

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)
Brokkoli	100	24	3,3	0,2	2,1	3,6	-
Burgonya	385	92	2,5	0,2	20,0	2,1	-
Burgonya (sült)	1810	430	6,6	36,6	53,0	2,0	-
Cékla	126	30	1,3	0,1	5,9	3,1	-
Cukkini	126	30	1,5	0,4	5,3	0,8	-
Csemegeuborka (konzerv)	65	15	0,6	0,1	2,6	-	-
Csillagtök (patisszon)	126	30	1,2	0,6	6,2	0,7	-
Édeskömény	149	36	2,4	0,3	5,8	3,3	-
Fejes saláta	64	16	1,4	0,3	2,0	0,6	-
Fejtett bab	702	167	10,8	0,4	29,0	2,2	-
Fokhagyma	559	133	6,8	0,1	26,3	0,8	-
Gomba (csiperke)	163	39	5,9	0,2	3,3	2,5	-
Gomba (konzerv)	100	29	2,3	0,5	3,0	0,8	-
Karalábé	160	38	2,1	0,2	6,9	1,8	-
Karfiol	121	29	2,4	0,4	3,9	2,1	-
Káposzta (fejes)	130	31	1,6	0,2	5,7	2,7	-
Káposzta (savanyú)	84	20	1,1	0,2	3,4	2,0	-
Káposzta (vörös)	130	31	1,7	0,2	5,7	3,4	-
Kelbimbó	206	49	4,9	0,6	6,1	2,4	-
Kelkáposzta	142	34	3,6	0,3	4,3	2,6	-
Kígyóuborka	46	11	1,0	0,1	1,7	0,6	-
Kínai kel	67	16	1,2	0,3	2,0	0,5	-
Kovászos uborka	50	12	0,7	0,2	1,9	0,6	-
Kukorica	531	127	4,7	1,6	23,6	5,7	-

Zöldség- és főzelékfélék, készítmények

Laskagomba	175	42	1,9	0,7	6,0	2,8	-
Mangold	97	23	2,1	0,3	2,9	3,3	-
Olívbogyó (fekete)	481	115	0,8	10,7	6,3	3,3	-
Olívbogyó (zöld)	670	160	1,4	18,7	5,1	3,3	-
Padlizsán	105	25	1,3	0,2	4,8	2,5	-
Paprika (zöldpaprika)	84	20	1,2	0,3	3,0	0,9	-
Paradicsom	92	22	1,0	0,2	4,0	1,5	-
Paradicsompüré	460	110	5,0	1,0	20,0	-	-
Paraj (spenót)	75	18	2,3	0,3	1,8	6,3	-
Petrezselyemgyökér	121	29	1,2	0,1	5,9	3,2	-
Petrezselyemzöld	251	60	4,4	0,4	9,8	5,4	-
Póréhagyma	151	36	2,2	0,3	6,3	3,1	-
Rebarbara	67	16	0,6	0,1	3,3	2,4	-
Retek	63	15	1,2	0,1	2,2	0,8	-
Sárgarépa	146	35	1,2	0,2	8,1	2,9	-
Sóska	96	23	2,4	0,5	2,3	3,3	-
Spárga	67	16	2,0	0,1	1,8	1,5	-
Sütőtök	322	77	1,5	0,6	16,5	2,5	-
Tápiókagyöngy	1484	355	0,2	0,2	87,7	3,3	-
Torma	328	78	2,7	0,4	15,9	8,3	-
Tök (főző)	126	30	1,1	0,1	6,1	0,8	-
Vöröshagyma	163	39	1,2	0,1	8,3	1,3	-
Zeller	121	29	1,4	0,3	5,0	2,0	-
Zöldbab	167	40	2,6	0,3	6,8	3,2	-
Zöldborsó	368	88	7,0	0,4	14,0	7,8	-