

# premium Diet

ÉLELMISZER 100 G	ENERGIA / KCAL	FEHÉRJE / G	ZSÍR / G	SZÉNHIDRÁT / G	KÁLUM / MG	FOSZFOR / MG	KALCIUM / MG	NÁTRIUM / MG	ÉLELMISZER 100 G	ENERGIA / KCAL	FEHÉRJE / G	ZSÍR / G	SZÉNHIDRÁT / G	KÁLUM / MG	FOSZFOR / MG	KALCIUM / MG	NÁTRIUM / MG
<b>GABONATERMÉKEK</b>									<b>ZSIRADÉKOK</b>								
Búzaliszt	375	12,3	1,3	76,3	108	100	13	3	Sertészsír	924	0,1	99,7	0	1	3	1	2
Kukoricaliszt	356	9,6	3,1	70,2	60	170	22	50	Napraforgó olaj	928	0,1	99,7	0	0	0	0	0
Rozsliszt	359	6,9	0,6	79,4	110	90	8	6	Rama margarin	650	0,4	70	0,3	0	3	?	?
Búzakorpa	322	15	5,5	51	1400	1280	43	2	Delma margarin	512	0,1	55	0,5	?	?	?	?
Zabpehely	386	14,4	6,8	64,2	335	160	31	30	Teavaj	746	0,4	80	0,5	15	20	25	11
Búzakeményítő	348	0,4	0,1	86,1	16	20	0	2	<b>ZÖLDSÉG ÉS FŐZELÉKEK</b>								
Rizs	353	8,0	0,3	77,5	103	90	8	6	Burgonya (téli)	94	2,5	0,2	20	340	100	7	5
Femini kenyérpor	360	1,6	0,7	85	17	4	?	18	Fejes saláta	17	1,4	0,3	2	224	33	28	16
Nephropan por	366	4,2	0,6	86	175	87	?	0,5	Káposzta (fejes)	32	1,6	0,2	5,7	227	28	33	23
Zsemlemorzsa	351	10,2	0,9	73,7	138	75	29	780	Kelkáposzta	35	3,6	0,3	4,3	282	56	57	20
<b>KENYÉRFÉLÉK, SZÁRAZTÉSZTÁK</b>									Kukorica	131	4,7	1,6	23,6	300	81	15	1
Fehérkenyér	250	8,8	1,5	53,1	117	120	20	700	Paradicsom	23	1	0,2	4	297	26	9	5
Félbarna kenyér	246	9,8	1	47,9	150	100	20	1200	Sárgarépa	40	1,2	0,2	8,1	360	43	28	70
Rozskenyér	261	8,1	0,9	53,6	169	95	30	610	Sóska	24	2,4	0,5	2,3	340	70	113	26
Zsemle (1 db, 54g)	151	5,1	0,4	30,8	60	27	11	340	Sütőtök	80	1,5	0,6	16,5	383	20	40	1
Háztartási keksz	392	9,8	6,8	78	73	80	25	392	Tök, főző	31	1,1	0,1	6,1	98	60	20	12
Femini tészta	367	1,6	0,7	73	17	4	?	?	Uborka	12	1	0,1	1,7	141	23	18	13
2 tojásos tészta	389	14	2,6	75,1	100	100	24	210	Vöröshagyma	40	1,2	0,1	8,3	175	46	30	0,6
<b>HÚSOK, HÚSKÉSZÍTMÉNYEK</b>									Zöldbab	41	2,6	0,3	6,8	248	38	32	1
Csirke	124	22,8	3,1	0,5	359	160	5	400	Zöldborsó	90	7	0,4	14	304	108	41	7
Tyúk	140	19	6,5	0,4	400	120	5	120	Zöldpaprika	20	1,2	0,3	3	212	29	14	3
Borjú	123	19,5	4,5	0,3	343	240	11	100	Gomba, csiperke	40	5,9	0,2	3,3	?	47	45	?
Marha	205	16,1	13,7	0,6	100	180	10	381	Gomba, laska	39	1,9	0,7	6	190	70	?	?
Sertés	309	16,6	25,7	0,3	442	170	13	170	<b>GYÜMÖLCSÖK</b>								
Sertésmáj	139	19,5	5,3	2,1	310	380	10	333	Alma	31	0,4	0,4	7	144	10	6	4
Velő (mind)	117	9	8,6	0	327	380	15	195	Banán	105	1,3	0,12	24,2	393	94	110	22
Ponty	123	15,9	6,3	0,1	310	137	30	50	Cseresznye	63	0,8	0,7	14	229	20	16	8
Busa	94	18	1,9	0,6	210	177	130	70	Görögdinnye	29	0,5	0,2	6,5	158	2	19	5
Tonhal	242	21,5	15,5	0	40	200	20	43	Körte	52	0,4	0,3	12	126	20	16	2
Szardínia, olajos	292	22,5	21,4	0,3	397	430	270	240	Kajsziarack	48	0,9	0,6	10,2	278	20	14	6
Párizsi, krinolin	219	11,9	18,2	0,2	250	120	24	910	Barack lekvár	267	0,4	0,3	64,5	133	10	21	18
Gépsonka	157	22,6	7,1	0,4	314	220	24	855	Málna	29	1,2	0,8	5,4	170	45	27	4
Kenőmáj	324	15,9	27,7	0,3	195	250	10	1100	Meggy	52	0,8	1,4	9,8	210	50	23	1
Téliszalámi	532	25,1	46,1	0,3	400	280	?	1700	Narancs	41	0,6	1,5	8,5	177	50	44	3
Füstölt kolbász	301	15,5	25,4	0,3	510	150	32	1900	Őszibarack	41	0,7	0,3	9	205	30	6	4
Virslí	238	12,5	20	0,2	160	150	31	2000	Őszibarack befőtt	90	0,5	0,2	21,2	205	30	?	4
Angolszalonna	501	16,8	46,5	0	14	13	?	?	Szőlő	78	0,6	0,5	18,1	192	30	28	2
<b>TEJTERMÉKEK</b>									Szamóca	35	0,9	0,6	7,2	147	35	28	5
Tehéntej (2,8%)	62	3,4	2,8	5,3	160	40	114	40	Szilva, vörös	47	0,8	0,9	10,2	221	30	14	?
Joghurt, kefir	66	3,4	3,6	4,6	181	70	120	120	<b>ITALOK, EGYÉB</b>								
Terjföl (20%)	216	3,3	20	3,9	148	70	130	35	Tea (1 dl)	0	0	0	0	20	60	10	1
Tehéntúró	147	16,2	7	3,7	65	192	80	18	Kávé (0,5 dl)	1	0	0	0	33	1	1	0
Juhtúró, gomolya	283	18,2	21,1	3	146	250	400	515	Cola (1 dl)	46	0	0	11	150	1	4	8
Ementáli sajt	394	27,8	29,4	1,5	150	500	800	800	Fehérbor (félédes dl)	70	0,1	0	2	88	8	10	3
Trappista sajt	381	27,7	28,1	1,6	109	400	600	970	Vörösbor (száraz dl)	65	0,1	0	0,3	100	10	7	3
Maci sajt (1db,40g)	80	6,7	10	0,8	26	380	200	448	Sör (világos 1 dl)	43	0,5	0	2,9	33	28	6	5
<b>TOJÁS</b>									Csokoládé (főző)	569	1,9	32	64,3	471	240	49	250
Tojás (egész 1 db)	68	5,4	4,8	0,3	88	88	16	35	Fagylalt (gyümölcs)	134	0	0	32,6	38	26	?	?