

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

	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Rost (g)	Koleszterin (mg)
Fürjtojás (10g/db)	63	15	1,3	1,1	0,1	-	76
Tojás (40g/db)	276	66	5,4	4,8	0,3	-	274
Tojásfehérje (24g/db)	59	14	3,0	0,1	1,2	-	-
Tojássárgája(16g/db)	226	54	2,4	4,3	0,1	-	272