

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)
Alföldi kenyér	1054	251	9,8	1,4	53,1	1,1	-
Bakonyi barna kenyér	1020	245	8,5	0,8	50,6	7,5	-
Graham-kenyér	1110	265	10,1	1,0	54,0	5,5	-
Háztartási keksz	1777	423	9,8	6,8	78,0	0,2	-
Kalács	1210	288	9,4	2,3	55,1	0,9	-
Kifli 1 db (44 g)	544	130	4,5	1,1	25,6	0,5	-
Müzli (átlagos)	1915	456	5,0	15,0	72,0	5,0	-
Réteslap 1 csomag	699	167	3,0	7,0	23,0	0,7	-
Rozskenyér	1067	255	8,1	0,9	53,6	7,5	-
Szárzészta 4 tojasos	1598	382	15,0	3,4	72,9	0,5	68
Szárzészta 8 tojasos	1638	390	17,0	5,0	69,2	0,5	137
Vajas, leveles tészta	2279	545	6,3	40,6	38,4	0,1	115
Zsemle 1 db (54g)	615	147	5,1	0,4	30,8	0,5	-
Zsemlemorzsa	1431	342	10,2	0,9	73,3	1,2	-