

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>Dió</b>	2740	654	18,6	57,0	1,7	7,5	-
<b>Gesztenye</b>	700	167	4,8	1,5	32,6	7,5	-
<b>Gesztenyemassza</b>	945	225	1,8	0,6	54,3	3,5	-
<b>Kókuszreszelék</b>	2525	604	6,1	57,0	16,0	6,0	-
<b>Mandula</b>	2630	627	27,6	52,2	6,8	9,0	-
<b>Mák</b>	2250	537	20,5	38,2	23,9	10,0	-
<b>Mogyoró (török)</b>	2900	691	15,6	63,5	8,7	8,0	-
<b>Mogyoró (földi)</b>	2560	610	26,7	47,2	14,7	8,0	-
<b>Mogyoró (sós)</b>	2496	596	25,5	46,6	18,7	8,0	-
<b>Napraforgómag</b>	2108	502	18,7	47,5	10,3	6,3	-
<b>Szezámag</b>	2378	562	20,8	50,4	6,3	11,9	-
<b>Tökmag</b>	2862	636	33,9	51,5	3,6	6,3	-