

ALIMENT 100 g	APA	PROTEINE g%	LIPIDE TOTALE g%	COLESTEROL mg%	GLUCIDE g%	CELULOZA g%	CALORI II
Creier de bovine	79	10	9	2360	-	0	125
Ficat de bovine	72	20	5	320	4	0	146
Ficat de porc	72	19	6	420	3	0	146
Limbă de bovine	68,4	16	15	-	0,4	0	207
Rinichi	76	18	5	410	-	0	122
Inimă de bovine	81,2	15	3	150	0,8	0	93
Salam tip „Sibiu”	24,1	26,5	43,4	-	-	0	510
Salam „Italian”	54	17,4	26,3	-	-	0	316
Șuncă presată	52	18,4	26,7	105	-	0	324
Lebervurst	56	17,5	24,2	-	0,7	0	302
Parizer, crenvurst	61	10,1	26,6	-	-	0	289
Tobă de porc	55	23	22	-	-	0	299
Conserve de carne de porc în suc propriu	54	13,5	29,3	-	-	0	327
Conserve de carne de vită în suc propriu	69	20	8	-	-	0	156
Pate de ficat	59	15	25	-	0,95	0	295
PEȘTE ȘI PREPARATE							
Crap	77	18,9	2,8	-	-	0	104
Heringi	62,7	17,7	18,5	-	-	0	245
Morun	76,2	17,5	4,7	-	-	0	115
Nisetru	67,7	18,5	17,3	-	-	0	238
Plătică	78,4	16,9	3	-	-	0	78
Șalău	78,4	19,4	0,4	-	-	0	83
Scrubii	57,6	14,2	25,9	80	-	0	299
Somn	63,5	16,8	18,8	60	-	0	244
Știucă	79,4	19,1	0,4	-	-	-	82
Stavrizi în ulei	58,6	22,5	12,3	-	-	-	207
Icre de crap	69	25	3	-	-	-	130
Icre de știucă	69	27	1,5	-	-	-	125
Icre negre	58,9	26	15	-	-	-	246
Icre de Manciuaria	51	35	12	-	-	-	255
OUĂ							
Ou de găină integral	72	14	12	460	0,6	-	171
Gălbenuș	52	16	32	2000	0,3	-	364
Albuș	86	13	0,2	0	0,5	-	57
Praf de ou integral	10	45	40	-	1,8	-	564
LEGUME PROASPETE							
Andive	93	1,9	0,1	-	3,2	0,6	22
Anghinare	84	1,7	0,1	-	7,5	2,3	38
Ardei gras verde	92,7	1,1	0,2	-	4,6	1,1	25
Ardei gras roșu	90,2	1,3	0,4	-	7,3	1,3	39
Cartofi noi	82,5	1,7	0,2	3	17,4	0,8	80
Cartofi maturi	79,6	2,1	0,2	3	19,1	0,7	89
Castraveți	94,3	1,3	0,2	-	2,9	0,5	19
Ceapă verde	95,3	1	0,2	-	8,5	3,7	20
Ceapă uscată	87,6	1,5	0,2	-	10,5	0,6	51
Ciuperci	88,4	5	0,5	0	2,5	0,8	35
Conopidă	91,6	2,8	0,3	20	3,9	1	30
Dovlecei	93,7	0,9	0,1	-	3,2	0,4	18
Fasole verde	89,4	2	0,2	-	5,7	1,3	33
Gulii	91,7	1,8	0,1	-	6	0,8	33
Hrean	75	2,2	0,2	-	17,2	2,3	81
Lobodă	92,4	2,9	0,2	-	1,4	0,6	19

ALIMENT 100 g	APA	PROTEINE g%	LIPIDE TOTALE g%	COLESTEROL mg%	GLUCIDE g%	CELULOZA g%	CALO- RII
Mazăre verde boabe	71	8,4	0,5	-	14	2,7	96
Mărar (frunze)	62	1,8	-	-	5,6	2,7	30
Morcov	87,2	1,5	0,3	1	8,8	1,4	45
Păstărnac	80	1,4	0,5	-	15	2,5	72
Pătrunjel (frunze)	87	3,6	0,7	-	6,6	1,3	48
Pătrunjel (rădăcină)	78	1,1	0,8	-	10	1,3	53
Praz	88	2,3	0,4	-	9,9	1,2	54
Roşii	93,9	1,1	0,3	-	4,3	0,6	25
Ridichi de lună	94,8	0,6	0,1	-	3,8	0,8	19
