

## FEHÉRJE TÁBLÁZAT

### HÚS ÉS HÚSKÉSZÍTMÉNYEK

| Élelmiszer (100 g) | Kalória (kcal) | Fehérje (g) |
|--------------------|----------------|-------------|
| Csirkehús          | 124            | 23          |
| Kacsahús           | 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          |
| Virslí, 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           |
| Kajszibarack       | 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) |
|------------------------|----------------|-------------|
| Fe-mini 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           |



| GABONATERMÉKEK      |                |             |
|---------------------|----------------|-------------|
| Élelmiszer (100 g)  | Kalória (kcal) | Fehérje (g) |
| Búzadara            | 350            | 9,4         |
| Búzakorpa           | 322            | 15          |
| Búzaliszt           | 375            | 13          |
| Búzakeményítő       | 334            | 0,4         |
| Fe-mini 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        |



## 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           |
| Süttők             | 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           |
| Szárazbab          | 313            | 22          |
| Sárgaborsó         | 321            | 21,7        |
| Lencse             | 342            | 26          |
| Szója              | 512            | 41,6        |