

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>Almalé (10%-os)</b>	180	43	0,04	0,04	10,0	0,2	-
<b>Almalé (100%-os)</b>	126	30	0,4	0,4	7,0	2,0	-
<b>Coca-Cola 180</b>	43	-	-	10,8	-	-	-
<b>Cola light 1,2</b>	0,3	0,0	0,0	0,05	-	-	-
<b>Fehérbor</b>	295	70	-	-	16,0	-	-
<b>Grépfrútlé (10%-os)</b>	181	43	0,06	0,15	10,8	-	-
<b>Grépfrútlé (100%-os)</b>	167	40	0,6	1,5	8,5	0,2	-
<b>Paradicsomlé (100%-os)</b>	92	22	1,0	0,2	4,0	1,5	-
<b>Sör</b>	160	38	0,03	-	9,0	-	-
<b>Sör (alkoholmentes)</b>	88	21	0,03	0,0	5,1	-	-
<b>Tokaji aszú</b>	945	225	0,3	0,2	55,1	-	-
<b>Vörösbor</b>	335	80	-	-	20,0	-	-