Ridichi de iarnă	94	1,3	0,1	-	4,9	1,3	26
Salată verde	94,2	1,9	0,3	-	2,9	0,9	22
Sfeclă roşie	87	1,3	0,1	-	9	0,8	43
Spanac	90,1	3,5	0,3	6	2	0,9	25
Sparanghel	92	2	0,2	16	2,6	0,9	21
Ştevie	88,6	4,6	-	-	-	1,2	-
Ţelină (rădăcină)	87	1,4	0,3	-	5,9	-	33
Urzici	80	7,9	0,7	-	7,1	1,8	68
Usturoi	61,9	7,2	0,2	-	26	1,6	137
Varză albă	91,7	1,8	0,2	-	5,8	1,1	33
Varză Bruxelles	84	4	0,5	-	7	1,3	50
Varză roşie	90,5	1,9	0,2	-	5,6	1,1	33
LEGUME CONSERVATE							
Conopidă în apă	95	0,9	-	-	1,5	0,5	10
Dovlecei în apă	94	1,8	0,5	-	2,5	0,4	21
Fasole verde în apă	94,4	1,5	0,4	-	2,4	1,	20
Mazăre în apă	86,5	2,4	0,5	-	8,1	1	48
Sparanghel în apă	96	0,8	0,1	-	2,7	0,7	15
Ghiveci în bulion	93,5	1,2	0,5	-	3,8	0,85	25
Roşii în bulion	92,3	1,7	0,4	-	4,7	0,7	30
Vinete în bulion	93,5	1,1	0,5	-	2,5	0,8	19
Ghiveci în ulei	81	2,5	8	-	3,4	1	98
Tocană de legume	83,5	1,4	6	-	5,5	1,2	94
Tomate umplute cu orez	80,5	2,1	8	-	8,4	0,8	117
Ardei umpluţi cu orez	83	1,4	8	-	8,2	0,6	114
Vinete împănate	81	1,5	8	-	2,4	1,2	90
Suc de tomate	93	1,1	-	-	4,6	0,5	23
Bulion de tomate	80	3,6	-	-	11,6	0,8	60
Pastă de tomate	68	4,7	-	-	17,6	2,3	92
Castraveţi muraţi în oţet	95	-	-	-	3,6	0,9	15
Varză acră	90	1,2	-	-	3,3	1	25
FRUCTE PROASPETE							
Afine	84	0,7	0,6	-	13,9	1,2	66
Ananas	85	0,4	0,2	-	11,9	0,4	52
Banane	75	1,3	0,6	0,008	13,4	0,8	66
Caise	85	1,1	0,1	0,003	12,9	0,6	58
Caise - zarzăre	84	0,9	0,2	0,003	11,5	0,7	54
Căpşuni	90	0,8	0,6	0,009	8,2	2,6	43
Cireşe amare	76	1	0,4	-	17,8	0,5	80
Cireşe	75	1,1	0,3	-	18,3	0,4	82
Coacăze roşii	92	1,5	0,6	-	10,2	2,4	54
Coacăze negre	79	1	0,0,7	-	13,7	2,3	65
Coarne	79	0,7	0,4	-	16,9	0,7	76
Corcoduşe	82	0,6	0,1	-	10,2	0,6	45

ALIMENT 100 g	APA	PROTEINE g%	LIPIDE TOTALE g%	COLESTEROL mg%	GLUCIDE g%	CELULOZA g%	CALORI II
Dude	83	1,3	0,6	-	14,5	2	81
Fragi de pădure	87	1,3	1	-	9,8	3,4	57
Grapefruit	89	0,5	0,2	-	6,5	0,3	38
Gutui	82	0,5	0,5	-	14,2	1,8	66
Lămâi	89	0,9	0,7	-	6,2	1,9	30
Mandarine	88	0,8	0,1	-	8,7	1,4	40
Măceșe	71	4,1	1,2	-	21,8	6,8	127
Mere	82	0,3	0,4	0,007	16,9	1	74
Mure	81	1,5	1,4	-	14,1	3,5	77
Nectarine	86	0,6	0,1	-	13,8	0,5	56
Pepene galben	94	0,5	0,1	-	5	0,4	23
Pepene verde	91	0,5	0,1	0,017	5,4	0,3	29
Pere	82	0,6	0,5	-	0,014	16	2,4
Piersici	83	0,9	0,1	0,006	12,4	0,5	56
Portocale	87	0,8	0,2	0,014	10,1	0,5	47
Prune	78	0,6	0,1	-	17,2	0,6	74
Zmeură	83	1,4	0,6	-	13,6	1,4	67
Struguri	81	2,1	1,7	0,006	18,5	0,6	100
Vișine	85	1,2	0,5	-	13,6	0,4	65
