

CONTINUTUL NUTRITIV AL ALIMENTELOR

Denumirea produsului(100 gr.)				
Lapte si derivate	Proteine %	Lipide %	Glucide %	Calorii/100gr.
Lapte de vaca integral	3,5	3,5	4,5	65
Lapte de vaca degresat	3,5	1,7	4,9	50
Lapte de oaie	6,0	7,5	4,6	113
Lapte de capra	3,5	3,7	4,5	67
Lapte de vaca batut	3,2	2,9	5,5	63
Iaurt din comert	3,2	2,6	4,0	54
Lapte praf	27	24	40	498
Branza grasa de vaca	13,0	9,0	4,5	155
Branza dietetica de vaca	18,0	-	4,0	90
Branza de burduf	27,4	27,4	0,5	369
Telemea de oaie	18,9	24	1,0	305
Telemea de vaca	19,4	20,4	1,0	273
Cascaval	25,0	19,0	1,0	283
Branzeturi topite	7,0	36,0	0,9	366
Carne si derivate	Proteine %	Lipide %	Glucide %	Calorii/100gr.
Carne de vaca slaba	20,4	2,2	-	104
Carne de vaca grasa	12,0	24,5	-	277
Carne de porc slaba	20,4	6,3	-	142
Carne de porc grasa	15,0	30,0	-	340
Carne de oaie	17,0	12,0	-	181
Carne de miel	18,0	20,0	-	260
Carne de gaina	21,0	6,0	-	142
Carne de pui de gaina	20,1	10,2	-	177
Carne de curca	24,5	8,5	-	179
Carne de gasca semigrasa	18,4	20,0	-	261
Carne de rata	19,6	6,0	-	136
Carne de iepure	22,0	1,0	-	100
Parizer, cremwursti	13,0	26,0	-	295
Salam de Sibiu	26,5	43,4	-	512
Salam de vara	20,0	47,0	-	519
Carnati	18,0	26,9	-	324
Sunca presata	24,9	20,7	-	294
Muschi tiganesc	21,6	26,3	-	333
Leberwurst	16,8	30,1	-	349
Pateu de ficat	19,6	19,5	-	261
Peste	Proteine %	Lipide %	Glucide %	Calorii/100gr.
Crap	18,9	2,8	-	104
Salau	19,4	0,4	-	83
Stiuca	19,1	0,4	-	82
Somn	16,8	18,8	-	224
Scrumbii de Dunare	14,2	25,9	-	299
Calcan	17,0	2,0	-	88
Stavrid	16,6	5,1	-	115
Cod	19,0	1,0	-	87
Hering	18,0	10,0	-	167
Macrou	22,0	10,0	-	183

Conserve de peste si icre	Proteine %	Lipide %	Glucide %	Calorii/ 100gr.
Crap in sos tomat	10,6	6,9	4,3	125
Cod in sos tomat	14,9	1,3	2,9	85
Heringi in sos tomat	16,2	10,4	1,8	170
Macrou in sos tomat	14,5	10,6	1,6	164
Stavrid in sos tomat	15,5	6,6	-	125
Fileu de macrou de ulei	16,2	20,7	-	259
Heringi in ulei	13,7	28,9	-	325
Sardine in ulei	19,3	21,6	-	280
Icre crap	25,0	3,0	-	130
Icre stiuca	27,0	1,5	-	125
Icre negre (caviar)	26,0	15,0	-	246
Icre Manciuira	35,0	12,0	-	255
Oua/bucata	Proteine %	Lipide %	Glucide %	Calorii/100g
Ou de gaina	7,0g	6,0g	0,6g	171
Galbenus de ou de gaina	16,0	32,0	0,3	364
Albus de ou de gaina	13,0	0,2	0,5	57
Ou de rata	7,0g	8,0g	0,2g	104
Legume proaspete	Proteine %	Lipide %	Glucide %	Calorii/100g
Ardei gras verde	1,1	0,2	2,5	17
Ardei gras rosu	1,3	0,4	7,3	39
Cartofi noi	1,7	0,2	17,4	80
Cartofi maturi	2,0	0,15	19,0	88
Castraveti	1,3	0,2	2,9	19
Ceapa verde	1,0	0,2	3,5	20
Ceapa uscata	1,5	0,2	8,0	40
Ciuperci	5,0	0,5	2,3	35
Conopida	2,8	0,3	3,9	30
Dovlecei	0,9	0,1	3,2	18
Fasole verde	2,0	0,2	5,7	33
Mazare verde boabe	8,4	0,5	14,0	96
Morcovi	1,5	0,3	8,8	45
Pastarnac	1,4	0,5	15,0	72
Patrunjel radacina	1,1	0,8	10,0	53
Rosii	1,3	0,2	4,8	27
Praz	2,3	0,4	9,9	54
Ridichi de luna	0,6	0,1	3,8	19
Ridichi de iarna	1,3	0,1	4,9	26
Salata verde	1,9	0,3	2,9	22
Sfecla rosie	1,3	0,1	9	43g
Spanac	3,5	0,3	2	25
Telina radacini	1,4	0,3	5,9	33
Urzici	7,9	0,7	7,1	68
Usturoi	7,2	0,2	26	137
Varza alba	1,8	0,2	5,8	33
Varza rosie	1,9	0,2	5,6	33
Legume conservate	Proteine %	Lipide %	Glucide %	Calorii/100gr.
Fasole verde	1,1	0,4	2,5	18
Mazare verde	6,5	0,5	10	72
Ghiveci in bulion	1,4	0,5	3,7	26
Tomate in bulion	1,7	0,4	3,1	23
Vinete in bulion	1,0	0,5	1,5	15
Tocana de legume	1,0	6,0	3,1	73

