

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>Búzacsíraolaj</b>	3781	896	-	99,6	-	-	-
<b>Császárszalonna</b>	1920	459	10,0	45,0	-	-	105
<b>Libazsír</b>	3736	893	0,5	99,0	-	-	75
<b>Margarin</b>	3180	760	0,5	84,0	0,4	-	-
<b>Margarin (Rama)</b>	3096	737	0,3	79,0	0,2	-	-
<b>Olaj (átlag)</b>	3757	898	-	99,8	-	-	-
<b>Sertészsír</b>	3757	898	0,1	99,7	-	-	100
<b>Szalonna (füstölt)</b>	2900	693	9,0	73,0	-	-	135
<b>Tepertő</b>	3457	823	12,1	83,2	-	-	110
<b>Vaj</b>	3026	724	0,4	80,0	0,5	-	230