

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>Árpa (teljes árpaliszt)</b>	1460	348	10,7	1,6	73,0	12,2	-
<b>Árpagyöngy</b>	1457	349	10,0	1,5	72,0	12,0	-
<b>Árpapehely</b>	1460	348	11,0	2,0	72,0	12,0	-
<b>Búza (Graham- liszt)</b>	1390	331	10,7	1,9	71,5	9,9	-
<b>Búzacsíra (szárított)</b>	2134	508	25,0	8,0	42,0	4,0	-
<b>Búzadara</b>	1423	340	9,4	1,0	73,4	7,2	-
<b>Búzakorpa</b>	700	170	15,0	5,5	15,0	50,0	-
<b>Búzaliszt (finomliszt)</b>	1540	368	12,3	1,3	76,3	0,2	-
<b>Búzapehely</b>	1390	332	13,5	2,0	64,0	9,9	-
<b>Hajdina</b>	1421	340	11,7	1,7	72,4	3,7	-
<b>Köles (hántolt)</b>	1520	362	11,0	3,9	70,6	3,0	-
<b>Kukoricadara és -liszt</b>	1452	347	9,6	3,1	70,2	6,0	-
<b>Kukoricapehely</b>	1512	360	7,7	0,6	83,0	6,1	-
<b>Kuszkusz</b>	1572	376	12,8	0,6	77,4	5,0	-
<b>Quinoa</b>	1539	368	14,1	6,0	64,1	6,0	-
<b>Rozspehely</b>	1512	360	7,7	0,6	83,0	6,1	-
<b>Rizs (hántolatlan, fényezetlen)</b>	1504	360	7,5	1,9	77,4	5,0	-
<b>Rizs (hántolt, fényezett)</b>	1443	345	8,0	0,3	77,5	2,4	-
<b>Rozsliszt</b>	1500	374	8,7	1,3	75,0	12,7	-
<b>Rozspehely</b>	1440	344	9,0	2,0	75,0	12,7	-
<b>Zab (teljes zabliszt)</b>	1600	382	12,0	5,0	66,0	7,0	-
<b>Zabpehely</b>	1579	376	16,0	6,0	64,0	16,0	-
<b>Zabkorpa</b>	1540	369	16,0	6,0	57,0	22,0	-

**Bulgur** 1522 364 12,3 1,3 75,9 18,3 -