

MLIJEKO I MLIJEČNI PROIZVODI

Namirnica (100 g)	Energija		UH	Bjelančevine	Masti
	kJ	kcal			
Mlijeko (0,9 % masti)	167	40	4,7	3,3	0,9
Mlijeko (3,2 % masti)	275	66	4,7	3,3	3,2
Jogurt (obični)	360	40	5	4	4
Kiselo vrhnje	800	192	3	3	18
Slatko vrhnje	1300	317	2	3	32
Puding od čokolade	560	134	21	3,5	4
Sirni namazi (23% masti)	480	115	6	13	5
Topljeni sir (45 % masti)	1275	385	6	14	24
Tvrđi sir (45% masti)	1555	372	3	25	28
Svježi kravliji sir	101	72	4	15	3

PROIZVODI OD ŽITARICA

Namirnica (100 g)	Energija		UH	Bjelančevine	Masti
	kJ	kcal			
Crni kruh	1046	250	51	6	1
Dvopek	1590	397	77	10	1
Griz	1550	370	75	10	1
Kolači od samog tijesta	1315	314	39	7	13
Krumpice	1580	376	72	13	4
Kruh sa cijelim zrnima	1004	240	46	7	1
Kukuruzni kruh	915	220	31	5	9
Kukuruzne pahuljice	1625	388	83	6	1
Musli	1550	371	68	11	6
Polubijeli kruh	1055	252	52	3	1
Pšenično brašno	1550	370	71	12	2
Pšeno brašno	1490	356	35	9	1
Riža ljuštena	1540	368	79	7	1
Riža neljuštena	1550	371	75	7	2
Soja u zrnu	1785	427	26	38	19
Sojin sir (tofu)	285	72	2	8	4
Tjestenina sa jajima	1630	390	72	13	3
Zobene pahuljice	1680	402	66	14	7

JAJA

Namirnica (100 g)	Energija		UH	Bjelančevine	Masti
	kJ	kcal			
Cijelo jaje	700	167	1	13	11
Žutanjak	1580	377	0	16	32
Bjelanjak	230	54	1	11	0

KRUMPIR I PROIZVODI OD KRUMPIRA

Namirnica (100 g)	Energija		UH	Bjelančevine	Masti
	kJ	kcal			
Čips od krumpira	2375	568	50	5	40
Krumpir	355	85	19	2	0
Kuhani valjušci od krumpirova tijesta	490	117	27	1	0
Pomfrit	1130	270	34	4	12

VOĆE

Namirnica (100 g)	Energija		UH	Bjelančevine	Masti
	kJ	kcal			
Ananas	230	56	13	0	0
Banane	410	99	23	1	0
Borovnice	260	62	14	1	1
Breskve	192	46	11	1	0
Dinje	100	24	5	1	0
Grožđe	295	70	16	1	0
Grejp	180	42	10	1	0
Jabuka	218	52	12	0	0
Jagode	150	36	7	1	0
Kivi	230	55	11	1	1
Kruške	230	55	12	0	0
Lubenica	100	24	5	1	0
Maline	170	40	8	1	0
Mandarine	200	48	11	1	0
Marelice	230	54	12	1	0
Naranče	226	54	9	1	0
Rožl (crveni)	190	45	10	1	0
Rožl (crni)	260	63	14	1	0
Šljive	245	58	14	1	0
Tršnje	240	57	13	1	0
Orah (suhi)	2947	705	14	15	63
Lešnjak (suhi)	2746	657	15	13	60
Kikiriki (suhi)	2286	547	23	23	40
Kikiriki (prženi)	2491	596	22	27	46

RAZLIČITE MASNE NAMIRNICE

Namirnica (100 g)	Energija		UH	Bjelančevine	Masti
	kJ	kcal			
Maslac	3190	755	0	1	83
Margarin	3040	720	0	0	81
Majoneza	3200	761	3	1	80
Majoneza light	1440	341	6	1	35
Svinjska mast	3800	900	0	0	100

