

KALORIJSKE VREDNOSTI POJEDINIH NAMIRNICA NA 100 g

NAMIRNICA	kCal/100g	Belancevine (g)	Masti (g)	Ugljeni hidrati (g)	Holesterol (mg)
ŽITARICE I PROIZVODI OD ŽITA					
HLEB – pšenični beli	234	8	2	46	0
HLEB – pšenični crni	222	8	2	43	0
HLEB – graham	206	7	2	40	0
PECIVO od pšeničnog brašna	256	8	4	47	0
TOST	297	9,6	1,7	64,9	0
TESTENINA bez jaja	336	10,8	0,3	77,4	0
TESTENINA sa jajima	368	13	2,4	78,6	-
PIRINAC – polirani	349	7	1	78	0
<i>Cheerios Honey Nut</i> PAHULJICE	374	7	3,7	78,2	-
ZOBENE PAHULJICE	372	8	7,5	72,8	0
PŠENIČNE KLICE	287	27	11	20	0
PŠENIČNI GRIZ	333	11	1	70	0
KUKURUZNI GRIZ	368	7,8	2,6	76,8	0
PŠENIČNO BRAŠNO – belo	350	9,8	1,2	80,1	0
PŠENIČNO BRAŠNO – polubelo	337	11,3	1,2	74,8	0
PŠENIČNO BRAŠNO – crno	327	12,8	2	68,8	0
KUKURUZNO BRAŠNO	362	8,7	0,8	78,1	0
SOJINO BRAŠNO – punomasno	460	37	24	24	0
MESO, RIBA, JAJA					
GOVEDINA – mršava	131,2	19	4	0	68
GOVEDINA – srednje masna	218	18,8	15,4	0	68
GOVEDINA – masna	332,7	15,8	29,2	0	65
SVINJETINA – mršava	181,7	20	9	0	60
SVINJETINA – masna	459,3	12	42	0	60
TELETINA – mršava	115,4	21,3	3,1	0	68
TELETINA – srednje masna	163,4	17	6	0	68
JAGNJETINA – mršava (file)	123,9	20	4,6	0	71
JAGNJEĆE GRUDI	245,4	18	18	0	71
OVČETINA	299	17	25	0	78
KOKOŠJE – belo meso	118,3	21,8	3,2	0	69
KOKOŠJE – crno meso (batak)	128,5	19,1	5,5	0	110
GUŠĆJE – srednjemasno meso	201,9	21,8	12,3	0	75
PAČJE – bez kože	124,4	19,7	4,8	0	110
PAČJE – srednjemasno meso	348	20	29	0	80
ČUREĆE – belo meso	136,3	22	4,9	0	82
ČUREĆE – crno meso (batak)	189,7	20	11,2	0	82
SVINJSKA JETRA	157,1	21,3	6,8	2,1	260
GOVEĐA JETRA	166,6	21,1	7,8	2,2	270
KOKOŠJA JETRA	130,7	22	4	1	500
TELEĆI, SVINJSKI MOZAK	120	10,5	8	0	2000
VIRŠLE od mešanog mesa	326,6	11,1	28,9	2,2	50
VIRŠLE od pilećeg mesa	263,2	12,9	19,6	6,8	100
MESNI NAREZAK od svinjskog mesa	344,9	12	40	4	92
PILEĆA SALAMA					
ČUREĆA SALAMA					
TRAJNA SALAMA od svinjskog mesa	474,1	34,5	36,3	0	76
JETRENA PAŠTETA	331,7	14	29	2	50
KOBASICA – sušena, dimljena	523,4	21,3	47,5	0	60

