	61,8	13,6	-
<b>Szőlő</b>	318	76	0,6	0,5	18,1	1,3	-