

premium Diet

FEHÉRJE TÁBLÁZAT

HÚS ÉS HÚSKÉSZÍTMÉNYEK

Élelmiszer (100 g)	Kalória (kcal)	Fehérje (g)
Csirkehús	124	23
Kacsa	191	19
Marhahús	205	16
Sertéshús sovány	159	21
Sertéshús közepes	296	17
Sertéshús kövér	392	14,5
Gépsonka	157	23
Füstölt sonka	378	17
Kenőmáj	324	15,4
Olasz mortadella	343	14
Párizsi	219	12
Sonkaszalámi	162	21
Téliszalámi	532	25
Virslis, krinolin	238	12,5

BELSŐSÉGEK

Élelmiszer (100 g)	Kalória (kcal)	Fehérje (g)
Borjú-, marhamáj	129	21
Velő	117	9
Sertésmáj	139	19,5

HALAK

Élelmiszer (100 g)	Kalória (kcal)	Fehérje (g)
Busa	94	18
Hekk	89	20
Szardínia (olajos)	292	22,5
Tonhal	242	21,5

premium Diet

DIÓFÉLÉK

Élelmiszer (100 g)	Kalória (kcal)	Fehérje (g)
Dió	654	19
Földimogyoró	609	27
Gesztenye	167	5
Mandula	626	28
Mogyoró	610	28
Mák	537	20,5
Napraforgó	590	19
Tökmag	636	34

GYÜMÖLCSÖK

Élelmiszer (100 g)	Kalória (kcal)	Fehérje (g)
Alma	30	0
Ananász	51	0
Banán	105	1
Citrom	27	0
Cseresznye	63	0
Görögdinnye	29	0
Kajsziarack	48	0
Körte	52	0
Kivi	52	1
Málna	29	0
Mandarin	45	0,7
Meggy	52	0,8
Narancs	41	0
Őszibarack	41	0,7
Szilva	58	0,8
Eper	39	0,9

premium Diet

ZSIRADÉKOK

Élelmiszer (100 g)	Kalória (kcal)	Fehérje (g)
Sertézsír	928	0
Napraforgóolaj	928	0
Margarin	737	0,3
Light margarin	512	0
Vaj	746	0,4
Angolszalonna	501	17

GOMBÁK

Élelmiszer (100 g)	Kalória (kcal)	Fehérje (g)
Csiperke	40	6
Laskagomba	39	2
Vargánya	41	5,7

TÉSZTÁK

Élelmiszer (100 g)	Kalória (kcal)	Fehérje (g)
Femini száraztészta	376	1,6
Száraztészta 2 tojásos	389	14
Száraztészta 4 tojásos	392	15
Durumtészta	360	13

premium Diet

TEJ, TEJTERMÉKEK

Élelmiszer (100 g)	Kalória (kcal)	Fehérje (g)
Tej (2,8% zsír)	62	3,4
Kefir, joghurt	66	3,4
Tejföl (20% zsír)	216	3,3
Habtejszín	302	2,6
Tehéntúró félzsíros	147	16
Ementáli sajt	394	28
Trappista sajt	381	28
Óvári sajt	301	30
Mackó sajt 1 db	75	4
Boci sajt	285	12
Tejszínes krémsajt	268	3

EGYÉB

Élelmiszer (100 g)	Kalória (kcal)	Fehérje (g)
Kakaópor	386	21
Ketchup	109	2
Majonéz	774	1,5
Mustár	105	60
Fehérbor 1 dl (félédes)	70	0
Sör 1 dl	43	0,5
Vörösbor 1 dl (száraz)	65	0

premium Diet

GABONATERMÉKEK

Élelmiszer (100 g)	Kalória (kcal)	Fehérje (g)
Búzadara	350	9,4
Búzakorpa	322	15
Búzaliszt	375	13
Búzakeményítő	334	0,4
Femini kenyérpor	360	1,6
Kukoricaliszt	356	9,6
Kukoricakeményítő	346	0,3
Nephropan kenyérpor	366	4,2
Rizs	353	8
Zabpehely	386	14,4
Zsemlemorzsa	342	10
Durumliszt	360	12,5

premium Diet

ZÖLDSÉGEK, FŐZELÉKFÉLÉK

Élelmiszer (100 g)	Kalória (kcal)	Fehérje (g)
Bimbóskel	51	4,9
Brokkoli	24	3,3
Burgonya	94	2,5
Cékla	31	1
Cukkini	32	1,5
Fejes saláta	16	1
Fokhagyma	137	7
Káposzta fejes	31	1,6
Káposzta savanyú	20	1
Karalábé	27	1,7
Karfiol	29	2
Kelkáposzta	35	3,6
Kukorica	131	5
Padlizsán	27	1,3
Paradicsom	23	1
Paraj	20	2,3
Petrezselyemgyökér	30	1
Petrezselyemzöld	62	4,4
Retek	15	1
Sárgarépa	40	1
Sóska	23	2
Spárga	17	2
Sütőtök	77	1,5
Tök	30	1
Uborka	12	2,7
Vöröshagyma	39	1
Zeller	29	1,4
Zöldbab	41	2,6
Zöldborsó	90	7
Zöldpaprika	20	1
Szárzabab	313	22
Sárgaborsó	321	21,7
Lencse	342	26
Szója	512	41,6