SLANINA – suva, masna	797,1	4	85	0	50
SARDINE U ULJU	337,1	19,7	28,3	0	80
TUNJEVINA U ULJU	293,2	22,8	22	0	65
BELANCE kokošnjeg jajeta	44,8	11	0	0	0
ŽUMANCE kokošnjeg jajeta	368,3	16	33	1	1300
JAJE – celo, kokošje	154,1	16	33	1	520
MLEKO I MLEČNI PROIZVODI					
KRAVLJE MLEKO 1,8% M.M.	50	3,5	1,8	5	3
KRAVLJE MLEKO 2,2% M.M.	51	2,9	2,2	4,5	-
KRAVLJE MLEKO 2,8% M.M.	58,5	3,3	2,8	4,7	13
KRAVLJE MLEKO 3,2% M.M.	62,2	3,3	3,3	4,7	13
JOGURT 3,2% M.M.	62,2	3,5	3,2	4,7	13
JOGURT <i>ELLA</i> 0,9% M.M.	40	3,2	0,9	3,8	-
SOJINO MLEKO	528	2,72	27,1	65,7	5
KEFIR	61,2	3	4	3	10
MLEKO U PRAHU – punomasno	490	26,3	25,1	39,8	109
KISELA PAVLAKA 20% M.M.	210,2	2,8	20	3,9	66
KISELA PAVL. <i>Mileram</i> 21,5% M.M.	217	3	21,5	2,9	-
SVEŽ KRAVLJI SIR - kvark	73,4	12,4	1	2,7	4
SIR BILJNOG POREKLA					
SIRNI NAMAZ 30% M.M.	223,4	20	15	1	50
EDAMER SIR 40% M.M.	345	30	25	0	83
VOĆE I VOĆNI PROIZVOD					
GROŽĐE belo	60	0,6	0	15,3	0
GROŽĐE crno	54	0,5	0,1	13,5	0
GROŽĐICE	246	1,1	0	64,4	0
NARANDŽA – sveža	48	0,7	0,2	11	-
LIMUN – svež	43	0,7	0,5	9	-
JAGODE	26	0,6	0	6,2	0
KUPINE	29	1,3	0	6,4	0
MALINE	25	0,9	0	5,6	0
RIBIZLE	21	1,1	0	4,4	0
JABUKA	40	0	0	10	0
KRUŠKA	29	0,2	0	7,6	0
BRESKVA	37	0,6	0	9,1	0
BRESKVA – NEKTARINA (glatka)	50	0,9	0	12,4	0
ŠLJIVE	38	0,6	0	9,6	0
TREŠNJE	48	0,8	0,1	11,7	0
VIŠNJE	41	0,8	0	10,2	0
BANANA	79	1,1	0,3	19,2	0
KIWI	40	1	0	9	0
DINJA	24	1	0	5,3	0
LUBENICA	21	0,4	0	5,3	0
SMOKVE – sveže	41	1,3	0	9,5	0
SMOKVE – sušene	213	3,6	0	52,9	0
MASLINE iz konzerve	103	0,9	11	0	0
KIKIRIKI prženi	570	24,3	49	8,6	0
KESTEN sirov	170	2	2,7	36,6	0
LEŠNIK suvi	701	14	69	6	0
ORAH suvi	649	15,8	61,4	8,8	0
SEMENKE OD BUNDEVE	554	29	46	15	0
SEMENKE OD SUNCOKRETA	560	24	47	20	0