FRUCTE USCATE							
Caise (fără sămburi)	20	5,2	0,4	-	68	3,4	304
Curmale (cu sămburi)	19	1,9	0,6	74	3,8	326	
Măceșe cu semințe	13	2,2	0,7	-	62,2	11,6	270
Mere	23	1,4	1	-	72	3,5	310
Mere	3	1,8	2,4	-	9,1	4,9	402
Pere	24	2,4	0,4	-	70	8	300
Piersici (fără sămburi)	24	3	0,6	-	69,4	3,5	304
Prune cu sămburi	20	2,5	0,5	-	71	2	306
Smochine	26	4,3	1,3	-	58	7	267
Stafide	17	2,5	0,5	-	71,2	2,4	317
SUCURI DE FRUCTE							
Afine	84,7	0,08	-	-	15	-	62
Gutui	85,4	0,09	-	-	14,2	-	58
Mere	22,2	0,09	-	-	17,4	-	72
Mure	91,1	-	-	-	8,7	-	36
Pere	85,6	0,02	-	-	14,1	-	57
Zmeură	87,2	0,16	-	-	12,3	-	51
Prune	85,9	0,09	-	-	13,7	-	56
Struguri	79,5	0,13	-	-	20	-	83
Nectar de caise	80,9	0,81	-	-	17	-	73
Nectar de gutui	87,4	0,18	-	-	10,6	-	44
Nectar de piersici	80,4	0,71	-	-	17,4	-	74
Nectar de vișine	80,7	0,81	-	-	14,7	-	63
COMPOTURI							
Afine	70	-	-	-	28	1,9	115
Caise	74,5	0,5	-	-	23,7	0,65	99
Cireșe	71	0,2	-	-	26,5	0,40	109
Gutui	73	-	-	-	25	1,8	102
Mere	75	-	-	-	24,	0,6	98
Pere	76,5	0,24	-	-	21,5	0,8	89
Piersici	73	0,25	-	-	25,8	0,6	107
Prune	67	0,25	-	-	29,5	0,4	122
Zmeură	75,1	0,1	-	-	23,5	1	97

ALIMENT 100 g	APA	PROTEINE g%	LIPIDE TOTALE g%	COLESTEROL mg%	GLUCIDE g%	CELULOZA g%	CALORI II
Vişine	74	0,2	-	-	24,7	0,35	102
LEGUMINOASE USCATE							
Fasole	13	23	1,7	-	47	4,4	303
Mazăre boabe	13	21,5	1,9	-	53	4,4	323
PRODUSE DERIVATE DIN CEREALE							
Pâine de grâu albă	32,1	10,3	2	-	54	0,1	282
Pâine de grâu intermediară	37,2	8,3	0,8	-	52,2	0,2	255
Pâine de grâu neagră	33,5	8,4	1,2	-	48,5	0,7	245
Pâine de seară	40,2	7,8	1,3	-	47,5	1	239
Pâine Graham	-	9,1	1	-	51	-	256
Cornuri, chifle	33,5	10,5	0,6	-	53,5	0,1	269
Făină de grâu (extracție 0 - 30%)	14	10,8	0,9	-	73,6	0,6	354
Făină de grâu (extracție 75%)	14	11	1,1	-	72,9	0,3	354
Făină de grâu (extracție 85%)	14	11,5	1,4	-	71,3	0,8	352
Făină de seară	14	8,9	1,2	-	74,6	0,6	353
Făină de porumb	14	9,6	1,7	-	72,1	-	351
Arpacaş din orz	14	9,5	1,5	-	72	1,8	348
Orez decorticat	14	7,6	1	-	75,8	0,	351
Griş	14	11,2	0,8	-	73,3	0,2	354
Fulgi de ovăz	12	13,6	6,3	-	65,3	0,8	382
Paste făinoase obișnuite	12,5	5,6	1	-	75,9	0,3	360
Paste făinoase cu ouă	11,8	10,2	2,2	-	79,1	0,3	366
Biscuiți	6	8,2	9,5	-	74	-	337
FRUCTE ŞI SEMINŢE OLEAGINOASE							
Alune în coajă	4	8,7	33,8	-	11,7	3,2	408
Arahide	8	25,8	44,5	-	15,7	2,4	584
Castane	8	10,7	7	0,02	69,5	1,6	400
Fisticuri	4	22,3	54	-	13,8	2,8	650