Ardei	1,2	8,0	8,0	112
Pasta de tomate	5,4	-	15,4	85
Bulion de tomate	3,6	-	11,6	62
Legume deshidratate	Proteine %	Lipide %	Glucide %	Calorii/ 100gr
Cartofi rondele	7,8	0,4	77,0	350
Ciuperci	41,7	1,7	30,8	313
Morcovi	9,0	1,5	61,4	303
Legume murate	Proteine %	Lipide %	Glucide %	Calorii/ 100gr
Castraveti in otet	0,6	-	1,5	9
Gogosari in otet	0,8	-	2,6	14
Salata de varza rosie	1,0	-	3,0	16
Salata de sfecla rosie	1,0	1,0	8,2	38
Varza acra	1,2	-	3,3	18
Fructe proaspete	Proteine %	Lipide %	Glucide %	Calorii/100gr
Banane	1,3	0,6	13,4	66
Caise	1,0	-	13,0	57
Capsuni	1,0	1,0	9,0	50
Cirese	1,0	0,3	18,0	81
Coacaze	1,5	0,6	10,2	54
Fragi de padure	1,3	1,0	9,8	54
Grapefruit	0,5	0,2	6,5	30
Gutui	0,5	0,5	14,2	65
Lamai	0,9	0,7	6,2	36
Mandarine	0,8	0,1	8,7	40
Macese	4,1	1,2	21,8	117
Mere	0,3	0,5	15,0	67
Mure	1,5	1,4	14,1	77
Pepeni galbeni	0,5	0,1	5,0	23
Pepeni verzi	0,5	0,1	5,4	25
Pere	1,0	1,0	16,0	79
Piersici	1,0	-	10,0	45
Portocale	0,8	0,2	10,1	47
Prune	0,6	0,1	21,0	89
Zmeura	1,0	1,0	14,0	71
Struguri	2,1	1,7	18,0	98
Visine	1,0	0,5	14,0	66
Fructe uscate	Proteine %	Lipide %	Glucide %	Calorii/100g
Curmale	1,9	0,6	74,0	316
Mere	1,0	1,0	55,0	239
Pere	2,4	0,4	70,0	300
Prune	2,5	0,5	71,0	306
Smochine	4,3	1,3	58,0	267
Stafide	2,5	0,5	71,0	306
Sucuri de fructe si legume	Proteine %	Lipide %	Glucide %	Calorii /100g
Suc de mere	0,09	-	17,4	72
Suc de pere	0,02	-	14,1	57
Suc de prune	0,09	-	13,7	56
Suc de zmeura	0,16	-	12,3	51
Suc de struguri	0,13	-	20,0	83
Suc de tomate	1,0	-	5,0	25
Compoturi	Proteine %	Lipide %	Glucide %	Calorii/100g
Compot de caise	0,5	-	14,0	59

Compot de cirese	0,4	-	15,5	65
Compot de gutui	-	-	17,0	70
Compot de mere	0,3	-	17,5	73
Compot de pere	0,2	-	20,5	85
Compot de piersici	0,6	-	16,1	68
Compot de prune	0,4	-	15,3	64
Compot de visine	0,4	-	15,5	65
Compot de struguri	0,5	-	19,0	80
Leguminoase uscate	Proteine %	Lipide %	Glucide %	Calorii/100g
Fasole boabe	23,0	1,7	47,7	303
Linte boabe	25,0	1,9	52,0	333
Mazare boabe	21,5	1,9	53,0	323
Produse derivate din cereale	Proteine %	Lipide %	Glucide %	Calorii/100g
Paine de grau alba	7,5	0,4	52,0	247
Paine de grau intermediara	7,5	0,7	48,0	234
Paine de grau neagra	8,4	1,2	48	242
Paine de seara	12,4	1,7	67,7	344
Paine graham	9,1	1,0	51,0	256
Cornuri, chifle	8,2	0,4	57,1	271
Faina de grau	11,8	1,4	72,0	356
Faina de seara	8,9	1,2	74,6	353
Faina de porumb	9,6	1,7	72,1	351
Orez decorticat	8,1	1,2	75,5	354
Gris	9,4	0,9	75,9	358
Fulgi de ovaz	13,6	6,3	63,3	374
Paste fainoase obisnuite	10,9	0,6	75,6	360
Paste fainoase cu ou	10,2	2,2	79,1	386
Biscuiti	8,2	9,5	74,0	425
Fructe oleaginoase	Proteine %	Lipide %	Glucide %	Calorii/ 100gr
Arahide	25,8	44,5	15,7	584
Alune curatate	12,0	63,0	17,0	705
Masline negre	20,0	35,0	7,2	437
Masline verzi	12,5	10	8,1	177
Nuci	21,0	59,0	3,7	650
Grasimi	Proteine %	Lipide %	Glucide %	Calorii/ 100g
Smantana	2,5	30,0	3,1	302
Unt	6,0	74,0	2,0	721
Untura de porc	0,2	99,6	-	927
Ulei de floarea soarelui	-	100	-	930
Ulei soia	-	100	-	930
Margarina	-	82,5	-	767