MAK sušeni	547	16,7	43	23	0
POVRĆE I PROIZVODI OD POVRĆA					
BLITVA	12	1,3	0,1	1,5	0
KELJ lisnati	41	4	1	4	0
KUPUS – beli, svež	22	1,9	0,1	3,8	0
KISELI KUPUS	12	2	0	1	0
PERŠUN	49	1,7	0	11,3	0
PERŠUNOV LIST	20	4	0	1	0
ZELENA SALATA	14	1,1	0,1	2,2	0
SPANAC	12	2	0	1	0
KARFIOL	25	3,2	0,2	2,7	0
GRAŠAK mladi	67	5,8	0,4	10,6	0
GRAŠAK smrznuti	53	5,7	0,4	7,5	0
BORANIJA – zelena, žuta	28	2	0	5	0
PASULJ	52	4,1	0	7,7	0
KUKURUZ ŠEĆERAC	127	4,1	2,4	23,7	0
KRASTAVAC – svež	14	0,7	0,5	1,8	0
KRASTAVAC – kiseli	10	0,5	0,2	2	0
PAPRIKA – žuta, slatka	22	0,5	0,3	3,1	0
KISELA PAPRIKA	15	0,8	0,6	1,7	0
PATLIDŽAN	16	1,1	0,1	2,9	0
BUNDEVA žuta	15	0,6	0	3,4	0
TIKVICE	15	1,3	0,1	2,3	0
KELERABA	24	2	0	4	0
LUK – beli, svež	136	6	0	28	0
LUK – crveni, svež	24	0,9	0	5,2	0
PORILUK celi	28	2	0	5	0
CELER koren	23	1,9	0,1	3,8	0
CVEKLA	36	2	0	7	0
SALATA OD CVEKLE	32	1,1	0,1	7	0
REN	59	4,5	0	11	0
ŠARGAREPA	36	1	0	8	0
ROTKVICA – crvena	15	1	0	2,8	0
KROMPIR mladi	71	0,9	0,2	17,6	0
KROMPIR zreli	87	2,1	0,2	17,6	0
ŠAMPINJONI sveži	16	2,3	0,4	1	0
KEČAP	140	1	0	34	0
KUVANI PARADAJZ	39	1,7	0	7	0
MASTI I ULJA					
MASLAC – neslani	751	1	83	0	225
SVINJSKA MAST	891	-	99	0	70
KOKOŠJA MAST	885	0	98,5	0	85
SLANINA – svinjska; sirova, soljena	782	3,9	85	0	-
ULJE – kukuruzno	900	0	99,9	0	0
ULJE – maslinovo	900	0	99,9	0	0
ULJE – suncokretovo	900	0	99,9	0	0
MARGARIN Soft	730	0,1	81	0	-
PHILADELPHIA Fitness	190	7,6	16	3,4	-
PHILADELPHIA Doppelrahmstufe	290	6,5	28	3,1	-
MAJONEZ Delikates	729	0,96	75	2,03	-
MAJONEZ	732	1	80	2	-
ŠEĆER, MED I SLATKIŠI					

ŠEĆER – kristal	400	0	0	99,9	0
ŠEĆER – smeđi	380	0	0	95	0
MED vrcani	320	0,4	0	80	0
BOMBONI tvrdi obiĉni	386	0	0	97	0
KEKS Bevita	422	12	10	71	-
KEKS Bambi	437,2	11,9	12	70,4	-
KEKS Jaffa	397,7	4	10,8	70,1	-
SLANI PERECI Pardon	299,1	6,99	8,4	48,82	-
SMOKI (Stark)	548	14	30	53	-
ŽVAKAĀA GUMA	280	0	0	70	0
MLEĀNA ĀOKOLADA	528	9	32	51	10
ĀOKOLADNI NAMAZ	534	7	30	59	2
KAKAO instant	375	5	3	82	0
DŽEM	261	0,6	0	69	0
MEŠANA MARMELADA	261	0,1	0	69,5	0
MLEĀNI SLADOLED	157,1	3	6	22	10
PICA, NAPICI I OSTALO					
SOK OD PARADAJZA (konzervirani)	20	1	0	4	0
SOK OD BOROVNICE	45	0,1	0	11,1	0
SOK OD BRESKVE	48	0,3	0	11,7	0
SOK OD GROŽĐA (konzervirani)	63	0,6	0,1	15	0
SOK OD JABUKE (konzervirani)	47	0,1	0,1	11,7	0
SOK OD KRUŠKE (konzervirani)	50	0,4	0,1	12,9	0
SOK OD LIMUNA	34	0,4	0	8,3	0
SOK OD NARANDŽE	45	0,7	0,2	10,4	0
BRAVO Multivitamin	27,8	0,27	0,1	5,97	-
MULTIVITA	357	-	-	81,1	0
CEDEVITA	370	0	0	84	0
SIRUP OD VIŠNJE	248	0	0	62	0
SIRUP OD BOROVNICE	254	0	0	63,4	0
BITER LEMON	52	0	0	13	0
COCA COLA	39	0	0	10,5	0
PIVO	43	0,3	0	3,6	0
VINO belo, stono	85	0,1	0	3,4	0
VINO crveno, stono	80	0,2	0	2,5	0
LIKERI	242	0	0	29	0
BRENDI, DŽIN, RUM (40vol% alkoh)	231	0	0	0	0
KONJAK (38 vol % alkohola)	228	0	0	1	0
RAKIJA (33 vol % alkohola)	193	0	0	1	0
INDIJSKI ĀAJ	108	19,6	2	3	0
KAKAO U PRAHU	312	17	20	16	0
NESQUIK	360	4,2	2,7	79	-
KAFA u zrnu	287	10,4	15,4	28,5	0
KAFA instant	100	14,6	0	11	0
MINERALNA VODA	0	0	0	0	0
ZAĀINI I INDUSTRIJSKE SUPE					
SIRĀE destilovano	12	0	0	5	0
SIRĀE jabukovo	13	0	0	5,3	0
SIRĀE vinsko	14	0	0	5,6	0
SO – morska i stona	0	0	0	0	0
CIMET	307	14	3	56	0
ORIGANO	330	11	10	49	0

