

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

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

Tej és tejtermékek

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