Măsline greceşti	52	2	35	-	7,2	3,4	372
Măsline verzi	41	24	10	-	8,1	4,8	136
Migdale dulci	6	24	55	0,05	13,2	4,8	664
Nuci de cocos	8	8,4	48,8	-	26,9	5,8	598
Dovleac (semințe)	7	28	47,4	-	5,1	1,2	572
Floarea soarelui (semințe)	8	14,7	32,3	-	14,5	28,1	420
Mac (semințe)	8	19,5	40,8	-	18,7	7,2	536
PRODUSE ZAHAROASE							
Zahăr	0,1	-	-	-	99,9	-	410
Glucoză	22	-	-	-	77,7	-	319
Lactoză	-	0,2	-	-	99	-	407
Miere de albine	18	0,4	-	-	81,3	-	335
Amidon	-	-	-	-	83	-	340
Caramele cu lapte	3	-	-	-	96	-	398
Caramele cu fructe	6,8	-	-	-	92,2	-	381
Dropsuri	1,2	-	-	-	98,8	-	405
Drajeuri	1,2	-	-	-	98,8	-	405
Bomboane fondante	8,4	3,1	9,1	-	78,7	-	420
Bomboane cu ciocolată	0,9	7	33,8	-	56,3	-	574
Praline	8	3	15	-	73	-	450
Sirop de fructe (vişine, zmeură)	28	0,09	--	-	70	-	288
Gem de caise	25	0,65	-	-	73	0,85	302
Gem de piersici	21	0,64	-	-	74,5	0,75	308
Gem de prune	25	0,62	-	-	72,5	0,60	300

ALIMENT 100 g	APA	PROTEINE g%	LIPIDE TOTALE g%	COLESTEROL mg%	GLUCIDE g%	CELULOZA g%	CALORII
Gem de zmeură	20	-	-	-	74,3	1,1	304
Gem de vișine	24,1	0,88	-	-	69,5	0,6	299
Gem de căpșuni	23	0,34	-	-	74	0,8	304
Gem de gutui	22	0,35	-	-	75	0,8	308
Dulceață de nuci verzi	22,3	-	-	-	76,1	0,4	312
Dulceață de trandafiri	18,8	-	-	-	80,3	0,8	328
Jeleu de afine	-	0,6	-	-	76	-	314
Jeleu de mure	-	0,5	-	-	65	-	269
Marmeladă amestec	23,3	0,46	-	-	72,5	1,4	289
Marmeladă extra	26,5	0,42	-	-	71	1,1	292
Maģiun de prune	-	1,5	-	-	55	-	245
Fruce candicate	-	0,3	-	-	75	-	309
Cacao praf	5,2	23,4	20,2	-	40,2	-	449
Ciocolată menaj	1	6,5	27,5	-	61,6	-	536
Ciocolată cu lapte	1,2	6,9	29,9	-	49,8	-	603
Ciocolată cu vanilie	1	5,1	33,1	-	58,9	-	570
Marģipan	13,8	9,3	28,5	-	46,7	-	495
Nuga	1	9	35	-	53	-	575
Halva din floarea soarelui	3,7	18,8	31,5	-	43	-	546
Halva din susan	3,3	13,9	32,9	-	47,4	-	554
GRĂSIMI							
Smântână 20%	71,4	3,5	20	0,10	31	-	213
Smântână 30%	63,2	2,5	30	0,10	2,3	-	299
Unt	9,5	8	80	0,28	2,5	-	806
Untură de porc	0,2	0,2	99,6	-	-	-	928
Untură de găscă	0,3	0,5	99	-	-	-	923
Seu de bovine și ovine	0,3	0,3	99,4	-	-	-	927
Untdelemn de floarea soarelui	0,1	-	99,9	-	-	-	929
Ulei de soia	0,2	-	29,8	-	-	-	928
Margarină	15,7	0,5	82	-	-	-	766
BĂUTURI ALCOOLICE							
Bere	90	0,60	4,4	-	4	0	50
Țuică	-	-	40	-	-	0	50
Rom	56	0	43,9	-	0	0	312
Vin (medie)	-	-	7,5	-	0,1	0	53
Whisky	-	0	42,2	-	0	0	301
DIVERSE							
Gelatină uscată	13	85,6	0,1	-	0	0	343
Drojdie de bere	7	46,1	1,6	0,68	0	0	348