BIBER crni	279	11	3	52	0
PAPRIKA crvena mlevena	300	15	15	70	0
PERŠUNOV LIST sušeni	400	30	10	70	0
KVASAC pekarski	53	11,4	0,4	1	0
KVASAC suvi	282	36,9	1,6	38,9	0
PRAŠAK ZA PECIVO	76	0,1	-	18,9	0
SENF	75	4,7	4,4	6,4	0
SENF delikates C	106	5,4	4,4	10,6	-
VEGETA i slično	-	-	0,3	-	0
KOKOŠJA SUPA sa testom – dehidr.	329	13,8	3	60,9	-
KREM SUPA OD POVRĆA – konc.	361	11,2	9	56,5	-

Odnos između kCal i kJ je 1:4,196

Od ukupnog dnevnog energetskeg unosa, treba da bude:

- 30-45% namirnica iz grupe žitarica i hleba
- 15-25% namirnica iz grupe povrća i proizvoda od povrća
- 10-15% namirnica iz grupe voća i proizvoda od voća
- 10% namirnica iz grupe mleka i mlečnih proizvoda
- 10% namirnica iz grupe mesa i ribe
- 5% namirnica iz grupe masti, ulja i slatkiša.

Preporučuje se:

- manje od 300 mg holesterola dnevno
- manje od 5 g soli dnevno (uključujući i onu u Vegeti, mesnim konzervama i suhomesnatim proizvodima)
- više od 400 g voća i povrća dnevno
- dosta proizvoda od žitarica na bazi celog zrna žita, integralnog hleba, mekinja, ovsenih pahuljica, pasulja, sočiva, graška, kelja, krastavaca, neljuštenog pirinča i ostalih namirnica sa dijetetskim biljnim vlaknima
- do 2 parčeta crvenog mesa nedeljno (umesto toga jesti krto, nemasno, belo pileće i ćureće meso bez kože, teletinu, junetinu i nemasne ribe makar 2x nedeljno)
- ne više od 2-3 komada jaja nedeljno

www.turbo-kuvar.com

ENERGETSKI RASHOD kCal/kg/h (pomnoži svoju težinu sa koeficijentom)	
ŠETNJA (4 km/h)	2,94
VOŽNJA BIKIKLA (9 km/h)	2,94
AEROBIK lagani	2,94
POSLOVI U BAŠTI	3,23
KOŠENJE TRAVE KOSILICOM	3,52
KUĆNI POSLOVI – čišćenje	3,97
DIZANJE TERETA – lagano	3,97
PLIVANJE (0,4 km/h)	4,41
ŠETNJA (6 km/h)	4,41
AEROBIK umereni	5
ROLŠUE	5,14
ODBOJKA	5,14
STONI TENIS	5,14
KOPANJE	5,73
TENIS	6,02
FUDBAL	7,05
TRČANJE lagano	7,05
AEROBIK intenzivni	7,94
DIZANJE TERETA - teško	8,97
TRČANJE umereno	8,97
VOŽNJA BIKIKLA (21 km/h)	9,7
TRČANJE (16 km/h)	13,23

www.turbo-kuvar.com