

Nutričné hodnoty potravín

Potravina	Bežné množstvo na porciu (g)	Energia (kcal)	Energia (kJ)	Sacharidy (g)	Tuky (g)	Bielkoviny (g)
zeler	100	21	89	3,4	0,2	0,7
uhorka	100	16	65	2,3	0,2	0,8
paradajka	100	25	104	4,6	0	1,1
brokolica	100	43	180	5,8	0,2	3,2
karfiol	100	35	148	4,5	0,3	2,5
huby	100	33	139	3,8	0,4	2,5
cuketa	100	22	91	3	0,3	1,5
kuracie prsia	100	128	525	0	1,5	28
morčacie prsia	100	143	600	1	1,1	30
krevety	100	110	465	0,4	0,9	24
treska	100	190	795	8,8	15	4,5
tilapia	100	128	536	0	2,9	25
tvaroh	100	103	425	4,1	1,7	16,9
grécky jogurt (odtučnený)	100	58	240	3,5	0,2	10
melón	100	29	120	6,5	0,2	0,7
hovädzie mäso	100	175	710	0,4	8	25
bravčové mäso	100	170	695	0	7	29
jahňacie mäso	100	200	830	0	12	18
kačacie mäso	100	399	1690	0	40	15
šunka	100	110	460	0,1	3,3	20
losos	100	180	740	0	8,1	25
tuniak	100	100	420	0	1,1	23,3
mrkva	100	35	150	7,3	0,2	1
špenát	100	28	115	2	0,4	2,5
jablko	100	72	300	16	0	0,3
banán	100	95	395	20	0,3	1,1
pomaranč	100	48	200	11,5	0,1	0,9
hrozno	100	79	340	18	0,2	0,7
jahody	100	32	143	6,2	0,4	0,8
hruška	100	57	239	14	0,3	0,4
boloňské špagety	250	390	1650	55	13	20
kuracie kari	250	240	1013	11	13	23
hovädzí guláš	250	390	1680	10	25	29
lasagne	250	400	1690	38	20	16
rizoto	250	340	1420	54	7	17
zeleninová polievka	250	240	1010	25	11	10
čokoláda	50	270	1130	30	15	3
med	50	152	636	40	0	0,1
croissant	50	220	899	21	14	4
puding	100	90	380	17	1,6	3